

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky a psychologie

**Psychická stabilita vrcholově sportujících žáků**

Diplomová práce

Autor: Iveta Nováková  
Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy  
Studijní obor: Učitelství pro střední školy – základy techniky  
Učitelství pro střední školy – informatika  
Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

Hradec Králové

2017



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Bc. Iveta Nováková</b>
<b>Studium:</b>	P15P1063
<b>Studijní program:</b>	N7504 Učitelství pro střední školy
<b>Studijní obor:</b>	Učitelství pro střední školy - informatika, Učitelství pro střední školy - základy techniky
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Psychická stabilita vrcholově sportujících žáků</b>
<b>Název diplomové práce A):</b>	The mental stability of students doing top level sport

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Teoretická část diplomové práce seznámí s klíčovými pojmy problematiky struktury a dynamiky osobnosti a oblasti vrcholové sportovní činnosti u dětí a dospívajících. Cílem praktické části je porozumět vlivu vrcholové sportovní činnosti na učební orientaci, procesy a výsledky u žáků.

1. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. Psychologie sportu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6. 2. STACKEOVÁ, Daniela. Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 133 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4. 3. SEKOT, Aleš. Sociologické problémy sportu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 223 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8. 4. PAULÍK, Karel (ed.). Psychologické aspekty zvládnutí zátěže muži a ženami. Vyd. 1. V Ostravě: Ostravská univerzita, 2012, 191 s. ISBN 978-80-7368-993-3. 5. ENGEL, Siegbert. Bez stresu za 15 minut: 8 krátkých programů pro tělo i duši. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 95 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2611-3. 6. JOSHI, Vinay. Stres a zdraví. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 156 s. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9. 7. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Asertivitou proti stresu. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, 277 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8. 8. Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 226 s. ISBN 978-80-247-3023-3. 9. FERNANDES, Evaristo. Učení a jeho problémy: mozek, emoce, mysl a činnost. Litomyšl: H.R.G., 2004, 280 s. ISBN 80-239-2797-3. 10. MAREŠ, Jiří. Styly učení žáků a studentů. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998, 239 s. Studium. ISBN 80-7178-246-7.

**Garantující pracoviště:** Katedra pedagogiky a psychologie,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

**Oponent:** PhDr. Jindra Vondroušová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 11.2.2015

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu

V Hradci Králové dne

## **Anotace**

NOVÁKOVÁ, Iveta. *Psychická stabilita vrcholově sportujících žáků*. Hradec Králové, 2017, 83 s. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

Teoretická část diplomové práce seznámí s klíčovými pojmy problematiky struktury a dynamiky osobnosti a oblasti vrcholové sportovní činnosti u dětí a dospívajících. Cílem praktické části je porozumět vlivu vrcholové sportovní činnosti na učební orientaci, procesy a výsledky u žáků

Klíčová slova: psychická zátěž, stres, psychologie sportu

### **Annotation**

NOVÁKOVÁ, Iveta. The mental stability of students doing top level sport. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2017. 86 pp. Diploma Dissertation Thesis. University of Hradec Králové, Faculty of Education. Supervisor Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

The theoretical part of the diploma thesis deals with key words of the issues of the structure and dynamics of personality and of the field of top level sport activity among children and adolescents. The aim of the practical part is to analyse the impact of top level sport on learning processes and results of students.

Keywords: psychological burden, stress, sport psychology

### Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013  
(Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK)

Datum:..... Podpis studenta:.....

### Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala paní Mgr. Kateřině Juklové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za ochotu, přínosnou spolupráci a vřelý přístup. Děkuji též všem ostatním pedagogům za jejich výklad a předávané zkušenosti i své rodině, která mě po celý průběh studia podporovala.

## Obsah

<b>I. Teoretická část .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Osobnost sportovce.....</b>	<b>10</b>
1.1 Obecné vymezení .....	10
1.2 Emoce ve sportu.....	13
1.3 Sportovní motivace.....	15
1.4 Psychická odolnost a stabilita .....	22
<b>2. Stres a jeho zvládnání.....</b>	<b>24</b>
2.1 Pojem stres .....	24
2.2 Stres a jeho druhy.....	24
2.3 Stres u sportovce .....	29
2.4 Dopady stresu .....	35
<b>3. Vyrovnání se se stresem - coping .....</b>	<b>37</b>
3.1 Obecné vymezení .....	37
3.2 Techniky zvládnání stresu.....	38
3.3 Relaxace a regenerace ve sportu.....	41
3.4 Příprava sportovců s ohledem na předcházení stres.....	47
<b>II. Praktická část .....</b>	<b>50</b>
<b>4. Východiska.....</b>	<b>50</b>
<b>5. Cíle výzkumu .....</b>	<b>50</b>
<b>6. Výzkumné hypotézy .....</b>	<b>51</b>
<b>7. Metodika výzkumu.....</b>	<b>53</b>
<b>8. Popis výzkumného souboru .....</b>	<b>55</b>
<b>9. Přehled výsledků .....</b>	<b>57</b>
<b>10. Testování hypotéz .....</b>	<b>63</b>
<b>11. Závěrečné zhodnocení cílů a hypotéz dotazníku .....</b>	<b>66</b>
<b>12. Diskuse a interpretace .....</b>	<b>68</b>
<b>Závěr.....</b>	<b>72</b>
<b>Seznam zdrojů:.....</b>	<b>75</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>78</b>
<b>Příloha A Seznam tabulek a grafů .....</b>	<b>78</b>
<b>Příloha B Dotazník .....</b>	<b>79</b>
<b>Příloha C Dotazník SVF 78.....</b>	<b>81</b>



Motto: „*Šampióni mají strach z porážek. Všichni ostatní mají strach z vítězství.*“  
Billie Jean Kingová

## Úvod

Diplomová práce se zabývá psychickou stabilitou vrcholově sportujících žáků. Psychická stabilita je především pro žáky sportovního gymnázia velmi důležitá, protože díky technikám a metodám, mohou svůj stres eliminovat, cítit se lépe a dosahovat tak kvalitnějších studijních i sportovních výsledků.

Práce je rozdělena do dvou částí. První část se zabývá teoretickými východisky a je rozdělena do tří kapitol. První kapitola charakterizuje osobnost sportovce. Vymezuje osobnosti sportovce, emoce v oblasti sportu, které ovlivňují výkon a vzbuzují v nás soutěživost a nejistotu sportovního výsledku. Do první kapitoly patří i sportovní a výkonová motivace, psychická odolnost a stabilitou sportovců. Druhá kapitola se zabývá stresem, vyrovnání se se stresem, tedy copingem, který pomáhá nejen sportovcům, ale i ostatním lidem vyrovnat se stresem. Do této kapitoly jsou zahrnuty i dopady stresu sportovců. Třetí kapitola navazuje na předchozí kapitolu. Zabývá se vyrovnáním a technikami zvládnání stresu, relaxací a regenerací, na kterou množství sportovců zapomíná, a která by měla být součástí tréninkového plánu sportovce, protože díky relaxaci, která má být pravidelná, může sportovec dosahovat vysokého výkonu

Na teoretickou část navazuje výzkum. Pro diplomovou práci jsem si vybrala kvantitativní výzkum, který zkoumá psychickou stabilitu vrcholově sportujících žáků. Vybrala jsem si tento výzkum, protože se již od útlého věku pohybuji v oblasti sportu a zajímalo mě, jak žáci sportovních gymnázií dokáží kombinovat sport i školu, a zda je rozdíl mezi žáky sportovních gymnázií a žáky z gymnázií všeobecných. Výsledky, které jsem zjistila, nebudou důležité jen pro moji práci, ale mohou je využít i učitelé nebo trenéři na sportovních gymnáziích. V závěru práce jsou uvedeny získané výsledky v grafech, jejich interpretace a závěrečné zhodnocení.

## I. Teoretická část

### 1. Osobnost sportovce

Osobnost sportovce je chápána, jako neustále se vyvíjející produkt vzájemného vztahu člověk s prostředím. Jde o jednotu duševních vlastností a duševních procesů i stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti. Každá osobnost sportovce je jedinečná. Odlišuje se od druhého jedince myšlenkami, pocity, chováním a jednáním. (Tod a kol., 2012)

#### 1.1 Obecné vymezení

Psychologii sportu v průběhu šedesátých let zajímalo, zda rysy osobnosti mohou ovlivnit chování a výkony ve sportu. V posledních letech zájem o osobnost sportovce slábne, neboť trendem je orientace na výkon. Pro trenéry je ale velmi užitečné, aby věděli, jak jejich svěřenci reagují v určitých situacích, mohli tak s nimi účelněji pracovat a uměli se i přizpůsobit potřebám daného sportovce. Strukturu osobnosti lze rozdělit do tří úrovní:

1. **Psychologické jádro** je nejstabilnější úroveň, která zahrnuje postoje, motivaci, potřeby a hodnoty.
2. **Typické reakce** se týkají způsobů, jak lidé reagují na druhé.
3. **Dimenze chování spjatého s rolemi** je nejproměnlivější stránka osobnosti, která se týká způsobu chování na základě extroverze, tedy toho, jak jedinec vnímá své sociální okolí. (Tod a kol., 2012)

Za osobnost sportovce považujeme duševní vlastnosti a psychické procesy, které se projevují v každé sportovní činnosti. Osobnost se neustále vyvíjí. Struktura a dynamika osobnostních vlastností, rysů a procesů má základ v biologii člověka a individuálních dispozicích neboli ve vlohách. Na utváření osobnosti působí nejen vnitřní, ale i vnější vlivy, což je prostředí a společenská výchova.

V současnosti se ukázalo, že dosažení vysoké sportovní výkonnosti není možné bez plánování a cílevědomé kontroly činnosti sportovce. Musí být však respektována

osobnost sportovce. Sportovec je vyznačován mnoha vlastnostmi, které se projevují v každé činnosti a ovlivňují dosahovaný výkon. Osobnost se ve sportu neustále dotváří a upravuje kariéru sportovec.

První vlastností je temperament, který se prolíná s biologickým základem osobnosti. Temperament se projevuje silou a tempem psychickým procesů, a vyjadřuje chování sportovce převážně v nenadálých situacích ve sportu. Ke zjišťování temperamentu se používá Eysencův osobnostní dotazník. Jednotlivými rysy osobnosti jsou:

- Extroverze – introverze. Extroverze se projevuje u sportovců, kteří jsou sociabilní, společenší, přátelští, komunikativní, vyžadují přítomnost jiných osob. Když však převládá introverze, opak extroverze, je sportovec tichý, nenápadný, nevyhledává přátelství. Je zde podobnost mezi klasickým dělením temperamentu s označením cholerik, sangvinik, flegmatik a melancholik, ale jsou zde i typy s vyššími nervovými činnostmi.
- Neuroticismus. Tento pojem zahrnuje neuropsychickou stabilitu až labilitu, starosti, nálady, deprese. Při labilitě sportovec špatně spí, trpí psychosomatickými poruchami, bývá emotivní. Patří sem také vulnerabilní temperamentové vlastnosti, kdy je sportovec snáze zranitelný nebo ho něco znevýhodňuje. Opakem je resiliční vlastnosti, což vyjadřuje u sportovce přizpůsobivost a pružnost.
- Psychoticismus. Jde o skrytou vlastnost, která se může vyskytnout u každého sportovce. Je to například samotářství, nepřizpůsobivost, krutost, nepřátelství.

Druhou vlastností sportovce, která vychází z biologického základu člověka, jsou schopnosti sportovce. Schopnosti jsou souhrnem psychických a tělesných předpokladů, které jsou důležité pro úspěšné vykonávání pohybu a sportovních činností. Z hlediska vývoje osobnosti sportovce sem patří tyto schopnosti:

- Senzomotorické – specifické pocity vody, míče, koncentrace,
- Motorické – silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti,

- Intelektuální – hráčská inteligenci,
- Estetické – tvořivost a interpretace.

Schopnosti jsou předpoklady pro provádění sportovní činnosti. Každé sportovní odvětví rozvíjí v tréninku specifické schopnosti, které jsou základem sportovního výkonu. Osvojování sportovních dovedností a rozvoj specifických schopností, které jsou součástí tréninkového procesu, jsou základem sportovního výkonu.

Třetí vlastností, která je nejvýše postavenou oblastí ve struktuře vlastností osobnosti je charakter. Ten propojuje motivační vlastnosti osobnosti, k jiným lidem, ke společnosti a i ke sportovní činnosti. Patří sem zásady, názory a přesvědčení, jimiž se osobnost sportovce ve sportu řídí. Dále sem patří vztahy ke sportovní realitě, jako jsou charakter a poctivost. Vlastnostmi, které vyjadřují charakter, jsou například cílevědomost, houževnatost, odpovědnost, rozhodnost a spolehlivost. Charakter je tedy struktura vlastností osobnosti sportovce, která se tvoří v procesu individuální sportovní praxe.(Jansa a kol., 2012)

Ve sportu se projevuje osobnost člověka a zároveň, i sport formuluje naši osobnost. Osobnost sportovce se ve sportu neustále dotváří a svým vlivem určuje kariéru sportovce. V psychologii sportu, jak uvádí Stackeová (2011), došlo k výčtu osobnostních složek, které se podílejí na činnosti sportovce. Zkoumáním osobnosti se vyprofilovalo, že se liší sportovci od nespportovců. Ve výzkumech byla prokázána hlavně zvýšená dominance u sportovců, protože se snaží vždy vyhrát, mají sebedůvěru, bojovnost a i agresivitu. Sportovci se snaží být dobře hodnoceni sociální skupinou, dosahovat velkých výkonů, řešit problémy a být efektivní.

Zajímavou vlastností u sportovců je i zájem o vlastní vzhled a své zdraví. Výzkumy prokázaly, že vynikajících výkonů lze dosáhnout s rozlišnými vlastnostmi osobnosti, a že tak neexistuje profil osobnostních faktorů, jako zaručený předpoklad úspěšných sportovních výkonů. (Stackeová, 2011)

## 1.2 Emoce ve sportu

Ve sportu jsou důležité dva pojmy, emoce a motivace, které odráží vztah jedince ke sportovnímu výkonu a souvisí i s ostatními psychickými procesy. Jedná se o to, jak se sportovec dokáže vyrovnat s náročnou situací v soutěži. Sportovcův organismus se nachází ve stavu aktivace a předvídání událostí před výkonem. V emočně vypjatých situacích, to je těsně před soutěží, je napjatost velmi vysoká, naopak před spánkem nízká. Ty nejlepší sportovní výkony se zpravidla dosahují ve stavu optimální aktivační úrovně. Proto, čím se zvyšuje aktivační úroveň, zvyšuje se i sportovní výkon, ale jen do určité míry. Po překročení vrcholu optimální aktivační úrovně, další výkon klesá. Při tak vysoké aktivaci organismu, převládají negativní typy emocí, jako je strach, úzkost, vztek a ty bývají zdrojem vnitřních konfliktů, které způsobují potíže zpracovávat informace. Vysokou i nízkou aktivaci může sportovec i sám ovlivňovat a regulovat.

Z hlediska prožívání rozdělujeme emoce na stenické a astenické. Stenické emoce povzbuzují a posilují činnost, naopak emoce astenické tlumí činnost. Mezi astenické emoce zařazujeme vztek, hněv, strach, ale i při velkém strachu, dokáže člověk provést nečekané výkony. (Jansa a kol., 2012)

Pro sportování je charakteristické prožitkovost a silná emocionalita, která je dána sportovní aktivitou. Sport, ať si to mnoho lidí neuvědomuje, patří mezi nejemocionálnější činnosti člověka. Příčinou je soutěživost, nejistota sportovního výsledku a herní prožitky. Emoce však ovlivňují výkon, a to pozitivně i negativně. Emoční stavy, ve sportovních soutěžích, jsou přirozeným jevem. Sport patří společně s uměním k nejstarší zábavě člověka a bývá označen jako egoprezentace, jehož problémem je úspěšnost sportovně talentované části populace. Člověk soutěží nejen s ostatními, ale také sám se sebou a porovnává se s minulými výkony. Emocionalitu nenajdeme pouze v soutěži, ale i v prostředí sportu (příroda, sociální prostředí, dynamický průběh). (Stackeová, 2011)

Mezi největší konkurenty sportu patří hazard, sex a umění. Sportování nám totiž přináší soutěživost, vyvolává bouřlivou emoční dynamiku, nejistotu sportovního výkonu a herní prožitky. Sportovní prožitky jsou z hlediska psychologického silnou emoční vzpomínkou, která se často vybavuje a postupem času se mění v kladnou vzpomínku.

Co bylo v situaci nepříjemné, časem se stává neutrálním, a co v nás působilo kladně, tak na to je vzpomínáno s nadšením. Emoce ve sportu mají výhodu, protože nás zbavují nepříjemného napětí a navíc se aktivně pohybujeme, což je dobré pro naše zdraví. Sport je tedy pro člověka přínosem a zvyšuje kvalitu života. (Slepička a kol., 2009)

Aktuální psychický stav má hlavní význam v tréninku i při závodě, kdy výrazně mění výkon. Ve vztahu k závodě definujeme tyto aktuální psychické stavy, které mají ve sportu časový sled emocí:

- předstartovní,
- soutěžní,
- posoutěžní.

Předstartovní psychický stav se dostaví u sportovce tehdy, když si uvědomí svou účast v soutěži, někdy může trvat i s velkým časovým předstihem. Předstartovní stav je ovlivňován emocemi a důležitou roli zde hraje i motivace. Tento stav má příznak trémy, kdy jsou jedinci sledováni, hodnoceni a posuzováni jinými lidmi. Mezi hlavní příznaky patří obavy z dosaženého výsledku, strach, napětí a předstartovní úzkost.

V době odjezdu na závody vystřídají předsoutěžní stavy startovní, které trvají do začátku soutěže, u některých sportovců tento stav trvá i během soutěže. K těmto stavům však může docházet i při trénincích. Sportovní výkon je vždy srovnáván s určitými standardy, porovnáván s ostatními sportovci a také se srovnává s naším vlastním očekáváním. Rozdělujeme hlavní typy startovních stavů, které se dělí na stav nadměrné aktivace, což by se i jinak dalo říci jako startovní horečka, kdy se objevuje svalový třes, křečovitý pohyb nebo se objevuje i agresivita. Tento stav se projevuje především u sprinterů. Druhý typ je nepřiměřeně nízká aktivace (startovní apatie), což se projevuje celkovou ochablostí, malátností, snižuje se agresivita, což se objevuje například u sportovců, kteří dlouho čekají na svůj začátek závodu. Posledním stavem je stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost). Tento stav řadíme mezi optimální a vyznačuje se pohotovostními reakcemi, pozitivním vnitřním napětím. U řady úspěšných sportovců se setkáme s přirozenou schopností regulovat svůj psychický stav.

Tyto jednotlivé typy se mohou vystřídat během několika hodin a mohou mít jak pozitivní, tak i negativní vliv na výkonnost sportovce při závodě. Startovní stav má

velký vliv na konečný výsledek, protože ovlivňuje naši výkonnost. Emoční stavy následují i po konci závodu a jedná se o posoutěžní stav. Tento stav je závislý na našem výsledku a sportovním výkonu. Nejedná se jen o naše zhodnocení závodu, ale náš psychický stav záleží i na zhodnocení ostatních lidí nebo trenéra. Poté se jedná o nálady, které rozdělujeme do několika druhů. Jde o náladu euforickou, agresivní a depresivní. Při úspěchu se nám dostaví pozitivně zvýšená nálada, při neúspěchu negativní zvýšená nálada a při fyzickém i psychickém boji v průběhu soutěže se nám poté dostaví snížená nálada neboli útlum.

Vítězství sportovce většinou utlumí všechnu jeho bolest a vyčerpání. Odkládá tak únavu a užívá si triumf. Tyto vítězné stavy jsou doprovázeny vylučováním endogenních opiátů do mozku ve stavech silné únavy a napětí. Látky jako endorfiny a enkefaliny zvyšují odolnost vůči bolesti a únavě sportovce. Kromě svého hodnocení a hodnocení trenéra je důležité i zhodnocení sportovního psychologa, který hledá příčiny ve sportovních výsledcích, významně ovlivní sportovcovu motivaci, odolnost vůči bolesti i únavě.(Stackeová, 2011)

### **1.3 Sportovní motivace**

Motivace je obecně definována, jako hypotetický konstrukt sloužící k popisu vnitřních a vnějších sil, které působí na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování. Každý sportovec zná ten vítězný pocit, když překoná svůj osobní rekord, a ten pocit je nepopsatelný. Za úspěchem ve sportu se však skrývá spousta tvrdé práce, a samotný závod je jen špička ledovce, pod kterým se skrývá spousta času stráveného na trénincích. K tomu abychom v trénincích pokračovali a dostali se k závodu, nás žene motivace. Když pochopíme, co sportovce žene k výkonu, můžeme tak zlepšovat jeho výkony a motivovat jej k většímu výkonu, jak v trénincích, tak i v samotném závodě. (Tod a kol., 2012)

Celou psychologii sportu bychom mohli vykládat jako motivaci k sportovní činnosti. Hlavním vlivem, které určují vývoj motivační struktury, je kromě věku i výkonnost sportovce.

Sportovní kariéra se dělí na čtyři motivační struktury:

1. generalizace,
2. diferenciacie,
3. stabilizace,
4. involuce.

1. Na počátku sportovní kariéry je prvním stádiem generalizace motivační struktury sportovce. Ta se projevuje výběrem sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a frustrací mezi sporty. Mladému sportovci velmi nezáleží na tom, do jakého sportu se pustí, ale řídí se i vnějšími podněty, jako je vrstevnická parta nebo reklama. Kromě vnějších podnětů, zde mají vliv i sportoviště, která jsou v blízkosti, četba knih a časopisů, vliv blízkých lidí. Podle získaných anamnéz sportovních hvězd, nejde v tomto stádiu o sport, ve kterém sportovec později vynikne, ale o jeho zájem a aktivitu.
2. Druhým vývojovým stádiem je diferenciacie motivační struktury. V tomto průběhu mladý sportovec diferenciuje svůj postoj ke sportovní činnosti na základě úspěchu a neúspěchu. Seberealizační motivy nabývají svého vrchu na základě uspokojení z pohybové činnosti. Takto úspěšný sport má pro sportovce trvalý základ k motivaci. Tréninky bývají systematictější a mají emocionální přístup.
3. Třetím stádiem je kulminační vývoj motivační struktury a nazývá se stabilizace motivační struktury. Zde jsou silné motivy soutěžní, sebeuplatňovací i ty se sociální odezvou, které vedou k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec v této fázi nesleduje jen to, zda ho sport baví či ne, ale sleduje hlavně svoji výkonnost, vítězství, rekordy, finance, dále také společenské cíle (reprezentace, kontakty, mediální viditelnost) a řadu vedlejších cílů. Při stabilizaci je sportovec zkušený, zná své možnosti, má racionální vztah ke svému sportu a je pro svoje družstvo oporou.
4. Poslední vývojovým stádiem je involuce motivační struktury, která přetrvává v citově i rozumově podložený vztah ke sportu. V této struktuře ustupují



seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, to je provádění sportovní činnosti pro nás samotné. Takto motivovaným sportovcům se lépe závodí a mívají velké úspěchy, což je způsobeno zkušenostmi, a i vyrovnaným vztahem ke svému výkonu. V negativním případě involuce motivační struktury sportovce se usiluje o získání maxima ze sportu před závěrem kariéry. Taktizuje se s přestupy, aby se dosáhlo přízni sportovce. To souvisí s návratem sportovců, kteří ukončili svoji kariéru, protože ve svém životním stylu nejsou schopni odstranit akční vakuum, ke kterému ke konci kariéry dochází. (Slepička a kol., 2009)

### **Výkonová motivace**

Teorie výkonové motivace vznikla v šedesátých letech minulého století v USA. Její význam přesáhl do sociologie, etnologie a pedagogiky. Podle teorie vznikl rozdíl mezi dosažením úspěchu a tendencí se vyhnout lhaní. Každá situace, která tak pobízí k většímu výkonu, vzbuzuje naději na úspěch, ale zároveň obsahuje obavu ze selhání, z neúspěchu. (Slepička a kol., 2009) Byl vyvinut speciální dotazník sportovní orientace, který měří výkonovou motivaci v situacích sportovních soutěží, protože i prostředí může vést k ovlivnění motivace sportovce. Měří se typy orientace soutěživost, orientace na vítězství a orientace na cíl.

- **Soutěživost** – jedná se o typ lidí, kteří rádi, a i aktivně soutěží a vyhledávají situace soupeření, protože jsou motivováni, aby v soutěžích uspěli.
- **Orientace na vítězství** – tito lidé mají obdobné sklony jako lidé orientované na ego, zaměřují se na úspěch v soutěžích s cílem, porazit ostatní než zlepšit vlastní výkon.
- **Orientace na cíl** – tito lidé jsou orientováni na úkoly, zaměřují se na zlepšení vlastního výkonu a úspěchu.

Motivaci rozdělujeme na vnitřní a vnější. Vnitřní motivace popisuje činnosti, které se týkají vnějšího požadavku, jako je cvičení kvůli potřebě shodit nadbytečná kila. Lze tuto motivaci rozdělit do čtyř typů:

1. **Vnější regulace** – chování člověka se řídí hrozbami potrestání zvnějšku, což bývá v medicínském prostředí, kde jsou pacienti nuceni dodržovat zdravější životní styl.
2. **Integrovaná regulace** – sportovec přijímá hodnotu chování, ale neztotožňuje se s ní, je to například u sportovců, kteří si myslí, že jim trénink zvýší kondici a cení si takového chování, ale nepřijímají to tak, že by jim osobně mohl pomoci.
3. **Rozpoznávací regulace** – lidé přijímají hodnoty určitého chování, sportovci jsou motivováni chodit na trénink denně, protože existuje zisk, pro jejich výkon.
4. **Integrovaná regulace** – toto je zvnitřněná forma vnější motivace, kdy je osobně důležité oceňovat výsledek sportovce. (Tod a kol., 2012)

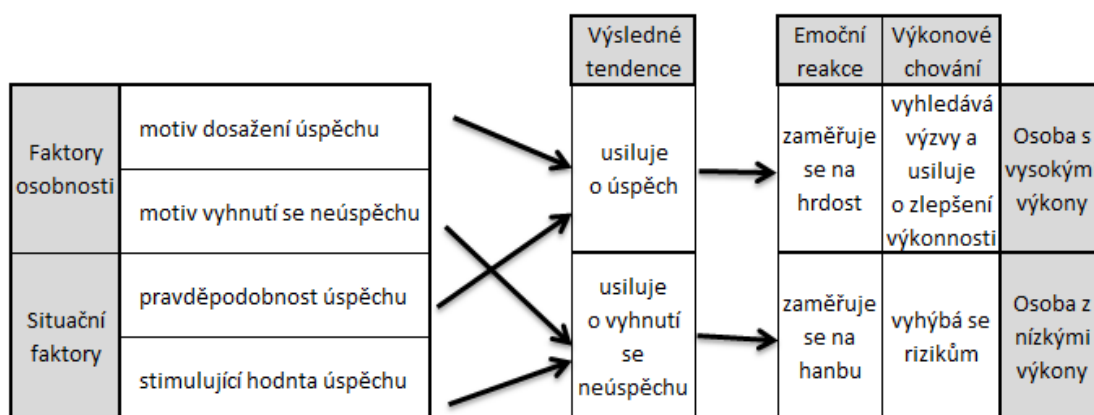
Odměny samy o sobě nenarušují vnitřní motivaci. Trenéři nebo vedoucí však odměn využívají, protože vedou ke zvýšení vnímání sportovce. Motivace a vnímání zajišťuje dobré zážitky, které většinou vedou k úspěchu. Úspěchy posilují vnitřní pocity sportovců a vedou je, k vnitřní motivaci. I pozitivní zpětná vazba našeho okolí může přivést dobrou vnitřní motivaci, která pak vede k lepšímu výkonu. (Weinberg, 2007)

Vnější motivace je motivace pro činnost samu bez vnějších odměn. Studie prokazují, že čím máme vyšší motivaci, tak tím pozitivnější jsou naše výsledky. Většina jedinců, kteří sportují, dělají danou činnost pro radost a jsou k tomu vnitřně motivováni. Motivaci však může negativně ovlivnit klima nebo i prostředí, kde se závod či trénink odehrává.

Každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu a k tomu slouží teorie potřeby úspěchu, která je jedním z prvních modelů motivace. Tato teorie vychází z pěti faktorů, které přispívají k pravděpodobnosti toho, že se člověk bude chovat způsobem usilujícím o úspěšný výkon:

1. **Osobnostní faktory** jsou spojeny s tím, že každý z nás chce dosáhnout úspěchu a neúspěchu se vyhnout. Jedná se zde o lidi, kteří již zažili úspěch, tak se budou snažit o to, aby úspěch zopakovali, ale málo výkonní lidé, kteří zažili neúspěch, pohání snaha, se těmto pocitům vyhnout.

2. **Situační faktory** se týkají toho, jak můžeme v dané situaci dosáhnout úspěchu, což se skládá ze dvou faktorů. První faktor je z pravděpodobnosti úspěchu, kde má na úspěch určitý vliv protivník, nebo předchozí trénink a počasí. Druhý faktor je stimulující hodnota úspěchu, kdy se jedná o velikosti hodnoty úspěchu. Pravděpodobnost úspěchu je proti silnému soupeři nízká, ale o to větší hodnotu by tak vítězství přineslo.
3. **Výsledné tendence** ukazují kombinaci osobnostních a situačních faktorů. Výkonné osoby dávají přednost situacím s vysokým stupněm výzvy, a osoby s nízkými výkony se snaží snadno uspět.
4. **Emoční reakce** popisují emočně zaměřené osoby se vztahem k úspěchu a neúspěchu. Řeší se otázka, zda se sportovec zaměří na hrdost, která je spojená s úspěchem nebo na hanbu, která je spojená s neúspěchem. Jak již bylo uvedeno, osoby s vysokými výkony se zaměří na dosažení úspěchu, osoby s nízkými výkony se zaměří na úsilí, vyhnout se neúspěchu.
5. **Výkonové chování** se týká typu chování. Osoby s vysokými výkony vyhledávají obtížné situace a zaměřují se na zlepšení své výkonnosti. Zde jde například o to, že je vysoce motivuje úspěch, ale málo strach z neúspěchu. Ale sportovec s nízkou motivací k úspěšnému výkonu a vysokou motivací vyhnout se neúspěchu, bude v té stejné situaci méně motivovaný, protože to považuje za vysoké riziko



Tabulka 1. Shrnutí teorie potřeby úspěchu (Tod a kol., 2012, str. 38)

Objevuje se mnoho otázek, kterým by trenéři i odborníci měli věnovat pozornost, v souvislosti s motivací sportovců. Důležité je, jestli se sportovec zaměřuje na vítězství nebo jen na zlepšení kondice. Zda sportovec vyhledává výzvu nebo se vyhýbá situacím, kde může uspět. Pokud je vše o sportovci zjištěno, tak můžeme měnit jeho motivační klima tak, aby mu vyhovovalo. Trenéři by se měli vyhnout srovnávání mezi sebou a sportovcem a měli by vnímat každého jednotlivce individuálně. Důležitá je i pro sportovce zpětná vazba z prostředí, která ho může namotivovat dalším směrem. Existují dva hlavní typy prostředí, a to autonomní a kontrolující. Prostor, které podporuje autonomii, umožňuje vlastní volbu a dává příležitost k myšlení a uvažování, proč se po sportovci daná pohybová činnost chce. V takovémto prostředí trenéři a koučové naslouchají pocitům svých svěřenců a dávají jim zpětnou vazbu. Naopak v kontrolujícím prostředí trenéři a koučové přebírají veškerou zodpovědnost a užívají pokyny prostřednictvím hrozeb a kritiky. (Tod a kol., 2012)

Vztah mezi tělem a pohybem jsou známy již od počátku kultur. Naše tělo je hlavním prostředkem sebevímání a sebezpočtením v daném prostředí. Díky pohybu těla je možnost vnímat změny. Pohyb nám dává informace o stavu vnitřních orgánů, ale hlavně o stavu mysli. Analýzou pohybu můžeme předpokládat úroveň našeho aktuálního tělesného a duševního stavu. Tělesné sebezpojetí je důležité, protože jak vnímáme i jak ovlivňuje naše chování a prožívání, je součástí vnímání celkové struktury osobnosti. Tělesné sebezpojetí je ovlivněno vývojem jedince, jeho tělesnými zkušenostmi i hodnocením druhých. Pro ženy má tato skutečnost významnější složku než pro muže, protože jde o prožívání vlastního tělesného vzhledu. Duševní jevy jsou myšlenky a představy, a člověk prožívá současně vztah mysli a těla. Osobnost a její duševní vlastnosti se projevují v každé činnosti jedince. Každá osobnost je vystavena dlouhodobému působení vlivů. Jde o vlivy prostředí, genetické, psychické i sociální, které ovlivňují celkovou stránku osobnosti. Naši osobnost vede kupředu také naše vnitřní motivace, kterou by měl být každý sportovec vybaven, aby se ve své výkonnosti posouval výše. Když má sportovec schopnosti, dovednosti a je dostatečně motivovaný, může tak využít svou výkonnostní kapacitu k dosahování vrcholových výsledků. Pokud ale jedinec není motivovaný, nemá ani schopnosti, či dovednosti, může se uchýlit k použití dopingů, protože nedosahuje vrcholových výkonů, které by chtěl.

Každý sportovec má jiný charakter, a i sociální roli, a proto není snadné udělat závěr, jaký vztah si s dopingem vytvoří. Ve vztahu k dopingem existují dvě tendence. Ta první poukazuje na fakt, že chce sportovec dosáhnout úspěchu a ta druhá uvádí, že se chce vyhnout svému selhání. Sportovec, který potřebuje úspěch, má v sobě touhu neustále se zlepšovat. Opakovaný neúspěch v něm vytváří frustraci. Důležité je tomu předcházet motivací, a to od rodiny, učitelů nebo trenérů. Každého sportovce, žene dopředu určitá hodnota, což je většinou úspěch v závodě. Dosažení úspěchu se podřizuje celá osobnost člověka a kromě psychiky je velmi důležitá i motorika. Špatně stanovené cíle mohou vést k negativní aktivitě jedince. Optimálně stanovené cíle, se tak stávají důležité pro formování osobnosti a jsou prevencí před negativními jevy, jako je doping, podvádění nebo násilí ve sportu. Doping není spojen jen s vítězstvím a prohrou, ale souvisí s radostí, zábavou a dobrodružstvím. Řada lidí se mylně domnívá, že se doping týká jen vrcholových sportovců. V dnešní době souvisí i s rekreačními sporty, které se mohou zabývat formováním postavy. Preparáty, které však stimulují nárůst svalové hmoty, jsou návykové a hrozí vznikem drogové závislosti. Zde se ukazuje vliv sociálního prostředí, jako jsou vzory, idoly, hrdinové z akčních filmů, kterým se tito lidé chtějí vyrovnat a nemyslí na své zdraví.

Další vliv je viděn v oblasti průmyslu a módy, okolí jedince nebo jeho kamarádů. V kolektivu tak může docházet k různým pokusům s doplňkovými látkami, jejichž odmítnutí může v kolektivu znamenat ztrátu prestiže u ostatních. I zde však existuje riziko spojené se vznikem rakoviny, kosmetickými problémy, jako je padání vlasů, kožní vyrážky nebo i riziko předčasného úmrtí. Proto je důležité v rámci rekreačního sportu seznámit veřejnost s možnými riziky, které si plno lidí neuvědomuje, i s tím že nejsou pod neustálým dohledem lékařů, jako vrcholový sportovci, a tak může dojít k nečekaným důsledkům při užívání těchto látek. (Slepička a kol., 2009)

„Celá staletí panuje přesvědčení o spojitosti mezi tělesným pohybem a duševním zdravím, které se odráží v tvrzeních typu ve zdravém těle zdravý duch“. (Tod. a kol., 2012, str. 126)

## 1.4 Psychická odolnost a stabilita

### Psychická odolnost

Psychická odolnost je chápána, jako měnící se a rozvíjející se psychický jev. Synonymem odolnosti je resilience. Důraz je zde kladen na pružnost, houževnatost, elasticnost, která umožňuje lidem bojovat s obtížemi a nedat se. Odolnost můžeme rozdělit na fyzickou a psychickou. Fyzická odolnost, je u dispozic, které kladou nároky na lidský organismus. Fyzická odolnost představuje strukturu i funkční vlastnosti organismu, které zahrnují:

- Vlastnosti charakterizující tělesnou strukturu organismu, jejichž souhrn se projevuje v celém organismu, jako zdravotní stav,
- vrozené funkční výkonové vlastnosti, kde je zařazena tělesná zdatnost a i psychické schopnosti,
- všechny kvality získané během života, jako je trénovanost, zkušenosti, znalosti, dovednosti,
- osobnostní psychické vlastnosti, které se projevují v potřebách, a to je například chování v zátěžových situacích.

Již od narození a s narůstající mírou samostatnosti a odpovědnosti jedince, se zvyšuje rozsah nároků na adaptaci. To souvisí i s tím, vyrovnat se s úkoly, problémy, požadavky a i výzvami života. Velkým zdrojem mnoha nároků není jen škola, která rozvíjí adaptační schopnosti, ale i sport. Sport je zdrojem extrémních nároků, které jsou spojeny s ohrožením zdraví. Sportovní výkony, především na vrcholové úrovni, vyžadují značný stupeň zátěžové odolnosti.

Sportovní výkon vyžaduje určitou rovnováhu nároků a dispozic, kde lze považovat za jejich součást i adekvátní vztah schopností a dovedností daného jedince. U spousty sportů jsou méně důležité klimatické podmínky, kvalita sportoviště nebo technické zařízení. Rozvíjení odolnosti je součástí sportovní přípravy a tréninku. Sport je však i na straně druhé prostředkem relaxace i zábavy a má protistresové účinky. (Vorbová, 2014)

## **Psychická stabilita**

Psychická stabilita a labilita jsou pojmy, které vyjadřují vztah organismu k vnějšmu prostředí. (Vorbová, 2014)

Stabilita znamená odolnost proti vnitřním výkyvům v důsledku vnějších změn a tlaků. Charakteristický je pro ni široký rozsah zvládnutelných nároků. Labilita je opak stability. Je to snížení odolnosti a výkonnosti psychiky, která se projevuje unavitelností, náchylností k selhání a celkovou vnitřní nevyrovnaností a nestálostí. (Paulík, 2010)

Kromě obou pojmů psychické stability a lability se setkáváme i se silnější vegetativní labilitou, u které dochází k psychickým poruchám. V psychologii vážeme tyto pojmy k temperamentu, které souvisí také i s citovými reakcemi a stupni jejich kontroly. Většina lidí má v sobě směs obou prvků, stability a lability. U některých jedinců převažuje labilita, u jiných stabilita. Psychicky labilní člověk hůře snáší psychickou zátěž, což je většinou spojeno i s nedostatkem sebejistoty. Tito lidé mohou se svou labilitou pracovat a mohou se stát stabilnějšími. Pro zvýšení sebejistoty a odbourávání lability můžeme dospět díky mnoha metodám, relaxačním technikám a józe. Psychická labilita se spíše dotýká dívek a žen, díky hormonálním výkyvům, které se objevují během puberty. Typické jsou úzkosti, lítostivost, přecitlivělost i obavy. Proto je důležité využít pozitivní přístup i možnost, obrátit se na blízkou osobu, či odborníky. (Vorbová, 2014)

## **2. Stres a jeho zvládání**

### **2.1 Pojem stres**

V poslední době, touží mnoho lidí po větším čase na odpočinek, protože každodenní povinnosti jsou velmi náročné a přinášejí nám i stresové situace. Slovo stres má původ v anglickém výrazu „stress“ a znamená sílu, tlak, ale i zátěž, problém, obtíž. Slovo stress vzniklo z latinského slovesa „stringo“, což znamená utahovat, stahovat. Stres také můžeme rozdělit na fyzický a psychický, kde fyzickým stresem je bolest.

Synonymem slova stres, bychom mohli nazvat zátěž. Opakem stresu je relaxace a uvolnění. Obecně je stres energetický nárok na náš organismus. Rozpoznání hranice stresu je důležitá i ve sportu, kdy je nutné rozpoznat, jaká zátěž nás vede k adaptaci, a naopak, při jaké dávce zátěže dojde k poklesu výkonnosti neboli maladaptaci. Proto je ve sportu nutné sledovat sám sebe, ale je i nutné, aby trenér věděl jaká dávka stresu je pro dané svěřence optimální. Psychologickým projevem stresu je i aktivace a napětí, které mohou přecházet v úzkost.

(Stackeová, 2011)

Stresové situace nastávají tehdy, když dochází k rozporu mezi nároky a schopnostmi jedince je zvládat. Ke stresu dochází vlivem přetížení. Stres nastane tehdy, když jsou působící podněty extrémně silné nebo působí dlouho. (Paulík, 2010) V dnešní době existuje spousta knih, které nám pomáhají zvládat stres a je jedno, zda je dotyčný jedinec vrcholový sportovec nebo zaměstnaný člověk. Mnoho technik pro odstranění stresu předkládá například meditace, cvičení proti stresu – což je například jóga. (Kraska-Lüdecke, 2007)

### **2.2 Stres a jeho druhy**

V současné době definují odborníci stres jako náročnou zátěž ducha i těla, který dlouhodobě vyvolává nejen dušení, ale i tělesné napětí. Ve 30 letech minulého století rozdělil vědec Hans Seley stres na pozitivní a negativní. Pozitivní stres označil jako eustres, jehož důsledkem je ponaučení, zkušenosti nebo i vyšší výkon. Negativní stres



označil jako distres, který v těch nejhorších případech vede k chronickému onemocnění nebo syndromu vyhoření. (Kraska-Lüdecke, 2007)

## **Stresory**

Stres bývá podnícen stresory, tedy stresovými a stresujícími podněty, které na každého člověka mají jiný vliv. Stresor je vliv nebo také faktor, který negativně působí na člověka, a který u něj vyvolává stres. Stresory rozdělujeme do tří základních skupin. První skupina jsou psychické stresory, které se vyskytují v pracovním prostředí, například při začátku projektu, kdy pracovníci přesně nevědí, co a jak se bude vytvářet. Pracovníci si zvykají na novou práci, odlišné pracovní tempo a jiné. Patří sem i monotónní práce, kdy se pracovník nudí a připadá si méněcenný. Ve sportovní oblasti bývá psychickým stresorem například skutečnost, kdy sportovec nemá zpětnou vazbu od svého trenéra, připadá si méněcenný, protože se mnohdy domnívá, že trenérovi na něm nezáleží.

Druhou skupinou jsou sociální stresory, mezi které patří například to, když se pracovník necítí dobře na pracovišti a kde převládají hádky, konflikty a rivalita před spoluprací. To samé by platilo i o sportovní skupině, kde by příchod nového člena a změna dosavadních návyků mohlo vést až k tomu, že by si někteří členové připadali ostrčením ze skupiny. Třetí skupina stresorů jsou fyzické stresory. Jde například o práci nebo sportování v nadměrném horku nebo chladu, při špatném osvětlení, ve vydýchaném prostředí nebo i v hluku. (Kraska-Lüdecke 2007, Stackeová, 2011)

Podle místa působení stresu se mluví o fyzickém stresu, který se objevuje jako bolest. Když sportovce přepadne bolest, mluvíme o fyzickém stresu, ale stres, který ho vyloučí ze závodu je stresem psychickým. Strašákem pro lidstvo je distres, kterému se nevyhneme ani ve sportu. Díky zátěži se mu nelze vyhnout, a proto se ho musíme snažit naučit eliminovat.

Obvyklými stresory ve sportu jsou:

- napětí z očekávání – předstartovní stav, strach při riskování,
- náročnost – nadměrné úkoly, boj s překážkami, námaha, nedostatek času, bolest a i nepřízeň diváků,
- porážka, ostuda, křivda a zesměšnění,
- zranění, nemoc, ztráta formy, nízké finance, diskvalifikace.

Příznaky stresu, které se ve sportu objevují lze možno rozřadit do tří skupin:

### **1. Organické**

Patří sem například silné a rychlé bití srdce vzhledem k námaze, zadýchávání se a pocení bez předešlé námahy, bolest na prsou nebo sevření hrudi, křeče a bolest břicha, nechutenství, svalové napětí, migrény, červené fleky na kůži, rozostřené vidění i obtížné zaostřování na jeden bod, pocity řezání a pálení v končetinách.

### **2. Emocionální**

K emocionálním příznakům patří prudké kolísání nálady, nepřiměřené obavy o zdravotní stav, snivost, únava, nesoustředěnost, podráždění, úzkosti, nepřiměřená unavenost, obavy ze sociálního kontaktu, člověku také chybí empatie, tedy vcítění se do druhého.

### **3. Behaviorální**

Do poslední skupiny zařadíme nerozhodnost, naříkání, stěžování si, pomalé hojení ran, pomalé uzdravování, častá nemocnost. Dochází k poklesu průčeschnosti, výkonnosti, ztráty formy, zhoršení sportovní techniky a hledání tisících prostředků, jako jsou prášky na uklidnění, analgetika, alkohol, cigarety nebo drogy. Zařazeny sem jsou i poruchy životního rytmu, což jsou ponocování, ranní únava, děsivé sny. Jedinec se snaží izolovat se od ostatních a někam se schovat, prostě neexistovat.

Tyto příznaky jsou individuální. Mnoho lidí si závažnost stresu nepřipouští a odmítá si ho připustit. Ve sportu je nebezpečím přetrénování, které má stresogenní účinky. Mnoho trenérů si nepřipouští, že by regenerace měla být součástí tréninku, spíše se

zaměřují na to, jak efektivně sportovce zatížit a domnívají se, že důsledky únavy prostě odplynou. I sportovci si myslí, že je nejlepší odtrénovat a rychle po tréninku spěchat za dalšími povinnostmi. Nejenom přetrénování, ale i přemotivování sportovce je časté, protože mnoho trenérů mluví o odolnosti a o tom, že „co bolí, to sílí“ a neberou na nic jiného ohled. Proto je důležité příznaky stresu nepodceňovat a považovat je za varování. (Slepička a kol., 2009)

Stresory působí na každého z nás, a to jak po stránce duševní, tak i tělesné. I drobný úraz má mnohdy své psychické dopady. Jako zvláštní druh stresorů jsou stresory ohrožující sebeúctu, mezi které můžeme zařadit neúspěch ve sportovní soutěži. Důsledky stresu mohou být nejrůznější poruchy a onemocnění. V průzkumu, který předkládá Stackeová (2011), byly reakce na stres rozděleny do čtyř skupin. Kognitivní (myšlenkové), emocionální, vegetativně-hormonální a svalové.

Do kognitivní skupiny zařazujeme reakce, které jsou většinou jedinců známé. Jde například o situaci, když začneme uvažovat negativisticky, namlouváme si, že něco pokazíme nebo, že to nezvládneme. Mozek tak reaguje prázdňem, nemůžeme si na nic vzpomenout, ani na naše běžně užívané údaje. Člověk se v důsledku stresu dostává do takzvaného myšlenkového vězení, neustále zapomíná, nedokážeme se soustředit a v těch nejzávažnějších případech dochází k nočním děsům i poruchám vnímání. Mozek si tak hledá únikovou cestu, aby se této nepříjemné reality zbavil.

Při stresu reagujeme také citově (emocionálně). Některým jedincům například stačí i skutečnost ráno se probudit, promítnout si pracovní den a prožívají tak plnou škálu různých pocitů. Již hned po ránu se dostavuje nejistota a podrážděnost, z čehož pak pramení vztek, podrážděnost, nervozita a nevyrovnanost. Lidé se v takové situaci chovají různě, někdo reaguje duševní nepřítomností (apatií), jiní sklouznou k hypochondrii a v důsledku narušeného vnímání si připadají nemocní.

Stres by žádný člověk neměl podceňovat. Mnoho lidí ho však ze začátku přehlíží, kdy se hlásí malé stesky, které se však časem rozvinou v choroby. Vlivem silného stresu může dojít k oslabení imunitního systému. Negativní pocity nás obírají o energii a elán, připadáme si slabí, bezmocní a i bezradní. Nikdy bychom tak prvotní příznaky neměli ignorovat. Mezi tyto příznaky patří například bolesti hlavy, dýchavičnost, nevolnost,

problémy s trávením, napětí v zádech, arytmie, skřípání zuby, problémy s pletí a kůží. Tyto příznaky nás varují, že se s naším tělem něco děje a neměli bychom tento prvotní signál ignorovat. Někdo v rámci běžného stresu trpí i pocity chladných rukou a nohou, špatně spí a má tendenci k prudkým emocionálním reakcím.

Stres na nás nepůsobí jen negativně, ale i pozitivně. Při zkouškách a testech nesehrává jen negativní roli, ale bývá i prospěšný. Výzkumy prokázaly, že lidé při zkouškách, kteří podléhají silnému stresu, si i tak dokáží vybavit naučenou látku, ale v úkolech, při nichž je nutné zapojit tvořivé myšlení, pak selhávají. Malé přetížení nás tak motivuje a dodává nám energii, abychom zkusili něco nového a abychom podali vyšší výkon. (Kraska-Lüdecke, 2007, Stackeová, 2011)

Psychika i imunitní systém, které zajišťují naši obranyschopnost, jsou schopni se stejně učit, jako náš mozek. V psychologických výzkumech, dle Strnadové (2011), se prokázalo, že mysl, emoce i tělo nepracují odděleně, ale naopak jsou úzce spojeny. Stres snižuje dočasně naši obranyschopnost, protože se tělo snaží dát všechnu svou energii na nebezpečí, které ohrožuje organismus více než mikroorganismy. Je-li však stres dlouhodobý a intenzivní, tak může dojít k trvalému potlačení fungování imunitního systému. Výzkumy prokazují, že negativní emoce zhoršují do určité míry lidské zdraví, mezi které patří hněv, úzkost a deprese. Opačné emoce nás mohou posílit, ale ne úplně uzdravit. Vzbuzují však naději, pocit porozumění a útěchy. (Strnadová, 2011)

Stres se dá dělit na tři základní příznaky. Jsou to příznaky fyziologické, emocionální a behaviorální. Mezi fyziologické příznaky stresu patří bušení srdce, bolest a svírání na hrudi, nechutenství, křečovitě bolesti v dolní části břicha, změny menstruačního cyklu, zvýšené svalové napětí v šíjové a krční oblasti, nepříjemné pocity v krku, bodavé pocity v rukou a nohou, třes rukou, úporné bolesti hlavy, migréna, zvýšené pocení, dvojité vidění, tiky, zhoršená funkce imunitního systému a mnoho dalších, které se objevují jak sportovců, tak i nesportovců.

Mezi emocionální příznaky stresu zařazujeme prudké změny nálady, od radosti až k náhlému pocitu smutku, dále sem zařazujeme nadměrné trápení se s věcmi, které však nejsou tak důležité, jak se mohou zdát, nesoucítění s druhými lidmi, lítostivost, podráždění a deprese. Může se vyskytovat nadměrné snění a někteří lidé

se stahují do ústraní a omezují kontakt s druhými lidmi. Při emocionálních příznacích se může objevit také nadměra starostí o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled. Lidé také pociťují zvýšenou únavu, poruchu koncentrace a zhoršení paměti.

Do třetí skupiny behaviorálních příznaků stresu zařazujeme celkovou labilitu v chování, nerozhodnost. Dochází k nemocnosti, pomalému uzdravování po nemoci nebo úrazech. Máme sklony k vyššímu nepozornému řízení auta, zhoršení kvality práce, vyhýbání se úkolům, odpovědnosti nebo i výmluvám. Může docházet k horší kvalitě práce, zvýšenému sklonu ke kouření, pití kávy a alkoholu nebo i konzumaci omamných látek či léků na spaní. Projevují se nechutenství nebo naopak přejídání a dochází k nespavosti a poklesu sebedůvěry. (Stackeová, 2011)

### 2.3 Stres u sportovce

Důležitým stresorem, který ve sportu působí, je **stresor ohrožující sebeúctu**, ke kterému řadíme například neúspěch ve sportovní soutěži. Čeští sportovci, jak se domnívá Jelínek (2014), oproti zahraničním, kteří jsou v některých sportech výkonnostně níže než naši sportovci, mají nižší sebevědomí a neumí jít tvrdě za vítězstvím. Dalším stresorem je pak bolest, která je u sportovců častá, a i přes tuto bolest musí sportovec podávat výkony. (Jelínek, 2014)

Ve sportu převládají psychické stresogenní zátěže. Jsou to pocity únavy, nedostatek vzduchu. Mezi další stresory patří stresory situační, mezi které zařazujeme neúspěch, nebezpečí kritiky, nepředvídatelnost výkonu, horko, chlad, bolest. Jako stresor ve sportu působí i neúspěch. (Maráčková, 2014)

Slova stres, pohyb a sport patří nerozlučně k sobě. Pohybové aktivity většinou odbourávají stres, ale někdy se může stát, že podmínky, ve kterých aktivitu provádíme, abychom dosáhli maximálního výkonu, se stanou zdrojem stresových podnětů. Pohybová aktivita snižuje úzkost. Strach, který řada sportovců pociťuje, může ohrozit jejich výkony, protože narušuje svalovou činnost zvýšenou tvorbou kyseliny mléčné. Zvýšený strach se tak promítá do napětí svalů, čímž je ohrožena jemná koordinace.

Vědci zjistili, že úzkost nemá pouze negativní vliv na výkon. U zdravého člověka zvyšuje mírnější úzkost jeho aktivitu, vyvolává snahu učinit něco pro zpevnění emoční rovnováhy, pro posílení svého sebevědomí i kladných prožitků

V okamžiku, kdy nastane prověřování výsledků ze sportovních tréninků, měly by pocity strachu a úzkosti jít do pozadí, aby bylo dosaženo optimálního výkonu. Čím však větší je závislost sportovce na výsledku v soutěži, tím je také pravděpodobnost většího selhání. Ani před startem sportovec nebývá klidný, je v napětí, ale jeho napětí nesmí překročit mez, kdy poté dochází k poklesu výkonnosti

Sportovní činnost ve vztahu ke stresu můžeme vidět ze dvou úhlů. V prvním případě nás stres zajímá jako prostředek, který z duševně-hygienického hlediska snižuje negativní dopad stresu na náš organismus. Druhým úhlem je situace sportovce, který se snaží o vrcholový výkon, má jasně dané výsledky, které musí splnit, aby výkonu dosáhl, ale je nucen podávat výkon pod tlakem, ve stresu, a zde se projevuje jeho psychická odolnost.

Ve sportu se setkáváme se stresogenními situacemi:

- trvale změněný rytmus života, střídání tréninku a regenerace,
- stálé nároky na sebeovládání, překonávání nepříjemných pocitů, často i bolesti,
- zvýšení nároku na odpovědnost, které mohou být příčinou vysokého vnitřního napětí,
- nároky na vyrovnání se se situacemi, kdy člověk nepodá žádný výkon, časté jsou pocity zlosti a bezmocnosti,
- seberealizace.

Tyto situace působí u sportovců opakovaně a vedou k únavě organismu.

Ve sportovním tréninku je charakteristická převaha fyzické zátěže, ale ve sportovní soutěži převažuje zátěž psychická. Z toho je patrné, že úspěch v soutěži je podmíněn psychickou odolností. K dosažení vrcholového sportovního výkonu nás provází sportovní příprava, nároky a mnoho odříkání. Sportovní činnost doprovází někdy neúspěch, který se dělí do třech forem:

**1. Představovaný neúspěch**, který vychází z plánů a je podmíněn čtyřmi typy.

Tyto typy jsou:

- strach ze zranění při neúspěchu,
- strach z poklesu sociální prestiže po negativním hodnocení ostatních,
- pokles sebedůvěry, který následuje po neúspěchu,
- strach z důsledku neúspěchu (tresty, peněžní ztráty).

**2. Reálný, epizodický neúspěch**, který je důsledkem shody mezi plánem a dílčím stavem.

**3. Skutečný, relativně definovaný neúspěch**, který je možné kompenzovat v téže činnosti, ale s časovým odstupem. (Stackeová, 2011)

Stres má vliv i na pohybový systém. Funkční poruchy pohybového systému nemusí souviset jen s tréninkem, ale mohou být spojeny i s vlivem stresu působícím na sportovce. Nejčastějšími příčinami jsou bolesti zad, které jsou řazeny k psychosomatickým onemocněním. Funkční poruchy, tak ovlivňují pohybový systém, zhoršují pohybový a tím i sportovní výkon. Je tedy dobré i u sportovců zvážit příčinu vzniku poruchy a brát ohled na to, že možné příčiny mohou být v psychické oblasti sportovce a nemusí vycházet jen například z přetrénování. Zde jsou pak důležité relaxační techniky, které pomáhají minimalizovat stres.

Pohyb souvisí s centrální nervovou soustavou a také psychikou, která je nejvyšší úrovní řídicího procesu. Psychické procesy ovlivňují motoriku a pohybová aktivita ovlivňuje zpětné psychické procesy. Pohybové chování jedince tak může být zdrojem informací o motivaci, tedy o procesech probíhajících ve vědomí, a dokonce dle Stackeové (2011), jak vyplývá z výzkumů, i v nevědomí. Proto je u sportovců dobré si všimnout vztahu mezi psychikou a motorikou. Špatný psychický stav může zhoršit funkci pohybového systému a z toho tedy vyplývá, že v důsledku této skutečnosti dojde k zhoršenému sportovnímu výkonu. Vztah mezi psychikou a motorikou je zásadní hlavně ve stavech předsoutěžních, startovních a soutěžních, kdy sportovce prožívá obavy, nervozitu a strach ze selhání. Tyto faktory pak mohou ovlivnit výkon v soutěži. (Stackeová, 2011)

Bolest je jedna ze situací, která navozuje stres. Tělo na ni reaguje jako na signál bolesti. Řádná masáž mnohdy utlumí na chvíli tupou bolest. Důležité ale hlavně je, najít příčinu bolesti a tu také odstranit, aby se bolest opakovaně nevrátila. Tyto skutečnosti jsou známé například při využívání elektrostimulačních masážních přístrojů, které jsou používány během psychoterapie. Sportovci mohou využít i akupunkturu, baňkování, tejpování nebo masáže či sauny. (Joshi, 2007) Mnoho fyzioterapeutů, kteří pomáhají sportovcům, vsází v poslední době na čínskou medicínu, která pomáhá sportovcům na ztuhlé svaly a navozuje tak pocit uvolnění. Pro sportovce je také důležité vybrat si správného fyzioterapeuta, protože ten, který nemá dostatečné schopnosti, může sportovcům spíše uškodit, než jim pomoci s jejich nápravou.

Mnozí psychologové se shodují na tom, že sportovci se často soustředí jen na trénink, bez potřebné relaxace a regenerace. Dochází tak k přetrénování a vyčerpání organismu. Tod a kol. (2012) uvádí, že při přetrénování dochází zpravidla k nadměrnému tělesnému přetížení sportovců bez dostatečného odpočinku. Při dlouhodobém přetrénování dochází k poklesu výkonnosti, které poté může mít dopad na zranění a nemoci. Poslední třetí termín, který psychologové formulují je vyhoření, což je syndrom stažení se ze sportu fyzicky nebo psychicky, který je charakterizovaný sníženým pocitem úspěšnosti znehodnocení aktivity a celkové vyčerpanosti.

Četnost výskytu, které se týkají vyhoření a přetrénování nebyly zatím dostatečně prozkoumány. Psychologové se však shodují na tom, že přetrénování je velký problém, a že část sportovců se během své sportovní kariéry s přetrénováním setkala. Méně závažné je přetrénování, které přichází nárazově, a to například během nominací na mezinárodní závody. Bylo vypracováno několik teorií, které se přetrénování týkají, a ty byly rozděleny na čtyři faktory, které mají společné rysy:

### **1. Rizikové faktory**

Psychologové se shodli na tom, že vyhoření a přetrénování nemusí být výsledkem četnosti tréninků. Do této skupiny se zařazují faktory situační, které mohou souviset s množstvím kvalifikačních zápasů, faktory interpersonální, kde se sportovci snaží vyhovět požadavkům trenéra, faktor sportovce, kde se jednotliví sportovci bojí, že nebudou vybráni do reprezentačního týmu



a posledním faktorem je sociokulturní, kde sportovci cítí tlak, že musí vyhrát kvůli svým fanouškům.

## **2. Signály včasného varování**

Jedná se o druhý stupeň, kde se signály objevují, když sportovci nedokáží zvládat nároky na trénink i mimo něj. Příkladem mohou být média, nebo sem patří i nerovnováha mezi stresem a zotavením ze stresu. Doporučuje se sledovat tělesné a duševní známky, které odhalí přetrénování. K tělesným známkám patří únava, výkon a menší zranění a k duševním známkám patří úzkost nebo strach ze selhání.

## **3. Sportovcova reakce**

Třetím stupněm jsou sportovní reakce, které se týkají toho, jak sportovec reaguje na signály včasného varování. Sportovci jsou někdy schopni rozpoznat známky nebezpečí a nalézt způsoby, jak snížit nároky, kterým čelí. Příkladem je snížení celkového objemu tréninku. Způsoby, jakými sportovec zareaguje, mohou mít vliv na čtvrtý stupeň.

## **4. Důsledky**

U důsledku, existují dvě možnosti. Když sportovec zareaguje dobře na signály včasného varování, obnoví si tak snahu zvládat nároky, které jsou na něj kladeny. I když tedy pracuje s vysokými objemy tréninků, je schopen zajistit si odpovídající odpočinek. Pokud ale sportovec dobře nezareaguje, mohou se známky přetrénování zhoršovat a sportovci tak začnou pociťovat vyhoření, přetrénování a další důsledky, jako je zranění nebo únava. Sportovec se může rozhodnout, zda skončí sám, nebo může být donucen. (Tod a kol., 2012)

Prostředí vrcholového sportu magicky přitahuje rodiče, kteří mají vysoké ambice. Kvůli chybějícím regulačním mechanismům se nepřiměřené a výkonově špatné návyky přenášejí na děti. Jde o fakt, kdy se například upřednostňuje názor, že zábava do tréninku nepatří, že čím tvrději bude jejich dítě pracovat, tím dříve začne podávat výkony šampiona. Toto jsou však trenérské mýty, které vedou k přetrénování sportovců. Předčasná sportovní specializace je u dětí před proběhnutím puberty mezi 12. až 15. rokem nevhodná, v této době by rodiče neměli zaměřovat své děti jen na jeden

konkrétní sport s cílem, co nejrychleji dosáhnout vrcholové výkonnosti, ale děti by měly provozovat více sportů se zájmem a nadšením. (Šafář, 2012)

Hlavními riziky přetrénování mohou být:

➤ **Biologická**

- zde mohou nastat hypotalamicko-hypofyzární dysfunkce, které se objevují hlavně u přetrénovaných dívek, nejčastěji ve vytrvalostních sportech, jako je plavání, gymnastika, běhy a cyklistika,
- další poškození je svalová dysbalance nebo poškození pohybového aparátu, které se objevuje ve sportovních hrách nebo atletice, a je to z důsledku jednostranného zatížení,
- může nastat i dlouhodobé oslabení organismu, kde je zvýšená pravděpodobnost poranění, a může se objevit i po skončení kariéry.

➤ **Psychosociální**

- jedná se o poruchu příjmu potravy a nejčastěji je u žen v gymnastice, krasobruslení, skokách do výšky, v případě neúspěchu dochází k narušení příjmu potravy nebo tato porucha může nastat tlakem trenérů nebo rodičů o snížení hmotnosti,
- do této skupiny se také řadí narušení sebepojetí a motivace, kdy při intenzivním trénování dochází ke ztrátě radosti z pohybu, a roste obava ze selhání, to může být spojeno se špatným stanovením cílů a velkému tlaku ze strany rodiny a trenérů,
- syndromem vyhoření a ukončení své sportovní kariéry je až u 75 procent dětí, které se po negativní zkušenosti s trénováním, vyhýbají sportu,
- poslední částí, která patří do psychosociálních rizik je týrání a zneužívání dětí, toto riziko se může objevit hlavně v případech, kde je součástí týmu vlastní dítě, do této skupiny se zařazujeme i nepřiměřené rodičovské a trenérské chování, které je doplněno nadávkami, výhrůzkami, psychickým nátlakem nebo tělesnými tresty.

Vědci zatím příliš nehodnotili intervenci směřující k prevenci a léčbě přetrénování a vyhoření. Sportovní psychologové ale navrhli strategie. Strategie zahrnují osobní, interpersonální, situační a sociální rizikové faktory. K dosažení širokého spektra cílů usilují tyto strategie, a to zajistit sportovci schopnost fyzicky se zotavit z tréninku, pomoci získat důvěru a dokázat jim, že jsou schopni zvládnout stresory, které jsou

spojené se sportovní činností. Strategie se tak snaží pomoci sportovcům, aby byli méně přetrénováni. Musejí mít organizovaný plán, aby nedocházelo k jejich únavě. Sportovci by si měli ponechat optimismus, protože ten jim pomůže zvládat nároky, které jsou spojené s jejich činností.

Sportovní kariéra se u žádného dítěte nedá urychlit, protože probíhá ve třech fázích. Nejdůležitější je první fáze a to iniciační, která je do 12. roku, a kde se rozvíjí vnitřní motivace, radost z pohybu a učení se novému. Tato fáze se nedá přeskočit a ani zkrátit, pokud u dítěte nerozvineme radost z pohybu a jeho vnitřní motivaci, dítě může ukončit kariéru a zůstává v něm negativní vztah ke sportu a pohyb pro něj přestává být atraktivní. (Šafář, 2012)

## **2.4 Dopady stresu**

Naše tělo i tělo sportovce reaguje na zvýšenou hladinu stresu vylučováním adrenalinu a kortizolu do krve. Vyšší hladina nám však způsobí sníženou produkci pozitivních hormonů, bez kterých se naše tělo neobejde. Naopak kortizol podněcuje negativní hormony. Naše tělo reaguje na stres různými nemocemi nebo i poruchami, jako například porucha spánku a trávení, úzkosti, žaludeční a střevní vředy a může to dojít až do vysokého rizika infarktu.

Příznaky, které na sobě můžeme pociťovat, jsou vyschlá ústa, žaludek jako na vodě, kolena se nám podlamují, v hlavě máme prázdno nebo i zmatek, protože díky stresu nás přepadají negativní myšlenky. Když poté k tomuto všemu přidáme, že jsme nervózní, podráždění nebo i třeba nespokojení, dělá se nám jakákoliv aktivita velice obtížně. Kromě negativních dopadů jsou i dopady pozitivní. Pozitivní stres neboli eustres nám dodá aktivní energii, která v nás vyvolává očekávání. Pozitivní stres nejvíce prožívají sportovci. (Kraska-Lüdecke, 2007)

Důležité je pro sportovce také přijmout sami sebe a takoví jací jsme. Tím, že se zbavíme našich negativních představ, nás povede k našemu vnitřnímu růstu. My sami si musíme uvědomit, že jsme jedinečná osoba, která se stále učí, proměňuje se a roste. Každý sportovec by měl uvědomit, že jako u houslí vzniká pěkný tón, ale při přetažení praskne struna, tak to samé se týká i našich svalů, kdy nadměrné přetažení svalů může vést ke

zranění. I stres se dá přirovnat k namáhanému materiálu, i když psychologové tento termín nevyžívají, a hovoří o tlaku situačních podmínek, o vnitřním napětí v člověku a o namáhání člověka ve stresových situacích. Přirovnání k namáhanému materiálu vyšlo ze slova stres. Toto slovo k nám proniklo z anglického stress, které vzniklo z latinského stringo, které znamená stahovat. (Strnadová, 2009)

### **3. Vyrovnání se se stresem - coping**

#### **3.1 Obecné vymezení**

Slovo coping je boj člověka s nepřiměřenou zátěží, na rozdíl od adaptace, která se týká zvládnání běžných situací. Coping je odvozen od řeckého slova „colaphus“, což je rána uštědřená protivníkovi v boxu. Zvládnání stresu se rozumí proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověku vyhodnoceny jako ohrožující při stresu. Speciální pozornost si zaslouží aspekt, který se nazývá anticipace neboli předjímání. Anticipation coping se označují procesy, které probíhají předtím, než se dostaneme do těžké životní situace. Na tyto těžké situace se můžeme připravit, jak myšlenkově, tak i emocionálně, a to vhodnou strategií, plánováním efektivních aktivit, cvičení různých postupů, které tak zvyšují naši odolnost zvládnout stresové situace.

Již v historii psychologie se nachází řada fenoménů, jak stres zvládnout. Musíme tedy vše ovládnout vlastními schopnostmi, to znamená, že vnitřně lokalizujeme kontrolu. Dále musí proběhnout také vnější lokalizace kontroly, což je ovládnuto vnějšími silami. Lidé, kteří používají vnitřní lokalizace kontroly, mají důvěru v sebe a své síly a chápou svoji možnost zasáhnout do událostí. Tito lidé se také staví čelem hrozcím vlivům a lépe se vyrovnávají s emocionálním stavem.

Důležité hledisko v psychické odolnosti jedince je sebedůvěra a sebepojetí. Sebedůvěra je vrozená a projevuje se v jakémkoli chování člověka, ale hlavně ve zvládnání zátěžových situací. Jedinec, který se vyrovná se zátěží, tak svoji sebedůvěru posílí. Člověk se setká se zátěžovými situacemi, již od svého narození a tímto vlivem se utváří jeho osobnost. Těžké životní situace patří neodmyslitelně do vývoje a rozvoje člověka. Sport je chápán jako aktivita, která vede k tělesnému, ale i k duševnímu rozvoji osobnosti člověka. Otázka však je, zda je vhodná zátěž také sportovní trénink, který psychologové označili jako distres, protože může vést k poškození jedince. Při sportovním tréninku se musí zvolit takový stimul, který není ani příliš vysoký a ani nízký. V oblasti vrcholového sportu nemůžeme brát ohled jen na tělesnou zátěž, ale i na psychickou, protože u vrcholových sportovců v raném věku, a při podání maximální výkonnosti může docházet k narušení přirozeného vývoje jedince se závažnými celoživotními dopady.

Rozdělujeme dvě strategie zvládání stresu:

- Strategie zaměřené na řešení problému – vyvinutí vlastní aktivity a snahy, která vede k řešení dané situace (zbavíme se toho, co nám způsobuje obavy a strach)
- Strategie zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem – řízení (regulace) emocionálního stavu, který se změnil v důsledku působení stresu (snížení míry zlosti)

Strategie, které souvisí s řešením problému, jsou známé již u malých dětí, ale vyrovnání se s emocemi je problém, který se objeví u adolescentů. Strategie na řešení problému se objevují v pracovních konfliktech a strategie spojené s emocemi se objevují v rodinných konfliktech.

(Stackeová, 2011)

### 3.2 Techniky zvládání stresu

Stres provází každého člověka, ať se jedná o sportovce i nesportovce. Sportovci přichází se stresem do přímého kontaktu během tréninku i závodu, který ovlivní jejich výkon. Stres ovlivní naše chování nebo i výkon pozitivně nebo negativně, a my bychom se s ním měli naučit žít a naučit se jednotlivé techniky, které nám pomohu se stresem bojovat.

- 1) Aktivní techniky – řeší závažné situace a obsahují i motivaci k řešení problému
  - **Přímá agrese** – v některých sportech je společensky schvalovaná (bojové sporty), obecně se však dá říci, že každý touží po vítězství, kdy je jeden vítěz a druhý poražen, a to také vede k určité agresi.
  - **Upoutávání pozornosti** – je situace, která je spojena se zátěží, snižuje sebevědomí člověka, a tento člověk se poté snaží o nápravu, takže na sebe upozorňuje, vychloubá se, skáče do řeči.
  - **Identifikace** – je chování podle určitého vzoru, a to se objevuje například v armádě, sektách, spolicích, ve skupině sportovních fanoušků a i u kolektivních sportů (fótbál, hokej), člověk, který ví, kam patří, je odolnější.
  - **Kompenzace** – jedná se o techniku zvládání frustrací, kdy má člověk tendenci kompenzovat si neúspěch v jedné činnosti úspěchem v činnosti

druhé. U sportovních hvězd, je známo mnoho případů, kdy prvotním motivem pro provádění daného sportu bylo kompenzovat si určitý hendikep, ať zdravotní nebo sociální.

- **Sublimace** – je nevědomé převedení společensky neschvalovaných pudů do roviny sociálně přijatelných.
- **Racionalizace** – je dnes nejrozšířenější technika, která se vyrovná se zátěží. Vysvětluje neúspěšné chování přípustným motivem vnějšího činitele mimo vlastní kontrolu (například kontrola). Snižuje také pocit viny.

2) Pasivní techniky – jsou odvozeny od instinktu „mrtvého brouka“ a psychologicky se blíží k útěku

- **Izolace** – jedná se o únik do samoty.
- **Denní snění** – je to forma úniku do světa fantazie.
- **Unik do nemoci.**
- **Regrese** – návrat k vývojově nižšímu způsobu přizpůsobení.
- **Popření** – popření zátěžové situace je rezignace. Je to „zavírání očí“ před nepříjemnou situací.
- **Rezignace** – je nečinnost (inaktivita). (Stackeová, 2011)

Pravidelné sportování zbavuje organismus nahromaděného stresu a pomáhá nám tak odpouštět páru našemu tělu. Účinné bývají zejména vytrvalostní sporty, a to například běhání, chůze, cyklistika, turistika, plavání, jízda na běžkách nebo i gymnastika. Při sportování se nám do těla uvolňují endorfiny (hormony štěstí), které nám navozují příjemný a dobrý pocit. Kromě pocitu nám sportování zvyšuje vytrvalost, posiluje naše svalstvo, otužuje naše tělo proti nemocem, a mnoho lidí sportuje také pro svoji štíhlou linii.

Vhodné je, abychom se hýbali alespoň dvakrát týdně a to minimálně půl hodiny až hodinu, a to proto, aby naše srdce a krevní oběh reagovali na nadcházející sportovní změnu. Každý cvičí podle toho, jak to vyhovuje jemu samému, takže můžeme cvičit i více než jen půl hodinu, ale musíme si dávat pozor na přetažení. Při sportu se oprostíme od našich každodenních problémů a negativní myšlenky odhodíme do

pozadí. Tímto si tak pročistíme hlavu a uděláme si v ní pořádek. Kvůli tomu, že na nás působí každou chvíli stres, tak se v krvi stresové hormony hromadí, především kortizol, proto sportováním hladina kortizolu klesá a my se cítíme mnohem lépe, uvolněni a silní na další práci. (Kraska-Lüdecke, 2007)

*„Při stresu si najděte čas na to, co máte rádi, a na kritiku, peníze a stížnosti nehled'te. Když se pro jednou odchýlíte od pravidel běžného chování, svět se nezboří.“ Hans Selye (Kraska-Lüdecke, 2007, str. 75)*

Podle jiných psychologů, vědců a lékařů, kteří se stresem zabývají, se dá stresu zbavit podle pěti zásad. Každý v této době, je neustále zasahován negativní stresem, který je pro nás zátěží a my se musíme naučit s ním zacházet. Ve stresových situacích dochází i k poruchám koncentrace a k zapomínání. Stres také zatěžuje srdce, a protože i stres podporuje tvorbu kortizolu, dostává člověk hlad a tím dochází k přibírání na váze. Proto je důležitá odolnost. Pro psychické rozptýlení je důležité učení, které pomáhá proti stárnutí mozku. Díky učení dochází k odreagování celého organismu. Další zásadou je pohyb, při kterém se stimuluje cirkulace krve a dochází k produkování hormonů štěstí. Dále je sem zařazen smích, protože dobrá nálada má relaxační účinky a organismus si vytvoří vnitřní sílu proti ostatním vlivům stresu. Pomocníkem proti stresu je i náklonnost, něžnost a bezpečí v rodině, tedy láska, která také pomáhá k odolnosti proti stresu. Poslední zásadou je lecitin, což je látka tukové povahy, která se vyskytuje ve všech našich buňkách a je to silná zbraň proti stresu i proti jeho důsledkům. Jak uvádějí lékaři, nejenže lecitin ze sójových bobů pomáhá proti stresu a je vhodný i pro diabetiky, ale pomáhá ženám po čtyřicátém roku a mužům při problémech s plodností. (Huber a spol., 2009)

### **Strategie prevence přetrénování**

Vědci zatím příliš nehodnotili intervenci směřující k prevenci a léčbě přetrénování a vyhoření. Sportovní psychologové ale navrhli strategie. Strategie zahrnují osobní, interpersonální, situační a sociální rizikové faktory. K dosažení širokého spektra cílů usilují tyto strategie, a to zajistit sportovci schopnost fyzicky se zotavit z tréninku, pomoci získat důvěru a dokázat jim, že jsou schopni zvládnout stresory, které jsou spojené se sportovní činností. Strategie se tak snaží pomoci sportovcům, aby byli méně



přetrénování. Musejí mít organizovaný plán, aby nedocházelo k jejich únavě. Sportovci by si měli ponechat optimismus, protože ten jim pomůže zvládat nároky, které jsou spojené s jejich činností.

Strategie prevence přetrénování:

- odhalování signálů, které včas každého sportovce varují,
- zvyšování motivace a sebedůvěry,
- zapojování sportovce do rozhodovacího procesu,
- plánování oddechového času
- řízení tréninkových programů, aby zajistily čas na obnovení sil,
- povzbuzení sportovců v diskuzích, týkající se zátěže při trénincích
- seznámení blízkých osob s příznaky přetrénování a jak jim mohou pomoci,
- zajistit sportovcům radost z vykonávaného sportu,
- podpora sportovců při organizování času a životního stylu. (Tod a kol., 2012)

### **3.3 Relaxace a regenerace ve sportu**

Relaxace je opakem stresu. Jedná se o uvolňující stav, kdy dochází k poklesu svalového napětí, snížení dechové i tepové frekvence. K hloubkové relaxaci dochází ve spánku. Každý člověk nebo i sportovec má své individuální schopnosti relaxace, které jsou dány osobnostními i situačními vlivy. Tak jako vše, jsme se od narození učili, tak i relaxaci je třeba se naučit. Relaxace souvisí se sebepoznáním, a zvládnutí může vést k lepšímu a kvalitnímu životu

Svalovou relaxací se zabývají fyzioterapeuti, kteří mají vyzkoušené relaxační postupy, jejichž cílem je zrelaxovat konkrétní svaly nebo celkové svalstvo. U svalové relaxace jde o diferencovanou relaxaci, což je schopnost relaxovat určitý sval nebo svalovou skupinu, která je důležitá ve sportu. Již v minulém století zavedla americká lékařka a zakladatelka ženské zdravotní gymnastiky relaxaci svalstva a nazývala jí odenergizování. (Stackeová, 2011)

Důležitá část procesu sportovní přípravy je vhodná regenerace, která zahrnuje děje, které vedou k návratu tělesných a psychických sil, jejichž rovnováha byla narušena činnostmi a posunuta do určitého stupně únavy (sport → únava → regenerace).

Únava se projevuje poklesem fyzického i mentálního výkonu a zapříčiňuje snížení pohotovosti. Únavu rozdělujeme na periferní a centrální. U periferní únavy dochází ke změnám v jednotlivých svalech a hodnotíme jí podle hladiny laktátu. Centrální únava se vyhodnocuje obtížně, protože vychází ze snížené funkce buněk centrálního nervového systému. Když tedy dochází k regeneraci, dochází k zotavení a obnovení energetických zdrojů. Kvalitu a rychlost regenerace ovlivňuje charakter předchozího zatížení a intenzity.

Zotavení, která probíhají již v průběhu sportovní činnosti, se nazývají průběžné, a zotavení odehrávající se po skončení zatížení se nazývá následné. Zotavovací proces má dvě fáze. První je fáze poměrně rychlá, kdy se již v krátké době po výkonu dokáže organismus zregenerovat až na rozmezí mezi 80–85 % výchozí úrovně. Druhá fáze je pomalá, která trvá, delší časový úsek.

Ve sportu se základní regenerační formy dělí na aktivní a pasivní. Pojem pasivní regenerace znamená spontánní aktivitu organismu, která vede k jeho zotavení. Naopak aktivní regenerace rozumí všechny vnější zásahy, které vedou k urychlení a zintenzivnění procesu regenerace. Regenerační formy, můžeme dále rozdělit podle časového hlediska na časnou a pozdní, kdy časná regenerace je součástí denního režimu a jejím cílem je zlikvidovat únavu. Pozdní regenerace nastane u sportovců při skončení závodního období, a také se někdy nazývá rekondice.

Kromě regeneračních forem existují i regenerační prostředky, které se rozdělují do čtyř základních skupin:

- Pedagogické prostředky – individuální trénink, respektování věkových specifikací, vhodná metodika tréninku.
- Psychologické prostředky – patří sem specifické psychologické metody, které ovlivní průběh regenerace psychologickou cestou.
- Biologické prostředky – racionální výživa, rehydratace a remineralizace, fyzikální prostředky a regenerace pohybem.
- Farmakologické prostředky – pozor na dopingové látky, které mohou být obsaženy v lécích.

Jak je pro sportovce vhodný individuální trénink, tak i regenerace by měla být individuální. Jednotlivé temperamentní typy mají totiž výrazně jinou délku na zotavení (sangvinik, choleric, flegmatik, melancholik). U sangvinika je regenerace velmi rychlá, flegmatik však potřebuje mnohem delší dobu na zotavení. Kromě typu temperamentu ovlivňuje kvalitu regenerace také psychický stav. Když budou u jedince převládat negativní emoce, bude kvalita regenerace horší než u jedince, kde převažují emoce kladné.

Pro sport jsou často využívány fyzikální prostředky regenerace, které se používají v rámci rehabilitačního procesu. Je velmi efektivní kombinovat relaxační techniky s fyzikálními prostředky regenerace. Tato kombinace podpoří tělesné i psychické uvolnění. Při zvolení vhodné kombinace a správného načasování se pak účinek regenerace zvyšuje.

Fyzikální prostředky regenerace:

- masáže,
- vodní procedury,
- elektro procedury,
- světelné procedury.

Aktuální psychický stav je velmi významný pro relaxační techniky ve sportovní praxi. Relaxační techniky regulují aktuální psychický stav před sportovním závodem. Psychický stav však není nálada, protože nálada postihuje jen emoční stránku našeho psychického stavu, ale psychický stav je nejen emoční, ale má i další parametry psychiky, jako je motivace. Relaxační techniky ovlivňují psychický stav. Při diagnostice účinku relaxačních technik se používají dotazníky a posuzovací škály, popřípadě i psychofyzilogické testy. (Stackeová, 2011)

Pomocí cvičení dochází k ovládní své tělesné a dušní funkce. Jóga je dle slovníku souhrn návodů k dosažení dokonalosti a tím nám pomáhá nejen uvolňovat mysl, ale také poznávat sebe sama. Proti stresu můžeme bojovat také stravou. Zde knihy uvádějí výživu pro nervy a hlavně varují před přejídáním, se kterým se v období stresu setkáváme, a které vede k obezitě. V některých publikacích se setkáváme i se sestaveným jídelníčkem, kde autor radí jíst alespoň pětkrát až šestkrát denně po

třech hodinách. Mezi hlavní složky v těchto jídelníčcích patří ovoce a zelenina, na kterou lidé často zapominají, a kterou bychom měli konzumovat většinou ke každému jídlu v přiměřeném množství. (Greplová, 2016)

Relaxační technika	Doba a místo vzniku	Kde se praktikuje	Hlavní používané postupy
Jógová relaxace	tradice jógy sahá hluboko před začátek našeho letopočtu do Indie	v mnoha zemích světa včetně západní Evropy	techniky zahrnující <b>svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce</b>
Buddhistické meditační techniky	od 6. století př. n. l. v Indii	z Asie a rozšířily do USA i do evropských zemí	uvědomění si <b>dechu a tělesných i duševních pocitů</b>
Jacobsonova progresivní relaxace	relaxace byla použita od roku 1914	zejména v anglicky mluvících zemích (USA, Velká Británie, Austrálie)	<b>uvolnění svalů</b>
Schultzův autogenní trénink	základní kniha "Das autogene Training", která vyšla 1932 a již před rokem 1926 se tato metoda používala v Německu	německy mluvící země, ale technika se dostala i do Kanady a Japonska	<b>autosugescence</b> , za její pomoci pak <b>svalové uvolnění, změny prokrvení částí těla, regulace dechu a teploty</b>
Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby	konec šedesátých let 20. století v USA	anglicky mluvící země	nejčastější <b>svalové uvolnění, změny kožního galvanického odporu a změny povrchové teploty</b>

Tabulka 2. Přehled nejužívanějších relaxačních technik (Stackeová, 2011, str. 77)

K životu nepatří jen stres a napětí, ale měli bychom si oddechnout a pravidelně odpočívat. K tomu nám slouží metody a možnosti odpočinku. Odpočinek je třeba si naplánovat, a každý by si měl najít svou cestu odpočinku, která mu vyhovuje nejvíce. Někdo chodí po ránu plavat, jiný běhat nebo cvičit, někoho by však sport mohl stresovat, a proto si raději poslechne hudbu. Důležitou součástí odpočinku by měl být čerstvý vzduch, abychom se mohli prodýchat. Vzduch nám provětrá plíce, hlavu a probudí k životu celé naše tělo. Díky tomu, že lidé neumí odpočívat, jsou poté náladoví, nevyrovnaní a připravujeme se tak o energii, které však naše tělo potřebuje.

Možnosti odpočinku:

- soustředění,
- dýchání,
- tajemství relaxace.

Možnost soustředění se dá využít jak před samotným sportovním závodem, tak i v osobním životě. Důležité je najít si klidné místo, zavřít oči, dýchat pomalu a zhluboka. Výdech by měl být dvakrát delší než nádech. Nesmíme se ničím nechat odvést pozornost a soustředíme se jen na dýchání. Snažíme se uvolnit celé tělo. Na konci si vybavíme vtipnou situaci nebo vtip, který nás zpátky vrátí do práce s úsměvem na rtech. Ve sportu je vhodná motivace a říct si sama sobě „Já to zvládnu“. Poté se vracíme pomalými a vyrovnanými kroky.

Dechové cvičení především tempo dýchání a hloubka nádechu a výdechu ovlivňuje pravou polovinu mozku. Zde se snažíme zhluboka nadechnout, zadržet dech a poté i zhluboka vydechnout. Každá část trvá šest vteřin a cvičení opakujeme vícekrát. Počet opakování nemusí být příliš vysoké, aby se nám neudělalo mdlo.

U tajemství relaxace nabízí kniha velmi účinné cvičení, které pomáhá při aktuálním stresu nebo přetížení. Důraz je u cvičení kladen na práci s jednotlivými částmi těla. Pohodlně se usadíme, položíme si ruce na stehna a zavřeme oči. Dlaně pevně přitiskneme na stehna a vyvíjíme tlak. Plně se soustředíme na dýchání, které je uvolněné. Chodidla jsou celou plochou na podlaze, paže a ramena jsou uvolněné. Střídáme levou a pravou ruku, která tlačí na stehno, a několikrát za sebou opakujeme.

Ke konci si řekneme sami pro sebe, že jsme klidní a uvolnění, otevřeme oči a i tak se cítíme.

Kromě výše uvedených metod odpočinku se dá odpočívat i poslechem hudby. Odborníci zjistili, že meditační melodie odbourává stres. Nejlepší hudbou pro odpočinek je klidná, melodická hudba, která neobsahuje text. Měli bychom se vyhýbat neustále puštěnému rádiu, které nám na vyrovnanosti nepřidá. Důležité jsou i přestávky, které patří k nejlepším bojovníkům proti stresu. Když se dostaneme do situace, kdy myslíme jen na práci a termín odevzdání, je vhodné udělat si přestávku. Ideální přestávka by měla trvat dvacet minut.

Již v Antice lékaři používali pojem humores neboli humor, který lze také používat pro odbourávání stresu. Humor totiž zvyšuje tvořivé možnosti jedince a jsme schopni vnímat souvislosti z jiného úhlu. Mnoho vědců se zabývá smíchem, který není vrozený a u kojenců se objeví až od třetího měsíce. Zjistilo se, že smích je největší pomocník proti stresu, protože při smíchu se nám uvolňují do těla endorfiny. Tato látka pozitivně ovlivňuje naši náladu. Srdečný smích se dá přirovnat k běhání v lese. Smích nám prohloubí dýchání, orgány se prokrví a krevní oběh začne šlapat na plné obrátky. Při smíchu se zapojuje na tři sta svalů, posiluje imunitu a podporuje jak tělesné tak i duševní zdraví.

Dobrá volba proti stresu je i protahovací cvičení, kdy uvolníme celé tělo. Můžeme si vybrat ze dvou možností buď dynamický, nebo izometrický trénink. Dynamický trénink provádíme opakovaně, v počtu sérií, aby se nám svaly co nejvíce stimulovaly. Při izometrickém cvičení docílíme největší aktivace při jednom opakování a trénink je tak kratší. Vědci prokázali, že izometrické cvičení vede k pětinasobnému svalovému nárůstu. Relaxovat se dá i tak, že se pohodlně usadíme, zavřeme oči a přeneseme se do své vlastní fantazie, na prosluněné louky, k průzračné vodě, prostě tam, kde se nám líbí a je nám dobře. Tím získáme hormony štěstí. (Kraska-Lüdecke, 2007)

Lidé by se měli naučit antistresovým účinkům, které jim lépe pomohou zvládnout stresové situace. Medicínské škodlivé důsledky stresu spočívají v tom, že se v organismu hromadí nevyužité metabolity stresových odezev. V přírodě stresovaní živočichové instinktivně útočí, nebo utíkají, a tím se stresové metabolity ve svalové

práci spotřebují. Moderní lidé se však moc nevěnují pohybové aktivitě při stresu, a proto jim metabolity zůstávají v krvi, a za určitý čas mohou přispět ke vzniku civilizačních nemocí, jako jsou například zvýšený krevní tlak, cukrovka nebo kardiovaskulární problémy. Sportovní zátěž po stresujícím dni, může pomoci zdravotně a preventivně proti vzniku civilizačních chorob. Psychologickým problémem je únava z pracovního dne a člověk se tak do sportovních aktivit musí nutit. Sportování, které je prováděno před prací má rozvíčkový charakter, a proto sport popracovní by měl být mnohem zábavnější než ten ranní.

Sport může sloužit i jako pomoc při vztekovém napětí, který vede k agresi, a to sportovní aktivitou, která má agresivní náplň. U sedavého zaměstnání mohou vznikat pracovní stresy, a proto pohybová aktivita působí jako protiváha a pozitivně působí na naši duševní hygienu. Pohybová aktivita nestupňuje naši duševní únavu, ale snižuje ji. Již u předškolních dětí má rozvoj pohybové aktivity velký význam. I u vrcholového sportu musíme dbát na pestrost tréninku a dbát na to, aby nedocházelo k přetrénování a monotonii tréninku. Naopak by se děti měly vydovádet nebo vyskotačit, protože to má pozitivní psychosociální a psychohygienický význam. U vrcholových sportovců by se nemělo hlavně zapomínat na regeneraci a efektivitu odpočinku. (Slepička a kol., 2009)

### **3.4 Příprava sportovců s ohledem na předcházení stres**

Přípravu sportovců lze rozdělit na psychologickou, fyzickou a taktickou. Psychologická příprava se zabývá principy, jako jsou modelování, stupňování, obměňování zátěže, individuální přístup nebo regulace aktuálního stavu, kde se využívá různých přístupů. Posilování psychické odolnosti lze zvyšovat adaptabilitou. Psychická odolnost se dá posilovat a rozvíjet. Rozdělujeme jí do následujících oblastí:

- Prevence vzniku neoptimální zátěže a vliv stresorů,
- zvyšování schopnosti efektivit klást odpor a vypořádat se s nároky i tlaky a zvolit optimální chování,
- posilování schopnosti účinné regenerace a obnovy sil.

Pro odolnost vůči zátěži je důležité sebepoznávání a sebehodnocení, protože mnoho stresových situací nastává i z důsledku chyb v poznávání sebe sama. I přeceňování vlastních schopností, může vést k pocitům zklamání, méněcennosti i viny.

K fyzické přípravě patří tělesná cvičení, která zvyšují a udržují fyzickou kondici, kdy dochází ke zvyšování svalové síly, vytrvalosti a zdatnosti, a také dochází k posílení svalové soustavy. Dále sem také patří zlepšení funkce kardiovaskulárního systému, prokrvení mozku, zlepšení fyzického vzhledu, tvarování postavy, prohloubení dýchání, posilování sebevědomí a sebedůvěry. Při všech tělesných aktivitách je důležité správné dýchání, pro dobrý zdravotní stav. (Paulík, 2010)

Pro všechny sportovce je velmi důležité pochopení fyzického cvičení, které musí mít správné zásady, odbornou připravenost a zhodnocení přínosů a metod. Proto by měl sportovec znát svalový i oběhový systém svého těla, a měl by také vědět, které cviky má použít na daný sval, aby celé tělo před tréninkem i závodem rozcvičil. Nejen svaly, ale i funkci svého těla by měl každý sportovec znát, aby věděl, co mu může pomoci například ke stimulování aminokyselin ze svalů. Toto patří jak do přípravné fáze, tak i do regenerace, protože každý sval se musí před zátěží zahřát a být připraven, a také se musí po zátěži zregenerovat. Veškerá energie, která díky zahřátí vyzařuje ze svalů, poskytne sportovci sílu pro fyzickou aktivitu. Bez zahřátí a energie, by svaly nemohly fungovat, a sportovec by nepodal dobré výkony. (Maglischo, 2003)

Pohybová aktivita i fyzická kondice snižují stres. Každá fyzická aktivita má zásady správného cvičení, kterými by se měl každý sportovec řídit. Patří sem protažení, strečink, který je velmi důležitý pro zlepšení koordinace a pohybu. Dále sem patří rozcvička, která je druhou fází správného cvičení, třetí fází je aerobní cvičení, během které se tepová frekvence dostala na tréninkové hodnoty a trvá nejméně dvacet minut. Předposlední fází je fáze zklidnění, během které se tepová frekvence vrací k normální činnosti. A poslední pátou fází je regenerace, kterou spousta sportovců vynechává, ale která je pro jejich klouby a svaly velmi důležitá.

Taktická příprava sportovce, je připravenost sportovce po taktické stránce. Ta může posílit sebevědomí sportovce. Účinná příprava taktických plánů vede k narušení soupeřovy aktivity a tím zvyšuje kvalitu výkonu sportovce. (Paulík, 2010)



Psychická odolnost stojí na čtyřech pilířích, o něž se opírá stálá výkonnostní úroveň. Mezi čtyři pilíře patří schopnost neztrácet ve stresu hlavu, schopnost nepřestávat si věřit, schopnost nechat motivaci pracovat pro nás a schopnost nepřestávat se soustředit na to důležité.

### 1. Schopnost neztrácet ve stresu hlavu

Tento první pilíř se týká stresu, který může být důsledkem tlaku, kterému jsme vystaveni. Tak, abychom dokázali zvládnout situaci a dělat důležitá rozhodnutí, nesmíme ztrácet hlavu a být v klidu.

### 2. Schopnost nepřestávat si věřit

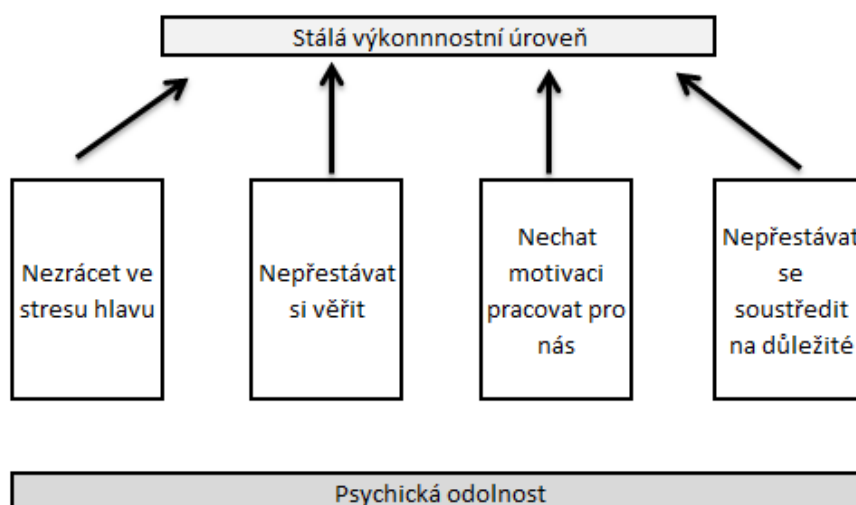
Druhý pilíř slouží k poskytnutí silných zdrojů sebejistoty a sebedůvěry v naše přednosti a schopnosti, které jsou důležité pro dosažení výkonnostních cílů.

### 3. Schopnost nechat motivaci pracovat za nás

Předposlední pilíř zajišťuje touhu a odhodlání uspět a vychází z pozitivních a konstruktivních pohnutek, které zajistí optimální motivaci a umožní nám vzpamatovat se z našich nezdarů, které ohrožují dlouhodobé cíle.

### 4. Schopnost soustředit se na věci, na nichž záleží

Poslední pilíř usměrňuje naši pozornost, aby nás množství nároků neodvrátilo od našich hlavních priorit. (Jones a kol., 2010)



Tabulka 3. Čtyři pilíře psychické odolnosti (Jones a kol., 2010, str. 53)

## **II. Praktická část**

### **4. Východiska**

Sportování má pozitivní efekt na tělesné i duševní zdraví. Dlouhodobý vliv sportování, vyžaduje dlouhodobé sledování většího počtu lidí. Je obtížné oddělit vliv sportování od vlivu prostředí, aktuálního zdravotního nebo psychického stavu. Výsledky výzkumů se shodují na příznivých účincích sportu a na zdraví lidí. Sportování z oblasti fyzického zdraví prodlužuje délku našeho života, posiluje naši imunitu, redukuje vysoký krevní tlak, zbavuje nás nadváhy a celkově formuluje naše tělo. Z oblasti duševního zdraví zlepšuje naši paměť, díky okysličování mozku, a zbavuje nás depresí. (Šrubař, 2014; Schmidová, 2012)

V mnoha výzkumech bylo prokázáno, že sportování nenavýší maximální délku života, ale prodlouží průměrnou délku života a to o deset procent. Výzkumy i prokázaly, že lidé, kteří sportují, nemají mnoho nemocí ve stáří. Pravidelné sportování snižuje vysoký krevní tlak, a to i lépe než léky. Mnoho lidí sportuje kvůli tomu, aby mělo pěknou postavu, nebo se i zbavilo nadváhy, a díky sportování spalujeme velké množství kalorií. (Šrubař, 2014)

Souvislost mezi dlouhodobým sportováním a psychickou odolností byla výzkumně prokázána. Psychická odolnost i sport souvisí s duševním i tělesným zdravím člověka a díky pohybovým aktivitám se cítíme duševně i fyzicky dobře. Sport je takový terapeutický prostředek pro zvládání stresových situací. Lidé, kteří se z dlouhodobého hlediska sportu věnují, mají lepší imunitu a zbavují se depresí. Díky sportu se nám tak zlepšuje paměť. (Peterková, 2010)

### **5. Cíle výzkumu**

Cílem mého výzkumu bylo:

1. ověřit, zda psychika sportovců je stabilnější nežli psychika nesportovců;
2. zjistit, kterými konkrétními projevy psychiku dlouhodobé provozování sportu u dětí případně ovlivňuje;

3. zda je souvislost mezi vnímanou sociální oporou žáků a jejich vypořádáním se se zátěží.

## 6. Výzkumné hypotézy

Pro svoji práci jsem na základě pročtených výzkumů zvolila dvě hypotézy. Výzkumy, které jsem pročítala, nebyly zaměřeny na žáky sportovních gymnázií, spíše prováděli průzkum z oblasti dospělých lidí a žádné rozdíly mezi nimi nenašli.

### Psychologické výzkumy:

Výzkumy, které se zabývají zvládnutím zátěže u sportovců, dospěly k tomu, že sportovci používají převážně strategie, které jsou zaměřené na problém. V jednom z konkrétních výzkumů, se zjišťovalo u 235 sportovců vztah mezi copingem a negativními a pozitivními reakcemi. Ze studie přišli na to, že sportovci využívají zejména copingové strategie. Ženy vyhledávají více sociální oporu, a oproti mužům se snaží lépe zvládnout frustraci. Muži častěji používají strategie zaměřující se na problém. (Stackeová, 2011, str. 50-51)

V knize Psychologie sportu (Tod a kol., 2012) uvádějí, že při výzkumech sportovních psychologů se postupuje ve čtyřech krocích. Autor knihy uvádí příběh od psychologa, kde se juniorská vzpěračka Kristýna chtěla připravit na soutěž a k dosažení svého cíle jí pomáhal nejen trenér, ale i psycholog. Nejdříve společně probrali vše potřebné a určili si konkrétní měřitelné cíle. Stanovené obtížné cíle, byly pro ně výzvou. Přesto, že cíle byly obtížné, psycholog si byl jist, že si Kristýna věří a zvyšuje si sebedůvěru. Důležité bylo, aby Kristýna dostávala zpětnou vazbu, proto si začala vést záznamy o tom, kolik za trénink zvedla kilogramů na tyči. Psycholog pomáhal nejen Kristýně, ale poradil i jejímu trenérovi, kterého požádal, aby dával Kristýně zpětnou vazbu o její technice, aby věděla, zda vzpírá efektivně. Psycholog pomohl Kristýně techniku stanovených cílů účinně využít. (Tod a kol., 2012)

Další výzkumnou metodou je test SPARO, který autorka (Adámková, 2008) popisuje. Výzkum probíhal u sedmi gymnastek. Test byl zaměřen na osobnostní profil člověka, byl souborem 300 otázek a gymnastky (dívky) jej vypracovaly současně. Test je na

principu odpovědi ano (souhlasím), ne (nesouhlasím) a tyto odpovědi se zaznamenávají do předem připraveného formuláře. Autorka zde uvádí, že sportovce je nutné znát i po psychické stránce a pro trenéra je tato stránka nezbytná. Mnohdy stačí změnit způsob, se kterým trenér přistupuje ke sportovci a změní se tím i jeho sportovní výkonnost k lepšímu. (Adámková, 2008)

Metoda dotazníku SVF 78, která byla přeložena a vydána v Česku v roce 2003, je dotazník, který zkoumá zvládání stresu u jedince. Jedinec odpovídá podle toho, jak si myslí, že se zachová v popsané stresové situaci. Vybírá z pěti odpovědí (vůbec, ne, spíše ne, možná, pravděpodobně, velmi pravděpodobně). Tento dotazník umožňuje analyzovat strategie, které vedou k zmírnění stresu. Autorka v tomto testu zkoumala jak muže, tak i ženy, kteří sportují a i nespportující. Mezi aktivními sportovci a nespportovci žádné rozdíly nenašla. Rozdíl nastal v sociální opoře, kde ženy převládaly nad muži. Jak autorka v závěru dodává velké rozdíly mezi sportujícími, a nespportujícími zaznamenány nebyly. (Maráčková, 2014)

Psychologové se v sedmdesátých letech 20. století zabývali vztahem mezi náladou a výkonem a dospěli k tomu, že úspěšný výkon ve sportu je spojen s „profilem ledovce“, který se tak jmenuje podle grafického zobrazení skóre z výzkumu. Tento výzkum využil metodu POMS (Profile of Mood States), což je Profil stavu nálady. Došli k závěru, že sportovci dosahují nižší hodnoty v depresi, zmatku, únavě a napětí, ale vyšší hodnoty v aktivitě. V dalších výzkumech, které se vztahovaly na náladu a sportovní úspěch, došli k tomu, že i když se měření nálady odehrálo před závodem, tak byl stav nálady s určitým vztahem s výkonem. Lepší výkon byl tak spojen s aktivitou, ale slabší výkon byl spojen se zmatkem, únavou a depresí. I zde si však psychologové nejsou jisti dostatečnou přesností dotazníkového šetření. (Tod a kol., 2012, str. 31)

Stanovení hypotéz:

Hypotéza  $H_{01}$ : Ve škálách SVF78 není rozdíl mezi sportovci a nespportovci.

Hypotéza  $H_{02}$ : Není vztah mezi vnímanou soc. oporou a způsobem zvládání stresu.

## 7. Metodika výzkumu

Dotazník se řadí k nepoužívanějším výzkumným metodám. Podstatou je sběr informací a faktů od respondentů, ale také jejich názorů a postojů. Výhodou dotazníků je snadná administrace. Díky dotazníku lze hromadně a stejnou formou oslovit velký počet respondentů. Nevýhodou je upravování informací od respondentů, kdy nemusejí zaškrtnout to, co si doopravdy myslí. (Jansa a kol., 2012)

### Dotazník SVF

Dotazník Strategie zvládnání stresu – SVF 78 (Streßverarbeitungsfragebogen), kterými jsou autoři Wilhelm Janke a Gisela Erdmann, obsahuje celkem 78 otázek, které se vztahují k 13 škálám. Dotazník zachycuje prostředky, pomocí kterých se jedince snaží připravit na stresové situace, setkat se se stresem, zabránit mu, oslabit jeho působení, zkrátit, ukončit nebo se mu přizpůsobit.

Dotazník SVF 78 je zkrácenou verzí dotazníku SVF 120, který ale obsahuje 120 otázek. SVF 78 může být ve formě tužka-papír nebo také na počítači. Odpovědi mají formu Likertových škál, které jsou bodově hodnoceny na škále 0-4. Hrubé skóre pro jednotlivé škály, které je získané součtem bodů, za jednotlivé položky je následně převedeno na standardizované T-skóre.

Po získání dat dochází k vyhodnocení profilu, které je tvořeno 13 škálami a vyvrcholí pozitivní nebo negativní strategií. 13 škál:

- 1) Podhodnocení
- 2) Odmítání viny
- 3) Odklon
- 4) Náhradní uspokojení
- 5) Kontrola situace
- 6) Kontrola reakcí
- 7) Pozitivní sebeinstrukce
- 8) Potřeba sociální opory
- 9) Vyhýbání se
- 10) Úniková tendence

- 11) Perseverace
- 12) Rezignace
- 13) Sebeobviňování

Pozitivní (adaptivní) strategie:

POZ 1 – strategie přehodnocení a strategie devalvace,

POZ 2 – strategie odklonu,

POZ 3 – strategie kontroly.

Negativní (maladaptivní) strategie:

NEG - únikové tendence a sebeobviňování. (Janke a kol. 2013; Väterlein, 2003; Ježek, 2004)

Název subtestu	Sekundární hodnoty	Charakteristika
Podhodnocení	POZ 1	Jedinec ve srovnání s ostatními si přisuzuje menší míru stresu
Odmítání viny		Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
Odklon	POZ 2	Odklon od zátěžových aktivit nebo příklon k situacím se stresem
Náhradní uspokojení		Obrátit se k pozitivním aktivitám
Kontrola situace	POZ 3	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
Kontrola reakcí		Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
Sebeinstrukce		Přisuzovat sobě kompetence a schopnost kontroly
Potřeba sociální opory	Zřídka se vyskytující strategie	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
Vyhýbání se		Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
Úniková tendence	NEG	Rezignační tendence vyváznout ze zátěžové situace
Perseverace		Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
Rezignace		Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
Sebeobviňování		Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

Tabulka 4. Popis subtestů dotazníku SVF-78 (Janke a Erdmannová, 2003)

Dotazník byl doplněn několika otevřenými otázkami, umístěnými na začátek. Otázky zjišťovaly druh provozovaného sportu, zkušenosti a pocity související s tréninkem, zdroj největšího tlaku, zdroj sociální opory, vztah s trenérem a se sportovním kolektivem. U nespportovců mě zajímalo, zda sportují ve svém volném čase, jaký sport provozují, co je stresuje, kdo na ně vyvíjí největší tlak, zda se také mohou na někoho v blízkosti spolehnout, kdo to je, a kdo je nejvíce ovlivňuje. Poté už následoval samotný dotazník, který se skládal ze 78 otázek. Ve SVF dotazníku byla možnost výběru z pěti odpovědí na Likertově škále. Například na otázku Nejrady bych od toho jednoduše utekl(a), se mohli rozhodnout vůbec ne, spíše ne, možná, pravděpodobně, velmi pravděpodobně. Těchto pět možností bylo u každé otázky dotazníku.

## 8. Popis výzkumného souboru

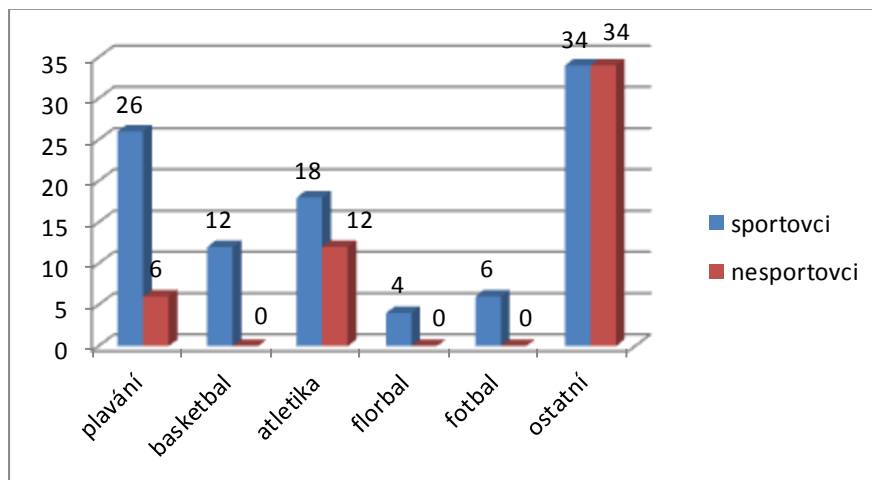
Výzkumný soubor tvořily dva podsoubory, které budou dále označovány jako sportovci a nespportovci.

**Sportovci**, jak jsem výše zmiňovala, byli žáci čtyřletého sportovního gymnázia a dotazník jsem poskytovala žákům čtvrtého ročníku. To samé bylo i u **nesportovců** s výjimkou toho, že gymnázium je osmileté a dotazník byl tedy poskytnut žákům osmého ročníku. Všichni žáci by tedy měli být ve stejné věkové kategorii.

**Podsoubor sportovců** zahrnoval 30 dívek (60%) a 20 (40%). Mezi sporty, které provozují, patří například plavání, atletika, házená, volejbal, tenis, aerobik, basketbal, jezdeckví, krasobruslení, florbal, cyklistika, zimní a dálkové plavání, hokej, hokejbal, gymnastika a tenis. **Podsoubor nespportovců** zahrnoval 56 % chlapců a 44% dívek. Tito se věnují sportu až po splnění školních povinností oproti sportovcům, u nichž je na sportovním gymnázium sport významnou součástí jejich studia. Nejčastěji provozují sporty, jako jsou atletika, fotbal a plavání, ale také hokej, tanec, judo, jezdeckví, cyklistika, lyžování, posilování, tenis, florbal, gymnastika nebo lukostřelba. Jsou to podobné sporty jako u sportovců, ale nespportovci se sportu věnují méně času. Konkrétně v plavání, plavci sportovního gymnázia trénují 10 hodin týdně a k tomu ještě 3 hodiny suché přípravy. Žáci, kteří navštěvují kurzy plavání, trénují dvě hodiny týdně.

Porovnání zastoupení jednotlivých sportů mezi dvěma podsoubory upřesňuje graf č. 1 a tabulka č. 5 níže.

**Graf č. 1. Jaký sport provozují**



Sport	Sportovci	Nesportovci
Plavání	26	6
Basketbal	12	0
Atletika	18	12
Florbal	4	0
Fotbal	6	0
Ostatní	34	34
Žádný	0	48

Tabulka 5. Jaký sport provozují

U tohoto grafu jsou patrné rozdíly, kde můžeme vidět, že se nesportovci věnují podobným sportům jako žáci na sportovním gymnáziu, ale v odlišném počtu žáků. Do ostatních sportů, které žáci uvedli, jsou zahrnuty jezdectví triatlon, gymnastika, lukostřelba, házená a další.



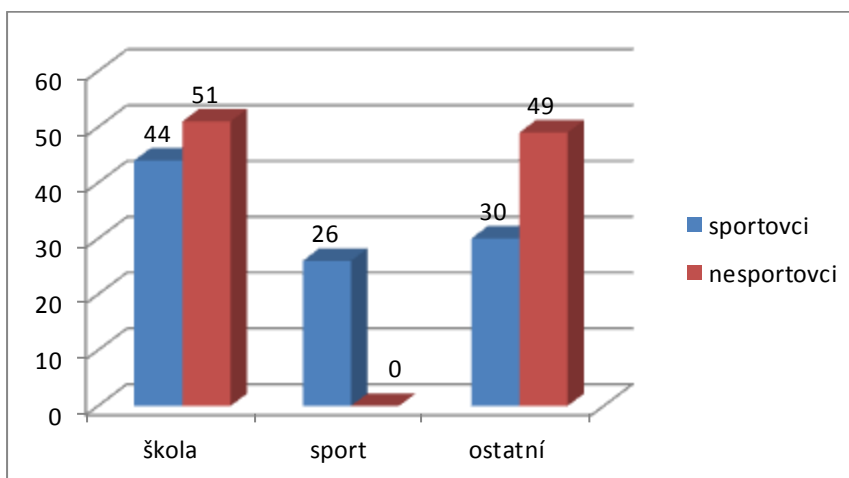
## 9. Přehled výsledků

Porovnání podsouboru sportovců a nesportovců:

### Jaké jsou zkušenosti sportovců ve vztahu k psychické stabilitě?

Respondenti odpovídali podle těchto otázek:

Graf č. 2. Co mě stresuje?

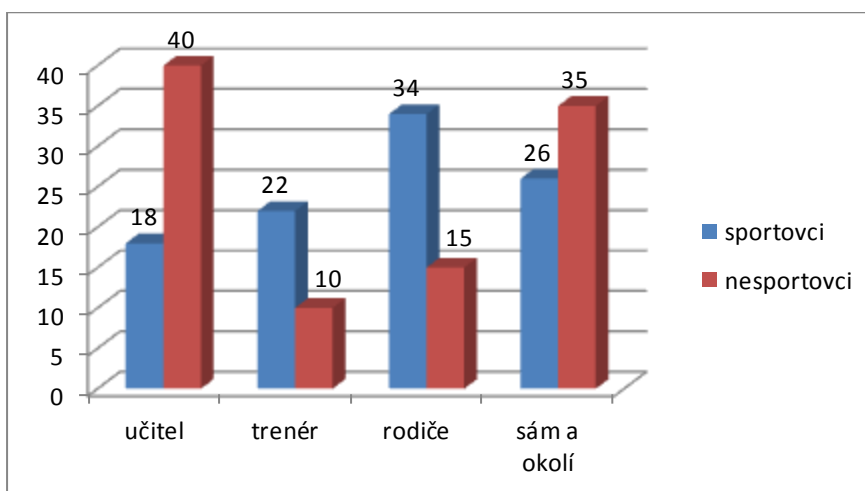


	Sportovci	Nesportovci
Škola	44	51
Sport	26	0
Ostatní	30	49

Tabulka 6. Co mě stresuje?

U otázky, kde byly patrné rozdíly, je otázka, která se týká stresu. Sportovci mají strach a stresují je vysoké nároky, nedostatek času na učení, mnoho povinností ve škole, ze sportu jsou to zranění, očekávání trenéra, vyrušování před startem ostatními, a do ostatních jsou zařazeny beznaděj, tlak rodičů nebo i neznámé prostředí. Nesportovci mají stres z nedostatku času na učení, který by ale měli mít relativně vyšší než sportovci, dále také nepříjemné situace, nejistota, jejich vzhled, nebo spolužáci.

**Graf č. 3. Kdo na mě vyvíjí největší tlak?**

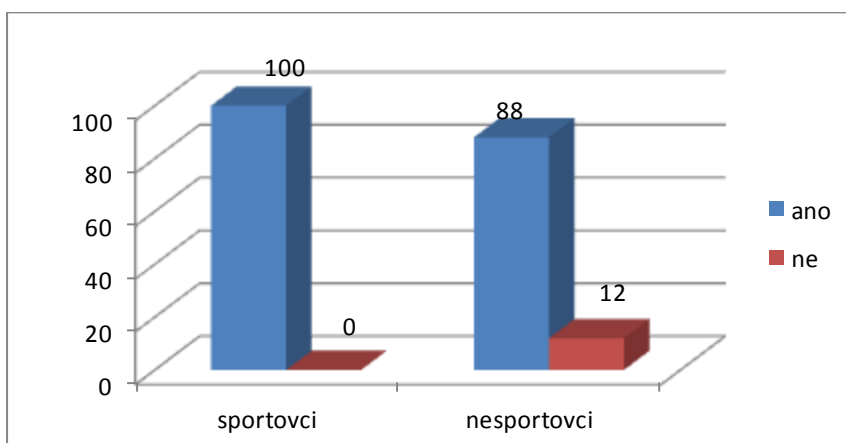


	Sportovci	Nesportovci
Učitel	18	40
Trenér	22	10
Rodič	34	15
Sám a okolí	26	35

Tabulka 7. Kdo na mě vyvíjí největší tlak?

Zde byly také patrné rozdíly, i když u nesportovců se objevuje i trenér, který na ně vyvíjí vysoký tlak. Jinak jsou to ze strany sportovců nejvíce rodiče nebo i oni sami, na rozdíl u nesportovců, kde je to učitel a také oni sami, protože si vnitřně uvědomují, že vzdělání nebo dobré výsledky potřebují, jak pro svůj další život, tak i pro svůj duševní klid a pohodu.

**Graf č. 4. Je v blízkosti někdo na koho se mohu spolehnout?**

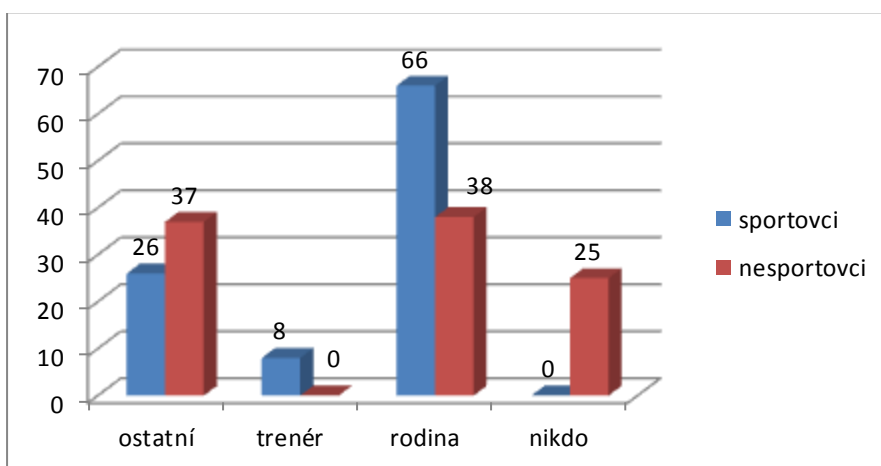


	Sportovci	Nesportovci
Ano	100	88
Ne	0	12

Tabulka 8. Je v blízkosti někdo na koho se mohu spolehnout?

Tato otázka přinesla velmi zajímavé odpovědi, protože všichni sportovci našli někoho, na koho by se mohli spolehnout. Ta samá otázka, však neplatila u nesportovců, protože 12 procent nesportovců nenašlo ve svém okolí nikoho, na koho by se mohli spolehnout.

**Graf č. 5. Na koho se mohu spolehnout?**

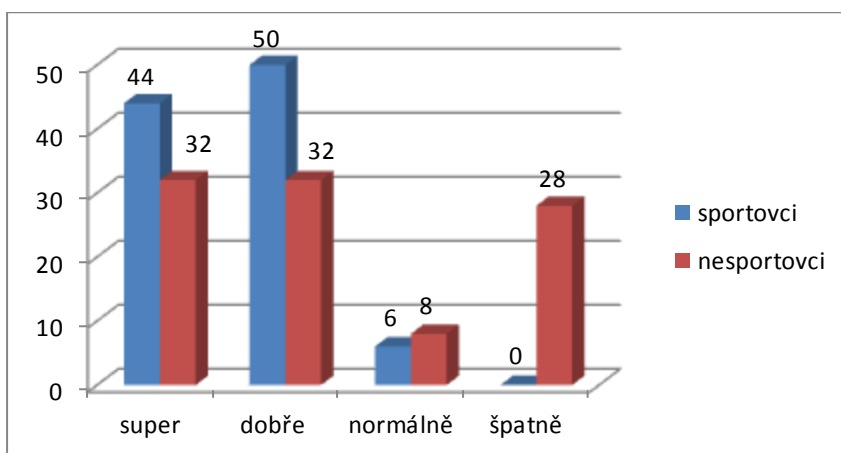


	Sportovci	Nesportovci
Ostatní	26	37
Trenér	8	0
Rodina	66	38
Nikdo	0	25

Tabulka 9. Na koho se mohu spolehnout?

U této otázky mě překvapilo, že jsou mezi žáky i ti, kteří se na nikoho spolehnout nemohou. Nejvíce však převažuje rodina, která je následována ostatními, ať to jsou kamarádi, vrstevníci, přítel nebo přítelkyně. U sportovců se zde v menší míře objevuje i jejich trenér.

**Graf č. 6. Jak se cítím ve sportovním kolektivu?**

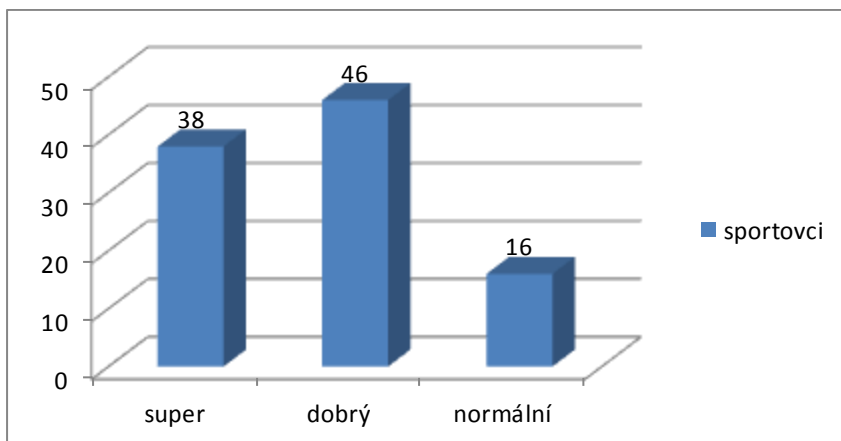


	Sportovci	Nesportovci
Super	44	32
Dobře	50	32
Normálně	6	6
Špatně	0	28

Tabulka 10. Jak se cítím ve sportovním kolektivu?

Poslední otevřená otázka, kterou zde porovnávám, se týká toho, jak se cítí ve sportovním kolektivu a následující dvě otázky, které se týkají již jen sportovců. Z grafu je patrné, že sportovci jsou rádi mezi svými a cítí se dobře mezi sportovci, naopak nesportovci nejsou jednotní a polovina se cítí dobře a druhá špatně. Zde to také může mít důvod, proč si většina nesportovců zvolila normální gymnázium oproti sportovnímu.

**Graf č. 7. Jaký mám vztah s trenérem?**

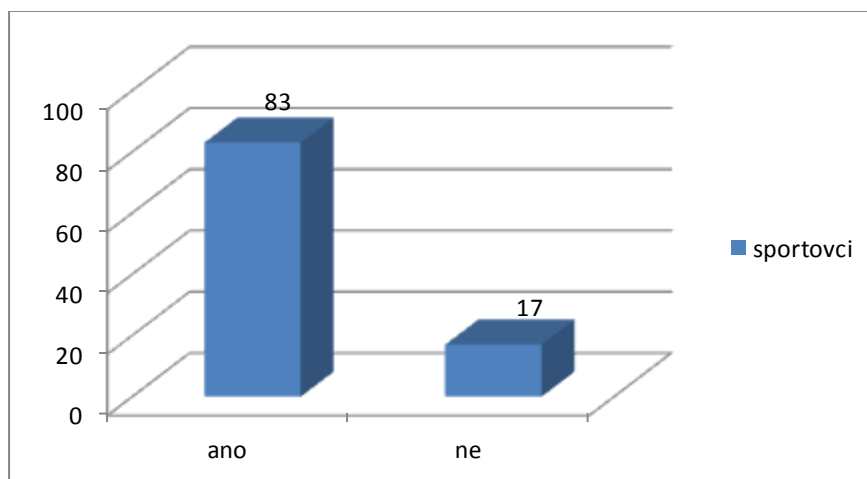


	Sportovci
Super	38
Dobrý	46
Normální	16

Tabulka 11. Jaký mám vztah s trenérem?

Tato otázka, se týká jen žáků ze sportovního gymnázia, tedy sportovců, kteří nejčastěji odpovídali, že je trenér motivuje k dobrým výsledkům, je k nim přátelský a kamarádský a mohli by se na něj vždy obrátit s nějakým problémem.

### Graf č. 8. Můžu se trenérovi svěřit?



	Sportovci
Ano	83
Ne	17

Tabulka 12. Můžu se trenérovi svěřit?

Jak sportovci uvedli, mohli by se svému trenérovi svěřit, ale většinou to nedělají. Někteří by se trenérovi svěřili jen s tím, co se týká sportu, ale nic o svém soukromém životě by mu neřekli.

## **Shrnutí porovnání obou podsouborů**

### SPORTOVCI

- Na otázku co mě stresuje, se z větší části se shodli na tom, že škola, poté následovaly závody, jejich velké ambice, zranění, nedostatek času, neznámé prostředí nebo také chyby, které je mohou stát dobrý výsledek, jak ve sportu, tak i ve škole.
- Jejich životní styl je tedy zdravý, aktivní, vyvážený, neboť všichni sportují každý den.
- Otázka, která se týkala toho, zda je někdo v blízkosti, na koho se můžou obrátit, měla 100 procent stejných odpovědí, která zněla, ano je. Poté už se jen lišila tím, kdo to je, odpovědi byly babička, přítelkyně/přítel, dobří kamarádi, rodina, spolužáci, sourozenci a trenér.
- V další otázce jsem chtěla vědět, jaký vztah se svým trenérem mají, a shodli se na tom, že vztah je skvělý, přátelský, pohodový, kamarádský a převážně dobrý, u trenéra se shodli i na tom, že jejich trenér bývá v psychické pohodě nebo je jeho chování ovlivněno danou situací.
- V otázce, zda se jim trenér věnuje, byla opět z 99 procent odpověď, že se jim věnuje a že je i podporuje při závodech.
- Zajímalo mě také, zda se trenérovi mohou svěřit a odpovídali, že by se mu mohli svěřit, ale většina z nich to nedělá, anebo by se mu svěřovali jen o věcech, které se týkají sportu.
- Žáci se také shodli na tom, že názory rodičů a trenéra se shodují. Ve sportovním kolektivu se cítí dobře, protože většina z nich má ráda kolem sebe hodně lidí a mají mezi sebou i dobrou partu a dokáží se mezi sebou motivovat.

## NESPORTOVCI

- Na otázku, co mě stresuje, byla většina odpovědí škola, zkoušení, testy a neúspěch ve škole, odpověď tedy byla podobná jako u sportovců, a také i stres z nedostatku volného času, kvůli množství učení.
- Většina žáků se shodla na tom, že se snaží žít aktivní, sportovní a zdravý životní styl, i když u nich není prioritní sport.
- Největší tlak na ně vyvíjejí učitelé a rodiče a objevuje se zde i trenér.
- U otázky zda je někdo, na koho se mohou spolehnout, nebylo stoprocentní ano, jako u sportovců, ale pouze 88 procent žáků nesportovců odpovědělo ano. Nejčastějším člověkem, na kterého se spoléhají, byli kamarádi, poté následovali rodiče a přítel nebo přítelkyně.
- Nejvíce jsou žáci ovlivněni rodiči, dále svými vrstevníky, sourozenci nebo kamarády.
- U otázky, jak se cítí ve sportovním kolektivu, byly různorodé odpovědi, většina se shodla na tom, že dobře nebo pohodově, ale objevily se zde i odpovědi, že se cítí nesví, směšně až hloupě, hrozně a špatně. Poté už následovali otázky ze SVF dotazníku, které byly vyhodnoceny podle třinácti škál a pozitivních a negativních strategií.

### **10. Testování hypotéz**

**Hypotéza H01: Ve škálách SVF78 není rozdíl mezi sportovci a nesportovci.**

Jak vyplývá z tabulky níže, rozdíly mezi sportovci a nesportovci na škálách SVF78, tedy ve způsobech, kterými se vypořádávají se stresem, existují. Dvou výběrový t-test vypočítaný v aplikaci SPSS odhalil statisticky významné rozdíly na škálách Náhradní

uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Pozitivní strategie.

Název škály	Aritmetický průměr		Statistická významnost rozdílu
	Sportovci	Nesportovci	
1) PODHODNOCENÍ	12,74	11,82	není
2) ODMÍTÁNÍ VINY	12,74	12,28	není
3) ODKLON	14,32	13,00	není
4) NÁHRADNÍ USPOKOJENÍ	14,36	12,14	je -na hladině 0,017
5) KONTROLA SITUACE	15,10	13,06	je -na hladině 0,008
6) KONTROLA REAKCÍ	16,36	13,60	je -na hladině 0,001
7) POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE	15,84	13,74	je -na hladině 0,012
8) POTŘEBA SOCIÁLNÍ OPORY	14,40	12,08	je -na hladině 0,015
9) VYHÝBÁNÍ SE	15,24	12,52	je -na hladině 0,001
10) ÚNIKOVÁ TENDENCE	13,24	11,08	je -na hladině 0,016
11) PERSEVERACE	16,10	12,66	je -na hladině 0,001
12) REZIGNACE	12,36	10,36	je -na hladině 0,019
13) SEBEOBVIŇOVÁNÍ	11,50	12,20	není
POZ (pozitivní strategie)	2,41	2,09	je -na hladině 0,001
POZ 1	2,57	2,24	není
POZ 2	2,45	1,96	je -na hladině 0,002
POZ 3	2,27	2,07	není
NEG (negativní strategie)	2,40	2,24	není

Tabulka 13. Hypotéza č. 1 Rozdíl mezi sportovci a nesportovci



## Hypotéza H02: Není vztah mezi vnímanou soc. oporou a způsobem zvládnání stresu.

Hypotéza byla testována metodou výpočtu Pearsonovy korelace mezi škálami dotazníku a položkou „Je v blízkosti někdo, na koho se můžu spolehnout?“ Výpočet byl opět proveden v aplikaci SPSS. Jak naznačuje tabulka níže, souvislost mezi vnímanou sociální oporou a způsobem zvládnání stresu se na vzorku respondentů ukázala jako významná na šesti škálách.

Výsledky hypotézy 2 – Vztah mezi vnímanou soc. oporou a způsobem zvládnání stresu

Název škály	Korelační koeficient	Statistická významnost korelace
1) PODHODNOCENÍ		Není
2) ODMÍTÁNÍ VINY		Není
3) ODKLON	0,169	0,049
4) NÁHRADNÍ USPOKOJENÍ		Není
5) KONTROLA SITUACE	0,221	0,010
6) KONTROLA REAKCÍ	0,270	0,001
7) POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE		Není
8) POTŘEBA SOCIÁLNÍ OPORY		Není
9) VYHÝBÁNÍ SE	0,200	0,019
10) ÚNIKOVÁ TENDENCE		Není
11) PERSEVERACE		Není
12) REZIGNACE		Není
13) SEBEOBVIŇOVÁNÍ		Není
POZ (pozitivní strategie)	0,228	0,008
POZ 1	0,256	0,004
POZ 2		Není
POZ 3		Není

Tabulka 14. Hypotéza č. 2 Vztah mezi vnímanou soc. oporou a způsobem zvládnání stresu

Se sociální oporou a způsobem zvládnání stresu souvisí škály odklon, kontrola situace, kontrola reakcí, vyhýbání se, pozitivní strategie a pozitivní strategie 1. Naopak škály, které nesouvisí se vztahem sociální opory a způsobem zvládnání stresu jsou podhodnocení, odmítání viny, náhradní uspokojení, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování, pozitivní strategie 1 a 2.

## **11. Závěrečné zhodnocení cílů a hypotéz dotazníku**

### **Ad Cíl 1: ověřit, zda psychika sportovců je stabilnější nežli psychika nespportovců**

Z t-testu bylo patrné, že většina škál se statisticky významně lišila mezi podsouborem sportovců a nespportovců. Žáci v podsouboru sportovců mají více příležitostí být ve stresu, ovšem vzhledem k výsledkům na škálách SVF78 také více využívají pozitivních strategií, které jim napomáhají se se stresem úspěšně vyrovnat.

### **Ad Cíl 2: zjistit, kterými konkrétními projevy psychiku dlouhodobé provozování sportu u dětí případně ovlivňuje**

Mezi nejčastější zdroj zátěže u sportovců patří škola, protože žáci mají mnoho úkolů a povinností, tlačí je rodiče ohledně učení, musí se ze dne na den jako nespportovci připravovat do školy a skloubit to se sportovními tréninky. Až jako druhý zařadily sportovci sport, jako zdroj zátěže, kde se bojí svých chyb, tlaku, vysokých nároků a celkově i závodů. Do ostatních nespportovci zařadili například to, že jim někdo nevěří, že nemohou mít vše pod kontrolou, nových situací nebo i beznaděje. U nespportovců převažovala také škola, jako zdroj největší zátěže. Sport neberou jako zátěž, ale spíše jako zátěž berou málo volného času, nejistotu, komunikaci s lidmi, náladu ostatních lidí nebo i jejich vzhled.

Sportovci se shodli v tom, že vztah mezi trenérem a rodičem je dobrý. Většinou se i trenér a rodič se shodnou mezi sebou, ale záleží to na dané situaci, někteří sportovci uvedli, že se s rodiči o sportu nebaví, a vše nechávají na komunikaci, trenér-sportovec. Sportovci se velmi dobře cítí ve sportovním kolektivu, mají zde i nejlepší kamarády, dobrou partu a dokáží se navzájem motivovat. Naopak nespportovci se ve sportovním

kolektivu moc dobře necítí, uvedli zde, že se cítí méněcenně, špatně, neschopně a až hloupě.

U sportovců i nespportovců zvítězila rodina, jako nositel nejsilnější sociální opory. Shodné zastoupení sociální opory to také bylo u další položky, kam se zařadily ostatní, což jsou kamarádi, vrstevníci, spolužáci, členové tréninkové skupiny, přítelkyně nebo přítel. V konečných dvou položkách byl rozdíl, a to u trenéra, na kterého si sportovci vzpomněli a jak uvedli, mohli by se mu také svěřit, avšak nespportovci se na trenéra nespolehají a napsali, že se raději spolehají sami na sebe.

### **Ad. Cíl 3: zjistit, zda je souvislost mezi vnímanou sociální oporou žáků a jejich vypořádáním se se zátěží**

Psychický stav souvisí se sociální oporou. Sportovci oproti nespportovcům uvedli, že každý ve svém životě se může na někoho spolehnout. Sportovci i nespportovci se shodli v tom, že se nejvíce spolehají na rodinu kamarády nebo trenéra. Přítomnost sociální opory se ukázala jako statistiky významně související s několika škálami dotazníku SVF78, konkrétně pozitivním odklonem, kontrolou situace, kontrolou reakcí, vyhýbáním se a pozitivními strategiemi. Tyto strategie se zdají být nejvíce citlivé na ovlivnění kvalitou podpory nejbližším sociálním okolím, kterým je rodina. Je zřejmé, že osobnost sledovaných žáků je stále ve vývoji, a proto je podpora nejbližších velmi důležitým faktorem, který pomáhá zvládat nejenom každodenní těžkosti, ale i závažnější a dlouhodobější zátěž.

### **Výsledky testování hypotéz**

#### **Hypotéza H<sub>01</sub>: Na škálách SVF78 není rozdíl mezi sportovci a nespportovci**

Nulová hypotéza byla vyvrácena a přijímá se hypotéza alternativní:

#### **Rozdíl mezi sportovci a nespportovci na škálách SVF78 existuje.**

Na sportovce je vyvíjen tlak nejen v oblasti sportu, ale i v oblasti školy, a oni sami si jsou vědomi, že škola je pro ně prioritní, ale ani ve sportu nechtějí pohořet, a proto se snaží zvládat obojí. Ale i na nespportovce je vyvíjen tlak, a že spousta žáků chce být

nejlepší, tak i proto se zmiňovali, že i když nesportují, stále hledají čas na to, aby se zdokonalovali jak ve škole, tak i v tom co mají rádi. Nedá se s jistotou říci, zda jsou více pod zátěží sportovci nebo nesportovci, ale rozdíl mezi těmito skupinami určitě je.

### **Hypotéza H<sub>02</sub>: Není vztah mezi vnímanou sociální oporou a způsobem zvládnání stresu**

Nulová hypotéza byla vyvrácena a přijímá se hypotéza alternativní:

**Existuje vztah mezi vnímanou sociální oporou a způsobem zvládnání stresu.**

Ze třinácti škál, které se v dotazníku SVF 78 vyskytují, měli největší rozdíl ty, které se týkaly vztahu trenéra se sportovci. Ve škále Podhodnocení, se našel patrný rozdíl, protože zde jedinec (sportovec) podhodnocuje své vlastní reakce oproti ostatním, tedy konkrétně oproti trenérovi, který se ho snaží dostat na vrchol. Další rozdílnou škálou je Vyhybání se, která souvisí s tím, že se sportovec může vědomě vyhybat zátěží, což povede k negativní strategii. Pokud však trenér nedovolí sportovci, aby se jen tak zátěží vyhnul, bude se jednat o pozitivní strategii, která povede ke zlepšení kondice.

## **12. Diskuse a interpretace**

Výsledky, které byly mezi sportovci a nesportovci zjištěny, se ve většině odpovědí lišily.

- Patrné rozdíly byly na škále číslo čtyři **Náhradní uspokojení**, kde je pro žáky důležité obrátit se k pozitivním aktivitám, které jim pomohou navodit pozitivní pocity. Může to být například koupení malého dárku. Je to tedy odklon od stresové situace. Zde může tedy nastat rozdíl, kde si žáci, nesportovci, koupí věc na sebe nebo elektroniku, to samé může nastat i u sportovců, ale je i dokáže uspokojit, když si koupí zdravou stravu, která pomůže jak jejich tělu, tak i jejich mysli. Někdy však sportovci nemají dostatek času na to udělat si radost, a proto u nich může docházet ke stresovým situacím.
- Další rozdíl je u škály číslo pět **Kontrola situace**, která se řadí k pozitivním strategiím kontroly. Žák se snaží zvládnout těžkou situaci, pomocí kontroly. Nejdříve si tedy analyzuje situaci, proč vznikla, poté hledá vhodná opatření, která

by snížily působení stresu, a nakonec zvolí vybrané řešení. Zde je také rozdíl, protože sportovci si většinou sami tuto situaci nedokáží analyzovat a spoléhají se na trenéra, který jim řekne, kdy tu chybu udělal, společně si to pak naplánují a v dalším tréninku nebo závodě tento problém odstraní. Nesportovci se většinou spoléhají sami na sebe nebo hledají pomoc u svých kamarádů.

- Rozdílnost je i u šesté škály **Kontrola reakcí**, kde se snaží v sobě žáci potlačit své reakce. Důležité je to pro sportovce, aby soupeř neviděl, zda je nervózní nebo co by ho mohlo vyvést z míry. Nesportovci se s tímto ve škole moc neseškávají, spíše skrývají to, že je daný předmět nebaví, nebo že to neumí.
- Další škálou, která je rozdílná je škála číslo sedm **Pozitivní sebeinstrukce**, kde si jedinec sám sobě věří, že může sám zvládnout zátěžovou situaci. Jedná se zde hlavně o to, aby se jedinci dokázali povzbudit vnitřně, nevzdat se a důvěřovat si. Tato škála je důležitá u sportovců i nesportovců, protože obě dvě skupiny by si měli věřit jak ve sportu, tak i ve škole, aby dokázaly plnit své cíle.
- Škála číslo osm **Potřeba sociální opory**, se týká jedinců, kteří hledají v druhých oporu, jako například oční kontakt, u kterého vidí, že je daný člověk podpoří. Zde se jedná o negativní i pozitivní strategii. Tato strategie je také důležitá pro sportovce, protože již jeden pohled trenéra nebo realizačního týmu dokáže probudit ve sportovci pocit jistoty a on sám i ví, že se na něj někdo dívá, podpoří ho a uvnitř se tak cítí důležitý a ne zakřiknutý. U nesportovních žáků se tento pohled vyžaduje od učitelů, kde v něm oni sami buď vidí podporu anebo to, že jim nechce pomoci.
- Škála číslo devět **Vyhýbání se** je také rozdílná a je i podobná jako předchozí škála. Opět zde mohou nastat dva typy strategií pozitivní a negativní. Toto se týká sportovců, protože pokud se sportovci mohou vyhnout zátěži, jedinec pocítuje pozitivní strategii.
- **Úniková tendence** je škála číslo deset, která je také rozdílná u sportovců a nesportovců. Tato škála patří k negativním strategiím, které stres zesilují. Cílem

této tendence je vyhnout se zátěžové situaci, což u sportovců nelze a sportovci se musí naučit se stresem pracovat.

- Škála číslo jedenáct **Perseverance** patří také do negativní strategie a jedinec se nemůže odpoutat od daného problému. Pořád si opakuje nastalou situaci, představuje si negativní scénáře, čímž si prohlubuje neschopnost vyrovnání se stresem. Proto je důležité, aby sportovci komunikovali s trenérem, který jim vše vysvětlí, aby si pořád nepřemítali situaci, ve které pohořeli.
- Rozdílnost je i u škály číslo dvanáct **Rezignace**, kde se jedinci cítí bezmocní a pocítují i beznaděj při řešení problémů. Sami pocítují, že nemají snahu daný problém zvládnout. Proto je nutné se svými svěřenci neustále komunikovat.
- Pozitivní strategie (**POZ**) oproti negativní strategii měli také rozdíly. Celková pozitivní strategie, do které spadá škála 1 až 7, se lišila u sportovců a nesportovců. U sportovců je většinou problém dojít k pozitivnímu myšlení, nebo když už pozitivní myšlení mají, tak je problém si ho udržet, v rámci nátlaku trenéra, školy nebo i rodiny.
- Pozitivní strategie přehodnocení a devalvace (**POZ1**), kam se řadí škála jedna a dvě se snaží snižovat závažnost stresoru nebo snižovat prožívání stresové situace, zde jsou pro sportovce velkým pomocníkem jednotlivé techniky proti stresu, které by se měli naučit používat.
- Poslední skupinou, kde byl patrný rozdíl mezi sportovci a nesportovci byl v Pozitivní strategii odklonu (**POZ2**), kde jsou škály tři až čtyři, a tato strategie odklání stresové situace. Tento odklon může být u sportovců velmi těžký, protože sportovci se s takovými situacemi setkávají stále, ať během tréninku nebo při samotném závodě.

Výsledky dotazníkového šetření pro mě byly překvapivé. Věděla jsem ze své vlastní zkušenosti, že skloubení tréninku a školy je velmi náročné, ale i přesto mě některé odpovědi velmi překvapily.

Své výsledky jsem porovnávala s výsledky Maráčkové (2014), která svůj výzkum prováděla, také podle SVF dotazníku. Maráčková však rozdíly mezi sportovci a nespportovci nenašla, a proto jsem byla zvědavá, zda já některé rozdíly objevím, a v čem se sportovci od nespportovců budou lišit. V některých škálách se hodnoty sportovců a nespportovců od sebe lišily, což jsem popsala výše. Shodly jsme se s Maráčkovou ve škále, která se týkala sociální opory, kde jsme obě rozdíly mezi sportovci a nespportovci našly. Sportovci uvedli, že se vždy mají na koho obrátit, a ti neblíží jim i pomůžou se zvládnutím stresu.

Překvapivé pro mě byly i další výsledky výzkumu, kde vyplynulo, že se sportovci snaží nepohořet jak ve škole, tak i ve sportu, což je pro ně velmi náročné. Sportovci vnímají i přístup svého trenéra. Kde dobrý přístup trenéra ke sportovci vede k lepšímu výkonu, jak v tréninku, tak i v závodě.

Za provedený výzkum jsem velmi ráda, protože se rozdíly mezi sportovci a nespportovci našly. Výsledky mohou být velmi poučné pro učitele sportovních gymnázií a trenéry, kteří s žáky pracují denně.

## Závěr

V mojí práci jsem se zabývala psychickou stabilitou osobnosti vrcholově sportujících žáků. Výsledky výzkumného šetření prokázaly, že nejen fyzická stránka, ale i stránka psychická dovede ovlivnit trénink a následné studium žáků. V předchozích letech jsem se s psychickou přípravou mladých sportovců neselekala. Závodně plavu Český pohár zimního plavání, a proto ze svého sebehodnocení vím, že každý plavec si musí rozvrhnout nejenom fyzické síly, ale vyrovnat se s danou sportovní situací i psychicky, aby dokázal do studené vody vkročit a podat odpovídající výkon, na který trénoval. Jeho psychická stránka osobnosti dává tak podklady pro fyzický výkon. Psychická stránka se tak řadí na první místo, před stránku fyzickou, neboť i dobře připravený plavec se špatnou psychikou v daném výkonu selhává. Proto si myslím, že by pedagogové i trenéři měli psychické stránce osobnosti věnovat dostatečný prostor a neorientovat se jen na fyzický výkon. Dle mého názoru, trenér nebo pedagog, který má dostatečné znalosti z psychologie osobnosti i psychologie sportu dovede svého svěřence k maximu při jeho výkonu, pokud dostatečně respektuje individuální zvláštnosti každého jedince.

Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem zkoumala psychickou stránku žáků sportovního gymnázia i žáků z všeobecného gymnázia. V oblasti sportu se pohybují od útlého věku a dle mého názoru není snadné skloubit úspěšné studium a vrcholový sport. Ve volném čase pracuji jako trenér plavání a proto mě zajímalo, jak žáci sportovních gymnázií dokáží skombinovat sport a školní povinnosti. Každý vrcholový sportovec musí, dle mého názoru, obětovat svůj volný čas tréninkům, a to potvrzuje i předkládané výzkumné šetření. Z rozhovorů se žáky sportovního gymnázia vyplynulo, že mnoho z nich se bude hlásit například na lékařské fakulty, na fakulty informatiky a na další. Z těchto poznatků vyplývá, že sportovní gymnázium není pouze školou sportu, ale i zde se žáci musí naplno věnovat výuce, pokud se chtějí uplatnit, dle svých představ, v jejich budoucím životě.

Spousta lidí, trenérů nebo i učitelů, kteří nespořtovali, nemají zkušenosti s tím, jak je náročné skloubit tréninky a školní povinnosti zároveň. Na žáky je vyvíjen tlak ze stran učitelů, trenérů nebo i rodičů. Všichni sportovci se shodli na tom, že v jejich životě je osoba, na kterou se můžou obrátit a na kterou se mohou spolehnout. Myslím si, že žáci



by měli být seznámeni se základními pojmy, které se týkají psychické stránky osobnosti, a neměli by tuto stránku v souvislosti se sportem i vzděláváním podceňovat. Každé období může jinak ovlivnit psychiku jedince, proto výsledky ve výzkumu by mohly mít jinou podobu například při výzkumu v nižších ročnících, na začátku, či konci školního roku a podobně. Psychická stránka žáka-sportovce je dle výzkumu vystavena vyššímu vlivu stresu, než u jedince, který nesportuje, a proto sportovci dovedou psychickou zátěž lépe zvládat, než osoby, které nesportují.

Využitelnost výsledků by byla vhodná pro trenéry nebo i učitele sportovních gymnázií, kteří by výsledky mohli využít a případné tréninky upravit podle toho, jak žákům režim dne lépe vyhovuje. Každý žák je však individuální osobnost, a ne všem se může vyhovět. Vrcholově sportující žáci by si měli uvědomit, že se mohou obrátit na sportovního psychologa, který jim rád pomůže, jak s přípravou na závody, tak i s tréninkem v kombinaci s jejich studiem.

V oblasti plavání jsem aktivním plavcem i trenérem, a ze své zkušenosti vím, že nejen plavci, ale i ostatní sportovci to nemají s kombinováním školy a sportu jednoduché. Plavci mají ráno školu, poté trénink, pak znovu vyučování a den zakončí opět tréninkem v bazénu. Proto jim první vyučovací hodina začíná již od půl osmé, aby měli žáci dostatečný čas a prostor jak na školu, tak na tréninky a na přecházení ze svého tréninku do školy a naopak.

Byla jsem ráda, že si žáci, i přes svůj náročný denní program, našli čas na to, aby mi vyplnili dotazník, a to v daném termínu, se spoustou zajímavých odpovědí a svých názorů. Žáci se shodli na tom, že je při tréninku ovlivňuje trenérovo chování, ale i chování ostatních členů tréninkové skupiny, což jsem i předpokládala ze svých zkušeností, protože i já závodně plavu a tyto situace znám osobně. Nestudovala jsem na sportovním gymnáziu, a proto jsem chtěla porovnat odpovědi žáků a jejich výsledky využít v souvislosti se svou trenérskou činností.

Od svých devíti let jsem trávila spoustu času na plaveckém bazénu nebo závodech, ale nikdy jsem nepoznala trenéra, který by své svěřence připravoval po psychické stránce. Při soustředěních sice trenér dbal na naše zdraví a dobré prostředí při

trénincích, ale nikdy nevyužil psychologii pro tréninkové účely, což si myslím, že by bylo pro každého sportovce velmi přínosné.

Téma, které se týká oblasti pedagogiky a sportu, bylo pro mě zajímavé, neboť mi poskytlo množství informací, které využiji při své trenérské práci. Myslím si, že každý trenér by měl psychologickou stránku svého svěřence znát, měl by ji využít při trénování a neměl by se spokojit jen s fyzickým výkonem svého svěřence. Trenéři by i měli dbát na vhodné prostředí pro trénování i si správně rozvrhnout, kolik dětí zařadit do tréninkové skupiny, aby měl trénink efekt jak pro děti, aby v něm trenér naučil své svěřence vše potřebné, tak pro trenéra, který by měl po tréninku odcházet s pocitem dobře odvedené práce.

Myslím si, že by se psychologická příprava měla vrátit do sportovního tréninku žáků, protože může v určitých chvílích pomoci těmto žákům dosáhnout dobrých výsledků a přináší i sportovcům psychickou oporu v jejich sebereflexi.

## Seznam zdrojů:

### Knižní zdroje

1. HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.
2. JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
3. JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3288-9.
4. JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.
5. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
6. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
7. MAGLISCHO, Ernest W. *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics, USA, c2003. ISBN 978-0-7360-3180-6.
8. MARÁČKOVÁ, Markéta. *Srovnání strategií zvládnání stresu u vybraných skupin sportovců i nesportovců..* Olomouc, 2014. Diplomová práce. Universita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
9. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

10. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
11. STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.
12. STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-599-3.
13. STRNADOVÁ, Věra. *Interpersonální komunikace: monografie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-157-0.
14. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
15. WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2007. ISBN 978-0-7360-6467-5.

### **Internetové zdroje**

1. ADÁMKOVÁ, Michaela. *Psychologický profil osobnosti ve vrcholové sportovní gymnastice žen*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph. D. [online]. 2016 [cit. 2016-06-14]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/102391/fsps\\_m/DP\\_-\\_Adamkova.pdf](https://is.muni.cz/th/102391/fsps_m/DP_-_Adamkova.pdf)
2. GREPLOVÁ, Aneta. Jóga je cesta, jak poznat sám sebe. In: *Během srdcem* [online]. 2016 [cit. 2016-06-14]. Dostupné z: <https://behejsrdcem.com/clanky/joga-je-cesta-jak-poznat-sam-sebe-a-ziskat-telesne-a-dusevni-zdravi-prvni-dil-clanku-o-joze-anety-greplove/>

3. JANKE, Wilhelm a Gisela ERDMANNOVÁ. SVF 78: Strategie zvládnání stresu. *UNIFR* [online]. Fribourg: University of Fribourg, 2013 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: <http://www.unifr.ch/ztd/HTS/infest/WEB-Informationssystem/cs/4cz001/627528186a534005a8d1faad255ff872/hb.htm>
4. JEŽEK, Stanislav. R ECENZE TESTU – SVF78. In: *Masarykova univerzita* [online]. Brno: Fakulta sociálních studií MU, 2014 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1423/podzim2014/PSY402/51480429/SVF78\\_-\\_Dvorakova\\_Petra-SA.pdf](https://is.muni.cz/el/1423/podzim2014/PSY402/51480429/SVF78_-_Dvorakova_Petra-SA.pdf)
5. PETERKOVÁ, Katka. Vliv pohybu na lidský organismus. In: *Viviente* [online]. Brno: ©, 2010 [cit. 2017-06-15]. Dostupné z: <http://www.viviente.cz/bez-pohybu-to-nejde/>
6. ŠAFÁŘ, Michal. Bio-psycho-sociální rizika vrcholového sportu dětí a mládeže: Příčiny přetěžování dětí organizovanou PA. *Pediatric pro praxi* [online]. Olomouc, 2012, 13(6), 401-403 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z: [www.pediatricpropraxi.cz](http://www.pediatricpropraxi.cz)
7. SCHMIDOVÁ, Sandra. Člověk a pohyb: jaký má vliv pro lidské zdraví? In: *Viviente* [online]. Brno: ©, 2012 [cit. 2017-06-15]. Dostupné z: <http://www.viviente.cz/clovek-a-pohyb-jaky-ma-vliv-pro-lidske-zdravi-2/>
8. ŠRUBAŘ, Martin. Účinky běhání na lidské zdraví: (vědecky podložená fakta). In: *Techblok* [online]. ČR: ©, 2014 [cit. 2017-06-15]. Dostupné z: <http://www.techblog.cz/veda/ucinky-behani-na-lidske-zdravi-vedecky-podlozena-fakta.html>
9. VORBOVÁ. Psychická labilita. In: *Mám deprese* [online]. ČR, 2014 [cit. 2017-06-15]. Dostupné z: <http://www.mamdeprese.cz/psychicka-labilita/>
10. VÄTERLEIN, Anja. Lexikon der Psychologie. In: *Spektrum* [online]. Hamburk: Spektrum Verlag, 2003 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z:

## Přílohy

### Příloha A Seznam tabulek a grafů

#### Seznam tabulek:

Tabulka 1. Shrnutí teorie potřeby úspěchu (Tod a kol., 2012, str. 38) .....	19
Tabulka 2. Přehled nejužívanějších relaxačních technik (Stackeová, 2011, str. 77) ....	44
Tabulka 3. Čtyři pilíře psychické odolnosti (Jones a kol., 2010, str. 53) .....	49
Tabulka 4. Popis subtestů dotazníku SVF-78 (Janke a Erdmannová, 2003).....	54
Tabulka 5. Jaký sport provozuji .....	56
Tabulka 6. Co mě stresuje?.....	57
Tabulka 7. Kdo na mě vyvíjí největší tlak? .....	58
Tabulka 8. Je v blízkosti někdo na koho se mohu spolehnout? .....	59
Tabulka 9. Na koho se mohu spolehnout?.....	59
Tabulka 10. Jak se cítím ve sportovním kolektivu? .....	60
Tabulka 11. Jaký mám vztah s trenérem?.....	61
Tabulka 12. Můžu se trenérovi svěřit? .....	61
Tabulka 13. Hypotéza č. 1 Rozdíl mezi sportovci a nespportovci .....	64
Tabulka 14. Hypotéza č. 2 Vztah mezi vnímanou soc. oporou a způsobem zvládnání stresu .....	65

#### Seznam grafů:

Graf č. 1. Jaký sport provozuji .....	56
Graf č. 2. Co mě stresuje?.....	57
Graf č. 3. Kdo na mě vyvíjí největší tlak? .....	58
Graf č. 4. Je v blízkosti někdo na koho se mohu spolehnout?.....	58
Graf č. 5. Na koho se mohu spolehnout?.....	59
Graf č. 6. Jak se cítím ve sportovním kolektivu? .....	60
Graf č. 7. Jaký mám vztah s trenérem?.....	60
Graf č. 8. Můžu se trenérovi svěřit? .....	61

## **Příloha B Dotazník**

Nesportovci:

Pohlaví

- Muž
- Žena

Jsem aktivní sportovec?

- Ano
- Ne

Jaký dělám sport

.....

Co mě stresuje?

.....

Jaký je můj životní styl?

.....

Kdo na mě ve sportu nebo ve škole vyvíjí největší tlak?

.....

Je v blízkosti někdo, na koho se můžu obrátit?

- Ano
- Ne

Pokud ANO, kdo to je?

.....

Kdo mě nejvíce ovlivňuje (učitel, rodiče, spolužáci,.....)

.....

Jak se cítím ve sportovním kolektivu?

.....

Sportovci:

Dotazník sportovců byl stejný jako u nespportovců, jen byl doplněn o tyto otázky.

Jaký mám vztah s trenérem?

.....

Bývá můj trenér v psychické pohodě?

.....

Pomáhá a věnuje se mi trenér?

.....

Můžu se trenérovi svěřit?

.....

Jsou názory rodičů v souladu s trenérem?

.....



## Příloha C Dotazník SVF 78

„V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a)/ nebo vnitřně rozrušen(a)/ nebo vyvedena z míry...“

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravdě- podobně	velmi pravdě- podobně
1. ...snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2. ...řeknu si, že se nenechám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3. ...snažím se, aby mě při řešení podpořil někdo jiný	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. ...chce se mi od toho utéct	0	1	2	3	4
10. ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11. ... přemyslím, jak se příště nedostat do podobné situace	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. ... přeju k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15. ... požádám někoho o radu jak bych měla(a) postupovat	0	1	2	3	4
16. ... dám si něco dobrého k jídlu, něco co mám opravdu rád	0	1	2	3	4
17. ... pak o tom znovu a znovu přemyslím	0	1	2	3	4
18. ... řeknu si: "co nejrychleji 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 takovým situacím hned při prvních náznacích vyhnu	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 nějaký pěkný film	0	1	2	3	4

26. ... pomyslím si: "nedám se odradit"	0	1	2	3	4
27. ... musím o tom s někým mluvit	0	1	2	3	4
28. ... přepadají mě myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29. ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30. ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31. ... zabývám se pak touto situací ještě dlouho	0	1	2	3	4
32. ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33. ... umíním si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34. ... snažím se potlačit své rozrušení	0	1	2	3	4
35. ... řeknu si, že já 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 mohu takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40. ... udělám něco příjemného 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
44. ... myslím si, že za to já odpovědný nejsem	0	1	2	3	4
45. ... říkám si: "jen se nenechat odradit"	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 zachovat si 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 druhý 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 je v mých silách situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56. ... myslím si, že na tom nenesu žádnou vinu	0	1	2	3	4
57. ... potřebuji k tomu slyšet názor někoho jiného	0	1	2	3	4
58. ... snažím se kontrolovat své 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 tom, 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 nechat rozhodit	0	1	2	3	4
72. ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73. ... беру 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. ... nejráději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4