

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A
OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY
U ČESKÝCH ADOLESCENTNÍCH
LUKOSTŘELCŮ

COPING STRATEGIES AND PERSONALITY TRAITS OF
CZECH ADOLESCENT ARCHERS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Michaela Hrabalová**

Vedoucí práce: **PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.**

Olomouc

2022

Poděkování

Chtěla bych velice poděkovat vedoucímu práce PhDr. Martinu Dolejšovi PhD., za jeho trpělivost, cenné poznatky a vstřícný přístup. Dále bych ráda poděkovala svým rodičům na psychickou podporu a povzbuzování. Nemůžu zapomenout poděkovat všem svým nejbližším, kteří mi byli nedocenitelnou oporou během náročných chvil. V neposlední řadě patří obrovské poděkování participantům a členům předsednictva ČLS, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Strategie zvládání stresu a osobnostní charakteristiky u českých adolescentních lukostřelců“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31.3.2022

Podpis

OBSAH

OBSAH	3
ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Sportovní psychologie	9
1.1. Historie sportovní psychologie	9
1.2. Sportovní psychologie v ČR	12
1.3. Sportovní psychologie v praxi	13
1.4. Sportovní psychologie a adolescenti	15
2 Osobnostní charakteristiky	18
2.1. Teorie osobnostní charakteristiky	18
2.2. Struktura osobnosti	19
2.3. Dynamika osobnosti	19
2.4. Temperament	20
2.5. Charakter	21
2.6. Motivace	21
2.7. Emoce	22
2.8. Pětifaktorový model osobnosti	22
2.9. Psychologie osobnosti u sportovců	24
3 Stres	26
3.1. Ivan Petrovič Pavlov	26
3.2. Walter Cannon	27
3.3. Hans Selye	28
3.4. Richard S. Lazarus	29
3.5. Transakční model stresu	29
3.6. Alostáza	30
3.7. Strategie zvládnání stresu	31
3.8. Stres a strategie zvládnání stresu ve sportovním prostředí	32
4 Lukostřelba	35

4.1.	Historie lukostřelby.....	35
4.2.	Lukostřelecká terminologie	37
4.3.	Reflexní luk.....	37
4.4.	Kladkový luk.....	37
4.5.	Holý luk	38
4.6.	Instinktivní luk.....	38
4.7.	Tradiční luk.....	38
4.8.	Terčová lukostřelba.....	39
4.9.	Halová lukostřelba	39
4.10.	Terénní lukostřelba	39
4.11.	3D lukostřelba.....	40
4.12.	Výzkumy lukostřelby.....	40
5	Adolescence	43
	VÝZKUMNÁ ČÁST	46
6	Výzkumný problém	47
7	Aplikovaná metodika.....	50
7.1.	Big Five Inventory (BFI-10).....	50
7.2.	Dotazník sebepojetí (DOS-36).....	50
7.3.	Strategie zvládání stresu (SVF 78)	51
8	Technický plán výzkumu.....	53
9	Etika výzkumu	55
10	Základní a výběrový soubor	56
10.1.	Základní soubor	56
10.2.	Výběrový soubor.....	56
11	Metody statistického zpracování dat.....	58
12	Popis a interpretace výsledků	63
13	Diskuze	67

14	Závěry	72
	Souhrn	73
	Seznam použitých zdrojů a literatury	76
	Seznam grafů a tabulek	
	Přílohy	

ÚVOD

Adolescence představuje v lidském životě kritické období, jež je charakteristické pro markantní změny, kterými jedinci prochází při přeměně v dospělého člověka. Myšlení začíná být flexibilní, systematické a svou povahou připomíná vědecké uvažování (Thorová, 2015). Po tělesné stránce pomalu končí růst, nastává dosažení plné reprodukční zralosti a razantně se mění pohled na vlastní sebepojetí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Právě poslední z jmenovaných faktorů hraje velkou roli v tom, jestli se jedincova identita zdravě vyvine nebo časem sklouzne k patologickému chování.

Jednou z možností, jak mladistvý může podpořit vývoj sebepojetí, emoční regulaci či skupinovou spolupráci, je připojení se do sportovního oddílu. Mezi sporty, jež jsou vhodné pro různé typy postav, věku i různá tělesná postižení se řadí i lukostřelba. V tomto sportu s pestrou minulostí najdou vyžití fanoušci historie, rekreační sportovci i lidé, kteří mají ambice vyhrávat na závodech. U poslední skupiny se může stát, že závody jim mimo štěstí z vítězství přinesou neblahé i faktory do života, jako je stres. Stres může způsobit zhoršení sportovního výkonu a tím potenciálně neblaze ovlivnit soukromý život, proto existuje mnoho způsobů, jak stresu zabránit, eliminovat ho či se s ním naučit pracovat. Mezi tyto způsoby se řadí strategie zvládání stresu, které jsou také známé pod pojmem copingové strategie. Výzkumy (Highlen & Bennett, 1983; Ong, 2017; Tan 1999) ukazují, že na výběr konkrétní strategie zvládání stresu má vliv mnoho faktorů, například osobnostní rysy, typ sportu či pohlaví. Cílem této práce je zmapovat situaci u českých adolescentních lukostřelců a zjistit, zda osobnostní rysy souvisí s preferencí různých copingových strategií. Toto téma a úzké zaměření bylo vybráno z více důvodů. Prvním z nich je fakt, že ačkoliv sport má pro adolescenty příznivé účinky, tak nadlimitní stres se může projevit nejen na jejich sebevědomí, ale také na jejich zdraví, proto je potřeba při práci s touto věkovou skupinou zvolit specifický přístup, který zohledňuje jejich fyzické schopnosti, emocionální rozpolcenost, sociální vztahy a psychické stavy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

V mnoha směrech psychologie sportu předběhla svoji dobu. V době, kdy se většina výzkumů v psychologii zaměřovala na patologii, tak zájem sportovní psychologie byl zaměřen na osobnostní růst a dosažení individuálně stanovených cílů jedincem. Když tělesná výchova v rámci svého oboru zaměřovala pozornost na studium pohybů těla a stavby tělesné konstituce, tak se sportovní psychologie snažila najít propojení a vztah mezi tělem a myslí. Ovšem v mnoha ohledech sportovní psychologie byla a je stále ještě pozadu. Poté, co se psychologie již vyčlenila z čistě medicínského pojetí, se psychologie sportu nadále zabývala hledáním svého unikátního vymezení. Zatímco se tělesná výchova vyvinula ve sportovní vědu a její absolventi nacházeli široké uplatnění v praxi jako trenéři či učitelé, tak psychologové sportu bojovali s tím, aby je odborníci uznávali jako jedinečné profesionály ve svém oboru, a aby se uplatnili na trhu práce (Aoyagi, Portenga, Poczwadowski, Cohen, & Statler, 2012).

1.1. Historie sportovní psychologie

Historie sportovní psychologie je bohatě zdokumentována od roku 1965, kdy se v Římě odehrál první kongres v auditu Mezinárodního olympijského výboru (Lucidi, 2015). Do té doby máme jen málo informací a omezené zdroje o vývoji sportovní psychologie. Za jednoho z prvních průkopníků sportovní psychologie by se dal považovat **Norman Triplett**, žák Grandvillia Halla, který zkoumal sociální facilitaci u závodních cyklistů na přelomu 19. století (Kornspan, 2007). Ačkoliv Triplett byl jedním z mála psychologů, jejichž výzkum získal uznání veřejnosti, tak za zmínku stojí i Triplettovi současníci Edward Wheeler Scripture (1894), který vedl na Yaleově univerzitě psychologickou laboratoř, kde zkoumal mentální schopnosti atletů nebo George Fitz (1895), který vymyslel zařízení, pomocí kterého zkoumal reakční schopnosti. Přestože výzkumy těchto vědců byly neméně významné, tak se jejich práce nedočkala stejného uznání, jako tomu bylo u Tripletta.

Dalším významným představitelem, který se do jisté míry zasloužil o rozvoj sportovní psychologie, je francouzský historik **Pierre de Coubertin**, jehož největším přínosem bylo obnovení novodobých olympijských her v roce 1896 a založení

Mezinárodního olympijského výboru. Spíše než v konkrétních objevech a výzkumech jeho přínos spočíval hlavně v odborných pracích o psychologických aspektech ve sportu, jakými jsou například popisování vůle u sportovců či překonávání únavy před výkonem. Taktéž se zasloužil o popularizaci sportu ve Francii a zavedením termínu „sportovní psychologie“ či „psychologie sportu“ ve svých esejích (Kornspan, 2007). Dalším významným mezníkem, který Coubertin ve svých pamětech označil za „zrození psychologie sportu“, byl *the International Congress of the Psychology and Physiology of Sport*, který se odehrál v roce 1913 v Lausanne. Jeho hlavní význam spočíval v tom, že se na něm sjeli vrcholoví atleti, kteří na něm veřejně vystoupili, aby se podělili o své osobní zkušenosti při sportovních výkonech. Například Paul Rousseau, slavný závodní cyklista, mluvil o významu pozitivního myšlení, a jak mu pomohlo překonat únavu během výkonu (Murphy, 2012).

Dále následovalo období mezi roky 1920 až 1940, které bylo charakteristické studiiemi, které vznikaly v laboratořích, kde se zkoumaly psychologické aspekty sportovců během výkonu pomocí laboratorních metod. Za zmínku stojí **Robert Schulte**, bývalý žák Wilhelma Wundta, který se stal ředitelem sportovní laboratoře na německé střední škole v Berlíně. Po sérii výzkumů a následné analýze výsledků začal Schulte vyučovat sportovní psychologii a následně sepsal několik článků (Bäumler, 2009 in Murphy, 2012). Schulteho práce byla později důkladně zdokumentována a následně byly na jejím základě sepsány články *Making Sport a Science* a *The Psychology of Sport* v periodiku *The Journal of the American Medical Association* (Murphy, 2012). Následovalo postupné rozšiřování tohoto nového odvětví psychologie do dalších zemí, jako je Rusko, Japonsko nebo Spojené státy, kde se psychologie sportu velice rychle rozšířila hlavně díky vlivu **Colemana Griffitha**, který je v USA považován za otce psychologie sportu. Jeho veliký přínos spočíval v propojení teoretické psychologie sportu s její praktickou částí. Ze začátku pracoval, stejně jako jeho předchůdci, hlavně se studenty univerzitních týmů. Později začal spolupracovat se členy chicagského baseballového týmu *the Chicago Cubs*. V té době se jednalo o nejdelší spolupráci mezi psychologem a profesionálními hráči. Griffith zároveň zavedl první psychologické konzultace s trenéry a hráči (Green, 2003).

Od 40. let 20. století se globálně začala aplikované psychologii sportu věnovat čím dál tím větší pozornost. Toto období je také charakteristické tím, že se klinická psychologie začala propojovat s psychologií sportu. Psychologické konzultace sportovního charakteru se stávaly běžnou součástí praxe, která si kladla za cíl co nejvíce zlepšit výkon klientů. Výzkum

se postupně začal přesouvat z laboratoří do terénu, kde se kladl čím dál tím větší důraz na zlepšování sportovního výkonu při závodech. Jedním z nových praktik, jež měly tohoto cíle dosáhnout, byla hypnóza. Využití hypnózy na australském plaveckém týmu detailně popisuje Murray Phillips (2002) ve své knize. Tento trend se později přenesl do USA, kde se následně stal běžnou součástí různých sportovních týmů, jako je baseball, fotbal nebo golf. Zároveň se výzkumníci více zaměřovali na to, aby se dosavadní vědecké výsledky shrnuly a publikovaly v nejrůznějších článcích a esejích (Murphy, 2012).

V dalších letech se vliv sportovní psychologie jen zvyšoval. Olympijský výbor Spojených států amerických vytvořil speciální projekt pro vrcholové sportovce, který zahrnoval poznatky ze sportovní psychologie, jež měly pomoc připravit olympijské atlety na náročný sportovní výkon. Dále byla vytvořena komise, která se měla zabývat analýzou jednotlivých potřeb konkrétních mezinárodních olympijských sportovních týmů a najít pro ně odborníka, který by jim pomohl s jejich specifickými problémy (Murphy, 2012).

Murphy (2012) dále uvádí, že 60. léta byla pro sportovní psychologii zlomová, především kvůli stále vzrůstajícímu zájmu profesionálů i široké veřejnosti o toto odvětví. To vedlo k pořádání velkého množství kongresů a zakládání organizací, které by zaštiťovaly rozvoj sportovní psychologie. Za jeden z nejdůležitějších se považuje kongres v Barceloně, uspořádaný v roce 1963, na kterém vystoupil **Fernando Antonelli** se třemi dalšími studenty s přednáškou o významu sportovní psychologie. Tohoto kongresu se účastnilo 237 odborníků, kteří přednesli své poznatky ve 148 prezentacích. Kongres se těšil tak velkému úspěchu a oblibě, že následně byla založena *the International Society of Sport Psychology* (ISSP), jejímž prezidentem se stal Fernando Antonelli. Tato organizace byla klíčová v tom, že sloužila jako model pro spoustu národů, jež postupně začaly zakládat menší organizace zabývající se psychologii sportu. Za zmínku stojí *the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* (NASPSPA), *the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology*, *the British Society of Sport Psychology* nebo pro Evropu významná organizace *the European Federation of Sport Psychology*. Ačkoliv sportovní psychologie byla stále na větším vzestupu, tak zde bylo několik problémů, se kterými se psychologové museli vypořádat. Mezi největšími překážkami byl zákaz psychologů pohybovat se poblíž sportovního týmu nebo jednotlivců během důležitých závodů, aby jim poskytli krizovou intervenci. Na olympijských hrách roku 1984 psychologové tento problém vyřešili tak, že se přestrojili za fotografy. Jednalo se o snadnější

přístup, jak se dostat k atletům a v případě nouze jim poskytnout patřičnou psychologickou péči (Murphy, 2012). Některým dokonce nebyl udělen přístup do olympijské vesnice, a tak se rozhodli nedoprovázet atlety se kterými spolupracovali (Suinn, 1985).

Dnes autoři (Aoyagi, Portenga, Poczwardowski, Cohen, & Statler, 2012) poukazují na to, že psychologie sportu má pořád své neduhy, na kterých je potřeba zapracovat. Jednou z těchto oblastí jsou vysokoškolské programy, které by nabízely dostatečné vzdělání jak z oblasti psychologie, tak z oblasti kineziologie. Aby se absolvent z amerických univerzit zavděčil poptávkám na trhu práce, musí mít většinou vystudované dva obory: psychologii a doplňující obor podobný kineziologii, což je jak z finančního, tak z časového hlediska velice náročné. Dalším problémem je zákonem neregulovaná terminologie a požadované vzdělání, které by zajišťovalo profesní minima pro vykonávání psychologie sportu. V severní Americe pracuje spousta odborníků z oblasti tělovýchovy a pohybu, kteří ovšem nabízejí i psychologické poradenství, ačkoliv neprošli žádným akreditovaným vzdělávacím programem z oboru psychologie. Vystupují potom pod označeními, jako je *mental skill coach* nebo *performance enhancement specialist*. Naopak mnoho psychologů se označuje za sportovní psychology, ačkoliv jim chybí vzdělání či trénink v oblasti sportu nebo tělovýchovy, na kterou se specificky zaměřují.

Přestože je sportovní psychologie stále na vzestupu a služby v oblasti psychologii sportu jsou i přes všechny nedostatky, pořád žádané, tak i toto odvětví čelí svým úskalím. Jedním z nich je nedostatečné propojení teoretického směru sportovní psychologie s praktickým využitím. Tento nedostatek integrace zásadně zpomalil vývoj psychologie sportu a způsobil propast mezi výzkumem, který není dostatečně ověřen praxí. Horn (2008) navrhuje ověřování a doplňování teoretických konstruktů pomocí pozorování a kazuistik, které by mohly pomoci k vytvoření a přepracování již objevených vědeckých poznatků a teorií.

1.2. Sportovní psychologie v ČR

Psychologie sportu u nás začala vznikat v období předválečného Československa na základě poznatků **Bohdana Chudoby** a **Augustina Pechláta**. Chudoba během třicátých let sepsal práci, která nese název *Psychologie tréninku*. V ní zúročil zkušenosti, které získal během studijního pobytu ve Spojených státech amerických. Zavedl správné rozlišení mezi trenérem, jakožto odborníkem na sportovní techniku a tréninkové dávky a koučem,

odborníkem na vedení sportovce v soutěži, kde se zaměřuje především na schopnost regulovat emotivitu. Pechlát se zabýval klasickým obsahem sokolských cvičení z psychologického hlediska, jako je námaha, únava, vůle, ale i charakter cvičenců. Sice začal jako vychovatel v Sokolovi, ale během svého života se seznámil s myšlenkami Tyrše, které jej inspirovaly k vystudování psychologie na Karlově univerzitě v Praze. Následně napsal rigorózní práci na téma *Psychologie tělesných cvičení*, která se myšlenkami inspirovala u Komenského, Pestalozziho a Tyrše (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

V pozdějších letech je rozvoj psychologie sportu spojen především se jménem **profesora Vaňka**, který v roce 1956 publikoval studijní text s názvem: *Několik příspěvků k psychologii tělesné výchovy*. Za zmínku stojí jeho další odborná práce *Vědecké základy psychologické přípravy sportovce*. Pro svoji odbornost a slibné sociální předpoklady byl profesor Vaněk v roce 1973 zvolen prezidentem ISSP (International Society of Sport Psychology). Svými odbornými znalostmi a organizační prací přispěl k integraci psychologie sportu v celosvětovém měřítku. Dále obohatil psychologickou přípravou sportovců o principy modelového tréninku (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

V České republice působí **Asociace psychologů sportu**, která byla pro roky 2017–2019 členem *the European Federation of Sport Psychology*. Klade si za cíl napomáhat rozvoji vědy, praxe a vzdělávání v oblasti psychologie sportu. Nadále podporuje publikační činnost, spolupracuje se specializovanými periodiky a vydává své materiály. V rámci psychologické praxe poskytuje ambulanti poradenskou činnost, spoluprací se sportovcem, týmem a trenérem či pomoc a podporu rodičům mladých sportovců (Asociace psychologů sportu, nedat.).

1.3. Sportovní psychologie v praxi

Sportovní psychologie je aplikovanou vědní disciplínou, která je charakterizována jako multidisciplinární odvětví psychologie, která v sobě zahrnuje poznatky i z jiných oborů, jako jsou sportovní studia a medicína. Ačkoliv je sportovní psychologie jako obor poměrně mladá, tak poptávka po jejích službách je stále častější, především mezi studenty, atlety, trenéry nebo jinými profesionály (Porter, 2007). V dnešní době se služby sportovních psychologů dají uplatnit v mnoha oblastech, mezi které patří vysoké školy, poradenství v rámci rehabilitačních center nebo individuální poradenství se širokou klientelou. Novější studie začínají sportovní psychologii vnímat jako alternativní možnost, jak se vypořádat

s různými zdravotními problémy, jako je například obezita nebo psychické problémy (Pauline et al., 2006, in Porter, 2007). Carter (2004) uvádí, že je důležité, aby se povědomí veřejnosti rozšířilo o mnoho dalších služeb, které může psychologie sportu nabídnout. Výuka a výzkum sice patří mezi důležité oblasti, ale zdaleka nejsou jediné. Zlepšení sportovního výkonu, skupinová nebo individuální terapie či diagnostika jsou čím dál tím žádanější.

Jedním z nejvýznamnějších uplatnění pro sportovní psychology je bezesporu práce spojená s olympijskými hrami. Orlick a Partington (1987) provedli kvalitativní studii, ve které se dotazovali na spokojenost se službami sportovního psychologa 75 kanadských olympijských atletů, kteří zastupovali 19 různých sportů na olympijských hrách v roce 1984. Výsledky této studie byly rozporuplné. Někteří sportovci byli se službami psychologa sportu nadměru spokojeni, jiní jejich služby považovali za zbytečnou ztrátu času. Hodnocení se lišilo na základě několika kritérií. Vysokého hodnocení dosáhli psychologové, již byli označeni za „flexibilní a znalé svého oboru“ a dokázali vyhovět individuálním potřebám každého atleta. Dále bylo vysoce ceněno, když sportovci mohli individuálně vyhledat služby psychologů se soukromým problémem. Důležitý byl také dostatek času, který věnovali klientům na intenzivní psychickou přípravu, jež začala devět měsíců před olympijskými hrami. Ovšem mnoho psychologů započalo práci na mentálním tréninku atletů dva až tři roky dopředu. První setkání mezi psychologem a atletem většinou proběhla v přípravných tréninkových kempech, kde psychologové prvně prováděli individuální seznamovací sezení s každým atletem a následně poskytovali individuální sezení před a během závodní sezóny. Naopak psychologové, kteří od klientů dostali špatné hodnocení, dle výpovědí postrádali flexibilitu a empatii nebo při individuálních sezeních měli nedostatečné znalosti nebo je neuměli uplatnit během tréninků či závodů. Nadále měli omezený čas na konzultace, jež mohli věnovat individuálním sezením a neposkytovali atletům adekvátní zpětnou vazbu. Také bylo negativně hodnoceno načasování mentálního tréninku. To začalo příliš pozdě nebo dokonce až během závodů. Někteří psychologové se ani s atlety předem neseznámili. Ti potom nevěděli, co od psychologů mohou očekávat, zda jejich rady přinesou kýžený výsledek nebo jestli dokážou poskytnout krizovou intervenci během závodů.

1.4. Sportovní psychologie a adolescenti

Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) je adolescence velice příznivým obdobím pro rozvoj motorických schopností a dovedností. Začíná se zde projevovat zásadní rozdíl ve výkonnosti chlapců a dívek. Je proto důležité respektovat pohlavní rozdílnosti a odlišit metody ve vedení přípravy u mužů a žen. Dospívající jsou fyzicky i psychicky připraveni podávat výkony na horní hranici svých možností, a ještě ji dále posouvat a rozšiřovat. Dále je adolescent schopen dlouhodobě pracovat na technické dokonalosti pohybové struktury. Motorika, která doposud byla zaměřená na zdokonalování dovedností, má nyní výkonové zaměření. Rozvoj vůle a vytrvalosti umožňuje cílenou a dlouhodobou přípravu na limitní sportovní výkon.

Další studie (Drane & Barber, 2016) potvrzují, že adolescenti, kteří pravidelně sportují, vykazují známky lepšího emočního ovládnutí, schopnosti spolupracovat v rámci týmu a mají subjektivní pocit zvládnutí vlastního osobnostního rozvoje. Dále má sport pozitivní vliv na zvyšování zodpovědnosti, vytrvání v činnosti či konkrétní aktivitě, rozvoj odvahy, na vývoj celkové disciplíny a sebeovládání. Ovšem ne všichni adolescenti těží z těchto benefitů. Autoři (Drane & Barber, 2016) dále upozorňují, že záleží na individuálních jedincích a jejich přesvědčení o užitečnosti konkrétní fyzické aktivity. Ti, co jsou plně oddáni svému sportu, jak po fyzické, tak po psychické stránce a jsou přesvědčeni o schopnosti dosáhnout vítězství či jiného úspěchu, vykazují známky lepšího využití výše zmíněných benefitů než ti, kteří stejné přesvědčení nesdílí. Právě v rozvoji tohoto přesvědčení mohou dopomoci mimoškolní fyzické aktivity, které jedince naučí novým dovednostem a emočním kompetencím, nichž by se jim na školní půdě nemuselo dostat. Fyzická aktivita může dopomoci k navození stavu **flow**, tedy stavu vědomí, kdy je veškerá pozornost zaměřena na konkrétní aktivitu a je spojován s pocitem hlubokého uspokojení, štěstí a radosti. Flow při opakovaném navození posiluje motivaci a pomáhá k setrvání v dané aktivitě (Schuler & Brunner, 2009). K dosažení flow je zapotřebí aby jedinec překonal své subjektivní a individuální výzvy a dokázal nastolit vnitřní stav rovnováhy mezi náročností dané situace a vírou ve vlastní kompetenci. Když se mu to povede, tak se zbaví obav z výsledků a může se plně soustředit na sportovní výkon. Tyto výzvy mají většinou podobu jasných a strukturovaných aktivit, jež nabývají různých podob, jako jsou například sportovní tréninky. Pocit flow byl nadále zkoumán u vrcholových atletů, kteří ho zažili během závodů. Výzkum (Jackson & Roberts, 1992), který byl proveden na vrcholových sportovcích, jež

zažili flow během tréninků nebo závodů ho považují za důležitou součást jejich sportovního výkonu.

Ačkoliv můžeme najít spoustu nepopíratelných kladů, které vychází z poskytování psychologických služeb mladým lidem v oblasti sportovní psychologie, tak po dlouho dobu nebyl vytvořen model, jenž by upozornil na úskalí a specifikace zacházení, kterým by se měla věnovat pozornost při práci s mládeží (Visek, Harris, & Bloom, 2009). Je tedy důležité znát úskalí této věkové skupiny a za jakých podmínek je nejefektivnější pracovat, aby se dostavil pozitivní výsledek z participace ve sportu (Theokas, 2009). Visek, Harris, a Bloom (2009) dále uvádí, že psychologové, kteří poskytují sportovní poradenství mladým atletům, by si měli být vědomi fyzických, psychických, emocionálních a sociálních dovedností, které jsou charakteristické pro danou věkovou skupinu. Jako i v jiných oblastech, tak i ve sportu platí, že mladiství nejsou zmenšené verze dospělých lidí (LeBlanc & Dickson, 2002, in Visek, Harris, & Bloom, 2009). a mělo by se dbát na individuální rozdíly, hlavně pokud psychologové pracují s celým sportovním týmem. Ve valné většině případů se můžeme setkat s tím, že sportovní organizace kategorizuje sportovce na základě věku. Ovšem v rámci jedné věkové kategorie se můžeme setkat s diametrálními fyziologickými rozdíly, jako je výška a velikost postavy. Právě velikost postavy může přispět ke vzniku zranění, špatnému vnímání vlastního těla, nízkému sebevědomí či špatné kohezi v rámci sportovního týmu (Malina, 1994 in Vasik, Harris, & Bloom, 2009). Autoři (Vasik, Harris, & Bloom, 2009) zdůrazňují, aby sportovní psychologové, kteří pracující s dopívajícími, uměli pečlivě zmapovat situaci, v níž se jedinec či celý tým nachází. Mimo rozhovoru s jednotlivcem či členem týmu může dopomoci i trenér či rodiče. Dále by psychologové měli pečlivě analyzovat zakázku a potřeby v rámci psychologické spolupráce. Tady mohou psychologové narazit na úskalí v podobně samotné filozofie a stylu konzultací psychologa, která se mohou a nemusí shodovat s potřebami jednotlivce či týmu. Například je důležité rozlišit poradenství v rámci zvyšování sportovního výkonu od práce na osobním rozvoji sportovce (Weiss, 1991).

Dalším rizikem může být nedostatečná znalost specifických oblastí sportu, jako je kompetitivní prostředí, jenž může mít za následek zvýšený výskyt stresu, zranění nebo syndromu vyhoření, či vyhození ze sportovního klubu či týmu (Scanlan, Babkes, & Scanlan, 2005; Weiss, 1991). Dalším rizikovým faktorem je zvýšený výskyt alkoholové konzumace u sportujících adolescentů. Přestože toto téma je poměrně nové a mělo by být v budoucnosti

více prozkoumáno, tak jedna americká studie (Mays, 2009) prokázala, že sportující adolescenti, kteří se věnují týmovým sportům, mají vyšší tendenci k požívání alkoholu než jejich vrstevníci, kteří nejsou členy žádného sportovního týmu.

Přestože sportovní psychologie hraje velkou roli v zlepšování výkonu sportovce, tak se nesmí zapomínat na fakt, že každý člověk je jiný a měli by se respektovat jeho individuální rozdíly. V následující kapitole budou popsány jednotlivé osobnostní charakteristiky a jejich vliv na osobnost sportovce.

2 OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY

Pojem osobnost je v psychologii využíván v různých kontextech. Například se s ním můžeme setkat v lidové řeči, ale i v historických větech, kde má převážně hodnotící přízvuk. Do psychologie byl tento pojem zaveden na počátku 20. století, kdy bylo zapotřebí studovat duševní život člověka jako celek, jeho vnitřní uspořádání duševního života. Osobnost je pojmenování pro individuální celek dispozic k psychickým reakcím, který způsobuje to, že v téže situaci reaguje každý člověk jinak. Toto rozdílné jednání je způsobeno subjektivním (vnitřním) zpracováním a následnými reakcemi (Nakonečný, 2021). Cakirpaloglu (2012) dále dodává, že neméně významné pro vědecké poznání osobnosti jsou **vnitřní dispozice** a **vnější**, sociální nebo kulturní **činitelé**. Tyto skupiny činitelů se podílejí na utváření jak zdravé, tak zároveň narušené osobnosti. Psychologie osobnosti zkoumá spíše tzv. normální lidi, zatímco početnou škálou psychických, behaviorálních a dalších odchylek se zabývá její aplikovaná odnož, kterou je klinická psychologie.

Stejně jako v jiných odvětvích psychologie se i ta sportovní zabývá lidskou osobností a jejím vlivem na výkon atleta. V minulosti bylo provedeno mnoho výzkumů, jejichž výsledky naznačují, že osobnost má významný vliv na úspěch během sportovního nasazení. Někteří výzkumníci dokonce tvrdí, že na základě skladby osobnosti můžeme do jisté míry předpokládat, jak dobrý bude jejich sportovní výkon (Smith, 2018).

2.1. Teorie osobnostní charakteristiky

Cakirpaloglu (2012) uvádí, že jednotlivé psychologické teorie se navzájem významně liší v popisu a výkladu skladby osobnosti. Mimo jiné se nemohou shodnout ani v hlavních morfologických prvcích osobnosti, v jejich názvu, organizaci nebo ve funkčním významu pro lidskou osobnost. Psychoanalytici, jako byli Freud a Jung kladli důraz na nevědomí a jejich koncepce osobnosti je založena na kvalitativním šetření a vnitřní logice jako hlavní činitelé, kteří ovlivňují chování jedince. Cattell, Eyseneck a další psychometrikové, kteří kladli důraz na objektivně měřitelné dispozice získávané sofistikovanými statistickými postupy. Humanistický přístup, který prosazovali například

Rogers nebo Maslow, kladl důraz na osobní svobodu a vlastní zodpovědnost za nalezení smyslu ve vlastním životě (Osafu Hounkpatin, Wood, Boyce, & Dunn, 2015).

2.2. Struktura osobnosti

Nakonečný (2021) definoval strukturu osobnosti jako vyjádření **vnitřního uspořádání** osobnosti, skladbu její prvků a dispozic, jež jsou chápány jako funkční elementy různých kategorií. Cakirpaloglu (2012) uvádí, že pod označením skladba nebo struktura osobnosti se představuje složitý psychický fenomén, ve kterém lze rozlišovat systém funkčně propojených morfologických částí nebo prvků. Tyto dílčí prvky ovlivňují ostatní psychické funkce. V psychologii osobnosti má pojem struktura osobnosti dvojitý význam. V prvním případě představuje osobnost uspořádání dílčích psychických činitelů uvnitř osobnosti jakožto v celku. Jde o nejobecnější pojetí, které se standardně vyskytuje ve všech teoretických východiscích. Ve druhém případě se jedná o specifické vlastnosti konkrétní osobnosti. V tomto případě mluvíme o molekulárním modelu osobnostní struktury. Ačkoliv bylo vytvořeno mnoho teorií, které se liší ve výkladu o tom, co přesně je skladba osobnosti, a které morfologické prvky do ní řadíme, psychologové se více či méně shodují v tom, že struktura osobnosti je poměrně stabilní psychická soustava, jež zabezpečuje důslednost individuálního myšlení, prožívání a projevu jedince.

2.3. Dynamika osobnosti

Další autoři (Balcar, 1983; Cakirpaloglu, 2012) dále uvádí, že vedle struktury osobnosti existují další hybné procesy, které mají svůj podíl na vytváření osobnosti. Souhrnně se označují jako dynamika osobnosti. Tu tvoří různé motivy, potřeby, kognitivní činitelé a další sebedeterminující tendence. Tyto prvky nepůsobí nezávisle, ale jako jednotný systém vzájemně propojených činitelů. Tento celek nebo jeho jednotlivé složky jsou sice v pomalém, ale neustálém procesu vývoje, proto strukturu osobnosti můžeme nazvat poměrně stálou, ale ne zcela neměnnou, právě díky vlivu těchto dynamických prvků. Na osobnost ovšem působí i vnější vlivy, jež po dlouhodobějším vystavení pozměňují strukturu osobnosti na novou konstelaci. Jinými slovy se dá říct, že když je osobnost opakovaně vystavována vnějším dějům v okolí, tak ji to může ovlivnit a do určité míry pozměnit (Balcar, 1983). I osobnostní dynamika má své dílčí kategorie, které mají vliv na její chod a utváření. Jedná se především o **duševní děje, duševní stavy, fakta a události**.

Cakirpaloglu (2012) dále dělí oblasti osobnostní dynamiky do následujících kategorií. Prvním z nich jsou duševní stavy jakožto trvalejší dynamické kategorie. Lze je pojmenovat jako „právě přítomnou a přechodnou duševní kvalitu“. Další je kategorie duševních dějů, které se spíše vztahují k psychickým procesům. Tyto dynamické činitele ovlivňují průběh změny směřující od počátečního stavu ke stavu konečnému. Následují fakta, jež označují specifický stav či potřebu osobnosti. Fakta určují hodnotu dané oblasti životního prostoru. Konečně je zde kategorie událostí, které jsou komplexnější než fakta. Jde o složitý dynamický celek, ve kterém působí primární dynamické činitele osobnosti. Dva nebo více faktů tvoří událost. Podle Lewina fakta a události poskytují adekvátní psychologický výklad aktuálního stavu osobnosti, ale také předpoklady pro predikci budoucích stavů a projevů člověka.

2.4. Temperament

Blatný (2010) popisuje temperament jako charakteristiky osobnosti, které jsou vrozené a můžeme u nich identifikovat biologický základ týkající se formální stránky chování a prožívání. Balcar (1983) definuje temperament jako obecné vlastnosti duševní dynamiky, jež se uplatňují v prožívání a v projevech člověka. Dále uvádí, že jedinec nemá možnost své temperamentové vlastnosti přímo rozeznat a dozvídá se o nich nepřímou tím, že je porovnává s projevy ostatních lidí. Tvrdí, že temperament se dá jen v nepatrné míře ovlivnit tím, že se s ním naučíme cíleně a vědomě zacházet. Temperament lze vystihnout následujícími znaky: celkové citové ladění, celkové zaměření, vzrušivost, odolnost a trvalost. Cloninger (2003) navrhl moderní psychobiologickou teorii temperamentu, která předpokládá, že složky osobnosti jsou dědičné, vztahují se k emocionalitě a formují se v raných fázích lidského vývoje. Tato teorie je založena na čtyřech dimenzích temperamentu a třech dimenzích charakteru. Autor dále poukazuje na to, že tyto dimenze nemůžou vysvětlit individuální charakteristiky člověka jako je kreativita, svobodná vůle nebo spiritualita.

Jestli chceme charakterizovat temperament určitého člověka, tak ho musíme posoudit v několika samostatných různých vlastnostech. Mezi tyto vlastnosti spadají celkové citové ladění osobnosti a převládající nálada, ale také způsob citové a volní vzrušivosti, reaktivity a aktivity. Jde o celkový styl jeho prožívání a jednání, který úzce souvisí s emočním aspektem osobnosti (Blatný, 2003, in Říčan, 2010).

2.5. Charakter

V psychologii osobnosti označujeme pod pojmem charakter souhrn získaných vlastností určující prosociální bytí každého člověka. Právě charakter reguluje vztah člověka vůči své vlastní osobě, ostatním lidem, institucím, ve společenských skupinách, v nichž se pohybuje nebo k přírodě. Komplexní jádro charakteru se skládá z různých druhů **hodnot**, jako jsou etické hodnoty, morální hodnoty nebo například estetické hodnoty (Cakirpaloglu, 2012).

Nakonečný (2021) uvádí, že charakter má v psychologii zvláštní postavení. Někteří psychologové charakter odmítají, protože v něm spatřují zavádění normativních hledisek, které do empirické vědy nepatří. V případě charakteru se nejedná o plnohodnotnou složku osobnosti, ale o zhodnocení osobnosti jako celku. Dále zdůrazňuje, že charakter vyjadřuje hodnocení celkových a trvalejších projevů osobnosti. Stejný názor zastávají sociální psychologové a filozofové zabývající se morálkou, kteří tvrdí, že charakterové vlastnosti neexistují a předvídaní či vysvětlování chování na základě charakterů je zavádějící. Jejich argument je postaven na myšlence, že kdyby charakter měl opravdu tak silný, tak by vlivy z vnějšího okolí neměly vliv na lidské chování, které je nekonzistentní a podmíněno situačními faktory (Alzola, 2007).

2.6. Motivace

Říčan (2010) definoval motivaci jako souhrnné označení pro motivy a jejich působení. **Motiv** je faktor uvádějící do pohybu jakoukoliv činnost nebo proces. Kdyby se použilo přirovnání člověka ke stroji, motiv by představoval nejen samotný motor, ale zároveň řidiče, který rozhodne, jakým směrem se stroj vydá. Někdy se motiv označuje jako **potřeba**, obzvláště v tom případě, když se člověk snaží zdůraznit nedostatek nějakého žádoucího předmětu. Termín **pud** vyjadřuje biologicky energetickou stránku motivu. Balcar (1983) uvádí, že motivovanost vyplývá ze vztahu člověka a jeho okolí. Ta se projevuje v podobě snah, které jsou vnímány jako požadavek určitého dění v tomto vztahu, změny výchozího vztahu a zároveň jako síla směřující k uskutečnění a zároveň síla, která nám pomáhá dosáhnout určitého cílového stavu. Člověk zde hraje roli aktivního činitele. Balcar (1983) dále uvádí, že pojem motiv má dvojitý význam. V prvním pojetí lze motiv chápat jako

působící sílu a je součástí osobnostní dynamiky. V druhém případě lze motiv chápat jako dispozici ke vzniku a uplatňování určitého cíle.

Práce s motivací je v období dětství a dospívání klíčová. Studie (Fredricks & Eccles, 2002) prokazují, že ačkoliv má sportování pro adolescenty pozitivní vliv na celkové zdraví jedince, zlepšuje emoční regulaci nebo pomáhá vybudovat sociální integritu, tak motivace ke sportování radikálně klesá. Ovšem další výzkumy (Wang, Chow, & Amemiya, 2017) poukazují na to, že mezi adolescenty existují velké individuální rozdíly ve vývoji motivace ke zlepšení sportovního výkonu. Proto je důležité pečlivě sledovat adolescenty a identifikovat podskupinu, která vykazuje známky přetrvávající motivace napříč vývojovými stádii.

2.7. Emoce

Emoce lze definovat jako stav zvýšené aktivity organismu (Cakirpaloglu, 2012). Tato aktivita se manifestuje specifickým prožíváním, fyziologickými změnami a odpovídajícím chováním. Každou emoci doprovází specifická kvalita prožívání, vnější projevy, jako je postoj těla, mimika, gestikulace a jiné fyziologické pochody. Další vlastností, která je pro emoce charakteristická, je to, že jsou vyvolané významnými podněty a situacemi. Představují reakce subjektu na situace, které organismus vyhodnotí jako důležité (Milivojević, 1999, in Cakirpaloglu, 2012). Emoce mají transakční povahu. Vznikají v sociálním kontextu a nejčastěji také k němu směřují (Cakirpaloglu, 2012; Reis & Collins, 2004). Základní funkcí emocí je **adaptace**. Člověk se neustále snaží zachovat rovnováhu mezi vnějším a vnitřním světem. V důsledku pozorování svého okolí a měnícího se světa může v člověku nastat napětí a nepříjemné pocity, které intenzivně vnímá a prožívá. Úspěšná adaptace, tedy dosažení rovnováhy mezi vnitřním a vnějším světem vyústí v pocity jako je potěšení či radost. Naopak neúspěšná adaptace způsobuje pocity negativity a frustrace (Cakirpaloglu, 2012).

2.8. Pětifaktorový model osobnosti

Hřebíčková (2011) uvádí, že na psychické vlastnosti osobnosti není v rámci různých přístupů k jejich zkoumání jednotně nahlíženo. Vlastnosti osobnosti či osobnostní charakteristiky mohou vyjadřovat zobecnění pozorovaných projevů člověka. Jinými slovy se jedná o popisné charakteristiky osobnosti pozorovaného jedince. Vlastnosti jsou však také

pojímány jako vnitřní determinanty chování, poukazující na psychofyzické dispozice, stojící za nimi. Psychická vlastnost je v tomto případě hypotetická konstrukce. Dále je **dispozice** nejčastěji definována jako vrozená nebo získaná připravenost chovat se, prožívat situaci nebo jednat určitým způsobem. Dispozice jsou chápány jako nepozorovatelné charakteristiky, podle kterých vysvětlujeme určité chování, jednání, výpověď nebo čin osobnosti. Jako synonymum ke slovu dispozice se užívá osobností rys, ovšem ten bývá často užíván jako ekvivalent k pojmům psychická vlastnost nebo psychická charakteristika osobnosti.

Tato nejednotnost v termínech a jejich významech způsobila, že různí autoři si stejné pojmy vykládají různými způsoby. Zastánci rysového přístupu se doposud neshodli na tom, co výše zmiňované rysy vlastně vyjadřují. Jestli se jedná o charakteristiky vlastnosti osobnosti nebo jestli rysy vysvětlují příčiny chování, jednání a prožívání. Počet a význam vlastností osobností, které nejlépe charakterizují osobnost je také předmětem mnoha diskuzí. Ovšem od 90. let minulého století se početná skupina badatelů shodla na tom, že osobnost člověka nejlépe vystihuje pět vlastností obsažených v pětifaktorovém modelu osobnosti, který zahrnuje oba zmíněné výklady rysů. Jsou jimi **neuroticismus, extraverte, přívětivost, svědomitost a otevřenost vůči zkušenosti**. Těchto pět rysů se v literatuře začalo označovat jako *Big Five* (Velká Pětka) nebo OCEAN (Hřebíčková, 2011).

Každou z pěti charakteristik Velké Pětky vystihují jednotlivé faktory. Otevřenost vůči zkušenosti zjišťuje tendenci jedinců aktivně vyhledávat nové zkušenosti, prožitky nebo míru tolerovat neznámé. Jedinci, kteří skórují vysoko v této oblasti jsou popsáni jako zvědaví, originální, tvořiví a inteligentní. Svědomitost zkoumá u jedinců jejich motivaci a vytrvalost na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé a na sebe náročné lidi od těch, kteří jsou lhostejní a nedbalí. Jedinci, již dosahují vyššího skóre v této oblasti jsou popisováni jako spolehliví, pracovití, přesní, zodpovědní a pečliví. Extraverte je charakterizována kvantitou interpersonálních reakcí a úrovní aktivace a stimulace. Jedinci, kteří v testu dosáhli vysokého skóre v této oblasti, jsou popisováni jako společenší, aktivní, průbojní, družní a smělí. Přívětivost je definována kvalitou interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech a činech. Lidé, kteří dosáhli vysokého skóre v této oblasti jsou označováni jako dobrosrdeční, laskaví, skromní a snášenliví. Poslední kategorií je neuroticismus neboli emocionální nestabilita. Tento rys odlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání a obtížně zvládající psychickou zátěž od

jedinců, kteří jsou vyrovnaní a odolní vůči psychické zátěži. Jedinci s vysokou mírou neuroticismu jsou popisováni jako napjatí, neklidní, labilní, nejistí, vznětliví nebo popudliví (Hřebíčková, 2011).

2.9. Psychologie osobnosti u sportovců

Ve sportovní sféře se traduje, že u sportovců převládá specifický typ osobnosti, který atletům pomáhá dosáhnout vynikajícího sportovního výkonu. Ovšem výsledky studií, které se tímto tématem zabývaly jsou nepotvrzené a nemůžeme tedy říct, že by existoval jeden ideální „sportovní typ osobnosti“ (Dobersek & Bartling, 2008; Smith, 2018). Ovšem jsou zde důkazy o tom, že existují rozdíly v typech osobnosti mezi sportovci, kteří se věnují individuálnímu sportu a mezi sportovci, kteří jsou součástí sportovního týmu (Smith, 2018). Atleti, kteří spadají do první skupiny vykazují vyšší známky například autonomie nebo svědomitosti. Za to atleti, kteří působí jako jeden článek v rámci jednoho týmu, mají vyšší skóre v přívětivosti a sociotropii (Nia & Besharat, 2010, in Smith, 2018). Nejnovější výzkumy se proto zaměřují na identifikaci těchto specifických rysů osobnosti, od kterých si slibují, že budou predikovat, zda atleti uspějí v profesionálních soutěžích. V případě mládeže se zaměřují na to, aby se jejich kariéra úspěšně přehoupala do profesionální roviny (Smith, 2018). Další autoři (Dobersek & Bartling, 2008) tvrdí, že je to důležité především pro mladé sportovce, kteří mají potenciál na to stát se profesionálními sportovci. Vzhledem k tomu, že je sportovní kariéra může žít, je pro ně volba sportu, který by jim měl vyhovovat v co nejvíce rovinách kruciální.

Ve sportovní psychologii můžeme atlety také rozdělit do typu A a typu B. Jedinci, kteří spadají do typu A můžeme popsat jako netrpělivé a úzkostné osoby, které navíc mají sklon k soutěživosti. Zároveň mají velikou snahu dokončit všechny aktivity, potřebu dosáhnout na stanovené cíle a zároveň dokážou zvládat více věcí najednou pod časovou tísní. Jedinci spadající do typu B bývají popisováni jako uvolnění, tolerantní vůči ostatním, s nízkou mírou úzkostí, ale větší mírou kreativity a imaginace. Sportovci spadající do typu A mají větší tendenci vytrvat ve sportu, i přes nepříznivé podmínky či ztrátu motivace, než lidé spadající do typu B. Typy A bývají často označovány za extroverty, kteří tíhnou ke sportům, které jsou většinou týmové, probíhají v rychlém tempu, vyžadují vysokou úroveň vzrušení, jednoduché motorické dovednosti a malé požadavky na koncentraci. Řadíme zde sporty jako je rugby nebo box. Naproti tomu do typu B spadají spíše introverti, kteří tíhnou

ke sportům s vysokými nároky na koncentraci, přesnost, nízkou úroveň vzrušení jako je golf, kulečnick nebo lukostřelba. Tohle dělení není ovšem úplně směřodatné a někteří jedinci se mohou nacházet někdy mezi těmito dvěma typy (Singh, 2014).

Další velikou oblastí, které sportovní psychologové věnují pozornost, jsou emoce, ovládání emocí při sportovních výkonech a jejich následné analýze. Way (2018) uvádí, že hněv, úzkost a frustrace jsou běžnou součástí sportovních situací a mohou dramaticky ovlivnit předvídatelné, herní schopnosti jednotlivých hráčů. Psychologové se tedy snaží rozlišit, které emoce výkonu pomáhají, a které mu naopak škodí. Záleží ovšem na konkrétním jedinci a na konkrétním sportu. Jinými slovy neexistuje ideální emoce a jejich přínos ve výkonu. Lazarus přišel s teorií, že každá emoce má svůj význam a podle konkrétní situace může sportovci pomoci nebo naopak uškodit. Například zlost má negativních dopad v těch sportech, kde je nutné soustředit svoji pozornost na techniku. Naopak může být prospěšná v disciplínách, kde je žádoucí porazit protivníka pomocí fyzické síly (Lazarus 2000, in Woodman, Hardy, Callow, Glasscock, & Yuill-Proctor, 2009). Podobný přístup zaujali psychologové k úzkosti před sportovním výkonem. Není cílem úzkost odstranit, ale najít míru, ve které je pro daného jedince nejpřínosnější. Hanin, vědecký pracovník z finského *Research Institute for Olympic Sports* představil model **ZOF** (zóna optimálního fungování). Tento model postavil na základě svých poznatků, ve kterých zjistil, že nižší úroveň úzkosti může mít naopak pozitivní výsledek do doby, než se jedinci vymkne z kontroly. Cílem je tedy najít onu prospěšnou úroveň, která v jedinci podporuje soustředění a fyzicky ho připraví na výkon (Kamata, Tenenbaum, & Hanin, 2002).

Cílem této kapitoly bylo popsat důležité aspekty osobnosti a podtrhnout jejich vliv na sportovní výkon. Byly zde popsány dimenze Velké Pětky, které ještě budou zmíněny ve výzkumné části. V příští kapitole bude podrobně rozebrána problematika stresu a strategií zvládání stresu.

3 STRES

Křivohlavý (2009) uvádí, že těžké životní situace tu vždy byly, jsou a budou. Lidé se nad nimi zamýšleli od nepaměti a hledali způsob, jak je zvládnout jak v běžném životě, tak i ve sportu. Dříve se pohlíželo na stres jako na negativní emocionální zážitek, který je doprovázen souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje nebo na přizpůsobení se tomu, co nejde vlastním přičiněním změnit. Stres je také běžnou součástí života sportovců, herců, hudebníků, studentů i běžných lidí v zaměstnání, kteří pracují za přítomnosti stresorů. Ve sportovním kontextu se v posledních letech věnuje stresu daleko větší pozornost a zaměřuje se na něj zájem mnoha odborníků. Především tam, kde už nemluvíme o rekreační aktivitě, nýbrž o profesionální dráze (Nwankwo & Onyishi, 2012). Dugdale, Eklund a Gordon (2002) tvrdí, že očekávané (vnitřní) stresory i neočekávané (vnější) mají vliv na výkon sportovce během závodů. Stres ve sportovním výkonu může mít podobu hrozby nebo individuálního nátlaku, jenž sportovec zažívá během závodu, tréninku, při zranění nebo rozeprá se svým trenérem. Jiní autoři (Kimbal & Freysinger, 2003) tvrdí, že samotné závody mohou být pro atlety jádrem stresu. Efektivní zvládnutí stresové situace je důležitou součástí úspěchu. Sportovní psychologové své výzkumy zaměřují na to, aby zjistili, jak sportovci vnímají a následně se vypořádávají se stresem napříč různými sporty (Holt & Hogg, 2002; Hammermeister & Burton, 2004).

3.1. Ivan Petrovič Pavlov

Pavlov byl jeden z průkopníků, jenž se věnoval zkoumání stresu. Konkrétně se jeho zájem upínal na studium změn v organismu zvířat, která se dostala do konfliktní situace. Pavlov záměrně vystavoval psy situacím vyžadující rozlišení podnětů, jež se svou povahou diametrálně lišily. Při jedné situaci, kdy byl pes vystaven čtverci, dostal nažrat, zatímco když byl vystaven obdélníku, tak dostal ránu elektrickým proudem. Rozdíl mezi těmito tělesy se tak zmenšoval, až pes nebyl schopen rozlišit, zda se jedná o čtverec či obdélník. Pavlov zkoumal, co se v děje v organismu zvířat během stresových situací pomocí žaludeční píštěle a rozboru žaludečních šťáv (Křivohlavý, 2009). Na základě svých pokusů přišel Pavlov

s pojmem klasické podmiňování. Jedná se o druh učení, jehož průběh je způsoben opakovaným vystavením organismu neutrálnímu podnětu, po němž následuje reakce organismu, která se nazývá podmíněná reakce (Jarius & Wildemann, 2015).

Nové výzkumy (VanElzaker, Kathryn Dahlgren, Caroline Davis, Dubois, & Shin, 2014) poukazují na fakt, že na podobném principu podmiňování by mohly vznikat úzkostné poruchy, jako je například posttraumatická stresová porucha. Ačkoliv Pavlovy pokusy byly prováděné na zvířatech, tak pro vědce mají stále nepopíratelný přínos a stejné modely popisující biologické reakce používají i pro vysvětlení lidských obtíží. Lidské reakce na stres jsou sice mnohem komplikovanější než ty zvířecí, ale skryté biologické procesy jsou si v mnohém podobné. Zájem vědců se zaměřil na hlodavce, u kterých hraje největší roli amygdala, jež rozhodne o tom, zda vyhodnotí situaci jako hrozbu a spustí adekvátní biologickou reakci. Tato biologická reakce je natolik efektivní, že se zachovala i u jiných vyspělejších živočišných druhů včetně člověka.

3.2. Walter Cannon

Fyziolog Cannon po většinu svého života zkoumal změny v organismu vystavenému těžkým situacím. Stejně jako Pavlov se v rámci svého výzkumu zaměřil na zvířata, které v laboratořích vystavil nadměrnému hluku či teplotě. Následně zjistil, že v situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a zvýšené činnosti sympatického nervového systému. Dnes je díky svým poznatkům považován za průkopníka studia **sympatoadrenálního systému při stresu** (Křivohlavý, 2009). Tento systém má význam pro vznik emocí strachu, úzkosti a vzteku, které vedou k obraně proti hrozícímu nebezpečí (Baštecká & Mach, 2015). Cannon navázal na poznatky Clauda Bernarda, jež se zabýval buňkami, tkáněmi, jejich vnitřním prostředím a reakcemi, které zajišťuje vnitřní ochranu před stresem. Cannon tento jev pojmenoval jako homeostáza a díky knize *Wisdom of the Body* tento pojem popularizoval (Fink, 2010). Tvrdil, že homeostáza je reakce na probíhající poruchy, ovšem nikdy se nezabýval možnostmi, jíž by vnímala organismus jako adaptivní systém, který je schopen naučit se předvídat pravidelné nebo pravděpodobně poškozující stresory a reagovat na ně zmírněním nebo úplným potlačením stresové reakce. V pozdějších letech se odborníci shodli na tom, že organismus na základě klasického či instrumentálního podmiňování minimalizuje, či úplně odstraňuje dopady stresu (Ramsay & Woods, 2014).

3.3. Hans Selye

Kanadský endokrinolog Selye navázal na Cannonovu práci. Stejně jako jeho předchůdci zprvu pracoval výsadně se zvířaty, které přiváděl do těžkých situací různého druhu a zjišťoval změny v činnosti jejich fyziologických funkcí. Svoji pozornost při studiích zaměřil na činnost endokrinního systému. K tomuto nálezu přišel při pitvání krys, které vystavil dlouhodobému hladovění. Po pitvě zaznamenal, že všechny tělní části mají nižší hmotnost kromě nadledvinek, které v těle zastávají funkci hlavních stresových endokrinních žláz (Křivohlavý, 2009). Dále vypožoroval, že bez ohledu na druh zátěže dochází k stále stejnému souboru fyziologických reakcí. Tento stabilní a nespecifický vzor odpovědi organismu na ohrožení nazval jako GAS (*General Adaptation Syndrom*), tedy **obecný adaptační syndrom**. GAS může být v některých publikacích označen jako **stresová reakce**, která probíhá ve třech fázích (Malmo, 1986). První alarmující fáze se nazývá **poplachová**. Ta může ve zvláštních případech připomínat traumatický šok a rozvíjí se v rámci 4–6 hodin. Během této doby se do krve vyplavují vysoké dávky adrenalinu a dochází ke zvýšené srdeční činnosti, zrychlenému dýchání a aktivaci sympatického nervového systému, který potenciálně usnadní útok nebo útěk. Pokud zvíře přežilo a působení stresoru přesáhlo 48 hodin, tak přichází na řadu **vyrovnávací fáze** neboli **odpor**. Jedná se o opak poplachové fáze a je charakteristický zvýšenou aktivitou nadledvinek. V této fázi se zvýšila schopnost odolávat poškození, které stouplo nad běžnou úroveň. Ve finální **fázi vyčerpání** dochází k nevratnému poškození. Zde se objevují změny podobné poplachové reakci, které posléze mohou vést k úmrtí zvířete (Baštecká & Mach, 2015).

Kritika Selyeova pojetí spočívá v uplatnění jeho teoretických poznatků na lidi. Při svých pokusech, které zkoumaly fyziologické pochody vycházel z poznatků, jež pozoroval na zvířatech. Jako zastánce biomedicínského přístupu je Selye považoval za přirozenou součást vědeckého postupu při bádání. Tím pádem Selye vůbec nebral v potaz duševní stránku člověka. Obsahem jedné z prvních výtek byla absence role emocí, které ve svém modelu vůbec nezahrnul. Později přišla další vlna kritiky, když se ukázalo, že kognitivní aktivita člověka hraje při zvládnání stresorů také významnou roli (Křivohlavý, 2009). Baštecká a Mach (2015) uvádí, že nadále doháněl kritiky k zuřivosti tím, že je nebral vážně a k tomu začal publikovat popularizující knihy, ve kterých se snažil vysvětlit, jak jeho výzkumná zjištění na krysách mohou objasnit nejen to, jak běžní lidé onemocní hypertenzí, žaludečními vředy a revmatoidní artritidou, ale též bolestmi hlavy, neurodeterminitou, depresí a dalšími

stesky. Nutno podotknout, že navzdory všem výzkumným nedostatkům si i nejpřísnější kritici vážili jeho pracovitosti a vitality, která ho provázela do pozdního věku života (Malmo, 1986).

3.4. Richard S. Lazarus

Na rozdíl od svých předchůdců, kteří vycházeli z výzkumů na zvířatech, se americký psycholog Lazarus specificky zaměřil na lidské způsoby zvládnání zátěže. Jako první zdůrazňoval kognitivní faktor při prožívání stresových situací. Studoval snahu poznat smysl toho, co se děje, vystihnout odkud nebezpečí pochází, jakou má povahu, jak moc může člověka ohrozit a co by se potenciálně dalo s tímto nebezpečím dělat (Křivohlavý, 2009). Lazarus rozlišoval tři druhy stresu. Prvním z nich je **újma**, která označuje fakt, že k psychické újmě už došlo v podobě neodvolatelné ztráty. Dalším druhem je **ohrožení**, které se vztahuje k předpokladu, že k újmě může s velkou pravděpodobností dojít. Posledním typem je **výzva**. V tomto případě se jedná o reakci organismu na náročné požadavky spolu s dostatečnou sebedůvěrou ve vlastní schopnosti výzvu překonat nebo ji zvládnout. Lazarus při svém výzkumu kladl důraz na fakt, že člověk se neustále vyrovnává s tlaky prostředí. Emoční síla a podoba reakce je určena procesy kognitivního hodnocení, které tvoří základ činnosti pro zvládnutí tlaku. Zvládnutí přináší za následek změnu ve vztahu mezi člověkem a prostředím (Baštecká & Mach, 2015).

3.5. Transakční model stresu

Lazarus a Folkmannová (1984) vytvořili teorii, kterou nazvali transakční model stresu. Ten popisují jako dynamický činitel, jenž společně s vnějším prostředím působí na člověka. Prvním krokem v transakčním modelu je **primární ohodnocení**. Jde o proces, kdy jedinec vyhodnocuje původ stresoru, jaký má pro jedince dopad, případně jestli je stresor nějakým způsobem schopen ho poškodit. Poté následuje **sekundární ohodnocení**, během kterého jedinec sám vyhodnocuje svoje schopnosti k vypořádání se se stresorem. A v posledním kroku přichází na řadu **opětné ohodnocení** stresoru nebo vlastních sil. V tomto případě jedinec přemítá o zvládnutí předešlé situace a co by mohl příště udělat jinak a lépe.

Různí autoři (Baštecká & Mach, 2015; Gräbel & Adabbo, 2011) dále dodávají, že následně se začalo pohlízet na stresovou reakci jako na **transakční jev**, jehož vznik a průběh

záleží primárně na tom, jak velký významný je stresor pro daného člověka. Toto vnímání stresu má subjektivní charakter a tím pádem nemůže být vymezeno objektivně. Než se objeví emoce, tak lidé automaticky a velice často nevědomě posoudí, co se děje a jaký by měl případný následek dopad na ně samotné a pro jejich blízké. Až provedou tento prvotní úsudek, tak následně podle něho jednají. Stres se dostaví v tom okamžiku, kdy situaci začnou vnímat jako přesahující jejich osobní adaptační zdroje.

3.6. Alostáza

Teorie alostázy představuje přepracovanou a rozvinutější teorii o homeostáze a zároveň se jedná o pokus upravit nevyhovující Selyeho pojetí stresu. V poslední době se model tento začal používat v psychiatrii k vysvětlení patogeneze duševních poruch (Ferensztajn & Rybakowski, 2012). Tento pojem zavedl neurobiolog Sterling a epidemiolog Eyer (1988). V psychologii tento termín začal používat McEwen (1998) pro objasnění role stresu při vzniku nemocí. Ten zároveň uvedl, že mozek je nejdůležitější orgán, který rozhoduje o tom, zda člověk bude vnímat situaci jako stresovou či nikoliv. Alostáza představuje provozní rozmezí schopnosti organismu reagovat na podněty snížením nebo zvýšením hodnoty životně důležitých funkcí. Zmiňované provozní rozmezí představuje snášenlivost k výchytkám nebo k proměnám, které jsou u zdravého člověka větší než u nemocného. Vybočení z tohoto rozmezí vede k nemoci. Tento jev se označuje jako **alostatická zátěž**. Předpokládá se, že existuje rovnovážný stav, kdy trvale působící podněty prostředí jsou vyrovnávány do stavu, jenž je proti výchozímu stavu změněn. Pomocí zmiňované alostatické zátěže vznikly pokusy vysvětlit akutní a chronický stres (Baštecká & Mach, 2015).

Baštecká a Mach (2015) dále uvádí, že alostatický model stresu se skládá ze dvou základních výstupů. Tím je **chování jedince** a **úroveň biologických reakcí jeho organismu**. Prvním krokem ke spuštění stresové reakce jsou psychické či fyzikální podněty působící na jedince. Je důležité si uvědomit, že tyto podněty působí vždy v sociálním kontextu nebo v kontextu jeho socioekonomického postavení. Dále zde hraje roli pohlaví, genetické dispozice daného jedince a jeho momentální postavení v rámci osobního či rodinného vývoje, minulost, schopnost učit se novým věcem, životní styl, pro nebo anti zdravotní chování (Ferensztajn & Rybakowski, 2012). Na základě všech zmíněných faktorů jedinec vyhodnocuje, zda pro něj situace představuje ohrožení či nikoliv. Pokud člověk

vyhodnotí situaci jako neohrožující, tak stresová reakce nenastává. Pokud ovšem člověk vyhodnotí situaci jako stresovou a člověk zná zdroj stresu tak může zareagovat dvěma způsoby. Buď je reakce organismu úsporná a stres opět nenastává nebo je obranná reakce zmařena a stres nastává. Ten má potom podobu bezradnosti spojené s úzkostí nebo má naopak podobu útoku či riskantního, sebepoškozujícího chování.

3.7. Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu, též známé pod termínem copingové strategie, jsou multidimenzionální, seberegulující konstrukt, jenž pomocí behaviorálních a kognitivních mechanismů zpracovává vnitřní i vnější stresové podněty (Lazarus & Folkmann, 1984). Anshel a Kaissidis (1997) dodávají, že se jedná o vědomou odezvu na stresovou situaci, s níž se člověk snaží vypořádat. Baštecká a Mach (2015) je definují jako činnosti, které člověku pomáhají zvládat zátěž, ohrožení a nároky, které jsou na člověka momentálně kladené. Copingovými strategiemi odpovídá na potřeby a odpověď tvaruje podle svých hodnot. Když tyto strategie při vyrovnávání se s akutním stresem selžou během sportovního utkání, tak to může mít za následek nežádoucí změny v psychobehaviorálním procesu, jako je špatné rozhodování, odvádění záměrné pozornosti, špatné sebeovládání, či zvýšení úzkosti (Anshel & Si, 2008).

Teorie o copingových strategiích byla poprvé představena Lazarusem a Folkmannovou v roce 1980 (Chuan, 2020). Ti ve své studii uvádějí, že 98 % lidí používá dva základní druhy strategií zvládání stresu a tím je **aktivní coping** (*problem-focused coping*) a **coping zaměřený na emoce** (*emotion-focused coping*). Jedinci, kteří věří, že jim k vypořádání se stresem pomůže konstruktivní plán či získání více informací o problému upřednostňují aktivní coping. Jedinci, kteří naopak přijmou skutečnost takovou, jaká je, upřednostňují coping zaměřený na emoce (Folkmann & Lazarus, 1980). Aktivní coping byl vždy považován za pozitivně vnímanou reakci na stres, protože řeší samotné jádro obtíží, zatímco coping zaměřený na emoce spoléhá na emoční porozumění nebo únik ze situace. Od dob prvotních výzkumů uplynulo mnoho let a odborníci (Anshel & Wells, 2000; Higuchi, 2019), kteří se zabývají strategiemi zvládání stresu, rozšířili dělení o další kategorie. Těmi je **coping zaměřený na kontrolu situace** (*controlling coping*) a **coping zaměřený na sociální oporu** (*supporting coping*). Coping zaměřený na kontrolu situace přímo eliminuje či zmírňuje zdroje stresu. Coping zaměřený na sociální oporu je charakteristický tím, že jedinci

vyhledávají při stresu sociální oporu ve své rodině, sportovní organizaci, přátelích, kolezích, vedoucích či trenérech. V některých případech se můžeme setkat s tím, že si jedinec vytvoří systém podpůrné sítě, kterou tvoří lidé z více skupin (Chuan, 2020).

Jiní autoři (Antonietti, Camerini, & Marciano, 2020; Higuchi, 2019) používají dělení copingových strategií na **adaptivní** a **maladaptivní**. Adaptivní strategie jsou vnímány jako pozitivní a dobré, které vedou člověka k aktivnímu přístupu k vypořádávání se se stresem. Tento typ strategií pomáhá minimalizovat, úplně se vypořádat nebo lehce zmírnit prožívání negativních emocí a tím pádem přímo napomáhají s eliminací úzkosti. Maladaptivní strategie jsou naopak označovány jako špatné, protože jedinec vůči stresu zaujímá pasivní přístup. Zde spadají aktivity, jako je vyhýbání se nepříjemné situaci, nedostatečná snaha vyvinout aktivitu, která by vedla ke změně, sebeobviňování nebo ruminace. Antonietti, Camerini a Marciano (2020) dále dodávají, že mladiství, kteří vykazují vyšší známky sebevědomí, pozitivní sebeobraz a mají subjektivní pocit vlastní vysoké kompetence častěji využívají aktivní coping. Naopak mladiství s malým sebevědomím tíhnou k maladaptivním copingovým strategiím, které většinou vedou k negativnímu výsledku.

V jiných studiích (Anshel & Wells, 2000) se můžeme setkat s jinou terminologií copingových strategií a tím je **coping vztahující se k aktivnímu zásahu** (*approach coping*) a **vyhýbavý coping** (*avoidance coping*). Coping vztahující se k aktivnímu zásahu je založen na behaviorální, kognitivní a emoční aktivitě, která slouží k vnitřnímu vyhodnocení hrozby. Jako příklad se může uvést situace, kdy se atlet pustí do debaty s rozhodčím, který ho penalizoval. Ten v této situace může použít dva scénáře copingu vztahující se k aktivnímu zásahu. Buď se rozhodčího zeptá na informace, detaily a důvody, které vedly k udělení penalty nebo se s ním naopak začne hádat. Naproti tomu atlet, jenž by využil vyhýbavé copingu, se snaží aktivně vyhnout hrozbě. Tato strategie může nabývat různých podob, od označení penalty za „nedůležitou“ nebo „chybu“, přes přenesení pozornosti na jiný úkol či aktivitu.

3.8. Stres a strategie zvládání stresu ve sportovním prostředí

Sportovci jsou během své kariéry vystavováni ohromnému stresu (Anshel & Wells, 2000). Fletcher a Hanton (2003) si myslí, že jedním z hlavních způsobů, jak se s tímto fenoménem vypořádat, je rozdělení stresu podle prostředí, ze kterého pochází a následně

pracovat s jeho zdroji. Ve své studii představili dělení stresu na **organizační** a **soutěživý**. **Soutěživý stres** (*competitive stress*) probíhá mezi jednotlivcem–sportovcem a požadavky, které přímo souvisí se sportovním výkonem. Jinými slovy jde o vnímanou nerovnováhu mezi požadavky kladenými na sportovce a zdroji, jež způsobují zvýšení úzkosti. Zdrojem soutěživého stresu jsou většinou protivníci nebo jiné věci, které potencionálně ohrožují sportovcův výkon. Druhý stres se nazývá **organizační** (*organizational stress*). Většinou se jedná o vztah mezi sportovcem a celou organizací, ve které atlet trénuje, a která mu pomáhá s realizací sportovního výkonu či jeho profesní kariéry. V tomto případě může být organizační stres způsoben nedostatkem zdrojů k vykonávání sportovní aktivity nebo špatnou komunikací s trenérem či spoluhráči. Autoři uvádí, že tohle dělení je důležité k identifikaci zdroje stresu a k následnému hledání řešení. Trenéři a psychologové by měli mít představu o tom, jakou má stresor povahu a jak ho sportovec vyhodnotí, případně jak na něj bude zhruba reagovat. Na základě těchto informací by měli zvolit vhodnou intervenci. Ačkoliv se většina výzkumů soustředí spíše na stres spojený se soutěžením, tak Jones (2002) uvádí, že se během své praxe setkával s problémy způsobené organizačním stresem. Také si myslí, že tato oblast není tolik probádaná a může v sobě skrývat mnoho nepříjemností.

Ong (2017) uvádí, že další málo probádanou oblastí je **reaktivní stresová tolerance** (*reactive stress tolerance*). Jde o schopnost rychle a přesně reagovat na situaci, jež je pro konkrétního jedince nějakým způsobem nadlimitní (Neuwirth & Benesch, 2012). Jedná se tedy o teoretický konstrukt hodnotící schopnost jedince udržet pozornost a patřičně reagovat na stresovou situaci. Výzkumy (Highlen & Bennett, 1983; Ong, 2017) ukazují, že jsou tady tři potencionální oblasti, které by měly vliv na reaktivní stresovou toleranci. Těmi je **pohlaví**, konkrétní **typ sportu** a **úroveň soutěživosti**.

Muži mají obecně větší tendenci využívat adaptivní copingové strategie než ženy (Anshel, Kang, & Miesner, 2010). Podle Nichollse, Polamana, Levyho, Taylora a Cobleyho (2007) muži tíhnou k využití především aktivní copingové strategie, jako je komunikace, plánování a řešení technické stránky problému. Tan (1999) ve své studii provedené na lukostřelcích zjistil, že ženy tíhnou k copingovým strategiím zaměřeným na hledání sociální opory a copingu zaměřeném na emoce. Highlen a Benner (1983) provedli studii, ve které zkoumali rozdíly mezi **otevřenými sporty** (*open-skill sports*), kam spadá například fotbal, badminton nebo basketball a **uzavřenými sporty** (*closed-skill sports*), kde zařadili sporty jako gymnastiku, sportovní střelbu či lukostřelbu. Toto dělení sportu vzniklo na základě

změn ve sportovním prostředí. Otevřené sporty se odehrávají v prostředí, které se neustále mění a atlet musí své pohyby a rozhodnutí přizpůsobit momentálním výzvám a případnému stresu. Uzavřené sporty se odehrávají v neměnném prostředí, kde úspěch spočívá v konzistenci atletova výkonu a v preciznosti jeho techniky. Proto by atleti, kteří se věnují otevřeným sportům se měli umět vypořádat se zdroji stresu, které se rychle mění a není v jejich moci je změnit, pouze se s nimi efektivně vypořádat. To zároveň může zapříčít větší míru výskytu úzkosti. Naopak atleti, jenž dělají uzavřené sporty by měli umět aktivně pracovat s vlastním stresem, protože může způsobit snížení jejich výkonu. V samotné soutěživosti vykazovali lepší stresovou toleranci výkonnostní sportovci v porovnání s rekreačními sportovci. To může být podle autorů způsobeno mnoha faktory, které ovšem v rámci svého výzkumu nemohli s jistotou určit. (Gierczuk, Bujak, Rowiński, & Dmitriyev, 2012).

Tato část měla čtenářům přiblížit teoretické poznatky o stresu, copingových strategiích a problematice sportovního prostředí, jenž může stres vyvolat. Nesmí se ovšem zapomínat na jedinečné problémy, kterým atleti čelí v rámci konkrétního sportu. Další kapitola bude zaměřená na popis samotné lukostřelby.

4 LUKOSTŘELBA

Lukostřelba je statický sport, jenž je proslavený využitím svých charakteristických nástrojů: luku a šípů. K samotné střelbě z luku je zapotřebí adekvátní fyzické síly v horní části těla, zejména v oblasti předloktí a lopatek (Mann & Littke, 1989). Střílení je potom definováno jako schopnost vystřelit šíp s co největší přesností na konkrétní terč, za určitého časového limitu (Leroyer, Hoecke, & Helal, 1993). Kromě náročné fyzické přípravy je k úspěchu v lukostřelbě zapotřebí trénovat mentální koncentraci a jemné motorické dovednosti (Guru et al., 2019). Následující kapitola se bude zaměřovat na stručný vývoj historie od loveckého nástroje až po vnímání lukostřelby jako sportu. Dále zde budou popsány jednotlivé disciplíny a kategorie, ve kterých lukostřelci mohou soutěžit, a v neposlední řadě zde budou shrnuty jednotlivé výzkumy související s lukostřelbou.

4.1. Historie lukostřelby

Lukostřelba je jedním z nejstarších umění, které se praktikuje do dnešní doby. Samotný vznik luku a šípu se datuje až 20 000 let před naším letopočtem, kdy byly objeveny malby luku a šípu na stěnách jeskyní ve Španělsku. Další nálezy poukazují na to, jak byla lukostřelba rozšířená u různých starověkých civilizací, kde luk a šípy sloužily jak nástroj k lovení zvěře, tak jako mocná zbraň ve válečných konfliktech. Z archeologických nálezů je patrné, že lukostřelba se vyskytovala v mnoha zemích napříč kontinenty (Mondal & Mridha, 2021). V Evropě se nejvíce rozvinula lukostřelba na britských ostrovech. Přesné datum, které by naznačovalo počátek anglické lukostřelby není známo, ale Craft s Fordem (2017) tvrdí, že to nebylo dříve než u bitvy u Hastingsu a následném dobývání původního území Normany. Od té doby začala v Anglii tradice zahrnovat lukostřelce jako součást armády. Právě lukostřelci se po čase staly obávanou jednotkou, které v očích nepřítelů budila hrůzu. Jejich ničivý vliv se projevil v mnoha historických bitvách, jako byl Kresčak, Poitiers, Nájery nebo Azincourt. Ovšem postupem času začaly moderní technologie nahrazovat luk i šípy a ke konci 15. století začala lukostřelba ztrácet svoji reputaci smrtelné zbraně. Jeden z posledních historických záznamů, který popisuje využití luku jako zbraně v bitvě, pochází z roku 1664, když Anglie bojovala proti Skotům. Ovšem už v té době byla lukostřelba považována za zastaralou. Od 18. století lukostřelba ztratila své praktické využití a začalo

se na ni pohlížet pouze jako na rekreační zábavu. Časem by lukostřelba mohla i zaniknout, kdyby nebylo právě britských spolků, kteří se zasadili o její rozšiřování mezi širokou veřejností.

Další oblastí, kde má lukostřelba bohatou historii, jež ovlivnila její vývoj do dnešní doby, je Asie. Kim (2003) uvádí, že každá východoasijská země je náležitě hrdá na lukostřelecké tradice, které jsou v této oblasti velmi silně zakořeněné. Asi nejsilnější pýchu můžeme spatřit u korejských lukostřelců, kteří pravidelně obsazují přední příčky v mezinárodních soutěžích. Tato tradice započala před tisíci lety, kdy Číňané nazývali Korejce východními barbary. Tento termín ovšem Korejci ve svém rodném jazyce špatně interpretovali a mysleli si, že tím narážejí na jejich vynikající schopnosti se zacházením s lukem. Tomu také napomohl fakt, že už v té době uměli vyrobit technologicky vyspělejší luky, než jejich sousedé z Číny nebo Japonska, a mnoho významných historických postav, které založily království či slavné dynastie, byly lukostřelci. Toto dědictví si dochovali do dnešní doby, kdy jsou korejští lukostřelci považováni za nejlepší sportovce v tomto unikátním sportu. Čína, Japonsko, ale i mnoho evropských zemí proto zkoumá způsoby a výukové materiály, které by je přiblížili k podobnému úspěchu. Korejští trenéři lukostřelby i samotní střelci jezdí do různých zemí a pomáhají vrcholovým sportovcům zlepšit jejich sportovní výkon (Kim, Kim, & So, 2015).

Lukostřelba byla také na seznamu sportů, které se zařadily do pořadu olympijských her roku 1900. Poté byla znovu k spatření v roce 1904, 1908 a 1920. Ovšem kvůli svému nestrukturovanému formátu, který nebyl založen na žádných fixních pravidlech, ale na základě různorodých tradic, byla lukostřelba vyřazena ze seznamu olympijských sportů. Roku 1931 byla založena organizace *World Archery*, která pracovala na tom, aby se lukostřelba vrátila zpátky na seznam olympijských sportů. Následně se roku 1972 po dlouhých 52 letech vrátila na seznam olympijských sportů, kde ji můžeme vidět do dnešní doby (World Archery, nedat.).

Na území České republiky zastřešuje lukostřelbu Český lukostřelecký svaz (ČLS), jenž byl založen roku 1933. Český lukostřelecký svaz organizuje na centrální úrovni lukostřelecké soutěže v terčové, halové, terénní a 3D lukostřelbě. Kromě vysílání lukostřelecké reprezentace na mezinárodní soutěže se podílí na rozvoji vzdělání rozhodčích a trenérů, pro které pravidelně pořádá kurzy (Český lukostřelecký svaz, O ČLS, nedat.).

4.2. Lukostřelecká terminologie

V lukostřeleckém prostředí se používá několik termínů, které je potřeba znát k pochopení jak teoretické, tak výzkumné části. Prvním z nich je **divize**. Ta označuje konkrétní typ luku, který střelec používá ke střelení. Nejoblíbenější divizí je reflexní luk, ale člověk se může setkat i s kladkovým či holým lukem, ojedinělých případech s instinktivním či tradičním lukem. Dále střelci soutěží v jednotlivých **disciplínách**, tedy v určitém prostředí za určitých pravidel. Ať už na televizních obrazovkách nebo na skutečných závodech je k vidění nejčastěji terčová, halová, terénní či 3D lukostřelba. Ovšem v dnešní době existují novější disciplíny jako je střelba ku vlajce nebo běžecká lukostřelba. Jednotliví účastníci závodí v **třídách**, ve skupinách, jež jsou omezeny určitým věkovým rozhraním. Na závodech se účastníci rozdělují do **kategorií**. Jde o kombinaci divize a třídy. Střelec či střelkyně může ve své kategorii střílet jako **jednotlivec**, jako součást **družstva**, které se skládá ze tří střelců stejného pohlaví a v některých případech může střílet v rámci **mix týmu**. Ten se skládá z dvou členů, jednoho muže a jedné ženy (Český lukostřelecký svaz, Řády ČLS, nedat.).

4.3. Reflexní luk

Reflexní luk vychází z tradičního luku, ovšem s tím rozdílem, že původní dřevo nahradily novější, technologicky vyspělé materiály. Samotný luk se skládá z několika částí: samotného středu luku, který se drží za část, jež je známá pod pojmem madlo, jednotlivými rameny luku, tětivy, stabilizátory, boční opěrkou, zakládkou a zaměřovačem. Reflexní luk dostal své jméno podle tvaru ramen, které jsou dvojitě (deflexně) zakřivená. Byl to právě reflexní luk, který se objevil na olympijských hrách v roce 1972 a od té doby tam jako jediný z lukostřeleckých divizí zůstal (World Archery, Equipment, nedat.).

4.4. Kladkový luk

Kladkový luk byl vynalezen v 60. letech 20. století ve snaze zhotovit mechanicky vyspělý luk. Jeho největší výhodou je jeho konstrukce, která se skládá s pomocných kladek a vodících lan, která způsobují, že kladkový luk střílí rychleji a přesněji než ostatní druhy luků. Kladkový luk se dá od reflexního luku rozpoznat na první pohled díky jeho specifickému tvaru. Dále se skládá z několika dalších součástí, které jsou typické pouze pro tuto divizi. K nátahu tětivy se na rozdíl od jiných divizí nepoužívají prsty, ale vypouštěče tětivy.

Samotný luk je složen z kladek, které přímo navazují na ramena a vodících lan, jež slouží k seřízení luku. Dále je součástí zaměřovače libela a zvětšovací čočka. Právě kvůli této technologické vyspělosti se na kladkový luk vztahují přísná omezení. Jednou z jeho nevýhod je jeho vyšší pořizovací cena (World Archery, Equipment, nedat.).

4.5. Holý luk

Holý luk svým tvarem vychází z reflexního luku a může být vyroben i ze stejných materiálů. Jde o jakýsi přechod mezi reflexním lukem a tradičním či instinktivním lukem. Největší rozdíl spočívá v tom, že na něm nesmí být umístěny žádná mířidla, stabilizátory či jiné pomůcky, které by umožňovali střelcům zlepšit míření. K tomu střelci využívají samotný šíp, který si umístí na obličej, tak, aby byli schopni zamířit. Této metodě se říká míření po šíp. Ovšem místo stabilizátorů můžou mít na svém luku umístěná závaží, která slouží k vyvážení luku. Tyto závaží jsou ovšem omezena velikostí a mohou být připevněna pouze na středu luk (World Archery, Equipment, nedat.).

4.6. Instinktivní luk

Instinktivní luk na první pohled připomíná luky, které se používaly v minulosti. Musí být vyroben z přírodních materiálů. Madlo musí být dřevěné z jednoho kusu dřeva. Ramena mohou být odnímatelná a na jejich uchycení mohou být využity kovové kapsy. Nemůže mít na sobě žádné stabilizátory, zaměřovače, boční opěrku či závaží. Míření tedy probíhá metodou po šíp, kdy si střelec přiloží šíp k obličejí tak, aby byl schopen jím zamířit. Je zde povoleno používat šípy z moderních materiálů, jako je karbon (World Archery, Equipment, nedat.).

4.7. Tradiční luk

Tradiční luk bývá vyráběn z dřeva, ačkoliv v sobě může mít zabudované moderní materiály, které zlepšují jeho celkovou konstrukci, ty ovšem nesmí být na první pohled vidět. Dále se člověk může setkat s mnoha případy, kdy luk bývá vyráběn původním způsobem pouze z jednoho kusu dřeva. Stejně jako u instinktivního luku ani tradiční luk na sobě nemůže mít připevněné stabilizátory, mířidla, boční opěrku nebo závaží. V této divizi jsou povoleny pouze šípy vyrobené ze dřeva (World Archery, Equipment, nedat.).

4.8. Terčová lukostřelba

Moderní lukostřelba se dále dělí do několika disciplín. První z nich je terčová lukostřelba. Jedná se o nejvíce známou disciplínu, kterou lze spatřit na olympijských a paraolympijských hrách nebo na soutěžích určených pro kladkové luky. Terčová lukostřelba je charakteristická tím, že se v ní střílí na jeden kulatý terč, který je umístěný v různých vzdálenostech. Tyto vzdálenosti se určují podle věkové kategorie. Nejznámější je střelba na 70 metrů pro střelce, kteří se věnují reflexní lukostřelbě a na 50 metrů a pro střelce s kladkovými luky. World Archery pravidelně pořádá mistrovství, které nese název *World Archery Championship* a je v lukostřeleckém prostředí, kromě olympijských her, považováno za hlavní událost sezóny (World Archery, Discipline, nedat.).

4.9. Halová lukostřelba

Halová lukostřelba je svým formátem blízká terčové lukostřelbě. Jediný markantní rozdíl je v tom, že se střílí uvnitř budovy obvykle na 18 metrů. Další změnou je velikost terče. V halové lukostřelbě se můžeme setkat s dvěma variantami terčů. Na většině závodů jsou k vidění tři stejně velké terče, které jsou rozloženy vertikálně pod sebou, a jejich barva končí 6 skórovací zónou, která je značená modrou barvou. Toto rozložení terče se používá proto, aby se zabránilo zničení šípů střelbou na tak krátkou vzdálenost. Výkonnostní střelci střílí s takovou přesností, která může zapříčít rozstřelení šípu či jeho jednotlivých komponentů. Ovšem ne všichni střelci dosahují výborných výsledků, kdy šípy strefují převážně do žluté skórovací zóny. Proto existuje plná varianta tohoto terče, kde je k vidění všech pět barev a skládá se z 10 skórovacích zón (World Archery, Discipline, nedat.).

4.10. Terénní lukostřelba

Terénní lukostřelba je speciální disciplína, ve které se střílí venku na kulaté terče, které jsou rozmístěny na různé vzdálenosti, pod různými úhly a v různých výškových podmínkách. Lukostřelci střílí na terče, které se mohou nacházet ve vzdálenosti od 5 až po 60 metrů a vzdálenost může být označená i neoznačená. V této disciplíně je důležité, aby byl střelec schopný odhadnout vzdálenost, na kterou střílí, vypořádat se s různými světelnými podmínkami a přizpůsobit svůj postoj terénu, v němž se nachází. V této disciplíně mohou soutěžit střelci s kladkovým, reflexním či holým lukem (World Archery, Discipline, nedat.).

4.11. 3D lukostřelba

3D lukostřelba je svým formátem podobná terénní lukostřelbě a jedná se o disciplínu, která svou podobou nejvíce připomíná tradiční lov. Největší rozdíl spočívá v tom, že střelec už nestřílí na kulatý terč, ale na modely různých druhů zvířat, které jsou rozmístěné na různé vzdálenosti, pod různým úhlem či ve výškové poloze. V této disciplíně mohou závodníci střílet v divizi kladkového luku, reflexního luku, holého luku, ale mohou také soutěžit s instinktivním či tradičním lukem (World Archery, Discipline, nedat.).

4.12. Výzkumy lukostřelby

Ač jich není mnoho, tak i některé výzkumy se zaměřily na lukostřelbu a nejrůznější obtíže, kterým jsou lukostřelci během své kariéry vystaveni. Jde například o výzkumu spojené s analýzou techniky lukostřelby (Leroyer, Hoecke, & Helal, 1993) či studie zaměřující se na zranění a jejich prevenci (Mann, Littke, 1989). V posledních několika desetiletích se klade důraz na psychickou složku, mentální trénink či hledání nejrůznějších způsobů, jak efektivně zvýšit sportovní výkon. Jak tomu bylo i u jiných sportů, tak i v lukostřelbě byl proveden experiment, který si kladl za cíl zlepšit sportovní výkon pomocí hypnózy (Robazza & Bortoli, 1995). Přestože výsledky ukazují pozitivní zlepšení ve výkonu, tak jeho velkou nevýhodou je fakt, že tento experiment byl proveden pouze na jednom participantovi a zůstává otázkou, zda se závěry dají uplatnit na populaci. Hung, Lin, Lee a Chen (2008) provedli studii, ve které detailně popisují spolupráci sportovních psychologů na přípravě tchajwanského lukostřeleckého týmu na olympijské hry, jež se uskutečnily v Athénách roku 2004. Autoři zde detailně shrnují poznatky o psychické přípravě atletů, která započala rok a půl před samotnými hrami. Ta zahrnovala kromě nácviků dechových cvičení, mentální imaginace i nácvik závodů, kde v pozadí byly přítomny rušivé elementy, jako je hluk z diváckého pódia, simulované větrné podmínky a mnoho dalšího. Dále psychologové věnovali pozornost tréninku během spánkové deprivace. Tento trénink zahrnuli kvůli výpovědím samotných lukostřelců, kteří se stěžovali na problémy s pásmovou nemocí či nedostatkem spánku den před závody způsobeným zvýšeným stresem. Cílem bylo naučit střelce pracovat i za takových extrémních podmínek, aby byli schopni podat během závodu co nejlepší výkon. Za podobných náročných podmínek běžně trénují korejsí vrcholoví lukostřelci. Ti svůj mezinárodní úspěch připisují mnoha faktorům. Jedním z nich velká národní konkurence, která zapříčinila, že Korejci musí

porazit mnoho konkurentů, aby získali místo v mezinárodních soutěžích. Dalším důležitým faktorem, kterému přisuzují velkou váhu je trénování za nejhorsím podmínek (*worse-case scenario training*). Tato metoda zahrnuje, podobně jako u předchozí studie, trénink za extrémních větrných podmínek, trénink za hluku diváků, novinářů a jejich techniky nebo za otravného a hlučného chování konkurenčního týmu či fanoušků. Právě tento extrémní způsob tréninku připravuje střelce na překonání různých vlivů přicházející z prostředí a naučí je směřovat maximální koncentraci na jejich sportovní výkon. Mimo těchto nácviků považují za pilíře úspěchu tři oblasti: tělesnou kondici, zkušenosti a samotné technické provedení lukostřelby a mentální faktory. Korejští experti na lukostřelbu věří, že právě mentalita střelce je u vrcholových sportovců důležitější než samotná fyzická kondice. Ta je sice potřebná k správnému provedení techniky, ovšem pro střelce, kteří si za dlouhá léta poctivého tréninku vybudovali skvělou fyzickou kondici a natrénovali technické provedení střelby mohou svůj sportovní výkon pohřbit nestabilním psychickým stavem (Kim, Kim, & So, 2015). Přestože tréninkem za extrémních podmínek může bezpochyby pomoc střelcům vyrovnat se s mnoha negativními faktory, tak tento styl tréninku není vhodný pro každého. Guru et al. (2019) zkoumali spánkový režim lukostřeleckých adolescentů. Zjistili, že když adolescentní lukostřelci dbali na kvalitní spánkovou hygienu a během výzkumu dodržovali pravidelný spánkový režim, tak se jejich sportovní výkon po jednom roce signifikantně zlepšil. Autoři dále uvádí, že dobrý spánkový režim je nezbytný pro zotavení po tréninku, zlepšení psychomotorického výkonu a zároveň slouží jako prevence před syndromem vyhoření.

Kromě sportovců se výzkumu týkajících se lukostřelby zaměřily i na nespportovce. Aysan (2016) provedl studii ve které se snažil zjistit, zda sportovní činnost může pomoci lidem zvládat stresy, se kterými se člověk setkává v každodenním životě. Do svého výzkumu zapojil 19 žen a 23 mužů ve věku 19–22 let z univerzity v Diele, kteří se do té doby nevěnovali lukostřelbě a pomocí technologie NeXus 10 měřil jejich tělesné funkce jako je napětí svalů, tepovou frekvenci, průtok krve, dýchání, tělesnou teplotu a vodivost kůže. Tyto funkce měly indikovat individuální pocit stresu. Byly provedeny dvě měření, první pět minut před zahájením střelení a následně po střelení. Jak u mužů, tak u žen výsledky ukazují, že úroveň vzrušení po střelení signifikantně vzrostla. Jako u jiných sportů, tak i u lukostřelby se dá předpokládat, že anticipací ve sportu lze navodit pozitivní emoce a pocity štěstí či radost z činnosti a tím bojovat s dopady způsobené stresem.

Přestože předešlé výzkumy mají nepopíratelný přínos jak už pro trenéry, tak sportovní psychology, tak zde stále zůstává oblast, na kterou se zájem odborníků moc neupíná. Tím je zkoumání samotného stresu a strategií, které by mu předcházeli. Tan (1999) zkoumal u čínských vrcholových lukostřelců osobnostní rysy a zda souvisí s různými copingovými strategiemi. Tyto výsledky následně porovnával se studenty, kteří se věnují lukostřelbě v rámci univerzitních týmů. Z jeho výsledků vyplývá, že vrcholový sportovci upřednostňují strategie zaměřené na vyhledání sociální opory či řešení situace. Existují zde také rozdíly mezi pohlavím a jednotlivými strategiemi. Dle stejného výzkumu ženy mají tendence vyhledávat sociální oporu, vyhnout se situaci nebo se sebeobviňovat. Dále střelci, kteří vykazují extrovertní rysy osobnosti tíhnou k pozitivním copingovým strategiím, zatímco střelci, kteří mají introvertní rysy osobnosti tíhnou k negativním copingovým strategiím.

Výzkumy ukazují, že práce s lukostřelci v sobě skrývá mnoho možností, jež mohou člověka v této oblasti rozvinou. Je ovšem důležité rozlišovat, zda je cílovou skupinou vrcholový sportovec či nespportovec, muž či žena, dospělý či adolescent. Na základě těchto kritérií by se nemělo zapomínat na individuální osobnostní rysy každého člověka, které mohou drasticky ovlivnit celé jeho prožívání stresové situace. Obzvláště u dospívajících.

5 ADOLESCENCE

Období adolescence představuje několikaletou fázi, které je charakteristická kompletním přeměnou v dospělého člověka po emoční, vývojové i sociální stránce. Je na první pohled pozorovatelná díky nápadným fyzickým změnám, jež ovlivňují jedincův zevnějšek (Thorová, 2015). Adolescenti prochází plnou reprodukční zralostí, pomalým ukončováním tělesného růstu, navazováním hlubších erotických vztahů a signifikantní změnou vlastního sebepojetí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dolejš, Skopal, Suchá, et al. (2014) uvádí, že v období adolescence se od jedince očekává osvojení kulturních obsahů, vědomostí, norem, návyků a dovedností pro úspěšné zařazení do lidské společnosti. Okolí klade na mladistvé stále více sociálních požadavků, kterými se snaží docílit úspěšného osamostatnění od primární rodiny, dosažení sociálně zodpovědného chování a autonomie (Shaffer, 2002). To může u adolescentů zapříčinit zvýšený výskyt stresu a spuštění obranných reakcí, jež se mohou projevit v podobě úzkostí či úplnému odmítnutí dospělosti (Thorová, 2015).

V kognitivním vývoji adolescenti prochází radikálními změnami především v oblasti myšlení a inteligence. Mladý člověk uvažuje logicky, vlastní myšlenky konfrontuje s názory dospělých osob a taktéž usiluje o prosazení svých vlastních názorů, ideálních představ či postupů k řešení různých problémů. Nové možnosti logického myšlení jsou založeny na schopnosti efektivně plánovat, anticipovat, tvořit či testovat hypotézy. Formální myšlení má intencionální povahu, je důsledné, prospektivní, funguje na principu formulování pravděpodobností, logických kombinací či postupování v jednotlivých systematických krocích (Dolejš, Skopal, Suchá, et al., 2014). Jinými slovy by se dalo říct, že celkově je myšlení pružnější, komplexnější, systematictější a jeho celkový charakter už více připomíná vědecké uvažování (Thorová, 2015).

Z hlediska tělesné stránky v období adolescence nastává sekulární akcelerace – zrychlený růst a vývoj tělesných funkcí, jako je hmotnost a tělesná výška. Za posledních sto let se ve většině rozvinutých zemích západního světa tento vývoj ještě urychlil (Langmeier & Krejčířová, 2006). Tyto změny mohou být způsobeny mnoha faktory, zejména socioekonomických původem dospívajícího, výživou, životním stylem, pokročilou

účinností zdravotní péče a následnou redukcí tradičních dětských nemocí (Dolejš, Skopal, Suchá, et al., 2014). Výzkumy (Silventoinen, 2003) ukazují, že právě výše jmenované okolnosti ovlivňují až z 20 % konečnou tělesnou konstrukci adolescenta. Tím se zároveň vysvětluje, proč většina mladistvých dosahuje vyšší tělesné výšky než předchozí generace. Mladí lidé nadále věnují zvýšenou pozornost svému zevnějšku, porovnávají se s vrstevníky a snaží se přiblížit aktuálním standardům atraktivity nebo je v opačném případě odmítají. V některých případech se může jednat o způsob k dosažení sociální akceptace a prestiže nebo stylem oblékání mohou vyjádřit sounáležitost ke skupině vrstevníků (Vágnerová, 2000).

V tomto období je velký důraz zaměřen na vrstevnické vztahy, jež mají vliv na osobnost a chování dospívajícího. Změny v této fázi probíhají kontinuálně a má na ně vliv mnoho faktorů z prostředí. Jejich následná součinnost určuje, zda budou konečné změny pozitivního nebo negativního charakteru. Je důležité neopomíjet i benefity, které z tohoto „špatného“ chování může adolescent získat. Mezi největší přínosy se řadí získání zkušeností a zlepšování sociálních dovedností, jež jsou nezbytné pro úspěšné fungování v dalších fázích života. Nutno podotknout, že chování je takto vnímáno spíše rodiči než samotnými dospívajícími (Laursen, Coy, & Collins, 1998; Thorová, 2015). Přestože tyto aktivity jsou rodiči adolescentů ve valné většině vnímány negativně a jsou označovány za špatné, tak to nemění nic na tom, že sociální interakce mají obrovský vliv na vývoj sebepojetí adolescenta (Galliher & Kerpelman, 2012). Rodiče, kteří svým dětem umožnili hledání vlastní identity, jsou méně ohrožené zmatečností rolí než děti rodičů, jež byly donuceny se přizpůsobit názorům rodičů (Thorová, 2015). Adolescenti, kteří zažijí hostilní chování ze strany otce či matky, mají později větší tendenci k rozvoji sociální úzkosti, jež následně může ovlivnit další oblasti jejich životů jako akademický úspěch, horší kvalitu sociálních vazeb, zneužívání návykových látek nebo riziko spáchání sebevraždy (Weymouth & Buehler, 2018).

Dle Eriksonovy vývojové teorie představuje období adolescence pátou životní fází, jež se vyznačuje obrovskou sebestředností. Většina jejich zájmu je soustředěna na vlastní sebepojetí, přemýšlí nad tím, jak je vidí ostatní lidé v jejich okolí a co si o nich myslí. Skrze tyto a další sociální vazby se snaží formovat svoji vlastní identitu prostřednictvím neutuchající komunikace, kdy se téma rozhovorů točí kolem jejich pocitů, které prožívají. Dále tráví většinu svého času sdílením názorů, plánováním a spekulováním nad očekáváním

od života. Není neobvyklé vidět adolescenti ve stavu, kdy jsou naprosto pohlceni sami sebou. Důvod je velice prostý – chtějí se zalíbit potenciálnímu partnerovi a navázat tak intimní vztah. Problém spočívá v tom, že toho člověk dosáhne až ve chvíli, kdy se jeho vlastní identita alespoň lehce ustálí. Pokud adolescent nezíská ono sebevědomí k vytvoření vlastní identity, tak neustálé obavy, nízké sebevědomí a strach z neúspěchu může zapříčinit, že se druhému člověku a sociální skupině odcizí a jedinec bude v příštím stádiu čelit opačnému vývojovému pólu – samotě (Crain, 1992). V tomto období nadále dochází k zmatečnosti rolí, jež způsobuje nejasnosti v oblasti sexuální identity, delikventnímu chování i možnému výskytu psychotických atak (Thorová, 2015). Výzkumy (McNeely, Shew, Beuhring, Sieving, Miller, & Blum, 2002; Ream & Savin-Williams, 2005) ukazují, že jedním z důvodů, proč k tomu může docházet je fakt, že rodiče moc omezují své děti při hledání si svých prvních sexuálních partnerů. Rodičovská starost může být sice opodstatněná, ale v jistém směru zcela kontraproduktivní, protože v adolescentech zapříčiní odklon od rodiny ve snaze zabránit nezdravé kontrole nad jejich životy. Proto je důležité nechat mladistvé objevovat své limity podle vlastního uvážení a nebránit jim v přechodu do dospělého života, ačkoliv při této cestě mohou udělat několik přešlapů.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Cílem této práce je zjistit, které copingové strategie využívají adolescentní lukostřelci. V teoretické části práce je popsáno mnoho důvodů, které dokazují pozitivní vliv sportování na lidský organismus. Zároveň bylo uvedeno mnoho výzkumů, jež dokazovaly, že sportování, především to závodní, může dospívajícím způsobit stres a další obtížně s ním spojené. K úspěšnému řešení tohoto problému je potřeba nejprve zjistit, jak na tom mladiství jsou. Hypotézy, jsou tedy sestavené tak, aby zjistili způsoby, které adolescenti volí při zátěžové situaci během lukostřeleckých závodů.

Tan (1999) provedl studii, v níž pomocí dotazníků zkoumal osobnostní charakteristiky a strategie zvládnání stresu u 13 čínských elitních lukostřelců, 16 sportovců 1. třídy a 10 sportovců 2. třídy. Jejich výsledky následně srovnal s výsledky 43 studentů studujících na Kuej-čouské univerzitě. Ke svému výzkumu použil dotazník copingových strategií, jehož autor je Lazarus a jeho spolupracovníci, Eysenckův osobnostní dotazník a Škálu měřící úzkost během sportovních soutěží, kterou vytvořil Zhu Beili. Ze studie vyšlo, že lukostřelci dosahují vyššího skóre v řešení problému (*problem-solving*) a hledání sociální opory (*help-seeking*) než vysokoškolští studenti. Dále u lukostřelců existuje pozitivní korelace mezi neuroticismem a sebeobviňováním. Naopak neuroticismus negativně koreluje s potřebou sociální opory a strategií zaměřenou na kontrolu situace. Byla zjištěna pozitivní korelace mezi psychotismem a únikovými tendencemi. V dotazníku BFI-10 se nevyskytuje subškála psychotismu. Je to z toho důvodu, že Costa a McCrae (1992) se domnívají, že pojem psychotismus je v Eyseneckově, pojetí moc heterogenní. Proto jej nahradili přívětivostí a svědomitostí. Dle autorů obě tyto škály představují nízkou úroveň psychotismu. Na základě tohoto výzkumu byly vytvořeny hypotézy H 1 – H 6.

Aysan (2016) se ve své studii zaměřil na vysokoškolské studenty, kteří před tímto výzkumem neměli žádné zkušenosti s lukostřelbou. Dle výsledků vykazovali jak muži, tak ženy po střelení vyšší hladinu vzrušení. Autor předpokládá, že při opakovaném vzrušení, které lukostřelba či jiná sportovní aktivita poskytuje může vést k lepšímu zvládnání stresu a následně i lepšímu zvládnání každodenních starostí. Na základě tohoto výzkumu byly vytvořeny hypotézy H 7 a H 8.

Studie (Tan, 1999; Nicholls, Polman, Levy, Taylor, & Cobley, 2007) poukazují na fakt, že ženy a muži tíhnou k odlišným copingovým strategiím. Zatímco muži se více soustřeďují na coping založeném na řešení problému (*problem-focused coping*), tak ženy tíhnou spíše k copingu zaměřeném na regulaci emocí (*emotion-focused coping*). Ženy také mají větší sklony k sebeobviňování, hledání pomoci (Janke & Erdmannová, 2002), hledání sociální opory nebo únikovým tendencím. Na základě tohoto výzkumu byly vytvořeny hypotézy H 9 – H 11.

H 1: U lukostřelců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi neuroticismem v BFI-10 a sebeobviňování v SVF 78.

H 2: U lukostřelců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi extravertí v BFI-10 a pozitivní sebeinstrukcí v SVF 78.

H 3: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi svědomitostí v BFI-10 a únikovou tendencí v SVF 78.

H 4: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi přívětivostí v BFI-10 a únikovou tendencí v SVF 78.

H 5: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi neuroticismem v BFI-10 a kontrolou situace v SVF 78.

H 6: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi neuroticismem v BFI-10 a potřebou sociální opory v SVF 78

H 7: U lukostřelců existuje statisticky významná souvislost mezi odolností vůči úzkostí v DOS-36 a negativními strategiemi zvládnání stresu v SVF 78.

H 8: U lukostřelců existuje statisticky významná souvislost mezi smyslem a seberealizací v DOS-36 a pozitivními strategiemi zvládnání stresu v SVF 78.

H 9: Lukostřelkyně dosahují statisticky významně vyššího celkového skóru v subtestu potřeba sociální opory v SVF 78 než lukostřelci.

H 10: Lukostřelkyně dosahují statisticky významně vyššího celkového skóru v subtestu úniková tendence v SVF 78 než lukostřelci.

H 11: Lukostřelkyně dosahují statisticky významně vyššího celkového skóru v subtestu sebeobviňování v SVF 78 než lukostřelci.

V následující kapitole bude popsána aplikovaná metodika, výběr jednotlivých dotazníků a bude zde objasněna logika výběru jednotlivých subškál, které byly použity při testování hypotéz.

7 APLIKOVANÁ METODIKA

Dotazníková baterie je tvořena třemi individuálními dotazníky. Dva z nich, Big Five Inventory (Rammstedt & John, 2007) a Dotazník sebepojetí (Dolejš, Dostál, Obereignerů, Orel, & Kňážek, 2021), jsou zaměřené na osobnostní rysy a vnímání vlastního sebepojetí. Třetí metodou je osobnostní inventář, jenž nese název Strategie zvládnání stresu (Janke & Erdmannová, 2002) a zabývá se konkrétními strategiemi, které lidé volí při stresové situaci.

7.1. Big Five Inventory (BFI-10)

Dotazník Big Five Inventory je zkrácenou verzí dotazníku BFI-44, který obsahuje deset položek z původní verze a zkoumá pět dimenzí lidské osobnosti: přívětivost, svědomitost, extraverci, neuroticismus a otevřenost vůči zkušenosti. Pro každou osobnostní dimenzi byly vybrány dvě položky, z nichž jedna je formulována negativně a jedna pozitivně. Respondent posuzuje míru souhlasu s jednotlivými tvrzeními na pětibodové škále, která jsou označena následovně: zcela nesouhlasím, spíše nesouhlasím, ani souhlasím, ani nesouhlasím, spíše souhlasím a zcela souhlasím. Dotazník BFI-10 vznikl ve snaze vytvořit krátkou a časově nenáročnou verzi BFI-44. BFI-10 vznikl překládáním anglických položek do češtiny, které byly následně rodilým mluvčím přeloženy zpět do anglického jazyka. V dalším kroku byla retestovaná reliabilita dotazníku, jež dosahovala hodnot 0,69 a 0,66. Jedná se o menší průměrné hodnoty, než byly naměřeny u americké (0,72) nebo německé (0,75) verze dotazníku. Přesto si dotazník zachovává přiměřenou hodnotu retestové reliability (Rammstedt & John, 2007; Hřebíčková a kol., 2016; Považanová & Dolejš, 2019). V rámci sestavování hypotéz a jejich následnému testování bylo využito čtyř dimenzí: **přívětivosti, svědomitosti, extraverci a neuroticismu.**

7.2. Dotazník sebepojetí (DOS-36)

Dotazník sebepojetí je tvořen šesti oblastmi: soužitím v rámci rodiny, fungováním v profesním či studijním životě, tělesném sebepojetí, vyrovnaném prožívání, přijetím sociálním okolím mimo rodinu, štěstím a spokojeností, vnímaným přesahem a smysluplností existence. Respondent posuzuje svou míru souhlasu s jednotlivými tvrzeními na čtyřbodové

škále se stupni: rozhodně nesouhlasím, nesouhlasím, souhlasím a rozhodně souhlasím. Podle autorů volba sudého počtu nedává respondentovi možnost prozrazení informací o sobě systematickým výběrem třetího stupně. Celkové skóre dotazníku vykazuje míru reliability překračující hodnotu 0,95 počítanou pomocí koeficientu omega (Dolejš, Dostál, Obereignerů, Orel, & Kňážek, 2021).

Další část práce zkoumá souvislost osobnostních charakteristik se subškálami **odolností vůči úzkosti** a **smyslem a seberealizací**. První z nich je zaměřena na reflexi pocitů úzkosti a dysforické nálady. Její položky zachycují pouze obecnou míru anxiety. Položky v této subškále nijak nespécifikují frekvenci úzkostných stavů. Lze konstatovat, že zachycují neurotickou reaktivitu jedince na charakterologické úrovni a celá subškála má blízko ke konstruktu neuroticismu dle Eyseneckova modelu. Druhá subškála přináší informaci o tom, zda jedinec nahlíží na smysluplnost vlastního bytí a seberealizaci. Dále tato subškála vypovídá o pocitu subjektivním jedince a mírou kontroly nad okolními činiteli ve svém životě a zda má jedinec víru ve vlastní budoucnost (Dolejš, Dostál, Obereignerů, Orel, & Kňážek, 2021).

7.3. Strategie zvládání stresu (SVF 78)

Dotazník Strategie zvládání stresu je vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích. SVF 78 se skládá ze třinácti subtestů: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování. Dotazník je posuzován na základě respondentova hodnocení na škále od 0–4, kdy ke každému číslu náleží slovní ohodnocení: vůbec ne, spíše ne, možná, pravděpodobně, velmi pravděpodobně. Reliabilita u tohoto testu byla zjišťována metodou půlení a její hodnota je vyšší než 0,80 (Janke & Erdmannová, 2002).

Při tvorbě hypotéz bylo využito několik subškál z SVF 78. První dvě velké skupiny tvoří **pozitivní a negativní strategie zvládání stresu**, které jsou tvořené z dalších dílčích subškál. Pozitivní strategie vypovídají o jedincově snaze přehodnotit či snížit závažnost, prožívání či dopady stresu. Dále tato skupina mapuje tendence jednání zaměřeného na odklon od stresové situace či snahu získání kontroly nad situací. Negativní strategie vyjadřují

tendence jednotlivců využívat nepříznivých způsobů, jež stres spíše zesilují, než aby ho eliminovaly (Janke & Erdmannová, 2002).

Kromě těchto souhrnných skupin byly zkoumány i jednotlivé subškály. Konkrétně šlo o **pozitivní sebeinstrukci**, která odráží tendence dodávat si odvalu v zátěžových situacích a tím zvyšovat vlastní kompetenci či kontrolu situace. Další subškála se nazývá **potřeba sociální opory**. Ta zachycuje náchylnost k navázání kontaktu s druhými lidmi, za předpokladu, že člověk čelí stresové situaci. Mezi negativní strategie, které byly ve výzkumné části použity jako proměnné, je zařazené **sebeobviňování** a **úniková tendence**. Subškála sebeobviňování vyjadřuje náklonost ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání při zátěži. Úniková tendence je charakterizována jako rezignační sklon, který vede k vyvážnutí ze zátěžové situace. Rezignační ráz spočívá v tom, že během úniku je snížena pohotovost nebo schopnost čelit stresu (Janke & Erdmannová, 2002).

8 TECHNICKÝ PLÁN VÝZKUMU

V první fázi byla provedena důkladná rešerše literatury, jež se zabývá problematikou zvládnání stresu, osobnostních charakteristik a výzkumy, které jsou zaměřené na psychologické faktory sportovní lukostřelby. Kvůli specifickému zaměření tématu byla následně prostudována literatura týkající se sportovní psychologie. Především se kladl důraz na studie individuálních sportů, které svou povahou připomínají lukostřelbu. Během rešerše byla nalezena čínská studie (Tan, 1999), jež se zabývala podobným tématem jako celá tato práce. Ovšem kromě abstraktu nebyla přeložena do českého, ani anglického jazyka. Vzhledem k dosavadním potížím najít dostatek zdrojů odborné literatury bylo učiněno rozhodnutí nechat si studii přeložit studentkou 5. ročníku čínské filologie a následně ji použít jako jeden z hlavních zdrojů při tvorbě hypotéz a psaní teoretické části práce.

V dalším kroku byly vybrány jednotlivé dotazníky k sestavení testové baterie, která se následně převedla do online podoby pomocí softwaru Formuláře Google. Online metoda byla zvolena na základě několika faktorů. Prvním z nich byla nejistá situace ohledně vývoje onemocnění Covid-19 a možné restriktce vlády, které by zamezily cestování za respondenty. Dalším důvodem byla logistická stránka výzkumu. Lukostřelci trénují v různém zázemí: přes vybavené tělocvičny či střelnice až po místnosti, které připomínají podzemní parkoviště, kde nejsou prostory ke komfortnímu vyplňování dotazníkové baterie v papírové podobě. V neposlední řadě během formulace technického plánu vyplynula teoretická otázka, zda by sběr dat metodou tužka-papír nenarušil harmonogram tréninkové jednotky, a zda by vedoucí oddílu či trenéři s tímto krokem souhlasili. Jako poslední faktor, který se jevil jako drobná překážka, je malý počet probandů v základním souboru. Co se popularity týče, tak se lukostřelba nemůže srovnávat se sporty, jako je fotbal či tenis. Taktéž není neobvyklým jevem spatřit na lukostřeleckém sportovišti malý počet střelců v požadovaném věkovém rozmezí. Po bedlivém zvážení výše zmíněných bodů bylo rozhodnuto o převedení dotazníkové baterie do online podoby. Ve vybraném lukostřeleckém oddílu byla následně ověřena pilotní baterie a na základě zpětné vazby byly upraveny informace a drobné nesrovnalosti.

V následující fázi byli osloveni představitelé Českého lukostřeleckého svazu s žádostí o pomoc s distribucí odkazu na testovou baterii. Oslovení probíhalo buď přes emailovou komunikaci nebo byli osloveni přímo během pořádání kurzu pro trenéry III. třídy. Díky jejich pomoci byla baterie rozeslaná na emailové adresy jednotlivých lukostřeleckých klubů, a také byla sdílena na oficiální facebookové stránce ČLS. Kromě toho se někteří lukostřelci nabídli pomoc s distribuce tím, že odkaz rozeslali jiným střelcům, kteří spadali do základního souboru. Samotný sběr dat tedy probíhal metodou samovýběru a metodou sněhové koule (Ferjenčík, 2010).

9 ETIKA VÝZKUMU

Během výzkumného šetření byly dodržovány etické standardy a normy ve vztahu k respondentům. Etická pravidla, která byla při výzkumné části aplikována, vycházejí z *Etických principů při výzkumu s lidmi* (APA, Research and Publication, 2017) a jsou shrnuta v následujících bodech:

- 1) Zachování respektu vůči respondentům. Byla zvážena vědecká hodnota bakalářské práce, a zda její cíle nejsou v rozporu se zájmy a právy respondentů. Dále bylo pečlivě zváženo, zda psychologický výzkum probandům nezpůsobí utrpení, bolest či jiné nepříjemné důsledky.
- 2) Účastníkům byly sděleny informace o cílech a smyslu zkoumaného problému.
- 3) Bylo dodrženo soukromí a taktéž byly zachovány důvěrné informace o účastnících, kteří byli seznámeni o zachování důvěrnosti dat na základě nařízení Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 (Ministerstvo vnitra České republiky, Legislativa, nedat.).
- 4) Během výzkumné části byli participanti informováni o principu dobrovolné účasti ve výzkumu (Ferjenčík, 2010).

Respondenti, kontaktování členové předsednictva ČLS i jiní lukostřelci, kteří se podíleli na distribuci dotazníkové baterie, byli informováni o cílech výzkumné části. Dotazníková baterie byla navržena tak, aby zachovala anonymitu respondentů a nebyly v ní obsažené žádné otázky, na které by respondenti byli povinni uvést odpověď. Instrukce dotazníkové baterie obsahovala kontaktní emailovou adresu na realizátory, v případě jakýkoliv dotazů, nejasností či zájmu o výsledky výzkumné části.

10 ZÁKLADNÍ A VÝBĚROVÝ SOUBOR

Tato kapitola se zaměřuje na popis základního a výběrového souboru a jejich obecnou charakteristiku. Základní soubor tvoří lukostřelečtí adolescenti ve věkovém rozhraní 15–20 let, kteří se v sezóně 2021/2022 zúčastnili minimálně jednoho oficiálního ČLS závodu. Tito jedinci se v lukostřeleckém prostředí řadí do věkové třídy **kadetů** (15–17 let) a **juniorů** (18–20 let). Někdy se tyto dvě třídy souhrnně označují jako **dorost**.

10.1. Základní soubor

Základní soubor je tvořen 183 dorosteneckými střelci, z nichž 91 členů tvoří muži a 92 ženy. Díky podmínce účasti minimálně jednoho oficiálního závodu se dal na oficiálních stránkách Českého lukostřeleckého svazu zjistit počet aktivních střelců v dané sezóně. Dále tato podmínka byla zvolena proto, aby respondenti ze základního souboru byli vystaveni psychickým zátěžím, které pravidelně zažívají na závodech, jako je časomíra, hluk z prostředí, střelení na terčovnici se silnějším střelcem či jiným stresovým podmínkám.

10.2. Výběrový soubor

Výběrový soubor tvoří 52 respondentů. Převodem na procenta jsme zjistili, že to odpovídá 28 % základního souboru, Z toho 17 mužů (19 %) a 35 žen (38 %) ve věkovém rozhraní 15–20 let ($\bar{x} = 17,8$; $SD = \pm 1,73$), kteří se v průměru věnují 4,72 let lukostřelbě. Tabulka 1 obsahuje srovnání početnosti a procentuálního rozdílu různých kategorií (pohlaví + divize). V tabulce jsou vynechaná místa v kolonce „muži jiné“ a „ženy jiné“. Je to z toho důvodu, že ne všechny disciplíny oficiálně umožňují střílet s instinktivním či tradičním lukem. Střelci se samozřejmě mohou závodů zúčastnit, pouze bude střílet v jiné divizi (většinou se jedná o holý luk) pokud to pravidla dovolují.

Tabulka 1: Srovnání početnosti a procentuálního rozdílu kategorií

Základní soubor			Výběrový soubor	
Kategorie	Četnost	Podíl v %	Četnost	Podíl v %
Muži reflexní luk	71	0,38	14	0,27
Ženy reflexní luk	78	0,41	26	0,50
Muži kladkový luk	5	0,03	0	0,00
Ženy kladková luk	1	0,01	1	0,02
Muži holý luk	16	0,09	1	0,02
Ženy holý luk	15	0,08	6	0,11
Muži jiné			2	0,04
Ženy jiné			2	0,04
Celkem	186	100	52	100

11 METODY STATISTICKÉHO ZPRACOVÁNÍ DAT

Po ukončení sběru dat byly všechny získané informace staženy do programu Microsoft Office Excel 365, kde následně proběhlo čištění dat. Potom byly samoposuzovací škály převedeny na číselné hodnoty. V tomto kroku bylo zapotřebí dávat pozor na některé reverzibilní položky v dotazníku BFI-10 a DOS-36, jež mají převrácené hodnoty. V dalším postupu byla data nahrána do programu STATISTICA 13, kde mohla započít matematicko-statistická analýza.

Vzhledem k malému výzkumnému souboru se nepředpokládalo, že testy budou mít normální rozdělení, přesto byl pro jistotu u všech zkoumaných položek proveden Shapirův–Wilkův test. Výsledky ukázaly, že některé položky nevykazují statisticky signifikantní p-hodnotu ($p < 0,05$) a jednotlivé histogramy taktéž neměly normální rozdělení. Na základě těchto kritérií byl zvolen výběr neparametrických testů. Dále byla provedena analýza jednotlivých dotazníků a přezkoumání naměřených hodnot. První proběhlo přezkoumání dotazníku BFI-10, jehož hodnoty jsou zobrazeny v tabulce 2.

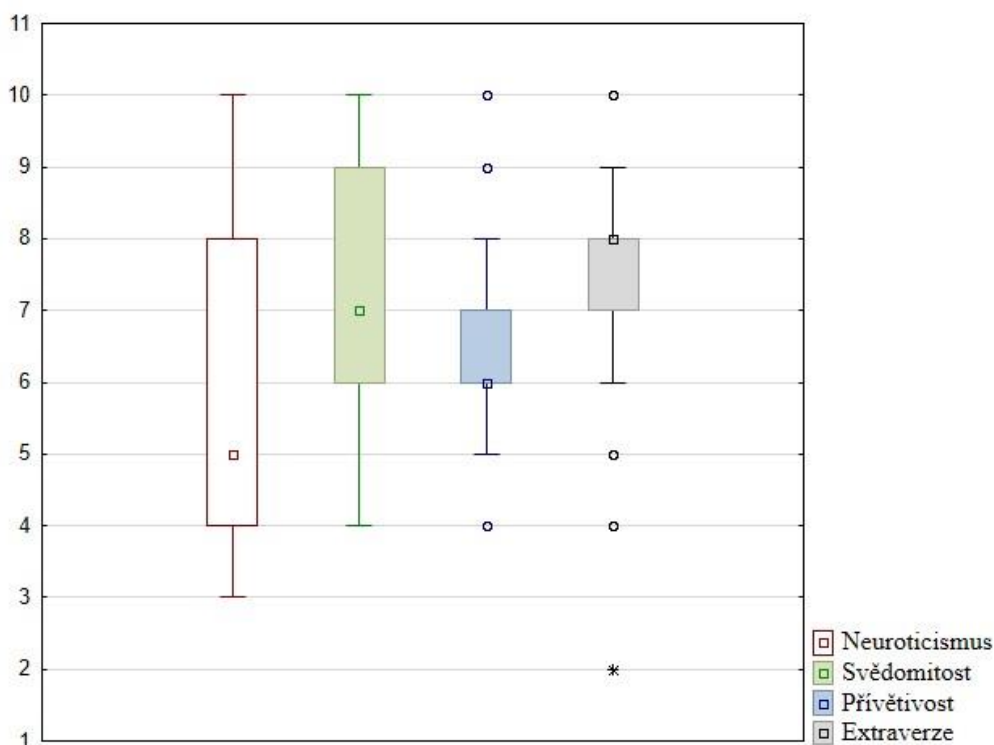
Tabulka 2: Základní statistické indexy BFI-10

Dotazník	Subškála	Pohlaví	N	\bar{x}	SD	Minimum	Maximum
BFI-10	Neuroticismus	Muži	17	5,94	2,22	3	10
		Ženy	35	7,97	1,46	4	10
	Přívětivost	Muži	17	6,59	1,54	4	10
		Ženy	35	5,91	1,95	3	10
	Svědomitost	Muži	17	7,12	1,90	4	10
		Ženy	35	7,09	1,62	3	10
	Extraverze	Muži	17	7,12	1,93	2	10
		Ženy	35	5,66	1,95	3	10

Pozn.: N znamená počet pozorování, \bar{x} značí průměr, SD označuje směrodatnou odchylku.

Následně byly vytvořeny krabicové grafy, které u mužů odhalily odlehlá pozorování a extrémní hodnoty v dimenzi přívětivost a extraverze, jež jsou zobrazeny v grafu 1.

Graf 1: Krabicový graf znázorňující průměrné skóre v BFI-10 u mužů



Pozn.: čtvereček označuje medián, box mezikvartilové rozpětí, úsečky rozmezí neodlehlých hodnot, kroužek odlehlou hodnotu a hvězdička extrémní hodnotu.

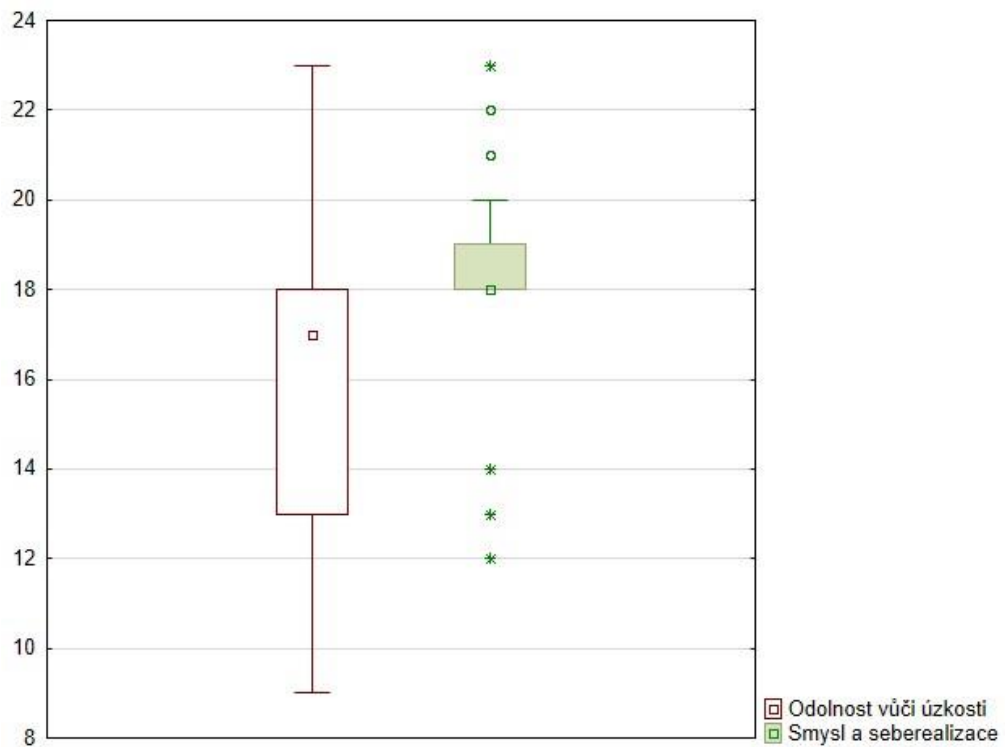
Po analýze použitých subškál v dotazníku DOS-36 byla objevena obdobná situace, kdy u mužů byla opět naměřená odlehlá pozorování, kterou jsou zobrazeny v grafu 2. V tabulce 3 jsou shrnuty základní statistické indexy.

Tabulka 3: Základní statistické indexy DOS-36

Dotazník	Subškála	Pohlaví	N	\bar{x}	SD	Minimum	Maximum
DOS-36	Odolnost vůči úzkosti	Muži	17	15,59	3,62	9	23
		Ženy	35	11,54	3,04	6	18
	Smysl a seberealizace	Muži	17	17,76	3,13	12	23
		Ženy	35	15,63	3,09	8	21

Pozn.: N znamená počet pozorování, \bar{x} značí průměr, SD označuje směrodatnou odchylku.

Graf 2: Krabicový graf znázorňující průměrné skóre v DOS-36 u mužů



Pozn.: čtvereček označuje medián, box mezikvartilové rozpětí, úsečky rozmezí neodlehých hodnot, kroužek odlehlou hodnotu a hvězdička extrémní hodnotu.

Analýza dotazníku SVF 78 jako u jediného dotazníku neodhalila žádné markantní rozdíly mezi ženami a muži. V tabulce 4 jsou zobrazeny jednotlivé hodnoty, které byly naměřeny. V dalším kroku mohlo začít samotné ověřování hypotéz.

Tabulka 4: Základní statistické indexy SVF 78

Dotazník	Subškála	Pohlaví	N	\bar{x}	SD	Minimum	Maximum
SVF 78	Sebeobviňování	Muži	17	12,41	4,96	6	21
		Ženy	35	15,60	4,45	4	24
	Pozitivní sebeinstrukce	Muži	17	17,88	4,30	11	24
		Ženy	35	15,63	5,08	4	24
	Úniková tendence	Muži	17	10,01	4,15	3	18
		Ženy	35	12,26	3,06	6	19
	Kontrola situace	Muži	17	17,35	3,82	10	23
		Ženy	35	17,20	3,87	8	24
	Potřeba sociální opory	Muži	17	14,76	6,21	3	24
		Ženy	35	15,69	5,27	2	24
	Pozitivní strategie	Muži	17	14,42	2,31	11	18
		Ženy	35	13,33	3,20	8	19
	Negativní strategie	Muži	17	14,42	4,01	5	18
		Ženy	35	14,79	3,19	7	22

Pozn.: N znamená počet pozorování, \bar{x} značí průměr, SD označuje směrodatnou odchylku.

U každé hypotézy je uvedena p-hodnota, jež značí nejmenší hladinu významnosti testu, při níž můžeme zamítnout nulovou hypotézu. P-hodnota je interpretována následujícím způsobem:

- 1) $p < 0,05$ signifikantní,
- 2) $p < 0,01$ vysoce signifikantní,
- 3) $p < 0,001$ velmi vysoce signifikantní (Dostál, 2016).

Analýza dat byla zpracována pomocí Spearmanova korelačního koeficientu, jenž představuje neparametrickou paralelu k Pearsonovu korelačnímu koeficientu. Spearmanův

korelační koeficient se značí písmenem r_s a nabývá hodnot od -1 do 1, kde platí, že čím je hodnota bližší číslu 1, tím je silnější přímá závislost mezi veličinami X a Y. Naopak, čím je hodnota bližší -1, tím je silnější nepřímá závislost mezi veličinami X a Y (Budíková, Králová, & Mareš, 2010). Hodnota r_s je interpretována následujícím způsobem:

- 1) $r_s < 0,1$ zanedbatelná vztah,
- 2) $r_s < 0,3$ slabý vztah,
- 3) $r_s < 0,5$ středně silný vztah,
- 4) $r_s \geq 0,5$ silný vztah (Dostál, 2016).

Jako další způsob k testování hypotéz byl vybrán Mannův-Whitneyův U test, který je označen písmenem U. Podobně, jak tomu bylo u předešlé metody i tady se jedná o neparametrickou variantu testu pro dvě skupiny nezávislých měření. Jako ukazatel míry účinku zde bude použita AUC (area under curve). Jedná se o podíl, jenž vyjadřuje pravděpodobnost, že náhodně vylosovaný prvek ze skupiny X bude mít vyšší hodnotu než náhodně vylosovaný prvek ze skupiny Y (Dostál, 2016).

12 POPIS A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Obsah této kapitoly se bude zabývat vyhodnocením jednotlivých hypotéz a interpretací zjištěných výsledků. Tato kapitola je rozdělena do tří částí. První z nich se zabývá korelací mezi jednotlivými dimenzemi osobnosti dotazníku BFI-10 a jednotlivými druhy strategií zvládnání stresu. V následující části budou popsány nalezené vztahy mezi různými druhy sebepojetí z dotazníku DOS-36 a vybranými strategiemi zvládnání stresu. Poslední část obsahuje popis rozdílu mezi pohlavím a různými strategiemi zvládnání stresu.

Po provedení první části analýzy, jež se zabývala korelací osobnostních charakteristik, byl nalezen slabý vztah $r_s = ,36$ u H 1, jež zkoumala souvislost mezi neuroticismem a sebeobviňováním. Na základě výsledku $p = 0,004$) může být **H 1 přijata**. U zbytku hypotéz H 2–H 6 p-hodnoty přesáhly hladinu významnosti. Nemůžeme tedy přijmout alternativní hypotézy a nemůžeme zamítnout nulové hypotézy. Na závěr stojí za povšimnutí H 3, kde byl objeven zanedbatelný negativní vztah $r_s = -,14$ mezi svědomitostí a únikovou tendencí, ačkoliv ani tu kvůli vysoké p-hodnotě ($p = 0,83$) nemůžeme přijmout.

Tabulka 5: Statistické hodnoty hypotéz H 1– H6

Hypotéza	Proměnné	r_s	$t(N-2)$	p-hodnota
H 1	Neuroticismus Sebeobviňování	0,36	2,75	0,004
H 2	Extraverze Pozitivní sebeinstrukce	0,08	0,54	0,300
H3	Svědomitost Úniková tendence	-0,14	-0,98	0,830
H4	Přívětivost Úniková tendence	0,01	2,75	0,520
H5	Neuroticismus Kontrola situace	0,04	0,27	0,604
H6	Neuroticismus Potřeba sociální opory	0,07	0,522	0,670

Po provedení druhé části analýzy, která zkoumala vztah mezi sebepojetím a strategiemi zvládnání stresu, byl nalezen středně silný negativní vztah ($r_s = -,57$) u H 7. Hodnota p u této hypotézy nepřesáhla (0,001), tudíž ji můžeme označit za velmi vysoce signifikantní. Na základě těchto výsledků může být **přijata H 7**. Slabší vztah $r_s = ,41$ byl objeven i u H 8, u které p-hodnota nepřesáhla hranici 0,01. Na základě tohoto zjištění může být **přijata H 8**.

Tabulka 6: Statistické hodnoty hypotéz H 7– H8

Hypotéza	Proměnné	r_s	t(N-2)	p-hodnota
H 7	Odolnost vůči úzkosti Negativní strategie	-0,57	-4,92	< 0,001
H 8	Smysl a seberealizace Pozitivní strategie	0,41	3,16	0,003

Poslední část se věnuje hledáním souvislostí mezi pohlavím a strategiemi zvládnání stresu. Na rozdíl od dvou předchozích částí analýzy, zde se pracovalo s Mannovým–Whitneyovým U testem. Míra účinku je zde vyjádřena hodnotou AUC. Nejsilnější vztah $AUC = ,68$ (H 11) byl nalezen u strategie sebeobviňování, hned za ním následovala úniková tendence (H 10), kde byl taktéž nalezen silný vztah $AUC = ,66$). Na základě jejich p-hodnot, které nepřesáhly hladinu významnosti, může být **H 11 i H 10 přijata**. Jak tomu bylo i v předchozích dvou případech, tak u H 9 by objeven silný vztah $AUC = ,54$). Bohužel v tomto případě je p-hodnota vyšší než stanová hladina významnosti a proto H 9 nemůže být přijata.

Tabulka 7: Statistické hodnoty hypotéz H 9– H11

Hypotézy	Proměnné	U	Z	AUC	p-hodnota
H 9	Potřeba sociální opory	272,5	-0,47943	0,54	0,32
H 10	Úniková tendence	200	-1,90455	0,66	0,03
H 11	Sebeobviňování	189	-2,11205	0,68	0,02

Tabulka 8: Shrnutí přijatých a zamítnutých hypotéz

Hypotéza	p-hodnota	Závěr
H 1: U lukostřelců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi neuroticismem v BFI-10 a sebeobviňování v SVF 78.	0,004	Přijata
H 2: U lukostřelců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi extravertí v BFI-10 a pozitivní sebeinstrukcí v SVF 78.	0,297	Zamítnuta
H 3: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi svědomitostí v BFI-10 a únikovou tendencí v SVF 78.	0,834	Zamítnuta
H 4: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi přívětivostí v BFI-10 a únikovou tendencí v SVF 78.	0,525	Zamítnuta
H 5: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi neuroticismem v BFI-10 a kontrolou situace v SVF 78.	0,604	Zamítnuta
H 6: U lukostřelců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi neuroticismem v BFI-10 a potřebou sociální opory v SVF 78	0,698	Zamítnuta
H 7: U lukostřelců existuje statisticky významná souvislost mezi odolností vůči úzkostí v DOS-36 a negativními strategiemi zvládání stresu v SVF 78.	<0,001	Přijata
H 8: U lukostřelců existuje statisticky významná souvislost mezi smyslem a seberealizací v DOS-36 a pozitivními strategiemi zvládání stresu v SVF 78.	0,003	Přijata
H 9: Lukostřelkyně dosahují statisticky významně vyššího celkového skóru v subtestu potřeba sociální opory v SVF 78 než lukostřelci.	0,540	Zamítnuta
H 10: Lukostřelkyně dosahují statisticky významně vyššího celkového skóru v subtestu úniková tendence v SVF 78 než lukostřelci.	0,030	Přijata
H 11: Lukostřelkyně dosahují statisticky významně vyššího celkového skóru v subtestu sebeobviňování v SVF 78 než lukostřelci.	0,020	Přijata

Z tabulky 8 vyplývá, že mohlo být přijato šest z jedenácti hypotéz, což odpovídá 45% úspěšnosti. Nejsilnější vztah byl zjištěn u H 7 a H 8, jež byly testovány dotazníkem DOS-36 a SVF 78. Dále byly přijaty dvě hypotézy, H 10 a H 11, které zkoumaly souvislost mezi ženským pohlavím a volbou různých strategií zvládnání stresu v dotazníku SVF 78. Obě hypotézy vykazují silný vztah mezi proměnnými. Nejhůře na tom dopadly hypotézy, které zkoumaly vztah mezi osobnostními rysy dotazník BFI-10 a strategiemi zvládnání stresu. V této skupině byla přijata pouze H 1, jež vykazovala slabý vztah. V následující kapitole budou probrány jednotlivé body, které mohly vést k neúspěchu.

13 DISKUZE

Původním cílem této práce bylo zjistit, zda u lukostřeleckých adolescentů existuje souvislost mezi osobnostními charakteristikami a jednotlivými strategiemi zvládnání stresu. Po důkladnějším prostudování odborné literatury byly objeveny studie (Anshel, Kang, & Miesner, 2010; Nicholls, Polaman, Levy, Taylora, & Cobley, 2007; Tan, 1999), které prokázaly rozdíly mezi pohlavím a výběrem specifických copingových strategií. Na základě těchto studií byly přidány hypotézy, které tuto skutečnost měly ověřit. V neposlední řadě je potřeba neopomenout fakt, že téma práce bylo zaměřené na adolescenty, u kterých je potřeba brát v potaz jejich vývojovou úroveň. Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) je období adolescence příznivou životní fází pro rozvoj motorických schopností a dovedností. Jiné výzkumy (Drane & Barber, 2016) prokázaly, že adolescenti, kteří pravidelně sportují, mají zdravější sebepojetí než jejich nesportující vrstevníci, proto byly přidány další dvě hypotézy, které měly ověřit vztah mezi sebepojetím a copingovými strategiemi. V následujícím odstavci budou podrobně rozebrány výsledky hypotéz a konkrétní úseky výzkumů, jež posloužily jako inspirace k formulaci výzkumného problému. Nadále zde budou uvedeny možné důvody k zamítnutí hypotéz či zde budou zahrnuta doporučení pro další výzkumy.

Jak už bylo dříve zmíněno, první část hypotéz se zaměřila na zkoumání souvislostí mezi osobnostními rysy a strategiemi zvládnání stresu. Jako předloha pro tvorbu hypotéz sloužila studie Tana (1999), která taktéž zkoumala vztah mezi strategiemi zvládnání stresu a osobnostními charakteristikami. Rozdíl spočíval v tom, že Tan (1999) srovnával výsledky dospělých čínských vrcholových lukostřelců s výsledky univerzitních lukostřelců. Ve svém výzkumu následně kladl důraz na poznatky, které naměřil u vrcholových sportovců. To může být důvod, proč byla v první části analýzy přijata pouze jedna hypotéza (H 1), jež prokázala, že lukostřelci, kteří vykazují známky neuroticismu, mají tendenci sklouzávat k sebeobviňování. V tomto výzkumu žádné rozlišení na výkonnostní či rekreační střelce neproběhlo. Po interpretaci výsledků vyplynula otázka, zda se nejednalo o zásadní chybu. Možným řešením by bylo zaměřit se pouze na jednu skupinu s vědomím, že výzkumný soubor může být ještě menší nebo změnit design studie a porovnávat výsledky výkonnostních a rekreačních střelců mezi sebou tak, jak to provedl Tan (1999).

Dalším nešťastným krokem mohl být samotný výběr jednotlivých dotazníků. Zkrácená verze dotazníku BFI byla vybrána pro svoji časovou úsporu. Celý dotazník měl dohromady 129 otázek, kde byly zahrnuty i položky týkající se na věk, pohlaví či divizi. Dle zpětné vazby se mnoha respondentům zdála dotazníková baterie moc dlouhá. Jak už bylo zmíněno v kapitole, která se zabývala popisem použitých metod, BFI-10 nedosahuje tak vysoké reliability, jako zahraniční paralely tohoto dotazníku (Rammstedt & John, 2007; Hřebíčková a kol., 2016; Považanová & Dolejš, 2019). Tento fakt v kombinaci s malým výzkumným souborem mohl zapříčinit zamítnutí hypotéz H 2–H 6. V případě, že by se někdo v budoucnu taktéž potýkal s malým výběrovým souborem je doporučeno, aby upřednostnil dotazníky s vysokou mírou reliability, popřípadě zahrnul další dotazníky, jež by měřily i jiné složky osobnosti, než jsou dimenze Velké Pětky. Různí autoři (Way, 2018) zdůrazňují vliv emocí či motivace na sportovní výkon. Dle jiných autorů (Wang, Chow, & Amemiya, 2017), právě motivace během adolescence klesá, proto by bylo zajímavé příště zaměřit pozornost i na výše vyjmenované osobnostní charakteristiky.

Naproti tomu hypotézy, jež se zabývaly rozdíly mezi pohlavím a jejich vztahem k různým strategiím zvládnání stresu, se těšily většímu úspěchu. Hypotézy byly opět formulovány po vzoru Tana (1999), který ve své studii dokázal, že lukostřelkyně mají tendenci při stresových situacích vyhledávat sociální oporu, ale také tíhnou k negativním strategiím jako je vyhýbání se situaci či sebeobviňování. Dle výsledků, české adolescentní lukostřelkyně taktéž vykazují tendence k vyhnutí se situaci či sebeobviňování. Tyto negativní strategie zvládnání stresu v kombinaci s faktem, že adolescenti ještě nemají plně dotvořenou vlastní identitu (Crain, 1992), může zapříčinit, že dospívající budou intenzivněji prožívat neúspěch a odrazí se to na jejich neustáleném sebepojetí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Ačkoli má sportování bezpochyby mnoho fyzických i psychických benefitů (Drane & Barber, 2016), tak zároveň v sobě může skrývat potenciální hrozby. Autoři (Vasik, Harris, & Bloom, 2009) ve své studii zdůrazňují, že mladiství se potýkají s mnoha negativními aspekty, mezi které se řadí nízké sebevědomí. Dále dodávají, že by se při práci s adolescenty měla pečlivě mapovat situace, ve které se nachází a následně se by měla spolupráce přizpůsobit jejich potřebám. Sebeobviňování a únikové tendence bezpochyby patří mezi tyto potřeby a při práci s dívkami by se na tyto negativní aspekty měla zaměřit pozornost trenérů či jiných odborníků.

Bohužel se tento výzkum vůbec nezaměřoval na zkoumání vztahu mezi chlapci a strategiemi zvládnání stresu. Výzkumy (Anshel, Kang, & Miesner, 2010; Nicholls, Polaman, Levy, Taylora, & Copley, 2007) ukazují, že muži mají tendenci využívat adaptivní copingové strategie, jako je komunikace, plánování postupu, kontrola situace či řešení technické stránky problému. Ač se nejedná o výzkumy zaměřené na lukostřelbu, tak zůstává otázkou, zda se mužští lukostřelci nějak zásadně liší od jiných sportovců. Detailnější zmapování rozdílů mezi lukostřelci a strategiemi zvládnání stresu by mohlo přinést nové zajímavé výsledky.

Jak už bylo zmíněno výše, tak zaměření výzkumu na adolescenty přineslo mnoho zjištění ohledně jejich sebepojetí a seberealizace. Drane a Barber (2016) tvrdí, že adolescenti, jež jsou oddáni svému sportu a jsou přesvědčeni o užitečnosti, prospěchu a pozitivním vlivu sportování na jejich psychiku, následně vykazují známky lepšího osobního seberozvoje. Tento vztah zkoumala H 8, jež byla na základě výsledků přijata. Naproti tomu jiné výzkumy (Scanlan, Babkes, & Scalan, 2005; Vasik, Harris, & Bloom, 2009; Weiss, 1991) zmiňují negativní aspekty sportu, které mohou mít na adolescenty špatný dopad, jako je kompetitivní prostředí, zvýšený výskyt zranění či syndrom vyhoření. Na základě těchto výzkumů byla vytvořena hypotéza, jež zkoumala vztah mezi odolností vůči úzkosti a negativními strategiemi zvládnání stresu. Výsledky statistiky ukázaly, že vztah mezi těmito dvěma proměnnými je velice silný a hypotéza může být přijata. Ve skutečnosti se jednalo o nejsilnější vztah ze všech testovaných hypotéz. Tyto dva rozporuplné závěry nebyly očekávány v rámci zkoumání tak úzce zaměřeného základního souboru, ačkoliv tento jev může mít hodně možných vysvětlení. Prvním z nich je rozdílná povaha jednotlivých respondentů. Někteří mladí, nadějní střelci mají nakročeno k úspěšné kariéře. Nemusí být proto překvapením, že stres při závodech zvládají hůře než rekreační střelci, kteří chodí závodit pro radost. Nebo to může být způsobeno opačným jevem, kdy zkušenější střelci znají své silné a slabé stránky a nenechají se lehko vyvést z rovnováhy. Je potřeba podotknout, že se jedná o pouhé domněnky, k jejichž ověření by bylo potřeba vytvořit nové hypotézy, které by zkoumaly vztah mezi osobnostními rysy a sebepojetím nebo by porovnávaly skupiny výkonnostních a rekreačních lukostřelců.

Mezi slabé stránky výzkumu se dá zařadit hned několik věcí. První z nich je pandemie koronaviru, jež se neblaze podepsala na lukostřelbě, stejně jako na mnoho jiných sportech. Pro lukostřeleckou halovou sezónu roku 2020/2021, kdy bylo vedení sportovních

aktivit zakázáno, to jednak znamenalo malou účast na distančních závodech, a za druhé to znemožnilo nabrat nové potenciální závodníky. V kombinaci s faktem, že někteří stabilnější střelci překročili hranici 21 let a přesunuli se do třídy mužů a žen, to ještě více redukovalo základní, a potažmo i výběrový soubor. Dalším nedokonalým krokem v pořadí je distribuce dotazníkové baterie přes online platformy, jako je oficiální facebooková stránka ČLS. Ač byl tento krok doporučen samotnými členy předsednictva ČLS s vysvětlením, že takhle se dotazníková baterie dostane k nejvíce lidem, způsob této distribuce může zapříčinit, že se zároveň dostane i k jedincům, kteří nespádají do základního souboru. Důvody, proč bylo rozhodnuto distribuovat online formou byly už popsány v technickém plánu výzkumu. Ovšem, kdyby se v budoucnu chtěl někdo podobnému tématu věnovat, určitě by bylo lepší kontaktovat vedení klubů a zkusit sbírat data metodou tužka-papír. Nerovnoměrné rozložení pohlaví ve výběrovém souboru a odlehlá pozorování naměřená u mužů by se dala považovat za další nedokonalost. Přestože se tento fakt dal velice těžko ovlivnit, tak to stále mohlo zapříčinit zkreslení statistických dat. V neposlední řadě se jednalo o několikrát zmiňované rozdíly mezi výkonnostními střelci a rekreačními střelci. Ačkoliv v tomto případě by bylo rozdělení velice obtížné z několika důvodů. Střelci z kategorie dorostu už mohou být nominováni do reprezentace a tím pádem by se dali označit za výkonnostní střelce. Ovšem vzhledem k malému počtu těchto mladých reprezentantů nebylo jisté, zda by byli zahrnuti ve výběrovém souboru, a výzkum postavený na srovnání těchto dvou skupin by mohl být zcela zbytečný.

Mezi silné stránky výzkumy patří rešerše literatury a zpracování předchozích výzkumů. Ač lukostřelba na první prohled může budít dojem jednoduchého sportu, tak opak je pravdou. Zajímavé poznatky přinesly studie (Hung, Lin, Lee, & Chen, 2008; Kim, Kim, & So, 2015), jež popisovaly, jak vrcholoví lukostřelci trénují za extrémních stresových podmínek, aby byli schopni předvést na důležitých závodech vynikající výkon. Jistě by bylo zajímavé zjistit, zda čeští výkonnostní lukostřelci podstupují obdobné náročné tréninky. Co se týče samotných strategií zvládnání stresu, tak se zde otevřel prostor pro propojení se specificky lukostřeleckými situacemi a bylo by zajímavé zjistit, jak na ně lukostřelci reagují. Bylo by pozoruhodné prozkoumat, zda střelce ovlivní rušivé prostředí, za jaké lze považovat hlučné fanoušky či přítomnost kamer, jež je natáčí nebo zda se potýkají s nespavostí před důležitými závody a jestli to má vliv na jejich výkon.

Další poutavé zjištění přineslo zkoumání studie, která se zabývala organizačním a soutěživým stresem (Fletcher & Hanton, 2003). Bylo by zajímavé prozkoumat, zda střelci čelí nějakým stresorům ze strany oddílu, ve kterém trénují. Otázek k zodpovězení je mnoho. Vztahy mezi trenéry a samotnými lukostřelci mohou být čas od času napjaté a výzkum, jenž by se zabýval dynamikou mezi střelcem a prostředím, ve kterém trénuje, by mohl přinést nový neotřelý pohled na stres. Další zajímavou oblastí představují materiální zdroje, které nezdědka bývají placeny z darů od sponzorů. Otázkou je, zda se stejných výhod dostává i lukostřelcům, vzhledem k menší popularitě tohoto sportu.

V neposlední řadě by se další výzkum mohl zaměřit na to, zda lukostřelci, kteří jsou součástí reprezentačního týmu využívají služeb sportovních psychologů. Mnoho výzkumů zdůrazňuje významný přínos psychologických služeb. Ať už se jedná o mentální přípravu na závody (Hung, Lin, Lee, & Chen, 2008), krizovou intervenci (Orlick & Partington, 1987) či poradenství v oblasti sportu (Porter, 2007). Zároveň se najdou i výzkumy, které upozorňují na nevhodný přístup ze strany psychologů, jenž sportovci považovali za ztrátu času (Orlick & Partington, 1987). Jde například o nedostatek časové dotace během sezení se sportovci nebo chabé odborné znalosti, jež nestačily k tomu, aby sportovcům efektivně pomohli s jejich nesnázemi (Orlick & Partington, 1987), či nevhodný přístup zvolený k specifické věkové skupině (Visek, Harris, & Bloom, 2009). Výzkum, jež by mapoval situaci na české lukostřelecké scéně v oblasti poradenské sportovní psychologie, terapie či jiných služeb by jistě mohl přinést mnoho nových poznatků a rozvinout tak tuto oblast o další zajímavá zjištění.

14 ZÁVĚRY

Výzkumný problém se zabýval vztahem mezi dimenzemi osobnosti, pohlavím, sebepojetím a strategiemi zvládnání stresu. Lukostřelci, stejně jako mnoho jiných sportovců, čelí během své kariéry neuvěřitelnému množství stresu, jenž může negativně ovlivnit jejich výkon při závodech (Dugdale, Eklund, & Gordon, 2002). Efektivní zvládnutí stresových faktorů patří mezi základní předpoklady úspěšného atleta, který bere sport za součást profesionální dráhy a chce v něm dosáhnout vytouženého úspěchu (Nwankwo & Onyishi, 2012). Každý sportovec tíhne k nějakým strategiím, které mu pomáhají se onoho stresu zbavit. Výsledky, jež byly interpretovány během analýzy dat se dají shrnout v následujících bodech:

- 1) U adolescentních lukostřelců existuje slabý vztah mezi neurotismem a sebeobviňováním.
- 2) Byla nalezena negativní souvislost mezi odolností vůči úzkosti a negativními strategiemi zvládnání stresu.
- 3) Smysl a seberealizace koreluje s pozitivními strategiemi zvládnání stresu.
- 4) Lukostřelkyně mají tendence využívat negativní strategie zvládnání stresu, konkrétně sebeobviňování a únikovou tendenci.

Adolescentům se v tomto období stále vytváří jejich identita (Galliher & Kerpelman, 2012) a neúspěchy mohou snášet hůře než dospělí jedinci. Je proto důležité, aby si byli vědomi svých silných i slabých stránek, naučili se s nimi efektivně pracovat a obecně se snažili minimalizovat všechny negativní faktory, jež sport přináší.

SOUHRN

Tato práce se zaměřuje na hledání vztahu mezi osobnostními charakteristikami, pohlavím, sebepojetím a strategiemi zvládání stresu u českých adolescentních lukostřelců. Text práce je rozdělen do dvou velkých částí: teoretické a výzkumné. Teoretická část se zabývá uvedením do problematiky, vymezením jednotlivých pojmů, které jsou důležité při formulaci hypotéz a interpretaci dat. Výzkumná část obsahuje popis technické stránky výzkumu, aplikovanou metodiku, jež byla použita pro sběr dat a v neposlední řadě samotný popis základního a výběrového souboru a konečnou interpretaci dat.

První kapitola pojednává o sportovní psychologii a je zaměřena na uvedení čtenáře do problematiky tohoto mladého aplikované odvětví. Je zde stručně popsána historie oboru i nynější uplatnění odborníků (Horn, 2008). Dále jsou zde nastíněny nedostatky tohoto povolání (Aoyagi, Portenga, Poczwadowski, Cohen, & Statler, 2012), které se následně odrážejí v praxi. Poslední podkapitola je určena k seznámí specifík sportovního poradenství v rámci práce s adolescenty (Theokas, 2009) a jsou zde zahrnuty poznatky o potenciálních hrozbách, kterým by trenéři a psychologové při práci s touto věkovou skupinou mohli čelit (Visek, Harris, & Bloom, 2009).

Další část je orientována na vysvětlení jednotlivých složek osobnosti. Kromě osobnostním dimenzím Big Five je věnována pozornost i dalším dílčím částím, jako jsou emoce, temperament či motivace. Dále je tato kapitola doplněna o výzkumy, jež se zabývají faktory hrající významnou roli v určování ideálního osobnostního typu sportovce (Woodman, Hardy, Callow, Glasscock, & Yuill-Proctor, 2009).

Třetí část se věnuje popisu stresu a strategiím zvládání stresu. Je zde kladen důraz na podrobné vysvětlení stresu, který se může projevovat v různých podobách. K pochopení tohoto složitého fenoménu byly popsány jeho různé pojetí, jež se liší podle toho, jak na něj jednotliví odborníci nahlízejí. Druhá polovina kapitoly je věnována copingovým strategiím a jednotlivým dělením. Závěr opět tvoří výčet studií, jež čtenáři mají propojit znalosti o copingových strategiích se stresem ve sportovním prostředí (Fletcher & Hanton, 2003; Highlen & Bennett, 1983; Ong, 2017).

Ve čtvrté části je popsána samotná lukostřelba. Tento netradiční sport je představen od stručné historie až po přeměnu ve sportovní disciplínu a zařazení na olympijský seznam sportů. Malá část je také věnována představení Jižní Koreje, která je považována za světovou špičku v lukostřelbě a jsou zde uvedeny studie, jež vysvětlují důvod, proč jsou korejští sportovci v lukostřelbě tak úspěšní (Kim, Kim, & So, 2015). Není opomenuta samotná charakteristika a popis lukostřeleckých disciplín a divizí, jež je potřebná k pochopení výzkumné části práce. Celá kapitola je uzavřena popisem studií (Aysan, 2016; Nicholls, Polman, Levy, Taylor, & Copley, 2007; Tan, 1999) lukostřelby, již se staly předlohou pro tvorbu hypotéz.

Poslední kapitola je věnována adolescenci. Toto specifické vývojové období je charakteristické pro dramatické emoční, kognitivní i tělesné změny, které se v těle dospívajících odehrávají. Je důležité, aby lidé, jež s adolescenty pracují byli seznámeni s teoretickými poznatky i možnými úskalí, kterými mladiství prochází.

Výzkumný problém je zaměřen na zmapování osobnostních charakteristik adolescentů a strategií zvládání stresu. Hypotézy jsou vytvořené po vzoru předešlých studií (Aysan, 2016; Nicholls, Polman, Levy, Taylor, & Copley, 2007; Tan, 1999), jež se zabývaly vztahem mezi osobnostními charakteristikami či vlivem pohlaví na výběr copingových strategií. K otestování výše popsaných vztahů bylo vytvořeno celkově jedenáct hypotéz. K jejich testování byla vytvořena dotazníková baterie, jež se skládala ze tří jednotlivých dotazníků: Big Five Inventory BFI-10 (Rammstedt & John, 2007; Hřebíčková a kol., 2016; Považanová & Dolejš, 2019), Dotazníku sebepojetí DOS-36 (Dolejš, Dostál, Obereignerů, Orel, & Kňážek, 2021) a Strategií zvládání stresu SVF 78 (Janke & Erdmannová, 2002). Po následném vyhodnocení bylo přijato 45 % zadaných hypotéz.

Při interpretaci výsledků bylo zjištěno, že hypotézy zkoumající vztah mezi dimenzemi osobnosti dle teorie Big Five až na jedinou výjimku, mezi sebou nekorelovaly a musely být zamítnuty. Jediný slabý vztah ($r_s = ,36$) byl nalezen u neuroticismu, jež signifikantně koreluje se sebeobviňováním.

Hypotézy zkoumající vztah mezi sebepojetím a strategiemi zvládání stresu dopadly v porovnání z předchozí části značně lépe. Byl prokázán silný negativní vztah ($r_s = -,57$) mezi odolností vůči úzkosti a negativními strategiemi. Zároveň je jednalo o nejsilnější vztah z celé výzkumné části. Druhá hypotéza, jež testovala souvislost mezi smyslem a

seberealizací a pozitivními strategiemi byla dle zjištěného slabého vztahu ($r_s = ,41$) také přijata.

Poslední část hypotéz byla zaměřena zkoumaní vztahu mezi pohlavím a strategiemi zvládání stresu. Z výsledků vyplývá, že ženy tíhnou k negativním strategiím zvládání stresu, jako je úniková tendence ($r_s = ,66$) a sebeobviňování ($r_s = ,68$). Hypotéza, jež ověřovala vztah mezi ženami a hledáním sociální opory byla kvůli velké p-hodnotě zamítnuta.

Všechny nové poznatky, jak teoretické, tak výzkumné, které tato studie přinesla mohou poskytnout nový pohled na problematiku zvládání stresu, na vnímání individuálních osobnostních charakteristik při práci s mladými střelci, nebo využití poradenských služeb sportovních psychologů jako účinného nástroje ke zlepšení kvality sportovního výkonu střelců.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

Alzola, M. (2008). Character and environment: The status of virtues in organizations: *JBE. Journal of Business Ethics*, 78(3), 343-357. doi:10.1007/s10551-006-9335-7.

American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of Psychologists and Code Conduct. Section 8: Research and Publication*. Získáno z: <https://www.apa.org/ethics/code>

Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British journal of psychology (London, England: 1953)*, 88 (Pt 2), 263–276. doi:10.1111/j.2044-8295.1997.tb02634.x.

Anshel, M. H., Kang, M., & Miesner, M. (2010). The approach-avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(4), 341-349. doi:10.1111/j.1467-9450.2009.00796.x.

Anshel, M. H., & Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*. 31. 3-21. Získáno z: <https://link.gale.com/apps/doc/A175351089/AONE?u=anon~9ea040d7&sid=googleScholar&xid=1a4c13e6>

Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 434-50. doi:10.1080/00224540009600483.

Antonietti, C., Camerini, A., & Marciano, L. (2020). The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: Examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1089-1102. doi:10.1080/02673843.2020.1858888.

Aoyagi, M. W., Portenga, S. T., Poczwardowski, A., Cohen, A. B., & Statler, T. (2012). Reflections and directions: The profession of sport psychology past, present, and

future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(1), 32. doi:10.1037/a0025676.

Asociace psychologů sportu. (nedat). *Základní informace*. Získáno z: <https://www.sportpsy.upol.cz/zakl-informace#aps>

Aysan, H. A. (2016). The Effects of Archery as a Sports Branch on Coping with Stress. *Studies on Ethno-Medicine*, 10(1), 39–43. doi:10.1080/09735070.2016.1190546.

Baštecká, B., & Mach, J. (2015). *Klinická psychologie*. Praha: Portál.

Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Budíková, M., Králová, M., & Maroš, B. (2010). *Průvodce základními statistickými metodami*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Carter, J. E. (2004). Sport psychology: Locker room confessions. In R. D. Morgan, T. L. Kuther, & C. Habben (Eds.) *Life After Psychology Graduate School: Opportunities and Advice from New Psychologists*. New York: Psychology Press.

Chuan, K. (2020). COPING STRATEGIES OF SPORTS MANAGERS FOR WORK STRESS AND THEIR PHYSICAL AND MENTAL HEALTH. *Revista Argentina De Clínica Psicológica*, 29(2), 352. doi: 10.24205/03276716.2020.248.

Cloninger, C. R. (2003). Completing the psychobiological architecture of human personality development: Temperament, character and coherence. In U. M. Staudinger & U. Lindenberger (Eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (pp. 159–181). Kluwer Academic Publishers. doi:10.1007/978-1-4615-0357-6_8

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Four ways five factors are basic*. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665. doi:10.1016/0191-8869(92)90236-i.

Craft, D., & Ford, H. A. (2017). *The Teaching of Archery (History of Archery Series)*.

Crain, W. (1992). *Theories of Development: Concepts and Applications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Český lukostřelecký svaz. (nedat.). *O ČLS*. Získáno z: <https://www.czecharchery.cz/cz/o-cls/>

Český lukostřelecký svaz. (nedat.). *Řády ČLS*. Získáno z: <https://www.czecharchery.cz/cz/rady/>

Dobersek, U., & Bartling, C. (2008). Connection between personality type and sport. *American Journal of Psychological Research*, 4, 21-28. Získáno z: https://www.researchgate.net/publication/285134537_Connection_between_personality_type_and_sport

Dolejš, M., Skopal, O., Suchá, J., et al. (2014). *Protektivní a rizikové osobnostní rysy u adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Dolejš, M., Dostál, D., Obereignerů, R., Orel, M., & Kňážek, G. (2021). *Dotazník sebepojetí (DOS) – příručka pro praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii*. Olomouc: Filozofická fakulta.

Drane, C. F., & Barber, B. L. (2016). Who gets more out of sport? The role of value and perceived ability in flow and identity-related experiences in adolescent sport. *Applied Developmental Science*, 20(4), 267-277. doi:10.1080/10888691.2015.1114889.

Dugdale, J. R., Eklund, R.C., & Gordon, S. S. (2002). Expected and Unexpected stressors in major international competition; Appraisal, coping, and performance. *The Sports Psychologist*, 16, 20-33. doi:10.1123/tsp.16.1.20.

Ferensztajn, E., & Rybakowski, J. (2012). The concept of allostasis and the neurobiology of bipolar affective illness. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 7(2), 65. Získáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/concept-allostasis-neurobiology-bipolar-affective/docview/1237136280/se-2>

Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.

Fink, G. (2010). Stress: definition and history. *Stress science: neuroendocrinology*, 3(9), 3-14. doi:10.1016/B978-008045046-9.00076-0.

- Fitz, G. W. (1895). A location reaction apparatus. *Psychological Review*, 2(1), 37–42. doi:10.1037/h0073519.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. doi:10.2307/2136617.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2002). Children's competence and value beliefs from childhood through adolescence: Growth trajectories in two male-sex-typed domains. *Developmental Psychology*, 38, 519–533. doi:10.1037/0012-1649.38.4.519.
- Galliher, R., & Kerpelman, J. (2012). The intersection of identity development and peer relationship processes in adolescence and young adulthood: Contributions of the special issue. *Journal of Adolescence*, 35. doi:10.1016/j.adolescence.2012.09.007.
- Gierczuk, D., Bujak, Z., Rowiński, J., & Dmitriyev, A. (2012). Selected Coordination Motor Abilities in Elite Wrestlers and Taekwon-Do Competitors. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19(4), 230-234. doi:10.2478/v10197-012-0022-1.
- Gräbel, E., & Adabbo, R. (2011). Perceived burden of informal caregivers of a chronically ill older family member: Burden in the context of the transactional stress model of Lazarus and Folkman. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 24(3), 143–154. doi: 10.1024/1662-9647/a000042.
- Green, C. D. (2003). Psychology strikes out: Coleman R Griffith and the Chicago Cubs. *History of Psychology*, 6(3), 267–283. doi:10.1037/1093-4510.6.3.267.
- Guru, C., Datta, K., Krishnan, A., Kumar, A., Mahajan, U., Jhajharia, S., Kumar, M., ...Singh, A. (2019). Sleep Pattern and Sports Performance of Adolescent Archers: A Pre-Post Intervention Pilot Study. *Sleep and Vigilance* 3, 143–149. doi:10.1007/s41782-019-00073-5.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from mars and women from venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148-164. Ziskáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/gender-differences-coping-with-endurance-sport/docview/215866765/se-2?accountid=16730>

- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23, 1129-1141. doi:10.1080/02640410500131480.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 390-409. doi:10.1123/jsp.5.4.390.
- Higuchi, D. (2019). Adaptive and maladaptive coping strategies in older adults with chronic pain after lumbar surgery. *International journal of rehabilitation research*. doi:10.1097/MRR.0000000000000389.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist*, 16(3), 251–271. doi: 10.1123/tsp.16.3.251.
- Horn, T. S. (Ed.). (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). IL: Human Kinetics Publishers.
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Hung, T., Lin, T., Lee, C., & Chen, L. (2008). PROVISION OF SPORT PSYCHOLOGY SERVICES TO TAIWAN ARCHERY TEAM FOR THE 2004 ATHENS OLYMPIC GAMES. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 308-318. Získáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/provision-sport-psychology-services-taiwan/docview/229043692/se-2?accountid=16730>
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171. doi: /10.1123/tsp.6.2.156.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2002). *Strategie zvládnání stresu*. Göttingen: Hogrefe-Verlag GmbH & Co.
- Jarius, S., & Wildemann, B. (2015). And Pavlov still rings a bell: Summarising the evidence for the use of a bell in pavlov's iconic experiments on classical conditioning. *Journal of Neurology*, 262(9), 2177-2178. doi:10.1007/s00415-015-7858-5.

- Jones, G. (2002). Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 268 – 281. doi:10.1080/10413200290103554.
- Kamata, A., Tenenbaum, G., & Hanin, Y. L. (2002). Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 189-208. Získáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/individual-zone-optimal-functioning-izof/docview/202600890/se-2?accountid=16730>
- Kim, H. B., Kim, S. H., & So, W. Y. (2015). The relative importance of performance factors in Korean archery. *Journal of strength and conditioning research*, 29(5), 1211–1219. doi:10.1519/JSC.0000000000000687.
- Kim, K. H. (2003). The archery tradition of Korea. In *Archery Traditions of Asia Seminar, Hong Kong*.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate studentathletes. *Leisure Science*, 25, 115-141. doi:10.1080/01490400306569.
- Kornspan, A. S. (2007). The Early Years of Sport Psychology: The Work and Influence of Pierre de Coubertin. *Journal of Sport Behavior*, 30(1), 77-93. Získáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/early-years-sport-psychology-work-influence/docview/215867819/se-2?accountid=16730>
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Laursen, B., Coy, K. C., & Collins, W. A. (1998). Reconsidering Changes in Parent-Child Conflict across Adolescence: A Meta-Analysis. *Child Development*, 69(3), 817–832. doi:10.2307/1132206.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1005-9_215.

- Leroyer, P., Van Hoecke, J., & Helal, J. N. (1993). Biomechanical study of the final push-pull in archery. *Journal of sports sciences*, *11*(1), 63–69. doi:10.1080/02640419308729965.
- Lucidi, F. (2015). Da Roma 1965 a Roma 2015: La psicologia dello sport a cinquanta anni dal primo Congresso Internazionale = From Rome 1965 to Rome 2015: Sport psychology fifty years since the first International Congress. *Giornale Italiano Di Psicologia*, *42*(3), 385–398. Získáno z: <https://iris.uniroma1.it/handle/11573/1140243>
- Malmo, R. B. (1986). Hans Hugo Selye (1907-1982). *American Psychologist*, *41*(1), 92–93. doi:10.1037/h0092057.
- Mann, D. L., & Littke, N. (1989). Shoulder injuries in archery. *Canadian journal of sport sciences = Journal canadien des sciences du sport*, *14*(2), 85–92. Získáno z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2736447/>
- Mays, D. (2009). Sports participation and alcohol-related behaviors among adolescents (Order No. 3396597). ProQuest Central. (305089089). Získáno z: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/sports-participation-alcohol-related-behaviors/docview/305089089/se-2?accountid=16730>
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine* *338*, 171–179.
- McNeely, C., Shew, M. L., Beuhring, T., Sieving, R., Miller, B. C., & Blum, R. W. (2002). Mothers' influence on the timing of first sex among 14- and 15-year-olds. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, *31*(3), 256–265. doi:10.1016/s1054-139x(02)00350-6.
- Ministerstvo vnitra České republiky. (nedat.). *Legislativa*. Získáno z: <https://www.mvcr.cz/gdpr/clanek/gdpr-web-legislativa-legislativa.aspx>
- Mondal, T., & Mridha, S. (2021). A study on Indian archery: An upsurge with reference to different awards. *8*(3), 474-477. Získáno z: <https://www.kheljournal.com/archives/?year=2021&vol=8&issue=3&part=G&ArticleId=2243>
- Murphy, S. (2012). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press.

- Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Praha: TRITON.
- Neuwirth, W. & Benesch, M. (2012). *Vienna Test System Manual: Determination Test*, (Version 35). Moedling: Schuhfried. Získáno z: <https://ptc.bps.org.uk/test-review/vienna-test-system-determination-test>
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521-1530. doi:10.1080/02640410701230479.
- Nwankwo, B. C., & Onyishi, I. E. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *Ife Psychologia*, 20(2), 94-101. Získáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/role-self-efficacy-gender-category-athletes/docview/1040876839/se-2?accountid=16730>
- Ong, N. C. H. (2017). Reactive stress tolerance in elite athletes: Differences in gender, sport type, and competitive level: An interdisciplinary journal. *Cognition, Brain, Behavior*, 21(3), 189-202. doi:10.24193/cbb.2017.21.11.
- Orlick, T., & Partington, J. (1987). The sport psychology consultant: Analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 1(1), 4-17. doi:10.1123/tsp.1.1.4.
- Osafo Hounkpatin, H., Wood, A. M., Boyce, C. J., & Dunn, G. (2015). An existential-humanistic view of personality change: Co-occurring changes with psychological well-being in a 10 year cohort study. *Social Indicators Research*, 121(2), 455-470. doi:10.1007/s11205-014-0648-0.
- Porter, T. D. (2007). Attitudes and opinions of sports psychologists on training and ethics in sport psychology (Order No. 3297006). ProQuest Central. (304773848). Získáno z: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/attitudes-opinions-sports-psychologists-on/docview/304773848/se-2?accountid=16730>
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. In: Hřebíčková, M., et al. (Eds.) & Považanová, B., & Dolejš, M. (Eds.), *Journal of Research in Personality*, 41, 203-212. doi: 10.1016/j.jrp.2006.02.001.

- Ramsay, D. S., & Woods, S. C. (2014). Clarifying the roles of homeostasis and allostasis in physiological regulation. *Psychological Review*, *121*(2), 225. Ziskáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/clarifying-roles-homeostasis-allostasis/docview/1519617263/se-2>
- Reis, H. T., & Collins, W. A. (2004). Relationships, Human Behaviour, and Psychological Science. *Current Directions in Psychological Science*. Ziskáno z: <https://journals.sagepub.com/>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, *4*(3), 1-34. doi: 10.5172/jamh.4.3.218.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (1995). A Case Study of Improved Performance in Archery Using Hypnosis. *Perceptual and Motor Skills*, *81*(3_suppl), 1364–1366. doi:10.2466/pms.1995.81.3f.1364.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs* (pp. 275–310). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Schuler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport & Exercise*, *10*, 168-174. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.001.
- Scripture, E. W. (1894). Test of mental ability as exhibited in fencing. Studies from the Yale Psychology Laboratory. doi: 10.1123/tsp.21.2.152.
- Shaffer, D. R. (2002). *Developmental Psychology: childhood & adolescence*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Singh, R. (2014). Personality, spiritual exercise and cognitive-behavioural interventions in enhancing sports performance. *Indian Journal of Positive Psychology*, *5*(3), 301-309. Ziskáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/personality-spiritual-exercise-cognitive/docview/1629407877/se-2?accountid=16730>

- Silventoinen, K. (2003). DETERMINANTS OF VARIATION IN ADULT BODY HEIGHT. *Journal of Biosocial Science*, 35(2), 263-85. doi:10.1017/S0021932003002633.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smith, G. (2018). *Examining the impact of mindset and personality on athletes' attitudes toward sports psychology consultants* (Order No. 10746190). Available from Psychology Database. (2019735374). Získáno z: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/examining-impact-mindset-personality-on-athletes/docview/2019735374/se-2?accountid=16730>
- Sterling, P., & Eyer, J. (1988). Allostasis: a new paradigm to explain arousal pathology. *Handbook of Life Stress, Cognition, and Health* (Fisher, S., & Reason, J., eds). John Wiley & Sons, New York pp. 629–649.
- Suinn, R. M. (1985). The 1984 Olympics and Sport Psychology. *Journal of Sport Psychology*, 7(4), 321-329. doi:10.1123/jsp.7.4.321.
- TAN, X. 谭先明. (1999). Shejian Yundongyuan Yingdui Celüe De Yanjiu. 射箭运动员应对策略的研究 [Research in Coping Strategy in Archery]. *Journal of Guangzhou Physical Education Institute 《广州体育学院报》*. vol. 19, no. 4, p. 53–57.
- Theokas, C. (2009). Youth sport participation—a view of the issues: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 45(2), 303–306. doi:10.1037/a0015042.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- VanElzakker, M. B., Kathryn Dahlgren, M., Caroline Davis, F., Dubois, S., & Shin, L. M. (2014). From Pavlov to PTSD: The extinction of conditioned fear in rodents, humans, and anxiety disorders. *Neurobiology of Learning and Memory*, 113, 3-18. doi:10.1016/j.nlm.2013.11.014.

- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). Doing Sport Psychology: A Youth Sport Consulting Model for Practitioners. *Sport Psychologist*, 23(2), 271–291. doi:10.1123/tsp.23.2.271.
- Wang, M., Chow, A., & Amemiya, J. (2017). Who wants to play? sport motivation trajectories, sport participation, and the development of depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(9), 1982–1998. doi:10.1007/s10964-017-0649-9.
- Way, K. (2018). *Mentální mistrovství: prověřené postupy pro výjimečný výkon*. Praha: Mladá fronta. a. s.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335–354. doi:10.1123/tsp.5.4.335.
- Weymouth, B. B., & Buehler, C. (2018). Early adolescents' relationships with parents, teachers, and peers and increases in social anxiety symptoms. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 496–506. doi:10.1037/fam0000396.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), 169. Získáno z: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/emotions-sport-performance-exploration-happiness/docview/202603318/se-2?accountid=16730>
- World Archery. (nedat.). *Disciplines*. Získáno z World Archery Official Sites: <https://worldarchery.sport/sport/disciplines>
- World Archery. (nedat.). *Equipment*. Získáno z World Archery Official Sites: <https://worldarchery.sport/sport/equipment>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů:

Graf 1: Krabicový graf znázorňující průměrné skóre v BFI-10 u mužů

Graf 2: Krabicový graf znázorňující průměrné skóre v DOS-36 u mužů

Seznam tabulek:

Tabulka 1: Srovnání početnosti a procentuálního rozdílu kategorií

Tabulka 2: Základní statistické indexy BFI-10

Tabulka 3: Základní statistické indexy DOS-36

Tabulka 4: Základní statistické indexy SVF 78

Tabulka 5: Statistické hodnoty hypotéz H 1– H6

Tabulka 6: Statistické hodnoty hypotéz H 7– H8

Tabulka 7: Statistické hodnoty hypotéz H 9– H11

Tabulka 8: Shrnutí přijatých a zamítnutých hypotéz

PŘÍLOHY

1. Abstrakt diplomové práce v českém jazyce
2. Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Strategie zvládání stresu a osobnostní charakteristiky u českých adolescentních lukostřelců

Autor práce: Michaela Hrabalová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš PhD.

Počet stran a znaků: 86, 133 650

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 108

Abstrakt:

Cílem této práce bylo zjistit, zda existuje u českých adolescentních lukostřelců souvislost mezi osobnostními rysy, pohlavím, sebepojetím a strategiemi zvládání stresu. Data byla získána pomocí dotazníkové baterie složené z Big Five Inventory (BFI-10), Dotazníku sebepojetí (DOS-36) a dotazníku Strategie zvládání stresu (SVF 78), kterou vyplnilo 52 mladých lukostřelců ve věku 15–21 let. Kromě neuroticismu, který koreluje se sebeobviňováním, nebyly nalezeny žádné další vztahy mezi dimenzemi osobnosti a strategiemi zvládání stresu. Dále byla nalezena souvislost mezi odolností vůči úzkosti a negativními strategiemi zvládání stresu a faktorem smysl a seberealizace a pozitivními strategiemi zvládání stresu. Z výsledků vyplynul vztah mezi pohlavím a vybranými negativními strategiemi zvládání stresu, konkrétně šlo o ženy, jež mají tendenci k únikovým strategiím a sebeobviňování.

Klíčová slova: Lukostřelba, stres, strategie zvládání stresu, adolescence

ABSTRACT OF THESIS

Title: Coping Strategies and Personality Traits of Czech Adolescent Archers

Author: Michaela Hrabalová

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš PhD.

Number of pages and characters: 86, 133 650

Number of appendices: 2

Number of references: 108

Abstract:

The main purpose of the thesis is to find correlation between personality traits, sex, self-concept, and coping strategies of Czech adolescent archers. Research data have been obtained from 52 adolescent archers by selected questionnaire: Big Five Inventory (BFI-10), Dotazník sebepojetí (DOS-36), and Strategie zvládnání stresu (SVF 78). Results indicate there is one relation between neuroticism and self-blame. Apart from it, the research has not proved any other relation between personality traits and coping strategies. On the contrary there has been found an association between resilience against anxiety, and negative coping strategies, and appreciation and self-realization, and positive coping strategies. Furthermore, other correlations have been confirmed between sex and selected coping strategies. According to the results women tend to use negative coping strategies such as escape or self-blame.

Key words: Archery, stress, coping strategies, adolescence.