



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Zjištění stresových vlivů u výkonnostních sportovců pomocí dotazníku STAI

Vypracovala: Žaneta Maňhová

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2021



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Finding Stress Factors of Professional Athletes using STAI Method

Author: Žaneta Maňhová

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2021

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Zjištění stresových vlivů u výkonnostních sportovců pomocí dotazníku STAI

Jméno a příjmení autora: Žaneta Maňhová

Studijní obor: Tělesná výchova a Německý jazyk se zaměřením na vzdělávání

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak stres působí na psychiku výkonnostních hráčů tenisu a porovnat rozdíly v jeho vlivu na hráče mužského a ženského pohlaví. Výsledky byly zaznamenány pomocí standardizovaného dotazníku STAI, který je tvořen čtyřiceti otázkami. Tenisté vyjadřovali míru souhlasu s jednotlivými tvrzeními, které popisovaly jejich pocity a obavy. Pro lepší vyhodnocení byly odpovědi zpracovány do grafů. Z provedeného výzkumu bylo zjištěno, že tenistky mají větší strach z neúspěchu, před zápasem bývají více nervózní a po zápase se nemohou déle zbavit zklamání. Tenisté pociťují větší sebedůvěru. Stresové situace nevyvolávají u hráčů na výkonnostní úrovni větší úzkost.

Klíčová slova: tenis, psychika, úzkost, výkon, regenerace

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Finding Stress Factors of Professional Athletes using STAI Method

Author's first name and surname: Žaneta Maňhová

Field of study: Physical Education and German Studies

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract:

The aim of the thesis is to find out how stress affects the psyche of tennis players at the performance level and to compare the differences between the impact on the male and female tennis players. The results were registered via a standardized questionnaire called STAI, which consisted of forty questions. The tennis players expressed the degree of their agreement with the individual statements that described their emotions and concerns. For better evaluation, the answers were processed into graphs. Based on the performed survey, it was detected that the female tennis players feel a greater fear of failure, are more nervous before a match, and it takes more time for them to recover from disappointment after the match. Male tennis players feel more self-confident. Stressful situations do not evoke greater anxiety among the players at the performance level.

Keywords: tennis, psyche, anxiety, performance, regeneration

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Podpis studenta

Poděkování

Poděkování patří vedoucímu mé bakalářské práce panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D., za ochotu, odborné vedení, spolupráci a užitečné rady, které mi při zpracování této práce poskytl. Dále děkuji všem tenistům a tenistkám za vyplnění dotazníku a zajištění podkladů pro vyhodnocení výsledků výzkumu.

Obsah

1 Úvod	6
2 Metodologie	7
2.1 Cíl, úkoly a vědecké otázky	7
2.1.1 Cíl práce	7
2.1.2 Úkoly práce	7
2.1.3 Vědecké otázky	7
2.2 Použité metody výzkumu	7
2.3 Rešerše literatury	9
3 Přehled poznatků z oblasti sportu, psychologie sportu a regenerace	11
3.1 Sport	11
3.1.1 Rekreační sport	11
3.1.2 Výkonnostní sport.....	11
3.1.3 Vrcholový sport.....	12
3.1.4 Kolektivní a individuální sport	12
3.2 Tenis.....	13
3.3 Struktura výkonu v tenise.....	14
3.4 Motivace	16
3.4.1 Výkonová motivace.....	17
3.4.2 Aspirační úroveň	18
3.5 Vůle.....	18
3.6 Anticipace a vnímání	19
3.7 Pozornost a koncentrace	19
3.8 Sebedůvěra	20
3.9 Úzkost a strach	21
3.10 Zátěž a stres.....	23
3.10.1 Stres	23
3.10.2 Stresory	25
3.10.3 Reakce na stres	25
3.10.4 Zvládání zátěžových situací.....	27
3.10.5 Odolnost vůči stresu	29
3.11 Únava.....	30
3.12 Regenerace	31
3.12.1 Rozdělení regenerace	32
3.12.2 Regenerační prostředky.....	33
3.12.3 Sugescie a autosugescie	35
3.12.4 Autoregulace a relaxace	35
3.12.5 Regenerační procedury.....	37
4 Projekt experimentu a jeho organizace	40
4.1 Charakteristika souboru	40
4.2 Sběr dat.....	40
5 Výsledky a diskuse	42
6 Závěr	62
Referenční seznam literatury	64
Seznam příloh	66

1 Úvod

Sport je jedním z důležitých faktorů, který nás ovlivňuje. Je součástí našeho každodenního života, ať už se jedná o aktivní sport na amatérské, výkonnostní či profesionální úrovni nebo pasivní sport, kdy sledujeme sportovní přenosy v televizi. Aktivní sport slouží k zábavě, zlepšení fyzické a psychické zdatnosti nebo v případě profesionálního sportu k výdělku sportovců.

Tato bakalářská práce se zabývá otázkou, do jaké míry jsou sportovci na výkonnostní úrovni ovlivněni stresem. Blíže specifikuje, jak se stres u nich projevuje, jestli se s ním dokáží vyrovnat a jaký může mít dopad na jejich výkon. Pro zjišťování jeho vlivu na sportovce jsem si vybrala konkrétní sport, kterým je tenis, protože ho hraji od malička a mám s ním osobní zkušenosti. Zajímalo mě, jestli muži dokáží lépe zvládat stresové situace než ženy, zda mají větší důvěru ve své schopnosti a dovednosti, jestli nervozita může být důvodem, proč se ženám častěji stává, že prohrají již skoro vyhraný zápas, zda mají ženy větší obavy z neúspěchu a hůře se vyrovnávají s pozápasovým zklamáním. I když jsme malá země, v současné době máme ve světové špičce žebříčku mnoho úspěšných žen. Čeští muži už tak úspěšní nejsou. Jaký to může mít důvod? Pokud se podíváme na světový žebříček, zjistíme, že u žen dochází k častějšímu střídání ve vedoucích pozicích než u mužů. Souvisí konstantní výkon hráčů s jejich psychickým nastavením? Tato problematika mě zaujala i z pohledu tenisové trenérky, jestli práce s hráči rozdílného pohlaví vyžaduje jiný přístup. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla porovnat pomocí standardizovaného dotazníku STAI působení stresu na hráče a hráčky tenisu.

Psychická stránka je v tenise velmi důležitá. Proto by psychologická příprava neměla zůstat opomíjená a měla by být součástí tréninku. Hráč, který dokáže mít stres pod kontrolou, může být dlouhodobě úspěšný. Výhodou a velkým přínosem je, pokud se mu podaří nepříznivé působení stresu obrátit ve svůj prospěch. Pozitivní stres má významný vliv na motivaci, koncentraci, pozornost a povzbuzení při sportovním výkonu. Stresové situace zvyšují odolnost sportovce, kterou pak může využít i v běžných situacích.

Teoretická část této bakalářské práce popisuje rozdělení sportu, složky, které mají vliv na výkon v tenise, stresové faktory, které na člověka působí, druhy únavy a regenerační techniky, které mohou pomáhat ke zvládnutí zátěžových situací.

2 Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a vědecké otázky

2.1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit možné stresové vlivy působící na psychickou stránku tenistů před a po tenisovém utkání. Odpovědi z dotazníků tenistů budou porovnány s výsledky dotazníkového šetření tenistek.

2.1.2 Úkoly práce

- Prostudovat odbornou literaturu a vytvořit teoretický základ pro tuto práci.
Důležitá výchozí teoretická témata jsou sport, psychologie sportu, tenis, výkon, stres, úzkost, regenerace, feminita a maskulinita ve sportu.
- Stanovit cíl práce a formulovat vědecké otázky.
- Vybrat vhodnou skupinu hráčů pro vyplnění dotazníku (výběr výzkumného vzorku).
- Provést vlastní dotazníkové šetření.
- Analyzovat a porovnat odpovědi získané z dotazníkového šetření, sestavit grafy.
- Zodpovědět vědecké otázky.
- Vyhodnotit zjištěné výsledky.

2.1.3 Vědecké otázky

VO1: Obávají se výkonnostní tenistky neúspěchu více než výkonnostní tenisté?

VO2: Jeví se před zápasem výkonnostní tenistky nervóznější než výkonnostní tenisté?

VO3: Mají tenisté větší sebedůvěru než tenistky?

VO4: Smiřují se výkonnostní tenisté s pocitem zklamání po zápase lépe než výkonnostní tenistky?

VO5: Pociťují tenistky celkově větší úzkost než tenisté?

2.2 Použité metody výzkumu

V této bakalářské práci byla použita kvantitativní metoda výzkumu. Kvantitativní výzkum se opírá o vymezení měřitelných proměnných a numericky měří specifická hlediska sledovaného jevu. Jedná se o záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají vztahy mezi určitými jevy (Skutil et al., 2011).

Pro zpracování teoretických východisek byla využita obsahová analýza, která umožňuje kvantitativní, objektivní a systematický popis písemných nebo ústních projevů a jejich rozborů (Štumbauer, 1989).

V praktické části ke zjištění stresových vlivů, které působí na hráče a hráčky tenisu, byla uplatněna dotazníková metoda. Tato metoda shromažďuje data na základě dotazování osob a je charakteristická hromadným získáváním údajů. Jedná se o metodický nástroj výzkumu, jehož podstatou je zjišťování informací o respondentovi, jeho hodnotových preferencí, názorů a postojů k problému. Dotazník je psaný soubor otázek, při jehož vyplňování čte respondent otázky, interpretuje jejich význam a následně na ně odpovídá (Skutil et al., 2011).

V naší práci byl použit standardizovaný dotazník, který obsahuje jednotné instrukce, administraci a normy a je u něj zajištěna validita a reliabilita (Skutil et al., 2011). Tento standardizovaný dotazník s názvem STAI (State-Trait Anxiety Inventory) měří úzkost a úzkostnost, obsahuje celkem 40 otázek rozdělených do dvou částí. STAI-X1 měří úzkost jako aktuální a dočasný stav. V této práci nám slouží k určení psychického stavu člověka před tenisovým utkáním. Měří člověkem uvědomované pocity strachu, napětí, lítosti, obavy z neúspěchu, na druhé straně pak například pocity pohody, spokojenosti a štěstí. STAI-X2 měří úzkostnost jako rys osobnosti, tedy sklon člověka k prožívání úzkosti. Vyjadřuje, jak se jedinec cítí obvykle. Obě části dotazníku obsahují 20 otázek. Respondenti vybírají jednu z možností na stupnici od 1 do 4. Stupnice odpovídá míře souhlasu s jednotlivými výroky dotazujícími se na aktuální stav: „vůbec ne“, „trochu“, „značně“, „silně“, respektive na obvyklý pocit: „téměř nikdy“, „někdy“, „často“, „téměř stále“. Po vyplnění dotazníku se sečtou výsledné hodnoty. Rozsah stupnice se může pohybovat mezi hodnotami od 20 do 80 bodů. Čím je skóre vyšší, tím je u respondenta vyšší předpokládaný stav úzkosti, respektive úzkostnosti (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980).

Pomocí syntetické metody byly porovnány vzájemné souvislosti teoretických východisek s naměřenými výsledky a vytvořeny závěry.

Odpovědi z dotazníků byly zpracovány do sloupcových grafů, které byly zhotoveny v programu Microsoft Excel 2010. Text bakalářské práce byl napsán pomocí textového editoru Microsoft Word 2010.

2.3 Rešerše literatury

Hlavními zdroji při zpracování bakalářské práce byly odborné knihy zabývající se obecnou psychologií, psychologií sportu, sportovním tréninkem, tenisovým výkonem, stresem a regenerací.

Jako nápomocné publikace k určení metod použitých v našem výzkumu sloužily knihy Skutil, M., Bartošová, I., Faberová, M., Haviger, J., Havigerová, J. M., Chráska, M., . . . Žumárová, M. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál a Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta. Informace k dotazníku STAI jsme našli v příručce Müllner, J., Ruisel, I., & Farkaš, G. (1980). *Príručka pre administráciu, interpretáciu a vyhodnocovanie dotazníka na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.

V teoretické části zabývající se popisem sportu a jeho rozdělením byla použita především kniha Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia. Pojem sport a jeho vznik nám objasnila Slepíčková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum a díky publikaci Čechák, V. (1986). *Sociologie sportu*. Praha: Olympia jsme na sport mohli nahlédnout ze sociologického hlediska.

Přínosnými zdroji z oblasti tenisového výkonu, tréninku, techniky a taktiky byly Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2016). *Tenisový trénink: výkon – kondice – zdraví: příručka pro trenéry*. Prostějov: Jiří Zháněl, ze kterého byly využity i názorné obrázky, dále Höhm, J. (1982). *Tenis: technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia a Jankovský, J. (2002). *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada.

Dominantním zdrojem části práce, která se zabývá složkami psychické výkonnosti tenistů, byl Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, publikace je však využívána i v jiných kapitolách. Informacemi o psychických komponentech přispěli také Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada a Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.

V kapitole o zátěži a stresu byly důležitými zdroji především Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem J. D., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál a Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti (2., přeprac. a dopl. vyd.)*. Praha: Grada. Informace o rozdílech ve zvládnání zátěže mezi muži a ženami jsme se

dozvěděli z publikace Paulík, K. (2012). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita. Svými poznatky k tématu zátěže přispěly také například zdroje Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál a Mičák, Z. (2005). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.

Informace o únavě jsme čerpali především ze zdrojů Bartůňková, S. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů*. Praha: Univerzita Karlova a Havlíčková, L. (1999). *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část (2. přeprac. vyd.)*. Praha: Karolinum.

Významným zdrojem ke zpracování informací o regeneraci bylo dílo Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia. Pro porovnání a doplnění sloužily publikace Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2010). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolinum a Vilius, Z., Brandejský, P., & Novotný, V. (2004). *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Karolinum. Psychologické autoregulační techniky popsali Machač, M., & Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti: stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Karolinum.

3 Přehled poznatků z oblasti sportu, psychologie sportu a regenerace

3.1 Sport

Sport je pohybová aktivita, která slouží k zábavě, zlepšení tělesné a psychické zdatnosti, rozvoji společenských vztahů nebo k dosažení co nejlepších výsledků v soutěžích. Pojem vznikl z latinského slova *desportare*, což znamená bavit se. Původně totiž sport sloužil k zábavě, rekreaci a vyplnění volného času, ale postupně byl kladen větší důraz na výkon a soutěživost (Slepičková, 2000).

Sport je jedním z důležitých společenských jevů, který ovlivňuje život lidí. Je neoddelitelnou součástí kultury národů, pomáhá zlepšovat vztahy mezi národy. Jeho postavení závisí na společensko-ekonomických podmínkách dané země. Sportovci díky své výkonnosti prezentují ekonomickou, kulturní a sociální vyspělost státu (Choutka & Dovalil, 1987).

Sport nabízí spoustu možností k uspokojení individuálních potřeb a zájmů, jak pro aktivního sportovce, tak pro pasivního diváka. Pasivní neboli divácký sport se stal díky komunikačním technologiím velmi populární. Jeho význam spočívá v obohacení kulturního a společenského života lidí, je pro ně zábavou, poučením a výchovou. Mnohdy se díky sledování sportovních událostí stane z diváka aktivní sportovec, což je také účelem těchto přenosů. Aktivní sport rozdělujeme do tří kategorií, a to na rekreační, výkonnostní a vrcholový sport (Choutka & Dovalil, 1987).

3.1.1 Rekreační sport

Rekreační sport navazuje na tělesnou výchovu. Jeho cílem není usilovat o co nejlepší výkony, ale slouží především k aktivnímu odpočinku a regeneraci po práci. Umožňuje vyčistit si hlavu od problémů, přijít na jiné myšlenky a pobavit se s přáteli. Zlepšuje fyzickou i psychickou zdatnost a pomáhá k všestrannému rozvoji osobnosti (Choutka & Dovalil, 1987).

3.1.2 Výkonnostní sport

Výkonnostní sport, jak už nám napovídá samotný název, je zaměřen na výkon, kterému předchází systematická a dlouhodobá příprava. Pro zlepšení výkonnosti postupně dochází ke zvětšování objemu a intenzity tréninku a následně k úpravě režimu života. Sport tak značně ovlivňuje tělesný, psychický a sociální vývoj. Sportovci jsou registrováni ve sportovním svazu a pravidelně se účastní soutěží. Výkonnostní

sport se díky velkému počtu zúčastněných a jeho společenským funkcím řadí k nejvýznamnější oblasti sportu. Věnuje se mu především mládež a dospělí jedinci starší a střední věkové kategorie (Choutka & Dovalil, 1987).

U mládeže hraje významnou roli ve výchově. Tréninkový proces a život ve sportovním prostředí pomáhá k rozvoji a formování osobnosti a díky pozorování utváří hodnoty a normy chování mladého člověka. Na rozdíl od rekreačního sportu, kde člověk vyplňuje volný čas i řadou dalších mimosportovních aktivit, ve výkonnostním sportu na tyto aktivity nezbývá čas. Proto je důležité, aby nedocházelo pouze k jednostrannému rozvoji osobnosti, nebyl kladen důraz pouze na výkon, ale byla podporována motivace a budován vztah ke sportovní činnosti. K tomu je potřeba pochopit nejen její základy, tréninkové metody, systém organizace sportu a soutěží, ale i společenské funkce a význam sportu, který zaujímá postavení ve specifickém subsystému kultury (Čechák, 1986).

3.1.3 Vrcholový sport

Cílem vrcholového sportu je dosáhnout maximálního výkonu a zvítězit nad soupeřem. Co se týká počtu sportovců, není tak rozšířen, ale zastává velmi důležité společenské funkce. Reprezentuje stát na mezinárodní úrovni a má i mnoho vnitřních funkcí, například podněcuje mládež k aktivnímu sportování, nabízí kulturní a výchovný program pro všechny a sbírá poznatky, které slouží ke zlepšování postupů pro rozvoj lidských schopností i v jiných oblastech (Choutka & Dovalil, 1987).

Vrcholový sport představuje velké objemy tréninkového zatížení, které se s rekreačním a výkonnostním sportem nedají srovnat. Proto je nezbytně nutné, aby sportovec podřídil svůj život a upravil režim tak, aby byl schopný podávat maximální výkony (Čechák, 1986).

3.1.4 Kolektivní a individuální sport

Kolektivního sportu se účastní skupina hráčů. Pravidla určují, kolik jich může na každé straně nastoupit. Mezi nejrozšířenější kolektivní sporty patří fotbal, volejbal, basketbal, florbal a hokej.

V individuálním sportu se sportovci účastní soutěží sami za sebe jako jednotlivci. Příkladem individuálních sportů je tenis, golf, gymnastika, lyžování.

Obě varianty mají své výhody i nevýhody. Každému vyhovuje něco jiného a před tím, než se pro nějaký sport rozhodneme, je proto důležité zvážit, co je pro nás prioritou.

Kolektivní sport

Výhodou kolektivního sportu je to, že se skládá ze skupiny lidí, se kterými sdílíme společné zážitky a emoce, na nic nejsme sami. Pokud vyhraje, máme to s kým oslavit a pokud prohrajeme, snášíme smutek společně a lépe se s ním vypořádáme. Když se nám nedaří, mohou nám spoluhráči pomoci. Na druhé straně je ale nevýhodou, že cítíme větší zodpovědnost za svůj výkon, protože nechceme zápas spoluhráčům pokazit a to nás může více svazovat. Proto je důležité, aby se spoluhráči podporovali a nedávali prohru nikomu za vinu. Vzájemné porozumění a cesta za stejným cílem je potřeba k tomu, aby bylo družstvo sehrané a mohlo podávat co nejlepší výkony. V týmu je důležitá spolupráce. Každý člen má nějakou funkci, kterou se snaží co nejlépe plnit.

Podle Jirky (1990) je v kolektivních sportech výraznější negativní dopad duševní únavy než u individuálních sportů. U hráčů klesá pozornost, snižuje se tak přesnost přihrávek, hráči nejsou schopni dodržet zadanou taktiku a tím pádem klesá úroveň hry.

Individuální sport

V individuálním sportu je hráč odkázán sám na sebe, záleží pouze na jeho individuálním výkonu. Pokud se mu nedaří, nikdo ho nemůže zastoupit nebo vystřídat. Je na něj směřována pozornost, a tak i vyvíjen větší tlak. Hráč se musí sám vypořádat s emocemi a se stresem. Individuální sport je tedy náročnější z psychického hlediska. Významnou roli při sportu hraje také sebevědomí. Aby nedocházelo při neúspěchu ke snižování sebevědomí, je potřeba, aby sportovec měl nějakou podporu, například v trenérovi. Jiná a velmi důležitá je také funkce motivace a vůle jedince. V kolektivním sportu může být hráč motivován k výkonu i svými spoluhráči.

I u některých individuálních sportů se pořádají soutěže pro týmy, například v tenise, gymnastice, atletice nebo plavání.

3.2 Tenis

„Tenis je usilovná dřina, hodláš-li se stát šampionem, ale báječná zábava, chceš-li si zahrát s přítelem.“ Fred Perry (Jankovský, 2006, s. 4).

Tenis je jedním z nejrozšířenějších individuálních sportů na světě, je známý na všech kontinentech. Mohou se mu věnovat jak ženy, tak muži na všech výkonnostních úrovních a po celý svůj život. Jedná se o celoroční sport, jelikož ho můžeme hrát na venkovních kurtech i v krytých halách, na umělém či přírodním povrchu. Řadí se k míčovým síťovým hrám. Je pro něj charakteristický rychlý let malého míčku po dvorci s rychlým střídáním soupeřů ve styku s míčem. Cílem hry je zahrát míč pomocí rakety přes síť do pole soupeře tak, aby jej nebyl schopný vrátit zpět nebo mu jeho vrácení dělalo problémy (Jankovský, 2002).

Hráč může hrát dvouhru, čtyřhru nebo být součástí družstva. Tenis jako individuální sport tak přispívá ke zvyšování smyslu pro kolektiv.

Slepička, Hošek a Hátlová (2006) řadí tenis z psychologického hlediska k anticipačním neboli heuristickým sportům. Psychologickým základem je předvídání (anticipace) činnosti soupeře a následná tvořivě taktická reakce (heuristika).

Tenis vyžaduje všestrannost hráče a klade nároky na jeho psychickou i fyzickou přípravu. Přispívá k rozvoji vůle, cílevědomosti, rychlého odhadu situace a vynalézavosti (Jankovský, 2002).

3.3 Struktura výkonu v tenise

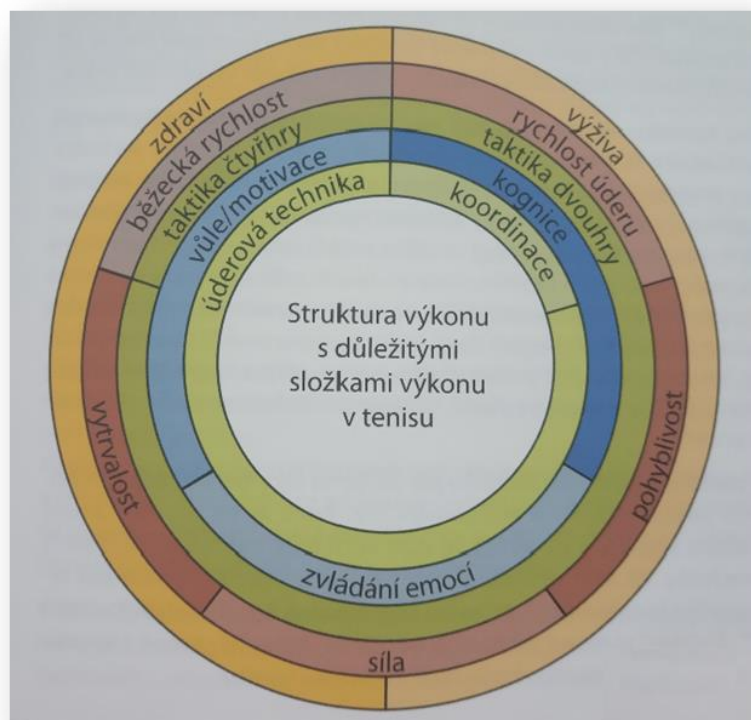
Sportovní výkon charakterizujeme jako průběh i výsledek činnosti v daném sportovním odvětví nebo disciplíně, který reprezentuje aktuální možnosti sportovce. Dispozice podávat určitý výkon nebo podávat daný výkon opakovaně na poměrně stabilní úrovni, se označuje jako výkonnost (Dovalil et al., 2008).

Strukturovat a hierarchizovat faktory, které ovlivňují tenisový výkon, je z hlediska rozdílnosti a komplexnosti požadavků, jež jsou z hlediska věku a pohlaví specifické, velmi složité. Těžko budeme hledat jiný sport, který bude ovlivňován podobným počtem faktorů, jako je tomu v tenise (Ferrauti, Maier, & Weber, 2016).

Zvláštní důležitost k podání optimálního výkonu se v první řadě přikládá volním, kognitivním a emocionálně-psychickým faktorům. Hráč, který chce být dlouhodobě úspěšný, musí být stabilně psychicky nastaven a orientován na úspěch. To mu pak i v kritických situacích umožní použít optimální úderovou techniku. Sebelepší psychická konstituce je ale bohužel málo užitečná, pokud hráč není schopen zápas dotáhnout do vítězného konce kvůli technickým nebo kondičním nedostatkům. Z tohoto tvrzení

vyplývá, že hráč, který chce být dlouhodobě úspěšný, musí pracovat na všech komponentech. Nestačí rozvíjet pouze nějaké složky a ostatní zanedbávat, protože možnost kompenzace nedostatečně rozvinutých faktorů, se kvůli narůstající výkonnosti a konkurenci snižuje. Příkladem může být světová špička hráčů. V mužském tenise se v poslední době déle ve světové špičce udržují jen výjimeční hráči jako Novak Djokovic, Rafael Nadal a Roger Federer, kteří nemají větší nedostatky. V ženském tenise naopak dochází k častému střídání v předních pozicích, což ukazuje, že komplexní požadavky na výkon v současné době nesplňuje žádná hráčka (Ferrauti et al., 2016).

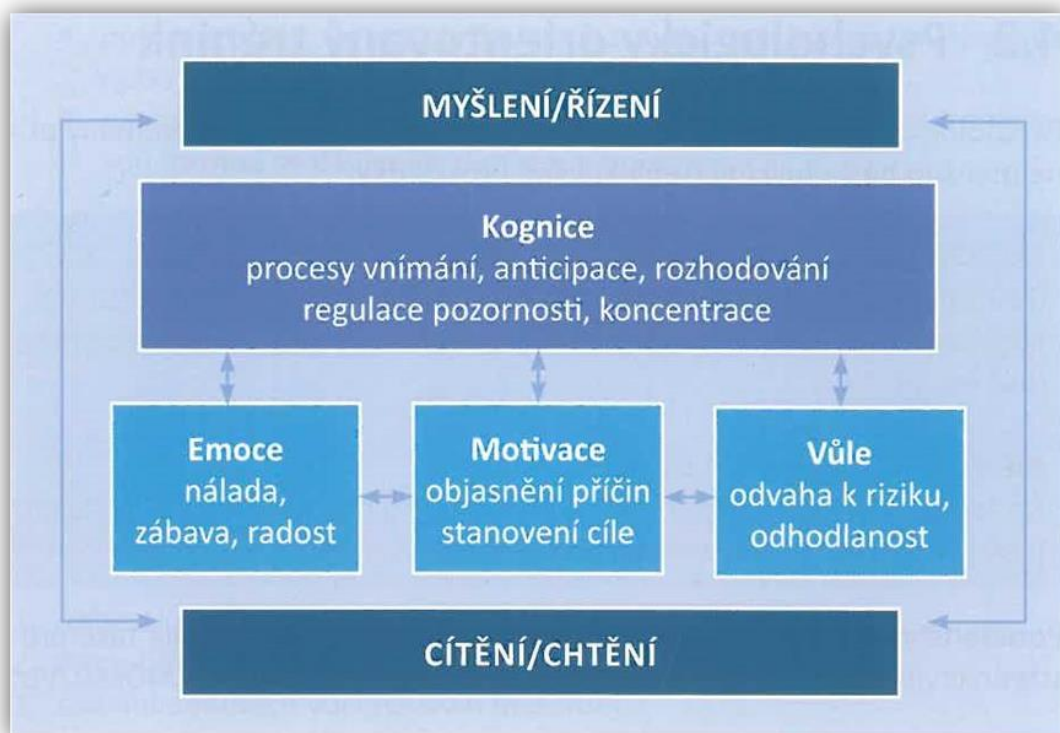
Podle Ferrautiho et al. (2016) tedy strukturu výkonu v tenise tvoří komplexní síť složek (obr. 1), v níž podle věku, pohlaví, typu hráče a hracího povrchu, vystupují do popředí jednotlivé složky. K dosažení vysoké úrovně výkonu však nesmí být žádný z faktorů rozvinutý jen podprůměrně.



Obrázek 1. Zjednodušený přehledný model struktury výkonu v tenisu (Ferrauti et al., 2016, s. 15).

Podle Ferrautiho et al. (2016) má pro výkonnost v tenise největší význam úderová technika. Nejprve je důležité získat vysokou úderovou jistotu v základních technikách ve standardních situacích a později na úrovni středního nebo nejvyššího výkonu se ji naučit obměňovat a přizpůsobovat herním situacím. Trénink techniky tak

dále přechází k tréninku taktiky. Určení taktiky představuje výběr nejvhodnějšího způsobu, jak nejlépe vést zápas proti konkrétnímu soupeři za určitých podmínek (Dovalil et al., 2008). K tomu je důležité se zdokonalit ve vnímání situací, posuzování a rozhodování. Trénink taktiky úzce souvisí s psychologickým tréninkem. Psychika tedy ovlivňuje všechny výše uvedené složky a částečně také kondici. Má ve výkonu tenisty nepochybně velký význam. Často se stává, že ve vyrovnaném zápase bývá rozhodujícím faktorem. Dle Ferrautiho et al. (2016) hrají v psychologickém tréninku významnou roli dílčí oblasti, které jsou znázorněny v následujícím obrázku (obr. 2). Obrázek vyjadřuje vzájemné propojení těchto komponentů.



Obrázek 2. Komponenty psychické výkonnosti tenisty (Ferrauti et al., 2016, s. 169).

K již zmíněným složkám tenisového výkonu Ferrauti et al. (2016) ještě přidává kondici, zdraví a výživu. Jen ten sportovec, jehož příprava není přerušována přestávkami vynucenými zraněními, může udržovat potřebný objem a kvalitu tréninku a dosáhnout tak dlouhodobého úspěchu.

3.4 Motivace

Motivy jsou faktory, které podněcují člověka k určitému jednání, jsou zaměřeny na konkrétní cíl, který směřuje k uspokojení lidských potřeb. Motivy určují, jakým

směrem se bude naše aktivita zaměřovat, po jakou dobu a kolik sil jsme ochotní k dosažení cíle vynaložit (Vágnerová, 2004).

Motivy se nevyskytují samostatně, ale každý sportovec je ovlivňován řadou motivů hlavních a vedlejších, které mohou být i v rozporu nebo se navzájem překrývají. Souhrn motivů se označuje jako motivace. Motivační struktura sportovce se mění s věkem a její vývoj ovlivňuje především výkonnost (Slepička et al., 2006).

Impulsy k vykonání určité činnosti pocházejí z vnitřního nebo vnějšího prostředí. Mohou být vědomé i nevědomé. Vnitřní motivace je výsledkem potřeb, zájmů a přání člověka účastnit se nějaké aktivity pouze pro radost, potřeby seberealizace, poznání a naplnění. Vnější motivací jsou okolní vlivy, které mají být podnětem k podání lepšího výkonu, například slíbená odměna nebo trest (Vágnerová, 2004).

Ve sportu je velmi důležitá vnitřní motivace. V dnešní době se ale bohužel stává, že sportovní motivace bývá redukována pouze na motivaci vnější, a to konkrétně k dosažení peněžního ohodnocení, což z hlediska psychologických zákonitostí sportovní činnosti není správné (Slepička et al., 2006).

3.4.1 Výkonová motivace

Za základ sportovní motivace je považován rozvoj potřeby výkonu, trvalá snaha o neustálé zlepšování výkonnosti. Jedinci s vyšší potřebou výkonu jsou vytrvalejší, rychleji se učí, kladou si vyšší cíle, jsou méně úzkostní a více ochotní riskovat (Höhm, 1982).

Výkonová motivace je charakterizována touhou člověka po dosažení úspěchu. Teorie potřeby úspěchu předpokládá, že každá činnost, která představuje výzvu k jeho dosažení, musí také představovat hrozbu neúspěchu. Výkon zaměřený na výsledky je ovlivněn vzájemným konfliktem tendence k dosažení úspěchu a tendence vyhnout se neúspěchu. Záleží na tom, zda upřednostňujeme první či druhou variantu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Z této teorie vyplývá, že sportovci se silným motivem k dosažení úspěchu by měli být více motivováni v situaci padesátiprocentního rizika, kdy bude předvídání výsledku značně nejasné. Budou vyhledávat tedy zápasy se soupeři, kteří jsou na podobné výkonnostní úrovni. Na druhé straně hráči, u nichž je silnější motiv vyhnout se neúspěchu, si budou vybírat soupeře, kterého by měli lehce porazit nebo naopak

velmi silného soupeře, protože případný neúspěch nikoho nepřekvapí (Slepička et al., 2006).

Slepička et al. (2006) také uvádí, že otázka výkonové motivace souvisí spíše s mužskou než ženskou rolí.

Další teorií, která je ve sportu přijímána častěji než předchozí model, se nazývá teorie cíle snažení. Tato teorie je založena na předpokladu existence dvou stálých zaměření osobnosti: orientace na úkol a orientace na ego. Lidi orientované na úkol motivuje ke sportování radost, kterou jim sport přináší a vkládají do něj úsilí, které je později odměněno úspěchem. Dávají přednost úkolům, které jim umožní se zlepšovat. Lidé orientovaní na ego jsou motivováni příležitostmi poměřit se s ostatními a předvést své mimořádné schopnosti. V zápase jim půjde tedy především o vítězství. Hráči motivovaní úkolem budou chtít sice také vyhrát, ale svůj úspěch budou poměřovat s tím, jak dobře hráli, například zda dokázali splnit předem stanovenou taktiku (Tod et al., 2012).

3.4.2 Aspirační úroveň

Aspirační úroveň sportovce vyjadřuje subjektivní nároky a odhad úrovně podání nastávajícího výkonu. Je to velmi důležité pro jeho sebehodnocení a vývoj aktuálních psychických stavů. Aspirační úroveň je potřeba reálně posoudit a v rámci možností sportovce nastavit co nejvýše, pokud možno nad úroveň posledního výkonu. Vhodně nastavená aspirační úroveň má pro hráče motivační význam a určuje jeho další činnost. Její dosažení a překročení se musí stát pro hráče potřebou. Na tvorbu má vliv především reálné posouzení vlastní trénovanosti, znalost soupeře, podmínek zápasu a názory trenéra. Nejvýhodnější pro dosažení vysokého výkonu se ukazuje tzv. optimální aspirační úroveň, tedy nejvyšší současná reálná aspirace, protože vyvolává nejpříhodnější úsilí ke splnění stanoveného cíle. Hráči s optimální aspirační úrovní mají lepší dispozice k samostatnosti, nezávislosti, hledají příčiny neúspěchu zejména u sebe a nepodléhají depresím. Aspiraci lze usměrňovat organizací tréninku, vhodnou volbou turnajů a výběrem sparingpartnerů (Höhm, 1982). Slepička et al. (2006) dodává, že muži a mladší sportovci mají vyšší úroveň aspirace než ženy a starší sportovci.

3.5 Vůle

Vůle je schopnost chtění, vědomé úsilí člověka zaměřené na dosažení stanoveného cíle (Vágnerová, 2004). Volní vlastnosti, jako je například rozhodnost,

svědomitost, odpovědnost a sebeovládání, ovlivňují sportovní výkon. Jediným okruhem z hlediska vůle, který lze spolehlivě převést na sportovní výkon, je volní úsilí (Höhm, 1982). Volní úsilí je napětí, které je spojené se snahou pokračovat v činnosti a také ji dokončit. Nejčastějším důvodem volního úsilí jsou objektivní a subjektivní překážky postavené v cestě, které je nutno k dosažení cíle překonat. Psychofyziologickým základem volního úsilí je podráždění v centrální nervové soustavě, které blokuje většinu ostatních podnětů, jako je únava nebo bolestivost (Slepička et al., 2006).

V tenisovém zápase je volní úsilí velmi důležité, jelikož zápas může trvat i několik hodin. S blížícím se koncem utkání u hráčů nastupuje únava a dalo by se říci, že pak vyhrávají hráči, kteří mají větší volní úsilí a utkání nevzdají.

V tréninku je volní úsilí rozvíjeno individuálně a systematicky. Tenisoví hráči by se měli v přípravě dostávat do situací, kdy i přes nastupující nebo již značnou únavu musí v činnosti setrvat bez poklesu výkonu (Höhm, 1982).

3.6 Anticipace a vnímání

Anticipací se rozumí předvídání soupeřova záměru. Závisí na kvalitě schopnosti hráče vnímat a zpracovávat informace. Její význam stoupá především tehdy, když hráč má dostatek času na předpovídání soupeřova záměru, ale velmi málo času na rozhodnutí o svém jednání poté, co se soupeř dotkl míče. Příkladem může být situace, kdy ve čtyřhře proti sobě u sítě stojí dvě dvojice tenistů a hrají voleje. Jeden z hráčů najednou dostane nahrávku a bránící soupeři zkusí risknout jednu stranu (varianta „všechno nebo nic“), kam očekávají, že budou soupeři útočit (Ferrauti et al., 2016).

Zkušenější hráči dokáží lépe soupeřův záměr předvídat. Získají tak značnou časovou výhodu, protože je dříve vyvolán motorický program pro následující úder, který jim umožní úder lépe odehrát. Na druhou stranu, pokud hráč předvídá soupeřův záměr špatně, je pro něj už složitější se úspěšně přeprogramovat (Ferrauti et al., 2016).

3.7 Pozornost a koncentrace

Schopnost pozornosti a soustředění výrazně ovlivňuje výkonnost tenisty. Tenisový zápas trvá obvykle déle než hodinu, proto nemůže být tenista maximálně soustředěn po celou dobu utkání. Je potřeba využívat pauzy při střídání stran i mezi jednotlivými body k chvilkovému vypnutí a obnovení sil (Höhm, 1982).

Důležitou mentální dovedností hráče je nekřečovitá koncentrace a odolávání fluktuaci pozornosti. Hráč musí být soustředěn na zápas a nesmí vnímat okolní vlivy, které by jej mohly rozptylovat. Schopnost rozdělení pozornosti je ale ve sportu vhodná k provádění více činností najednou. Je umožněna automatizací některých činností (Slepička et al., 2006). Začátečníci se musí zpočátku soustředit na délku a směr míče, zatímco zkušenější hráči jsou schopni zpracovat více informací, například úderovou pozici soupeře, rotaci a tvrdost jeho úderu i sílu a směr větru (Ferrauti et al., 2016).

Často se stává, že hráč, který vyhrál set, zejména pokud byl tento set vyrovnaný, se uspokojí s vítězstvím, spadne z něj nervozita a ztrácí koncentraci. V následujícím setu pak soupeř získává náskok. Začátky setů jsou důležité, proto si musí hráči dávat na tento výpadek pozor.

3.8 Sebedůvěra

Sebedůvěra je víra sportovce, že má dovednosti a schopnosti, které mu umožní dosáhnout úspěch. „Tenistka s vysokou sebedůvěrou např. věří, že má dovednosti, sílu, vytrvalost a taktické schopnosti k tomu, aby v nadcházejícím zápase svou soupeřku porazila.“ (Tod et al., 2012, s. 84). Víra sportovce ve vlastní schopnost uspět má vliv na jeho motivaci, chování, myšlení a emoce takovým způsobem, že se zvýší pravděpodobnost, že opravdu uspěje. Sportovci s vysokou sebedůvěrou nebo důvěrou ve vlastní zdatnost se zřejmě rozhodnou pravidelněji trénovat a při tréninku i zápase vynaloží větší úsilí než jedinci, kteří si příliš nevěří. Kladou si také vyšší cíle a jejich myšlenky, emoce a úsilí jsou jim nápomocné k naději na úspěch (Tod et al., 2012).

Sebedůvěra člověka není pořád stejná, v důsledku určitých událostí se mění. Záleží na tom, o jakou situaci se jedná a jaké s ní má jedinec zkušenosti. To, že úkol již v minulosti úspěšně zvládl, mu přináší jasný důkaz o tom, že může být úspěšný znovu. Předchozí úspěch může důvěru ve vlastní zdatnost zvýšit, zatímco neúspěch snížit, ale nemusí tomu tak být vždy. O tom, zda budou mít na důvěru ve vlastní zdatnost předchozí výkony vliv, rozhoduje sportovcova interpretace těchto proměnných. Záleží, jestli bude sportovec za podání dobrého výkonu vděčit sobě nebo bude přesvědčen, že mu k úspěchu dopomohly okolní vlivy. U nových úkolů, se kterými se jedinec ještě nesešel, nemusí vědět, jaké dovednosti a schopnosti k úspěšnému splnění potřebuje.

Proto pro něj může být odhad vlastního výkonu složitější než v případě známých činností (Tod et al., 2012).

Sebedůvěra má kladný dopad na náladu a emoce jedince a pomáhá snižovat vliv úzkosti na výkon. Předpokládá se tedy, že člověk s vyšší sebedůvěrou bude pociťovat nižší úzkost než člověk se sebedůvěrou nižší (Tod et al., 2012).

3.9 Úzkost a strach

Úzkost (anxiozita) a strach jsou pojmy natolik blízké, že je mnoho autorů od sebe ani neodděluje. Diference je pouze v tom, že úzkost vzniká při nereálném, neurčitým ohrožení sportovce, je bezpředmětná a nespecifická, zatímco strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. Úzkost je ve sportu větší problém, protože sportovec má nejasnou předtuchu nebezpečí, ale není schopen ji přesně popsat. Je proto méně pochopitelná a je považována za patologický jev (Slepička et al., 2006).

Každý člověk má jiné predispozice k posuzování zdrojů úzkosti ve sportovních soutěžích. Tato tendence je označována jako rys úzkosti (úzkostnost). Je to osobnostní rys, který je označován jako předpoklad jedince vnímat situace jako ohrožující a má pravděpodobně vliv na stav úzkosti. Stav úzkosti vyjadřuje naši aktuální úzkost a uvědomované pocity obav a napětí v konkrétních stresových situacích. Předpokládá se, že vyšší rys úzkosti povede k vyššímu stavu úzkosti (Martens, 1977).

Obecně lze říci, že se stoupající úzkostí roste celková aktivita člověka a to je z hlediska výkonnosti pozitivní jev. Pokud ale vzrůstající úzkost přesáhne určitou individuální hranici, zvyšující se aktivita se změní v neurotickou reakci a to se ve výkonnosti projeví negativně (Slepička et al., 2006). K podání optimálního výkonu je tedy potřeba střední úroveň napětí. Na jedné straně příliš nízká hladina aktivace způsobuje útlum a ospalost, na druhé straně příliš vysoká hladina zapříčiní nadměrné vybuzení, „prehecování“. Udržet si optimální úroveň napětí pro každý výkon je velmi složité. Čím je soutěž pro sportovce důležitější, tím vyšší napětí vyvolá. Především velká soutěž je pro sportovce silným stresorem, protože jde z psychologického a sociálního hlediska o úplně něco jiného než při tréninku. Nejde pouze o reprodukci perfektně naučených dovedností. Ztráta sebejistoty a strach z destrukce výkonnosti způsobené pocitem mimořádné odpovědnosti a náhodnými momenty spojenými s možností zisku nebo ztráty všeho, vyvolává úzkost. S přibližujícím se datem soutěže se úzkost zvyšuje.

V předstartovní fázi si stačí představit neúspěch a dostaví se pocity tělesné slabosti a úzkost, kterou nemůžeme vůlí ovlivnit. Pokud v důsledku napětí způsobeného úzkostí dojde k překročení individuální meze, bude výkon negativně ovlivněn, a to nejen z důvodu vysoké aktivační hladiny. Každá stresová situace navíc vyvolává chování směřující k vyhnutí se této činnosti, snahu uniknout případné frustraci, zklamání a neúspěchu, což také nekoresponduje s optimálním podáním výkonu. Důsledkem působení těchto vlivů může dojít k poruše koordinace pohybů, stoupá křečovitost, vláčnost a pružnost (Machač & Machačová, 1991).

Míra úzkosti se zvyšuje zpravidla pod vlivem předstartovního stavu. Sportovní výkon není jistý a tato nejistota vede ke strachu z nedosažení aspirační úrovně. Stoupne také pravděpodobně v případě, kdy bude na sportovce vyvíjen tlak z okolí a on bude mít pocit odpovědnosti. Když člověk soutěží, podstupuje riziko, že o sobě může podat negativní obraz, když se mu něco nepodaří. Úzkost rovněž bývá vyšší při poklesu sportovní formy nebo v případě, pokud se sportovci delší dobu nedaří. Dále může mít na stupeň úzkosti vliv náročný trenér, neshoda v aspiracích se spoluhráčem nebo neznalost okolností utkání, jimiž mohou být neznalosti podmínek nebo soupeře. Za těchto okolností se u sportovce objevují pocity napětí, ohrožení, očekávání, bezmocnosti, překvapení a neschopnosti vyřešit úkol. Úzkostnější sportovec v takových situacích selhává a to se negativně odrazí v jeho výkonnosti (Slepička et al., 2006).

Nakonečný (2009) se ve své knize zmiňuje, že z hlediska emočních rozdílů mezi pohlavími prožívají ženy emoce silněji než muži. Jsou více úzkostné, mají vyšší rys úzkostnosti, jsou emočně labilnější a více se stydí.

Úzkost však nemá pouze negativní a destruktivní vliv na výkon. Za určitých okolností má adaptační význam, protože mírnější úzkost u zdravého člověka zvyšuje aktivitu a vzbuzuje snahu udělat něco pro zpevnění emoční stability a pro posílení sebevědomí. Člověk, který neprožívá úzkost, je se sebou spokojený, nepotřebuje se zlepšovat, proto mívá špatné předpoklady k soustavnému a tvrdému tréninku. Pokud ale člověk cítí strach z neúspěchu, bude usilovněji trénovat a snažit se o růst výkonnosti. Úzkost se tedy pak může stát důležitou motivací k dalšímu tréninku (Machač & Machačová, 1991).

Pocity strachu a úzkosti, které pomáhaly motivovat sportovce k tréninku, by měly být v předstartovní fázi nahrazeny kladným emočním laděním, schopností udržet

si přehled, lehkost, spontánnost, pružnost a radost ze soutěže. Tyto pocity by měly být doprovázeny mírnou úzkostí, protože k podání optimálního výkonu je nutná určitá hladina aktivace. Napětí ale nesmí překročit mez, při které by docházelo k poklesu výkonnosti. Také platí, že čím více je sportovec závislý na výsledku zápasu, tím větší je pravděpodobnost jeho selhání (Machač & Machačová, 1991).

Obtíže s překonáváním startovního stresu jsou sice nežádoucím, ale úplně normálním, situaci odpovídajícím jevem. Neadekvátní by naopak bylo, kdyby sportovec nebral na vědomí, že jeho aspirace mohou být zmařeny. Cílem dlouhodobé sportovní přípravy tedy je naučit se úzkostně zabarvené napětí kontrolovat. Udělat si z úzkosti pomocníka při překonávání tréninkové dřiny a nalézt vhodný způsob k jejímu zvládnutí v předstartovní situaci a zabránit tak selhání. Dosažení tohoto cíle umožňují regulační techniky, které popisujeme dále v práci (Machač & Machačová, 1991).

3.10 Zátěž a stres

V odborné literatuře se tématům zátěže a stresu věnuje celé řada autorů. Jejich vzájemný vztah ale není popisován všemi autory shodně. V některých případech dochází k určení těchto dvou pojmů jako synonym. Naopak například podle poznatků z knihy Hladký et al. (1993) je stres pokládán za zvláštní případ zátěže, která je pojatá obecněji.

Ve sportu je zátěž běžným pojmem. Může se jednat o tréninkovou zátěž, fyzickou, soutěžní a další. Obecně je chápána jako námaha, adaptační podnět a náročná situace, kterou musí sportovec zvládnout. Existují mnohé druhy zátěže, například extrémní, nadlimitní, hraniční, zvýšenou, optimální a podobně. Každý energetický nárok na organismus je v podstatě zátěží (Slepička et al., 2006).

3.10.1 Stres

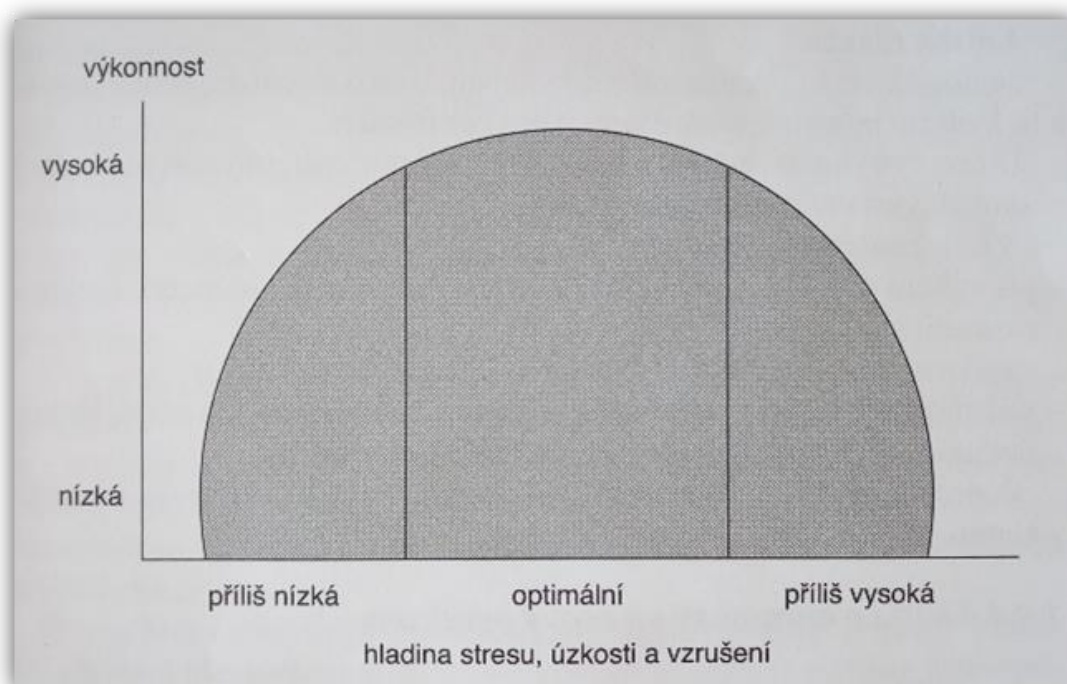
Pojem „stres“ se k nám dostal z anglického výrazu „stress“, který vznikl z latinského slovesa „stringo“, což znamená „stahovati“ (Křivohlavý, 1994).

„Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresová reakce.“ (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, & Nolen-Hoeksema, 2003, s. 487).

Je to fenomén, který je běžnou a nezbytnou součástí lidského života. Obecně je definován jako stav, který vzniká v důsledku nerovnováhy mezi intenzitou různých

životních nároků (stresových situací) a schopností člověka tyto situace zvládnout. Výše a charakter této nerovnováhy určují dopad stresu na kvalitu zdraví člověka. Pokud míra intenzity stresové situace přesahuje schopnost člověka ji zvládat, vede stres k řadě odlišností od normálního průběhu psychických funkcí, k různým formám nežádoucího chování, ale i k závažnějším zdravotním poruchám. Ideální případ nastane, jestliže dojde k rovnováze a člověk je schopen kladené nároky zvládnout. Stres pak pomáhá k rozvoji osobnosti, podílí se na utváření nových forem adaptivního chování a zvyšuje odolnost osobnosti (Mlčák, 2005). Pokud stres na člověka působí pozitivně, motivuje ho a zlepšuje jeho výkonnost, jedná se o eustres. Distresem je naopak označován stres, který je pro organismus nepříznivý (Bartůňková, 2010).

Význam intenzity stresorů pro organismus ukazuje Yerkes-Dodsonův zákon, který graficky pomocí křivky ve tvaru obráceného U znázorňuje vztah mezi hladinou stresu, úzkosti a s nimi spojenou aktivací organismu a jejich dopadem na jeho výkonnost. Se zvyšující se aktivací organismu výkon stoupá, ale pouze do určitého bodu. Pokud se bude aktivace nadále zvyšovat, výkon začne naopak klesat (obr. 3). Přiměřené působení stresu je pro organismus žádoucí. Vyhýbání se jakémukoli stresu nebo naopak jeho působení po příliš dlouhou dobu nebo vysokou intenzitou pro organismus žádoucí není (Bartůňková, 2010).



Obrázek 3. Význam intenzity stresorů (Bartůňková, 2010, s. 17).

3.10.2 Stresory

Stresory jsou životní situace, které na člověka vyvíjejí nějaký tlak a nutí ho vystoupit z jeho komfortní zóny. Stres může mít na člověka pozitivní nebo negativní vliv, záleží na tom, v jaké stresové situaci se nachází. Situací, které vyvolávají nepříjemné pocity, je mnoho a objevují se v každém věku. Mohou to být neshody se spolužáky ve škole nebo s kolegy v práci, strach z písemky nebo zkoušky. Součástí každodenního života jsou také další negativní jevy, jako znečištěné ovzduší, hluk, pracovní přetížení, zločinnost, dopravní zácpy. Stres se může projevit i tehdy, když dochází k životním změnám. Příkladem může být stěhování, svatba nebo změna povolání. Dnešní doba je velice uspěchaná a na člověka klade vysoké nároky. Na všechno je stále méně času a z toho pramení časté obavy z nesplnění úkolu (Atkinson et al., 2003).

Nepochybným původcem stresu jsou traumatické události. Mezi ně se řadí přírodní katastrofy (zemětřesení, záplavy) nebo tragédie zaviněné člověkem (války, dopravní nehody, letecké havárie, znásilnění, napadení, pokusy o vraždu). Mohou také nastat těžké životní situace, jako je rozvod nebo úmrtí někoho blízkého. Čím méně je situace ovlivnitelná, tím je pro člověka horší (Atkinson et al., 2003).

Stres nemusí být vyvolán pouze vnějšími činiteli, ale i procesy odehrávajícími se uvnitř člověka. Nejčastěji se objeví při volbě z několika možností. Musí-li například člověk volit ze dvou stejně lákavých nabídek nebo neslučitelných cílů, může být proces rozhodování stresující z důvodu nejistoty a obavy z pozdějšího litování (Atkinson et al., 2003).

3.10.3 Reakce na stres

Stresové události na každého člověka působí jinak. Záleží na tom, jak situaci vyhodnotí a jak moc ji vnímá jako nebezpečnou a neovlivnitelnou. Důležité je, co už v životě zažil a jaké s tím má zkušenosti.

Někteří lidé se stresu záměrně vyhýbají, ti se označují jako vyhýbači, naopak konfrontéři ho záměrně vyhledávají. Ke konfrontérům se řadí lidé, kteří si vybírají stresově náročná povolání (hasiči, vojáci, záchranáři) nebo se vyžívají v adrenalinových sportech (automobiloví závodníci, horolezci, boxeři) nebo vyhledávají jiné extrémní aktivity ve volném čase (Bartůňková, 2010). Při stresových situacích se do mozku vyplavují endorfiny, což tito lidé vnímají jako příjemné pocity. Tendence navození

těchto pocitů se projevuje právě potřebou extrémních sportů nebo přetěžováním nadměrnými výkony. Překonávání zátěže podporuje pocit růstu vlastních možností a zvyšuje sebedůvěru (Vágnerová, 2008).

Lazarusova psychologická teorie stresu

Lazarus ve své teorii rozlišuje stres z hlediska odpovědi organismu na zátěž na fyziologický a psychologický. Fyziologický stres se projevuje neurohumorálními a vegetativními reakcemi, psychologický stres negativně ovlivňuje emoce člověka. Dalším důležitým pojmem v jeho teorii je kognitivní hodnocení. Pomocí primárního kognitivního hodnocení člověk zjistí, v jaké situaci se nachází. Sekundární hodnocení mu pomůže najít správné řešení, aby dokázal situaci zvládnout (Mlčák, 2005).

Selyeho biologická teorie stresu

Biologické pojetí stresu se zabývá neurofyziologickou a biochemickou reakcí organismu, působí-li na něj vlivy, které narušují jeho rovnováhu (homeostázu). Organismus se snaží s těmito vlivy vyrovnat a dosáhnout homeostázy (Paulík, 2017).

Hans Selye prováděl nejprve pokusy na zvířatech. Vystavoval je těžkým odlišným situacím a sledoval, jak se změní činnost jejich fyziologických funkcí. Zjistil, že odpověď organismu byla stejná bez ohledu na typ zátěže. Tento stabilní model odpovědi organismu na nebezpečí označil jako obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrom – GAS) a rozdělil ho do tří fází (Křivohlavý, 2001):

1. Poplachová fáze – když se organismus setká se stresorem, vyhlásí poplach a zmobilizuje všechny své obranné síly. Uvolní se adrenalin, zvýší se činnost sympatiku, zvýší se krevní tlak, pocení, zrychlí se tep a dýchání (Křivohlavý, 2001). Díky těmto změnám dojde k uvolnění energie a organismus je připraven na případný boj nebo útěk (Paulík, 2017).

2. Fáze rezistence – ve fázi rezistence bojuje organismus se stresorem. Záleží zde na intenzitě stresoru a odolnosti organismu (Křivohlavý, 2001). Aby došlo k obnovení homeostázy, organismus se na zátěž adaptoval a stresová reakce byla zastavena, potřebuje organismus další energii, kterou získává například trávením potravy. Nemá-li dostatek energetických zdrojů, setrvává v pohotovosti a stálém napětí (Paulík, 2017). Působí-li stresor velmi dlouhou dobu, mohou se objevit komplikace, jako jsou žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění či zvýšená činnost štítné žlázy (Křivohlavý, 2001).

3. Fáze vyčerpání – organismus není schopen adaptace, prohrává boj se stresem a hroutí se. U člověka se může objevit deprese, v některých případech může dojít i k úmrtí (Křivohlavý, 2001).

Psychická reakce

Emoční reakce na stres mohou mít různou podobu. Jestliže člověk zhodnotí situaci jako zvladatelnou, může mít dobrou náladu a být veselý, pokud ne, přichází úzkost, vztek nebo deprese. Nejčastější odpovědí organismu na zátěž je úzkost.

Při zážitku traumatické události, se může vyvinout posttraumatická stresová porucha (PTSD). Častěji se vyskytuje u jedince, kterému bylo nějak ublíženo druhým člověkem a na tuto bolest je sám. Například ale po přírodní katastrofě se může sdílená bolest snášet a zvládat lépe. Člověk trpící posttraumatickou stresovou poruchou je unavený, nesoustředěný, lhostejný vůči okolí, nebaví ho ani činnosti, které ho dříve naplňovaly. Vzpomínky na traumatickou událost se mu často vrací ve snech, s čímž je spojená také porucha spánku. Někdy může dokonce pociťovat vinu za své přežití, zatímco druzí zemřeli (Atkinson et al., 2003).

Stojí-li člověku na cestě k dosažení cíle nějaká překážka nebo mu brání uspokojení určité potřeby a on má pocit, že tuto překážku nemůže zdolat, začne být frustrovaný, vzteklý a agresivní. Může chtít dokonce poškodit věc nebo osobu, která tuto frustraci vyvolala. Někdy se ale stane, že nelze přesně určit, co za neúspěchem stojí nebo osoba, která vše způsobila, je silnější než dotyčný člověk, a proto si svůj vztek vybijí na někom slabším a nevinném. Příkladem může být rodič, který se vrátí našťvaný z práce a svůj vztek si vybijí na dětech, i když oni za nic nemohou (Atkinson et al., 2003).

3.10.4 Zvládání zátěžových situací

Vágnerová (2004) ve své knížce uvádí způsoby, jak se vyrovnávat se zátěžovými situacemi. Tyto způsoby rozděluje na vědomé a neuvědomované. Při vědomé volbě určité strategie nazývá toto zvládání zátěže copingem. Záleží na vyhodnocení vzniklé situace a určení svých možností. Cílem copingu je zlepšit celkovou osobní bilanci buď zaměřením se na určitý cíl a dosažením pozitivní změny situace nebo změnou svého vlastního postoje k danému problému. Volba strategií záleží na vrozených předpokladech, osobnostních vlastnostech, ale také na jejich účinku podle předchozích

zkušeností. Strategie je možné členit do několika skupin. Vágnerová (2004) uvádí dva základní typy copingu:

1. Coping zaměřený na řešení problému – tento typ strategie je postaven na přesvědčení člověka o tom, že je schopný dosáhnout cíle a problém vyřešit. Pokud člověk dokáže zvolit tuto strategii, většinou zátěž zvládne lépe.

2. Coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody – v tomto případě jedinec dospívá k názoru, že problém nevyřeší, a proto musí zvolit jiný postup. Často dochází ke smíření se se situací, se kterou člověk nemůže nic dělat, může to být například ztráta něčeho důležitého, což nelze vzít zpět, a proto se s tím člověk musí naučit žít. Tento typ strategie není proto vždy negativní. Díky tomu, že se s tím člověk vyrovná, může hledat nové uspokojení nebo smysl života (Vágnerová, 2004).

Muži, ženy a coping

K tématu zabývajícímu se zvládáním zátěže patří zvláštnosti v chování a prožívání mužů a žen, kteří jsou vystaveni zátěži. Na zvládání těchto situací má vliv vnitřní dispoziční výbava, rozdílnost kladených nároků na muže a ženy a dostupné možnosti se s těmito situacemi vyrovnat (Paulík, 2012).

Z biologického hlediska se muži a ženy liší v anatomických funkcích centrálního nervového systému a hormonálního systému. Výraznější zapojení obou hemisfér u žen při řešení problémů jim umožňuje lepší sjednocení racionálních a emocionálních aspektů situace. Lépe tak dokáží situaci zhodnotit a přizpůsobit se změnám. Reakci na stres ovlivňují také hormony. U žen hraje důležitou roli oxytocin, který má uklidňující účinky a podněcuje ženy k laskavému, přátelskému, pomáhajícímu nebo pečovatelskému chování. Jeho účinky jsou navíc posilovány dalším ženským hormonem estrogenem. Na druhé straně mužský hormon testosteron povzbuzuje aktivní a agresivní projevy. U mužů bývá tedy častou reakcí útok nebo útek, orientují se na řešení problému a zaměřují se spíše na vnější umístění kontroly, zatímco ženy se spíše orientují na zvládání vlastních emocí a jejich chování ve stresu je proměnlivější (Paulík 2012; Paulík, 2017).

Z psychologického hlediska ovlivňují biologické pohlavní znaky sebepojetí člověka. Jejich charakteristické projevy v oblasti prožívání a chování se označují pojmy maskulinita a feminita. Jedná se o typicky „ženské“ nebo „mužské“ chování v dané kultuře. Tyto pojmy jsou tedy více závislé na sociálních očekáváních u jednotlivých

pohlaví a splňování jejich sociálních rolí. Nejsou úzce spojeny s biologickými pohlavími, i u žen se mohou objevovat maskulinní projevy chování a naopak. Záleží na tom, na jaké pomyslné pozici se mezi těmito dvěma protipóly jedinec nachází. Na jedné straně představuje maskulinita sílu, sebejistotu, rozhodnost, soutěživost a racionalitu. U maskulinních jedinců se projevuje vůdcovské chování, prosazují si své názory, jsou ochotní riskovat a také poskytují ochranu slabším. Neutrální mezistupeň se označuje jako androgynie (andro – mužství, gyne – ženství). Na straně druhé stojí feminita vyjadřující něžnost, slabost, poddajnost a emocionalitu. Tento jedinec zaujímá k řešení situace spíše pasivní postoj, vyjadřuje emoce navenek a vyhledává sociální opory. Femininí jedinci na rozdíl od maskulinních používají odklonové strategie sloužící k vyhnutí se problému a myšlenkám, které by směřovaly k jeho řešení (Paulík, 2012).

V této oblasti byla provedena již řada výzkumů, ale existuje ještě spousta neobjasněných problémů. „Základní otázkou stále zůstává, zda jsou rozdíly chování žen a mužů v celé řadě zátěžových situací zásadní, a nedá-li se dokonce říci, že muži a ženy se ve velké části zátěžových situací chovají podobně.“ (Paulík, 2012, s. 35). Je potřeba se zamyslet, jsou-li psychologické rozdíly mezi pohlavími založeny na předsudcích, nebo zda jsou opravdu skutečné (Paulík, 2012).

3.10.5 Odolnost vůči stresu

Paulík (2017) představuje odolnost jako kvalitu adaptačních schopností člověka, které mu umožňují adekvátně zvládat měnící se podmínky, v nichž žije a vyrovnat se se zátěžovými situacemi a nároky, které jsou na něj kladeny, aniž by významně ovlivnily fungování jeho osobnosti.

Reakci na stresový podnět ovlivňují osobnostní rysy, ale i momentální psychofyzilogický stav. Stejně tak jako stres působí na každého člověka odlišným způsobem, může působit jinak i na jednoho člověka v různých částech jeho života. Každý člověk totiž prochází různými životními etapami a záleží, jak se cítí v daný okamžik, jaká je jeho míra odolnosti a tolerance vůči stresu. Ke snižování odolnosti dochází například po nadměrné pracovní námaze, při nedostatku spánku, zhoršeném zdravotním stavu nebo v důsledku nadměrné konzumace alkoholu a kouření (Machač & Macháčová, 1991).

Odolnější člověk, kterého si můžeme představit jako silnou, zdatnou a výkonnou osobu, se dokáže vyrovnat s větším rozmezím nepříznivých situací bez

narušení nebo vyčerpání adaptačních mechanismů. Tento jedinec má pravděpodobně méně důvodů k nespokojenosti, takže se předpokládá, že se bude z dlouhodobého hlediska cítit lépe než méně odolní jedinci. Dokáže podávat výkony, které odpovídají jeho schopnostem bez ohledu na stres, který na něj působí a mívá méně zdravotních obtíží (Paulík, 2017).

Odolnost mužů a žen

I v případě odolnosti se autoři zaměřují na biologické pohlaví a na vlivy maskulinity a feminity. U mužů se předpokládá vyšší odolnost vůči akutním stresům, zatímco ženy lépe zvládají dlouhodobější zátěž (Paulík, 2012).

3.11 Únava

Únava je stav organismu, kdy je snížen jeho výkon. Bývá vyvolána intenzivní zátěží, která trvá určitou dobu. Může se na ní podílet ale i nedostatečná nebo monotónní stimulace (Paulík, 2017). Únava omezuje funkci svalů, narušuje homeostázu, je doprovázena nežádoucími metabolickými změnami a poruchou koordinace. Rozlišujeme několik forem únavy, a to únavu fyzickou a psychickou, celkovou a místní, akutní a chronickou, fyziologickou a patologickou.

Fyzická únava vzniká tím, že dojde k vyčerpání energetických zdrojů a nepodaří se je dostatečně obnovit. Projevuje se reakcí v somatické oblasti (Bartůňková, 2013).

Psychická únava se projevuje tím, že se člověk není schopen soustředit na určitou věc, nedokáže dobře vnímat, je roztěkaný, má zkreslené prostorové vidění a nepřiměřeně reaguje na určité podněty (Jirka, 1990).

Únava ale nemá pouze negativní účinky. Fyziologická únava podporuje rozvoj trénovanosti na základě principu superkompenzace. Superkompenzaci můžeme definovat jako přechodné zvýšení energetických zdrojů, tedy ATP a glykogenu, které nastává po předešlém fyzickém zatížení, kdy došlo k jejich vyčerpání. V tomto období tedy dochází k obnově glykogenu a jeho zvýšení nad výchozí úroveň, proto je tato doba vhodná k zahájení dalšího tréninku. Důležitou podmínkou pro navýšení energetických rezerv je odpočinek a regenerace (Bartůňková, 2013).

Fyziologická únava se dělí na mírnou, střední a velkou. To, jak bude rychle nastupovat, závisí na mnoha okolnostech, například na trénovanosti jedince, jeho aktuálním stavu nebo na vlivu prostředí (teplota, vlhkost, hlučnost). Také záleží na

charakteru práce. Po statické zátěži se dostaví únava dříve než po dynamické, po anaerobní dříve než po aerobní. Důležitou funkci zde má i intenzita zátěže. Čím je intenzivnější, tím nastupuje únava dříve. Mírný stupeň únavy se projevuje zčervenáním pokožky, pocením od pasu nahoru a lehce zrychleným dýcháním. U střední únavy se navíc ještě zhorší svalová koordinace. Při velké únavě je člověk bledý, dýchá ústy, potí se od pasu dolů, nereaguje na povely a svalová koordinace je špatná. Léčení fyziologické únavy není nutné, ale pokud zatížení pokračuje a nedojde k odpočinku, vzniká patologická únava, která může být akutní nebo chronická (Bartůňková, 2013).

Havlíčková (1999) ve své knize rozděluje patologickou akutní únavu na přetížení a schvácení. Přetížení je lehčím stupněm, kdy dochází ke zhoršení příznaků fyziologické únavy. Nastupují křeče, pocity nevolnosti a nutkání ke zvracení. Dochází k vylučování bílkovin močí. Bartůňková (2013) k těmto projevům ještě přidává poranění měkkých částí pohybového systému, tedy svalů, šlach, vazů a kloubů. Často dochází k natažení nebo natržení svalů. Méně často se mohou vyskytovat také únavové zlomeniny. Bartůňková (2013) v knize Fyziologie pohybové zátěže navíc zmiňuje mezistupeň mezi přetížením a schvácením, který označuje jako přepětí. Schvácení nastupuje tehdy, pokud jedinec při příznacích přepětí musí dále pokračovat ve výkonu. Je to šokový stav, kdy na člověka kromě fyzické námahy působí i vlivy vnějšího prostředí. Často ke schvácení dochází při ohrožení života v kritických podmínkách prostředí, například při horských túrách ve vánici. Stav schvácení může vést dokonce i k úmrtí. Nebezpečí nastává u nadopovaného sportovce, u kterého se díky dopingů neobjevily příznaky nadměrné únavy.

Patologická chronická únava na rozdíl od akutní nastupuje pozvolněji. Projevuje se úbytkem hmotnosti, nechutenstvím, poruchami spánku, lhostejností, depresí, napětím a podrážděním organismu. Ve sportu se označuje jako přetrénování, ke kterému dochází při dlouhodobém nerespektování regeneračních procesů (Havlíčková, 1999).

3.12 Regenerace

Regenerace sil slouží k urychlení zotavení všech tělesných i duševních procesů, které vznikly narušením rovnováhy a posunutím do určitého stupně únavy. Každá

činnost směřuje k únavě, proto je regenerace neoddelitelnou součástí života každého člověka a ve sportu je obzvláště důležitá (Jirka, 1990).

Regenerační procesy probíhají v organismu automaticky bez vnějšího ovlivnění. Při sportovní činnosti, především na vyšší výkonnostní úrovni, je nutné tyto přirozené procesy zkrátit, a proto používáme různé metody a postupy komplexní regenerace. Zvolený postup regenerace ovlivňuje řadu faktorů, které vytvářejí podmínky pro růst výkonu a výkonnosti (Hošková, Majorová, & Nováková, 2010). Většinu z podmínek, na kterých je výkon závislý, dokáže účelná komplexní regenerace pozitivně ovlivnit. Působí na psychiku sportovce, techniku provedení pohybů, dokonalost dynamických stereotypů, na kvalitu a velikost síly, celkový zdravotní stav a také na úroveň motivace. Aby byla regenerace účinná, měla by být do režimu sportovce zavedena nenásilně (Jirka, 1990).

Jak při plánování tréninků, tak i v regeneraci je potřeba brát v potaz problém adaptace. Adaptace na maximální zátěž je základem tréninku. Pokud se ale opakuje stále stejný podnět stejné intenzity, organismus se na něj adaptuje a přestane reagovat. Při opakovaném používání stejných metod regenerace se sníží jejich efekt. Proto je důležité metody obměňovat (Jirka, 1990).

Regenerace pomáhá předcházet zraněním. Zatěžování s nedostatečnou regenerací by mohlo vést k chronické únavě, přetrénování a vzniku zdravotních komplikací, například k bolesti z jednostranného přetěžování, svalovým dysbalancím nebo k přetížení vazů a šlach (Bartůňková, 2013).

Pojem regenerace se často zaměňuje s pojmem rehabilitace. I když mnohdy využívají totožné metody a postupy, je potřeba je od sebe rozlišovat. Rehabilitace na rozdíl od regenerace, která se zabývá zdravým jedincem, slouží k urychlení léčby nemocných. Jejím cílem je zpomalit rozvoj nemoci, zkrátit dobu rekonvalescence po nemoci nebo úrazu a urychlit tak návrat do pracovního procesu (Hošková et al., 2010).

3.12.1 Rozdělení regenerace

Autoři Hošková et al. (2010) a Jirka (1990) rozdělují komplexní regeneraci na pasivní a aktivní a dále podle odstupu času od skončení zátěže na časnou a pozdní.

Pasivní regenerace

Jedná se o přirozenou činnost organismu, která není ovlivněna vnějším činitelem. Neprobíhá pouze po zátěži, ale i v jejím průběhu. Jejím cílem je navrátit

vychýlené funkce a hodnoty vnitřního prostředí do původní rovnováhy, případně na biologicky výhodnější úroveň. Základní formy pasivní regenerace jsou spánek a odpočinek v klidu (Hošková et al., 2010).

Aktivní regenerace

Aktivní regenerací se označují všechny vnější zásahy, metody a procedury, které jsou cíleně používány k urychlení procesu pasivní regenerace. I když sportovec její potřebu nemusí pociťovat, je velmi důležitá. Může totiž docházet ke změnám, které si z hlediska funkce neuvědomuje. Jako příklad Jirka (1990) uvádí posturální svaly, které se postupně zkracují, ale příznaky asymetrie se objeví až tehdy, když dojde k velkým změnám a poškozením. To má vliv na kloubní systém, dostaví se bolest nebo dojde k omezení pohybu. Poté už je navrácení do původního stavu zdoluhavé a složité (Jirka, 1990).

Časná regenerace

Časná regenerace je rychlá likvidace akutní únavy, která je součástí každodenního režimu, postupuje prováděnou činností nebo na ni bezprostředně navazuje. Tento typ regenerace se dělí na dvě fáze, aby mohla být přesněji určena indikace jednotlivých procedur, výživy a vhodnosti potřebných nápojů. První fáze následuje jednu až jednu a půl hodiny po skončení zátěže. Druhá fáze probíhá od konce první fáze do začátku následujícího zatížení (Jirka, 1990).

Pozdní regenerace

Pozdní regenerace sil je součástí přechodného tréninkového období. Jejím cílem je aktivní formou dosáhnout celkového fyzického a psychického zotavení organismu po skončení hlavního závodního období. Pro tento typ regenerace se často používá výraz rekondice. Sportovcům unaveným po celoroční náročné přípravě, závodní činnosti a dlouhodobém intenzivním zatížení je potřeba poskytnout relativní odpočinek, který podpoří jejich chuť k další práci. Ideálním řešením jsou rekondiční lázeňské pobyty (Jirka, 1990).

3.12.2 Regenerační prostředky

Regenerační prostředky se pro usnadnění problematiky dělí do čtyř základních skupin. Ve skutečnosti se ale všechny prostředky prolínají a je potřeba je využívat komplexně. Při výběru vhodného typu regenerace je nutné brát ohled na věk, pohlaví,

zdravotní stav, dále pak na kvalitu a kvantitu zatížení (Hošková et al., 2010; Jirka, 1990; Vilikus, Brandejský, & Novotný, 2004).

Dělení regeneračních prostředků podle Jirky (1990):

1. pedagogické,
2. psychologické,
3. biologické:
 - a) výživa, rehydratace, remineralizace,
 - b) fyzikální a balneologické prostředky, regenerace pohybem,
4. farmakologické.

Pedagogické prostředky

Pedagogickými prostředky se rozumí vhodná volba tréninkových metod a celého tréninkového plánu s ohledem na individualitu jednotlivých sportovců. Většinou jsou plně v kompetenci trenéra. Je důležité správně zvolit poměr tréninkové zátěže vůči pasivní a aktivní regeneraci, dále věnovat pozornost správné životosprávě, respektovat biorytmy a využívat pasivní regeneraci v podobě kvalitního spánku (Hošková et al., 2010).

Psychologické prostředky

Aby mohl sportovec podávat co nejlepší výkony, musí se cítit dobře po psychické stránce. K tomu je důležité, aby zapadl do kolektivu, navázal harmonické mezilidské vztahy. Jeho nastavení ovlivňuje také prostředí, ve kterém se nachází. Psychologické prostředky se zabývají jeho ovlivněním, například z estetického hlediska nebo odstraněním či snížením hluku. Je potřeba prostředí obměňovat, aby nebylo jednotvárné. Důležitou roli hraje také hospodaření s časem. Nedostatek času je jeden z nejvýznamnějších stresorů a je jedno, zda je reálný nebo se jedná pouze o subjektivní pocit. Proto je vhodné si vše dobře naplánovat, odhadnout a nedávat si nespílitelné cíle. Součástí psychologických prostředků jsou také relaxační metody, které slouží jako prevence depresí a pocitů frustrace (Hošková et al., 2010; Vilikus et al., 2004). Psychické a svalové napětí jsou společně provázány a toho využívají autoregulační cvičení. K nejpoužívanějším metodám Hošková et al. (2010) řadí Schulzův autogenní trénink a Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci. Je možné využít také jógu nebo různé druhy meditací (Hošková et al., 2010).

Biologické prostředky

Biologické prostředky zahrnují výživu a pitný režim, nahrazují tedy spotřebované energetické zdroje a doplňují tekutiny, vitaminy a minerály (Vilikus et al., 2004). Další součástí je fyzikální léčba, k níž se řadí například tepelné, vodní, světelné procedury, elektroprocedury a masáže (Hošková et al., 2010).

Farmakologické prostředky

Farmakologické prostředky ordinuje pouze lékař na základě zvážení celkového zdravotního stavu sportovce a se zohledněním antidopingových pravidel. Jedná se o doplňkovou součást k předcházejícím skupinám prostředků (Hošková et al., 2010).

3.12.3 Sugescie a autosugescie

Sugescie je psychologický postup, který slouží k záměrné regulaci psychofyzilogického stavu. Ovlivňuje chování, myšlení a představy, které jedinec neúmyslně přijímá (Machač & Machačová, 1991). Prostředkem ovlivnění je řeč, tedy promyšleně konstruované věty nebo gestikulace a mimika. Jedná se o složitější formu psychologické regenerace. Využívá se k posílení sebevědomí sportovce, při komplikovanějších formách chronické únavy, přetrénování nebo při působení závažnějších emočních stresorů (Jirka, 1990).

Autosugescí se rozumí psychické sebeovlivňování a uvěření vlastním představám. Ve sportu se s tím setkáváme často, jelikož představy člověka mohou ovlivnit jeho výkon. I když sportovec v tréninku podává dobré výkony, může před zápasem dostat strach. Představí si, co by se mohlo pokazit a tyto myšlenky způsobí, že není schopen podat optimální výkon. I pouhá obava ze ztráty určitých schopností a dovedností může zapříčinit jejich skutečnou ztrátu. Tento princip působí i naopak a kladné představy mohou ovlivnit výkon pozitivně (Jirka, 1990; Machač & Machačová, 1991).

3.12.4 Autoregulace a relaxace

Cílem autoregulačních metod je zbavit člověka negativních emočních stavů, především úzkosti, duševního rozladění a pocitu únavy a zajistit mu pocit psychické vyrovnanosti. Negativní emoční stavy jsou nejen nepříjemné, ale mohou mít i špatný vliv na výkonnost a zdraví. Vyladování psychofyzilogického stavu je dosahováno úmyslnou regulací, kterou provádí člověk sám na sobě. K tomuto procesu se přistupuje tehdy, když nelze svůj stav regulovat přirozenými regeneračními způsoby. Potřeba

regenerace se projevuje tím, že má jedinec narušený spánek, odpočinek mu nepřináší žádnou úlevu, pociťuje úzkost, napětí a nervozitu. Činnosti, které ho dříve naplňovaly, už ho netěší. Jeho výkon je tímto stavem poznamenán a práce vyžaduje vyšší úsilí (Machač & Macháčová, 1991).

Vysoká sportovní aktivita vede k velké tělesné i duševní únavě a vzniká tak svalové a psychické napětí. Toto napětí přetrvává i po skončení okolnosti, která k němu vedla a pokud se včas nepřistoupí k relaxaci, tak má tendenci se hromadit. Vysoké psychické napětí je vždy spojeno s vyšším svalovým napětím a tohoto efektu využívají autoregulační techniky. Tím, že dojde k relaxaci kosterního svalstva, sníží se psychické napětí. Tato cvičení se dají používat každý den v odpočívárně po regeneračním procesu, v tréninku během protahovacích cvičení nebo při pauze mezi jednotlivými výkony, když je potřeba rychle snížit psychickou tenzi. Je však důležité mít techniku dokonale nacvičenou (Jirka, 1990).

Schulzův autogenní trénink (AT)

Autogenní trénink (Jirka, 1990; Machač & Macháčová, 1991; Slepíčka et al., 2006) je metoda, která slouží k obnovení sil a relaxaci organismu. Využívá vzájemného psychického a somatického působení. Díky sugesci za pomoci slovních formulí a představ dochází k navození určitých tělesných stavů:

1. tíhy v končetinách,
2. tepla v končetinách,
3. pravidelné srdeční činnosti,
4. klidného dechu,
5. tepla v oblasti břicha,
6. chladného čela (volná hlava).

Vyvolávání těchto stavů vyžaduje značnou koncentraci. Tyto prožitky jsou provázeny pocitem uvolnění těla a mysli.

Jacobsonova progresivní relaxace

Základním principem této techniky je postupně zdokonalovat vnímání rozdílů svalového napětí a naučit se způsob, jakým je možné svaly uvolnit. Relaxace svalstva je systematická. Návěst se nejprve soustředí na svaly horní končetiny, kde by mělo být uvědomování napětí nejsnadnější. Pokračuje k dolním končetinám, na svalstvo břicha a trupu, dýchací svalstvo a končí relaxací svalstva obličeje, zátýlku a okohybných svalů. Návěst této techniky trvá mnohem déle než Schulzova metoda (Jirka, 1990).

Machačova relaxačně aktivační metoda (RAM)

Jak už vyplývá z názvu, cílem relaxačně aktivační metody není pouze snížit nebo odstranit negativně zabarvené napětí, ale přeladit psychický stav jedince ve stav, pro který je typické pozitivní emoční ladění, pohotovost a připravenost na výkon. Proto je oproti jiným autoregulačním technikám výhodnější. Machač a Macháčová provedli nácvik této metody u spousty sportovců, kteří měli problém s podáváním maximálního výkonu v důležitých závodech a získali tak mnoho zkušeností (Machač & Macháčová, 1991).

RAM se skládá z relaxačních a aktivačních fází, které se během jednoho cvičení třikrát vystřídají. Začíná se relaxací. Ta se skládá z relaxace svalové a psychické. Relaxace vede ke snížení napětí a oprostění se od vlivů vnějšího prostředí. Vypne se pohotovostní stav organismu a zůstává zážitek přítomné tělesné existence, který je pozitivně emocionálně zabarvený. K ustálení a přetrvání tohoto uměle vytvořeného stavu slouží aktivační fáze, která je protikladem relaxace a má obecný energetizační účinek. Tato metoda tedy slouží k přeměně emočně negativního napětí v napětí pozitivní, což je její jedinečná přednost (Machač & Macháčová, 1991).

Dechová cvičení

Dechová cvičení mají silný vliv na nervovou soustavu, především na její řídicí úroveň, tedy na psychické stavy a procesy. Správné dýchání je nejjednodušší a také nejúčinnější cestou ke kontrole úzkosti a svalového napětí a je klíčem k dosažení relaxace. Při různých stavech mění dýchací rytmus i hloubka dýchání. Když jsme v klidu, dech je pravidelný, hluboký a dlouhý, cítíme-li ale nějakou tenzi, je nepravidelný, mělký a krátký. Dechová cvičení je možné uplatňovat pro rozvoj psychických i tělesných funkcí. Nádech zvyšuje napětí, dráždivost nervové soustavy i svalů a chceme-li stimulovat pohyb, provedeme ho v nádechu. Pokud chceme dosáhnout relaxace, vykonáme ji ve výdechu, protože ten naopak napětí a dráždivost snižuje (Slepička et al., 2006).

3.12.5 Regenerační procedury

Mezi nejčastěji používané regenerační procedury řadí Vilikus et al. (2004) saunu, sportovní masáž a vodní procedury.

Sauna

Sauna je celotělová kombinovaná procedura, která spočívá v kontrastu účinku tepla a chladu na organismus. Nejprve dochází působením horkovzdušné lázně k jeho přehřátí a následně ke zchlazení ve studené sprše nebo bazénu. Tento proces pomáhá snižovat svalové napětí, zvětšovat rozsah kloubní pohyblivosti, má pozitivní vliv na imunitu, metabolismus, tepelnou regulaci a stimuluje endokrinní systém. Příznivě ovlivňuje nejen fyzickou stránku, ale dochází i k psychické relaxaci (Hošková et al., 2010; Jirka, 1990).

Sportovci využívají saunu také k vytvoření vhodných reakcí na vlivy vnějšího prostředí. Díky saunování se tělo otužuje a adaptuje na vysoké teploty, což sportovci umožní podávat lepší výkony v chladných podmínkách i za horkého počasí a při vysoké tělesné teplotě. Sauna má pro sportovce mnoho pozitivních vlivů jako regenerační prostředek. Nesmí se praktikovat ale hned po zátěži, protože samotná sauna způsobuje stres, který by v součtu se zátěžovým stresem působil na tělo negativně. (Jirka, 1990).

V sauně se nachází suchý horký vzduch, který má za následek zvýšené pocení a jeho následné odpařování. Teplota pro regenerační účely se doporučuje okolo 90 °C. Délka pobytu v potírně se pohybuje v rozmezí od 10 do 15 minut, záleží na subjektivním pocitu. Poté přichází na řadu rychlé zchlazení. Tento proces by se měl opakovat dvakrát až třikrát, větší počet není pro regeneraci vhodný, protože by zvýšil únavu z předešlé tělesné aktivity (Jirka, 1990).

Sportovní masáž

Masáž je ve sportu velmi oblíbeným a prakticky nejvíce používaným regeneračním prostředkem. Lze ji charakterizovat jako působení mechanických hmatů na lidské tělo. Masér se dotýká rukou na těle masírovaného s osvěžujícím, stimulačním nebo léčebným záměrem. Masáž obecně slouží k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu a má velmi pozitivní regenerační vliv. Ve sportu je obvykle její úlohou příprava sportovce na výkon, urychlení nebo zdokonalení zotavení po výkonu nebo v průběhu tréninku či doléčení některých zranění (Hošková et al., 2010). Existují dva základní druhy masáže, masáž dráždivá a uklidňující. Druh hmatů se v těchto případech příliš neliší, jde spíše o jejich trvání, intenzitu a rychlost opakování. Záleží, zda je potřeba svaly nabudit před výkonem či uklidnit po výkonu (Jirka, 1990).

Masáž má na tělo člověka mechanický, biochemický, reflexní a psychologický účinek. Pozitivně ovlivňuje svalové napětí, centrální nervový systém, psychické napětí a kloubní pohyblivost. Zvyšuje prokrvení, které umožňuje zlepšit přívod kyslíku a potřebných výživových látek ke tkáním. Také odstraňuje únavové látky a zplodiny látkové výměny (Hošková et al., 2010).

Vodní procedury

Vodní procedury používají jako hlavní činitel teplo. Pro účely použití tepla v regeneračních postupech je voda nejvhodnějším prostředkem. Je mnohokrát lepší než vzduch, protože zkracuje dobu trvání procedury. S teplem také působí tlak a proudění vody. Teplá voda uklidňuje, uvolňuje a tlumí bolest, horká naopak bolest zvyšuje. Delší podnět studenou vodou nebo rychlé střídání studené a horké vody a tlaku, působí dráždivě. Pocity tepla a chladu vnímá každý člověk individuálně, ale obecně platí, že člověk necítí teplo ani chlad při teplotě vody 34 až 36 °C. Chlad vody by měl člověk pociťovat v rozmezí 10 až 34 °C a horko při teplotě 37 až 42 °C (Vilikus et al., 2004).

Vodní procedury by měly probíhat podle doporučení lékaře, případně pod dohledem proškolené osoby. Běžně se využívají koupele, polevy a sprchování se střídáním teploty vody. Jednoduché a účinné jsou obklady, které zvyšují prokrvení a tím urychlují odplavení metabolitů, reparační pochody a také působí proti křečím a bolesti (Vilikus et al., 2004).

4 Projekt experimentu a jeho organizace

V našem případě nemůžeme říci, že se jedná o experiment v pravém slova smyslu, protože výběr výzkumného souboru neproběhl náhodně, ale podle předem daných kritérií. Takový výběr je typický pro kvaziexperiment. Jedná se tedy o práci experimentální povahy, nikoli o klasický experiment.

4.1 Charakteristika souboru

Pro výběr výzkumného souboru jsme si předem stanovili určitá kritéria. Hledali jsme hráče a hráčky tenisu na výkonnostní úrovni, to znamená, že jsou registrováni v Českém tenisovém svazu a pravidelně se účastní turnajů na krajské i celostátní úrovni. Tito hráči museli mít určitou dobu herní praxe, po kterou se účastní tenisových soutěží. Dalším kritériem bylo získat stejný počet vyplněných dotazníků od tenistek a od tenistů, aby bylo možné tyto skupiny vzájemně porovnat. Dolní věková hranice dotazovaných byla stanovena na 18 let. Experimentu se zúčastnili hráči ve věkové kategorii dospělých a dorostu, kteří už však objíždějí i turnaje dospělých. Věk většiny z nich se pohyboval v rozmezí od 18 do 25 let. Všichni respondenti tato kritéria splňovali.

Osloveno bylo 65 tenistů, 35 mužů a 30 žen. Celkem se nám vrátilo 56 vyplněných dotazníků, 28 od mužů a 28 od žen. Procentuální návratnost dotazníků tedy byla u mužů 80 % a u žen 93 %.

Společně s dotazníkem jsme hráčům poslali informace k jeho vyplnění a ujistili je, že odpovědi jsou plně anonymní a budou sloužit jako prostředek, díky kterému budeme moci vyhodnotit výsledky v praktické části bakalářské práce. Dále jsme je požádali, aby si při vyplňování dotazníků na základě svých zkušeností představili situaci, jako by se právě chystali na zápas a vybavili si pocity po zápase a v průběhu sezóny. Domnívám se, že většina tenistů je toho schopna, protože se v této situaci vyskytli už mnohokrát.

4.2 Sběr dat

Původním plánem bylo vybrat si určité turnaje, na kterých respondenty poprosíme o vyplnění dotazníků osobně. To ale nebylo bohužel kvůli nepříznivé epidemiologické situaci a s ní spojenými restrikcemi možné, protože se žádné tenisové turnaje ani utkání konat nesměly. Vytvořili jsme tedy elektronickou formu dotazníku

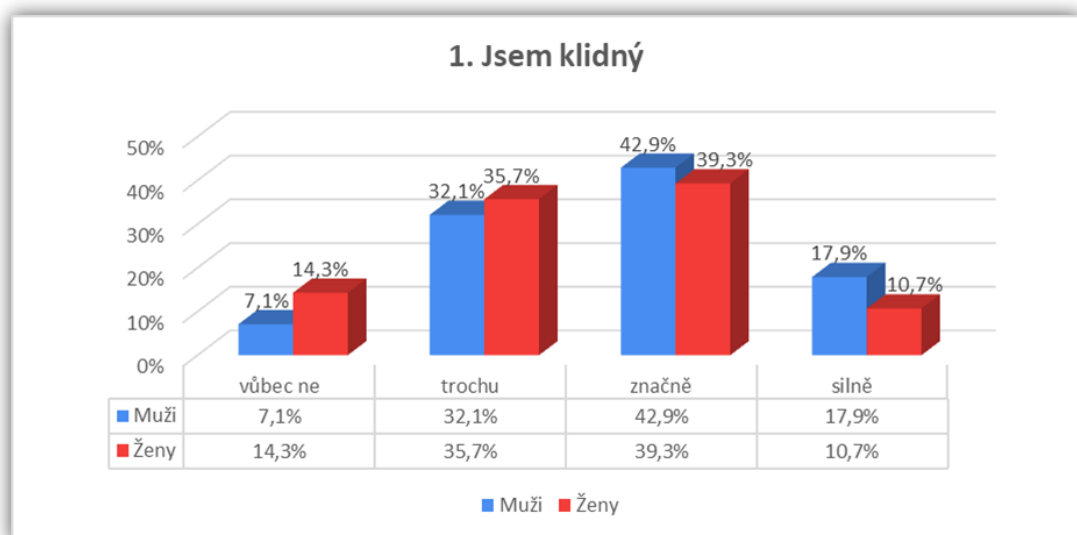
přes Google Forms, do něhož jsme přepsali přesné znění dotazníku STAI. Tento formulář jsme poté rozesílali přes sociální síť Facebook s dalšími informacemi a žádostí o vyplnění.

5 Výsledky a diskuse

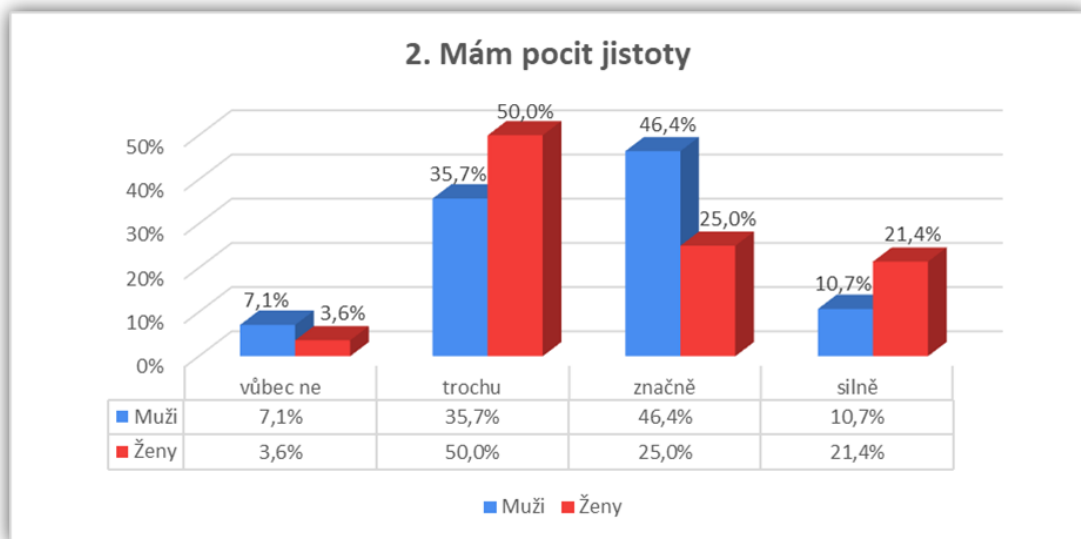
Odpovědi z dotazníků vyplněných respondenty byly přeneseny do grafů, díky kterým bylo možno vyhodnotit výsledky výzkumu a odpovědět na vědecké otázky. V následující části jsou podrobněji popsány odpovědi na otázky z dotazníku, které se nám zdály být něčím zajímavé.

Z první části dotazníku STAI X-1, která se zabývá dopadem stresu na pocity hráčů a hráček tenisu před utkáním vyplývá, že tenisté bývají klidnější než tenistky. U sedmnácti tenistů jsme zaznamenali odpovědi značně nebo silně, u jedenácti pak trochu či vůbec. U tenistek to bylo přibližně půl napůl (graf 1).

S pocitem klidu souvisí pocit jistoty (graf 2). Zde se ale podle grafu nedá přesně určit, zda jsou na tom lépe muži či ženy, ale většina z respondentů uvedla, že cítí jistotu trochu či značně.

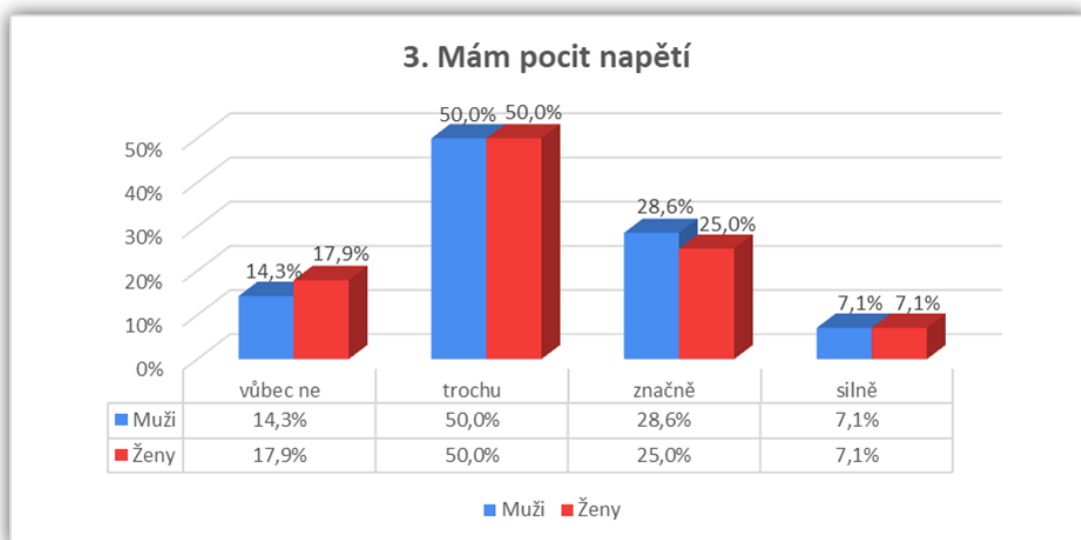


Graf 1. Jsem klidný.



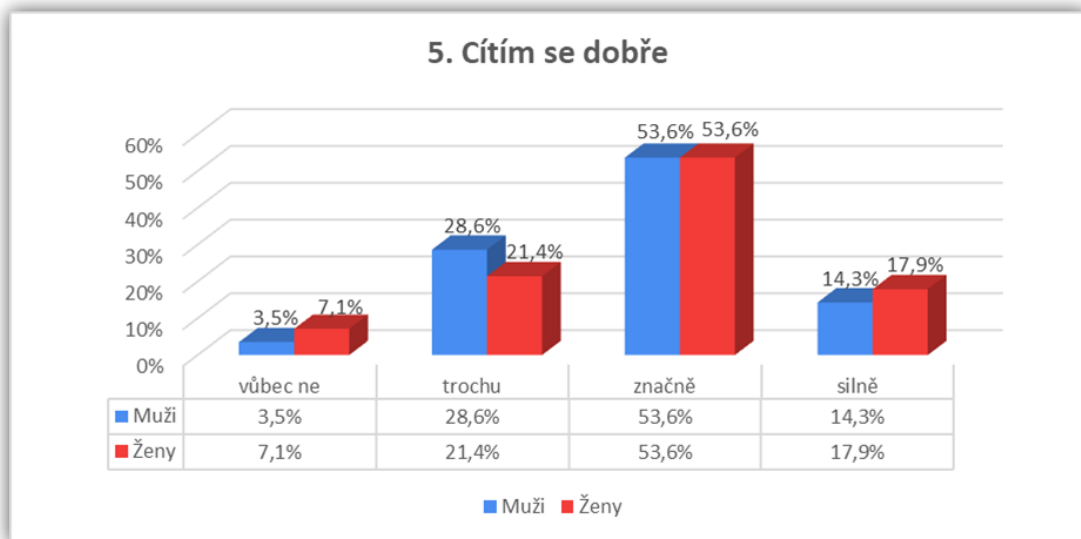
Graf 2. Mám pocit jistoty.

Na otázku o přítomnosti pocitu napětí odpovídali hráči i hráčky téměř shodně. V 50 % pociťují před zápasem napětí trochu. Překvapující ale je, že muži ve více případech zvolili variantu značně, zatímco ženy častěji odpověděly, že nepociťují vůbec žádné napětí (graf 3).



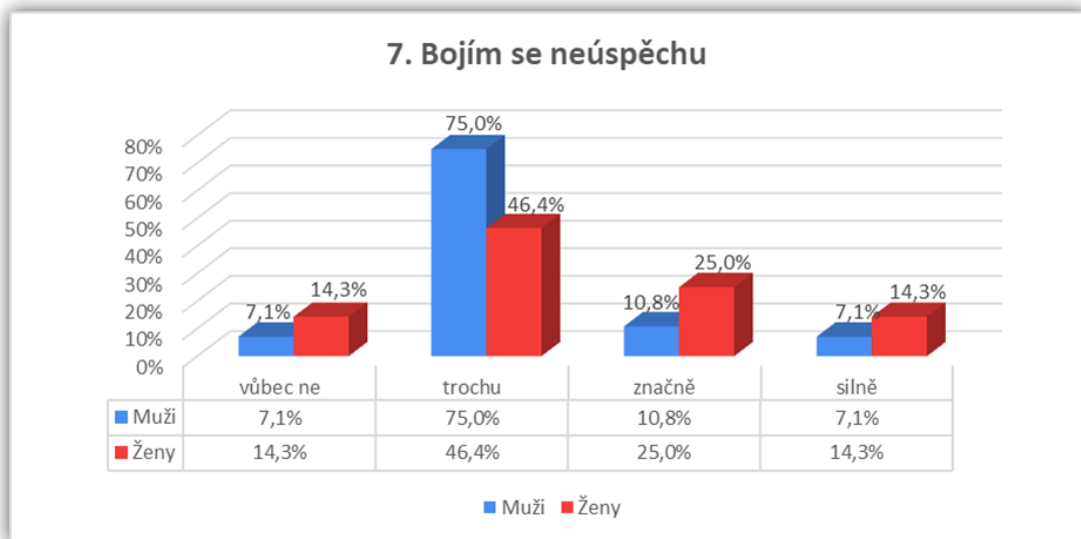
Graf 3. Mám pocit napětí.

Většina hráčů uvedla, že se před zápasem cítí dobře. Polovina mužů a polovina žen zvolila shodně variantu značně. V celkovém hodnocení se ženy dokonce cítí nepatrně lépe (graf 4).



Graf 4. Cítím se dobře.

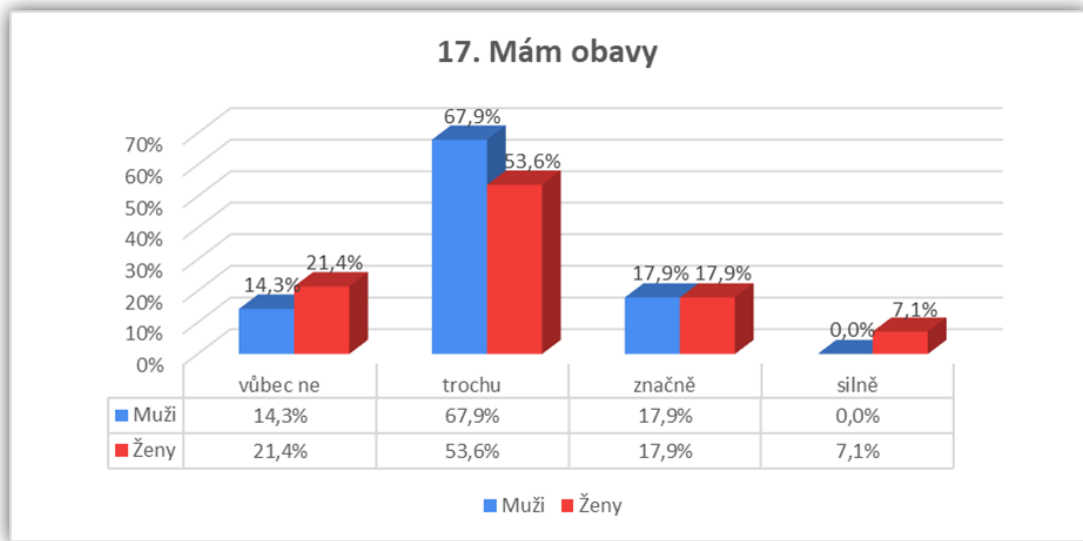
Další otázka zjišťovala míru strachu z neúspěchu. Jedna čtvrtina tenistek odpověděla, že se neúspěchu obává značně, 14 % dokonce silně. U tenistů jsou tato čísla nižší, 7 % se obává silně a 11 % značně. Většina hráčů, přesněji tři čtvrtiny, se bojí trochu. Zajímavé je, že čtyři tenistky odpověděly, že se neúspěchu nebojí vůbec. Tenisté takto odpověděli pouze dva. V průměru se ale neúspěchu obávají více ženy. Tento výsledek nám potvrdil naše očekávání v 1. vědecké otázce (graf 5).



Graf 5. Bojím se neúspěchu.

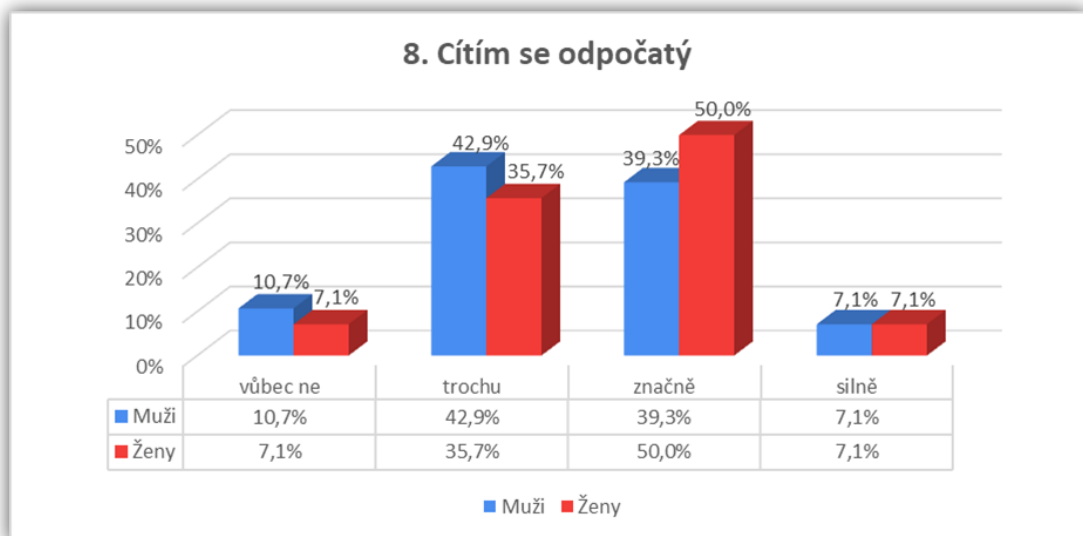
Hráči měli také odpovídat na téměř shodnou otázku v dotazníku, zda mají obavy, které ale nebyly v tomto případě blíže specifikované. Zajímavé bylo vidět jejich

porovnání. Celková obava byla u obou pohlaví nižší než při strachu z neúspěchu, a to především u žen (graf 6).

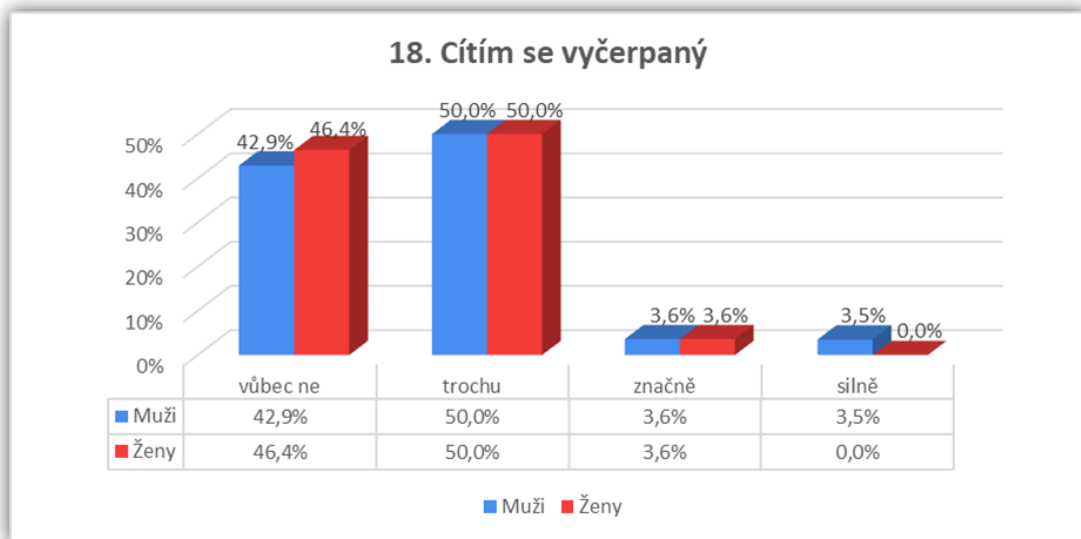


Graf 6. Mám obavy.

Dále jsme vybrali dvě tematicky korespondující otázky týkající se pocitu únavy. Jak fyzickou, tak psychickou únavu není dobré ve sportu přehlížet. Nejenže snižuje výkon hráče, ale při jejím ignorování může dojít ke zranění či k přetrénování a s ním spojeným úzkostným stavům a depresím. Což by se ale nemělo týkat většiny našich hráčů, jelikož velká část z nich uvedla, že se cítí značně odpočatá a na otázku, zda jsou vyčerpaní, vybrali téměř všichni, jak muži, tak ženy možnosti vůbec nebo trochu (graf 7, 8).

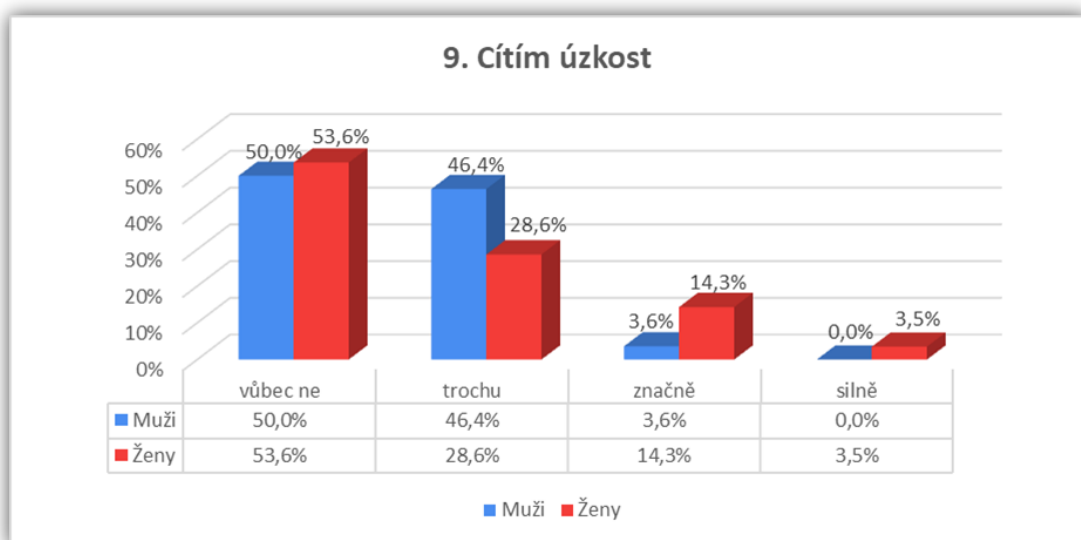


Graf 7. Cítím se odpočatý.



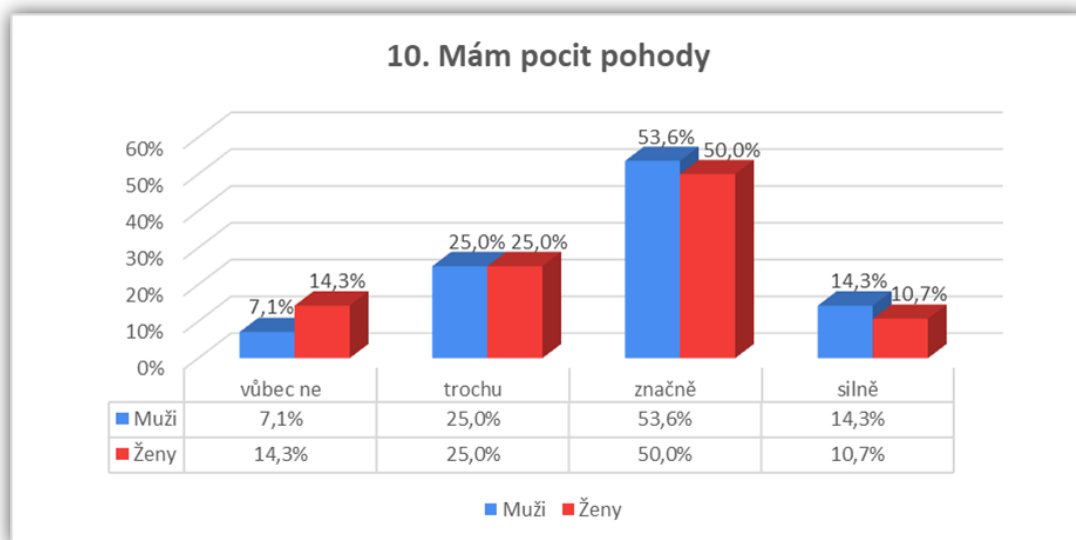
Graf 8. Cítím se vyčerpaný.

Odpovědi na otázku, zda hráči cítí před zápasem úzkost, nás překvapily. Více než polovina žen odpověděla, že nepocituje žádnou úzkost. U mužů to byla přesně polovina. Často se také objevovala odpověď trochu. Oproti tomu varianty značně a silně nezvolil téměř nikdo. Mohlo by to být způsobeno tím, že úzkost je emoční stav, který vzniká při neurčitém ohrožení. Tenista tak nedokáže popsat její příčiny a může své pocity úzkosti tak přikládat něčemu jinému. Další možností je, že tenisté opravdu žádnou úzkost nepocítují (graf 9).



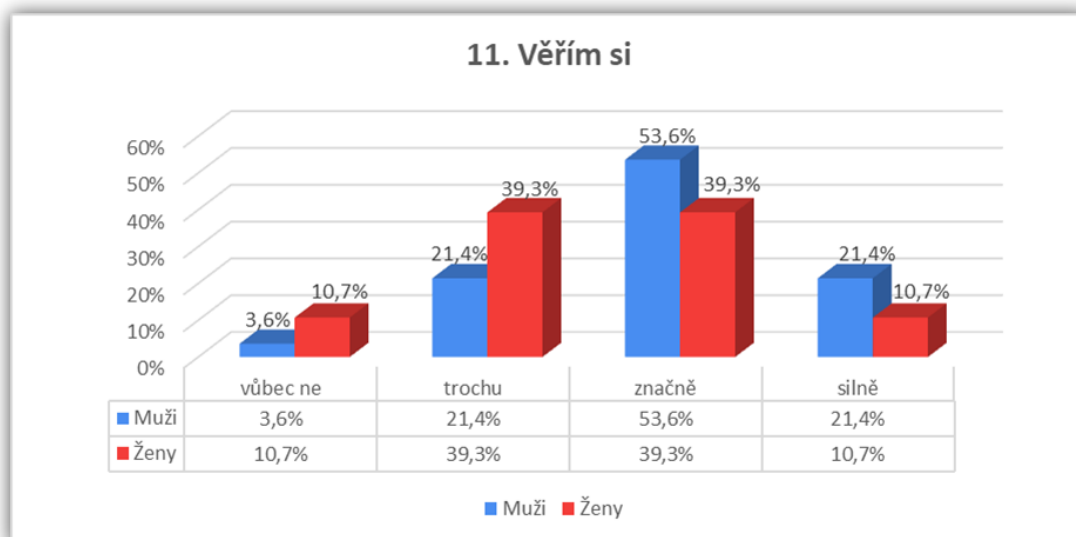
Graf 9. Cítím úzkost.

Na otázku, jestli mají dotazovaní tenisté a tenistky před zápasem pocit pohody, odpovídali podobně. Největší rozdíl byl zaznamenán u varianty odpovědi vůbec ne, to znamená, že muži se cítí více v pohodě než ženy (graf 10).



Graf 10. Mám pocit pohody.

Větší vírou v sebe sama oplývají podle očekávání tenisté. Na otázku, zda si věří, se u nich častěji vyskytovaly varianty odpovědi značně a silně, zatímco tenistky zvolily vícekrát možnosti vůbec ne a trochu (graf 11).

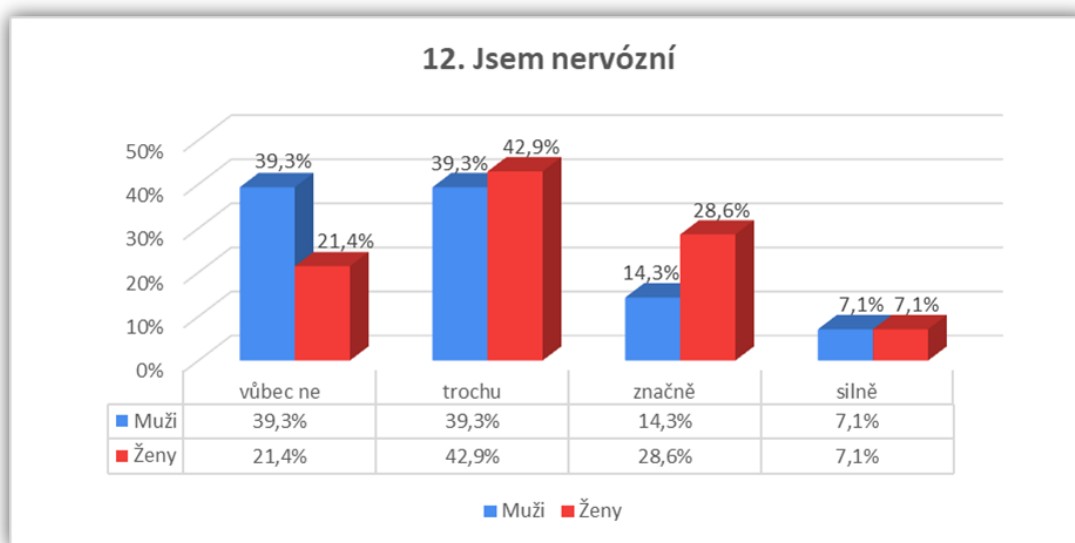


Graf 11. Věřím si.

Na otázku, zda jsou tenisté nervózní před zápasem, vybralo mnoho z nich varianty vůbec ne nebo trochu. U žen tomu tak bylo zhruba v 60 %, u mužů dokonce v 80 %. Osm hráček z dvaceti osmi uvedlo, že jsou před utkáním nervózní značně, dva

muži a dvě ženy dokonce silně. Celkově jsou před zápasem více nervózní ženy než muži, jak jsme předpokládali v naší 2. vědecké otázce. Z odpovědí vyplývá, že dotazovaní hráči ve většině případů předzápasovou nervozitou netrpí nebo si ji nechtějí připustit (graf 12).

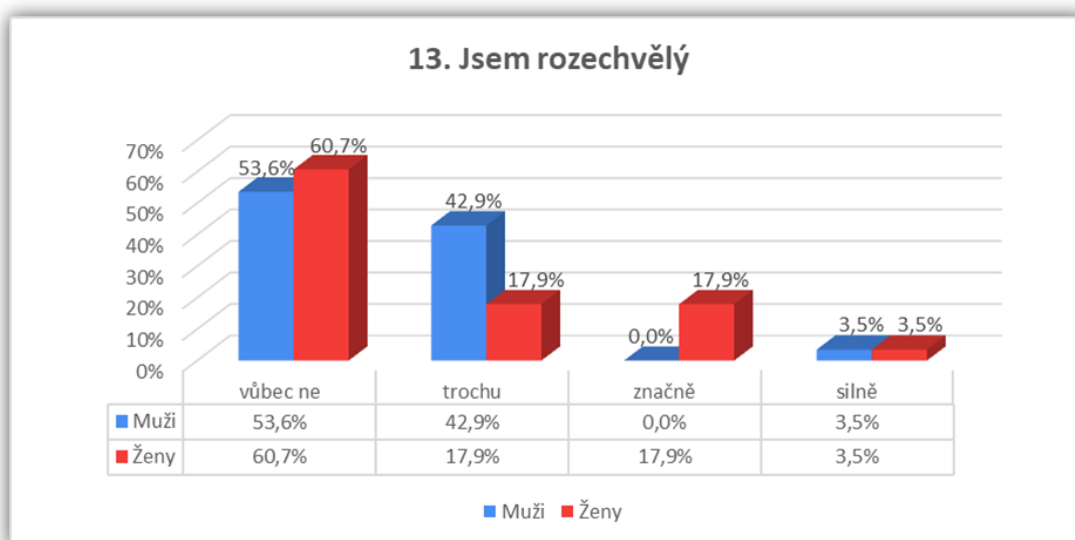
Nervozita je přitom běžnou součástí předzápasového stavu každého sportovce. Má mnoho stupňů: od nepříjemných pocitů, třesoucí se ruky až po ztuhlost svalů a neschopnost pohybu. Je důležité, aby tenisté nebrali první náznak nervozity jako vlastní selhání, ale proměnili energii, která je s ní spojená v bojovnost a odhodlání.



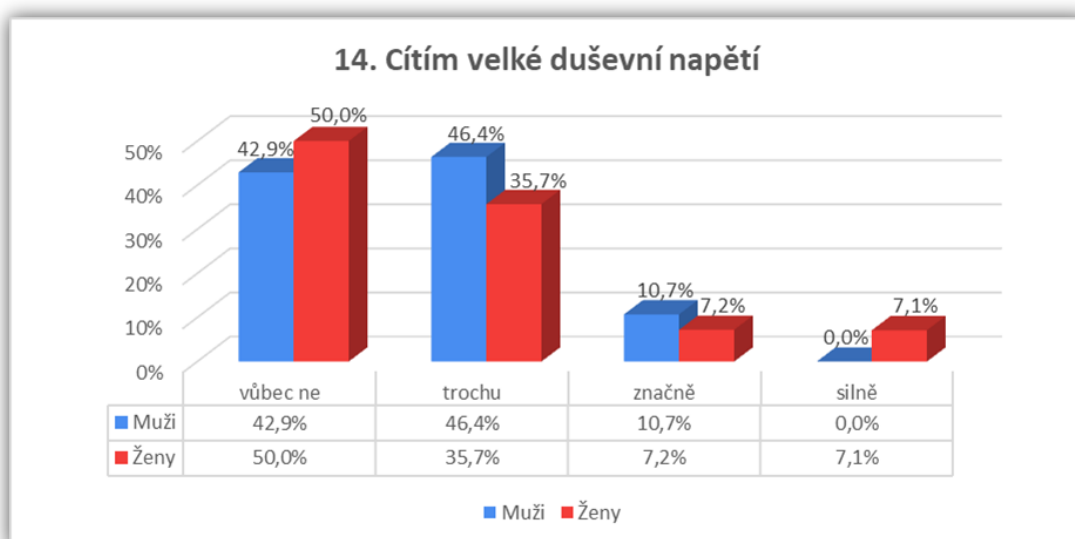
Graf 12. Jsem nervózní.

S nervozitou souvisí i další dvě otázky, na základě kterých jsme hodnotili, do jaké míry vnímají tenisté před zápasem pocity rozechvělosti a velkého duševního napětí. Dozvěděli jsme se, že tyto pocity nečiní většině hráčů problém a nebrání jim tak k podání optimálního výkonu (graf 13, 14).

Naši skupinu respondentů tvoří hráči na výkonnostní úrovni. Jejich snahy jsou zaměřeny na podání co nejlepšího výkonu. Pocit jeho nepředvedení a nedosažení aspirační úrovně, by je mohl svazovat. Tenis ale není jejich obživou, jako je tomu u profesionálů, proto se v případě neúspěchu nemusí obávat, že by jim mohly vzniknout existenční problémy.

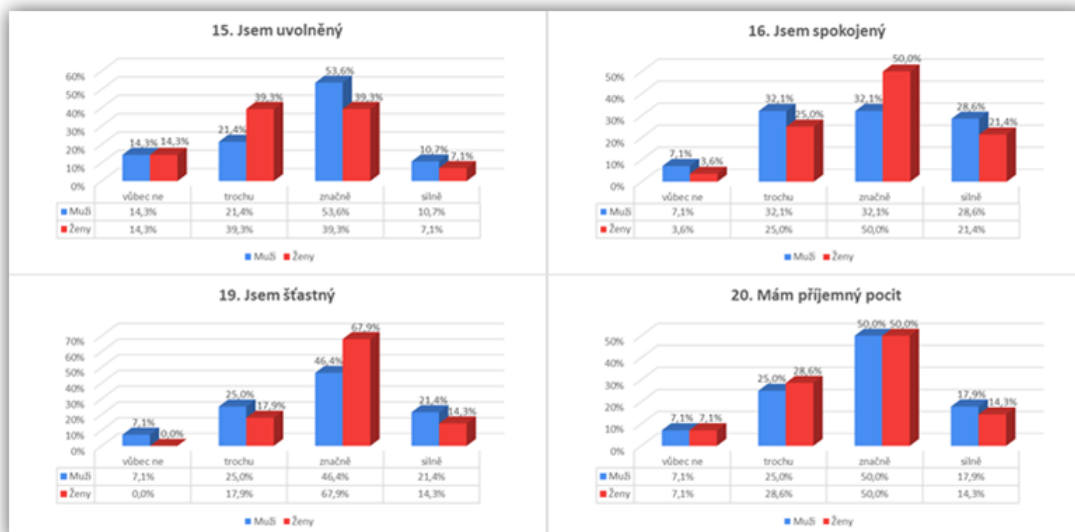


Graf 13. Jsem rozechvělý.



Graf 14. Cítím velké duševní napětí.

Protipólem k předchozím dvěma otázkám jsou čtyři následující otázky týkající se kladných emocí. Z dotazníků vyplynulo, že se většina hráčů cítí šťastně, spokojeně a uvolněně. Tenistky se podle výzkumu jeví šťastnější, protože žádná z nich neodpověděla, že se necítí šťastná vůbec a devatenáct z dvaceti osmi jsou šťastné značně. U otázky na spokojenost byla pouze u jedné tenistky a dvou tenistů zaznamenána odpověď, že nejsou spokojeni vůbec. Jejich nespokojenost může být způsobena například tím, že jsme je v době vyplňování dotazníku zastihli v období, kdy se jim výsledkově nedaří a nejsou se svými výkony spokojeni (graf 15).



Graf 15. Jsem uvolněný, spokojený, šťastný a mám příjemný pocit.

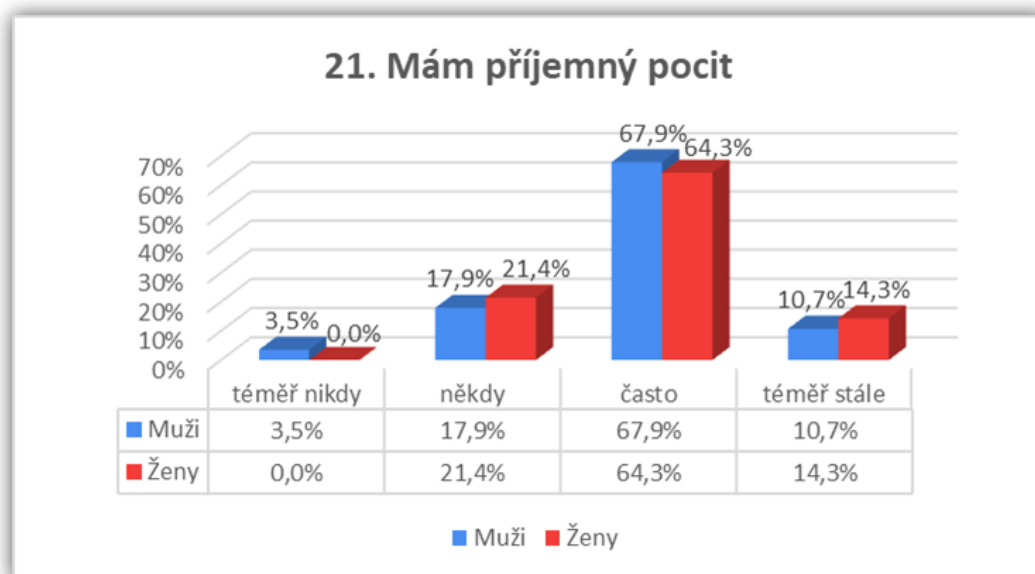
Výsledné hodnoty všech položek dotazníku STAI-X1 jsme použili k výpočtu, díky kterému jsme získali odpověď na poslední vědeckou otázku, zda pociťují ženy celkově větší úzkost než muži. Rozsah hodnotové stupnice úzkosti se může pohybovat v rozmezí mezi 20 a 80 body. Pro lepší představu jsme si stupnici rozdělili do tří kategorií na úzkost nízkou (20–40 bodů), střední (40–60 bodů) a vysokou (60–80 bodů). Podle tabulky číslo 1 můžeme vidět, že úzkost u tenistů a tenistek v průměru vyšla téměř totožně a pohybuje se na rozmezí nízké a střední hodnoty. Tenistky se stresují skoro stejně jako tenisté. Díky tomuto vyhodnocení jsme si mohli ověřit odpovědi na devátou otázku dotazníku, která se týkala také úzkosti, a zjistili jsme, že tenisté ani tenistky s úzkostí výraznější problémy opravdu nemají.

Tabulka 1. Úzkost.

	Muži	Ženy
Úzkost	40,8	42,1

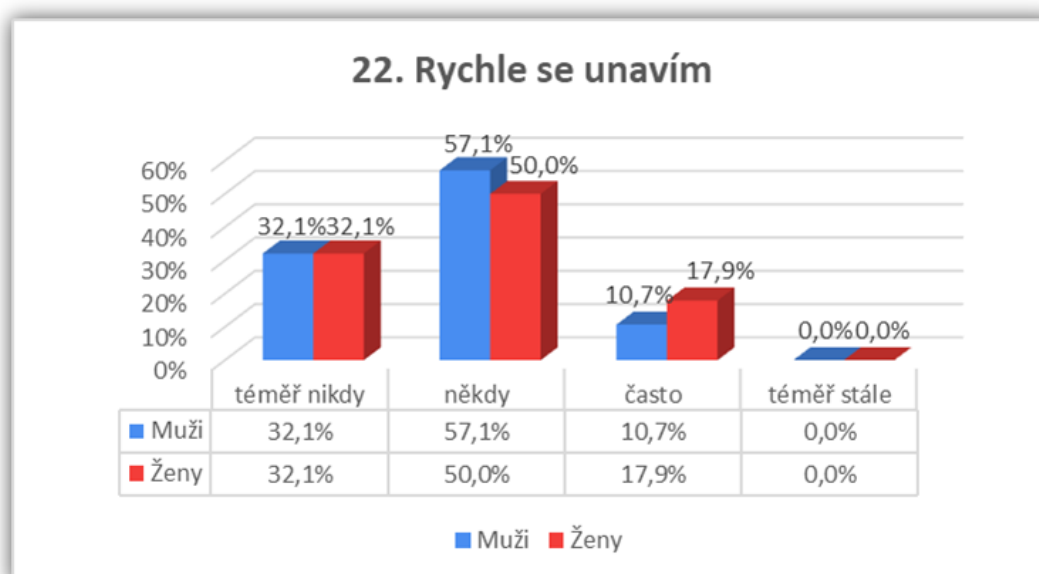
Druhá část dotazníku STAI, tedy STAI X-2, je zaměřená na obvyklý pocit hráčů, to znamená, jak se cítí hráči většinou. První otázka v druhé části dotazníku je shodná s poslední otázkou v první části. I když hráči před zápasem mají příjemný pocit, je vidět,

že předzápasový stres je ovlivňuje, protože při vyhodnocování vyplynulo, že většinou se cítí příjemněji (graf 16).

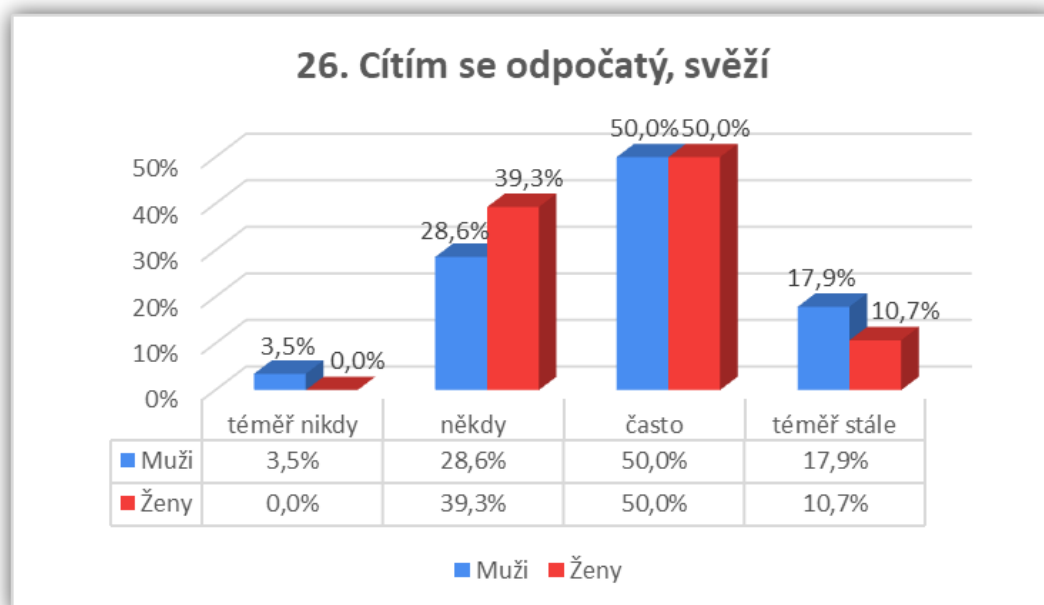


Graf 16. Mám příjemný pocit.

Z hlediska kondice jsou na tom naši hráči poměrně dobře. Nejčastější vybraná varianta odpovědi na otázku, zda se rychle unaví, byla někdy. Devět mužů i žen dokonce odpovědělo, že se rychle neunaví téměř nikdy. Tento pocit je v tenise velmi důležitý k udržení psychické pohody. Když jdou hráči na zápas s pocitem, že tam vydrží běhat několik hodin a neunaví se, jdou na zápas klidnější (graf 17). Nejenže u hráčů únava nastupuje pomalu, navíc se obvykle cítí odpočatí a svěží (graf 18).

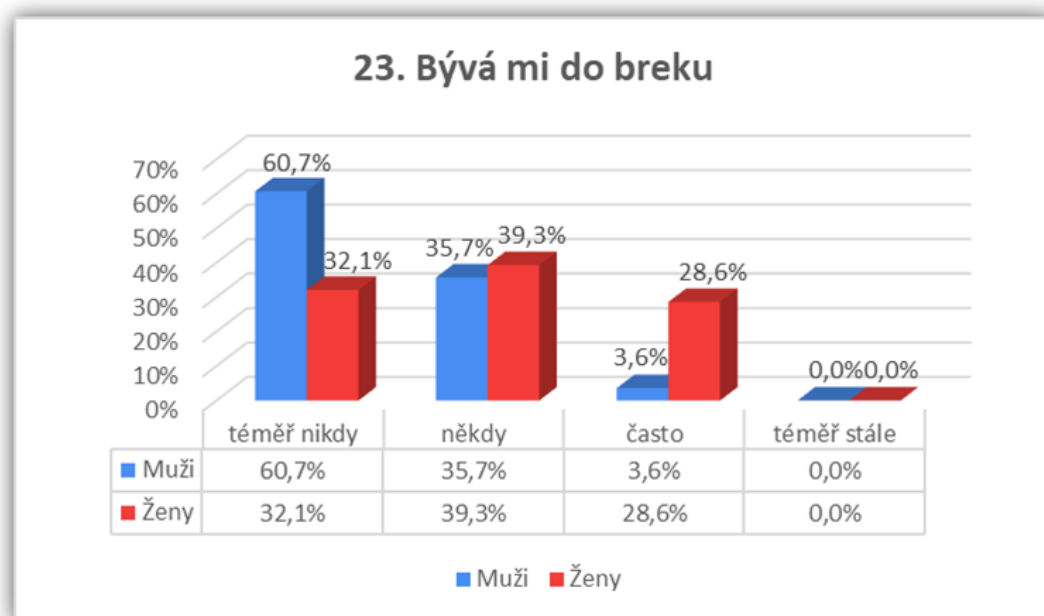


Graf 17. Rychle se unavím.



Graf 18. Cítím se odpočatý.

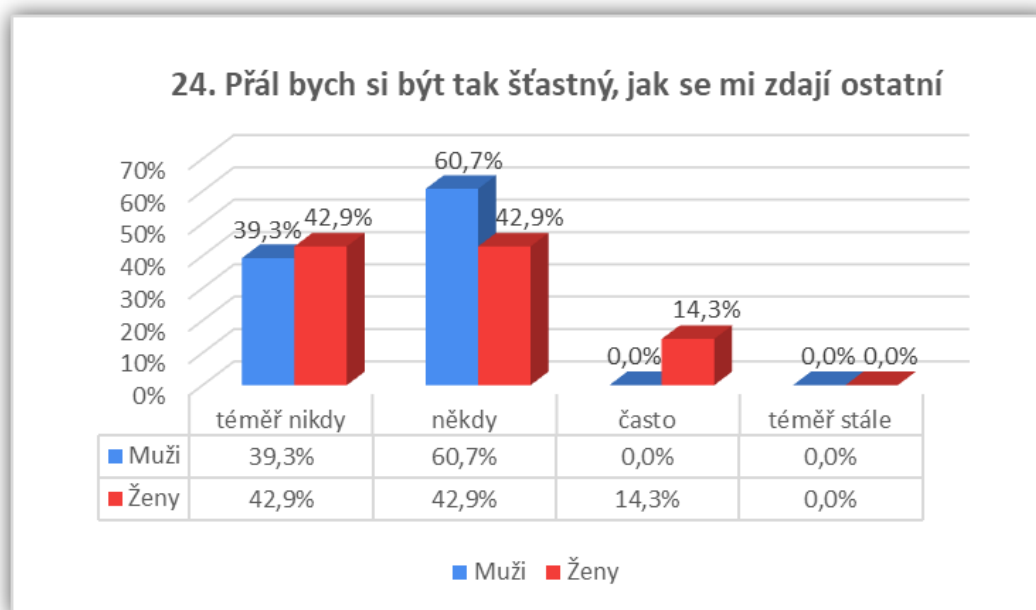
Ženy jsou emotivnější než muži, a tak podle předpokladu v dotaznících vyšlo, že jim bývá častěji do breku. 61 % tenistů uvedlo, že jim není do breku nikdy, u tenistek tomu tak bylo ve 32 %. Naopak 29 % hráček se chce brečet často, hráči tuto odpověď zvolili pouze ve 4 % (graf 19).



Graf 19. Bývá mi do breku.

Se svou osobní situací jsou hráči i hráčky vcelku spokojeni. U otázky, zda by si přáli být tak šťastní, jak se jim zdají ostatní, zaškrtovali převážně odpovědi téměř nikdy

nebo někdy. Pouze čtyři tenistky mají pocit, že jsou ostatní šťastnější a chtěly by tuto situaci změnit (graf 20).

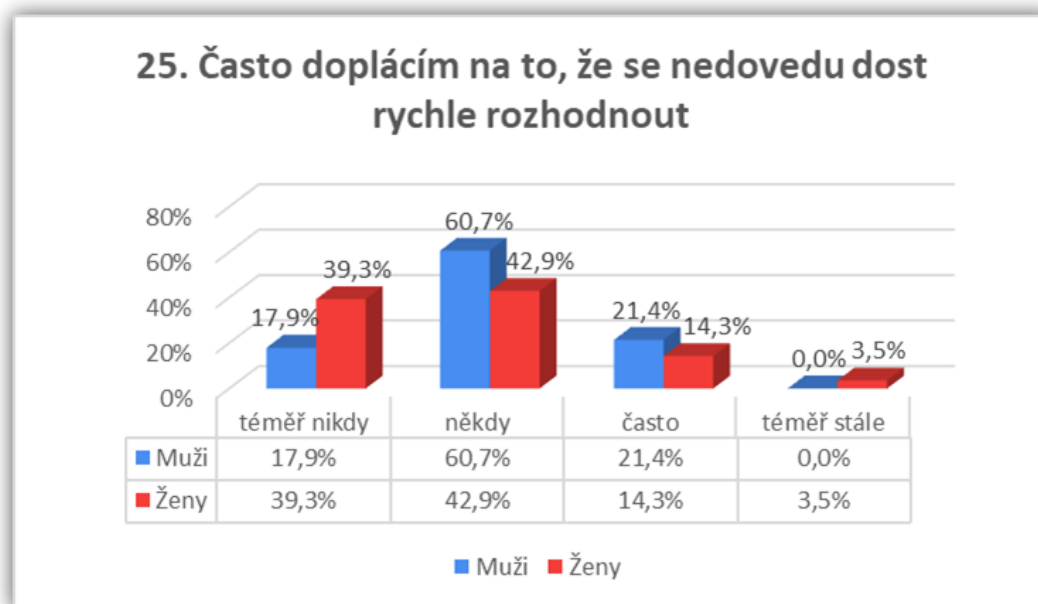


Graf 20. Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní.

Nedílnou součástí tenisového výkonu je rozhodnost. Míček k vám přiletí z druhé poloviny dvorce takovou rychlostí, že nemáte moc času na rozhodnutí, jakým nejlepším způsobem úder zahrát, aby soupeři činil co největší problémy. Triolet, Benguigui, Le Runigo a Williams (2013) analyzovali videonahrávky a zjišťovali, po jakém časovém odstupu od soupeřova úderu následuje stoprocentně správné rozhodnutí o dalším jednání, které není ovlivněno anticipací. Zjistili, že v průměru má hráč po soupeřově kontaktu s míčem na rozhodování k dispozici přibližně 200 ms. 140–160 ms činil časový limit, po němž bylo zaregistrováno stoprocentně správné rozhodnutí. Při časovém limitu kratším než 120 ms klesala kvalita rozhodnutí a v důsledku toho stoupal vliv anticipace na rozhodování. Ve většině herních situací hráčům stačí čas, který mají k dispozici, aby dospěli k naprosto správnému rozhodnutí o svém jednání pomocí reakce. Záleží na tom, na jakém povrchu právě hrají. Na pomalejších antukových dvorcích by měl čas na rozhodnutí stačit v 90 % všech úderových situací, zatímco na rychlejších površích (tráva a tvrdý povrch) tento podíl klesá na 85 %.

Rychlost rozhodnosti hodnotili i hráči v našem dotazníku. Překvapující bylo, že jedenáct tenistek uvedlo, že téměř nikdy nedoplácí na to, že se nedovedou dost rychle

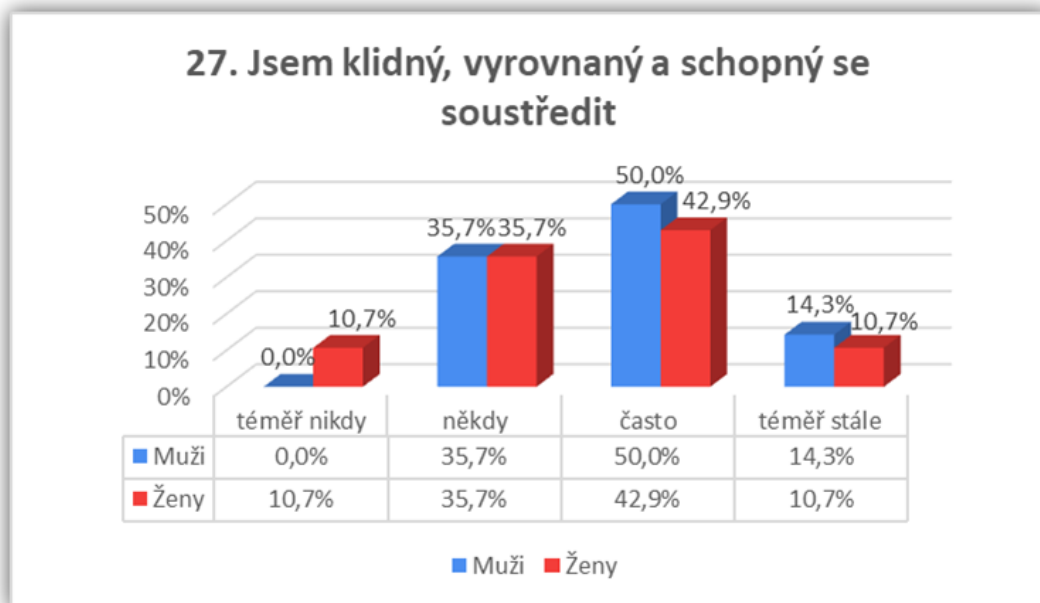
rozhodnout. Při vyhodnocení výsledků se ukázalo, že podle mínění hráčů tenistky méně často doplácí na svou nerozhodnost než tenisté (graf 21).



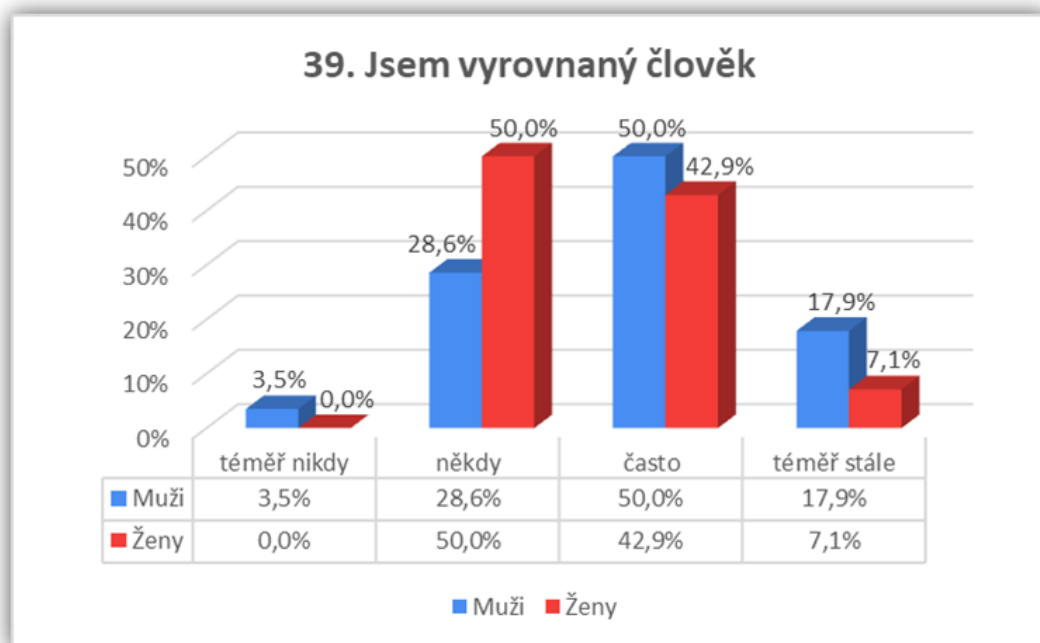
Graf 21. Často doplácím na to, že se nedovedu dost rychle rozhodnout.

V dalších dvou vybraných otázkách jsme zjišťovali, zda si hráči o sobě myslí, že jsou většinou klidní, vyrovnaní a schopní se soustředit. Vyrovnaný člověk je odolný vůči vnitřním i vnějším stresům, dokáže ovládat své emoce a je pozitivně naladěný. Celkově více vyrovnaní se cítí tenisté. Schopnost koncentrace je v tenise také důležitá. Tři hráčky uvedly, že téměř nikdy nejsou klidné, vyrovnané a schopné se soustředit, což by jim mohlo v podání optimálního výkonu činit problémy (graf 22, 23).

Klíčem k úspěchu je schopnost koncentrace při zápase. Hráč by se neměl myšlenkami vracet k nepovedeným míčkům nebo naopak přemýšlet, co se třeba stane, když promění matchball. Měl by se snažit myslet pouze na přítomný okamžik. Každý hráč je jiný, a proto každému ke kontrole svých myšlenek pomáhá něco jiného. Hráči si vytváří své vlastní návyky nebo rituály, které používají v jednotlivých fázích přípravy nebo během utkání. Hráč musí být schopen zpracovat nejen negativní, ale i pozitivní myšlenky. Když se nachází ve fázi utkání, kdy se mu vše daří, mohlo by dojít k euforii a ztrátě koncentrace. V tuto chvíli může pomoci soustředit své myšlenky pouze na taktiku hry.



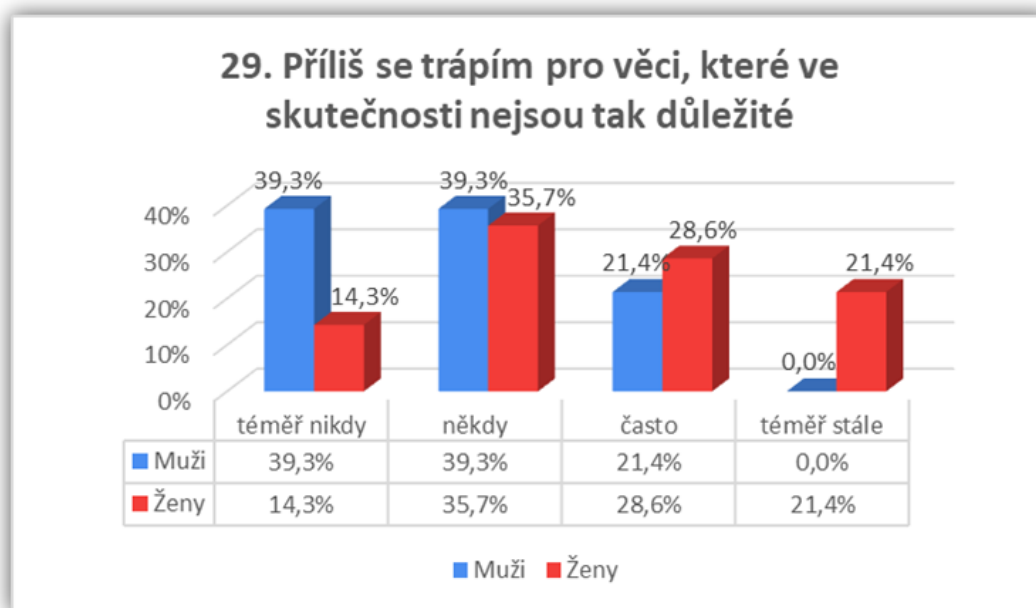
Graf 22. Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit.



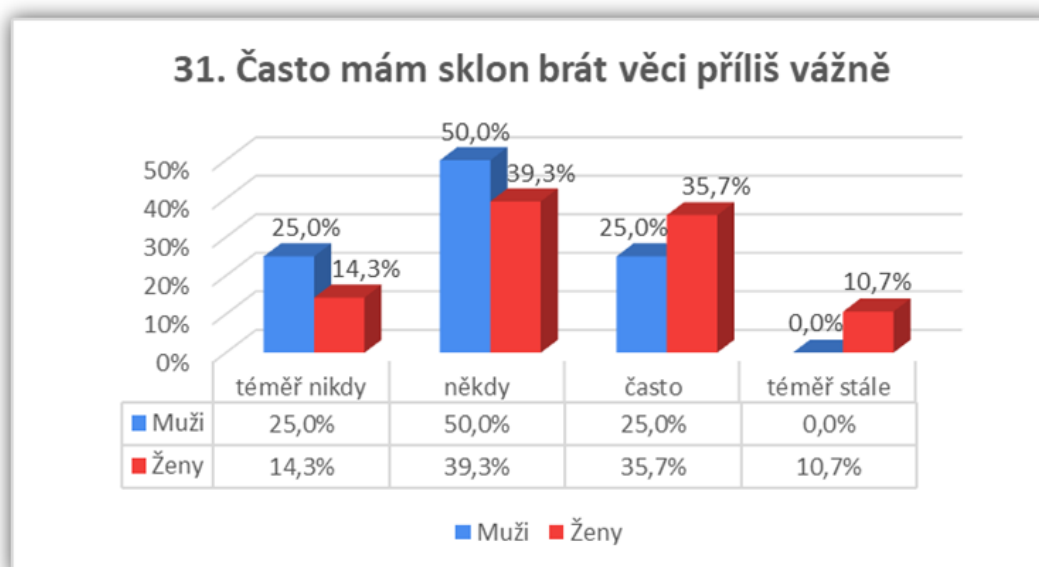
Graf 23. Jsem vyrovnaný člověk.

Tenis je sport, který člověk dělá především pro zábavu. Neměl by být proto důvod příliš se trápit z prohry nebo špatně podaného výkonu. Otázky v dotazníku zjišťovaly, zda se hráči příliš trápí pro věci, které nejsou ve skutečnosti tak důležité a zda mají hráči často sklon brát věci příliš vážně. Vyhodnocení těchto otázek potvrdilo naše očekávání, že se s těmito nesnáze potýkají více ženy. Tato skutečnost by mohla být důvodem, proč jsou tenistky před zápasem nervóznější než tenisté. Dokonce šest

hráček odpovědělo, že se trápí téměř stále, zatímco hráč tak neodpověděl žádný (graf 24, 25).



Graf 24. Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité.



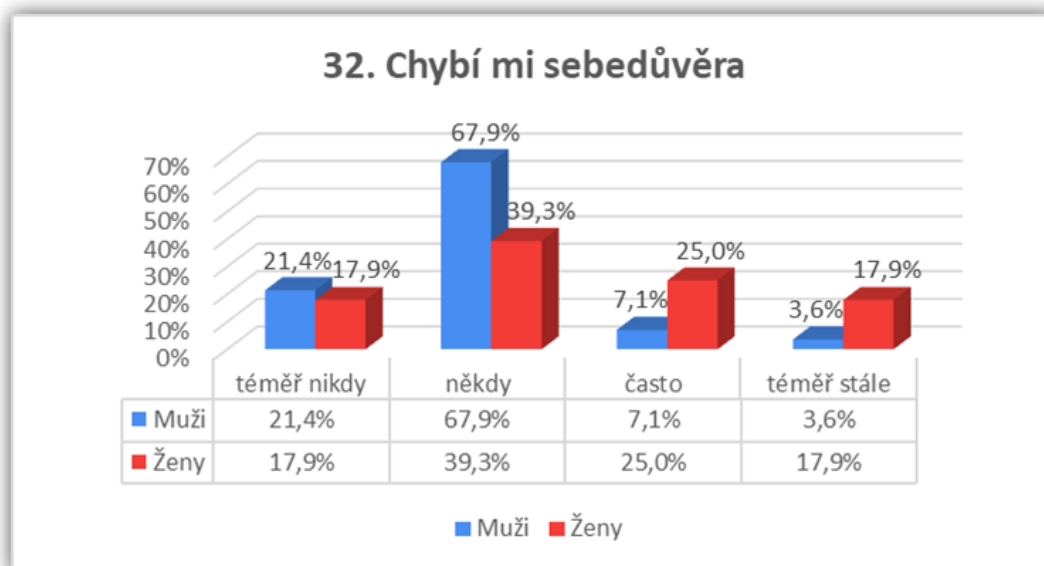
Graf 25. Často mám sklon brát věci příliš vážně.

Bavíme-li se o sportu, nemůžeme opomenout pojem sebedůvěra. Další otázkou jsme u hráčů zjišťovali, jak často jim sebedůvěra chybí. Téměř 70 % tenistů chybí pouze někdy. U tenistek byly odpovědi rozmanitější. Jedna čtvrtina se se slabou sebedůvěrou potýká často, 18 % dokonce téměř stále. Z grafu vyplývá, že muži pociťují větší

sebedůvěru než ženy a díky tomu můžeme odpovědět na naši 3. vědeckou otázku (graf 26).

Sebedůvěru před zápasem může ovlivnit i soupeř. Nastupujeme-li do utkání s protihráčem, kterého se nám v minulosti podařilo několikrát porazit, budeme mít oproti němu značnou výhodu. Předchozím vítězstvím se nám podařilo vybudovat víru v naše dovednosti, které stačí k tomu, abychom tohoto hráče porazili. Tato skutečnost nás však může i svazovat. Protihráč si naopak bude pamatovat prohru, která v něm zanechala negativní pocity. To pro něj může být ale uvolňující, protože od něho nikdo vítězství neočekává a může jen překvapit. Většinou pak hráči dokáží podat lepší výkon než proti slabšímu soupeři. Obava z vítězství se u nich může objevit na konci zápasu, když vedou a uvědomí si, že by mohli silnějšího soupeře porazit. Často se tak stává, že silnější hráči otáčejí již skoro ztracené zápasy.

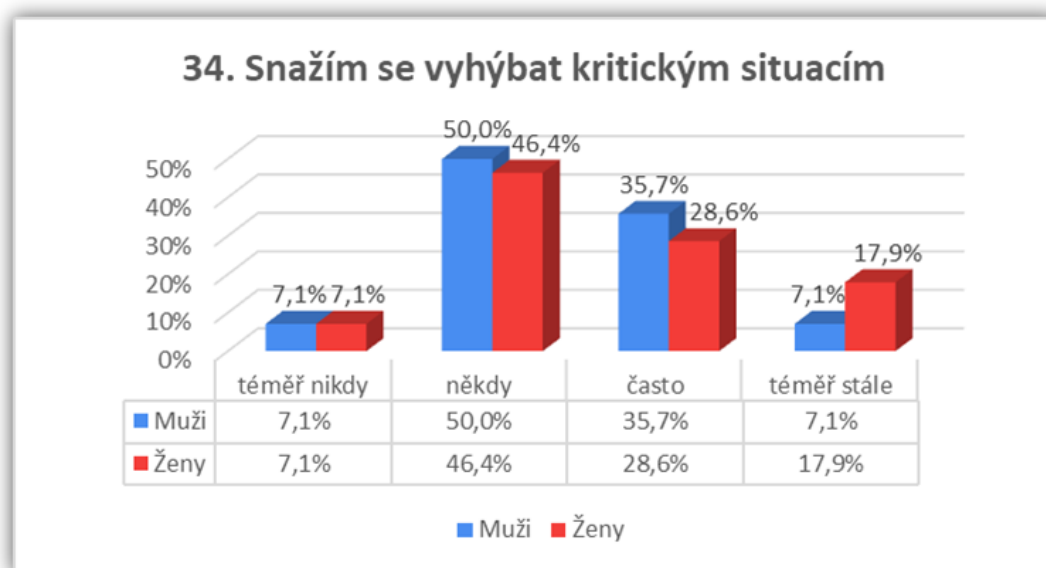
Pokud nastupuje hráč proti soupeři, kterého nezná, je pro něj složitější odhadnout, jaké schopnosti a dovednosti k poražení soupeře potřebuje a zda mu jeho vlastní zdatnost bude k úspěchu stačit. Proto hráč před utkáním s neznámým soupeřem neoplývá takovou sebedůvěrou, jako je tomu před zápasem s hráčem, kterého již v minulosti porazil.



Graf 26. Chybí mi sebedůvěra.

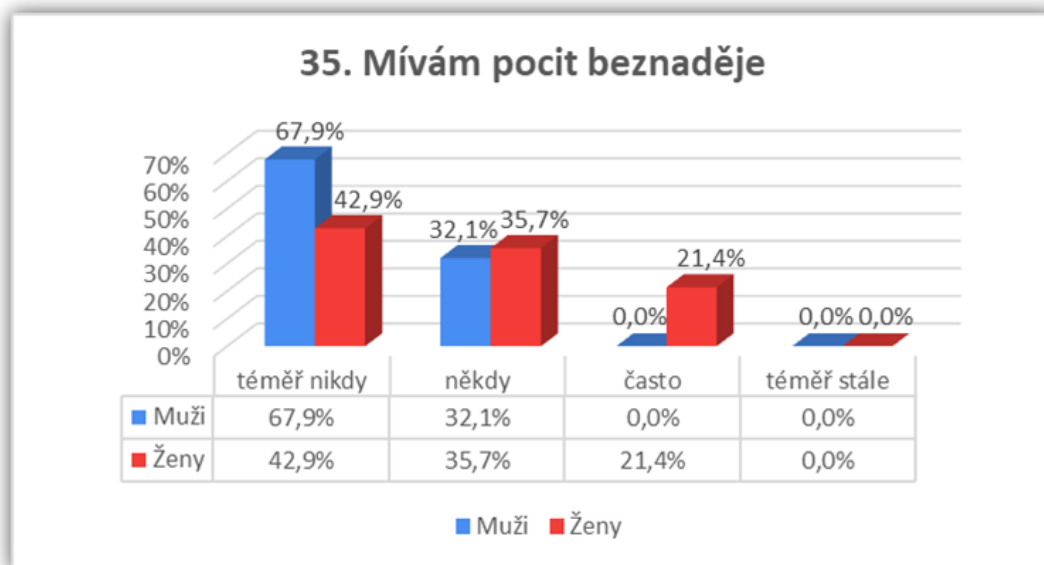
Otázka číslo 34 v našem dotazníku se zabývala snahou vyhnout se kritickým situacím. I když hráčky v pěti případech uvedly, že se snaží vyhýbat kritickým situacím téměř stále a muži tuto odpověď zvolili pouze dvakrát, čekali jsme mezi muži a ženami

větší rozdíl. Když jsem byla totiž součástí družstva a mělo se rozhodovat, kteří hráči nastoupí do důležitého utkání, setkala jsem se s tím, že tenistky často raději přenechaly místo svým spoluhráčkám, aby na prohře neměly svou vinu a nepokazily spoluhráčům celkový výsledek. Oproti tomu tenisté raději vzali zodpovědnost sami na sebe. Na tomto příkladu je patrné, že muži jsou opravdu ochotní více riskovat, zatímco ženy ve stresových situacích častěji používají odklonové strategie, které slouží k vyhnutí se problému (graf 27).



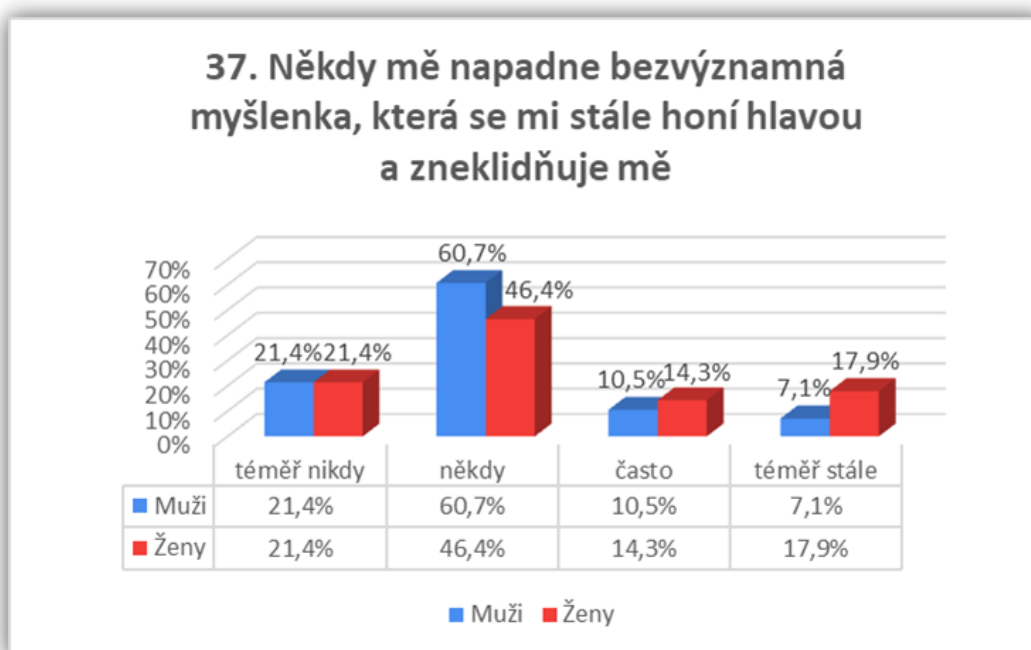
Graf 27. Snažím se vyhýbat kritickým situacím.

Ženy se také častěji ocitají v situaci, kdy si neví rady. 21 % tenistek mívá často pocit beznaděje. 68 % tenistů se beznadějně necítí téměř nikdy (graf 28). V tenise se beznaděj může objevit v situaci, kdy hráč prohrává a nedokáže vymyslet vhodnou taktiku, která by mohla být proti soupeři úspěšná. Na ženských profesionálních turnajích tak bylo vymyšleno pravidlo, že si tenistky mohou při střídání stran zavolat na kurt svého trenéra na konzultaci. Na mužském okruhu tato možnost není. Český tenisový svaz koučování nepovoluje vůbec, výjimkou jsou soutěže družstev, kde je koučování povolené a trenér smí sedět na lavičce. Pravidla ohledně koučování nejsou v tenise sjednocená.



Graf 28. Mívám pocit beznaděje.

Všechny hráče občas napadne bezvýznamná myšlenka, ale tenistky v porovnání s tenisty o něco častěji. Honí se jim hlavou, co všechno by se mohlo pokazit. Takové myšlenky pak mohou způsobit i selhání při zápase (graf 29).



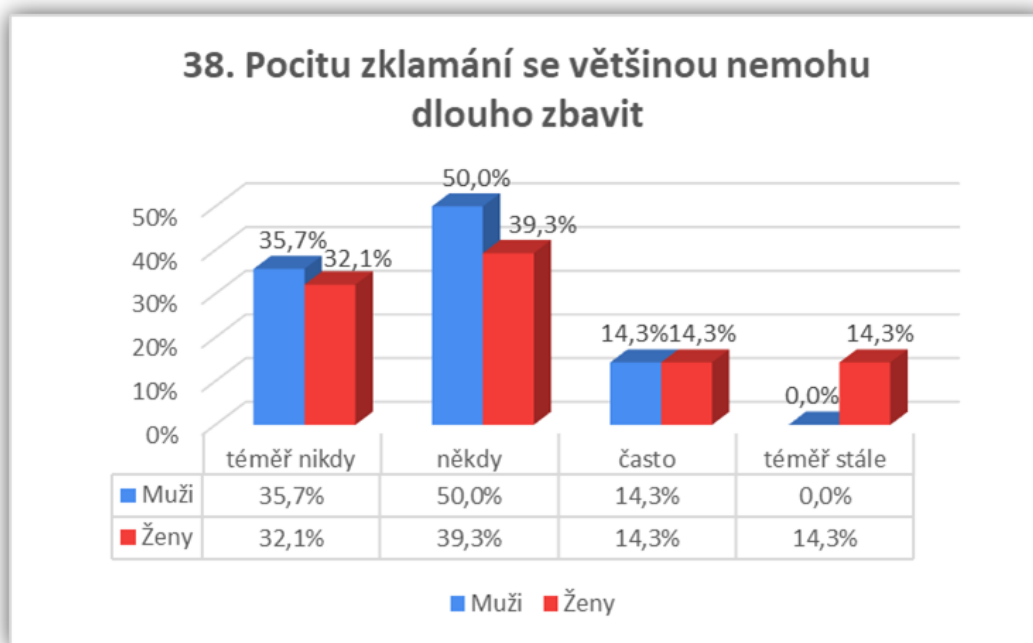
Graf 29. Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě.

Hráči našeho výzkumného souboru na další otázku uváděli, že jim většinou netrvá dlouho zbavit se pocitu zklamání. Vyrovnat se s pocitem zklamání po prohraném zápase nebo špatně podaném výkonu a odhodlat se do další práce není jednoduché. 14 % tenistů a tenistek se často pocitu zklamání nemohou zbavit delší

dobu a 14 % žen dokonce uvedlo, že se v tomto stavu nachází téměř stále. Výsledky této otázky pomohly zajistit vyhodnocení 4. vědecké otázky. Na grafu je názorně vidět, že v průměru se pocitu zklamání nemohou zbavit déle tenistky (graf 30).

Na pocit zklamání v tenise má vliv více faktorů. Záleží třeba na tom, s čím hráči poměřují úspěch v zápase. Zda jej měří podle výkonu, který podali nebo podle toho, jestli se jim podařilo zvítězit. Hráč, který prohrál, ale podal optimální výkon, bývá mnohdy spokojenější než hráč, který sice vyhrál, ale při zápase se trápil.

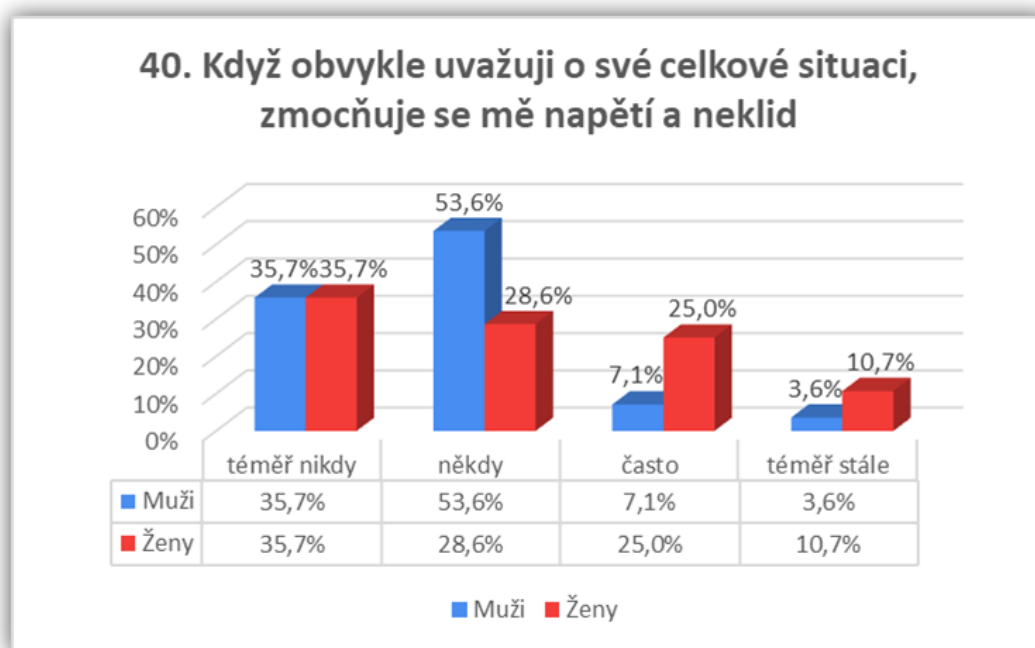
Zklamání po zápase je normálním jevem. Je samozřejmé, že pokud chce člověk něčeho dosáhnout a nepodaří se mu to, je zklamaný. Neznamená to, že hráč, který prohrál zápas, by neměl být smutný nebo frustrovaný. Záleží na tom, jak se hráč k této situaci postaví. Frustrace po prohře by měla být směřována k zamyšlení se, co jsme v zápase pokazili a co jsme mohli udělat lépe. Slouží jako podnět k dalšímu tréninku, abychom věděli, na čem je potřeba pracovat. Ve chvíli, kdy dojde k rozboru zápasu, hráč by si z toho měl vzít poučení a dále už se tím nezaobírat. Každému člověku se někdy něco nepovede, a to bychom měli mít na mysli. Chyby bychom měli brát jako podněty k další práci, cenné zkušenosti a poučení do dalších zápasů.



Graf 30. Pocitu zklamání se většinou nemohu dlouho zbavit.

V poslední otázce našeho dotazníku se měli hráči zamyslet nad jejich celkovou situací a zhodnotit, jak často se jich zmocňuje napětí a neklid. Tenistky oproti tenistům zřejmě vnímají svou situaci skeptičtěji. Čtvrtina z celkového počtu dvaceti osmi hráček

pociťuje napětí často a 11 % téměř stále. Hráči si stresové situace v nadpoloviční míře připouští jen někdy a v 36 % téměř nikdy (graf 31).



Graf 31. Když obvykle uvažují o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid.

Stresové situace bychom se měli snažit vnímat jako situace, které nás činí silnějšími a nedostávat zbytečně sami sebe pod tlak.

Když jde hráč na zápas, měl by mít jasnou představu o tom, jaká je jeho hra, jaký je optimální výkon, který dokáže podat. Je tedy důležité nastavit si takovou úroveň aspirace, které je hráč schopný dosáhnout. Je to způsob, jak před utkáním sám sebe nedostat pod tlak tím, že od sebe budu očekávat nemožné. Nejhorší, co může hráč udělat je, že se bude soustředit na to, co si o něm myslí ostatní lidé a bude se snažit plnit jejich očekávání. Jen samotný hráč ví, kolik úsilí ho stálo dostat se na jeho současnou úroveň a zda udělal vše pro to, aby byl schopný podat svůj maximální výkon. Proto by mělo být cílem tenisty odehrát zápas tak, jak si naplánoval on sám a především si ho užít. Po většině zápasů, jak vyhraných, tak prohraných, by měl odcházet z kurtu spokojený. Tenis by měl být pro hráče hlavně zábavou.

6 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak stresové vlivy působí na hráče tenisu a popsat odlišnosti ve zvládnání stresových situací z pohledu tenistů a tenistek. Na základě dotazníkové metody jsme odpověděli na položené vědecké otázky a podařilo se nám tak splnit cíl práce.

Nejprve jsme se v teoretické části zabývali informacemi a pojmy k našemu tématu práce. Popsali jsme složky, které mají vliv na výkon v tenise, vysvětlili rozdíly ve zvládnání zátěžových situací u mužů a žen a nastínili možnosti, jak mohou tenisté regenerovat.

Bylo zjištěno, že tenisový výkon ovlivňuje celá řada faktorů a psychika je jejich nedílnou součástí. Na své psychické stránce pracuje člověk celý život. Psychickou přípravou hráče totiž není pouze učení se, jak zvládat stresové situace při zápase, ale jedná se o trénování a zlepšování základních mentálních dovedností, jako je koncentrace pozornosti, trpělivost, schopnost kreativně uvažovat, řešit problémy s chladnou hlavou, být schopen si stanovit nějaký cíl a odhodlaně na něm pracovat. Psychické nastavení hráče ovlivňuje jeho výkon při zápase. Bude-li mít hráč v tréninku vynikající dovednosti, ale v zápase nebude věřit, že je dokáže předvést, nepodá výkon, který by si představoval.

Na začátku práce jsme formulovali 5 vědeckých otázek, na které jsme díky vyplnění dotazníků od respondentů získali odpovědi. Výsledky potvrdily náš předpoklad u vědecké otázky č. 1, a to tak, že se výkonnostní tenistky obávají neúspěchu více než výkonnostní tenisté. Ve vědecké otázce č. 2 jsme porovnávali, zda se jeví tenistky před zápasem nervóznější než tenisté. Odpovědi z dotazníků potvrdily naše předchozí mínění, že více nervózní jsou tenistky. Ve 3. vědecké otázce jsme zkoumali, zda mají tenisté větší sebedůvěru než tenistky. Předpokládali jsme, že větší sebedůvěru, tedy důvěru ve své schopnosti a dovednosti, pociťují muži, což se nám také potvrdilo. Na vědeckou otázku č. 4, zda se smiřují výkonnostní tenisté s pocitem zklamání po zápase lépe než výkonnostní tenistky, můžeme odpovědět, že ano, protože tenistky se nemohou pocitu zklamání zbavit déle. U vědecké otázky č. 5, zda tenistky pociťují celkově větší úzkost, se naše očekávání nepotvrdilo. V průměru tenistky pociťují skoro stejnou úzkost jako tenisté. Stres ani u jednoho pohlaví

nezpůsobuje větší úzkost. Na základě této otázky tak můžeme konstatovat, že dotazovaní tenisté i tenistky zvládají stresové situace dobře.

Vzhledem k epidemiologické situaci nebylo možné, aby hráči vyplňovali dotazník před zápasem, ale museli si tuto situaci představit a vybavit ze svých předešlých zkušeností. Z tohoto důvodu se odpovědi mohou od reality částečně lišit. Hráči také budou prožívat před každým zápasem jiné pocity. Ty ovlivňuje mnoho okolností. Na psychiku tenisty působí celá řada vnitřních i vnějších faktorů. Záleží například na momentálním rozpoložení hráče, typu soupeře, důležitosti turnaje, povrchu dvorce nebo při jakém počasí se utkání hraje.

Tato práce by mohla sloužit tenisovým trenérům a hlavně všem hráčům a hráčkám, aby si uvědomili, že nervozitu před zápasem pociťuje každý sportovec, který chce něčeho dosáhnout a snažili se ji využít ve svůj prospěch. Zároveň aby respektovali a neopomíjeli potřeby regenerace a věděli, jaké techniky je možno používat ke snížení psychického napětí.

Referenční seznam literatury

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem J. D., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- Bartůňková, S. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů*. Praha: Univerzita Karlova.
- Čechák, V. (1986). *Sociologie sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychtecký, A., Havlíčková, L., Perič, T., & Suchý, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku. (2., upr. vyd.)*. Praha: Karolinum.
- Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2016). *Tenisový trénink: výkon – kondice – zdraví: příručka pro trenéry*. Prostějov: Jiří Zháněl.
- Havlíčková, L. (1999). *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část (2. přeprac. vyd.)*. Praha: Karolinum.
- Hladký, A., Matoušek, O., Židková, Z., Vašina, B., Franc, Z., Hyška, P., . . . Šperlingová, I. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu: skripta pro posluchače Filozofické fakulty Univerzity Karlovy*. Praha: UK.
- Höhm, J. (1982). *Tenis: technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2010). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolinum.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jankovský, J. (2002). *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada.
- Jankovský, J. (2006). *Tenis*. Praha: Grada.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Machač, M., & Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti: stres, hypnosesce, autoregulace*. Praha: Karolinum.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MIčák, Z. (2005). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Müllner, J., Ruisel, I., & Farkaš, G. (1980). *Príručka pre administráciu, interpretáciu a vyhodnocovanie dotazníka na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti (2., přeprac. a rozš. vyd.)*. Praha: Academia.
- Paulík, K. (2012). *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti (2., přeprac. a dopl. vyd.)*. Praha: Grada.
- Skutil, M., Bartošová, I., Faberová, M., Haviger, J., Havigerová, J. M., Chráska, M., . . . Žumárová, M. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

- Triolet, C., Benguigui, N., Runigo, C., & Williams, A., M. (2013). Quantifying the nature of anticipation in professional tennis. *Journal of Sports Sciences*, 1-12. DOI:10.1080/02640414.2012.759658
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese (4., rozš. a přeprac. vyd.)*. Praha: Portál.
- Vilikus, Z., Brandejský, P., & Novotný, V. (2004). *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Karolinum.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník STAI X-1

Příloha č. 2: Dotazník STAI X-2

Příloha č. 1

STAI X-1

Instrukce:

Níže je uvedena řada výrazů, které lidé používají, když chtějí popsat svoje pocity. Přečtěte si každé z těchto tvrzení a označte je příslušným číslem, které by vystihovalo, jak se cítíte právě nyní, tzn. v tomto momentě. Neexistuje správná nebo špatná odpověď. Proto není třeba se příliš zdržovat jednotlivými body, ale jednoduše označit to, co nejvíce vystihuje Vaše současné pocity.

Jak se cítíte právě teď

	vůbec ne	trochu	značně	silně
	1	2	3	4
1. Jsem klidný	1	2	3	4
2. Mám pocit jistoty	1	2	3	4
3. Mám pocit napětí	1	2	3	4
4. Pociťuji lítost	1	2	3	4
5. Cítím se dobře	1	2	3	4
6. Jsem vzrušený	1	2	3	4
7. Bojím se neúspěchu	1	2	3	4
8. Cítím se odpočatý	1	2	3	4
9. Cítím úzkost	1	2	3	4
10. Mám pocit pohody	1	2	3	4
11. Věřím si	1	2	3	4
12. Jsem nervózní	1	2	3	4
13. Jsem rozechvělý	1	2	3	4
14. Cítím velké duševní napětí	1	2	3	4
15. Jsem uvolněný	1	2	3	4
16. Jsem spokojený	1	2	3	4
17. Mám obavy	1	2	3	4
18. Cítím se vyčerpaný	1	2	3	4
19. Jsem šťastný	1	2	3	4
20. Mám příjemný pocit	1	2	3	4

Příloha č. 2

STAI X-2

Instrukce:

Označte zatržením příslušného čísla každé tvrzení, které vyjadřuje, jak se cítíte obvyčejně, to znamená většinou. Opět neexistují správné či špatné odpovědi. Proto se nezdržujte příliš u jednotlivých položek a zatrhněte takovou odpověď, která by vyjadřovala, jak se většinou cítíte.

Jak se obvykle cítíte

	Téměř nikdy	někdy	často	téměř stále
	1	2	3	4
21. Mám příjemný pocit	1	2	3	4
22. Rychle se unavím	1	2	3	4
23. Bývá mi do breku	1	2	3	4
24. Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní	1	2	3	4
25. Často doplácím na to, že se nedo- vedu dost rychle rozhodnout	1	2	3	4
26. Cítím se odpočatý, svěží	1	2	3	4
27. Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit	1	2	3	4
28. Mám pocit, že se těžkosti hromadí natolik, že je nedokážu překonat	1	2	3	4
29. Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité	1	2	3	4
30. Jsem šťastný	1	2	3	4
31. Často mám sklon brát věci příliš vážně	1	2	3	4
32. Chybí mi sebedůvěra	1	2	3	4
33. Obvykle jsem bezstarostný	1	2	3	4
34. Snažím se vyhýbat kritickým situacím	1	2	3	4
35. Mívám pocit beznaděje	1	2	3	4
36. Jsem spokojený	1	2	3	4
37. Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě	1	2	3	4
38. Pocitu zklamání se většinou nemožu dlouho zbavit	1	2	3	4
39. Jsem vyrovnaný člověk	1	2	3	4
40. Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid	1	2	3	4