

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU VE VYBRANÉ SPORTOVNÍ DISCIPLÍNĚ  
– ARMÁDNÍ PŘÍRODNÍ VÍCEBOJ WINTER SURVIVAL

Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: Bc. Viktor Novotný, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář Ph. D.

Olomouc 2017

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Viktor Novotný

**Název diplomové práce:** Strategie zvládání stresu ve vybrané sportovní disciplíně – armádní přírodní víceboj Winter Survival

**Pracoviště:** Katedra sportu

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

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2017

### **Abstrakt:**

V dnešní době hraje sport významnou roli v lidských životech. Sportování využíváme od prostého odreagování se od náročných mentálních profesí, přes rekreačně-kondiční cvičení až po vrcholový sport s cílem dosažení maximálního výkonu. Při vrcholovém sportu na závodníky neodmyslitelně působí stres. Schopnost jednotlivých sportovců odolávat stresovým situacím je rozdílná a mnohdy má vliv na konečné umístění.

Tato diplomová práce zkoumá strategie zvládání stresu ve sportovní disciplíně – armádní přírodní víceboj Winter Survival a jejich vztah na výkonnost sportovců. Do výzkumu bylo zařazeno čtyřicet pět soutěžících (potažmo 15 týmů, které dokončily daný závod v roce 2016). Jednotlivé týmy jsem rozdělil do tří skupin podle konečného pořadí. Jako diagnostickou metodu jsem využil dotazník SVF 78 – zjišťující strategie zvládání stresu. Výsledky u jednotlivých skupin vykazovaly značné rozdíly mezi dotazovanými sportovci a normou z příručky SVF.

Stanovil jsem si hypotézu, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností armádních vícebojařů během závodu Winter Survival. Na tuto hypotézu jsem pomocí Kruskal-Wallis testu zkoumajícího statistickou významnost a koeficientu effectsize  $\eta^2$  zjišťujícího věcnou významnost hledal odpověď. Po vyhodnocení všech výsledků jsem hypotézu musel zamítnout. Nicméně na základě statického hlediska, jsem došel k závěrům, že určité výsledky u několika podškál by mohly najít své uplatnění ve sportovní praxi. O armádních vícebojích je v odborné literatuře napsáno pramálo, proto má práce velký přínos a potenciál k dalšímu objasnění a zkoumání příčin strategií zvládání stresu u vrcholových armádních sportovců se specifickým zaměřením na outdoorové disciplíny.

**Klíčová slova:** Winter Survival, psychologie sportu, strategie zvládání stresu, emoce, stres  
Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and Surname:** Bc. Viktor Novotný

**Title of the master thesis:** Stress management strategy in selected sports discipline – military endurance polyathlon Winter Survival

**Department:** Department of Sport

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

**The year of presentation:** 2017

### **Abstract:**

Sport plays an important role in today's society. It takes many forms: From simple recreational activity that helps us to release stress from every day life, through conditional training to professional sport where we thrive to achieve the maximum result. While working towards personal maximum targets, professional athletes are inevitably exposed to stress. The ability to eliminate stress varies between particular athletes and in many cases influences the final result.

This thesis examines various strategies of sports related stress management in a particular discipline – Army Nature Multi-Event Winter Survival – and their influence on athletes' performance. This research examines 45 participants from 12 different teams that concluded this discipline in 2016. Particular teams are divided into 3 groups based on their final results. The method used to diagnose stress levels of particular participants was derived from questionnaire SVF 78 – examining strategies of stress management. The results within the groups varied quite considerably between examined athletes and the norm stated in the SVF 78 guideline.

I established a hypothesis to determine whether there is a correlation between the stress management strategy and the performance of Army Nature Multi-Event Winter Survival participants. To find the answer to my hypothesis I used a Kruskal-Wallis test that examines the statistical relevance and a coefficient effectsize  $n^2$  examining the empirical relevance. After evaluation of all gathered results I had to disregard my hypothesis. My findings however, based on the statistical data gathered during the test, show that particular results of certain subdivisions could find its application in an athletic praxis. Multi-Event Army competitions are often overlooked by specialized literature, therefore this thesis contributes to further clarification and exploration of the basis for stress management strategies employed by Army professional athletes with specific focus on outdoor disciplines.

**Keywords:** Winter Survival, sports psychology, stress management strategy, emotion, stress,  
I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

Ve Slavkově u Brna dne 28. března 2017

.....

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi Ph.D. za pomoc, odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

## OBSAH

1 ÚVOD.....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
<b>2.1 Přírodní armádní víceboje.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.1 Historie – Winter Survival.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.2 Stručná pravidla .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.3 Výbava týmu .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1.4 Možné disciplíny .....</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Psychologie sportu .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3 Psychologie osobnosti .....</b>	<b>24</b>
<b>2.3.1 Osobnost ve sportu .....</b>	<b>25</b>
<b>2.4 Motivace .....</b>	<b>26</b>
<b>2.4.1 Motivační struktura sportovce .....</b>	<b>29</b>
<b>2.5 Emoce.....</b>	<b>30</b>
<b>2.5.1 Emoce a Winter Survival.....</b>	<b>31</b>
<b>2.6 Stres.....</b>	<b>33</b>
<b>2.6.1 Historie výzkumu stresu .....</b>	<b>34</b>
<b>2.6.2 Druhy stresu.....</b>	<b>35</b>
<b>2.6.3 Stresová reakce .....</b>	<b>37</b>
<b>2.6.4 Strategie zvládnání stresu .....</b>	<b>40</b>
3 CÍLE PRÁCE .....	45
4 METODIKA .....	46
<b>4.1 Popis zkoumaných skupin.....</b>	<b>46</b>
<b>4.2 Organizace výzkumu.....</b>	<b>47</b>
<b>4.3 Diagnostická metoda .....</b>	<b>47</b>
<b>4.4 Statistické zpracování dat.....</b>	<b>49</b>

5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	51
<b>5.1 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce .....</b>	<b>51</b>
<b>5.2 Výsledky a diskuse k hypotéze .....</b>	<b>55</b>
6 ZÁVĚRY .....	63
7 SOUHRN.....	64
8 SUMMARY.....	65
9 REFERENČNÍ SEZNAM .....	67
10 PŘÍLOHY .....	69



## 1 ÚVOD

Tato magisterská práce se zabývá problematikou výcviku vojáků zaměřenou na strategii zvládnání stresu na armádním přírodním víceboji Winter Survival. Sport a psychologie spolu úzce souvisí a právě studium předmětu psychologie sportu mi bylo motivací k vytvoření této diplomové práce. Rád bych zde přiblížil problematiku armádních přírodních vícebojů typu Winter Survival širší veřejnosti z pohledu mého dlouholetého působení v tomto sportovním odvětví.

Právě strategie zvládnání stresových situací, kde soutěží tříčlenné družstvo, je u každého člena rozdílná. Je nesmírně důležité se v zátěžových situacích umět správně a efektivně rozhodnout a zároveň motivovat své „kamarády“ v případě nevydařené sportovní disciplíny.

Vojáci při enormní zátěži často podávají podobné výkony, kterých dosahují vrcholoví sportovci. Při zvládnání zátěžové situace je na Winter Survivalu využita řada osvědčených i nových soutěžních úkolů zaměřených na prokázání výkonnosti, odborných znalostí a v neposlední řadě na zvládnání extrémního stresu.

Stát se úspěšným v této soutěži, znamená, mít mimo abnormálně vysokých fyzických předpokladů, nezlomné vůli, vytrvalosti a cílevědomosti především následující schopnosti:

- intelekt - soutěžící musejí být schopni vstřebat vysoké množství informací, odborných znalostí a musejí se rychle a správně rozhodovat. To vše navíc v podmínkách extrémní zátěže, stresu, únavy a vyčerpání.
- povahové rysy osobnosti - tady je důležitá vysoká flexibilita, schopnost adaptovat se na měnící prostředí, odolnost až nezlomnost vytrvat v těžkých podmínkách.
- voják musí být schopný týmové spolupráce. Musí umět regulovat své chování, předvídat důsledky svých rozhodnutí. A nezbytná je samozřejmě také zdravá míra agresivity.

To vše - jak jsem se již zmínil, v podmínkách extrémní zátěže a dlouhodobého psychického stresu.

Motivací, která žene soutěžící družstva vpřed, je touha dokázat téměř nemožné – tedy dosáhnout včas a ve zdraví cíle. A nejen to. Extrémně náročná soutěž stmeluje soutěžící družstva, jejichž členové si bezpodmínečně musí vzájemně nejen pomáhat, ale někdy i odpouštět.

Diplomová práce je rozčleněna na dvě části, na část teoretickou a část výzkumnou. V teoretické části přehledu poznatků se budu věnovat dvěma hlavním oblastem. První oblastí

jsou armádní přírodní víceboje. Zde je popsáno o jaké víceboje se jedná, seznámení se s historií tohoto sportu, stručně popsána pravidla, řekneme si, co všechno patří do povinné výbavy a poslední částí teorie o armádních vícebojích, je ukázka vybrané sportovní disciplíny.

Druhá oblast se věnuje psychologii sportu. V jednotlivých kapitolách jsou popsány nejdůležitější oblasti práce psychologa sportu. Jde o kapitoly věnované osobnosti a s ní spjatou motivací osobnosti ve sportu. Další část je věnována emocím a emocím z pohledu Winter Survivalu. Nejrozsáhlejší částí je kapitola – stres. Zde je popsán stres jako takový, průběh stresové reakce a především zvládání stresových situací.

Výzkumná část práce se zabývá srovnáním strategie zvládání stresu u armádních přírodních vícebojařů závodu Winter Survival z roku 2016, v souvislosti s jejich umístěním v daném závodě. Pro tyto účely, jsem sportovce rozdělil do tří skupin, podle jejich celkového pořadí. První skupinu tvoří nejlepší Winter Survivalisti, kteří obsadili 1. - 5. místo. Druhou skupinu tvoří Winter Survivalisti na 6. - 10. místě a třetí skupina jsou Winter Survivalisti na 10. – 15. místě.

Ve výzkumné části jsem si nejprve stanovil výzkumnou otázku a výzkumnou hypotézu, na kterou se pomocí statistického zpracování dat a zjištěných výsledků pokusím najít odpověď. Hypotézu na závěr potvrdím anebo zamítnu.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Přírodní armádní víceboje

Přírodní armádní víceboje řadíme do tzv. outdoorových sportů, které se odehrávají ve volné přírodě. Proto zde platí, že největším „nepřítelem“ není soupeř, ale právě samotné počasí. Jedná se o soutěžní formu tříčlenných družstev určenou výhradě pro vojáky z povolání.

Pro objasnění systému přírodních armádních vícebojů v České republice (dále jen ČR), je zapotřebí seznámit se s hlavní strukturou pořádání těchto vojenských outdoorových aktivit.

Za prvé je důležité uvést, že přírodní armádní víceboje nemají ve světě obdobu a i to je jeden z velkých důvodů, proč se každoročně soutěže účastní i zahraniční týmy.

Za druhé si představíme dva typy armádních vícebojů:

#### **1) otevřený přebor velitele Pozemních sil Armády ČR v zimním přírodním víceboji – Krkomen**

Organizátorem je 15. ženijní pluk Bechyně. Dějištěm závodu je pohoří Krkonoš. Krkomen je nominační závod pro mezinárodní mistrovství Armády ČR - Winter Survival, kde postupuje prvních osm týmu Pozemních sil. Dále se týmy doplňují o zahraniční účastníky, týmy vojenské policie, týmy Univerzity obrany a dalšími v rámci struktury Armády ČR. Celková kapacita pro Winter Survival je 20 týmů. V rámci Krkomenu se extrémního outdoorového závodu mohou účastnit složky integrovaného záchranného systému. Této příležitosti využila v roce 2015 horská záchranná služba z Krkonoš.

#### **2) mezinárodní mistrovství Armády ČR – Winter Survival**

Hlavním pořadatelem mezinárodního mistrovství Armády ČR – Winter Survival je Univerzita obrany ČR.

Řekneme-li Winter Survival, mnoho lidí napadne, že se bude jednat o zimní přežití (to je bez pochyby pravda), jak už sám název napovídá. Málokdo však už ví, co vše se pod těmito dvěma slovy opravdu skrývá. Přesuny členitým terénem podle mapy měřící přes sedmdesát kilometrů s veškerou výbavou na zádech, zdolávání skalních stěn i roklin, nebezpečí zranění, dovednost v běžeckém lyžování, vojenském lezení, střelby z armádních zbraní, překonávání vodních toků a umělých překážek, přepravu raněného, nouzové přespání ve volné přírodě a další úkoly. Winter Survival je díky médiím velmi znám.

Dějištěm tohoto velkolepého outdoorového závodu, kde si člověk šáhne až na samé dno a ne každé družstvo tento závod dokončí, je pohoří Hrubého Jeseníku - přesněji Ovčárna pod Pradědem a její okolí. Zde drsná zimní příroda dělá své a ovlivňuje celý průběh závodu. Vítězem je každý, kdo závod dokončí.

Teploty hluboko pod bodem mrazu, které klesají v extrémních případech až k -20 stupňům Celsia, nejsou důvodem pro zrušení závodu, právě naopak. Důkladně prověří komplexní připravenost a zkušenosti soutěžících družstev. Nezbytnou součástí je speciální zimní výbava.

Není cílem jednotlivé dva extrémní závody srovnávat. Každý z nich je specifický. Jedno je ale jisté a to, že se jedná o nejtěžší extrémní přírodní víceboj v horském členitém terénu na území ČR.

Armádní víceboj má vytrvalostní charakter v podobě čtyřdenního vypětí simulující činnost vojenské hlídky v neznámém zimním horském terénu. Soutěží tříčlenná družstva, která se musejí vypořádat s náročnými disciplínami a prokázat více než jen fyzickou zdatnost a výdrž. Extrémní závod v podstatě ověřuje dovednosti, které voják potřebuje v zimních podmínkách. Disciplíny nutí závodníky k vlastní volbě a kreativitě, jak přežít. Specifikou je i extrémní psychická zátěž, zvládnutí stresu v extrémních a časově vypjatých outdoorových disciplínách. V případě nesplnění disciplíny vládne v týmu špatná nálada a nejistota.

Vše se razantním způsobem promítne v průběžném, respektive celkovém pořadí. Jednotlivé týmy v průběhu celé soutěže absolutně netuší, jak si vedou. Určitá vyzrálost a zkušenost jednotlivců, potažmo týmů, zvládnutí psychické vs. fyzické zátěže, vyrovnání se s nesplněnou disciplínou a co nejefektivnější přechod mysli na maximální soustředění pozornosti v následujícím pokračování soutěže, to vše jsou zákonitosti sportovní psychologie, která má veliký vliv na celý výkon a výsledek.

České přírodní armádní víceboje jsou unikátní závody nemající ve světě obdoby. Například rakouští horští myslivci, kteří doma suplují i horskou službu, otevřeně přiznali, že se s něčím podobným dosud nesetkali. Soutěž je tedy mezi zahraničními účastníky z Belgie, Francie, Maďarska, Německa, Nizozemí, Norska, Polska, Rakouska, Slovenska a USA, vysoce hodnocena.

Závod je výběrový, nemůže přijet někdo, kdo by detailně neznal problematiku přežití, vojenské lezení nebo práci s mapou. Představuje vyvrcholení výcviku u vojenských útvarů, ověření kvalit špiček, které pak přenášejí své zkušenosti zpět k jednotkám. Winter Survival

a Krkoven jsou dnes do jisté míry zrcadlem přípravy a výcviku jednotek. Účastníky motivuje k individuální a společné přípravě, a získané zkušenosti ze závodu lze využít ve výcviku.

Samotný závod má velký přínos pro situace, kdy se člověk dostane opravdu do stavu nouze a bojuje o svůj život. Přežít představuje umění zůstat na živu. Veškeré vybavení, které máme, se počítá k dobru. Nezbytné je uplatnit všechny zkušenosti a znalosti, vědět, jak získat z přírody vše, co je možné, a plně to využít. Důležité je znát, jak si udržet tělesné zdraví, nebo pokud jsme nemocní či zranění, jak vyléčit sebe i ostatní. Udržet vlastní morálku i morálku všech, kteří vaši situaci sdílejí (Wiseman 1986).

Umění přežít se však netýká jen krajních událostí, jako je letecká havárie na vrcholcích hor, ztroskotání v tropech, nebo selhání vozidla uprostřed pouště. Pokaždé, když si v autě upevníme bezpečnostní pás, zvyšujeme svou šanci na přežití. Rozhlédnutí se na obě strany před přecházením silnice nebo zabezpečení otevřeného ohně v krbu před ulehnutím, jsou techniky přežití, které provádíme instinktivně. Nutnost získat takové myšlenkové návyky, je stejně důležité, jako ovládnutí konkrétních dovedností.

### **2.1.1 Historie – Winter Survival**

Zimní survival v rodině extrémních outdoorových sportů představuje bezesporu královskou disciplínu. Svým pojetím má blízko k vojenské praxi, a tak se nelze divit, že mezinárodní Mistrovství Armády České republiky v zimním přírodním víceboji Winter Survival 2017 bude již 23. ročníkem.

Kořeny podobných závodů však musíme hledat v naší armádní historii asi před čtyřiceti pěti lety. Víceboje jako „Vojenský odznak zdatnosti“ nebo „Švermova stezka“ prověřovaly z tehdejšího úhlu pohledu, schopnost vojáka pohybovat se v terénu, zdolávat překážky i vyloženě vojenské dovednosti jako střelbu nebo hod granátem. V 90. letech celosvětové popularizace moderních survivalů bylo tedy na co navázat, stačilo jen dát věcem nový náboj a sledovat moderní trendy. Tak se zrodila myšlenka uspořádat vojenský Winter Survival.

Výzvou v době letního survivalového boomu bylo uspořádat obdobnou zimní soutěž, která je vzhledem k organizační náročnosti nad síly civilního sektoru. Iniciativu se chopila katedra tělesné výchovy a sportu Vojenské akademie v Brně a první armádní Winter Survival se uskutečnil v Jeseníkách v roce 1995.

První ročníky armádního zimního survivalu byly ve znamení hledání cesty, životaschopnosti a sbírání zkušeností. Od samého počátku byla ze strany učitelů katedry tělesné výchovy a sportu Vojenské akademie v Brně snaha vnést do této armádní soutěže

něco, co by korespondovalo s úkoly speciální tělesné výchovy, tj. rozvoj speciálních dovedností vojáka při plnění bojového úkolu. Soutěž trvala tři dny. V prvním dnu se soutěžilo ve sjezdových disciplínách. Druhý den byla vytrvalostní etapa, při které se plnily úkoly vojensko-praktického lezení, orientačního běhu a celodenního přesunu podle vojenské topografické mapy. Třetí den se běžela štafeta na 3 x 10 kilometrů. Tento typ závodu vnesl do armádních soutěží nový čerstvý vítr a soutěžící ho hodnotili jako velmi zdařilý.

Winter Survival se začal pořádat každý rok se vzrůstající náročností na dovednosti soutěžících. Postupně se závod stal celoarmádním sportovním podnikem a od čtvrtého ročníku se soutěž pořádala s mezinárodní účastí. Do roku 2001 se každého ročníku zúčastnila v průměru čtyři zahraniční družstva, byli to příslušníci armád z Belgie, Nizozemí, USA, Německa, Rakouska, Norska, Polska, Maďarska a Slovenska.

**Tabulka 1.** Přehled účasti na mezinárodním Armádním mistrovství ČR v zimním přírodním víceboji

<b>Ročník WS</b>	<b>Družstva z AČR</b>	<b>Družstva ze zahraničí</b>	<b>Civilní družstva</b>
1998	11	5	4
1999	9	5	1
2000	11	5	1
2001	13	3	-
2002	13	1	-
2003	11	2	-
2004	15	5	-
2005	15	3	-
2006	15	3	-
2007	16	4	-
2008	16	3	-

2009	12	5	-
2010	14	4	-
2011	16	4	-
2012	14	3	-
2013	12	7	-
2014	13	7	-
2015	14	3	-
2016	13	3	-

([www.unob.cz](http://www.unob.cz))

### 2.1.2 Stručná pravidla

„ZVLÁDNI VŠE! Rychle, bezpečně a elegantně“

Motto Winter Survival

Vymezení pojmů:

Etapa:

- je časově uzavřenou částí závodu. Závod má dvě etapy:
  - I. etapa - vytrvalostně technický závod, je zaměřen na orientaci v terénu podle mapy a buzoly, je doplněn disciplínami testujícími speciální dovednosti, probíhá 1. soutěžní den odpoledne, 2. a 3. soutěžní den.
  - II. etapa - sjezdová disciplína, probíhá 4. soutěžní den dopoledne.

Disciplíny:

- jsou to činnosti, které jsou obsahem závodu. Dělí se na:
  - hlavní disciplíny jednotlivých etap,
  - vedlejší disciplíny: tzv. hodnotitelné a nehodnotitelné „survivaloviny“.

Každé družstvo musí plnit disciplíny, které jsou obsahem závodu. Musí nastoupit na start a v souladu s popisem dané činnosti se pokusit je absolvovat.

#### Hlavní disciplíny:

- jsou stěžejní náplní závodu a jsou zpravidla bodově ohodnoceny (200 - 1 nebo 100 - 1 bodem).

#### Hodnotitelné „survivaloviny“:

- jsou doplňujícími disciplínami závodu a jsou bodově ohodnoceny (100 - 1 bodem). Obsah a úkoly jsou dány popisem (v průvodci nebo přímo na stanovišti).

#### Nehodnotitelné „survivaloviny“:

- jedná se o činnosti, které nejsou bodově ohodnoceny, ale jejich úspěšné splnění je podmínkou setrvání družstva v soutěži.

#### Výsledný čas:

- je rozdíl mezi startovním a cílovým časem družstva, ke kterému jsou připočteny penalizace a odečteny případné čekací doby.

#### Diskvalifikace:

- je vyloučení celého družstva ze závodu (rozhoduje jury).

#### Důvody diskvalifikace:

- závažné, vědomé porušení pravidel závodu, zvláště pak porušení „základních ustanovení“,
- překročení 14 hodinového limitu pro setrvání v závodě v I. etapě,
- záměrné neplnění disciplíny (výjimkou jsou disciplíny I. etapy, nesplněné z důvodů „časové nouze“),
- použití přidělené spojovací techniky (telefonu nebo vysílačky) v I. etapě (vyjma obecného ohrožení zdraví osob a majetku, ze závažných organizačních důvodů apod.),
- přijmutí cizí pomoci,
- porušení pravidel o výměně poškozeného materiálu,
- ve všech dalších případech, ve kterých rozhodne jury.

Po diskvalifikaci mohou družstva v závodě pokračovat mimo soutěž.



#### Defekt lyžařské výbavy:

- hlídka může pokračovat v závodě po opravě poškozeného vybavení vlastními silami a materiálem, který má při sobě. Etapu (případně její část) může dokončit i pěšky (není-li v průvodci stanoveno jinak). Cílem etapy (její částí) však musí pronést i poškozené lyže nebo hole.

#### Povolená výměna lyží a holí:

- v I. etapě je v rámci družstva povolena výměna dvou lyží (případně i s botou) a dvou holí, výměna se řeší po dojezdu do prostoru přežití (1. a 2. soutěžní den). 3. soutěžní den – není povolena výměna. Nutnost výměny závodník ohlásí pořadateli bezprostředně po dojezdu do cíle 1. a 2. soutěžního dne. V případě oprávněné výměny (poškození), pořadatel, ve spolupráci s vedoucím směru (jsou-li toho schopni), zajistí dodání materiálu na start následující soutěžní den.
- v II. etapě: není povolena výměna.

#### Všeobecně:

- každý závodník musí mít na startu minimálně 1 litr tekutin. Bude kontrolováno rozhodčím,
- družstvo musí veškerý materiál povinné i nepovinné výbavy, který má na startu, donést do cíle vytrvalostní etapy,
- každou kontrolou musí projít družstvo kompletní.

#### Cizí pomoc:

- za cizí pomoc je považována materiální, fyzická či informační pomoc v průběhu etapy (nejedná se tedy o přípravu mezi etapami) od jakékoli osoby, která není členem družstva (od soupeřů, diváků, kolemjdoucích apod.). Je však povoleno informovat se v průběhu závodu u rozhodčích. Ti nejsou oprávněni podat takovou informaci, která by družstvo zvýhodnila. Mohou pouze upřesnit způsob provedení či ujasnit pravidla, nejsou však oprávněni závodníkům poskytnout pomoc fyzickou či materiální. Pokud bude družstvo takovou pomoc potřebovat, bude mu poskytnuta. Jde zejména o pomoc zdravotnickou při zranění nebo o pomoc potřebnou pro bezpečný návrat do cíle, znamená však diskvalifikaci týmu.

- jediná výjimka je povolena na stanovišti „nouzové přespání“, kde je možno přijmout pomoc od soupeřů, případně od pořadatelů. Drobná poranění je dovoleno na tomto stanovišti konzultovat s lékařem (pokud to situace dovolí) a požádat ho o další zdravotnický materiál. Ošetření je nutné provést vlastními silami. Bude-li potřebná jiná pomoc, jedná se o přijetí nepovolené „cizí pomoci“.

#### Je zakázáno:

- vézt s sebou v průběhu I. etapy závodu jakoukoli finanční hotovost, platební karty, navštěvovat gastronomická zařízení a prodejny všeho typu. Porušení tohoto pravidla znamená diskvalifikaci!

#### Bezpečnostní pokyny:

- družstva jsou povinna dodržovat v průběhu závodu bezpečnostní zásady, pravidla a pokyny dané pořadatelem. Zvláště se jedná o činnosti v průběhu I. etapy, ve které se hlídky pohybují v neznámém terénu rozsáhlého horského masívu. Hlídky musí důsledně dodržovat následující pravidla:
  - družstvo se musí pohybovat v terénu společně! Pouze v případě zranění řeší členové hlídky potřebné úkoly samostatně (např. jeden zůstává u zraněného, druhý hledá a zajišťuje pomoc),
  - každé družstvo obdrží na startu I. etapy zapečetěný mobilní telefon s důležitými telefonními čísly nebo vysílačku, které může použít pouze v případě ohrožení a nouze týmu (znamená diskvalifikaci družstva). Družstvo je povinno ohlásit vážná zranění kteréhokoli závodníka okamžitě,
  - v případě ztráty orientace a následného ohrožení se družstvo pokusí navázat spojení. Dále postupuje do nejbližšího údolí, kde je předpoklad pomoci. Je třeba předejít poškození zdraví podchlazením, omrznutím apod.,
  - materiál, který závodníci používají, musí být bezpečný, odpovídat stanoveným normám a být evidován dle platných směrnic AČR (horolezecký – lana, kovový materiál apod. dle norem UIAA a EU i s evidenčním listem o použití). Pro zahraniční družstva platí jejich legislativní normy,
  - při plnění horolezeckých disciplín musí družstvo před zahájením a v průběhu činnosti splnit vždy podmínky bezpečného jištění a zajišťování, které pořadatel stanovil.

Lékař, zabezpečující celou soutěž, má právo kdykoli během závodu ukončit účast týmu v závodě, pokud by bylo vážně ohroženo zdraví některého člena. Krizové situace budou řešeny v rámci aktivace integrovaného záchranného systému prostřednictvím horské služby Jeseník.

### 2.1.3 Výbava týmu

„Co nemáš, nepotřebuješ.“

pořadatelské přísloví

V úvodu výbavy týmu jsem záměrně vybral jedno vhodné pořadatelské přísloví, které na Winter Survivalu platí dvojnásob. Mimo povinnou výbavu může být řada dalších věcí překážkou, jiným způsobem si potřebný materiál připraví zkušený závodník a jiným nováček závodu.

Podle Wisemana (1986) vlastní vybavení může být tím, co rozhodne o úspěchu či neúspěchu, ale zvláště při nošení výstroje na zádech si mnoho lidí zabalí příliš věcí a až hořká zkušenost je poučí o tom, co skutečně potřebují a bez čeho by se mohli obejít. Vláčet se s objemným batohem plným zbytečností a přitom si přát, abychom nebyli bývali zapomněli baterku či otvírák na konzervy, není příliš zábavné.

V podstatě každý člověk má tendenci si sbalit co nejvíc potřebných věcí k přežití. Často kladené otázky zní: jak dlouho budu pryč? Kolik nocí budu spát ve volné přírodě? Jaké bude počasí? Mám dostatek oblečení pro měnící se počasí? Kolik budu potřebovat stravy? Počínaje od osobní hygieny, nesené stravy a vody, rezervního oblečení až po nejnnutnější prostředky k samotnému přežití. Základ je vměstnat do batožiny co nejvíce nezbytných a důležitých věcí s cílem co nejmenší zátěže. Ta skutečnost, že pořadatel určuje prvky povinné výbavy, které tvoří více než cca 2/3 místa v neseném prostředku, je vsutku zarážející. Ta poslední místa v batohu se musí rozdělit na stravu, vodu, náhradní oblečení a další potřebný materiál. Nikdo neví, jaké počasí reálně bude, a proto se musí tomuto faktu maximálně přizpůsobit. Zachovat co možná nejlehčí batoh s tolika potřebnými prostředky to chce už řadu zkušeností.

Velký rozdíl bývá mezi zahraničními účastníky a nováčky vs. zkušenými závodníky. Dějí se i takové věci, kdy nejmenované družstva chtějí ušetřit místo v batohu a na místo zimního spacáku si vezmou jeho letní verzi. Venku je -5 až -15 stupňů Celsia a letní spacák je rozhodně nezahřeje. Pro ně velké štěstí, že pořadatel zajišťuje v místě přespání otevřený oheň. Výsledek je ten, že celé družstvo leží celou noc u ohně, aby se co nejvíce zahřáli. Odpočinek se rovná nule a další den jsou téměř nepoužitelní.

Ale zpátky k jádru věci. Jsou věci jako jídlo a pití, bez kterých se tým neobejde. Náhradní oblečení je potřebné, ale zde se u nováčků ukazuje nedostatek zkušeností v jejich nadbytečném množství. V podstatě stačí základ: náhradní ponožky, termoprádlo, čepice, rukavice a to je vše. Během závodu se hlídka několikrát propotí, v nepříznivém počasí zmokne a v případě nutnosti při překonání vodní plochy se kolikrát nepodaří udržet v suchu. Samozřejmě diskomfort a nepohoda jsou na místě. Sportovec má tendenci se převléci, ale v extrémních podmínkách na to není čas. Nezbyvá nic jiného, než pokračovat a mít silnou morálku. Menší satisfakce se dostaví v místě pro nouzové přespání, kde si týmy v ohraničeném pásmu zhotoví provizorní přístřešky. Po přípravě na noční přežití je na určitou dobu ze strany pořadatelů založen oheň a týmy si mohou vychutnat okamžiku pohody, dosušení materiálu či ohřátí stravy.

Podle Halla (2015) je spaní v otevřeném zimním terénu lákavé pro mnoho dobrodruhů a vyznavačů extrémních zimních podmínek. Nicméně je zapotřebí si uvědomit skutečnost, že počasí a hory jsou zrádné. Sněžení a vítr rychle změní podmínky a zamete stopy. Podchlazení a omrzliny přicházejí záhy a dlouhou dobu se z toho organismus vzpamatovává.

Další známé sportovní heslo zní: „Kdo je připraven, není překvapen.“. Neplatí jen pro sportovní výkonnost, ale třeba takové potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti je nezbytným požadavkem ze strany pořadatele. Extrémně náročný závod dokonale prověří každého závodníka. Ze získaných zkušeností a několikaleté praxi v extrémních závodech mohu konstatovat, že na tento typ závodu se soutěžící musí připravovat v podstatě celoročně. Výborná fyzická kondice, ale také mnoho potřebných dovedností ve speciálních sportovních odvětvích člověka předurčují k úspěchu.

Pokud se v této kapitole máme bavit o výbavě je potřeba si říct základní rozdělení. V rámci Winter Survivalu dělíme výbavu na:

- povinnou výbavu jednotlivce a týmu,
- nepovinnou a doporučenou výbavu jednotlivce a týmu.

#### Povinná výbava pro jednotlivce:

- lyžařské vybavení, sněžnice: pro I. etapu: lyže skialpinistické, přilba, pro II. etapu: lyže skialpinistické, přilba, sněžnice,
- horolezecká výbava jednotlivce: kombinovaný nebo celotělový úvazek, smyce kulatá - průměr 6mm - délka 1,5m, smyce plochá šitá, smyce plochá pro spojení

sedacího a prsního úvazku, karabina s pojistkou – 3ks (z toho minimálně 1ks HMS), slaňovací prostředek, přilba,

- vhodný batoh khaki nebo černý,
- čelová svítilna + náhradní zdroje,
- prostředky a strava pro nouzové přežití a přespání ve volné přírodě.

#### Povinná výbava pro družstvo:

- lano dynamické, min. délka 20m,
- buzola,
- lékárnička s prostředky první pomoci,
- prostředky pro vaření,
- materiál pro nouzové přespání - použití stanu není povoleno.

#### Nepovinná a doporučená výbava:

Často se jedná o doplňky k horolezecké výbavě, které usnadní plnění především časových disciplín.

Jistící prostředky, lanové svěrky, kladky a další horolezecké pomůcky.

### **2.1.4 Možné disciplíny**

Disciplíny jsou rok od roku důmyslnějšími a závod během let získal ohromné renomé. Zásahu na tom mají především učitelé z Centra tělesné výchovy a sportu UO, kteří neustále vymýšlí nové disciplíny a zapracovávají do programu nové poznatky z vojenského výcviku a ze speciální tělesné přípravy. Novinkami v posledních šesti ročnících se staly například hod nožem a sekerou na dřevěný terč, rozšíření úkolů v rámci plnění dovedností z přežití, záchrana a poskytnutí první pomoci v lavině, záchrana parašutisty zachyceného na vysokém stromě, střelecký souboj, prodloužení nouzového přespání z jedné na dvě noci nebo poskytnutí první pomoci vojákům, kteří byli těžce zraněni při výbuchu granátu v objektu horské chaty. Loňskou novinkou bylo používání vedle klasických topografických map také ortofotomap.

Příklad z vybrané disciplíny z ročníku 2016. (Pravidla a Průvodce závodem WS 2016)  
*Hodnotitelná survivalovina - „Pozor lavina“*

Povinná výbava dodaná pořadatelem:

- 3 x lavinová sonda, 3 x lavinový vyhledávač.

Průběh:

- hlídka si v určeném prostoru odloží přebytečný materiál a převezme povinnou výbavu. Ve vyznačeném lavinovém poli jsou umístěny 3 kontaktní desky (součást lavinového trenážeru). Úkolem hlídky je v co nejkratším čase pomocí lavinového vyhledávače vyhledat a lavinovou sondou označit hledané desky. Start je společný na hvizd píšťalou.

Pravidla:

- hlídka plní úkol společně,
- při detekci hledané kontaktní desky musí umístit pozitivní sondu v kolmé pozici,
- zvednutou ruky ohlásí rozhodčímu ukončení vyhledání. V případě, že je sonda pozitivní, rozhodčí zvedne praporek a změří čas,
- čas vyhledání každé kontaktní desky se měří samostatně,
- výsledný čas je součtem všech 3 časů dohromady,
- hlídka spolupracuje společně až do vyhledání všech 3 kontaktních desek.

Hodnocení:

- jde o hodnotitelnou survivalovinu, s bodovým ohodnocením 100 - 1 bod.

Časový limit: 15 minut.

## 2.2 Psychologie sportu

Z historického hlediska se jedná o mladé odvětví, které vzniklo v padesátých letech 20. století. Vznik psychologie sportu je úzce spjat s vývojem člověka, jako společenské bytosti – socializace. V období středověku bylo jiné chápání duševna a tělesné stránky. Postupně bylo vystřídáno antickými ideály s důrazem na duševní hygienu a harmonii těla a duše – kalokagathie.

Psychologie sportu je obor aplikované psychologie. Cílem je zjistit osobnostní profil sportovce – motivaci, emoce a zvládání stresu. Vyhodnocením svých poznatků psycholog pomůže nastavit strategii tréninku, strategii rozvoje osobnosti a přípravu před závodem.

Předmětem zkoumání psychologie sportu jsou vzájemné vztahy mezi sportovní činností a psychikou člověka. Vzájemná interakce u obou okruhů je velmi rozsáhlá, a proto jednotlivé oblasti v aplikované psychologii sportu lze vymezit jako psychologii pohybových cvičení či psychologii tělesné výchovy. V mnoha přístupech se uvádí o zúžení sportu jen na soutěžní a vrcholový a předmět psychologie sportu vnímat jako využití psychologických prostředků ke zvýšení výkonnosti sportovců (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

Nejfrekventovanější pojetí psychologie sportu je to nejširší, kdy je sport chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě prostředků psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně, a jak je na druhé straně průběh sportovních činností ovlivňován psychikou člověka (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006, 19).

Jak uvádí Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička (1984), sportovní psychologie se zabývá osobností i skupinou při sportovní činnosti jako specifické interakci v daných přírodních i společenských podmínkách. Psychologie sportu se dělí na dvě části podle zaměření. V první části se jedná o psychologii sportovních činností, kde na základě psychologické analýzy sportovní činnosti a psychologického rozboru jednotlivých sportovních disciplín můžeme stanovit základy tréninku. Druhá část je psychologie sportovce samotného, která se zaměřuje na sledování specifických vlastností a obecných rysů sportovce. Na jejich základě definuje psychologické základy výchovy. V současnosti se klade důraz na specifické přístupy k profesigrafické analýze sportovních disciplín a k individualitě sportovců.

Tod, Thatcher, & Rahman (2012) zjistili, že tento aplikovaný vědní obor má ještě další důležitou funkci. Jedná se o uplatnění poznatků psychologie tělesné výchovy a sportu při pomáhání lidem s jejich problémy. Dle autorů mohou mít sportovci díky sportu mnohem

kvalitnější a šťastnější život. Využívají strategie, díky kterým se budou lépe bavit, vydrží u svých cvičebních programů a zlepší si jak tělesné, tak duševní zdraví. Z poznatků psychologie sportu tak mohou mít užitek nejen vrcholoví sportovci, ale také i obyčejný sportující lid, bez ohledu na schopnosti, věk nebo pohlaví.

Podle slovenského autora Macáka (1971) jsou důležité sportovní soutěže, jako olympijské hry, mistrovství světa a Evropy, významnými mezníky v kariéře sportovců. Klíčový závod trvá jen zlomek času, oproti době vynaložené na přípravu. I to je jedna z velkých psychických zátěží, která dokáže ovlivnit výsledek.

### **2.3 Psychologie osobnosti**

Do psychologie byl pojem osobnost zaveden začátkem 20. století, kdy bylo zapotřebí studovat duševní život člověka jako celek, který se vyznačuje určitou organizovaností a funkční jednotou (Nakonečný, 1995).

V minulém století se názory na pojetí osobnosti měnily od jednoho extrému k druhému. Byly rozptýleny mezi dva krajní názory. První názor je behavioristický, který považuje osobnost za odvozeninu z chování, jež jediné je měřitelný jev. Druhý názor je názor teoretiků „Já“, kteří vnímají osobnost jako skutečně existující entitu, manifestující se v projevech a mající skutečné účinky (Drapela, 1997).

Osobnost je individualizovaný systém integrace psychických procesů, stavů a vlastností, která vznikají jednak socializací (působením výchovy a prostředí) a přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a vztahy (Smékal, 2002, 27).

Podle Nakonečného (1997) vnímáme osobnost jako hypotetický konstrukt, pojem, který vyjadřuje, že duševní život člověka je určitou dynamickou strukturou projevující se vně chováním jedince. Je determinována jak organickými změnami subjektu, tak i vlivy přicházejícími z prostředí, ve kterém subjekt žije. Osobnost tedy vysvětluje a popisuje jako celek duševního života člověka a jeho reprezentace ve vnějším chování i vnitřním prožívání.

Další teorii k psychologii osobnosti Nakonečný uvádí:

„Osobnost je individuální celek duševního života člověka, který tvoří jednotu s tělem subjektu a s jeho životním prostředím. V tomto smyslu je možné osobnost jako otevřený živý systém, který se vyznačuje určitou dynamickou organizací s určitým programem činností a určitým zaměřeným chováním reaktivního i aktivního typu.“ (Nakonečný, 1997, str. 142)



„Řekni mi, kdo jsou tvoji přátelé, a já Ti povím, jaký jsi. Naše osobnost funguje ve společnosti, společnost jí vtiskuje většinu základních rysů a společnosti mají sloužit naše činy – jinak většinou ztrácejí smysl (Říčan, 2007, 16).

Za jeden z největších objevů v psychologii osobnosti se považuje pětifaktorový model osobnosti - dotazník „Big five“, známý také pod názvem Velká Pětka od autorů R. McCrae a P.T.Costa,Jr. Dotazník měří a vyjadřuje individuální osobnostní variace pomocí 5 faktorů OCEAN (akronym, založený na anglických pojmech):

- Otevřenost (Openness)
- Svědomitost (Conscientiousness)
- Extraverze (Extraversion)
- Vstřícnost (Agreeableness)
- Neuroticismus (Neuroticism)

V podstatě se jedná o možné metodologické vylepšení Eysenckova dimenzionálního přístupu. Ve kterém německo- britský psycholog popisuje teorii založenou na existenci dvou dimenzí, a to:

- extroverzi/introverzi
- stabilitě/labilitě

### **2.3.1 Osobnost ve sportu**

Při práci se sportovcem a jeho poznávání musíme mít vždy na paměti, že každý sportovec představuje osobnost zcela individuální a neopakovatelnou, a proto je ke sportovcům z trenérského hlediska důležité zvolit individuální přístup. Sportovní osobností se člověk nerodí, ale stává se jí v průběhu své sportovní kariéry.

Začátkem 21. století se do popředí psychologie sportu dostala otázka osobnosti sportovce. Podle Hoška (1985) nejde jen o teoretické poznatky, ale hlavně o jejich využití v praxi. Dle výzkumů jak dosáhnout lepších sportovních výkonů je potřeba plánovat, cílevědomě kontrolovat a především vyhodnocovat tréninkovou činnost sportovce. Paralelně je ale nutné respektovat osobnost sportovce a jeho vlastnosti. Jde o jakousi individuální jednotu duševních vlastností sportovce spojených s jeho tělesným sebepojetím. Důležité je brát v úvahu to, že se osobnost sportovce neustále vyvíjí. Vlastnosti většinou zůstávají stejné, ale osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří anebo zaniká.

Jak uvádí Slepíčka at al. (2006) skutečné poznání osobnosti sportovce je základem trenérského porozumění sportovci vedoucí k jeho optimálnímu rozvoji výkonnosti. Rozvoj sportovní

výkonnosti je třeba chápat jako celkový, a ne jak se často děje, pokládat sportovní stagnaci či útlum, faktorům přetrénování nebo výběru úzké sportovní specializace. Chceme-li dosáhnout maximální vrcholové úrovně, vyhrát mistrovství světa, pokořit světové rekordy je nezbytné zapojit celou integritu osobnosti sportovce, a ne jen svalový aparát.

Dále uvádí:

„Chce-li se trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovcem a v působení na něj, musí dlouhodobě, svědomitě a trpělivě poznávat jeho osobnost“ (Slepička at al., 2006, 85).

Osobnost sportovce velmi úzce souvisí s motivací. Motivy jsou hlavní hnací silou v lidském životě, a zároveň sami vyžadují integraci do celku společnosti (Říčan, 2007).

## 2.4 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského výrazu „movere“, které znamená hýbat či měnit (Weinberg&Gould, 2003).

„Otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem“ (Nakonečný, 1997, 101).

Jedna z charakteristik motivací uvádí, že motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který, i když vychází z biologických zdrojů, je psychický fenomén, je to psychikou řízený druh regulace (Nakonečný, 1997)

Mnoho psychologů se zabývá otázkou motivace chování (jednání). J. W. Atkinson (1964) vyjádřil vztah motivace a chování následovně:

$$B = f (M, P, H)$$

B = chování

M = motivace

P = subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle

H = hodnota cíle

Z této formule vyplývá, že sama motivace ke spuštění cíleného chování nestačí. K realizaci motivace v jednání musí být splněny tyto podmínky:

- subjekt musí být přesvědčen, že bude dosaženo cíle,
- cíl musí mít určitou hodnotu, aby se stal pro subjekt žádoucí.

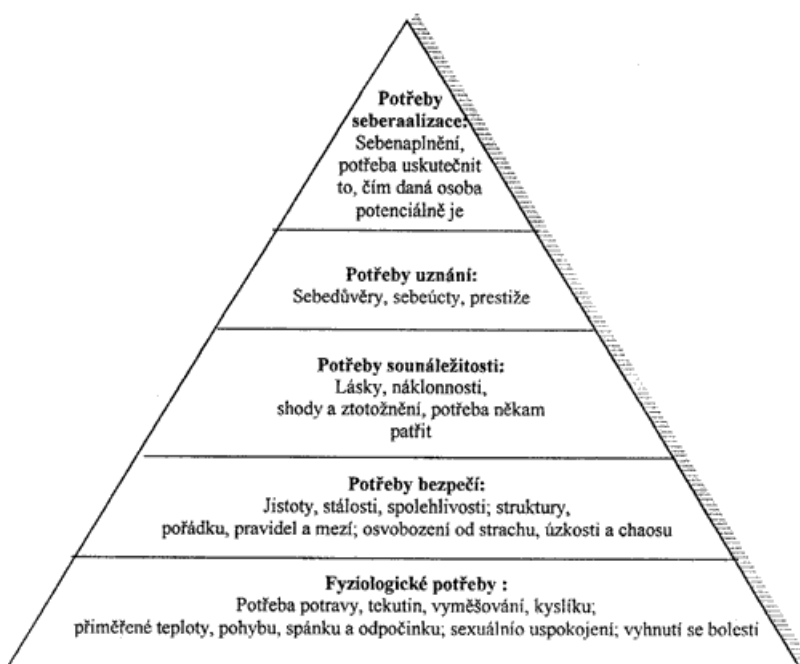
Motivace je tedy vnitřní síla, není to něco, čím můžeme na lidi působit zvenčí. Termín motivace lidského chování tedy vysvětluje, čím je chování člověka vyvoláno, proč se změnilo a proč bylo zaměřeno k dosažení určitého cíle. Organizuje celkovou psychickou a fyzickou aktivitu jedince směrem ke zvolenému cíli.

Mezi základní zdroje motivace dle Bedrnové, Nového (2007) patří: potřeby, návyky, zájmy, ideály, hodnoty a hodnotové orientace.

Potřeby úzce souvisí s motivací. Nemít potřebu dosáhnout například sportovního úspěchu znamená nemít motivaci. Podle Maslowa se vyšší potřeby uplatňují až po uspokojení nižších. Méně naléhavé potřeby jsou přitom minimalizovány, zapomenuty nebo popřeny. Jakmile jsou nižší potřeby plně uspokojeny, vynoří se další, vyšší potřeba, která rovněž na nějakou dobu ovládne vědomý život i organizaci chování (Maslow, 1943).

Maslow lidské potřeby dělí do pěti hierarchicky uspořádaných skupin:

- seberealizace,
- ocenění,
- sociální potřeby,
- jistota a bezpečí,
- fyziologické potřeby.



**Obrázek 1.** Maslowova hierarchie potřeb (Maslow, 1943).

Motivaci rozlišujeme na dva základní druhy a to vnitřní a vnější (Lokšová&Lokša, 1999). Pokud sportovci vnímají jako příčinu motivace sport samotný a výkony v něm, jsou motivováni vnitřně. Když se sportovci angažují ve sportovní aktivitě z vnějších důvodů (jako jsou odměny, sociální nebo materiální), je jejich motivace vnější (Weinberg&Gould, 2003).

Příkladem vnější motivaci slouží například získání dobrých známek ve škole. Výsledkem bývá uspokojení pro učitele a rodiče. Preferujeme lehké a jednoduché činnosti, při kterých

hledáme pomoc od učitele. Výsledky posuzujeme podle vnějších kritérií (Lokšová&Lokša, 1999/1999). Za vnější činitele motivace považujeme pobídky a motivátory. Podle Nakonečného (2003) jsou příkladem takových motivujících pobídek peníze, úkoly, pocty, významné výhody a zisky všeho druhu.

Vnější motivace je také velmi důležitá pro výkon sportovce. Různé diplomy, medaile a trofeje upomínají na kvalitně odvedený výkon a slouží jako důkaz velkého úspěchu. Z dlouhodobého trenérsko-psychologického hlediska není tato motivace vhodná. Trénování vyžaduje spoustu času a úsilí a proto musí alespoň část motivace pocházet z vnitra, protože vnější motivace nebývá tak silná.

Vnitřní motivace je velmi mocnou hybnou silou, právě díky ní začne například sportovat mnoho starších lidí. Mají radost ze svého výkonu, snaží se neustále zdokonalovat a sami si kladou různé překážky a cíle, z nichž mají po překonání dobrý pocit. Vědí, že už nemají šanci dosáhnout nějakého vrcholného výkonu, avšak nově nabytá fyzická zdatnost je těší.

Vnitřní motivace je uspokojování základních lidských potřeb, jako je hlad, žízeň, únava a různé sociální potřeby. „Vnitřní činitele tvoří vrozené tendence, které se obvykle označují jako fyziologické potřeby, ale patří k nim i naučené tendence, tj. sociogenní potřeby a návyky apetitivního typu“ (Nakonečný, 2003, 206).

Sportovci, kteří jsou vnitřně motivovaní, se věnují sportu jako samotnému. To znamená, že motivace, proč se určité činnosti věnují, pramení ze zaujetí a radosti z dané aktivity. Někdo jiný nebo něco jiného je nevede k tomu, aby se sportu věnovali. Ve sportovních a výkonových situacích, je vnitřní motivace spojena s maximální snahou, zaujetím a pozitivními emocemi. Pokud sportovec nachází radost, pozitivní emoce, uspokojení v určité činnosti a v neposlední řadě samotný úspěch, má tendenci ji v budoucnu opět vyhledávat a opakovat chování, které vede k příjemným zážitkům (Weinberg&Gould, 2003).

Pokud chceme být úspěšní lidé, rozumět svému chování a chování druhých, stát se například prosperujícími top manažery a k tomu všemu motivovat a být motivováni musíme podle Dennyho (2014) pochopit 10 zákonů motivace:

- musíme být motivovaní, abychom sami mohli motivovat,
- motivace vyžaduje cíl,
- jakmile je motivace vybudována, nikdy nevydrží,
- motivace vyžaduje uznání,
- účast motivuje,
- jsme-li svědky vlastního pokroku, motivuje nás to,

- výzva motivuje, jen pokud můžeme vyhrát,
- každý má motivační roznětku,
- být součástí skupiny je motivující,
- inspirované vedení je motivující.

### 2.4.1 Motivační struktura sportovce

S jistou nadsázkou lze stanovit, že hlavním cílem sportovní motivace dnešní doby je dosažení maximálního možného úspěchu sportovce. Ve vrcholovém sportu jsou hlavní motivací vysoké peněžité odměny před prožitkem jako takovým. Jak z hlediska etiky, tak z hlediska psychologických zákonitostí sportovních činností se nejedná o správnou věc. Každý sportovec je během své sportovní kariéry ovlivňován různými motivy, které se v průběhu let mění. Jsou ovlivňovány mnoha faktory. Shluky těchto motivů tvoří motivační strukturu sportovce. Motivační struktura je podmíněna kromě věku i výkonností sportovce. Podle Slepíčky at al. (2006) má motivační struktura po dobu činné kariéry sportovce čtyři stádia vývoje.

Prvním stádiem je **generalizace motivační struktury**. Jde o výběr sportovní činnosti, kdy dochází většinou k rozptýlení sportovních zájmů a k časté fluktuaci mezi sporty. Mladý jedinec si sport vybírá podle vnějších podnětů, jako jsou kamarádi, blízkost sportoviště apod. a ne podle svých zájmů. Podle průzkumů mezi sportovními hvězdami bylo zjištěno, že se často v tomto období ještě nezabývají sportem, ve kterém později vyniknou.

Druhým stádiem vývoje je **diferenciace motivační struktury** sportovce. V této etapě již mladý sportovec diferencuje svůj postoj k určitému sportu na základě dosažených úspěchů či neúspěchů. Sportovce už neuspokojuje pouhý pohyb, ale touží i po úspěchu. Proto se začíná zaměřovat na činnost, ve které vyniká, a vzniká tak dominantní zaměření na určitý sport. Trénink začíná být systematictější, emocionální přístup je doplňován racionálním poznáváním obsahu. Sportovec je seznamován i s teoretickými základy určité sportovní disciplíny.

Třetí stádium je **stabilizace motivační struktury**. Jde o narůstající stádium vývoje motivační struktury. V tomto období mají silnou účinnost soutěže, sebeuplatnění a sociální odezvy, které směřují k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec už nesleduje jen původní účel, tj. libost z pohybu, ale výkonnost je stavěna i do jiných cílů, tzv. sekundární motivace. Jsou to většinou cíle osobní (jako vítězství, rekordy, počty, sláva, finance), ale i společenské (jako reprezentace, kontakty, masmediální viditelnost). V tomto stádiu je již sportovec

zkušený, zná své vlastní možnosti a má racionální vztah ke svému sportu. Stává se stabilní oporou svého družstva.

Posledním vývojovým stádiem je **involute motivační struktury**. V tomto období u sportovce přetrvává citově i rozumově podložený vztah ke sportu. Sportovec si však uvědomuje dosažení zenitu sportovní výkonnosti a dochází k přeskupování motivační struktury. Postupně se dostávají do pozadí seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez zvláštního zřetele ke vztahu dosahovaných výkonů k výkonům maximálním. Zajímavé je, že takto motivovaní jedinci dosahují často dobrých výsledků, nezdědka lepších než v dřívějším období. Tento jev je způsoben nejen velkými zkušenostmi, ale i vyrovnaným vztahem k úrovni vlastního výkonu. Sportovci jsou zbaveni pocitu nadměrné odpovědnosti a nejsou tak pod takovým tlakem.

## 2.5 Emoce

Slovo *emoce* je z francouzského *emotiona* latinského *emovere* (vzrušovat). Slovník spisovné češtiny (1978) vykládá slovo *emoce* jako vzrušení.

Emoce jsou nedílnou součástí psychologie sportu. Jen těžko se dá vyhrát olympijský závod bez projevených emocí v cíli a slavnostním vyhlášení vítězů. Naopak prohru či neúspěch v soutěži nelze projevit jinak než pocity smutku, zklamání a dalšího afektu. Emoce mohou kladně, anebo negativně ovlivnit sportovní výkon.

Sport je emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Zřejmě patří mezi nejemocionálnější zájmové činnosti vůbec. Konkurovat mu dokáže pouze hazard, sex a umění. Důvodem je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a přítomnost herních prožitků (Slepička at al., 2006).

Dále Slepička at al. (2006) uvádí: Emoce neboli city jsou charakteristické svým prožíváním, jejichž různé obsahy jsou popisovány, jako radost, smutek, lítost, hněv atd. Jsou to prožitky, které lze slovy vyjádřit jen obtížně, a proto *emoce* nelze definovat.

Podle názorů jiného autora je mezi pojmy *emoce* a *cit* určitý nepatrný rozdíl: „Termín *emoce* je odvozen z latinského slova 'motio', pohyb, a zahrnuje v tomto smyslu všechny změny obsažené v pojmu *emoce*, tj. i její fyziologické koreláty, kdežto pojem *cit* vyjadřuje spíše jen zážitkovou dimenzi *emoce*“ (Nakonečný, 1997, 24)

Z psychologického hlediska je prožitek silná emoční vzpomínka, které má sklon se často vybavovat. Časem podléhá vzpomínkové idealizaci – mění své emoční ukazatele spíše v kladném směru. Dříve nepříjemné emoční prožitky se stávají neutrálními, z neutrálních se stávají kladné a to co bylo prožíváno kladně, je vzpomínáno s nadšením.

System výchovy je v evropských zemích postaven na určitém potlačení emocí, tak aby byly pod kontrolou a příliš se neprojevovaly. Psychologie respektive psychohygienu označuje tento děj termínem emoční imploze. Z dlouhodobého hlediska se mohou projevit negativní účinky (neschopnost projevit emoce, citový deficit, úzkostnost aj.) Proto jsou pro člověka důležité takové situace, kde může své emoce svobodně projevit a nejlépe se tomu děje právě ve sportu. Emoce ve sportu ve spojení se svalovou činností dávají daleko lepší možnosti emočního odreagování, zbavení se nepříjemného (emoční katarze) a aktivní regeneraci spojenou se sportovní činností. (Slepička at al., 2006).

Emoce dělíme podle podmínek vzniku na:

- vnitřní podmínky,
- vnější podmínky.

Jedním z vnitřních zdrojů emocí je svalová a nervová aktivita organismu, její nadbytek nebo nedostatek, přičemž obojí je pocíťováno nepříjemně.

Vnější podmínky vzniku emocí jsou označovány jako emociogenní situace. Jedná se o všechny situace, které mají pro člověka význam. Každý podmět, který je symptomem, signálem nebo symbolem něčeho významného, vyvolává určitou emoci. Emoce tak signalizuje určité významy, například strach naznačuje hrozbu, vztek překážku, radost zisk, smutek ztrátu apod. (Nakonečný, 1997).

### **2.5.1 Emoce a Winter Survival**

Emoce ve sportovní činnosti považujeme za nejsilnější. Samotná soutěživost mezi jednotlivými týmy, obhajoba vítězství, nebo tlak ze strany vojenských velitelství vyvolává zodpovědnost a tím pádem bouři nekončících emocí. Není divu, že během celé soutěže mají emoce svobodu projevu a volný prostor. Winter Survival lze bez pochyb označit jako „závod emocí“. Adrenalinové disciplíny, extrémní podmínky, nouzové přežití v členitém horském terénu za teplot hluboko pod bodem mrazu, fyzicky vyčerpávající přesuny, minimum spánku, jídla a pití a mnoho dalších nezapomenutelných zážitků nelze opomenout bez projeveného vzrušení.

Každá soutěž má společnou jednu veličinu a to čas. Časový sled emocí hraje významnou roli v psychice soutěžících. Síla emocí je závislá nejen na osobnosti sportovce, ale i na důležitosti závodu.

Slepička at al. (2006) rozdělují časový sled emocí v průběhu soutěže do tří částí:

- předstartovní stavy,
- soutěžní stavy,
- pozávodní stavy.

Předstartovní stav obvykle začíná tehdy, když je uvedeno konkrétní datum závodu. Hlavní symptomem předstartovního stavu jsou obavy o výsledek. Od této doby sportovec přemýšlí o svých soupeřích a má tendence všechny informace, které se týkají závodu, vidět v negativním světle. Tvoří si tzv. negativní hypotézy, projevuje se u něj předstartovní úzkost. Předem si vytváří případné omluvy, proč se závod nevydařil. S přibližujícím se startem se začínají projevovat i psychofyziologické projevy, jako je sucho v ústech, zadýchávání se, pocení, žaludeční obtíže, nechutenství, nespavost, časté močení apod. Zkušený sportovec většinu svých předstartovních stavů zná a paradoxně má na jejich náběh tendenci negativně reagovat ve smyslu: „už je to tady, to zase bude výsledek“.

Zvláštní povahu mají předstartovní stavy v adrenalinových a extrémních sportovních činnostech, mezi které řadíme skoky a lety, sjezdy, potápění apod. Dochází zde k vylučování „hormonu strachu“ – adrenalinu. Ten v organismu způsobuje vzestup tepové frekvence, krevního tlaku, svalového napětí a v neposlední řadě hypoventilaci. Jedná se o vlastní mobilizaci organismu. Z hlediska emocí, jde o zvládnutí úkolu, který je před sportovce postaven. Čím větší je tento předstartovní strach, tím silnější euforie se dostavuje po dosažení cíle.

Typologicky jsou předstartovní stavy označovány jako předstartovní horečka a předstartovní apatie. Horečka je častější, projevuje se neklidem, nervozitou a výbušností. Apatie se projevuje jako lhostejnost, pasivita, předčasná rezignace.

Soutěžní (závodní) stavy jsou vysoce emotivní a jsou doprovázeny od začátku až do konce soutěže. Kvalitativně velmi záleží na průběhu činností, jejím zdaru či dílčím frustracím. K těmto stavům dochází i v průběhu tréninkové aktivity, protože sport vždy znamená srovnání s určitým standardem výkonu, porovnání individuální, nebo srovnání s představou. Vrcholem tohoto stavu je maximální soustředění sportovce na výkon, kdy je doslova stržen a fascinován činností.

Posledním stavem je pozávodní stav. Ten je zásadně ovlivněn výsledkem činnosti, který určuje emoce úspěchu a neúspěchu. Běžné potréningové stavy jsou dány pocitem splnění



úkolů a určitým stupněm únavy. Paradoxně platí, že pocit únavy vyvolává v lidském těle eustresové účinky a je prožíván jako uspokojení z tréninku, vedoucí k růstu výkonnosti. Euforie z vítězství přebije vše ostatní, jako je únava a vyčerpání. Opojný pocit vítězství vylučuje do těla endorfiny (hormony radosti), které mají euforizační účinky a zvyšují odolnost vůči bolesti a únavě.

V případě neúspěchu hovoříme o smutku. Ten má za následek frustraci neboli zklamání.

Příklady frustrace sportovce:

- vztek – emočně nejvýraznější emocí, vede vyšší motivaci. Vzestup motivace v důsledku frustrace je pozitivní jev,
- rezignace – apatie, smutek. Má za následek dočasné nebo úplné zanechání sportovní činnosti,
- regrese – V tomto případě se jedná o věkovou regresi, kdy se dospělí v důsledku frustrace chová jako malé dítě (například pláče, lže, podvádí apod.),
- kompenzace – určitá náhrada za neúspěch buď na úrovni fantazijní, nebo výběr jiné činnosti.

## 2.6 Stres

Stres je úzce spojen s emocemi, každý se během svého života se stresem setká a setkávat bude, ať už jsou to malé děti, které začínají chodit do školky nebo školy, nebo dospělí, pro které je stres v dnešní době zcela běžný. Stres je hnací silou, jak dosáhnout svého cíle. Ve stresových situacích jsou mnohdy lidé schopni dosáhnout nejlepších výsledků.

Definicí stresu je mnoho. Stovky vědců, autorů a spisovatelů ve svých pokusech a testech shromáždili jednotlivé záhady do uceleného obrazu zvaného stres. V každé z mnoha definic je kousek pravdy. (Birkenbihlová, 1996).

Stres pochází z anglického slova stress, jehož překlad nám značí napětí, námahu nebo tlak. Stres je z psychologického hlediska spojován s pojmy, jako je úzkost, konflikt, frustrace, extrémní podmínky, aj. (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985, 65).

Nakonečný (1997) uvádí, že stres může být chápán jako silná frustrace. Vzniká za předpokladů dlouhodobého působení zvláště nadměrného silného podnětu nebo ocitne-li se člověk v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní.

Podle Mikšíka (1969), patří stres mezi základní typy psychické zátěže, při které na organismus působí určitá rušivá okolnost. Ta ovlivňuje především psychiku jedince a narušuje její optimální vývoj.

Pokud jsme intenzivně vystaveni stresu, může to mít negativní vliv jak na naši psychiku, tak i na naše zdraví. Dostavuje se úzkost a deprese. Při dlouhodobém vystavení silnému stresu, může stres vyvolat lehká nebo i těžká tělesná onemocnění. Ohrožen je zejména kardiovaskulární, endokrinní a imunitní systém. Reakce jedinců jsou různé. Někdo reaguje na stresovou situaci psychickými nebo tělesnými potížemi, pro jiného jedince může být tato situace výzvou, která v něm probudí zájem. „...stresová situace působí takové napětí, že návrat do předchozí situace klidu se děje pomalu a výkonnost jedince je vegetativním napětím delší dobu poznamenána“ (Op, 1992, 424).

Stres je možné definovat jako psychickou a fyzickou reakci organismu na zátěžovou situaci. Jak uvádí Trojana (2003) stres je nespecifická (stereotypně nastávající) reakce organismu na zátěžové vlivy (stresory), které mohou být mentální (strach, vztek), fyzikální (zima, horko) a traumatické příčiny. Ale působí zde i silná námaha, hypoglykemie, hypoxie a podobné změny, které ohrožují organismus.

### **2.6.1 Historie výzkumu stresu**

Prvním, kdo se začal fenoménem stresu zabývat, byl Američan a fyziolog Walter Bredford Cannon, jenž je autorem stresové reakce při působení stresorů - útok nebo útek, anglicky „flight nebo fight“, ze kterého se později inspiroval i Hans Selye. Výzkum byl prováděn na zvířatech, zkoumal fyziologické změny při vystavení jejich organismu těžkým situacím. Výsledkem zjistil, že dochází k celkové mobilizaci organismu (Křivohlavý, 1994).

Jedním z nejvýznamnějších fyziologů zabývajících se stresem byl Dr. Hans Selye, který pojem „stres“ poprvé aplikoval na člověka.

Selye tvrdil, že v případě stresu jde o nespecifickou reakci organismu na fyzické, mentální nebo chemické reakce těla (Rheinwaldová, 1995).

Selyeovo pojetí bylo kritizováno. Při pokusech využíval zvířata, avšak když šlo o člověka, jeho model vykazoval nedostatky. Byl kritizován za to, že nebral ohled na lidské emoce.

Další kdo navázal a zasloužil se o objasnění, co se děje v psychice člověka v těžké situaci byl psycholog Richard Lazarus.

Výsledky formoval do modelu dvojího zhodnocování ohrožující situace, a to:

- prvotní zhodnocení situace – týká se například ohrožení zdraví nebo vlastní pověsti. Lazarus bral v úvahu nejen momentální ohrožení, ale i to, co by se mohlo stát v další fázi. Ohled bral na objektivní svět ale i na subjektivní faktory.

- druhotné zhodnocení – týká se zvládnutí dané situace. Jde o naději, že člověk se může ubránit tomu, co ho ohrožuje. I zde bral ohled na objektivní stav světa i na subjektivní vidění světa daného člověka. Také zdůrazňuje, že při stejném riziku je zranitelnější dítě než dospělý člověk nebo člověk, pro kterého je riziková situace nová a ještě ji neprošel, než člověk, který situací prošel a zvládl ji. Lazarus vnesl do studia stresu důležitý moment. A sice respektování poznávacích, emocionálních a volních aspektů. Doplnil tak obraz, který načrtl Cannon se Selyem. (Křivohlavý, 1994).

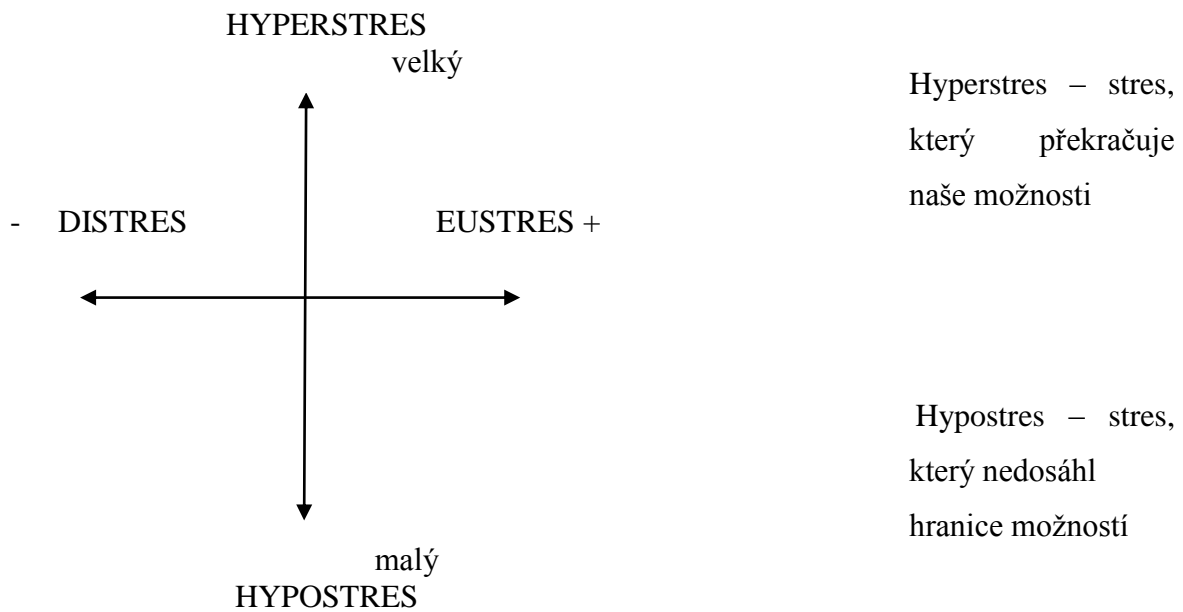
### 2.6.2 Druhy stresu

Pojem stres je široký pojem. Pro lepší orientaci nám slouží rozdělení stresu na dvě základní skupiny, které zavedl Hans Selye roku 1975, a to:

- eustres - negativní stres,
- distres – pozitivní stres.

Distres si můžeme představit jako nadměrnou zátěž, přetížení, zoufalství, nespravedlnost apod. Negativní stres může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt. V případě eustresu může jít o stimulaci jedince k vyšším anebo lepším výkonům, jde například o triumf, vítězství apod. Jednotlivé druhy stresu však mohou mezi sebou přecházet. Stane se tak, pokud míra únosnosti dané situace atakuje naši individuální mez.

Další názor od Chipas, Cordrey, Floyd, Grubbs, Miller & Tyre (2012, 49) uvádí „Stres je odezva na změnu od normy. Stres ovlivňuje všechny jedince v různé míře a může být pozitivní, jako eustres, nebo negativní, jako úzkosti.“



**Obrázek 2.** Zvládání stresu (Křivohlavý, 1994).

Dále se stres rozděluje podle časového hlediska na akutní, chronický, posttraumatický a anticipační. Každý působí na zdraví člověka odlišně.

#### **Akutní stres**

Hlavní charakteristikou akutního stresu je z psychologického hlediska „výzva“. Výzvou může být například pro studenta úspěšné složení zkoušky. Za takové situace je aktivován sympatiko-adrenální systém. Dochází k reakci na stresovou situaci, která má charakter boje nebo úniku.

#### **Chronický stres**

Chronický stres vzniká v neřešitelné situaci. Dochází k aktivaci hypotalamo-hypofyzálního systému. Výsledkem je rezignace na jakákoliv řešení (Křivohlavý, 2009).

#### **Posttraumatický stres**

Posttraumatický stres se projevuje jako reakce na velmi intenzivní stresovou situaci, jako je například prožitá katastrofa, autohavárie nebo požár. K tomuto stresu dochází především tehdy, kdy je ohrožen život. U mnoha pacientů se problém projeví až po několika dnech po stresující události.

#### **Anticipační stres**

Anticipační stres vzniká v souvislosti s nastávající situací. Je způsoben při pouhé představě, při předvídání zátěže. Tento stres může vzniknout například ve škole před zkouškou, v souvislosti s projevem před mnoha lidmi nebo před operací. Je provázen emočním napětím (Matoušek, 2003).

### 2.6.3 Stresová reakce

„Obecně řečeno stres se vyskytne, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem, 1995, 587).

Reakce organismu na vznik stresové situace je velmi různorodá. Obecně jde o podráždění sympatické nervové soustavy, mající za úkol „vzbouřit“ celý organismus a zmobilizovat všechny síly a rezervy k obraně. Nejprve zasáhne složka nervová přes sympatické (odstředivé či dostředivé) vegetativní dráhy do dřeně nadledvin, kde vyplaví do krve adrenalin, působící zrychlení srdeční činnosti, dýchání, zvýšení krevního tlaku a krevního cukru, tedy vše, co připravuje organismus k okamžité akci, k „útoky nebo útěku“. Zároveň jako druhá vlna jde druhý, pomalejší „rozkaz“ přes hypotalamus a hypofýzu do kůry nadledvin, kde se produkují hormony - katecholaminy, zasahující do metabolismu těla, sahající „hlouběji do rezerv organismu“ a připravujících jej na „boj“ delšího trvání. Tyto vlny jsou ve vzájemné korelaci. Děje se odehrávající uvnitř organismu, působí však nejen na fyzickou stránku člověka, nýbrž i na psychiku.

Strnadové (2009) dodává, že podnět, který naruší homeostázu (stálost vnitřního prostředí) a spustí stresovou reakci, nazýváme stresový faktor nebo také stresor. Stresové faktory lze rozdělit na:

- fyziologické (hlad, nemoc, vyčerpání...),
- fyzikální (teplo, hluk, otřesy...),
- psychické (časové termíny, černé myšlenky, konflikty...),
- sociální (nezaměstnanost, sociální síť - kybergrooming apod.).

Stresové situace vyvolávají emoční reakce v rozmezí od veselé nálady až po úzkost, vztek, sklíčenost a depresi. Jestliže stresová situace přetrvává, naše emoce mohou kolísat v závislosti na úspěšnosti našeho úsilí o zvládnutí situace. (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem, 1995).

Reakce na stresor můžeme rozdělit do dvou částí, jak již bylo naznačeno v úvodu této kapitoly:

- psychické reakce na stresor,
- fyziologické reakce na stresor.

V psychických reakcích je povaha každého jedince odlišná, postavíme-li 10 lidí stejnému stresu, dostaneme 10 různých výsledků reakcí. Vezměme si například traumatické události, které jsou označovány jako katastrofický syndrom. Bezprostřední reakce, které jedinec prožívá, jsou rozděleny do tří fází. První fáze je šok, zmatek a v mnoha případech si člověk

neuvědomí další možná rizika zranění. Například při dopravní nehodě se člověk chová roztržitě, pobíhá sem a tam a hrozí mu další zranění v podobě sražení jedoucím vozidlem. Dalším případem je záchrana tonoucího, který se po prodělání prvotního šoku může začít zcela nesmyslně bránit a nezkušenému zachránci způsobit značné problémy. Druhou fází je pasivita. Jedinec není schopen začít cokoli dělat, jedná se o celkovou „ztuhlost organismu“. Ve třetím stádiu stresu si začíná uvědomovat, co se stalo, propuká u něj úzkost a obavy.

Stres v nás vyvolává určité reakce, k té nejčastější řadíme úzkost. Je to emoce, kterou lze popsat jako obavu, napětí a strach. Prožijeme-li těžkou traumatickou událost, může se dostavit tzv. posttraumatická stresová porucha. Dochází u nich k pocitu otupělosti s nedostatkem zájmu o jakoukoliv činnost, které se jedinec dříve věnoval, a pocitu odcizení se lidem ze svého blízkého okolí. Postižený jedinec si opakovaně ožívuje své trauma ve vzpomínkách a vzpomínky se mu prolínají i do snů. Tato úzkost se projevuje poruchami spánku a tím se dostavuje silná únava a neschopnost jedince se soustředit. Tento hendikep představuje velký problém a člověk musí vyhledat odbornou pomoc.

Vzteky a agrese jako další možná reakce na stres. Člověk má tendenci se proti stresujícím vlivům bránit, a proto se mnohdy chová agresivněji, než za normální situace. Agrese může být zaměřená vůči vlastní osobě (např. výčitky, sebepoškození, sebevražda), tj. autoagrese. Heteroagrese směřuje k vnějšímu prostředí osobnosti. Při přesunutí agrese člověk vystavený frustraci či agresi zaměřuje svou aktivitu většinou na slabší osoby, protože nemůže zaměřit svou aktivitu vůči útočníkovi. Jako příklad můžeme uvést třeba konflikt podřízený a vedoucí v pracovním prostředí, nebo dítě versus rodič.

Další stresová reakce psychického původu je apatie a deprese. Pokud stresor přetrvává delší dobu a jedinec není schopen se bránit, dostavuje se deprese. Apatie je rezignace a uzavření se do sebe, pocit bezmocnosti nalézt přijatelné řešení.

Podle Atkinsonové, Atkinsona, Smitha & Bema, (1995) za fyziologické reakce považujeme reakce těla, jež spustí složitý řetěz vrozených reakcí na vnímané ohrožení. Pokud se rychle vyrovnáme s ohrožením, pohotovostní reakce ustanou, dojde k obnovení normálního fyziologického vztahu. Jestliže však stresová situace přetrvává, naše úsilí o přizpůsobení se trvalému stresoru je doprovázeno řadou různých vnitřních reakcí.

Fyziologická stresová reakce představuje reakci boje nebo útěku. Dochází ke zvýšení tlaku krve, tepové a dechové frekvence a svalovému napětí. Aby měl organismus dostatek energie na zvládnutí stresové situace, musí ostatní momentálně nepotřebné funkce výrazně omezit. Při takovém dlouhodobém omezení může docházet ke vzniku různých onemocnění. Pokud ovšem

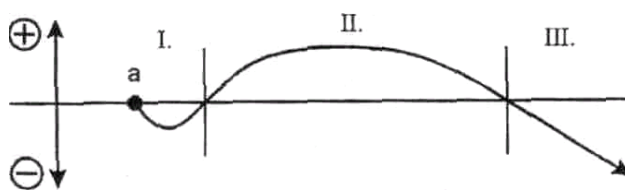
je jedinec vystaven stresorům dlouhodobě, ale přerušovaně s následným zotavením, dochází u něho k tzv. fyziologické odolnosti – stresové toleranci.

Podle Selyeho (1956) situace psychické zátěže a stresu, má za následek nadměrné vzrušení, na něž organismus odpovídá nejprve poplachovou reakcí, která po určité fázi rezistence přechází v pokus o adaptaci. Pokud se adaptace organismu nezdaří, dojde ke stavu vyčerpání nebo selhání, vedoucí až ke smrti.

Stresová reakce se dělí do tří fází:

- poplachová reakce – vyvolává v organismu významné fyziologické změny charakterizované zvýšenou srdeční činností, zvýšením krevního tlaku, teploty kůže a další řadou hormonálních změn,
- fáze rezistence (adaptační) – v této fázi je maximální schopnost organismu odolávat stresu,
- fáze vyčerpání – není-li organismu schopný se stresem vyrovnat, dochází k vyčerpání a v extrémních případech i ke smrti. Stres vyčerpává zásoby adaptační energie, které nejsou nevyčerpatelné. Podle Trojana (2003) trvá-li stres příliš dlouho, nebo je příliš silný, a pokud je sekrece kortizolu nějak narušena dochází k poškození kůry nadledvin – organismus stresu podléhá (hypertenze, šok, srdeční selhání) (Trojan, S. 2003).

Schopnost zvládat stres graficky velmi výstižně zachytil H. Selye.



**Obrázek 3.** Schopnost zvládat stres podle Selyeova modelu obecného adaptačního syndromu (GAS) (Křivohlavý, 1994).

a - podnět typu působení stresem

I. První fáze - působení stresoru

II. Druhá fáze - zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu)

III. Třetí fáze - vyčerpání rezerv, sil, obranných možností

#### 2.6.4 Strategie zvládání stresu

Pojem strategie je definován jako „umění získat pro sebe výhody a pro nepřítele vytvořit naopak co nejnevýhodnější podmínky boje“ (Křivohlavý, 1994, 43). Obecněji můžeme tento pojem chápat jako pečlivě vypracovaný plán či postup, který slouží k dosažení zcela konkrétního vytyčeného cíle. Lazarus a Folkmanová (1984, in Křivohlavý, 2003) Považují za strategii zvládání zátěže jakoukoliv snahu řídit boj s požadavky situace, které přesahují možnosti dané osoby, bez ohledu na jejich účinnost nebo hodnotu.

Vysvětlení slova „zvládání“ názorně popisuje Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, (1995). Zvládání (anglicky coping) je určitý proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi. Většina lidí se vyrovnává se stresovými situacemi pomocí:

- zvládání zaměřené
  - zaměření na určitý problém nebo situaci, která vystala a nalezení způsobu jak ji změnit nebo se jí v budoucnu vyhnout.
  - . „...studie ukazují, že zvládání zaměřené na problém vede ke kratšímu období deprese“, jak uvádí Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben (1995, 612).
- zvládání zaměřené na emoce
  - zaměření na zmírnění emocí spojených se stresovou situací, i když ke změně samotné situace nemusí dojít. Zahrnuje hlavně práci sám se sebou, nežli samotné konání ve vnějším prostředí. Křivohlavý (2001) uvádí, že strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionální situací jsou zaměřeny na regulaci emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu, do něhož se daný jedinec dostal (Křivohlavý, 2001).

Křivohlavý (2001) uvádí, že se strategií řešení problému se setkáváme již u malých dětí, kdežto strategie „uklidňování nálady“ a vyrovnávání se s vlastním emocionálním vzrušením se objevuje až u adolescentů. Folkmanová a Lazarus (1980) zastávají názor, že dospělí jedinci používají obě tyto strategie. Strategie zaměřené na problém se objevují častěji v pracovních konfliktech, kdežto strategie zaměřené na řízení emocí jsou používány častěji v rodinných konfliktech.

Řada výzkumů také zjišťuje individuální rozdíly v používání těchto strategií. Zhruba z 30% je preference té či oné strategie vrozená. Zároveň bylo zjištěno, že vliv na častější používání těchto strategií má jak rodinná výchova, tak i vliv společenského prostředí, v němž daný člověk žije (Taylor 1995, in Křivohlavý, 2001).



Velmi podobnou teorii popisují Janke&Ermannová (2003). Zvládání stresu rozdělili na:

- akční způsoby směřující na jednání a problém
- intrapsychické způsoby, které zahrnují spíše kognitivní procesy.

K akčním způsobům patří: útok, útěk, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost a další i mnohé komplexní činnosti a řetězce jednání, které jedince směřují k odstranění zátěže nebo reakce na zátěž.

K intrapsychickým způsobům zpracování stresu řadíme zejména takové kognitivní procesy jako vnímání, myšlení, představy a motivačně-emoční vztahy. Důležitými způsoby intrapsychického zpracování jsou pak odklon, podceňování, popírání a přehodnocení stresoru i stresové reakce. S tím souvisí i nadhodnocení vlastních zdrojů vzhledem k možnosti překonat stresovou situaci.

Strategie zvládání zaměřené na emoce upoutala řadu psychologů, kteří ve svých analýzách dospěli k dalšímu dělení a to na:

- behaviorální – strategie související s chováním
- kognitivní – strategie související s poznávacími procesy

Do behaviorálních strategií patří například tělesné cvičení, požívání alkoholu nebo jiných drog, vybíjení vzteku nebo hledání emoční podpory u přátel.

Kognitivní strategie – se snaží o dočasné odsunutí problému z vědomí nebo změnou významu situace (například „Nestojí to za to, abych si s tím lámal hlavu“).

Jiná skupina psychoanalytiků dělí tyto strategie na:

- ruminanční – uzavření se do sebe, kdy se jedinec trápí svým rozpoložením, přemítá o tom, jak je mu špatně, aniž by se pokusil proti tomu něco dělat,
- rozptylující – snažíme se rozptýlit negativní pocity příjemnou činností a znovu tak získat pocit kontroly (návštěva kina, hraní si s dětmi),
- vyhýbavé – představují činnosti, kterými se také chceme rozptýlit a vyhnout se nepříjemným pocitům, jedná se o potencionálně nebezpečné aktivity charakterizující především pubescenty a adolescenty (rychlá jízda autem, opíjení do bezvědomí).

Obecně lze říct, že ruminanční a vyhýbavé strategie prohlubují depresivní stavy. Rozptylující strategie zkracují a zmírňují depresi.

Dalším autorem, který se zabýval strategiemi zvládnání stresu, byl J. H. Amirkhan (1990). Ten pomocí faktorové analýzy zjistil tři základní faktory odpovídající základním postupům, které nejčastěji používají lidé při střetnutí se se stresem:

- strategie řešení problému (aktivní strategie)
- strategie hledání sociální opory – hledání rady, pomoci, lidského kontaktu
- strategie vyhýbání – ve smyslu fyzického i psychického úniku

Hošek (1999) rozděluje strategie zvládnání zátěže na:

- převážně aktivní techniky
- převážně pasivní techniky.

Mezi převážně aktivní techniky patří:

- **přímá agrese**
  - nejreprezentativnějším představitelem technik vyrovnávání se se zátěží;
  - objevuje se již u malých dětí;
  - pro společenskou udržitelnost nutná sublimace, kdy je agrese tolerována (například sport – regulace pravidly);
  - problematické odměňování agrese;
  - složitý výchovný a psychologický problém (upevňování chování);
- **upoutávání pozornosti**
  - pod vlivem zátěžové situace snížené sebevědomí, které se člověk snaží navrátit;
  - vychloubání se, skákání do řeči, extravagantní oblékání atd.;
  - časté v dětství a adolescenci;
- **identifikace**
  - důležitá technika;
  - ztotožnění se vzorem a přebírání jeho sociálních norem;
  - vylepšuje pocity sebevědomí a prestiže;
  - například chlubení se lepším autem
    - ztotožnění se s nějakou prestižní sociální skupinou, když do ní budu patřit, budu někdo lepší;
  - náboženství;

- **kompence**
  - velmi častá technika;
  - v podstatě náhradní řešení;
  - snaha kompenzovat neúspěch v jedné činnosti úspěchem v činnosti jiné nebo opakovanými pokusy v činnosti původní;
  - může být subjektivně i objektivně užitečná (pokud neobsahuje patologické momenty jako drogy, alkohol, přejídání se aj.);
- **sublimace**
  - podobná kompenzaci;
  - tento pojem rozšířil S. Freud;
  - přenesení zájmu sociálně přijatelným směrem;
  - nejčastěji jde o sublimaci agresivity;
- **racionalizace**
  - snad nejrozšířenější technika vyrovnávání se se zátěží;
  - snaha o odvrácení trestu za selhání ve stresové situaci;
  - tendence vysvětlit neúspěch nebo nepřijatelné chování přípustným motivem či zásahem někoho zvenčí;
  - snižuje pocit viny;
  - zásahem vnějšího činitele mimo vlastní kontrolu – náhoda, štěstí;

Převážně pasivní techniky mají blíže k útěku. Řadíme k nim:

- **izolace**
  - nejjednodušší pasivní technika;
  - únik do samoty;
- **denní snění**
  - únik do světa fantazie, představa hrdiny;
  - kompenzace ve fantazii;
- **únik do nemoci**
  - převzetí role slabého a nemocného;
  - sekundární zisky z nemoci, simulace nemoci;
- **regrese**
  - návrat k vývojově nižšímu stupni přizpůsobení;
  - návrat ve vývoji zpět, například dospělí se chová jako dítě;

- **popření**

- rezignaci na jakékoli řešení problému
- jedinec se chová, jako by nebezpečí ani neexistovalo
- nevede k adaptaci

Pravděpodobně nejrozšířenější a všeobecně přijímaný přístup představuje práce R. S. Lazaruse (1966). Jeho původní kategorizace zahrnovala čtyři strategie zvládnání stresu:

- strategie netečnosti (apatie), která je provázená pocity beznaděje, bezmocnosti a deprese.
- strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny), která je provázená pocity strachu.
- strategie napadení a útoku na noxu, která je provázená pocity nebezpečí
- strategie různých druhů činností, které jsou zaměřeny na posilování vlastních zdrojů síly a zdokonalování schopností boje s noxou.

### **3 CÍLE PRÁCE**

Diagnostikovat a srovnat strategii zvládání stresu u jednotlivých soutěžních týmů dle celkového pořadí z ročníku 2016 v disciplíně armádní přírodní víceboj Winter Survival.

Dílčí cíle práce:

- 1) Zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u armádních vícebojařů - WS.
- 2) Zjistit, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností armádních vícebojařů - WS.

#### **Výzkumná otázka**

Jaká je struktura strategie zvládání stresu u armádních vícebojařů během závodu Winter Survival?

#### **Výzkumná hypotéza**

Existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností armádních vícebojařů během závodu Winter Survival?

## 4 METODIKA

### 4.1 Popis zkoumaných skupin

Pro zodpovězení daných otázek byl výzkum realizován ve sportovní skupině – armádní přírodní víceboj závod Winter Survival z roku 2016. Do tohoto výzkumu bylo zahrnuto 45 armádních vícebojařů - vojáků z Armády České republiky ve věkovém rozmezí od 21 do 44 let, kteří celkově tvořili 15. soutěžních týmů a daný ročník zdárně dokončili.

Systém hodnocení a umístění v jednotlivých hodnotitelných disciplínách se změní, podle získaných bodů. Kdo je v čele první den, může skončit v poli poražených a naopak. Winter Survival je do posledního okamžiku neskutečně živý druh závodu s neustále se měnícím pořadím všech závodících týmů. Mezi soutěžícími najdeme bývalé či současné reprezentanty v různorodých sportech, jako jsou běh na lyžích, kanoistika, triatlon, biatlon, motoskiing, alpské lyžování a další. Na druhé straně je zde hodně sportovců, kteří sport provozují spíše rekreačně a doplňují své zkušené kolegy, tak aby každé soutěžní družstvo mělo 3 členy. Nedá se říci, že soutěžící, který je na rekreační úrovni a účastní se WS poprvé, je nejslabším článkem. Ano z hlediska zkušeností tomu tak může být, ale to co dělá závod úspěšným je 100 procentní týmovost a obrovská vůle. Tento závod posouvá lidské hranice, a jak píše armádní časopis (Areport) je to závod pro opravdové tvrděáky.

Samozřejmostí a velkou výhodou je perfektní fyzická kondice všech členů jednoho týmu. To je papírově předurčuje k těm nejlepším výsledkům. Nicméně je třeba zmínit ten fakt, že každý ročník tohoto neskutečného závodu je jiný. Buď už jen z hlediska klimatických podmínek, nebo z pohledu jednotlivých disciplín, které zahrnují široké spektrum dovedností. Významnou roli zde hraje improvizace a strategie zvládnání stresu = otázka sportovní psychologie.

Vzorek armádních vícebojařů „survivalistů“, které jsem oslovil a získal data, jsem rozdělil pro výzkum své diplomové práce na tři skupiny:

1. skupina - soutěžící, kteří se umístili na 1. – 5. místě.
2. skupina - soutěžící, kteří se umístili na 6. – 10. místě.
3. skupina - soutěžící, kteří se umístili na 11. – 15. místě.

## **4.2 Organizace výzkumu**

Pro potřeby získání statistických dat bylo osloveno 45 armádních vícebojařů z Armády České republiky s podrobným vysvětlením, jak bude výzkum probíhat. Byl jim také objasněn důvod, proč tento výzkum probíhá. Přestože bylo vše vysvětleno a především zaručena anonymita a důvěrnost veškerých dat, mnozí soutěžící závodu Winter Survival uvedli své jména a příjmení. Ovšem pro potřeby našeho výzkumu zůstává vše anonymní, bez konkrétních informací. Byli osloveni pouze soutěžící starší osmnácti let.

Dotazník SVF 78 byl probandům zaslán emailovou poštou, po předchozí skupinové domluvě, kde jsem všechny účastníky Winter Survivalu 2016 požádal a zároveň vysvětlil, pro jaké účely bude výzkum prováděn.

## **4.3 Diagnostická metoda**

Pro výzkum a na zodpovězení výzkumných otázek této diplomové práce jsem použil výše zmíněný dotazník SVF 78 – Strategie zvládnání stresu, který byl vydán nakladatelstvím Tescentrum v roce 2003. SVF 78 obsahuje 78 otázek a je zkrácenou verzí původního dotazníku SVF 120. Autory jsou Wilhelm Janke a Gizela Erdmannová, do češtiny byl přeložen profesorem Josefem Švacarou (Janke & Erdmannová, 2003).

Dotazník SVF 78 umožňuje zachytit variabilitu způsobů, které jedinec uplatňuje a rozvíjí při zvládnání zátěžových situací. SVF 78 obsahuje stejně jako jeho původní verze 13 škál (viz Tabulka 2). Na položky, které zahrnují vlastní chování ve stresové situaci, pak jedinec subjektivně odpovídá a vybírá z možností, kterých je vždy pět: nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy. Doba vyplňování dotazníku je dle manuálu obvykle 10 – 15 minut.

**Tabulka 2.** Popis subtestů dotazníku SVF 78

<u>Charakteristika</u>	
1. Podhodnocení	<i>Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu</i>
2. Odmítání viny	<i>Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost</i>
3. Odklon	<i>Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem</i>
4. Náhradní uspokojení	<i>Obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím</i>
5. Kontrola situace	<i>Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému</i>
6. Kontrola reakcí	<i>Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí</i>
7. Pozitivní sebeinstrukce	<i>Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly</i>
8. Potřeba sociální opory	<i>Přání zajistit si pohovor, sociální oporu, pomoc</i>
9. Vyhýbání se	<i>Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout</i>
10. Úniková tendence	<i>Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace</i>
11. Perseverace	<i>Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat</i>
12. Rezignace	<i>Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje</i>
13. Sebeobviňování	<i>Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání</i>

(Janke&Ermannová, 2003, 10)

Po zpracování výsledků nám tento dotazník umožňuje analýzu strategií, které buď vedou k redukci stresu (pozitivní strategie) nebo vedou k zesílení stresu (negativní strategie). Na základě zahraničních zdrojů je také doloženo, že dotazník SVF 78 má vcelku slibné předpoklady pro srovnávací výzkum skupin, které mají různou míru zátěže (Janke&Ermannová, 2003).

Vyhodnocení může probíhat buď na úrovni jednotlivých subtestů, nebo na úrovni sekundárních hodnot. Sekundární hodnoty zjišťují celkovou pozitivní a negativní strategii. Na úrovni pozitivní strategie se zjišťují ještě tři dílčí strategie.

Mezi sekundární hodnoty patří:

- **POZ Pozitivní strategie** – celková pozitivní strategie, která se vypočítává na základě prvních sedmi subtestů – tedy podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce.



- **POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny** – strategie zaměřené na přehodnocení nebo snižování závažnosti stresoru, prožívání stresu nebo stresové reakce. Tuto oblast zastupují dva subtesty – podhodnocení, odmítání viny.
- **POZ 2 Strategie odklonu** – subtesty zahrnující tendence jednání, které je orientované na odklon od stresující události a/nebo na příklon alternativním situacím/stavům nebo aktivitám. Subtesty zastupující tuto oblast jsou odklon, náhradní uspokojení.
- **POZ 3 Strategie kontroly** – okruh subtestů kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeintrukce, které zahrnují konstruktivní snahy po zvládnání/kontrolu a kompetenci.
- **NEG Negativní strategie** – celková negativní strategie definovaná subtesty úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování. V tomto okruhu jsou pak zahrnuty tendence k nasazení strategií, které stres spíše zesilují. Zároveň je přítom zachycena i chybějící kompetence zvládnání s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopností se uvolnit.

(Janke&Ermannová, 2003)

#### 4.4 Statistické zpracování dat

Výzkumná otázka byla zodpovězena na základě porovnání normy pro muže, která je zahrnuta v příručce SVF 78 s průměrnými hodnotami a standartními odchylkami jednotlivých skupin sportovců ve všech testovaných škálách.

Výzkumnou hypotézu zamítáme, pokud bude ve statistické i věcné významnosti významný rozdíl. Statistickou významnost rozdílů jsem řešil neparametrickým testem pro porovnání více nezávislých proměnných od Kruskal-Wallis ANOVA. Výpočet testového kritéria je založen na pořadových číslech, která jsou v souboru přiřazena hodnotám, vzniklým spojením všech výběrů. V testu jsem porovnával vztah mezi jednotlivými skupinami závodníků, které byly určeny podle dosažených výsledků a jednotlivými škálami testu Strategie zvládnání stresu SVF 78. Statistické zpracování vyplněných dotazníků jsem provedl v programu Statistika 10.

Pro posouzení věcné významnosti jsem použil koeficient  $\eta^2$ , který se používá právě pro neparametrická data, pro více než dvě nezávislé proměnné, které se statisticky porovnávají Kruskal-Wallis testem. Za věcně významný rozdíl budu považovat hodnoty  $\eta^2 \geq 0,14$ , které určují velký efekt v hodnocení koeficientu. Často se při statistickém testování výsledků stává, že věcně významný rozdíl mezi dvěma (nebo více) proměnnými je vlivem nízkého rozsahu

souboru statisticky nevýznamný. Podle mnoha odborných zahraničních časopisů (American Psychological Association, 2002; McCartney & Rosenthal, 2000) je relevantní uvádět mimo statistické významnosti také některý z koeficientů effectsize.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5.1 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce

(Jaká je struktura strategie zvládnání stresu u armádních vícebojařů během závodu Winter Survival)?

Pro zodpovězení výzkumné otázky jsem porovnal normu, kterou autoři použili v příručce pro SVF 78, kde jsou uvedeny průměry a standardní odchylky subtestů a testových oblastí SVF 78 podle Ising & Weyers, 1999 a výpočet průměrů a standardních odchylek u všech 3 výsledných skupin armádního přírodního víceboje Winter Survival. Tabulky jsem rozdělil do 5 základních škál:

- POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace
- POZ2: Strategie odklonu
- POZ3: Strategie kontroly
- Zřídka se vyskytující strategie
- Negativní strategie

Tabulka 3. POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

SVF 78		Muži norma	Vícebojaři všichni	1. - 5. místo	6. - 10. místo	11. - 15. místo
Podhodnocení	M	10,67	13,80	13,60	14,53	13,27
	SD	4,45	4,69	4,08	5,89	3,71
Odmítání viny	M	11,41	8,20	8,73	7,60	8,27
	SD	3,61	3,85	4,42	2,87	4,01
POZ1	M	11,80	11,0	11,17	11,07	10,77
	SD	3,43	4,27	4,25	4,38	3,86

Legenda: M – průměr, SD – standardní odchylky, POZ1 – průměr hodnot za škály (podhodnocení, odmítání viny)

Z uvedené tabulky vyplývá, že v oblasti hodnotící škály Strategie přehodnocení a strategie devalvace, se průměrné hodnoty normy liší od hodnot z výsledků dotazníků. Nejvýraznější rozdíly jsou u průměrných hodnot v podhodnocení, kde norma uvádí 10,67 a u skupiny 6. -10.

místo je hodnota 14,53. U podskupiny odmítání viny je zase naopak průměrná hodnota oproti normě výrazně nižší (norma udává 11,41 a skupina na 6. – 10. místě má hodnotu 7,60, což je nejvýraznější rozdíl.

Pokud se podíváme na hodnoty POZ1 – průměrné hodnoty za obě uvedené podškály, nejsou už rozdíly tak výrazné, kolísají v rozmezí 0,46 až 1,03 bodu.

Tabulka 4. POZ2: Strategie odklonu

SVF 78		Muži norma	Vícebojaři všichni	1. - 5. místo	6. - 10. místo	11. - 15. místo
Odklon	M	11,69	10,76	12,13	9,47	10,67
	SD	3,61	3,93	4,08	4,19	2,94
Náhradní uspokojení	M	8,42	7,82	8,53	6,53	8,40
	SD	4,65	4,42	4,96	2,90	4,81
POZ2	M	10,06	9,29	10,33	8,0	9,48
	SD	3,53	4,17	4,52	3,54	3,875

*Legenda: M – průměr, SD – standartní odchylky, POZ2 - průměr hodnot za škály (odklon, náhradní uspokojení)*

Tabulka POZ2 Strategie odklonu nám stejně jako předchozí POZ1 neukazuje výrazné rozdíly mezi normou a sledovanými sportovci armádního přírodního víceboje. Podskupiny Odklonu a náhradního uspokojení nevykazují výraznějších rozdílů. Za zmínku stojí rozdíl u podškály Odklonu, kdy norma je 11,69 a soutěžící na 6. – 10. umístění dosahují hodnoty nižší 9,47. Taktěž je to u podškály Náhradní uspokojení, kdy stejná skupina dosahuje nejnižší hodnoty 6,53 a norma je 8,42.

Tabulka 5. POZ3: Strategie kontroly

SVF 78		Muži norma	Vícebojaři všichni	1. - 5. místo	6. - 10. místo	11. - 15. místo
Kontrola situace	M	16,84	17,69	18,20	17,00	17,87
	SD	3,68	4,00	4,15	4,47	3,16

Kontrola reakcí	M	15,27	16,00	16,67	15,73	15,60
	SD	4,01	4,75	3,42	4,40	5,99
Pozitivní sebeinstrukce	M	16,71	18,31	17,93	18,60	18,40
	SD	3,92	3,66	3,02	4,24	3,59
POZ3	M	16,27	17,33	17,6	17,11	17,29
	SD	3,30	4,14	3,53	4,37	4,24

*Legenda: M – průměr, SD – standartní odchylky, POZ3 - průměr hodnot za škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce)*

V tabulce POZ3 Strategie kontroly vidíme opět rozdíly mezi průměrnými hodnotami normy a průměrnými hodnotami u Winter Survivalistů a to ve všech skupinách a všech podškálách. Rozdíly máme například u kontroly situace, kde v normě máme 16,84, ale u armádních vícebojařů celkem vidíme 17,69 a u skupiny 1. - 5. místo máme dokonce hodnotu 18,20, což značí větší schopnost kontroly situace než ostatní skupiny. Stejně tak u kontroly reakcí najdeme zajímavé rozdíly. Norma nám uvádí v průměrných hodnotách 15,27. U skupiny 1. - 5. místo nám vyšla hodnota 16,67, opět nejlepší výsledek. V další podškále Pozitivní sebeinstrukce se hodnota pohybuje oproti normě cca o 1 bod výše, než u normy pro tuto hodnotu.

Všeobecně lze stanovit, že u strategie kontroly dosahovaly lepších hodnot týmy na 1. – 5. umístění před dalšími skupinami.

Tabulka 6. Zřídka se vyskytující strategie

<b>SVF 78</b>		<b>Muži norma</b>	<b>Vícebojaři všichni</b>	<b>1. - 5. místo</b>	<b>6. - 10. místo</b>	<b>11. - 15. místo</b>
Potřeba sociální opory	M	11,57	9,98	10,00	8,87	11,07
	SD	4,90	4,04	3,31	4,35	4,09
Vyhýbání se	M	11,44	10,47	11,07	10,73	9,60
	SD	4,86	4,32	5,17	4,48	2,85

*Legenda: M – průměr, SD – standartní odchylky*

V tabulce 6 - Zřídka se vyskytující strategie – máme opět rozdíly v průměrech v porovnání s normou. V obou podškálách se celkově objevují nižší hodnoty než je průměr. U podskupiny potřeba sociální opory největšího rozdílu dosáhla 2. skupiny nejlepších vícebojařů (6. - 10. místo) s hodnotou 8,87 kdy průměr je 11,57. U podškály vyhýbání se dosáhla skupina na 11. - 15. místě nejmenší hodnoty oproti průměru (11, 44) a to 9,60.

Tabulka 7. Negativní strategie

SVF 78		Muži norma	Vícebojaři všichni	1. - 5. místo	6. - 10. místo	11. - 15. místo
Úniková tendence	M	7,35	6,33	6,73	5,60	6,67
	SD	4,43	3,57	3,60	3,95	2,96
Perseverace	M	13,61	10,18	11,00	7,80	11,73
	SD	5,54	5,98	5,07	5,22	6,74
Rezignace	M	7,17	4,36	4,40	3,67	5,00
	SD	3,75	3,57	2,27	4,35	3,65
Sebeobviňování	M	9,81	9,98	10,47	8,13	11,33
	SD	3,80	4,95	3,61	4,76	5,69
NEG	M	9,49	7,71	8,15	6,3	8,68
	SD	3,40	4,52	3,64	4,57	4,76

*Legenda: M – průměr, SD – standartní odchylky, NEG - průměr hodnot za škály (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování)*

V poslední tabulce, která jako jediná ukazuje škálu Negativní strategie, jsou rozdíly v průměrných hodnotách normy a ostatních skupin opět patrné, obzvláště v některých negativních podškálách. Například u únikové tendence máme v normě 7,35 a největší rozdíl s touto normou je u skupiny na 6. - 10. pořadí, kde je hodnota 5,60. U Perseverace se od normy 13,61 nejvíce odlišuje opět skupina 6. - 10. místo, kde je hodnota výrazně nižší a to 7,80, zde se jedná o nejvýraznější rozdíl. Obdobná situace je u Rezignace. Tady je průměrná hodnota v normě 7,17, ale nejvýraznější je u skupiny 6. - 10. místo, kde je hodnota 3,67. Naopak u sebeobviňování jsou hodnoty vyšší, než je norma 9,81. Nejvýraznější rozdíl je u skupiny na posledním místě 11. - 15. místo s výsledkem 11,33 bodů.

## 5.2 Výsledky a diskuse k hypotéze

(Existuje vztah mezi strategií zvládnání stresu a výkonností armádních vícebojařů během závodu Winter Survival)?

Pro potvrzení nebo zamítnutí hypotézy jsem použil Kruskal-Wallisův test. Jedná se neparametrický test pro více než dvě nezávislé proměnné. Pomocí tohoto testu jsem zjišťoval, jestli je nějaký vztah mezi strategií zvládnání stresu v jednotlivých škálách testu SVF 78 a výkonností sportovců. Data získaná od sportovců jsem rozdělil do tří skupin podle umístění závodníků armádního přírodního víceboje Winter Survival. Výsledky statistického zpracování jsem pro přehlednost rozdělil opět do pěti základních škál, jako u předešlé výzkumné otázky.

### POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

Tabulka 8. Podhodnocení

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	13,0	7,0			
6. - 10. místo	15	15,0	8,0	1,232105	0,5401	0,028
11. - 15. místo	15	13,0	6,0			

Tabulka 9. Odmítání viny

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	8,0	3,0			
6. - 10. místo	15	8,0	4,0	0,0893391	0,9563	0,002
11. - 15. místo	15	7,0	5,0			

Tabulka 10. POZ1

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	22,0	9,0			
6. - 10. místo	15	25,0	8,0	1,050790	0,5913	0,023
11. - 15. místo	15	19,0	11,0			

*Legenda: n – celkový rozsah souboru, Mdn – medián, IQR – inter-kvartilové rozpětí, H – testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p – hladina statistické významnosti,  $\eta^2$  – koeficient effectsize*

Škála Strategie přehodnocení a strategie devalvace nám ukazuje snahu jedinců přehodnotit a snižovat závažnost stresoru, prožívání stresu a stresové reakce.

Tabulka č. 8 ukazuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami armádních vícebojařů ve strategii Podhodnocení, která v sobě zahrnuje tendence srovnávat vlastní reakce s jinými osobami nebo hodnotit vlastní reakce příznivěji.

Tabulka č. 9 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami armádních vícebojařů ve strategii Odmítání viny, která hodnotí chybějící vlastní odpovědnost za zátěž.

Po vyhodnocení statistické významnosti Kruskal-Wallis testu jsem došel k závěru, že mezi podškálami Podhodnocení, Odmítání viny a výkonností sportovců není žádný statisticky významný vztah. Pro zjištění věcné významnosti jsem využil výpočet koeficientu effectsize  $\eta^2$  pro tento neparametrický test. U jednotlivých podškál vyšel effectsize s hodnotami – Podhodnocení  $\eta^2 = 0,028$  (malý efekt), Odmítání viny  $\eta^2 = 0,002$  (malý efekt). Pokud se podíváme na celkový výsledek Strategie přehodnocení a strategie devalvace POZ1, je výsledek effectsize taktéž s malým efektem  $\eta^2 = 0,023$ .

Pro jednotlivé podškály Podhodnocení a Odmítání viny i pro celkovou škálu POZ1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace můžeme hypotézu zamítnout.

## **POZ2: Strategie odklonu**

Tabulka 11. Odklon

<b>pořadí</b>	<b>n</b>	<b>Mdn</b>	<b>IQR</b>	<b>H</b>	<b>p</b>	<b><math>\eta^2</math></b>
1. - 5. místo	15	12,0	3,0			
6. - 10. místo	15	8,0	5,0	4,420282	0,1097	0,100
11. - 15. místo	15	10,0	5,0			

Tabulka 12. Náhradní uspokojení

<b>pořadí</b>	<b>n</b>	<b>Mdn</b>	<b>IQR</b>	<b>H</b>	<b>p</b>	<b><math>\eta^2</math></b>
1. - 5. místo	15	8,0	6,0			
6. - 10. místo	15	5,0	6,0	1,686525	0,4303	0,038
11. - 15. místo	15	9,0	6,0			



Tabulka 13. POZ2

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	19,0	10,0			
6. - 10. místo	15	16,0	7,0	0,4495062	0,7987	0,010
11. - 15. místo	15	20,0	10,0			

*Legenda: n – celkový rozsah souboru, Mdn – medián, IQR – inter-kvartilové rozpětí, H – testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p – hladina statistické významnosti,  $\eta^2$  – koeficient effectsize*

Strategie odklonu, která se skládá z podškál Odklon a Náhradní uspokojení, zahrnuje tendence k jednání, které se vyznačuje odklonem od stresu nebo jednání. Jedinec se snaží stresovou situaci kompenzovat alternativní situací nebo aktivitou. Například svůj stres kompenzuje vnější odměnou.

Ve Strategii odklonu se nepodařilo prokázat statisticky významný vztah s výkonnostní úrovní vícebojařů. Po výpočtu effectsize u jednotlivých podškál i škály celkově jsem zjistil, že nevyšla ani věcná významnost. Odklon  $\eta^2 = 0,1$  (střední efekt), Náhradní uspokojení  $\eta^2 = 0,038$  (malý efekt) a POZ2 Strategie odklonu celkem  $\eta^2 = 0,01$  (malý efekt). I zde můžeme hypotézu zamítnout.

### POZ3: Strategie kontroly

Tabulka 14. Kontrola situace

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	19,0	5,0			
6. - 10. místo	15	18,0	5,0	0,7324051	0,6934	0,016
11. - 15. místo	15	18,0	3,0			

Tabulka 15. Kontrola reakcí

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	16,0	6,0			
6. - 10. místo	15	17,0	5,0	0,1054231	0,9487	0,002
11. - 15. místo	15	17,0	5,0			

Tabulka 16. Pozitivní sebeinstrukce

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	18,0	3,0			
6. - 10. místo	15	19,0	7,0	1,026294	0,5986	0,023
11. - 15. místo	15	19,0	3,0			

Tabulka 17. POZ3

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	53,0	13,0			
6. - 10. místo	15	57,0	20,0	0,6999559	0,7047	0,016
11. - 15. místo	15	54,0	10,0			

*Legenda: n – celkový rozsah souboru, Mdn – medián, IQR – inter-kvartilové rozpětí, H – testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p – hladina statistické významnosti,  $\eta^2$  – koeficient effectsize*

Poslední pozitivní škála testu SVF 78 je Strategie kontroly, která se skládá z podškál – Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce. Tyto podškály obsahují konstruktivní snahy o zvládnutí a kontrole vzniklých situací.

Tabulka č. 14 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami Winter Survivalistů ve strategii Kontrola situace, která zjišťuje snahu získat kontrolu nad zátěžovými situacemi. Je rozdělena na tři části: analýzu aktuální situace, plánování opatření ke zlepšení situace a aktivní zásah do situace.

Tabulka č. 15 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami Winter Survivalistů ve strategii Kontrola reakcí, která zachycuje tendenci kontrolovat vlastní reakci při zátěži. Jde na jedné straně o snahu nedovolit, aby nás ovládl stres (zachovat klid), a na druhé straně čelit již vzniklému stresu.

Tabulka č. 16 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami vícebojařů ve strategii Pozitivní sebeinstrukce, která nám ukazuje, do jaké míry mají jedinci sklon přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu v zátěžových situacích. Zahrnuje kladné postoje zvyšující sebedůvěru a snahu vydržet a nevzdat se.

Po statistickém vyhodnocení vztahu jednotlivých podškál ani u škály Strategie kontroly s výkonností sportovců nebyla zjištěna žádná statistická významnost. Pro vyhodnocení věcné významnosti jsem opět využil výpočtu koeficientu effectsize. U podškály Kontrola situace

vyšel s nízkým efektem  $\eta^2 = 0,016$ . U ostatních podškál Kontrola reakcí  $\eta^2 = 0,002$ , Pozitivní sebeinstrukce  $\eta^2 = 0,023$  a u celkového výsledku POZ3 Strategie kontroly vychází koeficient opět s malým efektem  $\eta^2 = 0,016$ . Bohužel i zde musíme hypotézu zamítnout, protože nevyšla statistická významnost.

### Zřídka se vyskytující strategie

Tabulka 18. Potřeba sociální opory

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	10,0	5,0			
6. - 10. místo	15	9,0	3,0	2,423350	0,2977	0,055
11. - 15. místo	15	12,0	5,0			

Tabulka 19. Vyhýbání

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	11,0	7,0			
6. - 10. místo	15	9,0	7,0	0,2335506	0,8898	0,005
11. - 15. místo	15	10,0	4,0			

*Legenda: n – celkový rozsah souboru, Mdn – medián, IQR – inter-kvartilové rozpětí, H – testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p – hladina statistické významnosti,  $\eta^2$  – koeficient effectsize*

Hodnotící škála Zřídka se vyskytující strategie zahrnuje podškály Potřeba sociální opory a Vyhýbání.

Tabulka č. 18 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami Winter Survivalistů ve strategii Potřeba sociální opory. Vyhodnocuje snahu jedince, který je ve stresu, o navázání kontaktu s druhými. K čemuž také často dochází. Může jít o podporu rozhovoru nebo konkrétní pomoci při řešení.

Tabulka č. 19 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami vícebojařů ve strategii Vyhýbání, která se zaměřuje na tendenci jedince vyhnout se stresu a jeho snahu vyhnout se stresové situaci i do budoucna.

Podle statistického vyhodnocení ani v této škále nevyšla žádná statistická významnost. Při porovnání koeficientu effectsize vychází věcná významnost u obou podškál s malým efektem.

Potřeby sociální opory  $\eta^2 = 0,055$  a Vyhýbání  $\eta^2 = 0,005$  Z výsledků je tedy patrné, že i v tomto případě můžeme hypotézu zamítnout.

### Negativní strategie

Tabulka 20. Úniková tendence

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	6,0	7,0			
6. - 10. místo	15	5,0	4,0	2,284326	0,3191	0,05
11. - 15. místo	15	7,0	4,0			

Tabulka 21. Perseverace

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	10,0	8,0			
6. - 10. místo	15	6,0	4,0	3,598992	0,1654	0,08
11. - 15. místo	15	12,0	10,0			

Tabulka 22. Rezignace

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	5,0	3,0			
6. - 10. místo	15	1,0	5,0	1,876798	0,3913	0,04
11. - 15. místo	15	5,0	7,0			

Tabulka 23. Sebeobviňování

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	9,0	5,0			
6. - 10. místo	15	8,0	9,0	3,243741	0,1975	0,07
11. - 15. místo	15	10,0	11,0			

Tabulka 24. NEG

pořadí	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
1. - 5. místo	15	32,0	8,0			
6. - 10. místo	15	27,0	24,0	0,6353588	0,7278	0,0144
11. - 15. místo	15	38,0	28,0			

*Legenda: n – celkový rozsah souboru, Mdn – medián, IQR – inter-kvartilové rozpětí, H – testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p – hladina statistické významnosti,  $\eta^2$  – koeficient effectsize*

Poslední škálou hodnocení, která je součástí testu SVF78 Strategie zvládání stresu, je škála Negativní strategie. Zahrnuje čtyři podškály: Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování. V negativní strategii je zahrnuta snaha o nasazení takových způsobů zpracování, které stres spíše zesilují. Součástí jsou i chybějící kompetence zvládání stresu s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopností uvolnit se.

Tabulka č. 20 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami Winter Survivalistů ve strategii Úniková tendence, která ukazuje rezignační tendenci uniknout ze zátěžové situace.

Tabulka č. 21 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami Winter Survivalistů ve strategii Perseverace, která nám mapuje neschopnost myšlenkově se odpoutat od prožívaného stresu. Jedinec není schopen se zbavit myšlenek na stres nebo stresovou událost, která se mu neustále vrací. Neustále si připouští své chyby, které se mu dokola vstupují do vědomí. Tím se značně prodlužuje zátěžová doba.

Tabulka č. 22 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami Winter Survivalistů ve strategii Rezignace, která zahrnuje aspekty vyjadřující subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace. Pocity bezmocnosti a beznaděje zvládnout zátěžovou situaci vzhledem k vlastním možnostem.

Tabulka č. 23 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami Winter Survivalistů ve strategii Sebeobviňování, která vyhodnocuje sklon ke skličnosti a v závislosti na zátěži a stresu vede k přisuzování chyb jedince vlastnímu jednání.

Při statistickém vyhodnocení vztahu jednotlivých podškál s výkonností sportovců nebyla zjištěna žádná statistická významnost. Po použití koeficientu effectsize byl u jednotlivých podškál zjištěn malý a střední efekt. Úniková tendence  $\eta^2 = 0,05$ ; Rezignace  $\eta^2 = 0,04$ .

Negativní strategie celkem  $\eta^2 = 0,014$  (malý efekt). Perseverace  $\eta^2 = 0,08$ ; Sebeobviňování  $\eta^2 = 0,07$  (střední efekt).

Jelikož nám v žádné ze škál nevyšla statistická ani věcná významnost, můžeme i pro negativní škály hypotézu zamítnout.

## 6 ZÁVĚRY

Tato práce byla zaměřena na zmapování a porovnání strategií zvládání stresu u armádních přírodních vícebojařů závodu Winter Survival z roku 2016. Do výzkumu bylo zařazeno celkem 45 probandů, kteří tvořili 15 týmů. Armádní vícebojaře jsem rozdělil na 3 skupiny podle celkového pořadí, které jsem následně porovnával.

Strategie zvládání stresu u armádních vícebojařů závodu Winter Survival vykazují určitá specifika. V některých škálách se hodnoty liší od normy. Jde hlavně o škály: Podhodnocení, Odmítání viny, POZ1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace, Kontrola situace, POZ3 Strategie kontroly, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování. U negativní podškály Perseverace je rozdíl nejvýraznější 5,81 bodů. Z porovnání vychází, že čím je armádní vícebojař méně výkonný, tím má v této škále menší hodnotu. U skupiny nejhorších je to 7,80, kdežto norma v této podškále u mužů je 13,61.

Po vyhodnocení a zpracování výsledků z dotazníků jsem zjistil, že v žádné sledované škále není současně prokázána statistická a věcná významnost. Proto byla hypotéza, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností armádních vícebojařů během závodu Winter Survival, ve všech sledovaných škálách zamítnuta. Ve škálách Odklon, Perseverace a Sebeobviňování byl zjištěn střední efekt věcné významnosti pomocí koeficientu effectsize  $\eta^2$ , avšak za věcnou významnost považujeme hodnoty s velkým effectsize  $\eta^2 > 0,14$ .

Závěry lze využít v praxi. Z výsledků u podškál Kontrola situace a Pozitivní sebeinstrukce můžeme usoudit, že čím jsou sportovci na žebříčku výkonnosti výše, tím více zvládají kontrolu vlastní reakce při zátěži. Mají snahu nepodlehnout stresu a dodávají si v zátěžových situacích odvalu a sebedůvěru. Takovéto zvládání stresových situací, což jsou u sportovců především závody a soutěže, vede k výrazně lepšímu výkonu před ostatními. Sportovec si v každém případě musí důvěřovat, plně se soustředit na svůj výkon a potřebnou techniku. Ve vypjatých stresových situacích je potřeba udržet silné nervy a celkový klid, kde je vůle a patřičné zkušenosti, tam je cesta zvítězit. Výsledků by se mohlo využít už na trénincích a přípravách mládeže, aby se stresem naučili pracovat co nejefektivněji.

Práce přinesla nové a důležité poznatky o strategiích zvládání stresu v armádním přírodním víceboji typu Winter Survival, který je v současné době málo známý a zkoumaný. Velmi si cením získaných dat, jelikož jsem pracoval s vysoce profesionální skupinou, která je běžně těžko dostupná. Můj výzkum by také mohl být základním stavebním kamenem pro detailnější zmapování problematiky v této oblasti.

## 7 SOUHRN

Tato práce se zabývá strategiemi zvládnání stresu u relativně méně známé zimní, extrémní outdoorové sportovní disciplíně - armádní přírodní víceboj Winter Survival na území ČR. Extrémní podmínky si vyžadují naprostou špičkovou fyzickou kondici a svým charakterem tento druh sportu řadíme k vrcholovému pojetí. V potaz musíme vzít slovo „SURVIVAL“, tedy „PŘEŽÍT“. Právě na přežití klade armádní závod velký důraz. Minimální regenerace, přísun potravy, diskomfort, teploty hluboko pod bodem mrazu a další v člověku nevyvolávají nic příjemného. K zdárnému dokončení závodu a zároveň poznání sebe sama nestačí jen perfektní fyzická kondice, ale především mentální stránka sportovní psychologie. Spolupráce v týmu je alfou omegou celého závodu. Stresové situace, které doprovází celý závod, jsou pro tým o to složitější. Soutěžící nemá zodpovědnost jen sám za sebe, ale hlavně za celý tým.

Právě strategie zvládnání stresu zde hraje velkou roli a výrazně ovlivňuje výsledky celkového pořadí. Každý tým se se stresem musí vyrovnat po svém. Neúspěch z dílčí disciplíny nemůže ovlivnit další průběh závodu. Bojovnost a pevná vůle musí být na místě a to až do poslední chvíle.

Z vlastní zkušenosti vím, že jedna z největších stresových situací je pro vedoucí tým náhlá série neúspěchů. Rozpory a nejistota v týmu dokážou minimálně nalomit celkový průběh závodu.

Favoriti závodu snášejí zklamání a pád daleko hůře než průměrní soutěžící. Sportovní vyspělost, zkušenost a správná strategie sportovní psychologie dokáže vše vrátit na správnou cestu.

Důležité je, aby všechny tyto poznatky využívali především trenéři v mládežnickém prostředí a tím pozitivně působili na motivaci a zdravý sportovní či osobní rozvoj svých svěřenců. Trenér musí se svým svěřencem umět jednat, umět ho motivovat ke sportu a k výkonu, naučit ho zvládnout emoce při zátěži, to je to, co je pro trenéra nejdůležitější. Zdaleka ne každý trenér je dobrý psycholog a při špatném vedení může dětem nenapravitelně zničit vztah ke sportu.

Cíl mé práce se podařilo splnit. Po vyhodnocení a zpracování výsledků z dotazníků jsem došel k závěru, že v žádné sledované škále není současně prokázána statistická a věcná významnost. Proto byla hypotéza, zda existuje vztah mezi strategií zvládnání stresu a výkonností armádních vícebojařů během závodu Winter Survival, ve všech sledovaných škálách zamítnuta. Ve škálách Odklon, Perseverance a Sebeobviňování byly hodnoty blízko k prokázání věcné významnosti pomocí koeficientu effectsize  $\eta^2$ , ale přece jenom se pořád jednalo o střední efekt a tím pádem musíme i věcnou významnost zamítnout.



## **8 SUMMARY**

This thesis examines stress management strategies used during relatively not very well known winter extreme outdoor sport discipline – Army Nature Multi-Event Winter Survival taking place in Czech Republic. Extreme conditions require perfect physical preparedness and by the character of the sport it is considered professional level competition. To emphasize its level the word “SURVIVAL” has to be taken into consideration. It is the actual survival in extreme conditions that is the key element to this Army competition. Extremely low temperatures, limited food supply, discomfort and minimal bodily recovery among other aspects do contribute to overall high stress level. To successfully complete this competition one has to be not only extremely well prepared physically, but each participant has to know his/her mental limits. This is where sport psychology comes into play. The cooperation of all participants within the team is a key to successfully complete the race. Stressful situations that are inevitable throughout the race influence not only particular individuals, but the team as a whole. Each participant is therefore not only responsible for himself/herself, but for the whole team.

It is the stress management strategy that plays a key role in this competition and heavily influences the overall result. Every team has a different recipe to cope with stress. Unsuccessful completion of each discipline can negatively influence the rest of the race. The goal of a team is to avoid such an outcome. Team spirit and determination to fight till the end has to remain throughout the competition.

From my own experience I know that the biggest contributor of stress for a leading team is a series of sudden failures. Arguing and uncertainty in a team can considerably influence the overall course of the race.

Top contenders accept failure much harder than average participants. Level of athleticism, mental development, experience and the right strategy of sports psychology can, however, put everything on the right track.

The crucial point is that these findings should be implemented mainly by coaches of young sportsmen, who can positively influence motivation, confidence and healthy athletic and personal development of their athletes. Coaches have to know how to communicate with their athletes. They have to know how to excite them for the sport and motivate them to reach their best performance. On top of all that the most crucial thing coaches have to teach their athletes is how to control emotions during times of high physical stress. Very few coaches are also good psychologists and using the wrong approach with their athletes can lead to young people's irreversibly negative outlook on sports.

Based on the evaluation of athletes' answers from the provided questionnaire I concluded that there is no evidence of simultaneous statistical and empirical relevance on any of the observed levels. Therefore the hypothesis for the existence of a relationship between the stress management strategy and performance of an Army Nature Multi-Event Winter Survival contender was declined for all of the observed levels. For the levels of Deviation, Perseverance and Self-Reflection the values were actually very close to proving empirical relevance based on effectsize  $n^2$  coefficient. However, the values were only showing moderate effect, therefore empirical evidence has to be declined as well.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066.
- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*.
- Bedrnová, E., & Nový, I. (2002). a kol. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha. Management Press
- Birkenbihlová, V. F. (1996). *Pozitivní stres: Radostně stresem*. Ivo Železný.
- Chipas, A., Cordrey, D., Floyd, D., Grubbs, L., Miller, S., & Tyre, B. (2012). Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists. *AANA Journal*, 80(4).
- Denny, R. (2014). *Motivace k vítězství*. Progres Guru
- Drapela, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha. Portál.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres*. Grada Publishing as.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGrawHill.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole* (J. Dobal, Trans.). Praha: Portál.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Matoušek, O. (2003). *Metody a řízení sociální práce*. Portál, sro.
- Mikšík, O. (1969). *Člověk a svízelné situace*. NV.
- Macák, I. (1971). *Psychológia športu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1988). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Academia.
- Op, M. A. M. (1992). *Psychologie*. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o.
- Rheinwaldová, E. (1995). *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*.  
Barrister&Principal.
- Selye, H. (1956). MD The stress of life. *New York*, 52-67.
- Strnadová, V. (2009). *Kurz psychologie* (3. vyd.). Hradec Králové: Gaudeamus.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: GradaPublishing.
- Trojan, S. (2003). *Lékařská fyziologie*. GradaPublishing as.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1984). *Psychologie sportu. Rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.).  
Champaign, IL: HumanKinetics.

## 10 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 Dotazník SVF 78 zaměřený na strategie zvládnání stresu

Jméno: Sport:

Pohlaví: Datum:

Věk:

**Když se mi nedaří, dělám chyby, prohrávám, jsem neúspěšný (-á)**

#### **1) Snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

#### **2) Řeknu si, že se nedám vyvést z míry**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

#### **3) Snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**4) Cítím se nějak bezmocný(-á)**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**5) Řeknu si, že si nemám co vyčítat**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**6) Nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**7) Ptám se, co jsem už zase udělal (a) špatně**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**8) Promyslím přesně své další jednání**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**9) Mám tendenci od toho utéct**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**10) Řeknu si, že to vydržím**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**11) Vyhnu se napříště takovým situacím**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**12) Vyrovnam se s tím rychleji než ostatní**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**13) Snažím se ujasnit si všechny detaily situace**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**14) Přejdu k nějaké jiné činnosti**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**15) Požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**16) Sním něco dobrého**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**17) Pak o tom přemýšlím znovu a znovu**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**18) Řeknu si: „co možná pryč od toho“**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy



**19) Mám špatné svědomí**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**20) Řeknu si: „musíš se sebrat“**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**21) Řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**22) Příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**23) Mám tendenci hned ustoupit**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**24) Jsem sám (sama) se sebou nespokojen (a)**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**25) Podívám se na něco pěkného v televizi**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**26) Myslím si: „jen se nedat odradit“**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**27) Prostě musím s někým o tom hovořit**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**28) Přepadají mne myšlenky na útěk**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**29) Udělám vše, abych odstranil(a) příčinu**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**30) Jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(á) jako druzí**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**31) Zabývám se pak ještě dlouho touto situací**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**32) Dělán něco, co mě od toho odvádí**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**33) Umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**34) Snažím se potlačit své vzrušení**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**35) Řeknu si, že za to nemohu**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**36) Řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**37) Dělán si výčitky**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**38) Řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**39) Nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**40) Udělám něco dobrého pro sebe**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**41) Pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**42) Požádám někoho o pomoc**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**43) Vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**44) Myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**45) Říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**46) Myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**47) Nejde mně ta situace dlouho z hlavy**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**48) Snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**49) Všechno se mně zdá tak beznadějně**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**50) Vrhnu se do práce**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**51) Řeknu si, že to nakonec byla moje chyba**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**52) Lépe se kontroluji než druzí v téže situaci**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**53) Koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**54) Obvykle se mně všechno zdá nesmyslné**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**55) Ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**56) Myslím si, že na tom nemám vinu**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**57) Potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**58) Snažím se o kontrolu svého chování**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy



**59) Pokouším se vymanit se ze vzniklé situace**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**60) V myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**61) Aktivně se snažím situaci změnit**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**62) Řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**63) Přece se zase uklidním rychleji než ostatní**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**64) Dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**65) Hledám něco, co by mě mohlo potěšit**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**66) Snažím se od toho odpoutat pozornost**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**67) Hledám vinu sám (sama) u sebe**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**68) Snažím se s někým o problému hovořit**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**69) Prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**70) Myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**71) Řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**72) Splním si nějaké dlouho vytoužené přání**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**73) Beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**74) Nějak se od toho odpoutám**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**75) Mám sklon rezignovat**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**76) Snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**77) Uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

**78) Nejraději bych od toho jednoduše utekl (a)**

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

## Příloha 2. Výchozí data

Tým	1. Podhodnocení	2. Odmítání viny	3. Odklon	4. Náhradní uspokojení	5. Kontrola situace	6. Kontrola reakcí	7. Pozitivní sebeinstrukce	8. Potřeba sociální opory	9. Vyhýbání se	10. Úniková tendence	11. Perseverace	12. Rezignace	13. Seobviňování	Pozitivní 1	Pozitivní 2	Pozitivní 3	Pozitivní celkem	Negativní celkem
1	19	9	19	7	20	17	17	12	7	8	3	1	8	28	26	54	108	20
1	16	14	12	9	16	15	18	7	16	12	10	6	7	30	21	49	100	35
1	13	9	12	12	18	14	16	12	11	4	15	5	11	22	24	48	94	35
2	18	9	12	22	21	21	19	6	20	13	9	10	7	27	34	61	122	39
2	11	6	8	3	15	20	24	7	5	2	9	0	9	17	11	59	87	20
2	17	6	12	3	6	12	14	10	10	3	6	4	7	23	15	42	80	20
3	3	1	12	5	18	15	16	9	13	6	16	5	15	4	17	49	70	42
3	18	7	8	11	22	20	22	12	12	4	12	3	12	15	11	68	94	58
3	10	5	10	1	24	22	22	19	12	8	24	6	20	25	19	64	108	31
4	12	7	9	10	21	15	18	7	6	1	17	4	14	19	19	54	92	36
4	18	20	19	14	22	22	19	11	23	11	8	5	8	38	33	63	134	32
4	13	15	21	7	19	16	18	12	12	11	7	5	8	28	28	53	109	31
5	13	7	8	8	17	14	14	7	6	5	11	3	10	20	16	45	81	29
5	12	8	11	9	19	16	19	7	6	6	11	3	8	20	20	54	94	28
5	11	8	9	7	15	11	13	12	7	7	7	6	13	19	16	39	74	33
6	19	10	9	4	16	19	18	9	9	6	6	6	9	29	13	53	95	27
6	3	1	12	5	18	15	16	9	13	6	16	5	15	4	17	49	70	42
6	16	9	8	11	18	16	19	9	9	8	8	6	10	25	19	53	97	32
7	15	11	7	8	22	16	21	15	7	4	13	6	6	26	15	59	100	29
7	24	11	12	4	17	19	24	7	11	3	5	0	3	35	16	60	111	11
7	16	8	7	4	8	10	14	4	6	3	0	1	2	24	11	32	67	6
8	17	8	8	9	23	18	20	18	17	5	16	3	12	25	17	61	103	36
8	20	8	18	10	19	18	23	10	14	5	3	1	3	25	17	61	103	36
8	3	4	5	7	8	5	8	0	18	18	16	17	19	7	12	21	40	70
9	14	8	13	11	23	21	19	8	9	9	7	1	12	22	24	63	109	29
9	11	7	8	10	13	14	14	10	7	4	6	7	8	18	18	41	77	25
9	14	12	7	4	20	17	21	10	18	3	6	0	3	26	11	58	95	12
10	11	4	3	3	15	9	16	8	2	1	2	0	4	15	6	40	61	7
10	23	7	18	4	19	21	23	3	9	7	2	1	7	30	22	63	115	17
10	12	6	7	4	16	18	23	13	12	2	11	1	9	18	11	57	86	23
11	8	10	12	11	13	3	9	6	11	12	12	9	10	18	23	25	66	43
11	16	9	14	10	18	17	19	12	13	5	6	5	6	25	24	54	103	22
11	18	11	15	5	18	20	21	11	9	4	4	1	11	29	20	59	108	20
12	9	7	9	8	20	17	21	9	6	4	15	3	18	16	17	58	91	40
12	11	7	14	13	18	17	19	16	8	11	17	8	10	18	27	54	99	46

12	11	6	8	1	21	19	19	11	10	7	7	2	6	17	9	59	85	22
13	16	11	9	11	20	21	21	12	11	8	16	7	17	27	20	62	109	48
13	13	6	10	16	17	14	16	13	7	7	15	10	17	19	26	47	92	49
13	18	14	13	9	20	19	23	13	10	9	10	5	14	32	22	62	116	38
14	9	3	7	7	17	14	18	12	9	5	7	0	4	12	14	49	75	16
14	13	7	10	9	18	16	18	7	13	4	6	1	9	20	19	52	91	20
14	21	15	9	9	17	16	20	8	11	8	24	12	18	36	18	53	107	62
15	10	5	10	1	24	22	22	19	12	8	24	6	20	15	11	68	94	58
15	12	0	5	0	10	0	12	2	2	0	0	0	0	12	5	22	39	0
15	14	13	15	16	17	19	18	15	12	8	13	6	10	27	31	54	112	37