

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta telesnej kultúry

COPINGOVÉ STRATÉGIE U VYBRANÝCH SKUPÍN FREESKIEROV
A SNOWBOARDISTOV

Diplomová práca

(bakalárska)

Autorka: Katarína Hálová

Vedúca práce: PhDr. Jana Hoffmannová

Olomouc 2011

Meno a priezvisko: Katarína Hálová

Názov diplomovej práce: Copingové stratégie u vybraných skupín freeskierov a snowboardistov

Pracovisko: Katedra rekreológie

Vedúca diplomovej práce: PhDr. Jana Hoffmannová

Rok obhajoby diplomovej práce: 2011

Abstrakt: Práca je svojím obsahom orientovaná na problematiku copingových stratégií v športovej činnosti so zameraním na snowboard a freeski. Jedná sa o kvalitatívnu výskumnú prácu, ktorej cieľom je odhaliť a popísať v rámci troch ohniskových skupín a troch individuálnych rozhovorov, zložených z českých a slovenských lyžiarov a snowboardistov, základné a rozširujúce stratégie zvládania záťaže, ktoré sú vedome či nevedomky používané športovcami k efektívnejšiemu vyrovnaniu sa so vzniknutou záťažovou situáciou. Výstupom práce je na základe výsledkov výskumu charakterizovať osobnostné predpoklady, ktoré sa ukázali ako kľúčový faktor k zvládaniu záťaže, používanie obranných mechanizmov ako copingovej stratégie vyskytujúcej sa u výskumnej vzorky najčastejšie a popis nasledujúcich ôsmich copingových stratégií objavujúcich sa u daných respondentov.

Kľúčové slová: coping, copingové stratégie, záťaž, riziko, individuálne pološtruktúrované interview, focus group

Súhlasím s vypožičiavaním diplomovej práce v rámci knižničných služieb.

Author's name and surname: Katarína Hálová

Title of the bachelor thesis: Coping strategies in a selected group of snowboarders and freeskiers

Department: Leisure time studies Department

Supervisor: PhDr. Jana Hoffmannová

The year of presentation: 2011

Abstrakt: This work is dealing with matters of coping strategies in sport with a view to snowboard and free ski. Is concerned qualitative research work whos goal is to discover and to define, within the frame of three focus groups and three individual interviews, basic and extending coping strategies which are used by athletes, consciously or unconsciously, to cope with a stressfull situations more efectively. The result point out that the most significant coping strategies are based on personality characteristic and defence mechanism. Also description of eight coping strategies in chosen researched sample (group).

Keywords: coping, coping strategies, stress, risk, individual semistructured interview, focus group

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prehlasujem, že som diplomovú prácu spracovala samostatne pod vedením PhDr. Jany Hoffmannovej, uviedla som všetky použité literárne i odborné zdroje a dodržala všetky zásady vedeckej etiky.

V Olomouci dňa 28. apríla 2011

.....

Chcela by som poďakovať PhDr. Jane Hoffmanovej za odborné vedenie diplomovej práce, za množstvo času, ktoré mi venovala na konzultáciách, za okamžité odpovede na všetky otázky v priebehu písania práce, ktoré mi napomáhali k utriedeniu myšlienok a samozrejme za podporu a dodávanie energie. Vážim si to! Tak isto ďakujem aj Mgr. Ľud'kovi Šebekovi za pomoc pri komplikáciách s počítačovým softwarom.

Ďakujem svojej rodine a priateľovi za neustálu podporu a oporu v ťažkých chvíľach bez ktorej by som sa nedostala až do vytúženého cieľa.

OBSAH

1 ÚVOD	8
1.1 Výskumné otázky	9
1.2 Výskumné ciele	10
2 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ	11
2.1 Charakteristika základných pojmov	11
2.1.1 Riziko	11
2.1.2 Stres a reakcie organizmu na záťaž	11
2.1.3 Coping a zvládanie	13
2.2 Základné copingové techniky	15
2.3 Copingové štýly	16
2.4 Copingové stratégie	17
2.4.1 Základné rozdelenie copingových stratégií	17
2.4.2 Rozširujúce stratégie zvládania stresu	19
2.5 Predpoklady k zvládaniu stresu	20
2.5.1 Transakčná koncepcia zvládania stresu	20
2.5.2 Koncepcia proaktívneho zvládania stresu	21
2.5.3 Koncepcia konzervácie zdrojov	21
2.5.4 Osobnostné predpoklady k zvládaniu	22
2.6. Copingové techniky v športovej činnosti	23
2.6.1. Somatické techniky	24
2.6.2 Kognitívne techniky	24
3 VÝSKUMNÉ METÓDY	26
3.1 Kvalitatívny prístup	26
3.1.1 Prednosti a kritika kvalitatívneho výskumu	27
3.2 Metóda pološtruktúrovaného rozhovoru	27
3.2.1 Faktory ovplyvňujúce priebeh interview	28
3.2.2 Výhody a nevýhody pološtruktúrovaného interview	28
3.3 Focus group	29
3.3.1 Výhody a nevýhody focus group	29
3.4 Výber respondentov	31
3.4.1 Ohniskové skupiny	32
3.4.2 Interview	34
3.5 Záznam kvalitatívnych dát	36

3.6 Spracovanie kvalitatívnych dát	36
3.7 Etika výskumu	38
4 VÝSLEDKY	39
4.1 Prehľad copingových stratégií	39
4.2 Predpoklady k zvládaniu stresu	40
4.2.1 Osobnostné predpoklady	40
4.2.2 Sebadôvera	43
4.3 Základné a rozširujúce copingové stratégie	45
4.3.1 Obranné mechanizmy	45
4.3.2 Sociálna opora	49
4.4 Špecifické copingové stratégie	51
4.4.1 Odvrátenie pozornosti	51
4.4.2 Vizualizácia	53
4.4.3 Stimulácia	55
4.4.4 Koncentrácia na cieľ	56
4.4.5 Talizmany	57
4.4.6 Médiá	59
5 DISKUSIA	61
6 ZÁVER	63
7 SÚHRN	64
8 SUMMARY	65
9 REFERENČNÝ ZOZNAM	66

1 ÚVOD

Mnohé technické vymoženosti dnešnej doby, IT technológie bez ktorých už mnohí nedokážu začať deň, nám na jednej strane síce v mnohom uľahčujú prácu v domácnosti i v zamestnaní, a vďaka nim máme možno viac voľného času, no stávame sa nimi už pomaly presýtení a nedokážu uspokojiť naše vnútorné potreby.

Žijeme v 21. storočí, pracovné tempo sa neustále zvyšuje, tlak na človeka je enormný. Mnohé hodiny strávené v kancelárii, zvyšujúca sa konkurencia, nátlak zo strany zamestnávateľa na vyššie pracovné nasadenie, zvyšujúce sa životné náklady a konzumný spôsob života vytvárajú na väčšinu z nás veľký psychický tlak.

V čase víkendov, voľných dní a dovolení je nutné pracovný stres odbúrať, je potrebné odpútať sa od materiálneho a od všetkého technického. Práve preto sa stáva trendom aktívne, či skôr akčné trávenie voľného času, oproti minulosti, kedy boli mimopracovné chvíle venované hlavne tradičným športovým aktivitám a starostlivosti o domácnosť. Dobrodružné, riskantné, akčné, netradičné, výnimočné a ohromujúce sú prívlastky, ktoré hýbu dnešným priemyslom voľného času. Tento trend nasledujú nie len vysoko pracovne vyťažení ľudia, ale aj mládež a tínedžeri, ktorí začali vyhľadávať netradičné športy k uspokojeniu ich vnútorných túžob.

Nevyhnutne na daný smer odpovedali aj strediská zimných športov. Vlek a dve zjazdovky už dávno neuspokojujú potreby niektorých nadšencov zimných športov. Expanzia rozvoja snowparkov, kde sa môžu do sýtosti vyžiť snowboardisti a freeskiéri, vybavených množstvom prekážok a skokov zaznamenáva v posledných rokoch veľký nárast. Stredisko bez týchto vymožeností by sme už len ťažko hľadali. Nárast záujmu o “adrenalinové športy” je značný. S rozvojom týchto zariadení sa však vynára aj otázka vnímania a posúdenia objektívneho či subjektívneho rizika spojeného s vykonávaním týchto činností. Prekonávanie nebezpečenstva na jednej strane dokáže dokonale zamestnať myseľ človeka, čím sa odpútavame od starostí každodenného života, no na druhej strane je pocit nebezpečenstva a ohrozenia či strachu pri prekonávaní náročných skokov či trikoch tak isto podnetom pre vznik a rozvoj stresovej reakcie. Každý človek je individuálna a jedinečná ľudská bytosť a má rozličnú toleranciu voči stresu a tak isto iným spôsobom s ním dokáže bojovať či ho prekonávať. Coping je pojem novodobej psychológie ktorým sa okrem iného rozumie snaha riadiť, tolerovať, redukovat’ a minimalizovať nadmerné napätie. V dostupnej literatúre sa však pojem coping vzťahuje hlavne k prekonávaniu stresu v bežnom živote, menej už v športovej

činnosti. Nenašla som však žiadnu literatúru, ani články v periodikách ktoré by sa zaoberali problematikou copingových stratégií u snowboardistov a freeskierov a aj to ma motivovalo k orientácii štúdie týmto smerom.

Sama som pred pár rokmi začala inklinovať k snowboardingu, ktorý mi na jednej strane prináša uspokojenie, no na strane druhej musím bojovať pri prekonávaní nebezpečnejších situácií so strachom, v mojom prípade značnom. V súvislosti s tým ma začala zaujímať otázka ako je možné dané bariéry, ktorými nám stres zväzuje nohy, prekonať a pokoriť. Existujú osoby, ktoré majú vrodené záťaž lepšie zvládať, alebo len volia vhodné stratégie k jej zdolaniu a aké konkrétne stratégie používajú? To bola otázka ktorá ma zaujímala a v tejto práci si na ňu pokúsím odpovedať.

1.1 Výskumné otázky

Tvorba výskumných otázok prebiehala na začiatku štúdie avšak až po presom charakterizovaní výskumného problému, ktorý ma inšpiroval k následnej tvorbe výskumných otázok. Miovský (2006, 121): „Od formulácie výskumného problému sa odvíjajú všetky nasledujúce časti práce a práve výskumný problém určuje, aké budeme mať výskumné možnosti pre jeho riešenie a v akom vzťahovom rámci“. Smékal (in Miovský 2006, 121) podotýka, že „výskumný problém závisí na predbežnom vedení o nevedení, na tušenie toho, čo nepoznáme, a to aspoň v podobe predpokladu, ktorý je postupne spresňovaný v podobe výskumnej otázky alebo výskumnej hypotézy“.

Tak isto som na začiatku výskumu urobila teoreticko-kritickú analýzu. „Je vhodnejšie čo najlepšie teoreticky i prakticky poznať oblasť, v ktorej chceme niečo skúmať“ (Miovský, 2006, 121)

Po absolvovaní všetkých krokov som si stanovila nasledujúcu výskumnú otázku:

Aké sú osobnostné predpoklady pre zvládanie záťaže a ktoré copingové stratégie sa najčastejšie vyskytujú u skupiny snowboardistov a freeskierov.

Pretože táto problematika je omnoho obsiahlejšia a zložitejšia, stanovila som si rozširujúce čiastkové otázky.

- 1. Existujú osobnostné predpoklady pre lepšie a úspešnejšie zvládanie stresu, ktoré môžu ovplyvniť výber rizikového športu?**
- 2. Vnímajú snowboardisti a freeskieri svoj zvolený šport ako rizikový?**
- 3. Ako dané riziko vnímajú a akým spôsobom s ním nakladajú?**
- 4. Aké konkrétne copingové stratégie v skutočnosti používajú?**
- 5. Akej sú tieto stratégie povahy a aký majú charakter?**

1.2 Výskumné ciele

V rámci štúdie boli stanovené nasledujúce ciele:

- Na základe štúdia literatúry vytvoriť ucelenú a prehľadnú prácu týkajúcu sa problematiky copingových stratégií.
- Odlíšiť pojmy týkajúce sa celej otázky zvládacích stratégií.
- Zaznamenať, zozbierať a spracovať dáta v rámci kvalitatívneho výskumu a podrobiť ich analýze.
- Určiť a charakterizovať predpoklady k zvládaniu stresu a konkrétne copingové stratégie.
- Vytvoriť prácu ktorá sa môže stať inšpiráciou pre športovcov, ktorí hľadajú spôsoby ako sa efektívnejšie vyrovnáť so stresom v súťaži či mimo nej pri realizovaní náročných prvkov.

2 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

2.1 Charakteristika základných pojmov

2.1.1 Riziko

Extrémne lyžovanie je podľa Breivikovej trojstupňovej škály (in Kirchner, 2009) zaradené do kategórie športov s vysokou mierou rizikovosti. Kuban (in Kirchner, 2009) poukazuje na to, že táto škála uvádza ako hlavný faktor riziko smrti a vážneho zranenia, no v praxi sa ukázalo, že pri vysoko trénovaných jedincoch, ktorí jedajú s patričnou mierou rozvahy a zodpovednosti k vážnejším zraneniam až tak často nedochádza, naopak jedinci, ktorí dostatočné skúsenosti nemajú sa do rizikových situácií natolko nepúšťajú. Preto je podľa Kubana (in Kirchner, 2009) vytvorená sedemškálová stupnica rizikovosti. Snowboarding a lyžovanie vo voľnom teréne sú na piatom kvalifikačnom stupni, pričom sú aj s inými športmi charakteristické náročným prostredím prírodným i umelým, použitím technických prostriedkov, vyššej rýchlosti, akrobatických prvkov v premenlivom prostredí. Všeobecne za športy s väčšou mierou rizikovosti považujeme také, kde sa stretávame s meniacimi sa vonkajšími podmienkami a s inými podmienkami pre prekonanie vytýčeného cieľa, čím sa stretávame s väčšou mierou psychického vypätia. Tak isto je neopomenuteľná neistota výsledku. V literatúre som však nenašla zaradenie parkového snowboardingu a freeski do žiadnej škály. Tak isto nie je kategorizovaný ani v dnešnej dobre populárny big air, ktorého prekonávanie je určite nemenej rizikové ako lyžovanie vo voľnom teréne. Tento fakt je pravdepodobne spôsobený rozvojom nového odvetvia, ktoré ešte nie je dostatočne preskúmané a analyzované autormi zaoberajúcimi sa touto problematikou.

Riziko predstavuje nebezpečenstvo, možnosť, že s určitou pravdepodobnosťou vznikne udalosť, ktorá sa líši od predpokladaného stavu vývoja. Je to potencionálna strata niečoho cenného. Riziko predstavuje nebezpečenstvo neúspechu, nejakej straty, fyzickej ujmy (zranenie), duševnej ujmy, nebezpečenstvo v emočnej stránke (strach)... (Kirchner, 2009, 27).

2.1.2 Stres a reakcie organizmu na záťaž

„Pocity úzkosti, strachu, alebo zlosti, ktoré vznikajú v rámci reflexie ohrozujúceho podnetu organizmom, vyvolávajú aktiváciu sympatického nervstva a sekréciu katecholamínov...“(Kebza, 2005, 114). Z tohto poznatku vyplýva, že strach sa prejavuje ako

reakcia na stresový podnet (stresor) a tým pádom dochádza k rovnakým fyziologickým reakciám ako v dôsledku pôsobenia akéhokoľvek iného podnetu či situácie ktorá spôsobuje stres.

Najvýznamnejším predstaviteľom biologického pojatia stresu je H.Selye, ktorý je považovaný za prvého autora systematického pojatia stresu, ktorá zahŕňa problematiku adaptácie. H.Selye v náväznosti na fyziológov C.Bernarda a W.B.Cannona (in Paulík, 2010) definuje stres ako globálnu a nešpecifickú odpoveď organizmu na podnety, ktoré narušujú homeostázu organizmu. H.Selye vytvoril a charakterizoval *všeobecný adaptačný syndróm* (*General Adaptation Syndrom – GAS*), ktorý je podľa neho rovnaký bez ohľadu na typ narušenia homeostázy organizmu. Okrem Paulíka a iných ho vecne popisuje Hošek (1999) a má 3 fázy:

1. Alarm (poplachová reakcia) – mobilizácia všetkých pomocných mechanizmov zachovania života.
 2. Rezistencia (fáza odolávania) – rozvoj špecifických spôsobov obrany organizmu.
 3. Exhaustia (štádium vyčerpania) – zlyhanie organizmu v dôsledku vyčerpania rezerv.
- Reakcia sa znovu rozširuje do celého organizmu, endokrinná reakcia sa stupňuje.

Stresová odozva má predovšetkým neurohumorálne aspekty. Týkajú sa zmien emočnej rovnováhy a výdaja energie. Prvou odozvou na stresor je zvýšená aktivačná úroveň organizmu. Prostredníctvom nešpecifického aferentného systému dochádza na základe spojenia medzi retikulárnymi formáciami a mozgovou kôrou k podráždeniu mozgovej kôry. Prejavuje sa to ako zvýšenie pohotovosti organizmu k činnosti, spozornenie, nastavenie sa k jednoduchšiemu vzniku afektov. Táto odozva nastupuje veľmi rýchlo, po niekoľkých sekundách po identifikovaní stresoru. Hormonálna odozva prebieha o niečo pomalšie na základe spojenia mozgovej kôry s limbickým systémom a hypofýzou. ACTH a sympatická inervácia vedú k endokrinej odozve. Jej konečným zmyslom je aktivizovať kardiopulmonárny systém a zaistiť dodávku energie pre intenzívnu svalovú prácu. Sprostredkujúcu úlohu hrajú katecholamíny, adrenalín, hydrokortizon, a ďalšie hormóny“ (Hošek, 1999,22).

Tak isto Hošek (1999) dodáva, že stresová odozva organizmu okrem definovanej biologickej odpovede má ešte aj kognitívnu zložku, ktorá umožňuje človeku poznanie situácie a sebapoznanie. Jedná sa hlavne o dobrú orientáciu v probléme, efektívne myslenie a hodnotenie situácie.

Paulík (2010) popisuje akútnu stresovú reakciu. Je to navonok prejavená reakcia na biologické zmeny v organizme, popisované v predošlom odseku. Vodáčková a kol. popisuje (in Paulák, 2010) *aktívne a pasívne reakcie* na zvýšenú aktuálnu záťaž.

1. Aktívne reakcie – svalové napätie, začervenanie sa v tvári (škvrny na krku u žien), silné potenie, pocity tepla, zrýchlený tep a dych, mimika je výrazná a rýchlo sa môže meniť, psychomotorický nepokoj, emócie sú výrazné a sú výrazne prejavované, trasenie sa rúk či celého tela, tempo reči je zrýchlené, častejšia potreba návštevy toalety a pod.
2. Pasívne reakcie – svalová stuhnutosť takzvané zamrznutie, nekoordinovaný pohyb, zblednutie, ľadové ruky a nohy, spomalenie fyziologických procesov, studený pot, minimálna mimika, emócie nie sú pociťované ani prejavované.

K tejto problematike je potrebné dodať, že pasívne reakcie sú menej časté a prejavujú sa pri vážnejších stresových situáciách.

2.1.3 Coping a zvládanie:

Pojem coping je z historického hľadiska psychológie považovaný za nový pojem. Psychológovia sa touto problematikou zaoberajú iba štyridsať rokov, čo je na vytvorenie celistvej a jednotnej teórie primálo. Odráža sa to v množstve definícií copingu, ktoré som zozbiera. Niektorí autori hovoria o copingu až pri nadlimitnej záťaži, iní ho charakterizujú ako prejav osobnosti v záťaži. Práve z dôvodu spomínanej nejednotnosti uvádzam väčšinu zozbieraných definícií.

„Adaptabilita a coping (zvládanie stresu) je pravdepodobne najtypickejšia charakteristika života. Je to to, čo vyjadrujeme termínom “život”. Strata tejto schopnosti je potom to, čo označujeme slovom “smrť”.“ H. Selye (in Křivohlavý, 1994, 39).

„V angličtine “coping“ znamená vedieť si poradiť a vyrovnať sa s mimoriadne ťažkou, takmer nezvládnuteľnou situáciou, stačiť na neobvykle ťažkú úlohu“. (Křivohlavý, 1994, 42) Harlt a Harltová (2000) potvrdzujú tento preklad a dodávajú navyše, že môže mať aj podobu zmeny vnímania situácie alebo zmeny postoja.

„Etymologický pôvod slova “coping“ je odvodzovaný od gréckeho koreňa “colaphos“. To je termín z boxu! Rozumie sa ním priamy úder – direct – na ucho. Inak povedané, znamená s niekým bojovať, doslova “biť sa“, snažiť sa ho premôcť a tak sa s ním vyrovnať,

zvládnuť ho, skrotiť a podrobiť vlastnej vôli – v tom zmysle i zvládnuť životnú krízu, konfliktné napätie a spor nepriateľských síl. Tento význam má aj francúzske slovo “couper” (Křivohlavý, 1994, 42). Poznomenáva ešte, že termín coping sa vzťahuje k aktivite človeka v ťažkej situácii, avšak sa ním rozumie hlavne boj človeka s neprimeranou, nadlimitnou záťažou.

„Zvládaním (kopingom) sa rozumie snaha – ako intrapsychická (vnútorná), tak aj zameraná na určitú činnosť – riadiť, tolerovať, redukovať a minimalizovať vnútorné a vonkajšie požiadavky kladené na človeka a strety medzi týmito požiadavkami. Ide pri tom o požiadavky mimoriadne vysoké, ktoré má daná osoba k dispozícii“ Kohenom a Lazarus (in Křivohlavý, 1994, 43). Křivohlavý (1994) vysvetľuje túto definíciu a jej klad v tom, že nás núti brať do úvahy ako požiadavky kladené na človeka, tak aj zdroje jeho síl (tzv. coping resource) a možností.

Presnejšiu definíciu zvládania uvádza Lazarus (in Křivohlavý, 2001, 69): „Zvládaním sa rozumie proces riadenia vonkajších a vnútorných faktorov, ktoré sú človekom v strese hodnotené ako ohrozujúce zdroje“. Ďalej hovorí o podstate zvládania ktorá spočíva v snahách (ako intrapsychických, tak typu určitej aktivity) riadiť (monitorovať, ovládnuť, minimalizovať, zmenšovať, tolerovať) vnútorné, či vonkajšie požiadavky, ktoré ťažko doliehajú na človeka (a konflikty medzi nimi).

Paulík (2010, 79): „Coping sa uplatňuje v prípadoch, kedy je záťaž vzhľadom k odolnosti osobnosti nadlimitná, alebo podlimitná, a je teda potrebné vyvinúť zvýšené úsilie k vyrovnávaniu sa s ňou“.

„Celý proces zvládania ťažkostí je niekedy označovaný termínom “čelenie stresu”, “moderovanie stresu” alebo “stress management” tj. riadenie toho diania, ktorým by sa mal nepríjemný a nepriaznivý stav stresu zmeniť“ (Křivohlavý, 2001, 69).

„Coping je vlastne prejav osobnosti počas záťaže a stresu. Pritom niektorí jedinci sa môžu dostať do stavu distresu, počas ktorého sa výkon zhoršuje, zatiaľ čo výkon iných jedincov zostáva nemenný. Coping je v tomto prípade vysvetľujúci proces pre rozdiely v stresových reakciách“ (Schuller, 1994, 28). Rozhodujúci je pri tom typ záťaže, ktorý je daný rozporom medzi požiadavkami, ktoré kladú na človeka premenné situácie s tendenciami či možnosťami človeka vyrovnat' sa s týmito požiadavkami na určitej úrovni (Schuller, 1994).

2.2 Základné Copingové techniky

Křivohlavý (1994) zdôrazňuje potrebu odlišiť snahy zvládnuť ťažké situácie od zvládacej reakcie (coping reaction), popísané v kapitole 1.1., ktorá je prirodzená (vrodená), prebieha bez nášho vedomia, automaticky a je jej venovaná minimálna pozornosť.

Techniky, ktoré uvádza Hošek (1999) by sa dali chápať ako nevedomé reakcie organizmu na stres (coping reaction), ako o nich hovorí Křivohlavý vo vyššie uvedenej definícii. Hošek (1999) rozdeľuje tieto techniky do dvoch skupín:

Prevažne aktívne techniky – sú odvodené od útočného riešenia záťažovej situácie, obsahujú prvky stupňovania motivácie riešenia problému, sú v nich momenty agresie a zvýšenej aktivity.

1. Priama agresia – najjednoduchšia aktívna technika
2. Sublimácia – spoločensky prijateľné ventilovanie agresivity, riadené a regulované určitými pravidlami.
3. Upútavanie pozornosti – záťažová situácia spravidla znižuje sebavedomie človeka a ten, aby to do istej miery kompenzoval, na seba upútava pozornosť (napr. vychvaľovaním, skákaním do reči, atď.)
4. Identifikácia – alebo stotožnenie je dôležitou technikou zvládania záťažových situácií. Identifikácia znamená správanie sa podľa určitého vzoru a preberanie sociálnych noriem vzoru.
5. Kompenzácia – náhradné riešenie, pri ktorom je neúspech v jednej činnosti kompenzovaný úspechom v činnosti náhradnej, alebo opakovanými pokusmi v pôvodnej činnosti.
6. Racionalizácia – znižuje pocit viny cestou štylizácie, spätného prikrášľovania a kauzálnou interpretáciou cudzej viny

Aktívne stratégie sú podľa Hoška (1999) charakterizované odvahou osoby pustiť sa do boja so stresom.

Prevažne pasívne techniky – prevláda pasívne riešenie

1. Izolácia – je to únik do samoty, od samotného riešenia situácie. Znižuje sa ňou pravdepodobnosť vzniku novej záťažovej situácie, zároveň sa však znižuje nádej na konštruktívne riešenie.
2. Denné snenie – je to únik do sveta fantázie. Ide vlastne o kompenzáciu na úrovni fantázie, kedy si stresovaný človek zavádza kategóriu „keby“.
3. Regresia – jedná sa o návrat k vývojovo nižšiemu spôsobu prispôsobenia a znamená určité sprimitívnenie reakcií.
4. Popretie – má povahu „zatvárania očí“ pred nepríjemnou skutočnosťou. Popretie môže dočasne upokojiť, nevedie však k adaptácii, alebo nerieši podstatu problému.
5. Represia – vytesnenie z vedomia. Tento termín dopĺňa Křivohlavý (1994) a hovorí o nej ako o vnútornej cenzúre, vytesnenie z nášho vedomia, ale nie za pomoci vôle.

Účinnosť všetkých vyššie uvedených postupov závisí predovšetkým na situácii. Ukazuje sa, že každý štýl má svoje vhodné použitie v odlišnej situácii.

Tak isto sa dá predpokladať, že techniky zvládania sú podmienené osobnostnými rysmi a predpokladmi k zvládaniu záťaže. O tejto problematike je pojednávané v kapitole číslo 6.

2.3 Copingové štýly

Taylor (in Křivohlavý, 2001, 85) definoval štýl zvládania ťažkostí ako: „všeobecnú tendenciu jednať so stresujúcou situáciou celkom určitým spôsobom“. To znamená, že človek bude reagovať v každej stresovej situácii rovnakým, alebo veľmi podobným spôsobom.

Túto teóriu viac-menej potvrdzuje Paulík (2010) keď hovorí o akomsi základe, ktorý je tvorený v čase relatívne stabilizovanými osobnostnými premennými, od ktorých sa potom odvíjajú tendencie k určitému konzistentnému spôsobu správania sa v stresových situáciách.

G.Prystav (in Ruiselová a kol., 2006) zasa charakterizoval, okrem iného, zvládacie vzorce (stratégie, štýly) ako návykové, transsituačné, relatívne konzistentné vzorce spracovania a zvládania, ktoré jednotlivec používa pri stretávaní sa so stresormi. „Copingové štýly reprezentujú teda určité zovšeobecnenejšie spôsoby správania v rôznych typoch záťažových situácií“ (Ruiselová a kol., 2006, 11-12). V tejto publikácii sa však copingové stratégie a copingové štýly považujú za synonymá.

Rozdelenie určitých štýlov zvládania do troch kategórií môžeme nájsť v Křivohlavom (2001):

1. *Vyhýbanie sa stresu (avoidant style)* v ktorom ide o minimalizovanie kontaktu so stresom, uniknutie pred ním a
2. *Stavanie sa na odpor stresu (confrontative or vigilant style)* čo umožňuje aktívne postavenie sa proti tomu, čo človeka ohrozuje.
3. *Seba znehodnocujúci štýl* dopĺňa Křivohlavý (2001) ako ďalší spôsob zvládania.

Křivohlavý (1994) rozdelil stratégie zvládania na dva základné druhy: stratégie obrany (defenzívne), stratégie útoku (ofenzívne), no z hľadiska tejto charakteristiky by som ich skôr zaradila ku copingovým štýlom.

2.4 Copingové stratégie

Křivohlavý (1994) popisuje stratégiu ako starostlivo vypracovaný plán, postup, program k dosiahnutiu celkom určitého vytýčeného cieľa.

Harlt a Harltová (2010) charakterizujú stratégie ako súhrn zásahov do riadeného procesu, ako spôsob riešenia problému či ako dlhodobý plán k dosiahnutiu úspechu.

Vymedzenie copingových stratégií a odlišnosť od copingových štýlov prináša Paulík (2010, 81): „...prikláňame sa k chápaniu štýlu ako všeobecnejšej, stabilnejšej charakteristiky správania sa v záťažovej situácii viac osobnostne zakotvenej a podloženej i vrozenými činiteľmi a stratégie ako voľby postupov viac situačne ovplyvnené a prihliadajúce k daným podmienkam“.

Podľa Křivohlavého (2001) môžeme copingové stratégie jednoducho charakterizovať ako špecifické spôsoby zvládania stresu.

2.4.1 Základné rozdelenie copingových stratégií

Základy systematického rozdelenia copingových stratégií položil R.S.Lazarus, keď v roku 1966 rozlíšil štyri kategórie stratégií copingu, ktoré charakterizoval Křivohlavý (1994):

1. Stratégia ľahostajnosti (apatie) – prejavujú sa pocity bezmocnosti a beznádeje
2. Stratégia vyhnutia sa pôsobeniu noxy (škodliviny) – pocity obavy a strachu
3. Stratégia napadnutia útočníka (noxy) – stratégia útoku
4. Stratégia posilňovania vlastných zdrojov síl – výcvik sebakontroly a sebaovládania

Novšie pojatie copingových stratégií opäť priniesol Lazarus a Folkmanová (in Kebza, 2005):

1. Stratégie zamerané na problém (problem-focused coping) – obsahujú postupy smerujúce jednak k bližšej identifikácii vlastného problému, jeho definícii a hľadaniu rôznych možností riešenia, tak aj postupy orientované na zmeny intrapsychické (napr. zmeny motivácie, aspiračnej úrovne, zvýšenie úrovne znalostí, alebo získania špeciálnych schopností a zručností).
2. Stratégie zamerané na emócie (emotion-focused coping) – zahŕňajú postupy, ktoré boli rozdelené na behaviorálne (využívajúce rôzne dimenzie a prejavy správania sa k zmierneniu prežívaného stresu) a kognitívne (najčastejšie prehodnocujúce situáciu a jej zložky) stratégie.

Schuller (1994) k tomu dodáva že v prvom prípade ide o zvládanie prostredia a v druhom o zvládanie samého seba.

Paulík (2010) zase poznamenáva, že jednotlivé typy výberu stratégií sa presadzujú podľa výsledkov hodnotenia situácie o ktorých sa zmieňujem v kapitole 4.2. Ak subjekt vyhodnotí situáciu tak, že je s ňou možné niečo robiť, volí coping zameraný na problém, ktorý spočíva v priamej akcii, v úsilí získať a využiť potrebné informácie pri zmenách vlastného správania, alebo pri aktívnych zásahoch do prostredia či vyhľadávať pomoc od druhých ľudí. Coping zameraný na emócie prevláda v prípade, že je situácia vyhodnotená tak, že sa nič robiť nedá. Je zameraný na reguláciu emócií. Jediniec sa pokúša vyhnúť myšlienkam na ohrozenie, mení názor na to čo sa deje, dáva udalostiam a javom nový smer (Paulík, 2010).

„Niektorí autori rozlišujú ešte tretiu skupinu postupov či stratégií zvládania, nazvanou vyhýbavé zvládanie (avoidance-oriented coping), obsahujúci činnosti a zmeny zamerané na vyhýbanie sa stresovej situácii cestou odvrátenia pozornosti, alebo rozptýlením“ Endler, Parker (in Kebza, 2005, 119).

Podľa Křivohlavého (1994) si zaslúži špeciálnu zmienku anticipácia ako aspekt zvládania. Je to copingová stratégia pri ktorej je kladený dôraz na jeho účel, čiže odstrániť alebo aspoň znížiť či odvieť mimo očakávaný (anticipovaný) škodlivý vplyv nadlimitnej záťaže.

Termínom “anticipatory coping” sa označujú procesy, ktoré prebiehajú pred tým, než sa človek dostáva do ťažkej životnej situácie. To znamená, že človek “bojuje s drakom” ešte skôr, ako sa s ním stretne. Očakáva toto stretnutie a v mysli sa naň dopredu pripravuje. Presnejšie povedané, pripravuje sa nie len na to, že sa určitá

udalosť blíži, ale aj na boj s ňou. Jedná sa o prípravu nie len myšlienkovú (kognitívnu), ale aj emocionálnu a vôľovú, o prípravu vhodných stratégií, budovanie zdrojov síl, vytváranie špecifických zručností, plánovanie efektívnych aktivít, vyhýbanie sa určitým činiteľom, ktoré záťaž zvyšujú, cvičenie sa v určitých postupoch ktoré zvyšujú odolnosť a nádej na zvládnutie ťažkostí. (Křivohlavý, 1994, 43)

2.4.2 Rozširujúce stratégie zvládania stresu

Za pomoci faktorovej analýzy Amirkhan (in Schuller, 1994) zistil tri bazálne stratégie, ktoré ľudia používajú pri stretnutí sa zo záťažou (stresom). Dalo by sa povedať, že sú to základné stratégie človeka na problém či ohrozenie:

1. Inštrumentálna stratégia, zameraná na problém (aktívne riešenie)
2. Stratégia vyhľadávania sociálnej podpory, ľudského kontaktu
3. Stratégia vyhýbania sa, fyzicky aj psychologicky

Podobné rozdelenie vytvoril aj Nitsch (in Kebza, 2005), ktorý uvádza nasledujúce spôsoby vyrovnávania so stresovými situáciami:

1. Prispôsobenie životných podmienok, prostredia a životných úloh (požiadaviek) ľudským možnostiam.
2. Uplatnenie princípu výberu vhodných osôb pre určité úlohy a situácie.
3. Zámerné zvyšovanie odolnosti voči stresu pomocou rôznych techník.

Ďalšie poznatky prináša Paulhanová (in Schuller, 1994), ktorá uvádza tri formy copingových stratégií:

1. Modifikácia pozornosti – stratégia odmietnutia či vyhnutia, alebo sústredenie sa na zdroj stresu.
2. Zmena subjektívneho významu udalosti – generalizovanie pozitívnych emócií, ktoré majú za následok zníženie tenzie.
3. Modifikácia smeru aktuálneho vzťahu človek/prostredie – konfrontácia a vypracovanie plánu akcie, ktoré prispievajú nepriamo k zmene emočného stavu.

Do prvej kategórie (modifikácia pozornosti) autorka zaraďuje aj tzv. vigilačný coping, ktorý má v zásade dve formy: vyhľadávanie informácií a vytvorenie plánu riešenia problému.

Konkrétne stratégie zvládania stresu uvádza Křivohlavý (2001) na základe štúdie a autorskej práce, ktorá bola vedená Lazarusom a Folkmanovou (1986):

1. Konfrontačný spôsob zvládania stresu.
2. Hľadanie sociálnej opory.
3. Plánované hľadanie riešenia problému.
4. Sebaovládanie (upokojenie emocionálneho vzrušenia).
5. Dištancovanie sa od diania.
6. Hľadanie pozitívnych stránok diania.
7. Prijatie osobnej zodpovednosti za riešenie situácie.
8. Snaha vyhnúť sa stresovej situácii a utiecť z nej.

Dytrych (in Schuller, 1994) popísal až štrnásť druhov zvládania psychickej záťaže: *agresivita a únik, upútavanie pozornosti a egocentrizmus, projekcia, identifikácia, kompenzácia, sublimácia, racionalizácia, trestanie seba samého, izolácia, špeciálne formy úniku, regresia, fixácia, potlačenie a popretie, negatívne (opačné) reagovanie, negativizmus*. Tieto stratégie sú však veľmi podobné až skoro identické s technikami zvládania, ktoré popisuje vo svojej publikácii Hošek (1999). Na tomto príklade vidíme, že niektorí autori nerobia rozdiel medzi copingovými stratégiami a štýlmi.

2.5 Predpoklady k zvládaniu stresu

2.5.1 Transakčná koncepcia zvládania stresu:

Kebza (2005) sa zmieňuje o transakčnej koncepcii stresu, ktorá bola zistená R.S.Lazarusom, J.W.Masonom a ďalšími výskumníkmi: „...osoby, ktoré nepovažujú stresovú situáciu za stratenú či beznádejnú a hodnotia ju ako zvládnuteľnú vlastnými silami, môžu ovplyvniť priebeh tejto situácie v tom zmysle, že k rozvoju Sayleho stresovej reakcie, popísanej vyššie, nemusí dôjsť“ (Kebza, 2005, 117).

Kebza (2005) uvádza východisko k platnosti tohto predpokladu a tým je *kognitívne hodnotenie záťažovej situácie (appraisal)*, ktoré prebieha v troch fázach:

1. Primárne hodnotenie – je založené na transakcii jedinca s okolím, ktorého zmyslom je ohodnotenie situácie z hľadiska dôsledkov pre osobnú pohodu.

2. Sekundárne hodnotenie – týka sa posúdenia efektivity vlastných možností zvládania a voľby postupov, ktoré sú k dispozícii k zvládnutiu situácie, vrátane anticipácie možného ďalšieho vývoja situácie.
3. Terciárne hodnotenie – je založené na novom vyhodnotení situácie a spojené s procesom zmeny myšlienkového postupu vo vzťahu k situácii, alebo zdrojom ohrozenia.

Patel (in Kebza, 2005) hovorí o rozdelení vlastných stratégií zvládania podľa kategórií na kognitívne, behaviorálne a fyziologické. Toto rozdelenie však Kebza hodnotí ako nie celkom jednotné pretože: „...niektoré postupy chápané určitou skupinou autorov ako fyziologické (napr. relaxácia či vizualizácia), sú inými autormi radené medzi stratégie prežitkové, psychologické či kognitívne“ (Kebza, 2005, 122).

2.5.2 Konceptia proaktívneho zvládanie stresu

Proaktívne zvládanie stresu podľa E.R.Greenglassovej a jej spolupracovníkov (in Kebza, 2005, 123): „Podstata tohto prístupu spočíva v anticipácii pôsobenia stresoru a v riešení situácie ešte pred nástupom a rozvojom stresovej reakcie....“

„Cieľom koncepcie bolo vytvoriť pozitívne orientovaný spôsob zvládania, vychádzajúci zo stanovenia cieľov a snahy o ich zvládnutie ešte pred plným nástupom vplyvu stresoru“ (Kebza, 2005, 123).

2.5.3 Konceptia konzervácie zdrojov (conservation resources, COR theory)

Teória koncepcie konzervácie zdrojov bola vypracovaná S.E.Hobfollom. „Táto koncepcia predpokladá, že hodnotenie stresu a jeho zvládanie by malo byť zamerané predovšetkým na udržanie, konzerváciu, vlastných zdrojov, pretože zisťovanie charakteristík vlastných zdrojov zvládania je významnejším prediktorom vývoja stresovej situácie a reakcie jedinca na ne, než zisťovanie charakteristík vonkajších požiadaviek“ Hbfoll, Fredy, 1993; Hobfol, Dunahoo, 1995; Monnier, Hobfoll, 2000 (in Kebza, 2005, 123).

2.5.4 Osobnostné predpoklady k zvládaniu

„Diferencované osobnostné dispozície môžu prispieť k tomu, prečo niektorí ľudia sú zraniteľní stresom a iní nie (napr. neurotizmus, anxienta, emočná reaktivita, optimizmus-pesimizmus a pod.)“ (Schuller, 1994, 31).

„Odolnosť človeka závisí na konfigurácii jeho osobnostných rysov. Sila vôle je jedna z hlavných vlastností, ktorá mimo iné rozhoduje i o odolnosti človeka v záťaži“ (Hošek, 1999, 58).

V súvislosti s osobnostnými predpokladmi zvládania stresu hovoríme o určitej odolnosti či nezdolnosti osobnosti, čiže človek má určité funkčné, psychické, vrodené výkonové vlastnosti a aj skúsenosti či zručnosti, ktoré sú predpokladom k úspešnému zvládaniu. Optimizmus, pozitívne myslenie, neuropsychická stabilita, sebadôvera, zmysel pre humor, štýly správania sa, spiritualita či lokalizácia kontroly súvisia podľa Paulíka (2010) neodmysliteľne s odolnosťou osobnosti. Spomína tak isto dôležitú koncepciu *lokalizácie kontroly* (*locus of control*, *LOC*) podľa Rottera (1966). Táto koncepcia hovorí o odolnosti kontroly, ktorá je závislá na tom, do akej miery má daný jedinec situáciu pod kontrolou. „Pokiaľ sa človek cíti ako pešiak na šachovnici niekoho iného, bude jeho odolnosť omnoho nižšia, ako keď sa cíti pôvodcom svojho jednania“ (Hošek, 1999, 58).

Pojatie *nezdolnosti osobnosti v zmysle hardiness* vzniklo koncom sedemdesiatych rokov pričom autorkou je S.Kobasová (1979). Křivohlavý (in Paulík, 2010, 108) chápe nezdolnosť ako „takú charakteristiku osobnosti, ktorá umožňuje človeku zmierniť či stlmiť negatívny vplyv nepriaznivých životných situácií“. Na základe výskumu Kobasová vytvorila tri komponenty tuhosti osobnosti, ktoré umožňuje efektívnejšie zvládanie stresu:

1. Kontrola (control) – uvedomovanie si vlastnej schopnosti riadiť chod diania a súvisí to so sebadôverou človeka, že môže pozitívne ovplyvniť priebeh záťažových situácií.
2. Závazok (commitment) – postoj zodpovednej zaujatosti, cieľovo zameraná životná orientácia, oddanosť a osobná angažovanosť. Ľudia s touto vlastnosťou majú vyvinutý technologický zmysel a chápu dobre účel svojho snaženia sa a súvisí s vôľovými dispozíciami.
3. Výzva (challenge) – chápanie zmien a záťaže ako výzvy k jej riešeniu. Ľudia s touto dimenziou chápu zmeny a zvraty v živote ako k životu patriace, ako niečo podnecujúce, čo testuje ich adaptačnú schopnosť, súvisí s dobrodružnosťou a pružnosťou osobnosti (Hošek, 1999).

Profesor A. Antonovsky (1985, 1987) vytvoril ďalšiu trojdimenzionálnu charakteristiku osobnosti nazvanú *nezdolnosť v pojatí koherencie (Sense of Coherence, SOC)*. „Na základe svojho výskumu formuloval osobnostnú charakteristiku nazvanú koherencia – zmysel pre integritu (rys súdržnosti osobnosti...)“ (Paulík, 2010, 72). Je východiskom salutogenetického myslenia, orientovaného na zdravie a jeho stupňovanie (Hošek, 1999).

1. Zrozumiteľnosť (comprehensibility) – človek s väčšou mierou tejto dimenzie rozumie okolitému svetu, vníma ho ako usporiadaný a konzistentný. Dôveruje poriadku okolitého sveta a chápe záťažové situácie. Príma svet taký aký je.
2. Zvládnuteľnosť (manageability) – týka sa vnímania vzťahu medzi vlastnými možnosťami (schopnosťami, dispozíciami) a nárokmi okolia. Má blízko k pojatiu kontroly v iných koncepciách. Súvisí so sebavedomím, aspiračnou úrovňou, jej hlavným znakom je pocit, že sa situácia dá zvládnuť.
3. Zmyslupnosť (meaningfulness) – človek chápe, že veci majú zmysel a problémy, ktoré existujú, stoja za investovanie energie a času, pretože ciele za nimi sú dôležité. Súvisí to s iniciatívou, tvorivosťou a potrebou výkonu (Hošek, 1999).

2.6 Copingové techniky v športovej činnosti

„Slovom technika...sa rozumie spôsob, ako sa s určitým problémom vyrovnat'. Tento termín používame i tam, kde sa jedná o zvládanie ťažkých životných situácií. V súvislosti so zvládaním životných ťažkostí sa obvykle jedná o zvládanie napätého emocionálneho stavu a znovu nastolenie duševného uvoľnenia (pokoja)“ (Křivohlavý, 2001, 88-89).

1. Relaxácia
2. Meditácia
3. Imaginácia
4. Biologická spätná väzba – biofeedback
5. Náboženská viera ako jedna z foriem pomoci pri zvládaní životných ťažkostí

Kebza (2005) tak isto uvádza ako najčastejšie techniky vlastného zvládania stresu relaxačné techniky – metódy založené na ovplyvnení a regulácii dýchania, metódy založené na využití predstavivosti, Jacobsonova progresívna relaxácia, autogénny tréning J.H.Schultza, vizualizácia atď.

K zaujímavej teórii dospel vo svojej publikácii Woods (2005). Charakterizuje pojem stres ako vzťah medzi úzkosťou či strachom (anxiety) a mierou pripravenosti organizmu, alebo jeho častí k činnosti (arousal), považuje ich za jeden komplex. Zameriava sa na negatívnu stránku stresu a ako ho môžeme zvládať. Zavádza pre to pojem „stress management“, ktorý pod sebou zahŕňa techniky umožňujúce ovplyvniť stres v takom zmysle, ako bol vyššie popísaný.

Sústredí sa na zvládanie stresu v športovej činnosti a Techniky zvládania klasifikuje do dvoch skupín: somatické (súvisiace s telom) a kognitívne (súvisiace s myslou).

2.6.1 Somatické techniky

„Podstata somatických techník stress managementu je redukovať fyziologické reakcie spojené s úrovňou aktivácie organizmu (arousal)“ (Woods, 2005, 112). Popisuje rôzne techniky ako zvládať stres.

1. Biofeedback – je spôsob kontroly fyziologických odpovedí organizmu. Je to vedomé rozpoznanie odpovedí organizmu na záťaž a snaha tieto reakcie ovplyvniť (napr. znížiť telesný pulz, uvoľniť svalové napätie).
2. Dýchanie (breathing) – zrýchlené dýchanie je dôsledok zvýšenej úrovne aktivácie. Keďže tento jav môžeme ovplyvniť pomalými hlbokými nádychmi a výdychmi je dýchanie najjednoduchšou technikou, ako dostať úroveň aktivácie pod kontrolu. Dýchanie nie len že redukuje level úrovne aktivácie, ale aj svalové napätie a pomáha k lepšiemu sústredeniu sa.
3. Relaxácia (relaxation) – somatická úzkosť spôsobuje svalové napätie, ktoré môžeme znížiť relaxáciou. Najpoužívanjšou metódou je progresívna svalová relaxácia, ktorá spočíva vo vedomom striedaní napínania a následného uvoľnenia určitých svalových skupín. Iné typy relaxácie sú meditácia a hypnóza. Woods (2005)

2.6.2 Kognitívne techniky

„Tieto techniky zdôrazňujú úlohu mysle v manažovaní stresu“. (Woods, 2005, 114)

1. Formulácia cieľa (goal setting) – môže pomôcť športovcom nesústrediť sa na zdroje stresu, ale na niečo dosiahnuteľné. Dôležité je sústrediť sa na ciele súvisiace s daným momentom (performance-related goals) skôr ako na ciele spojené s výsledkom (outcome related goals).
2. Imaginácia (imagery) – je často spojovaná s relaxačnými technikami, čím sa redukuje úroveň aktivácie. Športovec si predstavuje pocity spojené s relaxáciou. Imaginácia

môže byť použitá na nacvičenie niečoho, pričom si športovec v mysli predstaví jeho výkon a sústreďí na taktiku a stratégie. Týmto minimalizuje efekt možných zdrojov stresu (tlak, neistota, nízka sebadôvera). Woods (2005) tento proces nazýva ako „mental rehearsal“ alebo „mental practice“.

3. Samomluva (self-talk) – je to schopnosť vnímať úroveň aktivácie ako pozitívum. Slúži ako nástroj na udržanie sústredenosti smerom k výkonu.
4. Sebadôvera (self-confidence) – je úzko spojená s výkonnosťou. Chráni športovcov pred efektmi úrovne aktivácie – vnímajú ju ako pozitívum. Sebadôvera sa zvyšuje narastajúcim počtom úspechov a skúseností v danej činnosti, čo im dopomáha ku kontrole vnímania situácie tak, že je pozitívna.

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) sa tak isto sústreďujú na reguláciu aktuálnych psychických stavov (APS), v športovej činnosti sú predštartovné, súťažné a posúťažné. S ohľadom na problematiku, ktorou sa táto práca zaoberá nás zaujmajú predovšetkým zvládanie stavov predštartovných, ktoré sa dostávajú keď si športovec uvedomí svoju účasť vo významnej súťaži. Podľa výšky aktivácie jej smeru Slepička, Hošek a Hátlová (2009) rozlišujú APS na dve skupiny:

1. Štartová horúčka – je charakterizovaná nadmerne vysokou aktivačnou úrovňou. Regulačné mechanizmy spočívajú v snahe o jej redukciu predovšetkým spôsobmi odvrátenia pozornosti od podnetov, ktoré navodzujú strach a očakávanie. „Dobre pôsobí akékoľvek zlahčenie situácie, humorné priznanie vlastných subjektívnych ťažkostí...,vrátane vlastného komediálneho prejavu....Dobré účinky má energetický a krátky vdych, nasledovaný predĺžovaným a spomalovaným hlbokým výdychom“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009, 216).
2. Štartová apatia – je charakteristická nízkou aktivačnou úrovňou. V športovej činnosti sa vyskytuje iba zriedka. Jedná sa o zvýšenie aktivácie pozitívnym smerom (mobilizačná pohotovosť). Všeobecne dobre pôsobia cvičenia na sústredenie sa , zvyšuje sa u športovca zodpovednosť za výkon, zvyšuje sa aspirácia cestou presvedčovania a rozumovej argumentácie Slepička, Hošek a Hátlová (2009). Mobilizačné účinky má spev, hlavne spev skupinový, tak isto rôzne pokriky a rituály uskutočňované športovcami priamo pred súťažou, ako aj hudba, ktorá môže mať rovnako tonizujúce ako upokojujúce účinky. Podobne aj dychové cvičenie v prípade, že je výdych rýchly a energický, má tak isto aktivačné účinky Slepička, Hošek a Hátlová (2009).

3 VÝSKUMNÉ METÓDY

3.1 Kvalitatívny prístup

Kvalitatívne metódy sa podľa Silvermana (2005) uprednostňujú v prípadoch, kedy sa štúdia zaoberá skúmaním životných osudov ľudí, alebo ich správania. Tvrdí tiež, že kvalitatívni výskumníci môžu sprostredkovať hlbšie porozumenie spoločenským fenoménom, než by sa získalo z čisto kvantitatívnych dát. Aj z tohto dôvodu je v bakalárskej práci použitá zmieňovaná metodológia, ktorá bude v nasledujúcich riadkoch charakterizovaná.

Neexistuje však jednotná teória, ktorá by predstavovala základ všetkých kvalitatívnych spoločenských výskumov, zmieňuje Marsh (in Silverman, 2005), bude uvedných niekoľko vybraných charakteristík.

Glaser a Corbinová (in Hendl, 2008) definovali kvalitatívny výskum ako ktorýkoľvek výskum, ktorého výsledkov sa nedosahuje za pomoci štatistických metód, alebo iných spôsobov kvantifikácie. Rovnaký pohľad na vec má aj Daisman (in Miovský 2006) ktorý tvrdí, že kvalitatívny prístup je „...nenumerické šetrenie a interpretácia sociálnej reality“.

Štach (in Miovský, 2006) vyzdvihuje dôsledné používanie termínu kvalitatívny prístup. Ten je chápaný ako princíp, ktorý určuje na základe výskumnej problematiky výber a spôsob aplikácie kvalitatívnych metód. Kvalitatívny prístup využíva pre popis, analýzu a interpretáciu skúmaného javu kvalitatívne metódy.

Gavora (2006) pristupuje k jeho popisu obšírnejšie. „Kvalitatívny výskum nepotvrďuje (alebo nevyvracia) to, čo je už známe, o čom už existuje teória....Naopak, kvalitatívny výskum najčastejšie vytvára nové teórie alebo kladie nové otázky. To znamená, že objavuje nové pohľady alebo mení doterajšie pohľady na javy“. (Gavora, 2006, 18) Hypotézy sa v kvalitatívnom výskume nestanovujú na začiatku, ale až postupne v priebehu výskumu sa tvoria predbežné otázky a predpoklady, na základe získaných údajov. Cieľom kvalitatívneho výskumu je hlavne porozumenie javom a vytvorenie určitej teórie.

Na záver uvádzam kľúčové pojmy charakteristické pre kvalitatívny výskum tak, ako ich uvádza Miovský (2006) a sú to: jedinečnosť, neopakovateľnosť, procesualnosť a dynamika, reflexivita.

3.1.1 Prednosti a kritika kvalitatívneho výskumu

Silverman (2005) popisuje kritiky niektorých zástancov kvantitatívneho výskumu, ktoré tvrdia, že kvalitatívny výskum je nedostatočne reliabilný (spoľahlivý) a tak isto spochybňujú aj ich validitu (pravdivosť). Hendl (2008) ďalej uvádza ako nevýhodu neštruktúrovaný charakter, na základe ktorého je výsledky ťažké replikovať, pracovanie s obmedzeným počtom jedincov a ťažkosti so zovšeobecňovaním výsledkov. Dodáva však, že výhrady proti kvalitatívnemu výskumu sú vyvážené jeho kladnými vlastnosťami.

Hendl (2008) uvádza aj predností kvalitatívneho výskumu, ktorými sú: získanie hlbokého popisu prípadov, citlivé zohľadnenie pôsobenia kontextu, lokálnej situácie a podmienok, poskytnutie podrobných informácií, prečo sa skúmaný fenomén objavil.

Silverman (2005) vyzdvihuje študovanie výskumného vzorku do hĺbky.

3.2 Metóda pološtruktúrovaného rozhovoru

Interview je považované za najefektívnejšiu, no najobtiažnejšiu metódu získavania kvalitatívnych dát. Miovský (2005, 156): „Z terminologického hľadiska termínom interview označujeme taký rozhovor, ktorý je moderovaný a uskutočňovaný s určitým cieľom a účelom výskumnej štúdie“. Gavora (2006) ho jednoducho charakterizuje ako vedený rozhovor výskumníka so skúmanou osobou (osobami), pričom sa vyznačuje priamym kontaktom aktérov, teda ide o komunikáciu tvárou v tvár.

Pološtruktúrované interview je považované za najrozšírenejšiu podobu metódy interview, pretože dokáže riešiť množstvo nevýhod ako neštruktúrovaného, tak aj plne štruktúrovaného rozhovoru, uvádza Miovský (2006). Vytvára medzi nimi akýsi medzistupeň, ktorý by sa dal nazvať ako zlatá stredná cesta. „To, že je pološtruktúrované interview do istej miery zviazané, umožňuje tematickú koncentráciu, čo zefektívňuje zber údajov v porovnaní s neštruktúrovaným interview. Na druhej strane to, že výskumník má síce pripravený obsahový rámec, ale otázky prispôbuje odvíjajúcej sa situácii, z neho robí pružnejší výskumný nástroj, ako je štruktúrované interview“. (Gavora, 2006, 88)

Pri pološtruktúrovanom interview si, ako uvádza Miovský (2006), vytvárame určitú schému, ktorá je pre výskumníka záväzná. „Táto schéma zvyčajne špecifikuje okruh otázok, na ktoré sa budeme účastníkov pýtať. Zvyčajne je možné zamieňať poradie, v akom sa okruhom venujeme, a podľa potreby a možností teda toto poradie upravujeme, aby sme tým maximalizovali vyťaženosť interview“. (Miovský, 2006, 159). Gavora (2006, 88) uvádza podobnú definíciu: „Pri pološtruktúrovanom interview má výskumník pripravený obsahový

rámec, okruhy dotazovania, ale otázky prispôsobuje tomu, ako sa odvíja rozhovor. To znamená, že môže pripájať nové otázky a nehodiace sa môže vynechať“.

U pološtruktúrovaného interview definujeme tzv. jadro interview. To obsahuje minimum otázok a tém, na ktoré má respondent odpovedať, no môže byť u nich zmenené poradie a štýl kladenia otázok.

3.2.1 Faktory ovplyvňujúce priebeh interview

Za dôležité kritéria pre ovplyvnenie výskumu považuje Miovský (2006) vonkajšie podmienky (prostredie), správanie výskumníka, respektíve miera šandardizácie jeho konania, výrazu, oblečenia, pohlavia atd. O „manažovaní výzoru“ sa zmieňuje aj Gavora (2006, 76): „To, ako výskumník vyzerá a ako vystupuje v teréne, hrá významnú úlohu vo výskume. Zovňajšok je komunikácia. Ním podáva skúmaným osobám informáciu o sebe i o tom, ako si ich váži“.

Dôležité tiež je, aby boli vonkajšie podmienky miesta, kde sa interview odohráva technicky vyhovujúce (príjemná teplota, prijateľné prostredie). Všeobecne je výhodnejšie, aby prostredie bolo príjemné a zároveň aby v ňom nebolo príliš veľa rušivých elementov, ktoré by mohli odvádzať pozornosť respondentov. „Dôraz kladieme predovšetkým na to, aby sme mali na prácu pokoj, neboli sme rušení“ (Miovský, 2006, 158)

3.2.2 Výhody a nevýhody pološtruktúrovaného interview

Najväčšou výhodou je možnosť kombinácie prvkov štruktúrovaného a neštruktúrovaného interview. Ak využívame kreatívnu možnosť voľnej, prirodzenej a nenútenej komunikácie, v miestach, ktoré to interview umožňuje, je tým možné účastníka motivovať a využiť jeho záujem v miestach s vyššou štruktúrou. Ďalšou výhodou je možnosť pokladania doplňujúcich otázok i u odpovedí, ktoré sú pevnejšie štruktúrované. Miovský (2006).

Miovský (2006) tvrdí, že pološtruktúrovaný rozhovor príliš veľa nevýhod nemá. Môže však spomenúť možnosť, že výskumník neudrží záväznú štruktúru a doplňujúcimi otázkami bude zbytočne trieštiť konzistenciu odpovedí účastníka, poprípade bude získavať dáta, ktoré nie sú relevantné k výskumným cieľom a otázkam.

3.3 Focus Group

Ako ďalšia výskumná procedúra v tejto bakalárskej práci bola použitá metóda ohniskových skupín. Morgan (in Miovský, 2006, 175), ktorý „pojíma termín ohniskové skupiny viac zoširoka, ako výskumnú metódu, prostredníctvom ktorej získavame kvalitatívne dáta s využitím skupinovej interakcie vzniknutej a prebiehajúcej v debate na tému určenú bádateľom. Bádateľ určí zameranie diskusie, ohnisko, ktoré sa odvíja od cieľov výskumu a výskumných otázok...Ohnisko je zvyčajne definované voľnejšie...musí však byť ohraničené a zrozumiteľné pre všetkých“. Gavora (2006) charakterizuje interview s ohniskovou skupinou ako skupinové interview, ktoré má niektoré osobité pravidlá. Uvádza tiež jeho anglický názov *focus group interview* a jeho ďalší možný preklad *tematicky zamerané skupinové interview*. Morgan (in Morgan 2001, 17) však dáva prednosť inkluzívnemu prístupu, ktorý definuje ohniskové skupiny zoširoka: „ako techniku výskumu, ktorá zhromažďuje údaje prostredníctvom skupinovej interakcie vzniknutej v debate na tému určenú bádateľom.“

Pojem skupinové interview používame iba v prípade, ak sa na ňom podieľajú okrem moderátora (výskumníka) ešte minimálne ďalší traja respondenti. Hendl (2008) hovorí o optimálnom počte účasti 6 až 8 ľudí. Tak isto aj Gavora (2006, 99) uvádza: „Rozsah skupiny sa pohybuje od 5 do 12 ľudí, väčšie skupiny sa ťažšie manažujú, menšie skupiny neprodukurujú širší repertoár názorov, čo je cieľom tohto interview“. Miovský (2006) navyše upozorňuje na fakt, že počet účastníkov je do značnej miery závislý na našich organizačno-technických možnostiach, téme a na našich skúsenostiach. O ideálnom počte hovorí v prípade 6 až 10 účastníkov, no o ohniskových skupinách podľa neho môžeme hovoriť už za účasti minimálne štyroch respondentov.

Využitelnosťou metódy focus group v kinantropológickom výskume sa ako prví na fakulte telesnej kultúry a všetkých ostatných športových fakultách v Českej republike zaoberali Šebek a Hoffmannová (2010).

3.3.1 Výhody a nevýhody focus group

Berg (in Gavora, 2006) vytyčuje ako najväčšie pozitívum ohniskových skupín *synergický skupinový efekt*. Je to jav, ktorý sa popisuje ako dynamická interakcia medzi účastníkmi interview, čím sa stimuluje diskusia, v ktorej členovia skupiny na seba vzájomne reagujú. Každý člen skupiny môže počas diskusie nadviazať na iného člena, pričom obyčajne vznikne oveľa viac názorov, objavia sa nové tímy a podnety, ako pri individuálnom rozhovore.

Hendl (2008) zase poukazuje na iný jav, ktorý dosiahneme pri využití ohniskových skupín. Pri skupinovej diskusii sa uvoľnia racionalizačné schémy a psychické zábrany a diskutujúci jednoduchšie odhaľujú svoje postoje a spôsoby jednania, svoje myšlienky a pocity v bežnom živote. Morgan a Krauger (in Morgan, 2001) spoliehajú na výskyt skupinovej interakcie, ktorá má vzťah k vytváraniu údajov pri porovnávaní názorov a skúseností medzi účastníkmi ohniskových skupín.

Neopomenuteľnou prednosťou ohniskových skupín je efektívnosť v zbere dát. Dve osemčlenné ohniskové skupiny vytvoria rovnaké množstvo dát ako desať individuálnych rozhovorov, pričom časová efektivita je pozitívna vzhľadom k ohniskovým skupinám Fern (in Morgan, 2001). Dodáva, že výskyt lepších myšlienok ani ich väčšie množstvo pri využívaní interview ako metódy výskumu sa nepreukázalo.

Jednou zo zásadných problémov na ktoré poukazuje Silverman (2005) a Miovský (2006) je vzdelanie výskumníka, ktorý vykonáva ohniskové skupiny a tak isto aj skúsenosti s kvalitatívnym výskumom. Podľa oboch autorov je dôležité, získať najprv prax v úlohe pomocného moderátora v skupinách na rôznych výskumoch. Silverman (2005) zdôrazňuje aj potrebu účasti neskúseného výskumníka na špeciálnych kurzoch. Miovský (2006) však dodáva, že najdôležitejšie je zvládnuť základné komunikačné stratégie, prácu so skupinovou dynamikou a osvojiť si pravidlá týkajúce sa etiky výskumu.

Druhým podstatným problémom je podľa Hendla (2008) spojenie skupinovej dynamiky a toku informácií s pôvodným cieľom diskusie. Ako ďalší problém uvádza neisté zapojenie všetkých členov skupiny do diskusie. Niektorí jedinci v diskusii dominujú, iní sa snažia vyhýbať odpovediam. Dalo by sa však povedať, že klady a zápory ohniskových skupín sú v rovnováhe a pri osvojení si určitých techník sa nedostatky dajú celkom dobre obmedziť.

Pološtruktúrovaná ohnisková skupina má pevnejšiu štruktúru. Okrem základných tematických okruhov sa používajú aj modelované otázky. Samozrejme platí pravidlo, že poradie ani presné znenie otázok nie je pre moderátora záväzné a závisí na priebehu skupiny a situácii či sa dané otázky do diskusie zaradia, alebo nie. V priebehu ohniskovej skupiny je možné mieru štruktúracie meniť. Pološtruktúrovaná ohnisková skupina už vyžaduje hlbšiu prípravu stratégie moderovania. Je dôležité, aby sa výskumník vedel vo vhodnej chvíli do diskusie pridať, rovnako ako z nej vo vhodnej chvíli aj vystúpiť (Miovský, 2006).

Výhodou pološtruktúrovanej ohniskovej skupiny je lepšia možnosť moderátora priebežne udržiavať základnú líniu diskusie a pritom dávať účastníkom dostatočný priestor na

individuálne vyjadrenie a priestor pre prácu so skupinovú interakciou. Ďalšou výhodou je, že získaný materiál bude viac konzistentný a bude jeho analýza a spracovanie jednoduchšie. Tak isto pri nej viac sledujeme či sme získali uspokojivé odpovede na dôležité otázky (Miovský, 2006).

Nevýhody Miovský (2006) charakterizuje ako analogické. To znamená, že by sme jej mohli vytknúť malú mieru štruktúracie, príliš veľký podiel situačných premenných, ktoré nemožno kontrolovať a ťažkosti s porovnateľnosťou dát. Z opačného pohľadu by sa dala považovať za negatívum príliš veľká štruktúrovanosť, ktorá obmedzuje vznik a rozvoj skupinových interakcií.

3.4 Výber respondentov

Výber výskumného vzorku v tejto práci bol uskutočnený podľa metódy zámerného (účelového) výberu. Podľa Miovského (2006) je kritériom výberu práve vybraná (určená) vlastnosť (či prejav tejto vlastnosti) alebo stav (napr. príslušnosť k určitej sociálnej alebo inej skupine). Znamená to, že na základe stanoveného kritéria cielene vyhladávame iba tých jedincov, ktorí toto kritérium splňujú a súčasne sú ochotní sa do výskumu zapojiť. Patton (in Gavora, 2006) podobne popisuje kritériový výber, to znamená, že sa vyberajú ľudia, ktorí majú isté, presne definované vlastnosti.

Morgan a Kreuger (in Morgan, 2001) vyvracajú predpoklad, že ohniskové skupiny musia tvoriť ľudia ktorí sa nepoznajú. Naopak hovorí o určitých prípadoch, kedy je vzájomné poznanie ľudí nevyhnutné. „Navyše môže práca s ľuďmi, ktorí sa už poznajú, za pomoci bádateľa prekonať problém sebaodhalenia“ Jarret (in Morgan, 2001, 54). Respondenti ohniskových skupín v tejto bakalárskej práci sa navzájom poznali.

Účastníci výskumu boli snowboardisti a freeskiéri z Českej a Slovenskej republiky. Boli stanovené nasledujúce kritériá pre výber vhodných účastníkov výskumu: najdôležitejším faktorom bola vysoká úroveň zručností a schopností v danom športe, ako predpoklad pre splnenie tohto kritéria som určila účasť na súťažiach so zameraním na parkový freestyle, freeride a big air. V niektorých skupinových rozhovoroch boli aj osoby, ktoré sa pretekov nezúčastňujú, no ich zručnosti sú na vysokej úrovni, čo som považovala za dostačujúci faktor. Osoby na skupinové rozhovory, rovnako ako aj osoby na individuálne interview som oslovila jednak osobne, telefonicky ale aj sprostredkované za pomoci inej osoby. Dva skupinové rozhovory prebiehali na zimných kempoch, to bol najlepší spôsob ako zaručiť účasť všetkých respondentov na skupinovom rozhovore. Ostatné rozhovory mali miesto konania rozhovoru

určené podľa podmienok vyplývajúcich z aktuálnej situácie. Ďalším kritériom bol vek. Za adekvátny som považovala minimálne 17 rokov.

3.4.1 Ohniskové skupiny

Ohnisková skupina číslo 1

Tabuľka s údajmi o respondentoch č. 1

Pohlavie	Vek	Ø Vek		Status		Počet rokov aktívneho jazdenia
žena	23	20	21,6	študentka VŠ		7
žena	17			študentka SŠ		3
muž	25	23,2		študent VŠ		7
muž	18			študent SŠ		4
muž	22			študent VŠ		7
muž	30				zamestnaný	11
muž	21				nezamestnaný	4
muž	23			študent VŠ		2

Miesto: Chata Číhalka, Olešnice – Orlické Hory

Dátum: 15.2.2011

Čas: 13:00 – 14:00

Atmosféra a podmienky: Skupinové interview sa uskutočnilo v priestoroch reštaurácie horskej chaty Číhalka. Na začiatku rozhovoru bola miestnosť prázdna a mali sme dostatočné súkromie, no postupne sa reštaurácia naplnila, zväčšila sa hlučnosť v miestnosti čo značne ovplyvnilo kvalitu nahrávky, preto som niektoré nezrozumiteľné slová musela vypustiť a do transkripcie nezaradiť. Snažila som sa túto nahrávku aj nejakým spôsobom vyčistiť od šumu, no nepodarilo sa to nijakým spôsobom. Tak isto v tejto skupine sa mi nepodarilo udržať skupinovú dynamiku, ktorá sa vyvíjala iným smerom ako bol cieľ výskumu. Túto skutočnosť pripisujem faktu, že to bola pre mňa ako výskumníka prvá skúsenosť so skupinovým interview. V tomto prípade som sa aj ja nechala uniesť ich skupinovou dynamikou, dostala som sa do stresovej situácie, prestala som sa držať hlavných výskumných cieľov, pokladala som otázky, ktoré sa netýkali skúmanej problematiky, jednoducho som spanikárila a dvadsať minút zo záznamu sa netýkalo skúmanej problematiky. Na tomto prípade som sa však poučila a pri ostatných skupinových rozhovoroch som sa vyvarovala chybám, ktoré som urobila

a nastavila som rozhovory trochu iným smerom, pre respondentov možno viac zrozumiteľným. Aj keď dáta z toho rozhovoru neboli všetky použiteľné pre ciele výskumu, dá sa povedať, že vďaka tejto skúsenosti, ktorú spätne hodnotím ako pozitívnu, sa ostatné interview vyvíjali tým správnym smerom a skoro všetky negatívne dopady ohniskových skupín sa mi v nich podarilo eliminovať. Tak isto sa do rozhovoru v tomto prípade zapájalo iba pár silnejších jedincov a ostatní sa nevyjadrovali, ani na výzvu.

Ohnisková skupina číslo 2

Tabuľka s údajmi o respondentoch č.2

Pohlavie	Vek	Ø Vek	Status		Počet rokov aktívneho jazdenia
muž	29	24,5		zamestnaný	13
muž	20		študent SŠ		3
muž	22		študent VŠ		6
muž	27		študent VŠ		5

Miesto: Zoo freestyle camp Donovaly

Dátum: 21.2.2011

Čas: Večer po celodennom jazdení, po večeri na hotelovej izbe, dobrá nálada po slnečnom dni a úspešnom zahájení kempu 18:30 - 19:20

Atmosféra a podmienky: Atmosféra bola skvelá, účastníci rozhovoru boli výborne naladení. Do diskusie sa zapájali všetci respondenti, takže som nepozorovala žiadne negatíva spojené s ohniskovými skupinami. V tejto skupine som pozorovala jav, ktorý označil Berg (in Gavora, 2006) ako *synergický skupinový efekt*, ktorý je považovaný za dynamickú interakciu medzi účastníkmi skupinového interview, čím sa stimuluje diskusia, v ktorej členovia na seba navzájom reagujú. „Každý člen skupiny môže nadviazať na iného. Pri tomto interview obyčajne vznikne oveľa viac názorov, objaví sa nové témy a podnety, ako je to pri individuálnom interview“. Berg (in Gavora, 2006, 99). Účastníci rozhovoru sa vyjadrovali zrozumiteľne, rozprávali dostatočne nahlas, takže nahrávka bola kvalitná a zrozumiteľná. Rozhovor sa odohrával na izbe inštruktorov campu a nerušili nás nijaké vedľajšie okolnosti.

Ohnisková skupina číslo 3

Tabuľka s údajmi o respondentoch č. 1

	Vek	Ø Vek		Status		Počet rokov aktívneho jazdenia
žena	24	23	20,7		zamestnaná	8
žena	22				zamestnaná	4
muž	20	18,3		študent VŠ		7
muž	18			študent SŠ		6
muž	17			študent SŠ		6

Miesto: Cult Klub, Banská Bystrica

Dátum: 28.2.2011

Čas: 15:00 – 16:00

Atmosféra a podmienky: Rozhovor sa odohrával v priestoroch klubu s pizzeriou v poobedných hodinách, kedy sa v miestnosti okrem personálu nik nenachádzal, nakoľko sme mali stretnutie dohodnuté v čase otvárania podniku. Hrala hudba, no kvalitu nahrávky neovplyvnila. Účastníci skupinového interview sa dobre poznali, preto bola atmosféra priateľská, miestami až zábavná. Respondenti ochotne odpovedali na všetky položené otázky a do rozhovoru sa zapájali všetci prítomní. V tomto prípade sa nahrávacie zariadenie pred koncom rozhovoru samovoľne vyplo, čo som zistila až po dokončení skupinového interview pri kontrole nahrávania, preto sme museli improvizovať a skúsiť pokračovať znovu od miesta, kde sa nahrávacie zariadenie vyplo. Rozhovor sme nakoniec úspešne dokončili.

3.4.2 Interview

Rozhovor číslo 1

Miesto: Vleková stanica vo výške 1810 m.n.m. Chopok juh, kabína pre vlekárov.

Respondent: 24 rokov, pracujúci ako vlekár v stredisku Jasná – Chopok juh.

Dátum: 20.2.2011

Čas: Po obednej pauze v čase od 14:30 do 15:00

Atmosféra a podmienky: Deň pred uskutočnením rozhovoru respondent absolvoval preteky pod názvom: Pod' na to!!! Big air and jibbing v stredisku Mýto pod Ďumbierom. V pretekoch sa neumiestnil na medailovej pozícii z dôvodu neustátia žiadneho skoku. V rozcvičke však bol považovaný za favorita, cítil sa vynikajúco a všetky skoky ustál bez problémov. Rozhovor bol z môjho pohľadu načasovaný výborne, pretože jeho pocity a prežitky boli ešte čerstvé. Rozhovor prebiehal pri pití kávy za prítomnosti jednej ďalšej osoby v kabíne pre vlekárov, ktorú však v tomto prípade za rušivý element nepovažujem. V kabíne bol však mierny šum, čo negatívne ovplyvnilo kvalitu nahrávky, no podarilo sa mi ju úspešne spracovať aj napriek tomuto faktu. Opytovaný ochotne a veľmi otvorene odpovedal na všetky otázky, bol pre danú tému zaujatý. Výborne sa mi s ním spolupracovalo.

Rozhovor číslo 2

Miesto: Chata Kosodrevina, Chopok juh

Respondent: 23 rokov, zamestnaný ako pracovník na horskej chate

Dátum: 20.2.2011

Čas: Pred obedom v jedálni chaty Kosodrevina 12:00-12:10

Atmosféra a podmienky: Podmienky v tomto prípade nepovažujem za najvhodnejšie, no aj napriek tomu sa prepis dát uskutočnil úspešne. Rozhovor prebiehal v čase obeda v rušnej jedálni. Respondent deň pred konaním rozhovoru absolvoval tak isto preteky pod názvom: Pod' na to!!! Big air and jibbing v stredisku Mýto pod Ďumbierom. Opytovaný sa zúčastnil aj after party. Na základe tohto faktu bol nevyspatý, nesústredený a ešte mierne pod vplyvom alkoholu. Čas a miesto však boli vopred dohodnuté a nepodarilo sa nám nájsť iný vhodnejší termín na konanie interview, preto rozhovor prebehol aj za menej priaznivých podmienok. Na všetky otázky však ochotne odpovedal, no veľmi stručne, čo prisudzujem vyššie spomínaným faktom.

Rozhovor číslo 3

Miesto: Rookie 02 snowboard camp, stredisko Jasná

Respondentka: 23 rokov, pracujúca ako profesionálna snowboardistka, členka európskeho Roxy tímu

Dátum: 1.3.2011

Čas: Obedná pauza v čase od 13:00 do 13:15

Atmosféra a podmienky: Rozhovor prebiehal na vonkajších lavičkách pred bufetovým stánkom v stredisku Jasná. Rozhovor sa uskutočnil za prítomnosti ďalšej osoby, ktorá narušila atmosféru, vstupovala do rozhovoru nevhodnými poznámkami a už od samého začiatku negovala priebeh rozhovoru. Náhradné miesto konania rozhovoru a iný termín sa nám z dôvodu vysokej pracovnej vyťaženia respondentky nepodarilo nájsť. Nahrávacie zariadenie opäť zlyhalo, tentokrát sa nepodarilo znovu spustiť nahrávanie z nezistených dôvodov, preto koniec rozhovoru bol po dokončení interview zaznamenaný mechanicky, čiže ručne na papier. Napriek týmto okolnostiam som vyhodnotila interview ako použiteľné s výpovednou hodnotou vzhľadom k skúmanej problematike.

3.5 Záznam kvalitatívnych dát

Rozhovory mali byť nahrávané na MP4 prehrávač, deň pred prvým rozhovorom však vypovedal svoju funkciu a bol nepoužiteľný. Rozhovory boli z tohto dôvodu nahrávané na mobilný telefón Nokia N97. Nahrávky boli postupne ukladané do počítača a prehrávané v programe Winamp a neskôr za pomoci prehrávača Sony Digital Voice Editor 2, ktorý umožňoval spomalenie prehrávania, čím uľahčil celý proces transkripcie.

3.6 Spracovanie kvalitatívnych dát

Všetky záznamy boli spracované do písomnej podoby do programu MS Word. Transkripcia, čiže prepis dát je prevod netextovej podoby do textovej (Miovský, 2006), je podmienkou pre podrobné vyhodnotenie zvukového záznamu. Najčastejšie sa využíva doslovná transkripcia, ako uvádza Hendl (2008) kedy sa prepisuje všetko a doslovne, vrátane dialektu, no tiež spomína, že je možné za určitých okolností upraviť, previesť ho do literárnej podoby či upraviť ho od chýb vo vetnej skladbe, či od dialektu.

Existuje však viacej spôsobov ako urobiť transkripciu. „Vždy rozhodujú konkrétne potreby výskumu, teda to, na čo sa výskum zameriava a z akých teoretických hľadísk pristupuje výskumník k dátam. Najčastejšie sa zhotovuje doslovný transkript.... Podľa potreby sa však môže zhotoviť selektívny transkript, ktorý obsahuje len vybrané témy. Vynechá sa to, čo je mimo záujmu výskumníka (keby bolo treba, možno sa k nahrávke vrátiť)“ (Gavora, 2006, 110). Tak isto Miovský (2006) hovorí o tom, že pri transkripcii nie je možné zaznamenávať všetko, no dôležité je pri tom systematickosť, teda aby k redukcii dochádzalo plánovane a podľa dopredu určených pravidiel.

V tejto práci bola použitá metóda doslovnej transkripcie pri prepise väčšiny audio nahrávok, iba v niektorých miestach som text upravila od pravopisných chýb. Ako som však uviedla pri popise ohniskovej skupiny č.1 sa dvadsať minút z rozhovoru netýkalo skúmanej problematiky. Z tejto príčiny prebehla aplikácia metódy selektívnej transkripcie, čiže sa vynechali miesta, ktoré nemali výpovednú hodnotu k cieľom výskumu. Vyňaté boli aj úseky, ktoré sa mi nepodarilo identifikovať z dôvodu vysokej hlučnosti, či nepresnej zrozumiteľnosti nahrávky. Dopredu určeným kritériom pre selekciu bola výpovedná hodnota k skúmanej problematike.

Ďalšie spracovanie dát prebehlo za pomoci počítačového softwaru pre spracovanie dát ATLAS.ti verzia 5. Je to program, ktorý umožňuje naraz zobraziť viac textových zdrojov v jednom okne, má širokú ponuku funkcií. Umožňuje uchovanie rôznych sekvencií slov v texte a priradenie kódov, taktiež prezentáciu kódov a kategórií v konceptuálnych sieťach. Archivovaný je tak isto vzťah k pasážam textu s ktorým sú kategórie spojené a nadradené (Miovský, 2006).

Transkribovaný text bol postupne vkladáný do programu ATLAS.ti a následne na to prebehlo kódovanie dát. Podľa Miovského (2006) znamená kódovanie priradzovanie kľúčových slov či symbolov k častiam textu tak, aby s nimi bola umožnená rýchlejšia práca a aby bolo k týmto kódom možné priradzovať väčšie významové celky. Dáta boli kódované metódou otvoreného kódovania.

Otvorené kódovanie odhaľuje v dátach určité témy. Tieto témy sú najskôr na nízkej úrovni abstrakcie. Majú vzťah k položeným výskumným otázkam, k prečítanej literatúre, k pojmom používaným účastníkmi, alebo ide o nové myšlienky vznikajúce ako výskumník preniká do textu.... Otvorené kódovanie je možné aplikovať rôznym spôsobom .Možno kódovať slovo po slove, podľa odstavcov, alebo podľa celých textov a prípadov.... Tiež hľadáme prídavné mená ako vlastnosti týchto kategórií “ (Hendl, 2008, 247).

Kódovanie dát prebehlo na základe popisu. Po konzultácii som však zistila, že som urobila chybu a každý transkript bol otváraný v novej hermeneutickej jednotke (New Hermeneutic Unit). Tým pádom boli vytvorené pre každý prepis samostatné kódy ktoré spolu nekorešpondovali. V priebehu kódovania som sa snažila kódovať podobne, no vzhľadom na to, že jednotky spolu nespolupracovali, nebolo by možné vytvorenie rodiniek tak aby mali výpovednú hodnotu pre všetky záznamy. Jednotky sa nám nepodarilo zjednotiť, preto som musela uskutočniť kódovanie od znova, tento krát už v jednej hermeneutickej jednotke.

Spočiatku som túto skutočnosť brala ako sťaženie pri práci, no pri postupnom novom kódovaní som si lepšie utriedila myšlienky, smerujúce k potenciálnemu výsledku výskumu, čo mi v konečnom dôsledku pri tvorení rodiniek (families) veľmi pomohlo. Niektoré kódy som pozmenila, niektoré spojila a pomenovala iným kódom, prehodnotila som svoje predošlé úvahy a dospela som k transparentnejšiemu výsledku.

Druhým krokom po zakódovaní všetkých prepisov a následnom prekódovaní bolo vytváranie rodiniek (families), ktoré sú výsledkom výskumnej práce. V tejto práci názov každej rodinky odpovedá copingovej stratégii, či predpokladom k zvládaniu záťaže. Boli utvorené na základe zoskupenia kódov, ktoré boli určené ako ich podskupiny.

3.7 Etika výskumu

„Každý výskum, ktorý pracuje s ľuďmi musí nevyhnutne riešiť nielen koncepčné, obsahové, metodologické, organizačné, finančné, ale aj etické otázky. Etika znamená vlastne slušnosť. Pri etických zásadách ide o to, aby bol výskumník čestný v každej fáze výskumu, ba i po jeho skončení“ (Gavora, 2006, 160-161).

Na začiatku každého individuálneho interview a focus group som účastníkov zoznámila s cieľmi výskumu, poskytla som základné informácie o postupe a priebehu rozhovoru. Rovnako boli oboznámení so skutočnosťou zaznamenávania na nahrávacie zariadenie. Zaviazala som sa zachovať anonymitu všetkých účastníkov na základe čoho sa účastníci výskumu rozhodli podpísať informovaný súhlas. Výskumu sa zúčastnili dobrovoľne, bez nároku na finančný honorár. Formulácia informovaného súhlasu je k nahliadnutí na priloženom CD. Jeho súčasťou sú aj prepisy rozhovorov.

4 VÝSLEDKY

4.1 Prehľad copingových stratégií

V tabuľke sú zoradené jednotlivé rodiny (families) podľa veľkosti od tých s najväčším počtom citácií (quotations) po rodiny s ich najmenším počtom. Počet kódov nie vždy korešponduje s veľkosťou rodiny v závislosti k počtu citácií, no za najzakotvenejšie rodiny považujeme tie s najväčším počtom citácií. V prvom stĺpci sú názvy jednotlivých copingových stratégií, v druhom je počet citácií k danej rodine a v poslednom stĺpci je uvedený počet kódov, ktoré dané citácie zahŕňujú.

V popise jednotlivých stratégií sme postupovali v náväznosti na teoretické základy. Východiskom pre vykonávanie rizikového športu boli určené *predpoklady pre zvládanie stresu*, vychádzajúce buď z osobnostných charakteristík či z iných dispozícií k zvládaniu. V našej práci na základe výsledkov boli určené osobnostné predpoklady a sebadôvera ako dôležité predpoklady k zvládaniu.

Najvýznamnejším zistením bolo používanie obranných mechanizmov, ktoré prebiehajú pri výkone freeski a snowboardingu často nevedome či podvedome. Jedná sa o mechanizmy pomocou ktorých snowboardisti a freeskieri zachádzajú s rizikom. Jedná sa o spôsob menej či viac uvedomelého a premysleného jednania. V počte citácií výrazne prevyšujú všetky ostatné stratégie. Mohli by sme ich s ohľadom na teoretické podklady zaradiť spolu so sociálnou oporou pod *základné copingové stratégie*.

Špecifickými starégiami, či technikami používané športovcami sa ukázali: odvrátenie pozornosti, vizualizácia, stimulácia, koncentrácia na cieľ, používanie talizmanov a médií, ktoré budú charakterizované a popísané v ďalšej podkapitole.

Vo všetkých schémach boli kódy zakaždým zoradované hierarchicky. Na samom vrchole pyramídy je situovaný názov rodiny, ktorý vyjadruje osobnostné predpoklady k zvládaniu stresu, alebo názov konkrétneho copingového mechanizmu. Kódy s najväčšou početnosťou sa nachádzajú hneď pod jej vrcholom a smerom dole sú umiestnené kódy s menším množstvom obsiahnutých citácií.

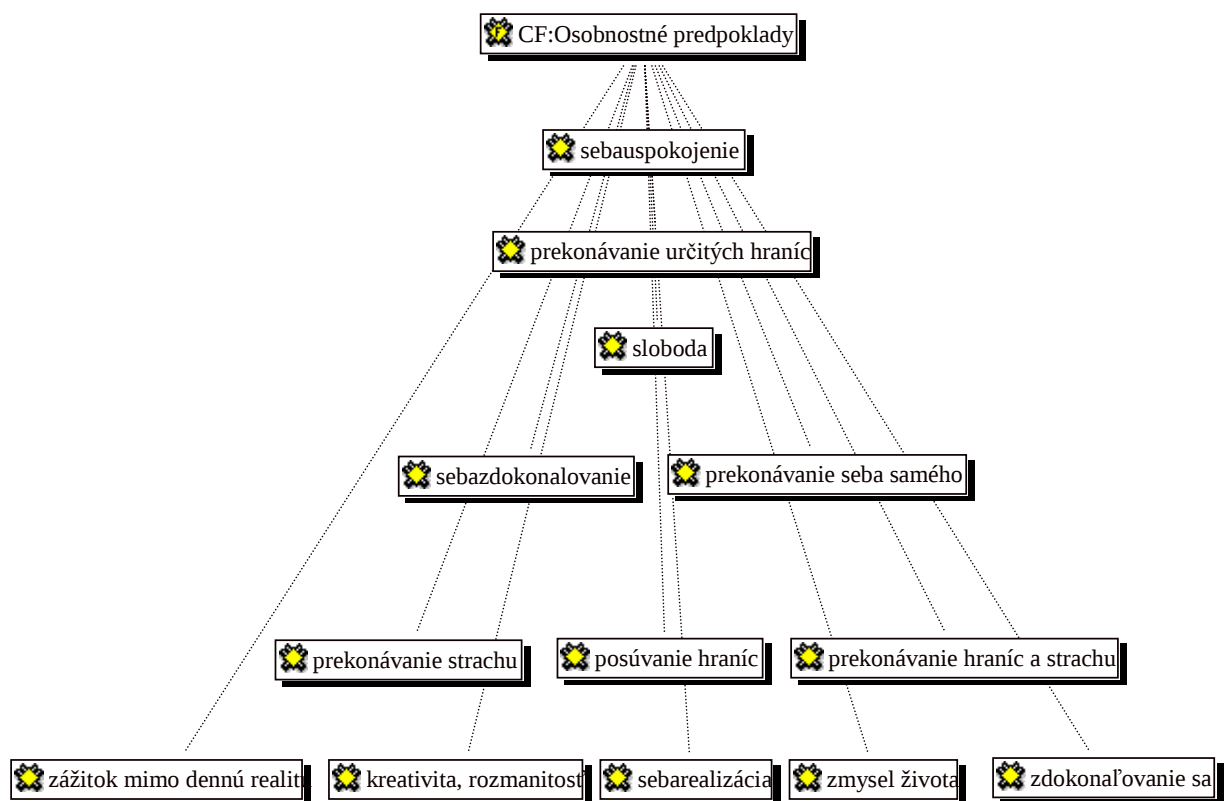
Tabuľka č.4 Copingové stratégie

Families	Quotations	Codes
Obranné mechanizmy	52	14
Osobnostné predpoklady	37	13
Sociálna opora	28	8
Odvrátenie pozornosti	26	7
Sebadôvera	20	8
Vizualizácia	20	6
Stimulácia	20	4
Koncentrácia na cieľ	15	2
Talizmany	13	5
Médiá	13	3

4.2 Predpoklady k zvládaniu stresu

4.2.1 Osobnostné predpoklady

Najvýznamnejším faktorom ku zvládaniu záťažových situácií sa na základe analýzy dát stali osobnostné predpoklady či dispozície. „Osobnostné rysy sa v podmienkach stresu dynamicky uplatňujú: osobnosť sa za stresogénnych situačných podmienok premieta do vyrovnávacích procesov (coping) a to tak, že rozhodujúcim spôsobom ovplyvňuje výber vyrovnávacích stratégií a tieto ovplyvňujú následne psychické procesy....“ (Šolcová, 2009, 56). Čiže sú to vrodené vlastnosti a takisto je to aj pohľad jedinca na svet a na vnímanie záťaže aj prekážok a jeho postoj k nim a k riešeniu vzniknutej situácie (Šolcová, 2009). Rovnako sa ukázali ako podstatné prvky osobnostného rozvoja, ktoré respondenti skúmaných vzoriek nachádzali práve v danom športovom odvetví. Toto zistenie poukazuje na existenciu faktorov, osobnostných predpokladov, ktoré hrajú pri výbere športového odvetvia s väčšou mierou rizikovosti hlavnú úlohu. Takisto súvisia s výberom konkrétnych copingových stratégií.



Z výsledkov vzišlo, že najdôležitejším faktorom pre vykonávanie freeski a snowboardingu je sebauspokojenie z úspešne zakončeného triku či skoku.

Neviem, vieš čo, ideš skúsiť niečo a nevieš či ti to vyjde, ale keď dopadneš, to je na tom najlepšie, keď dopadneš a ustoíš trik, ktorý chceš, tak mne sa to páči riadne, júj ako fajne, sa ti rozprúdi srdce a neviem.

Pro mě je to hlavně ten pocit z toho, když letím ve vzduchu a povede se mi ten skok vodjet a z toho mám pocit fakt dobrej, fakt super.

Proste je to taký okamžik, taký že, taká jednak úľava, taká akože radosť a aj taká akože hrdosť sama na seba.

Možnosť sebazdokonaľovania je pre respondentov tak isto podstatná. Príležitosť rozvíjať svoje schopnosti a zručnosti v snowparku a na rôznych prekážkach sa ukazuje ako atraktívne z hľadiska širokých možností.

No a hlavně že jo, když se člověk vybere do toho snow parku tak se může pořád zlepšovat, dokud ho fakt něco nebolí, tak to jde dlouhodobě.

...učenie sa nových vecí a dosiahnuť v tom vždycky ten najvyšší bod...

Pre mňa je to také, že proste keď ti vyjde nejaký skok, ktorý skúšaš, hej a tak, tak proste to je také, že úplne nejaký pocit zažiješ, ktorý nezažiješ normálne v dennej realite.

Pocit slobody, voľnosti a potreby kreativity vyjadruje osobnostný rys, ktorý vychádza z vyhľadávania odlišných podnetov pre vnímanie. Trojdimenzionálne pojmie osobnosti, nazvané nezdolnosť v pojatí koherencie A.Antonovsky (1985, 1987) popisuje jednu z jeho dimenzií ako zmysluplnosť (meaningfulness), kedy človek chápe, že veci majú zmysel a problémy, ktoré existujú, stoja za investovanie energie a času, pretože ciele za nimi sú dôležité. Hoffmannová (in press) zistila, že freeskieri a snowboardisti vidia zmysel v tejto činnosti, pretože im vytvára priestor k slobodnému sebaujadraniu a sebarealizácii. Súvisí to s iniciatívou, tvorivosťou a potrebou výkonu (Hošek, 1999).

Já prostě miluji, když vyjdu na svah, pustím si hudbu, zalyžuju si, můžu si dělat to, co chci, nikdo mě do ničeho netlačí .

...lebo je to kreatívny strašne šport, není to dookola to isté, ale vlastne každý deň, keď ideš jazdiť, tak je to vždy o niečom inom, nie?

Túžba po prekonávaní strachu, prekonávaní seba samého a po posúvaní určitých hraníc sa objavovala skoro u všetkých opytovaných. Súvisí to s pojmím osobnosti v zmysle hardiness, autorkou je S.Kobasová (1979). Jedna z jej troch komponentov je výzva (challenge) , ktorá vyjadruje chápanie zmien a záťaže ako výzvu k jej riešeniu. Ľudia s touto dimenziou chápu zmeny a zvraty v živote ako k životu patriace, ako niečo podnecujúce, čo testuje ich adaptačnú schopnosť, súvisí s dobrodružnosťou a pružnosťou osobnosti (Hošek, 1999). Tak isto je však pocit radosti z prekonávania vlastných psychických bariér a z prekonávania strachu spojený s prežitkom Kuban (2006). Neuman (in Kuban, 2006) uvádza základné charakteristiky prežitku, ktoré sú individuálne podľa vnútornej potreby, sú subjektívne, bezprostredné, ťažko pomenovateľné, podieľajú sa na zvyšovaní pocitu vlastnej hodnoty, sú nezabudnuteľné atď. Z výsledkov výskumu môžeme usúdiť, že všetky

vymenované faktory prežitkovosti môžu mať vplyv na výber rizikových športov ako je snowboarding a freeski.

Já to vidím tady na kempech, když holky se bojí naskočit na bedýnku, tak já jsem měla to samé, že jsem se bála a najednou tu bedýnku rovně. A je to prostě o tom, že překonat tu hranici strachu a chtít jít do toho, že ten kdo nechce, jak ty holky vidím, že: „no já se bojím, to bude bolet“ a tak a nechtějí do toho jít tak prostě to neudělají a potom, když se už hecnou, tak to dají rovně, na bok, víš jak, zase posouvat hranici.

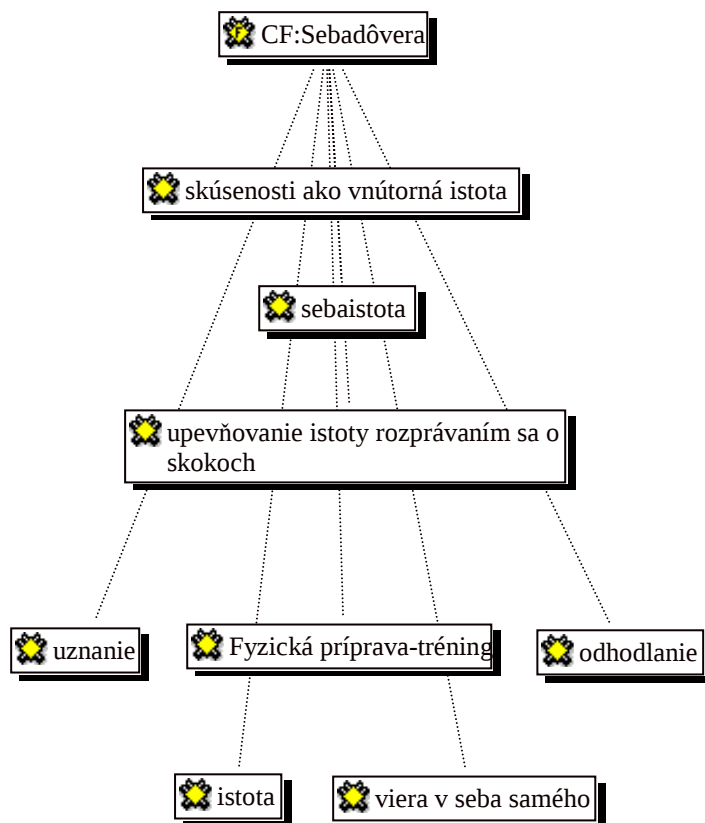
Tak najvzrušujúcejšie momenty sú, keď prekonáš vlastný strach, sa niečoho bojíš...

Pro mě je to spíš odjetí takového triku, o kterém jsem si třeba před rokem myslel, že jako to nepůjde jako, protože se člověk dostane někam co se mu zdálo být až moc těžké.

Tak jak ty asi, jak říkáš, prostě to, když se podívám zpátky, před rokem kde bych asi byl, že bych si asi na to netroufl a teď se podívám, že to jde.

4.2.2 Sebadôvera

Dôležitým predpokladom k zvládaniu akejkoľvek záťažovej situácie je vysoká miera sebadôvery, ako tvrdí Křivohlavý (2001). Bez nej by nebolo možné vykonávanie rizikového športu, čo sa potvrdilo i vo výskume. Ukázalo sa, že sebadôvera sa u opytovaných zvyšovala rokmi tréningu a získavaním skúseností. Tým pádom sa zvyšovala ich istota a znižovali sa obavy o prípadné možné zranenia. Súvisí to opäť s jednou z dimenzií osobností v pojatí hardiness. Kontrola (control) je uvedomovanie si vlastnej schopnosti riadiť chod diania a súvisí to so sebadôverou človeka, že môže pozitívne ovplyvniť priebeh záťažových situácií (Hošek, 1999). So sebadôverou je do určitej miery spojená aj predstava vlastnej schopnosti kontrolovať či riadiť priebeh diania, vnímanie osobnej zdatnosti (self-efficacy), v ktorom sa daná osoba nachádza. „Pocit, že človek je schopný riadiť chod diania, bol vždy spojovaný s predstavou lepšieho zvládania životných ťažkostí“ Bandura (in Křivohlavý, 2001, 75).



Roky trénovania, aktívneho prekonávania seba samého a úspešne zdolané prekážky či náročné skoky vybudovali v jedincoch sebavedomie, čo je základný predpoklad pre nižšie vnímanie rizika ako by sa dalo predpokladať. „Odvážne správanie sa si vyžaduje predovšetkým účinné a hodnotné motívy a jasnú vedomú predstavu o úlohe, ktorú treba riešiť, o jej ciele a zmysle. Kto ide na vec s presvedčením, že ju musí zvládnuť a osvedčiť pri tom svoje schopnosti, vie aj v nezvyčajných a nebezpečných situáciách riadiť svoje konanie...“ (Schubert, 1987, 243).

...že aj vlastne trénujeme často v zime, tak je to tým pádom, viacej sa v tom uistujeme a máme tým pádom menšiu, menší strach z toho, že sa nám niečo stane...

Jako u nás se asi prejavuje to, že jezdíme už nějaký ten pátek, každý víkend a ne vždy jsme už při tom vystresovaní.

Vždycky, keď rozmýšľam nad tým, či sa mi niečo stane, tak sa mi väčšinou vždycky dačo stane. (smiech). Preto sa radšej, proste idem si, vyšlapem si tamto to, keď to mám naskákané...

Potvrdzujú to aj ďalšie výpovede opytovaných, ktoré vypovedajú o ich istote a viere v seba samého.

Takže nič, ale musíš mať v hlave. Keď ideš na skok a máš veľký skok, nemôžeš tam zahaprovať, tam raz spadneš zle a...musíš mať chladnú hlavu a ideš.

Jakmile si nevěříš, tak je to v prdeli.

Prostě buď, a nebo... Ale spíš si hodně věříš, že to dáš.

Počas rozhovorov som zistila, že mnohí sa pred pretekmi rozprávajú so svojimi kamarátmi o tom, čo budú v pretekoch absolvovať. Vzájomnú diskusiu som vyhodnotila ako stratégiu k uisteniu sa o sebe samom.

...s kamarátmi pokecáme a porozprávame sa, že čo si dáme aký trik ide...

...a potom na tých pretekoch si povieme čo si ideme dať akože jazdu a potom už viac neviem ďalej.

...lebo vlastne cestou tam na preteky to býva tak rôzne, že buď sa v aute ešte rozprávame, čo by kto chcel ako, poprípadne ešte dáke rady...

4.3 Základné a rozširujúce copingové stratégie

4.3.1 Obranné mechanizmy

Najzakotvenejším výsledkom v tejto bakalárskej práci sa stala rodina zoskupujúca pod sebou rôzne druhy obranných mechanizmov ale aj konkrétnych stratégií. Sú však vo väčšine prípadov vykonávané podvedome alebo reflexívne bez toho aby došlo k uvedomeniu si ich používania. Môžem poznamenať, že na začiatku každého interview a každej ohniskovej skupiny v momente, keď boli respondenti oboznámení s jadrom rozhovoru, čiže s cieľom výskumu, takmer všetci reagovali prekvapene. Oponovali okamžite v zmysle, že žiadne stratégie k zvládaniu záťažovej situácie nepoužívajú pretože pre nich snowboarding ani freeski nepredstavuje žiaden stres, či nadlimitnú záťaž a poniektorí aj tvrdili, že ani nepocitujú strach. Po zahájení nahrávania a s postupným kladením otázok od základných a všeobecných k špecifickým k cieľu výskumu ich odpovede však hovorili o opaku. Práve tento fakt považujem za kľúčový k skúmanej problematike. Je presným vyjadrením nevedomých reakcií na stres ako o nich hovorí Hošek (1999). Křivohlavý (1994)

charakterizuje zvládaci reakciu (coping reaction), ktorá je prirodzená (vrodená), prebieha bez nášho vedomia, automaticky a je jej venovaná minimálna pozornosť. Výsledky z tejto rodiny potvrdili aj existenciu transakčnej koncepcie zvládania, ktorá sa v tomto výskume prejavila ako nesmierne dôležitá.



Prvý najpočetnejšie zastúpený kód vyjadruje vnímanie rizika, ktoré sa u väčšiny opytovaných prejavuje až po skúsenosti so skutočným zranením, čím sa potvrdzuje skutočnosť, že sa určité nebezpečenstvo spojené s danými športmi reálne vyskytuje.

Já si myslím, že člověk jako dlouho nemá strach, nebo nemá strach, dlouho skouší do té doby, než se mu něco nestane a až se mu něco stane, tak se pak začne tělo vážit daleko víc...

Já bych to tak asi shrnul, že nikdo si pořádně neuvědomuje ten strach, než se mu něco vážného nestane, nebo to riziko. A teprve až když se mu něco vážného stane, tak to pak už prostě nedělá, protože si uvědomuje, že by se mohl i zabít.

Niektorí však poznamenávajú, že aj keď riziko existuje, je do istej miery relatívne.

Jako sem tam dostanete ránu, ale pokiaľ sa chováte inteligentne a premýšľate nad tým ježdením trochu, prostě to, je to málo nebezpečné, než to vypadá.

S väčšou úrazovosťou určite je spojené, ale zase podľa mňa každý vníma niečo tak iné, niekto tak môže vnímať aj cestu dakam autobusom, alebo autom...

Bagatelizácia nebezpečenstva napomáha k lepšiemu zvládaniu. Popretie má povahu „zatvárania očí“ pred nepríjemnou skutočnosťou. Popretie môže dočasne upokojiť, nevedie však k adaptácii, alebo nerieši podstatu problému (Hošek, 1999).

...ale dáko extra, že by sa nám niečo mohlo stať, tak nad tým vôbec akože ani pred jazdením, vôbec nerozmýšľam. Aj keď samozrejma vec, že človek s tým akože musí počítať, ale dopredu s tým nerátame.

Tak vnímam, ale nepripúšťam si to. Vieš, aby som na to nemyslel.

Za najdôležitejší copingový mechanizmus považujem hodnotenie rizík. Nielenže na základe dôkladného prehodnotenia situácie sa respondenti môžu pripraviť na to čo ich čaká a v návaznosti na to môžu voliť ďalšie špecifickejšie stratégie, ale je to aj výsledok ich racionálneho uvažovania a rozumného správania sa. Osoby, ktoré nepovažujú stresovú situáciu za stratenú, či beznádejnú a hodnotia ju ako zvládnuteľnú vlastnými silami, môžu ovplyvniť priebeh tejto situácie v tom zmysle, že k rozvoju stresovej reakcie nemusí dôjsť (Kebza, 2005). Východiskom k platnosti tohto predpokladu je kognitívne hodnotenie záťažovej situácie (appraisal) o ktorom je pojednávané v kapitole 2.5.1.

Hej, ja si vždycky skúšam tak že vždycky si tak prejdem a že aké sú, zhodnotím si riziká a zhodnotím si, že pre a proti a vždy keď prevažuje to proti, tak do toho že nejdem.

...radši se na to ještě jednou třeba podívám, abych věděl tu správnou rychlost a jako bojím se, ale snažím se vyvarovat těm zraněním...

Když někdo řekne, že ta překážka, to je úplně na hovno, to si ten člověk měl zkontrolovat jako předem jak to vypadá a sám jakoby zhodnotit to nebezpečí.

V náväznosti na hodnotenie rizík sa prejavuje proces hodnotenia schopností a zručností respondentov pri rozhodovaní sa o absolvovaní skoku č jeho neabsolvovaní.

...lebo niekedy sú dni, keď sa na niečo cítiš a myslíš si, že áno, že máš na to a niekedy sú dni, keď sa na to vôbec necítiš, takže vtedy radšej nejazdím, alebo nerobím to, čo by som mala robiť, lebo keď sa človek bojí a asi aj nad tým veľmi rozmýšľa, tak má potom väčšiu šancu sa zraniť nie?

Niekedy sa bojím, ale zase keď sa niečoho veľmi bojím, tak si viem uvedomiť hej, že na čo sa cítim...

Uvidíš, vieš, prídeš tam, vieš skočíš a zle si skočíš raz a už ti to celé vieš pomieša v hlave a už nejdeš.

Dochádza aj k ich zvažovaniu dostatočne dopredu.

Niekedy už týždeň pred pretekom rozmýšľam, že čo by som si dovolil, vieš, nejaký špeciál proste nejaký risk trik, trebars double alebo niečo také a myslím na to proste...

Postupné získavanie zručností a nepredbiehanie jednotlivých krokov sa ukázali ako podmieňujúce pre úspešnú športovú činnosť. Vyhýbajú sa tak možnostiam zranenia sa. Tým pádom dochádza k menšiemu vnímaniu rizika a obmedzeniu vzniku stresovej reakcie.

...ten kto nad tým premýšlí, nebo chce se naučit jako dobrej trik tak musí se to naučit postupně dopracovat a když se k tomu postupně dopracuje, tak to jde, že jo.

Nesmí se přeskaovat postupně ty úrovně, člověk de postupně pomalu a člověk se bez toho zranění dostane dál, než když se snaží to urychlit a jet něco na co ještě nemá.

Jako když se učíš věci postupně po křůčkách, tak to potom zase až takový adrenalin není, člověk to zvládá, ale když pak chceš postupovat rychle, tak je to potom hodně nebezpečné.

Keďže sú niektoré situácie vyhodnotené ako nebezpečné, respondenti volili cestu jej vyhnutia sa. Niektorí autori ako Amirkhan (in Schuller, 1994) hovoria o stratégii vyhnutí sa fyzicky aj psychologicky.

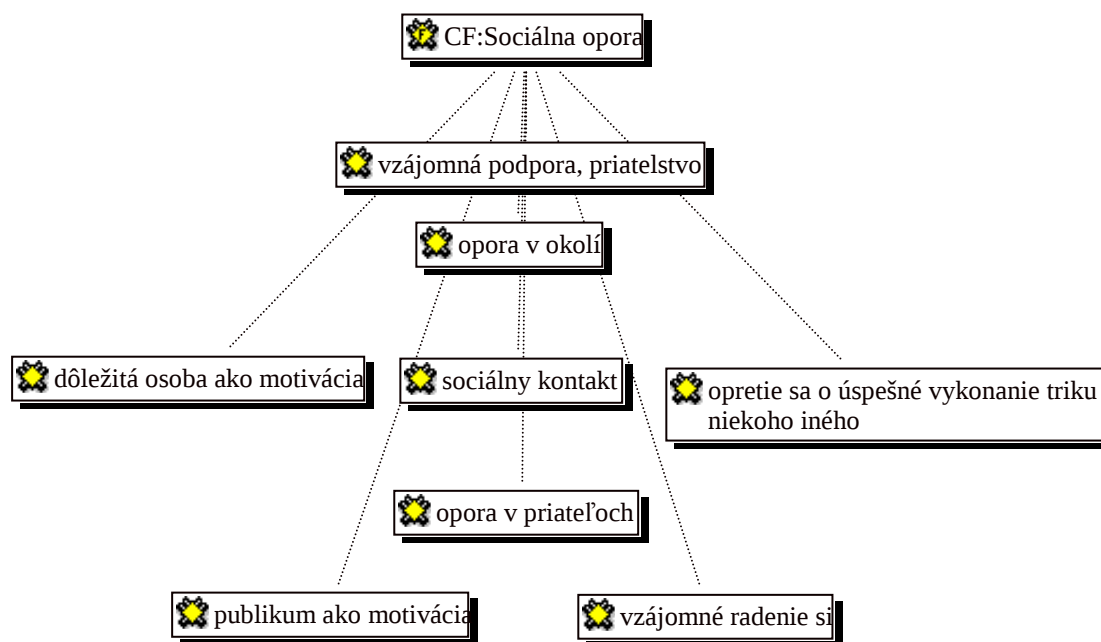
Keď je veľký skok, tak nič, skočím si štyri krát a potom už nejdem skákať, lebo sa zľaknem, to je normálne.

Tak isto stratégiu úniku volia aj pri pocite prílišného ohrozenia, pri pocitoch strachu a obáv. Lazarus (in Křivohlavý, 1994) ju pomenoval ako vyhnutie sa pôsobeniu noxy, čiže škodliviny.

Já teda musím říct jednu věc určitě. Skákal jsem triky přes hlavu a u věcí při kterých jsem se fakt rozbil tak, že jsem byl na operaci v nemocnici a byl jsem měsíc úplně mimo, tak jsem se k tomu triku už nikdy nevrátil. Mám prostě blok, strach a nejde to. A když jsem se k tomu chtěl vrátit, tak jsem měl tak veliký strach, že jsem ani neměl šanci, aby jsem to překonal.

4.3.2 Sociálna opora

Snowboarding a freeski nie je o súťažení, ako poznamenali opytovaní. Je o priateľstve a komunite, ako aj o trávení voľného času s ľuďmi zdieľajúcimi rovnakú či podobnú životnú filozofiu a hodnoty. Šebek (in press) tiež zistil, že prostredníctvom kontaktu sa skúsenejšími jazdcami dochádza ku učeniu sa novým dovednostiam. Práve preto mnohí vedome, či nevedomky volia stratégiu sociálnej opory. „Systém sociálnej opory je chápaný ako určitý, nárazníkový‘ či ‚tlmiaci‘ systém, ktorý chráni ľudí proti potencionálnemu vplyvu stresových udalostí“ Cohen a Wills (in Křivohlavý, 2001, 93).



Ako bolo vyššie zmienené, dôležitú úlohu v životoch účastníkov výskumu hrá priateľstvo. Mnohí poukazujú na absenciu nevraživosti a nenávisti ako je tomu v iných športových odvetviach. Naopak vyzdvihujú vzájomné podporovanie sa.

To mě hrozně baví, i ta situace na tom svahu, jak všichni jako spolu spolupracují, že se hecují navzájem, taková dobrá atmosféra. To není jak ve fotbale, nebo v nějakých těch sportech, že tam většinou všichni jsou tak trochu proti sobě, že to není takový sport, kde by ti lidi byli nějak proti sobě i na těch závodech je taková docela přátelská atmosféra, nebo jako hodně.

To já právě proto jsem ten sport začala dělat, protože když sem jezdila ten slalom, tak třeba na závodech, tam se každý staral sám o sebe, nikdo se nepodporoval, všichni jsme se koukali jenom jako já jsem největší king a vůbec žádná komunikace mezi lidmi, a teď jak jsem začala dělat tady to, tak tě lidi hecují aby si dala ten trik a všichni tak spolu baví, prostě taková rodina.

Samotná přítomnosť priateľov či inej osoby, na ktorej respondentom záleží alebo ich považujú za významných, je pre niektorých až nevyhnutná.

No ti kamarádi no, že kdybych tam byl sám tak už by se mi do toho nechtělo, ale pak když si řekneme všichni čtyři , že dáme ten stejnej trik, tak to dám třeba, odblokuj to.

Další věc, co je a co skutečně pomáhá je, když jezdíš s dalšíma lidma a navzájem se hecujete. To mi pomáhá nejvíc ze všeho. Kdyby jezdil člověk sám v snowparku, tak se určitě nehecne na také triky.

No, to se hecneš no. A to samé je, když na tebe kouká někdo, kdo je jako tvůj vzor, teda nechci říct, že vzor, ale někdo takový. Například nějaký borec ze zahraničí.

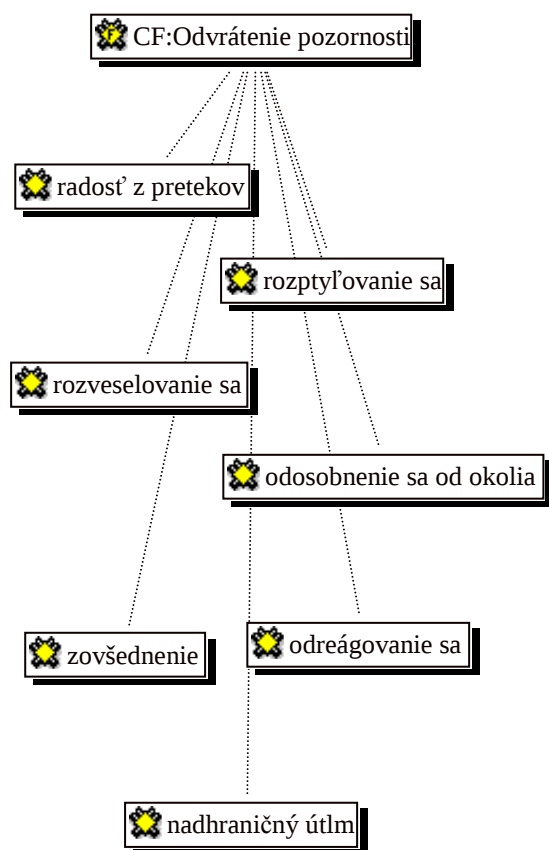
Možnosť zdieľať obavy a opretie sa o úspešné zdolanie prekážky inou osobou sa ukázala pre prekonanie strachu ako podstatná.

Mně třeba pomáhá protože já se docela bojím, že si říkám, že to dělat nebudu, že asi se mi jako fakt něco stane, že se nebudu přeceňovat, ale pak třeba celý den jezdím, na tu překážku se vykašlu, ale když pak jako fakt vidím, že ty lidi to docela odjíždí v pohodě nebo tak, tak si řeknu jako, že to zkusím aspoň nějak, aspoň jednou jestli se mi fakt něco stane nebo ne a třeba tím to pokořím, že si řeknu, že to nemusí být takové hrozné.

4.4 Špecifické copingové stratégie

4.4.1 Odvrátenie pozornosti

Najviac zastúpenou kategóriou spomedzi konkrétnych copingových stratégií tvorí odvrátenie pozornosti. Spočíva v sústredení sa na akýkoľvek iný podnet nesúvisiaci s pretekmi, či prekážkou ktorá na respondentov čaká. Endler, Parker (in Kebza, 2005) rozlišujú skupinu postupov či stratégií zvládania, nazvanou vyhýbavé zvládanie (avoidance-oriented coping), obsahujúcu činnosti a zmeny zamerané na vyhýbanie sa stresovej situácii cestou odvrátenia pozornosti, alebo rozptýlením sa. Túto stratégiu používajú v dlhšom časovom horizonte od samotného výkonu.



Radosť z pretekov opäť súvisí s priateľstvom o ktorom bolo pojednávané v kapitole 4.3.2 a vytvára neoddeliteľnú väzbu so sústredením pozornosti práve na stretnutie sa s osobami na ktoré sa respondenti tešia. Je preto hlavnou podskupinou stratégií odvrátenia pozornosti.

Já to mám taky tak, že na závody jedu většinou, že to tam neznám a s kamarády by jsme si tam třeba jen tak nezajeli, tak tam jedu kvůli tomu prostředí, abych se tam podívala a potkala ty lidi a známý a zajezdili si dohromady. A ty akce jsou taky potom jako důležitý.

Na ty závody jedem spíš se opravdu tak jako potkat s těma kámošema, že se tam všichni sejdem a je to nějaký stres, ale ne tak hrozný.

Rozptyl'ovanie sa prejavuje v snahe vyhľadávať rozličné podnety.

Čiže predtým sa snažím nejako vyrušovať, nejaké vonkajšie vnemy... alebo sa s niekým fakt, že rozprávať a tak.

O vytváranie zábavnej atmosféry plnej smiechu sa okrem účastníkov samotnej súťaže snažia aj organizátori. „Ventilačné účinky v zmysle zníženia napätia má tiež humor. So smiechom odchádza prebytočné a negatívne pociťované napätia a okrem toho dôvod k smiechu odvádza pozornosť od náročného programu činnosti... V tomto zmysle pôsobí dobre aj humor kombinovaný s agresiou. Preto sa v situáciách napätia niekedy stretávame s drsnejšími vtipmi a „Kanadskými žartíkmi“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009, 216).

Väčšinou aj tí štartéri čo nás proste púšťajú, tak oni zvyčajne bývajú takí veselší, že buď že oni pokecajú s nami celkovo, že potlačia ten stres, alebo utlmia, alebo tak rôzne...

Väčšinou je tam veľmi veselo, lebo tak povediac veľa hlúpych hláv sa tam zbehne a padne tam veľa hlúpych viet a potom je tam veľa hlúpeho smiechu.

My si tam děláme spíš srandu vždycky nahoře, před závodama, před jízdou. Jsme ironičtí, že Ježíš to zas spadnu to bude vypadat a vtipkujeme a smějeme se...

Tesne pred pretekom sa však väčšina opytovaných potrebuje sústrediť iba na seba a to, čo ho čaká, preto naopak vyvíjajú úsilie na odvrátenie pozornosti od okolia a snažia sa všetky vonkajšie vnemy eliminovať.

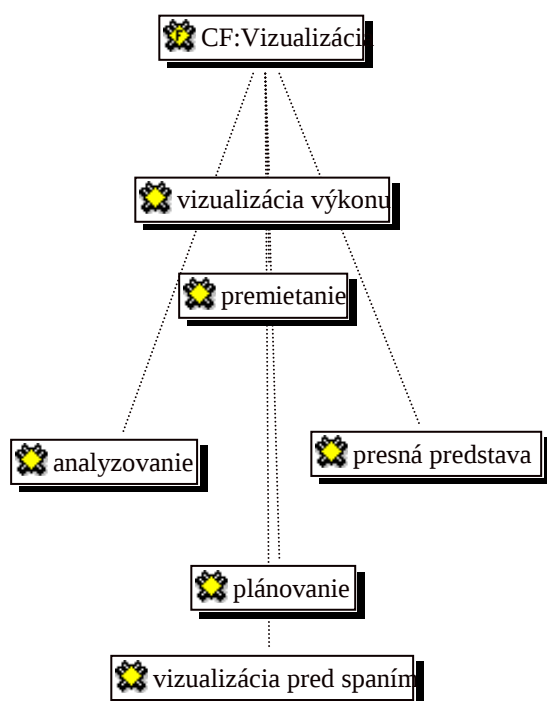
...a pak to mám tak, že zapomenou na to, že se kolem mě něco děje, že jsou kolem mně diváci a nějaká porota. Pak potom jdu vyloženě na nějaký skok, nebo překážku, tak vůbec nevnímám svět okolo. Pak až třeba když se rozsekám a zdvímám se ze země, tak si připadám trapně, když na mně všichni koukaj. haha... ale jako fakt většinou nevnímám svět okolo.

Na záver charakteristiky tejto skupiny stratégií uvádzam pocit o ktorom hovorí jeden z respondentov.

Proste keď letíš, tak všetko sa vypína, vypínajú sa všetky tvoje problémy, tá chvíľka je proste, čas ide pomalšie. Normálne dve sekundy trvajú tak, že ťa stihne napadnúť za tie dve sekundy toľko vecí, že ma to až zarazí. Vieš letíš 5 metrov a rozmýšľaš nad tým, že čo si mal na raňajky.

4.4.2 Vizualizácia

Predstavy sú silným nástrojom k presnému zobrazeniu si výkonu. „Výskum naznačuje, že tvorba predstáv príslušných pohybov spôsobuje mikrokontrakciu príslušných svalových skupín. Nervové impulzy sledujú tie isté vzory ako pri skutočnom výkone a podnecujú slabé pohyby“ (Macák, 1986, 77). Tento jav nazýva Macák (1986) komplexnou ideomotorickou reakciou, ktorú odlišuje od jednoduchej myšlienkovkej predstavy činnosti, ktoré môžu vzniknúť iba na základe stáleho myšlienkového opakovania, pri súčasnom sústredení sa na samotný pohyb a nie na výsledok.



Vizualizácia výkonu a jeho premietanie predstavuje základnú stratégiu.

...snažím sa to predstaviť, že ako by to malo vyzerat', ako by som to chcel, no a to všetko asi znižuje ten prvotný dojem, ten stres z toho.

...predstavím si dopredu čo, musím si pripraviť čo asi idem robiť, aké mám predstavy, že čo na akom skoku... Vieš musíš sa na to poriadne pripraviť, snažím si predstaviť presne to, čo mám urobiť...

Vizuálizácia prebieha aj pred spaním. Táto stratégia je označená Křivohlavým (1994) ako "anticipatory coping" označujú sa ním procesy, ktoré prebiehajú pred tým, než sa človek dostáva do ťažkej životnej situácie. To znamená, že človek "bojuje s drakom" ešte skôr, ako sa s ním stretne. Očakáva toto stretnutie a v mysli sa naň dopredu pripravuje.

Naša tímová manažérka nás naučila, že je veľmi dôležitá vizualizácia večer. Že vlastne večer pred tým ako zaspávaš, tak si predstavuješ, že čo na ktorom skoku, alebo aj keď sa ideš učiť nejaké nové triky, že to veľmi pomáha. Takže toto robím.

Niektorí pretekári dôkladne analyzujú situáciu v ktorej sa nachádzajú a v náväznosti na to premýšľajú o nasledujúcom postupe výberu trikov.

...no a v priebehu pretekov skočíš niečo a prídeš na vlek a ťaháš sa hore a už celú cestu rozmýšľaš nad tým, že čo ideš skočiť ďalej. Či to ideš opakovať, alebo vymyslíš niečo iné. Keď vydá, skúsím niečo iné, keď nevydá, skúsím to ešte raz, ak mi to vydá, skúsím to spraviť lepšie, celý čas vlastne rozmýšľaš nad tým čo ideš vlastne skočiť, vyberáš a nevieš

Nepodceňujú ani dôkladné naplánovanie.

Musíš mať dopredu určitý plán, nemôžeš len tak prísť hore, postaviť sa na štart a vlastne ísť bez toho aby si nevedela, že čo ideš robiť. Čiže určite byť pripravený, čo ideš robiť.

...snažím si vybaviť tu jízdu kterou pojedu, jak to bude vypadat ty triky co udělám, prostě abych to měl v hlavě srovnaný a potom už se jenom rozjel a už to dal. Jako předem si to teda srovnat, představit jaké triky, jak to budu chytat a tak.

4.4.3 Stimulácia

Freeski a snowboarding je šport, ktorý si vyžaduje veľkú mieru odvahy. K jej prebudeniu je potrebné organizmus aktivovať. Regulácia aktuálnych psychických stavov Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) v pojatí aktivácie je preto v značnej miere využívaná, aj keď v zmysle v akom ho charakterizujú títo autori je aktivácia potrebná v prípade štartovej apatie a jedná sa o zvýšenie aktivácie pozitívnym smerom (mobilizačná pohotovosť), ktorá však u respondentov nebola zaznamenaná. Tieto stratégie sa však aj s absenciou apatie vyskytujú u respondentov iba pár sekúnd pred výkonom, tesne pred opustením štartovacej línie.



Medzi respondentmi sa objavili rozličné stratégie ako nabudenie organizmu v potrebnej chvíli dosiahnuť.

No ja sa snažím vyhecovať pred tým skokom, či už s kamarátmi si dáme tukes riadny, alebo keď mám prilbu, tak si po hlave zabuchám trošku nech sa odbúram, po stehnách a snažím sa ísť do toho...

Určite sa mi zvyšuje stres a mám dosť takú žalúdočnú nevoľnosť a snažím sa aj vyhecovať...

Publikum a povzbudzovanie majú tak isto aktivizujúci účinok.

Mně právě pomáhá to, že tě někdo povzbudí... Jako ta podpora těch lidí, jako že máš na to pojd' jakože dej to...

Vyskytol sa aj alkohol ako prostriedok k odbúraníu strachu, k navodeníu pocítu síly a odvahy. Niektorí tento fakt zdôraznili, no zároveň pred ním aj varovali. Na otázku či si niekedy opytovaný pred pretekom dá pohárik odpovedal:

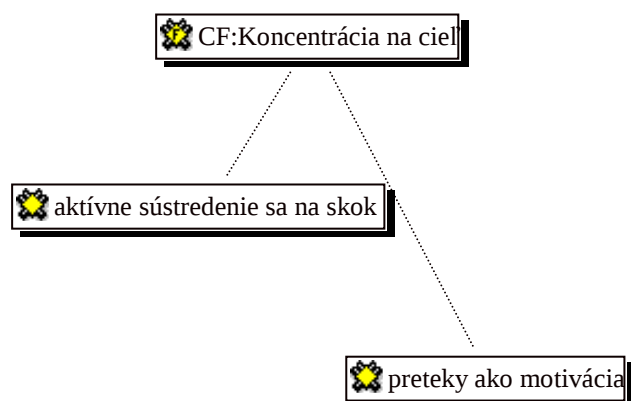
No, ale zase nie veľa, tak maximálne tri pálenky, to je tak akurát, že na odvalu.

Ale zase na druhou stranu, ten alkohol je asi dobrý, ale je to poznat v tom, že odbouráva strach... Zaraz skáčeš a lítáš.

Ano, to je to, pred čím všichni varují, protože ztrácíš zábrany a nemáš asi ten stres který by jsi měl mít a může dojít k nějakému úrazu.

4.4.4 Koncentrácia na cieľ

Sústredenie sa na cieľ je podľa Woods (2005) jednou z kognitívnych techník zvládania. Hovorí o formulácii cieľa (goal setting), ktorý môže pomôcť športovcom nesústrediť sa na zdroje stresu, ale na niečo dosiahnuteľné. Dôležité je sústrediť sa na ciele súvisiace s daným momentom (performance-related goals) skôr ako na ciele spojené s výsledkom (outcome related goals). Tým, že koncentrácia na cieľ je hlavným zamestnávatelom mysle v čase blížiacom sa k aktuálnemu výkonu, nevytvorí sa mozgu priestor na uvažovanie o možných rizikách a stresová reakcia sa tak úplne nerozvinie. Pozitívne to ovplyvňuje výsledok činnosti ako aj zvládanie.



Aktívne sústredenie sa na cieľ je hlavným kódom tejto rodiny pričom sa mnohí respondenti vyjadrili práve v takom zmysle, ktorý potvrdzuje fakt jeho pozitívneho dopadu v rôznych smeroch.

...keď nie som rozhodnutý, čo presne idem skočiť, tak sa nad tým zamyslím že idem skočiť toto a v podstate potom to ako keby opadne, keď sa pustíš z toho štartu a už ideš, tak už nemyslíš na to, že máš nejaký strach, už sa sústreďíš iba na to, aby to prebehlo čo možno najlepšie

Rozmýšľam v podstate iba nad skokom, už keď idem skákať, alebo keď si jazdím, tak iba pozerám pred seba a idem.

A keď sa spustím na ten skok, tak už nemyslím na nič iné, iba na to čo mám dať a tak.

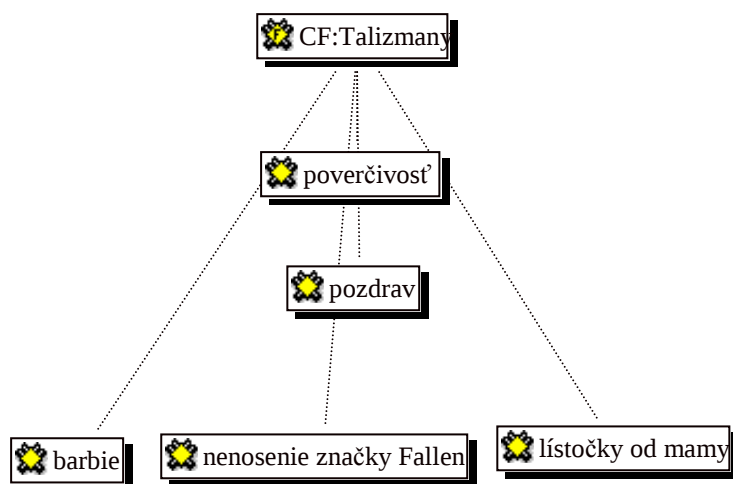
Preteky si určití respondenti stanovili ako motivujúci činiteľ a rozprávajú aj o dôvodoch, prečo práve súťaž je vhodným objektom pre sústredenie sa naň.

Tak jako přiznávám tedy, že v závodech to tak neřešíš protože si řekneš: „ Ted’ je právě ta příležitost to dát“ ale když si jenom tak jezdíš s kamarádem, tak si řekneš: „dnes je tak krásny den tak se nechci rozmlátit“ haha.... ale při závodech si prostě řekneš: „ sakra, tak dnes by se to hodilo a ještě bych mohl mít za to i nějaké peníze“

Ale pak jako když jedeš na fakt velké závody, kdy na tebe kouká spousta lidí, tak jde strach úplně stranou. To si prostě vůbec nepřipouštíš. Je tam například tisíc lidí a to tě dostane už někde úplně jinde... To se prostě rozjedeš jak magor, mnohem rychleji než za jiných okolností a pud sebezáchovy jde úplně stranou.

4.4.5 Talizmany

Aj keď bola táto rodina pomenovaná ako talizmany, čo by malo vyjadrovať používanie určitých amuletov k podpore psychickej vyrovnanosti pred výkonom z dôvodu viery v ich prinášanie šťastia, v tomto prípade ide skôr o poverčivosť. Existujú určité pochody či procedúry, ktoré jedincom napomáhajú k dodaniu istoty alebo pohody z dôvodu ich aplikovania, absolvovania, uschovania. Dochádza teda k redukcii stresu za pomoci špecifických rituálov. Niektorí však uviedli nedôveru k talizmanom z dôvodu potencionálneho zvýšenia stresu pri ich nepoužití.



O napomáhaní rituálu, ktorý spočíva v zameraní sa na bezchybnú prítomnosť všetkého vybavenia sa vyjadrili viacerí. V týchto prípadoch môžeme hovoriť až o akomsi prehnanom puntičkárstve.

Ale jsem poverčivý jako, že kdybych si zapomněl třeba svoje rukavice, tak bych byl takový nesvůj, že to mám rád všechno na svém místě. A potom i u toho skoku třeba když potom jezdím a učím se něco, tak si vždycky třeba poklepnu dvakrát hůlkami a vím, že jako poverčivý jsem a vím, že to není dobré, ale talisman žádný nemám

Já docela, když nemám páteřák, tak mám takový pocit jako že prostě nemůžu, bych neměla dělat něco, protože vím, že normálně by se mi nic nestalo, ale když nemám páteřák, tak třeba spadnu a nebo se mi něco stane, jakože to je taková shoda náhod.

Já musím mít vždycky správně srovnané lyže... No, když to dáš obráceně, tak už je to takové, to je tím zvykem prostě a pak už to nesedí, jak to je obráceně.

Objavil sa aj špecifický pozdrav, ťuknutie si päšťou s priateľmi na štarte, ako rituál bez ktorého by sa daný respondent necítil vo svojej koži.

...a tiež bez toho ťukes ani nezídem dolu, tiež mi to chýba, lebo keď si neťuknem, tak rozmýšľam na tom, nad tým, či som si nemal ťuknúť a tiež ..

Pre jednu respondentku zase bolo dôležité mať pri sebe odkazy, ktoré jej pred odchodom do zahraničia mama vkladá do batohy.

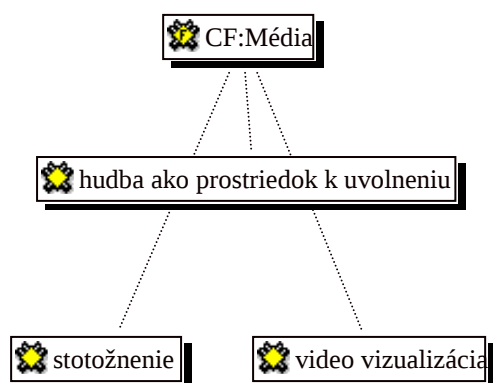
No neviem, či je to talizman, alebo čo, ale vždy, keď som aspoň na pár dní doma, tak zase keď niekam odchádzam do Francúzska, alebo hocikde a tak, aj na preteky, tak mi mamina dáva do batohu také že odkazy. Vieš, napíše tam také, že cmuk, alebo ľúbi ťa mamina a tak, no a to potom nosím vždy pri sebe. Mám to v ruksaku, alebo tak a bez toho by som nešla. Mám to vždy so sebou a cítim sa s tým lepšie.

Výnimkou bol opytovaný, ktorý mal naopak vyhýbavé správanie. Bránil sa akémukoľvek kontaktu so snowboardovou značkou Fallen.

Nemám talizman. Len nenosím na preteky jednu mikinu, v ktorej som mal najťažšie úrazy a proste si ju nenosím. A ani značka Fallen, ktorej je tá mikina, proste tou značkou aj keď mám ponálepované všetko tak proste toto nemám ani na lyžiach ani na prilbe ani nikde, ani v aute to nebudem mať zalepené, ani proste nikde.

4.4.6 Médiá

Táto kategória bola vyhodnotená ako najmenej početná, aj keď v dvoch ohniskových skupinách považujem použitie médií k odbúraniu negatívnych pocitov, či navodeniu pozitívnych za hlavnú stratégiu. Súvisí v niektorých prípadoch s vizualizáciou, no hlavným dôvodom pre používanie médií počas prípravy na skok alebo prekážku je zmiernenie nepríjemných predštartových pocitov ponorením sa do hudby.



Ako bolo už vyššie zmieňované, hudba je hlavným prostriedkom k uvoľneniu sa pred pretekmi. Dokáže aktivovať organizmus, odpútať pozornosť i naopak upokojiť.

Ale aby som to teda dokončil. Den pred tým asi ani moc ne, ale čo se týče závodů samotných tak to stoprocentně je to co mě dokáže nahecovat a to co mi ten strach odbourá, je hudba. Je to zásadně hudba a ta mě dostane někde úplně jinde... A hlavně to fakt pomáhá, najednou ten stres, teda strach, který máš, jde úplně stranou a ty zjistíš, že

je to fakt najednou jednodušší, fakt zjistíš, že je to mnohem jednodušší, když nemyslíš na ty následky a na to, že se ti může něco stát.

Já třeba nemám talisman, ale mně hrozně uklidňuje, když mám hudbu prostě třeba. ... muzika třeba mi hodně pomáhá, že to tak nějak přestanu vnímat ten strach, že si dám tu muziku a tak.

Video ako pomôcka sa tak isto osvedčila. Predstavenie si jazdca z videa dokáže respondenra ovplyvniť do takej miery, že dochádza k jeho stotožneniu sa s ním.

Může to být třeba hudba ze snowboardového videa, kde si představíš někoho kdo prostě jezdí. Já nevím jak vy, ale já si ho představím a vidím tam jeho, jak si to prostě dává čistě a to, že se relativně jakoby vžiji do jeho role, tak trochu, tak to mi pomáhá úplně, že nejvíc.

Ale rozhodně nejlepší je koukat na videa. Koukat na ty borce, americké jezdce, to se dělá úplně běžně, večer před spaním... Koukáš se na ty videa že jo... Jo, to stoprocentně, to je hodně motivační...

5 DISKUSIA

Na základe kódovania dát, analyzovania a následného zoskupovania kódov bolo vytvorených desať rodín. Tie boli rozdelené do troch podskupín: predpoklady k zvládaniu stresu zahrňujú skupiny osobnostných predpokladov a sebadôvery, základné a rozširujúce copingové stratégie majú pod sebou obranné mechanizmy a sociálnu oporu, odvrátenie pozornosti, vizualizácia, stimulácia, koncentrácia na cieľ, talizmany a média sú zaradené k špecifický copingovým stratégiám.

Najvýznamnejším predpokladom k zvládaniu stresu sa ukázali osobnostné predpoklady, nasledovala sebadôvera. Snowboardisti a freeskieri nepovažujú svoj šport za rizikový natoľko, aby bol pre nich stres vznikajúci z dôvodu určitej obavy či strachu nezvládnuteľný či nadlimitný. Naopak nachádzajú sebauspokojenie v tejto činnosti. Možnosť prekonávania strachu, posúvania hraníc, prekonávania seba samého je pre nich výzva s ktorou sa radi „pobijú“. Poskytuje im priestor pre sebarealizáciu či seba zdokonaľovanie a pritom sa stále cítia slobodne.

Zásadným výsledkom tejto práce je nevedomé používanie obranných mechanizmov všetkými respondentmi. Zaujímavé je, že aj keď si riziko nepripúšťajú, či dokonca ho bagatelizujú, mnohí používajú nevedomky hodnotiace mechanizmy za pomoci ktorých zvažujú hranice svojich možností a v prípade, že je situácia vyhodnotená ako príliš nebezpečná radšej sa jej vyhnú. Mohlo by sa zdať z pohľadu laickej verejnosti, že títo ľudia bezhlavo riskujú, no práve naopak väčšina respondentov volí postupné zdokonaľovanie sa bez unáhlenia, postupujú krok za krokom k tomu, aby si po mnohých rokoch tréningovania mohli dovoliť povedzme riskantnejší trik.

Ďalším zaujímavým zistením je vnímanie samotnej súťaže skôr ako miesta k stretnutiu sa s priateľmi, k spoločnému jazdeniu a zábave po jej skončení. Nikto sa nevyjadril o absolútnej túžbe vyhrať preteky, aj keď motivujúcim faktorom pre nich určite sú. Absencia akejkoľvek vzájomnej nevraživosti, či nepriateľstva je rozhodujúca. Aj z tohto dôvodu snowboardisti a freeskieri cítia v sebe vzájomnú oporu a podporu, jeden druhého povzbudzujú, čo im dodáva odvalu. Kolektívne prekonávanie prekážok v parkoch ich tak isto motivuje k lepším výkonom, spoločne prekonávajú strach, navzájom si radia a diskutujú o skokoch.

Upútal ma tak isto fakt, že aj keď používanie médií ako copingového mechanizmu sa v početnosti citácií umiestnilo až na predposlednom mieste, pre športovcov, ktorí danú stratégiu aplikujú, je rozhodujúca a najpodstatnejšia zo všetkých metód ako znížiť napätie, uvoľniť sa či prekonať strach.

Za zmienku na záver ešte stojí skutočnosť sily poverčivosti. Aj keď mnohí respondenti na otázku používania talizmanov odpovedali sprvu záporne, ukázalo sa, že k dosiahnutiu vnútornej pohody pred štartom im pomáhajú určité rituály či pochody, ktorým prikladajú v danom momente dôležitosť.

Vzhľadom na to, že výsledky v rôznych ohniskových skupinách a individuálnych rozhovoroch výskumu sa ukázali ako podobné, miestami až rovnaké, bolo by zaujímavé v diplomovej práci naviazať na túto tému a hlbšie ju analyzovať, hľadať spoje a súvislosti medzi jednotlivými mechanizmami vyrovnávania sa so stresom a osobnostnými dispozíciami. Tak isto by mohlo byť zaujímavé urobiť výskum so skupinou športovcov iného rizikového športu a výsledky vzájomne porovnať, či ho uskutočniť so skupinou nerizikových športovcov a tak isto výsledky vzájomne konfrontovať.

6 ZÁVER

Bakalárska práca je zameraná na problematiku copingových stratégií zvládania stresových situácií. Utvára komplexný celok zaoberajúci sa touto problematikou, ktorý môže byť inšpiráciou ako zvládať záťažové momenty v rizikovej či ostatnej športovej činnosti. Cieľom je teoretické východiská doplniť o dáta získané kvalitatívnou výskumnou metódou focus group a individuálnych interview, ktoré sa podrobili prepisu a následnému kódovaniu. Hlavným zámerom je na základe početnosti kódov vytvoriť a popísať skupiny, ktoré odpovedajú výskytu copingových stratégií v snowboardingu a freeskiingu.

Teoretické poznatky sú uvedené v druhej kapitole. Začiatok je venovaný charakteristike rizika, rizikových športov a ich kategorizácii. Stručne je popísaný priebeh stresovej reakcie, ktorá môže vznikať z dôvodu obáv či strachu. Zameranie je orientované na významom slova coping, ktorý nie je jednotný, preto uvádzam jeho rôzne vysvetlenia. Vysvetľujem rozdiel medzi copingovými štýlmi a copingovými stratégiami, dochádza k rozdeleniu a špecifikácii jednotlivých stratégií až sa dostávam ku konkrétnym copingovým technikám v športovej činnosti. Dôležitou časťou tejto kapitoly sú tak isto predpoklady k zvládaniu záťaže či už vo forme jednotlivých konceptov, alebo osobnostných predpokladov.

Tretia kapitola je zameraná na metodológiu. Popisuje výber výskumných metód, focus group a individuálneho interview, vyzdvihuje ich klady a hodnotí zápory. Mapuje proces výberu výskumného súboru rovnako ako aj celkový priebeh rozhovorov. Zaznamenaný je takisto postup zberu dát, jeho prepis a následné kódovanie. Kapitola je ukončená popisom výskumnej etiky.

Výsledky sú zachytené vo štvrtnej kapitole. Jednotlivé copingové stratégie a predpoklady k zvládaniu záťaže boli podľa početnosti citácií systematicky zoradené a neskôr rozdelené do podskupín. Každá rodina má schematické vyjadrenie odpovedajúcich kódov, ktoré sú následne popísané, komentované a doplnené o úseky z rozhovorov. Požiadavky k zvládaniu stresu vychádzali z osobnostných predpokladov a sebadôvery, ktorými respondenti disponovali, základné a rozširujúce copingové stratégie sú obranné mechanizmy a sociálna opora. Ako špecifické copingové stratégie v športovej činnosti sa ukázali odvrátenie pozornosti, vizualizácia, stimulácia, koncentrácia na cieľ, talizmany a média.

Výsledky práce tvoria základ pre ďalšiu analýzu, ktorá by mohla viesť k hlbšiemu pochopeniu mechanizmov, ktoré sa podieľajú na tvorbe efektívneho spôsobu zvládania rizikových situácií a možností ich využitia v športovej príprave.

7 SÚHRN

Práca je orientovaná na problematiku copingových stratégií zvládania stresových situácií v športovej činnosti so zameraním na skupinu snowboardistov a freeskierov. Jej cieľom je vytvorenie súhrnu dostupných informácií o tomto tematickom okruhu a na základe kvalitatívneho výskumu zostaviť a popísať všeobecné a špecifické copingové stratégie, rovnako ako aj zistené predpoklady k zvládaniu záťaže. Metóda focus group a individuálnych interview slúžili k získaniu potrebných dát, ktoré boli neskôr prepísané a kódované. Na základe početnosti citácií došlo k vytvoreniu a systematickému zoradeniu skupín (families), ktoré odpovedajú konkrétnym copingovým stratégiám či predpokladom k zvládaniu stresu. Vytvorenie troch podskupín sa vyvinulo na základe získaných dát.

Prvá podskupina, predpoklady k zvládaniu stresu, zahŕňa rodiny osobnostných predpokladov a sebadôvery, ktoré sú na základe výskumu rozhodujúcou podmienkou pre úspešné prekonávanie stresových situácií. Základné a rozširujúce copingové stratégie so svojou početnosťou kódov a citácií sa ukázali ako najvýznamnejšie a sú to obranné mechanizmy a sociálna opora, ktoré športovci vedome či nevedomky používajú v prípade, kedy pociťujú určité ohrozenie či strach. Odvrátenie pozornosti s najväčším počtom citácií s nasledujúcou vizualizáciou, stimuláciou, koncentráciou na cieľ, talizmanmi a médiami boli zaradené k špecifickým copingovým stratégiám.

V rámci ďalšieho výskumu môžu byť výsledky použité k hlbšej analýze a k hľadaniu súvislostí medzi väzbou osobnostných predpokladov a výberom konkrétnych copingových stratégií. Práca môže slúžiť ako inšpirácia pre športovcov ktorý majú problém bojovať so stresom v súťaži, či pri vykonávaní zložitejších akrobatických či iných náročných prvkov. Tak isto môže pomôcť orientovať sa v celkovej problematike copingových stratégií.

8 SUMMARY

This work is orientated towards the issue of the coping strategies in sport with a view to group of snowboarders and free skiers. The goal of this work is to create a summary of available informations about this topic and to bring together and descibe general and specific coping strategies (how to cope with a stress), based on quality research. The method of focus group and individual interviews is helping us to gain necessary data, which had been later owerwrited and coded. Based on numerous quotations and procured data were created and systematically sequenced groups (families) which tell us about concrete coping strategies.

First sub-group includes families of personal preconditions and self-confidence which are, based on research, crucial in order to cope with the stress successfully. The basic and extending coping strategies were shown as most significant on the basis of multiple quotations and similar codes. These strategies are a defensive contrivance and a social back-up which athletes use consciously or unconsciously when they feel certain fear or they feel threatend. Diversion (of attention) with the biggest number of quotations, followed by visualization, stimulation, concentration, talismans and media were ranked among the specific coping strategies.

Within the frame of future research, these results can be used for deeper analysis and to find a linkage between personal abilities and choice of particular coping strategies. This work can be used as an inspiration for athletes who have a problem to fight with the stress at the competition or while performing difficult acrobatic or another challenging trics.

It can also help to orientate in general matters of coping strategies .

9 REFERENČNÝ ZOZNAM

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Gavora, P. (2006). *Sprievodca metodológiou kvalitatívneho výskumu*. Bratislava: Regent.

Geist, B. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář.

Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hátlová, B., Hošek, V., Slepíčka, P. (2009). *Psychologie spotu*. Praha: Karolinum.

Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výskum*. Praha: Portál.

Hoffmannová, J. (in press). *Proměnné (markery) v životní dráze sportovců u rizikových sportů (freestyle lyžování a snpwwboarding). Biodromální pohled*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Hošek, J. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Brno: Computer Press.

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avivenum

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Kubana, J. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: GAUDEAMUS.

Macák, I. (1986). *Psychológia športu*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Morgan, L. D. (2001). *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.

Ruiselová, Z. & kol. (2006). *Štýly zvládania záťaže*. Bratislava: Slovak Academic Press.

Schubert, F. (1987). *Psychológia medzi štartom a cieľom*. Bratislava: Šport.

Schuller, I. S. (1994). Kognitívne štýly a coping. In Ficková, E. & Ruiselová, Z. (Eds.) *Poznávanie a zvládanie záťažových situácií I, (pp 27-48)*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.

Silverman, D. (2005). *Ako robiť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Ikar.

Šebek, L. (in press). *Specifické aspekty učení, motivace a adherence ke sportovní aktivitě u subkultury bikerů*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Šebek, L., Hoffmannová, J. (2010). *Metoda focus group a možnosti jejího využití v kinantropologickém výzkumu*. Tělesná kultura, 33(2), 30–49.

Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.

Woods, B. (2005). *Applying psychology to sport*. Oxon: Hodder Arnold.

