

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra Psychologie

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A MOTIVACE K VÝKONU U PARKUROVÝCH JEZDCŮ

STRESS COPING STRATEGIES AND PERFORMANCE MOTIVATION OF SHOW
JUMPING RIDERS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Kateřina Endrysová**

Vedoucí práce: **Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.**

Olomouc

2022

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především vedoucí mé diplomové práce paní Mgr. Janě Harvanové, Ph.D. za odborné vedení, věnovaný čas, vřelý přístup a především ochotu pustit se se mnou do této práce. Velké poděkování patří také mé rodině a přátelům za jejich trpělivost a podporu v průběhu psaní této práce a také v průběhu celého mého studia. Byli jste významnou součástí této mé životní etapy. V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří si našli čas a zapojili se do mého výzkumu.

Ještě jednou, děkuji všem.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Strategie zvládání stresu a motivace k výkonu u parkurových jezdců“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD	5
1 JEZDECTVÍ	7
1.1 CHARAKTERISTIKA.....	7
1.1.1 KŮŇ.....	7
1.1.2 JEZDECKÉ DISCIPLÍNY.....	8
1.1.2.1 DREZURA.....	8
1.1.2.2 PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ.....	8
1.1.2.3 VŠESTRANNOST.....	9
1.1.2.4 VOLTIŽ.....	9
1.1.2.5 DOSTIH.....	9
1.2 JEZDECTVÍ A GENDER.....	9
1.3 PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ.....	10
1.3.1 CHARAKTERISTIKA.....	10
1.3.2 SYSTÉM ZÁVODŮ.....	12
2 PSYCHOLOGIE SPORTU	14
2.1 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	16
3 MOTIVACE	17
3.1 VYBRANÉ TEORIE MOTIVACE.....	18
3.1.1 MURRAYHO TEORIE POTŘEB.....	18
3.1.2 MASLOWOVA HIERARCHIE POTŘEB.....	18
3.2 VÝKONOVÁ MOTIVACE.....	19
3.2.1 VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ MOTIVACE NA VÝKON.....	20
3.2.2 POTŘEBA DOSAŽENÍ ÚSPĚCHU.....	22
3.2.3 POTŘEBA VYHNUTÍ SE NEÚSPĚCHU.....	22
3.2.4 POTŘEBA VYHNUTÍ SE ÚSPĚCHU.....	23
3.2.5 AKTIVACE NA VÝKON.....	24
3.2.6 FLOW.....	26
4 STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ	28
4.1 STRES.....	29
4.1.1 FYZIOLOGICKÁ REAKCE NA STRES.....	29
4.1.2 PSYCHICKÁ REAKCE NA STRES.....	31
4.2 DISTRES A EUSTRES.....	32
4.3 ZÁTĚŽOVÁ SITUACE.....	33
4.3.1 STRESORY, SALUTORY.....	33
4.4 ZVLÁDÁNÍ.....	34
4.5 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	35

5	PŘEHLED AKTUÁLNÍCH VÝZKUMŮ.....	38
6	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE.....	42
6.1	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	43
7	TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY.....	45
7.1	TYP VÝZKUMU.....	45
7.2	TESTOVÉ METODY	45
7.2.1	DOTAZNÍK SVF 78.....	46
7.2.2	DOTAZNÍK LMI.....	48
7.3	VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY	52
8	SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	55
8.1	SBĚR DAT	55
8.2	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	55
8.3	ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU	59
9	PRÁCE S DATY, VÝSLEDKY.....	60
9.1	VÝSLEDKY	60
10	DISKUSE.....	71
11	ZÁVĚR.....	76
12	SOUHRN.....	78
	LITERATURA.....	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	86
	SEZNAM PŘÍLOH.....	88

ÚVOD

„Žádná hodina života není ztracená, pokud je strávena v sedle.“

Winston Churchill

Churchillův citát by se mohl nezúčastněným zdát poněkud sentimentální, ale můžete si být jistí, že by s ním většina jezdců souhlasila. Výstižně a stručně shrnuje to, co mají všichni jezdci a milovníci koní společné, a to je vášně ke koním (Wolframm I. , 2013).

Jedním z hlavních důvodů pro napsání této práce a realizace potřebného výzkumu ve formě, pro kterou jsem se rozhodla, je můj vlastní vhlad do jezdeckého sportu a chápání jeho realit. Jako jezdecký atlet s výkoností S se účastním jak národních, tak i mezinárodních závodů. Jsem ve styku s vrcholovými sportovci tohoto sportovního odvětví a díky komunikaci s nimi mám jasnou představu o aktuálním uspořádání a nastavení fungování tohoto sportu. Je to vrcholová sportovní disciplína, která je velice náročná jak fyzicky, tak psychicky a sportovci jsou pod obrovským tlakem, ostatně jako v jakémkoliv jiném sportovním odvětví. Nicméně hlavním důvodem, proč se jezdecký sport natolik odlišuje, je sportovní dvojice. Ta se skládá z jezdce a jeho koně. A kůň je v jezdeckém sportu alfou a omegou. Vše se točí kolem něj, a jak jsem zjistila, publikací a výzkumů z veterinárního prostředí zabývajících se fyzickým i mentálním stavem koní je obrovské množství na rozdíl od těch analyzujících tyto veličiny u jezdců. Tato situace se neodráží pouze v odborných kruzích, ale i v praxi, na závodističích a ve stájích a sportovních klubech. Potřeby jezdců jsou upozaděny na úkor kvalitní péče o koně. Ráda bych tedy touto prací upozornila na současnou situaci, vyzdvihla problémy, které ze současného nastavení vyplývají a zasadila se o osvětu, která je v tomto odvětví zapotřebí. Výstupy této práce mohou upozornit na problematiku, které je potřeba.

Další z důležitých motivů pro realizaci této práce je pro mě vášně, na kterou naráží ve svém citátu Churchill. Ta mě spojuje jak s oblastí psychologie, tak i s jezdeckým sportem. Obě zmíněné disciplíny se, dle mého názoru, vzájemně dosti prolínají. Zejména s přihlédnutím na společného jmenovatele, kterým je práce a spolupráce s živou bytostí. V obou případech, ať už jako psycholog nebo jako jezdec, hledám možnosti a cesty vzájemné pomoci a porozumění. V případě jezdce je to právě on, kdo se v ideálním případě stává expertem na svého koně. Psychologie sportu je v posledních letech poměrně aktuálním tématem jak v oblasti odborných článků a publikací, tak v oblasti výzkumů. S přihlédnutím na celou škálu analyzovaných sportovních odvětví a disciplín je však nutné konstatovat, že

publikací a výzkumů na téma sportovní psychologie se zaměřením na jezdecký sport obecně je velice málo, se zaměřením na konkrétní jezdecké disciplíny ještě méně. Samotná práce je nahlédnutím do problematiky sportovní psychologie v parkurovém skákání se zaměřením na strategie zvládání stresu a motivace k výkonu, které jsou v rámci sportovní psychologie důležitými aspekty práce se sportovcem.

Záměrem této práce je poskytnout čtenáři ucelený náhled do problematiky jezdeckého sportu, psychologie sportu, strategie zvládání stresu a motivace k výkonu, pokusit se zmapovat tyto oblasti ve vztahu k jezdeckému sportu (konkrétněji k parkurovému skákání) a poukázat na možná specifika v této oblasti, vymezit jednotlivé pojmy a poukázat na jejich vzájemné souvislosti.

Co se týče praktické části této práce, pokusím se co nejlépe sesbírat, zpracovat a popsat data tak, aby práce tvořila ucelený pohled do problematiky z teorie i praxe. Výzkum bude vycházet z testových metod využívaných v rámci výzkumů zaměřených na problematiku stresu a jeho zvládání a motivace k výkonu. Dotazníky zvolené pro účely této práce jsou dotazník Strategie zvládání stresu SVF 78 a Dotazník motivace k výkonu LMI.

1 JEZDECTVÍ

„Jezdectví: dialog dvou těl a duší usilujících o vznik dokonalé harmonie mezi nimi.“

W. Lennig

Pod samotným slovem jezdectví se skrývá mnoho různých disciplín. Hlavním prvkem pro každou jednu je vždy kooperace mezi jezdcem a koněm, čímž se tento sport stává jedním z nejzajímavějších sportů, neboť i když je to sport převážně individuální, jezdec v tomto sportu není nikdy při svém závodě sám. Důležitým aspektem pro jeho úspěch je živá bytost (kůň), se kterou vytváří určité pouto, vztah. V moderním jezdeckém sportu je kladen velký důraz právě na vytváření vztahu mezi jezdcem a koněm pro dosažení co nejlepších sportovních výsledků. Jezdectví je také bezpochyby sportem, ve kterém je třeba velká trpělivost, porozumění, otevřenost a touha stále se učit, stejně jako je důležitá i fyzická síla, kompetence a schopnost rychle se rozhodovat. Tento sport má také jednu velikou výsadu, kterou bychom u jiných sportů hledali jen velmi těžko. Naproti jiným sportům, jezdectví nabízí sportovcům v tomto sportu závodit po neomezenou dobu. Znamená to, že zde neexistuje věková hranice, kterou by byl jezdec limitován, spíše je tomu naopak. Čím je jezdec v tomto sportu déle, tím má větší předpoklad být úspěšnější. Hlavním důvodem je zkušenost. Dle mého názoru je tento sport založen na postupném získávání zkušeností od jednotlivých koní, kteří dávají jezdcům stále nové možnosti, jak s nimi pracovat. Koneckonců jsou to živé bytosti a každý jeden kůň má svou specifickou povahu (přirozenost), kterou se dobrý jezdec snaží pochopit a dále rozvíjet nebo formovat.

1.1 CHARAKTERISTIKA

V této kapitole bych se ráda věnovala podrobněji jezdeckému sportu tak, aby bylo možné pro čtenáře pochopit významná specifika tohoto sportu pro účely této práce. Podstatou této kapitoly je charakteristika a historické souvislosti koně, jakožto nedílná součást a hlavní prvek ve vztahu jezdec a kůň v tomto sportu, dále také genderová specifika v rámci jezdectví a krátký souhrn hlavních disciplín.

1.1.1 KŮŇ

Je zvíře stádové, které žilo dříve jako divoké, než ho lidé začali domestikovat. Je to také velice plaché zvíře. Člověka provází životem už mnoho let a je součástí jeho slávy i pádů. Z historie víme, že kůň měl v životě lidí neodmyslitelné místo, nutno ale říci, že kůň nebyl považován za hospodářské zvíře jako třeba prase nebo kráva. Kůň byl zvířetem, které pomáhalo v zemědělství a sloužilo také jako cestovní prostředek, v neposlední řadě byli

koně nedílnou součástí válečných konfliktů. V některých částech světa se pro zemědělské účely nebo jako cestovní prostředek koně, osly nebo třeba poníci, stále používají. Jedná se zejména o oblasti Afriky, Asie nebo třeba Latinské Ameriky (Davis & Maurstad, 2016). Naopak v západních zemích se od koňské síly postupně upustilo v důsledku mechanizace zemědělství, inovace ve válečné sféře a dopravě. Což dále vedlo k vytváření nových vztahů k tomuto zvířeti, které se zhruba od poloviny dvacátého století stává partnerem člověka v oblasti sportu, čímž začíná nová éra vnímání a péče o tyto čtyřnohé bytosti. Se sportem jde také ruku v ruce změna chovu koní s ohledem na nové požadavky. To znamená, že je mnohem větší zájem o koně s lehčí stavbou těla a pružnější, než tomu bylo dříve. Dříve byla podstatná síla koně a jeho pevnost, aby těžkou práci nebo dlouhou cestu vydržel. Nyní jde čím dál více o rychlost a pružnost, ostatně jako ve většině sportovních disciplín. Změnou prošlo také využívání koní z hlediska genderu. Dříve byli koně výsadou převážně mužů, nyní se setkáváme s opačným trendem, kdy je s tímto zvířetem spíše spojována žena (Dashper, 2016).

1.1.2 JEZDECKÉ DISCIPLÍNY

Sportovních disciplín, ve kterých je podstatnou součástí kůň je mnoho. V této práci bych ráda uvedla ty nejvýznamnější, se kterými se můžeme setkat v rámci Olympijských her nebo ty, které jsou typické pro evropské země. Drezura, parkurové skákání a všestrannost jsou součástí Olympijských her. Voltiž a dostih jsou spolu s již zmíněnými třemi dalšími nejčastějšími disciplínami v evropských zemích.

1.1.2.1 DREZURA

Drezura je velice estetická a umělecká disciplína. Pro jednoduchou představu by se dalo říct, že je to tanec koně, který je veden svým jezdcem. Tato disciplína vyžaduje maximální soustředění jak jezdce, tak koně a hodnotí se dokonalost provedení cviku stejně jako lehkost, se kterou daný cvik kůň předvádí a také ochota koně spolupracovat s jezdcem. Vše se odehrává v drezurním obdélníku, výkon dvojice jezdec a kůň posuzuje, podobně jako například v gymnastice, odborná porota (Luxmoore, 2008).

1.1.2.2 PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ

Parkurové skákání neboli parkur vyžadují od koně a jezdce opatrnost a zároveň odvalu, aby úspěšně překonali řadu skoků, které padají jen lehkým dotykem kopyta. Parkur se měří objektivně – je to jediná disciplína, kde subjektivní názor rozhodčího nemá na výsledky žádný vliv (Luxmoore, 2008). Parkurové skákání není pouze fyzický sport, ale také mentální, emocionální a duchovní adrenalinovou jízdou. Parkurové skákání je jedna ze tří jezdeckých disciplín, v nichž se soutěží na olympijských hrách (Leone & Jaussi, 2012).

1.1.2.3 VŠESTRANNOST

Všestrannost je triatlonem jezdeckého světa a disciplínou, kterou si vybírají milovníci adrenalinu, protože kombinuje drezuru, parkurové skoky a cross, který je význačný tím, že se závod odehrává v přírodním prostředí, překážky i trať je na velké ploše většinou v rámci přirozeného terénu. Všestrannostní kůň a jezdec potřebují eleganci, techniku a odvahu, aby získali modrou stuhu (Luxmoore, 2008). Všestrannost se v posledních letech díky rostoucímu trendu dynamicky vyvíjí a v mezinárodním měřítku rostou nároky jak na jezdce, tak na koně. V jednotlivých disciplínách rostou nároky a již dávno není pravdou, že jezdec vítězí v drezuře má vítězství ve všestrannosti prakticky v kapse (Dutton & Heintzberger, 2013).

1.1.2.4 VOLTIŽ

Akrobatická voltiž je gymnastika v souladu s pohybujícím se koněm. Jako soutěžní sport je stylizovaný a disciplinovaný. Jako rekreační aktivita a učební pomůcka je nesmírně přizpůsobivá co do rozsahu a použití (American Vaulting Association, 2013). Voltiž by se v podstatě dala označit jako gymnastika na koni v pohybu. Koně ovládá tzv. lonžér, který má koně upoutaného na lonži. Kůň se pohybuje v 15metrovém kruhu. Většina cviků se provádí ve cvalu za hudebního doprovodu. V rámci tréninku a nacvičování složitějších manévru se cvičí v kroku nebo na trenažéru (Salem, 2018).

1.1.2.5 DOSTIH

Dostih je sportovní disciplína rychlých koní, především anglických plnokrevníků. Tento druh dostihu se nazývá rovinový dostih. Některé rovinové dostihy jako steeplechase, point-to-point a překážkové dostihy zahrnují i skoky v rámci dostihové tratě (Britannica & T. Editors of Encyclopaedia, 2021). Ačkoliv, anebo právě proto, že se jedná o sportovní disciplínu, která ovlivňuje rozpočty některých zemí a je ekonomickým tahounem na takové úrovni, že se dostala do analýz zkoumajících jejich vliv na ekonomické formování společnosti, je tato disciplína spjata s celou řadou etických otázek. PETA (People for the Ethical Treatment of Animals je největší nezisková organizace bojující za práva zvířat na světě) se již řadu let snaží o její kompletní zrušení (McManus, Albrecht, & Graham, 2013).

1.2 JEZDECTVÍ A GENDER

Jezdectví je z hlediska genderu velice zajímavý sport. V rámci sportovní etiky se zde setkáváme s jedinečnou výsadou tohoto sportu, která nám umožňuje závod mužů a žen společně. Nerozděluje jednotlivé disciplíny na mužské a ženské, ale v jednom závodě se mezi sebou utkávají muži i ženy bez rozdílů, a to jak na základních úrovních tohoto sportu, tak v těch nejvyšších jako jsou Světové jezdecké hry nebo Olympijské hry. Ačkoli je pohlaví

jezdce při tomto sportu do značné míry nepodstatnou veličinou, na nejvyšších úrovních tohoto sportu je významná převaha mužů jako jezdců, oproti tomu žen je v tomto sportu všeobecně mnohem více (Dashper, 2016).

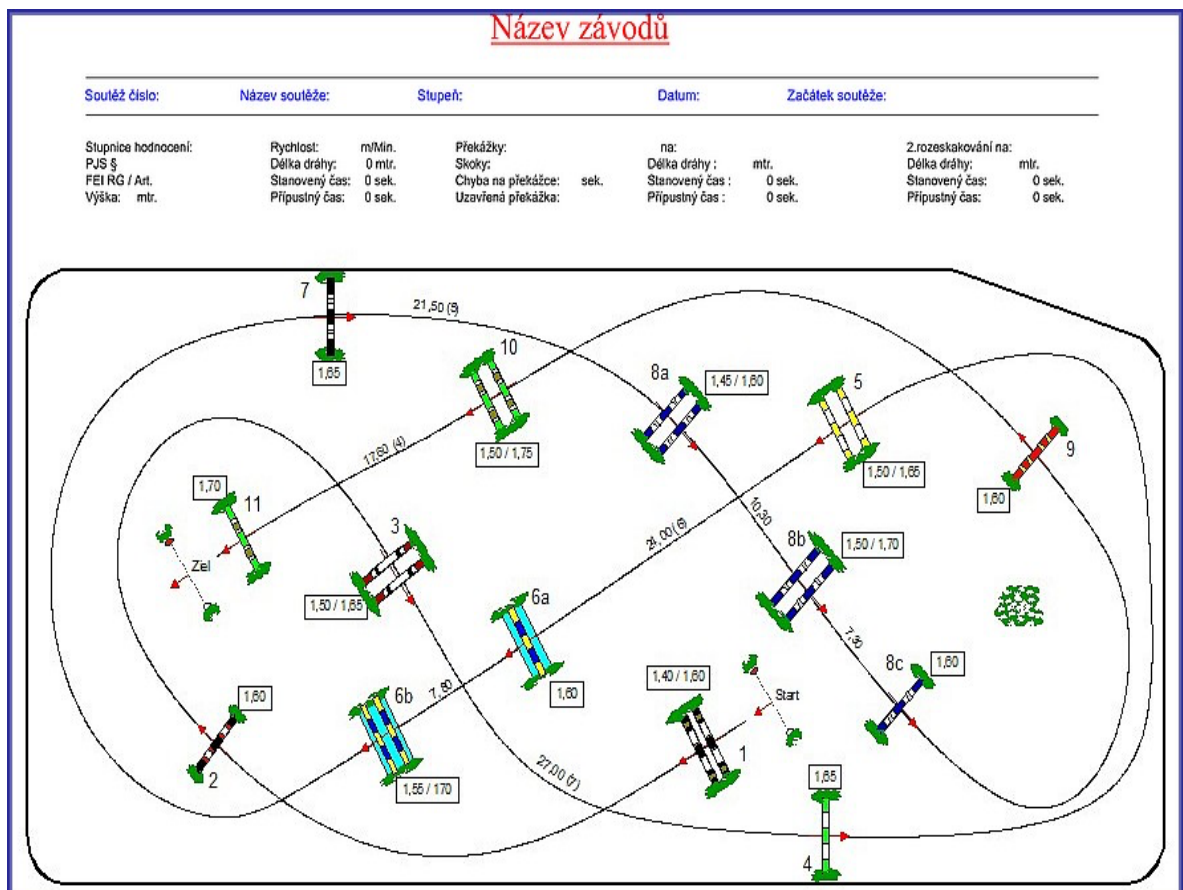
1.3 PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ

V rámci této kapitoly bych se ráda věnovala podrobněji jezdecké disciplíně, která je pro tuto práci nejpodstatnější, vzhledem k tomu, že výzkumná část je založena na získávání dat právě od respondentů z této jezdecké disciplíny. Ráda bych se zde podrobněji zabývala charakteristikou parkurového skákání, systémem závodů v této disciplíně a dalšími specifiky, které jsou pro parkurové skákání typické.

1.3.1 CHARAKTERISTIKA

Parkurové skákání je jezdeckou disciplínou, při níž dvojice, kůň veden svým jezdcem, společně překonávají překážky (skoky) ve cvalu (nejrychlejší chod koně), které mohou mít podle typu závodu různou výšku a také šířku. Podstatou úspěchu je překonání překážek v daném závodě, aniž by spadly. Vítězem se stává jezdec s nejmenším počtem shozených překážek. V případě, že má více jezdců stejný počet shozených překážek, rozhoduje o vítězi čas, ve kterém jezdec parkur překonal. Kurz parkuru je předem stanoven a každý jezdec má právo si ho před začátkem závodu projít (bez koně). Parkur musí obsahovat nejméně 8 skoků. Každý parkur je vymezen startem a cílem, kde jsou umístěny fotobuňky. Pro každý parkur je také stavitelem parkuru stanoven časový limit, ve kterém jezdec musí parkur dokončit, jinak je penalizován. Penalizaci může jezdec získat za každou shozenou překážku (Česká jezdecká federace, 2021). V takovém případě získává 4 trestné body a za překročení stanoveného času získává za každou překročenou vteřinu 1 trestný bod. V případě pádu koně, jezdce nebo obou je dvojice vyloučena ze závodu. Dojde-li v závodě k neuposlechnutí jezdce, a tedy nepřeskočení překážky nebo přeskočení překážky mimo stanovené pořadí je dvojice vyloučena ze závodu. Při odmítnutí koně překonat překážku má možnost jezdec tento nájezd opakovat bez vyloučení ještě jednou, potom je vyloučen. Vyloučen může být jezdec za porušení pravidel v průběhu daného závodu. Jezdec může být také diskvalifikován, a to na základě porušení pravidel, dále za nevhodné chování ke koni nebo za zvolení nevhodné výbavy jezdce nebo koně, které může ohrozit bezpečnost nebo zdraví koně nebo jezdce. Hrubým porušením pravidel je také užívání alkoholu nebo jiných návykových látek při závodě. Přísně posuzováno je také trestání koní. Posuzuje se zde, zda bylo přiměřené nebo nikoli. Obecně je kladen velký důraz na Welfare koní. Každý kůň může v jeden den startovat maximálně ve dvou závodech v rámci národních závodů a pouze

jednou za den v rámci mezinárodních závodů. Jezdec může mít v jedné soutěži maximálně tři koně. Na obrázku níže je znázorněn plánec parkuru, který sestavuje stavitel parkuru pro každý jeden závod zvlášť a jezdec ho má k dispozici před zahájením závodu. Jsou na něm zobrazeny základní informace jako je délka parkuru, stanovený čas, stanovené tempo pro daný parkur, počet a vzhled překážek, start, cíl a samotný kurz parkuru (Fédération Equestre Internationale, 2022).



Obrázek 1: Plánek kurzu parkuru (Příručka pro stavitele parkuru, 2021)

Důležitou funkcí jezdce je, aby vedl koně kurzem parkuru v dobrém cvalovém tempu, co možná nejpravidelněji, a snažil se docílit uvolněného pohybu koně jak mezi jednotlivými překážkami, tak při samotném překonávání překážky. Důležitá je také rovnováha koně. Jezdec by se měl snažit koně vodit k jednotlivým překážkám co možná nejvíce v rovnováze, aby koni umožnil silný, a přitom uvolněný skok, který je základem dobrého překonání překážky. Na druhou stranu, kůň by měl být na parkur fyzicky i psychicky připravený. Měl by být schopen stanovenou výšku překážek překonat na základě předchozího tréninku a měl by být ochoten se nechat svým jezdce plynule vodit po kurzu parkuru (Radloff, 2013).

1.3.2 SYSTÉM ZÁVODŮ

Hlavní organizací jezdeckého sportu, která zaštiťuje všechny disciplíny jezdecké je Mezinárodní jezdecká federace neboli Fédération Equestre Internationale, nejčastěji ji najdete pod zkratkou FEI, která sídlí ve Švýcarsku. FEI určuje a shromažďuje veškeré dostupné, a hlavně aktuální informace a pravidla v jednotlivých disciplínách, stanovuje bezpečné a správné zacházení s koňmi a dohlíží na jeho dodržování stejně jako na dodržování pravidel prostřednictvím FEI stewardů, kteří musí být součástí, každých mezinárodních závodů (Luxmoore, 2008). Také řeší oblast týrání koní nebo doping koní. Pod tuto mezinárodní organizaci spadá také Česká jezdecká federace (ČJF), která se řídí pravidly FEI. ČJF je hlavní organizací jezdeckého sportu v České republice. V její kompetenci je organizace závodů na národní úrovni stejně tak jako organizace mistrovství České republiky v jednotlivých jezdeckých disciplínách (Česká jezdecká federace, 2016). V rámci parkurového skákání zaštiťují Český skokový pohár, který je jednou z největších akcí v rámci parkuru v České republice. Jedná se o seriál několika závodních setkání na různých místech země za jeden rok. Součástí každého jednoho setkání jsou parkury pro všechny kategorie jezdců. ČJF se stejně jako FEI stará o problematiku týrání koní a dopingu.

Aby mohl jezdec závodit na oficiálních závodech musí být vlastníkem jezdecké licence, kterou mu na základě splnění Zkoušek základního výcviku ČJF vystaví. S jezdeckou licenci může jezdec závodit v rámci národních závodů dle svého vlastního uvážení na koni, který má čtyři a více let a má platnou licenci. Platná licence pro koně je vystavována každý rok na základě platného pasu koně, ve kterém jsou veškeré potřebné informace a očkování platná pro daný rok a také na základě úhrady ročního poplatku. Platná jezdecká licence je udělena na základě jednorázového splnění zkoušek základního výcviku a poté zaplacení ročního poplatku. Na základě těchto licencí si může jezdec svou licenci rozšířit také na mezinárodní úroveň, takzvanou FEI licenci, prostřednictvím které může závodit na mezinárodních závodech po celém světě (Česká jezdecká federace, 2021).

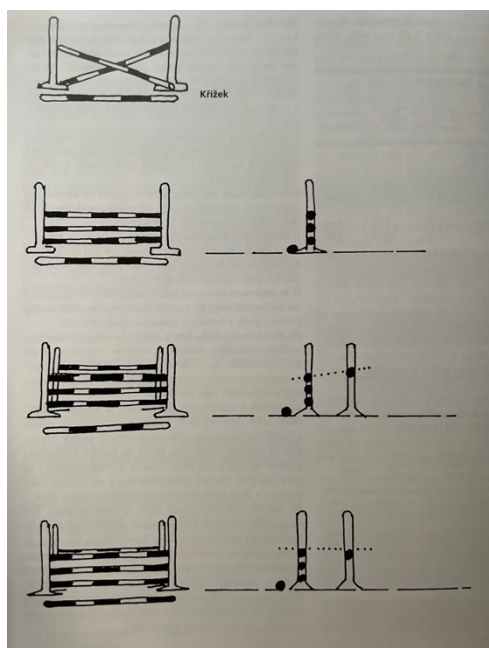
Jednotlivé závody jsou rozděleny podle věku jezdců na kategorie Děti (11-14let), Junioři (14-18let), Mladí jezdci (16-21let), U25 (16-25let) a Senioři (18let a výše). Každá kategorie má stanovenou výšku překážek na národní a mezinárodní úrovni. Samostatnou skupinou jsou Amatérští jezdci. V této skupině jsou lidé od 18ti let věku. V této kategorii je výška překážek většinou nižší. Většina závodních dní nabízí pestrou škálu jednotlivých závodů různých výškových kategorií. Od 90 cm až po 140 cm nebo 150 cm. V nejvyšších a nejprestižnějších závodech světa jako je Longines Global Champions Tour nebo Longines Global Champions League stejně jako na Olympiádě, Světových jezdeckých hrách nebo na

Mistrovství Evropy, můžeme vidět parkury na výškách překážek až 160 cm. Jsou to ty nejtechničtější a nejnáročnější závody, které jezdec může absolvovat nebo k nim směřovat (Česká jezdecká federace, 2021).

Tabulka 1: Výškové stupně parkurů

ZZ	ZM	Z	ZL	L	S	ST	T*	T**	T***
80cm	90cm	100cm	110cm	120cm	130cm	140cm	145cm	150cm	155cm

V tabulce 1 jsou znázorněny výškové stupně překážek podle jejich obecného značení velkými písmeny a každým stupněm je vidět výška překážek, kterou daný stupeň znázorňuje. Stavitel parkuru má možnost výšku jednotlivých skoků ještě přizpůsobit, což znamená, že například staví parkur S, kde výška překážek odpovídá 130 cm, stavitel má právo výšku překážek upravit o plus nebo minus 5cm (Česká jezdecká federace, 2021). Náročnost jednotlivých závodů je z velké části určována právě výškou překážek. Avšak dalším významným aspektem náročnosti parkuru je jeho technická stránka, kterou určuje stavitel parkuru. Jak moc je parkur technicky náročný závisí především na rozmístění skoků, na možnostech nájezdu na skoky a na jejich vzdálenostech od sebe. Velkou roli hraje také délka trati. Od parkurů stupně S hraje v náročnosti parkuru velkou roli také šířka skoků. Na obrázku 2 jsou postupně znázorněny jednotlivé druhy překážek od vrchu: křížek, kolmý skok, oxer, pravý oxer. Oxer a pravý oxer jsou skoky u kterých je možné měnit šířku. Což jak je zmíněno výše, je jedním aspektem náročnosti daného kurzu parkuru.



Obrázek 2: Druhy překážek (Radloff, 2013, str. 60)

2 PSYCHOLOGIE SPORTU

„Čeká na tebe svoboda, na vánku z nebe a ty se ptáš: „Co když spadnu?“, „Ale můj miláčku, co když poletíš?“.“

Erin Hanson

Psychologie sportu je mezioborová vědní disciplína, která je součástí aplikované psychologie. „*Aplikovaná psychologie vychází z principu jednoty psychiky a činnosti, který říká, že v činnosti se psychika utváří i projevuje* (Nakonečný, 2011, str. 111).“ Oblast sportovní psychologie se z největší části věnuje oblasti sportovního tréninku, snaží se cílit na rozvoj výkonnostního potenciálu sportovce a věnuje se také osobnosti sportovce i trenéra (Šafář & Hřebíčková, 2014). Zabývá se studiem chování ve sportu. Vychází ze základních poznatků psychologie, které jsou prostřednictvím sportovních psychologů uplatňovány a aplikovány na oblast sportu. Tyto znalosti jsou vztahovány především směrem ke sportovcům, ale může se jednat také o trenéry nebo jiné členy organizačního týmu sportovců. Je to věda, která zkoumá, jak se při sportu vzájemně ovlivňují naše myšlenky, pocity, chování a prostředí. Odborníci na sportovní psychologii se snaží popsat, vysvětlit, předpovědět a možná i změnit myšlení, pocity a chování lidí ve sportu tak, aby se při sportu lépe bavili, podávali lepší výkony nebo aby ze sportu měli jiné benefity, jako je snížení stresu nebo zvýšení duševní pohody (Tod, 2014). „*Dobří sportovní psychologové se snaží oddělit zrno od plev, aby pomohli psychice pracovat v harmonii s tělesnou stránkou při zlepšování sportovního výkonu a zdraví sportovců* (Kremer, Moran, Walker, & Craig, 2012, str. 8).“ Tato citace z knihy *Key Concepts in Sport Psychology*, dle mého názoru, dobře popisuje hlavní a mnohdy opomíjený vztah mezi fyzickou stránkou sportovce a neméně důležitou psychickou stránkou, neboť ve sportu je vždy nejvíce kladen důraz na fyzickou stránku. Domnívám se, že hlavním důvodem je kult těla, co by hlavní nástroj a cesta k úspěchu sportovce. V takovém případě se někdy na psychickou stránku sportovců neklade takový důraz. „*Sport je obecně považován za primárně fyzické úsilí, které zahrnuje shromažďování tělesných zdrojů k dokončení různých specializovaných, náročných fyzických úkolů. Je nesporné, že fyzické vlastnosti, jako je rychlost, síla, vytrvalost, zdatnost, koordinace, hbitost, flexibilita a odolnost, jsou v soutěžním sportu bohatě odměňovány* (Brewer B. W., 2009, str. 1).“ V rámci vědeckého hodnocení sportovního výkonu se ve sportu běžně hodnotí celá řada aspektů a prvků formou analýzy výsledků. Za účelem zvyšování výkonu dochází k analyzování nutričních hodnot u sportovců, zkoumá se jejich metabolismus a vzájemné vlivy fyziologické a biomechanické stavby obohacené o vliv farmakologie. Profesionálové

a odborníci z oblasti chiropraxe, fyzioterapie, ale i výživoví specialisté nebo kondiční trenéři převádí výsledky těchto analýz do aplikovaných přístupů za účelem modifikování výkonu a maximalizace efektivity trénování u sportovců. A navzdory tomu, že se pro sportovce v oblasti fyzických vlastností dělá maximum pro dosažení nejlepších výsledků. „*Zdá se, že někteří sportovci mají mentální náskok před ostatními sportovci se srovnatelnými fyzickými charakteristikami a tréninkovým zázemím. Někteří sportovci podávají lepší výkon pod tlakem, efektivněji implementují strategie, lépe snášejí nepohodlí, intenzivněji se soustředí, identifikují kreativnější řešení náročných sportovních situací, více se prosazují, rychleji se učí novým dovednostem nebo se lépe připravují na soutěž než jejich fyzicky podobní vrstevníci* (Brewer B. W., 2009, str. 1).“

V rámci velké většiny pohledů na výkon sportovce, mluvíme především o dvou hlavních složkách, které přispívají k vysněnému vítězství. Jak již je zmíněno výše, je to fyzická a psychická stránka jedince. Co se týče jiných pohledů na výkon sportovce, v knize *Mentální trénink v individuálních sportech* autoři zmiňují kombinaci čtyř faktorů, které mají vliv na výkon sportovce. Jako první faktor důležitý pro výkon je zde zmiňována technika, kterou sportovec cíleně zdokonaluje. Hlavním cílem v rámci techniky je efektivní přenos energie. Energie je v každém sportu důležitá a to, jak při snaze ušetřit energii, tak při použití co nejvíce energie v jeden moment. Druhým faktorem je taktika. Ta je důležitá především proto, že když si sportovec osvojí dobrou taktiku reaguje na sportovní situaci lépe a rychleji, zároveň je schopen dělat lepší rozhodnutí v rámci hry nebo soutěže. Třetím faktorem je fyzická připravenost jedince, o které již byla řeč výše. V každém sportu jsou na sportovce kladeny jiné specifické fyzické nároky, které se každý sportovec snaží co nejvíce naplnit. Snaží se toho dosáhnout prostřednictvím tréninků. Čtvrtým faktorem je faktor mentální, ve kterém je zahrnuta například pozornost, kterou je nutné směřovat žádoucím směrem. Sebedůvěra jako žádoucí prvek při kladení si jednotlivých cílů, které je nutné dosáhnout. Také se zde mluví o práci s napětím a očekáváním. Aby však bylo možné pro sportovce postupovat dál, zdokonalovat se, učit se, snášet prohry a užívat si výhry, musí být především správně motivován. Všechny čtyři faktory jsou u sportovce důležité. Míra důležitosti jednotlivých faktorů se odvíjí od typu sportu a samozřejmě od schopností a charakteristik daného sportovce. V rámci dobrého vývoje sportovce je žádoucí pracovat na všech faktorech, ať už třeba jednotlivě nebo v rámci celého týmu (Pavel & Pavlová, 2019).

2.1 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Příprava sportovce na závod, v mnoha případech na důležitý nebo rozhodující závod, je kombinací mnoha proměnných. Jak už bylo řečeno výše, sportovec musí být připravován jak fyzicky, tak psychicky. V této kapitole bych se ráda věnovala právě psychické přípravě, která je mnohdy opomíjena nebo se s ní snaží pracovat sám trenér na základě svých předešlých zkušeností. V mnoha směrech je to u vrcholových sportovců dle mého názoru nepostradatelná součást přípravy a troufám si říct, že u spousty dalších sportovců součást přípravy žádoucí. Především proto, že sportovec se v rámci tréninku na závod sice dokáže připravit velmi dobře fyzicky a možná je mnohdy přesvědčen, že s fyzickou přípravou jde ruku v ruce i ta psychická. Jinými slovy: „Jsem-li fyzicky připraven na tréninku, jsem připraven na závod.“ Toto tvrzení, ale není zcela pravdivé, neboť v rámci tréninku není možné se připravit na intenzitu psychických nároků na sportovce při závodu. V rámci psychické přípravy je tudíž žádoucí zdravý rozvoj osobnosti a osobnostních vlastností sportovce, stejně jako práce s úspěchem nebo neúspěchem v závodě, velkou roli hraje také stres, který je úzce spjatý s motivací a tedy i samotným výkonem. Působení na sportovce může být krátkodobé, při kterém jde především o snahu optimalizovat sportovce v dané situaci. Může být také dlouhodobé, při kterém jde spíše o všeobecnější rozvoj sportovce. Specificky se jedná o působení na emoce, myšlení, chování, seberegulaci a motivaci (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Velmi hezky je zachycen hlavní princip psychologické přípravy slovy: *„Psychologická příprava se snaží omezit na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Zvláště za situace často enormních nároků vrcholového tréninku a závodění, kde početně narůstá a nabývá intenzita psychické zátěže (Šafář & Hřebíčková, 2014, str. 3).“*

3 MOTIVACE

V rámci kapitoly o motivaci bych se ráda věnovala motivaci nejdříve z pohledu obecné psychologie v návaznosti na teorie v rámci motivace tak, jak se s motivací setkává v průběhu života každý jedinec. Motivace je cestou ke šťastnému člověku, protože jak říká Blažej a Kostolanská (2020, str. 17): „*šťěstí člověka spočívá kromě jiného i v uspokojování jeho potřeb, ať už těch biologických či potřeby seberealizace*“, a nejen proto je motivace v rámci psychologie velice důležitým pojmem.

Motivace neboli pohnutka je základní hnací silou člověka, na základě této síly naplňujeme nejen ty základní potřeby jídla, pití, spánku, ale i mnoho dalších. Potřeby rozdělujeme na biologické a psychické. Naplňování převážně těch biologických funguje na principu homeostázy, kterou do psychologie zavedl americký fyziolog Cannon a charakterizuje ji takto: „*Každý organismus je uzpůsoben tak, aby udržoval životně nejdůležitější proměnné v rámci přípustné tolerance. Téměř veškerá aktivita vegetativní nervové soustavy slouží tomuto cíli* (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985, str. 35).“ S motivací je často spojován emoční doprovod, který do značné míry ovlivňuje další motivovanost jedince a také do značné míry určuje sílu motivu. Síla motivu je důležitá v procesu rozhodování se, zda jedinec bude aktivizovat své síly pro danou věc či nikoli, nebo při výběru z jednotlivých motivů. Síla motivu je také podmíněna jeho důležitostí, naléhavostí, která se odvíjí od doby, po kterou není daný motiv uspokojen. Stejně tak je nutné zmínit, že v rámci motivace nejde vždy jen o aktivizující chování, které vede k dosažení vytouženého cíle. Může jít také o pasivní pohnutku, která jedince nevede k žádné aktivitě, a přesto má pozitivní emoční doprovod. V každém případě jde v základním principu o snahu něco získat nebo se něčemu vyhnout. V případě, že je dosaženo cíle, ať už za účelem něco získat nebo se něčemu vyhnout, zpravidla jsou vždy přítomny pozitivní emoce: radost, štěstí, láska, spokojenost. V opačném případě, kdy nedochází k dosažení cíle, jsou přítomny negativní emoce smutek, hněv (Plháková, 2007).

V dnešním světě se již mnohem méně setkáváme s tlaky v rámci potřeby naplnění biologických potřeb ve specificky lidském světě, než je tomu u zvířat, u kterých jsou tyto potřeby mnohem dominantnější a tlaky pro jejich naplnění mnohem silnější. Naopak psychické potřeby jsou připisovány právě a především lidem a jsou tedy označovány za specificky lidské. Podílejí se na utváření osobnosti člověka a jsou jeho součástí.

3.1 VYBRANÉ TEORIE MOTIVACE

Součástí této kapitoly bude nahlédnutí do vybraných teorií motivace. Vzhledem k důležitosti tohoto pojmu v rámci psychologie a velkému rozsahu teorií by nebylo možné v této práci věnovat pozornost všem. Proto jsou vybrány a popsány jen dvě teorie, které v souvislosti s tématem celé práce považují za nejdůležitější.

3.1.1 MURRAYHO TEORIE POTŘEB

Na základě psychologického zkoumání motivace vzniklo více teorií, které se snaží vysvětlit a popsat složitost motivace. Ráda bych zde zmínila Murrayho teorii potřeb, v níž americký psycholog Henry Murray velmi důrazně přirovnává motivaci k síle, která je dle jeho teorie v oblasti mozku a prostřednictvím této síly, která je nespecifická, fyzikální a chemická, se jedinec chová, jedná i myslí tak, aby se vyhnul nepříjemnému. V rámci své teorie popisuje dvě skupiny potřeb: primární a sekundární. Primární potřeby nebo také viscerogenní potřeby jsou uspokojovány fyziologickými, periodickými procesy jako je nádech a výdech, potřeba jídla. Jde o uspokojování nejzákladnějších potřeb, které jsou pro život nepostradatelné a mnohdy jejich uspokojování probíhá na nevědomé úrovni. Sekundární potřeby neboli psychogenní potřeby. Na základě vzorců chování při dosahování psychogenních potřeb je tvořena podstata osobnosti jedince, která je tvořena na základě psychických a povahových vlastností (Madsen, 1972). Dle Murrayho patří mezi psychogenní potřeby například: uznání, nezávislost, pečování, poznávání nebo také potřeby: bránit se, agrese, poučování, předvádět se. Důležitou myšlenkou v této teorii je také to, že se některé potřeby ozývají spontánně a jiné jsou aktivizovány prostřednictvím takzvaných tlaků. Murray ve své teorii popisuje pojmy tlaku a tématu. Tlaky mohou být jak vnitřní, tak vnější, mohou být také pozitivní i negativní. Téma je něco, co si s sebou člověk nese od útlého dětství, jsou to nenaplněné potřeby z minulosti, které se v interakci mezi tlakem a potřebou objevují, příkladem může být nedostatečná péče v dětství, absence podpory ze strany rodiny (Hall & Lindzey, 1997).

3.1.2 MASLOWOVA HIERARCHIE POTŘEB

Za stěžejní teorii v rámci motivace je považována z pohledu psychologie Maslowova hierarchie potřeb. Americký psycholog Abraham Maslow ve své velmi známé a pro psychologii stěžejní teorii nabízí pohled humanisticky zaměřené teorie, ve které poukazuje na vztah potřeb a osobnosti, při kterém dochází k růstu neboli „grow“. Z Maslowova pohledu člověk usiluje o růst prostřednictvím metapotřeb, snaží se skrze ně být stále lepší a lepší. Metapotřeby jsou v rámci Maslowovy pyramidy potřeby nejvyšší. Je možno je

naplňovat za předpokladu, že jsou naplněny potřeby nižších řádů, hlavně potom potřeby fyziologické a potřeba bezpečí. Mezi metapotřeby patří hlavně seberealizace a sebeakceptace, další potřeby, které se do této kategorie potřeb řadí jsou potřeba vědění, estetická potřeba a potřeba porozumění. Celkově pojmenovává ve své pyramidě pět úrovní potřeb od nejnižších fyziologických, pak potřebu bezpečí, na třetí úrovni jsou potřeba lásky a náklonosti, na čtvrté pak potřeba uznání a na poslední nejvyšší úrovni jsou potřeby seberealizace a sebeakceptace (Maslow, 2021).

Ve spojitosti s tímto dělením používá dvě různá označení pro potřeby. První označení je D-potřeby a druhé B-potřeby. Význam těchto potřeb vychází z naplňování potřeb na jednotlivých úrovních D-potřeby neboli deficitní (nedostatkové), k jejich naplňování dochází doslova na základě naplňování, člověk má pocit nedostatku v rámci dané potřeby a potřebuje toto prázdné místo zaplnit. Ve chvíli zaplnění dochází ke snižování napětí. Za D-potřeby jsou označovány první čtyři úrovně potřeb. Naproti tomu B-potřeby nebo také potřeby bytí, růstové potřeby, jsou spojovány s nejvyšší, pátou úrovní potřeb a jsou to potřeby které při uspokojování nesnižují napětí, ale právě naopak jejich potřeba ještě více narůstá (Maslow, 2021).

Z pohledu sportovce jsou právě metapotřeby a snaha neustálého růstu hlavním hnacím motorem v jeho „životní cestě“ sportovní kariéře. Snaha stále se zdokonalovat, testovat hranice svých možností. Avšak mnohdy jsou na sportovce v této oblasti kladeny příliš velké nároky a očekávání, a to jak z pohledu samotného sportovce, tak jeho okolí. Čím lepší je sportovec, tím je na něj vyvíjen větší tlak v rámci důležitosti závodů, v rámci vnitřního prostředí v týmu a jeho vlastní snahy neselhat.

3.2 VÝKONOVÁ MOTIVACE

Proč děláme to, co děláme? Psychologové, filozofové, rodiče, pedagogové a studenti, zaměstnavatelé a zaměstnanci i sportovci se již dlouho snaží pochopit odpověď na tuto otázku. Historicky se psychologie zaměřila na dva hlavní typy vysvětlení: základní biologické potřeby nebo pudy spojené s přežitím a rozmnožováním (např. hlad, žízeň, sex) a vnější odměny nebo tresty. Podle těchto pohledů motivace dodává energii a vede chování k určitému výsledku (Sansone & Harackiewicz, 2000). Výzkumníci proto začali rozvíjet teorie o "vnitřních" odměnách a "vnitřní" motivaci, v nichž jsou odměny vlastní dané činnosti (Brown, 2007). K. Ann Renningerová tvrdí, že chceme-li pochopit motivaci jednotlivců k poznávání a vykonávání určité činnosti z vlastní iniciativy (tj. pravděpodobně vnitřně motivované chování), musíme se zaměřit na individuální zájem. Individuální zájem

roste s tím, jak se zvyšují znalosti a doprovodná hodnota předmětu a naznačuje, že právě individuální zájem udržuje pozornost a úsilí (Renninger & Hidi, 2016).

Výkonová motivace je součástí psychologie práce a sportovní psychologie. V obou případech se jedná o snahu dosáhnout určitého cíle. Aktivizovat své síly pro dosažení cíle. S výkonovou motivací se setkává již dítě na prvních sportovních lekcích nebo v rámci školního programu. Na základě těchto raných zkušeností se formují naše vzorce chování při snaze dosáhnout cíle stejně jako tendence být zaměřený na výkon. Jsou zde promítnuty příjemné zážitky spojené s trénováním nebo odměny spojené s tréninkem nebo výhrou. A stejně tak zde můžou být pocity frustrace, neúspěchu, nepochopení ze strany rodičů nebo trenérů, učitelů (Pavel & Pavlová, 2019). Jak moc je motivace důležitá z pohledu sportovní psychologie, docela výstižně vysvětlují ve své knize autoři Pleva a Plevová (2019, str. 138) „*Motivace je základní stavební kámen k praktikování sportu a dosahování sportovních výkonů. Bez motivace bychom ani ty nejtalentovanější sportovce neviděli na hřišti.*“

Za důležité v rámci výkonové motivace považují také vysvětlení termínu **výkon**, který je podstatnou součástí teorie motivace k výkonu. Dobrý výkon je subjektivní veličinou, která pro každého jedince znamená jinou hodnotu. Znamená to, že jestli byl výkon dobrý nebo ne, určuje subjektivní hodnocení daného jedince. Vyhodnocení probíhá na základě předchozích zkušeností, vynaložené energie, významnosti cíle. Součástí výkonu je fyzická i psychická složka, které jsou na sobě závislé. Fyzickou složku zastupuje motorika, jednotlivé smysly a síla. Na druhé straně jsou součástí psychické složky schopnosti, nálada nebo únava. Při jednotlivých činnostech nebo při daném úkolu může být specificky dominantnější fyzická nebo psychická složka. Kromě vnitřních determinantů k dosažení dobrého výkonu přispívají i vnější faktory daného prostředí, jako je velké teplo nebo chlad, hluk, hladiny kyslíku a mnoho dalších (Nakonečný, 1997).

Základním principem výkonové motivace je potřeba dosažení úspěchu, stejně jako potřeba vyhnout se neúspěchu a pro někoho možné překvapivě i potřeba vyhnout se úspěchu. Ráda bych se v dalších kapitolách věnovala vysvětlení těchto pojmů podrobněji.

3.2.1 VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ MOTIVACE NA VÝKON

Slovo motivace pochází ze stejného kořene jako anglické slovo pohyb, tedy „motion“ (latinské motio, francouzské motus - "pohybovat se"). Motivace nás tedy povzbuzuje a dodává tolik potřebnou energii k určitému druhu chování. Zrovna z pohledu sportu je to velice výstižné. Může motivace sama o sobě však takové chování vysvětlovat (Brown, 2007)? Můžeme říct, že lidé v našem okolí si tvoří v životě různé cíle a v závislosti na jejich

umístění v čase by se daly rozlišit na krátkodobé a dlouhodobé. Určitou roli hraje i určování priorit. Motivace k dosažení těchto cílů nás pak vede k činnostem a chování, které je považováno za důležité z pohledu dosažení stanovených cílů. „Bylo řečeno, že i hluboký nedostatek ambicí vyžaduje pečlivé plánování (Brown, 2007, str. 7).“

To nás přivádí k současnému pojetí vnitřní a vnější motivace. Vnitřní motivace podporuje chování pro jeho vlastní prospěch. Vnější motivace je závislá na následných odměnách a trestech vyplývajících z chování. „Pokud tedy dochází ke konzumaci tyčinky kvůli zvýšení hladiny glukózy v krvi, jedná se o motivaci založenou vnitřně. Pokud však jíte jídlo, které vás nezajímá, abyste potěšili svého partnera, jedná se o motivaci odvozenou z vnějšku (Brown, 2007, str. 8).“

Když se v běžném životě lidé označují za „vysoce motivované“, mluvíme s největší pravděpodobností o vnější motivaci. Za úsilím uspět ve sportu, nebo i v práci či škole stojí pravděpodobně motivace dosáhnout nějaké vnější odměny, kterou dosažením cíle získáte, nebo to přinejmenším očekáváte. Jedná se tedy spíše o odměnu nežli nějaké vnitřní uspokojení, za kterým by stála vnitřní motivace (Jarvis, 1999).

Tohle je ovšem prostor, ve kterém nepanuje napříč vědeckou obcí jednoznačná shoda. Od dob Maslowa a jeho teorií zabývajících se motivacemi k chování a dosahování cílů se objevila celá řada přístupů a teorií přiklánějících se na jednu či druhou stranu. Vzájemně se snaží přiřazovat významnější roli vnitřní nebo vnější motivaci. Myšlenka vnitřní motivace jako nederivativní motivační síly byla v různých teoretických tradicích diskutována a definována různě. Jeden z přístupů uvádí, že k vnitřně motivovanému chování může docházet i bez zjevné vnější odměny (Deci, 1971).

Jiný přístup říká, že vnitřně motivované chování je takové, které člověk vykonává ze zájmu. Zájem je to, co spojuje já s vnějšími a vnitřními zkušenostmi. V souladu s tím je zájem zásadní pro pochopení sebezvoje a pro vysvětlení aspektu psychologických procesů, které se podílejí na vnitřní motivaci (Deci & Ryan, 1990).

Poslední zmíněný přístup potřebný pro naše vysvětlení se zaměřil na myšlenku, že vnitřně zajímavé činnosti jsou optimálně náročné. Z toho vyplývá, že pokud jsou činnosti optimálně náročné pro schopnosti člověka, je pravděpodobné, že si je bude užívat a bude mít autotelický nebo "flow" zážitek (Deci & Ryan, 1985). Poslední zmíněný přístup nejvíce odpovídá pohledu sportovce snažícího se dosáhnout nejlepších možných výsledků. Spolu s růstem zkušeností a znalostí potřebných pro výkon daného sportu roste také motivace zdolávat nové odpovídající výzvy.

3.2.2 POTŘEBA DOSAŽENÍ ÚSPĚCHU

S ohledem na výše zmíněné přístupy z pohledu sportu a sportovních výkonů hlavně u jednotlivců hovoříme jednoznačně o motivaci na cíl. S tím je spojená potřeba dosažení úspěchu, který může představovat jak element reprezentující důsledek jednání motivovaného dosažením externích odměn, tak důsledek jednání a chování motivovaného touhou po získání vnitřního zadostiučinění, které může být reprezentováno výsledky ve sportu. Na snaze je tedy jak vnitřní, tak vnější motivace a tím pádem i jejich kombinace.

Potřeba dosažení úspěchu úzce souvisí se stanovením cíle. Pro stanovení cíle je nutné zvážit své schopnosti, možnosti, znalosti a zkušenosti v konkrétním sportu. Orientace na cíl je tedy identifikována jako jeden z klíčových prvků v rámci motivačních faktorů, které souvisí se soutěžením. Orientace na konkrétní úkoly v rámci plnění tohoto cíle je zaměřena na sebe sama, důraz se tedy klade na úspěšné zvládnutí. Samotný úspěch je potom chápán jako výsledek vynaloženého úsilí (Murphy, 2012).

3.2.3 POTŘEBA VYHNUTÍ SE NEÚSPĚCHU

S potřebou vyhnoutí se neúspěchu úzce souvisí potřeba úspěchu. Obojí jsou jednou stranou téže mince, nebo chceme-li různá ostří jednoho meče. Vše je otázkou správného stanovení cíle a uvědomění si svých možností. Nutnost znát své schopnosti a správně je využívat totiž stanovuje naše limity. Znalost limitů nám zase umožňuje předcházet neúspěchu správným stanovením dosažitelného cíle.

Nemalé množství provedených výzkumů, zejména a hlavně v oblasti sportu, se zabývalo relevancí hodnoty orientace na úkol a na ego konkrétního atleta, a to jak s ohledem na dosažení úspěchu, tak na vyhnutí se neúspěchu. Bylo prokázáno, že u jedinců s vysokou orientací na ego se zvyšuje sebedůvěra, spokojenost a energie, v situacích, kdy se testovanému atletovi daří (Murphy, 2012).

Potřeba vyhnoutí se neúspěchu může nakonec čerpat veškerou motivaci pouze z externích zdrojů, a kromě zmiňovaného strachu ze selhání a osobní prohry také energii věnovat předcházení situaci, ve které nejen že nebude dosaženo nějakých odměn, ale může být přistoupeno k trestům a sankcím. Ty fungují z pohledu externích motivátorů stejně efektivně, jako odměna.

3.2.4 POTŘEBA VYHNUTÍ SE ÚSPĚCHU

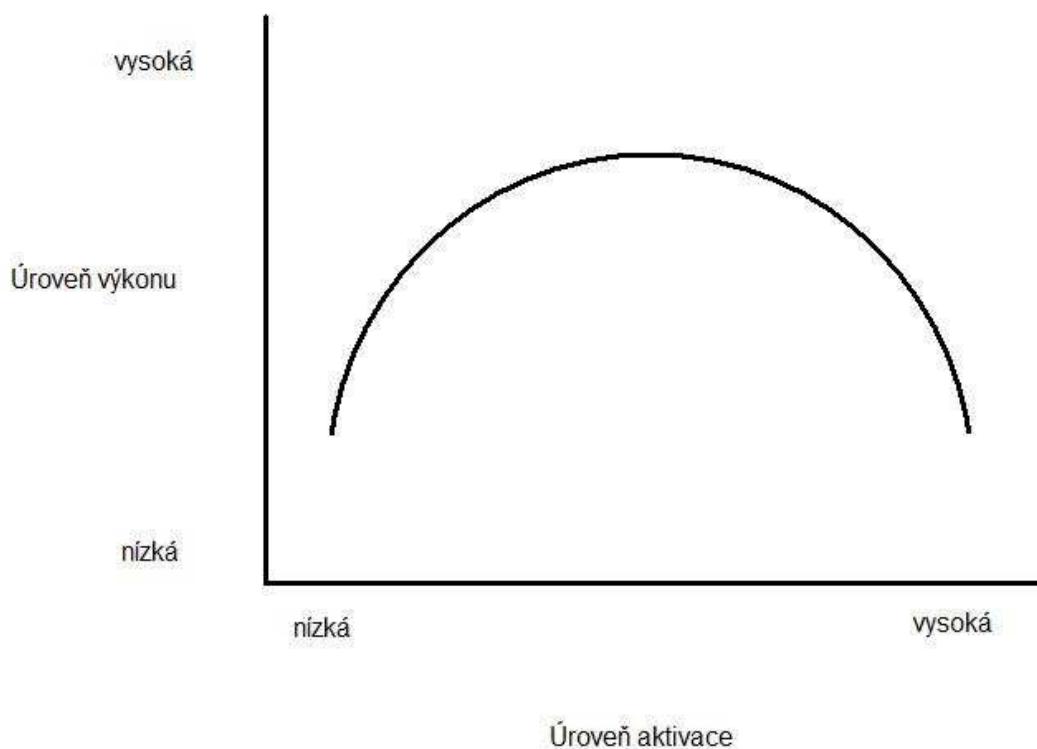
K utvoření kompletního obrazu o motivování jednotlivců k určitým druhům chování a specifickým výkonům je nutné zmínit i poslední kategorii, do které se řadí motivace vycházející z potřeby vyhnout se úspěchu. Výzkumy v tomto ohledu vychází hlavně ze sociální a genderové nerovnosti, které jednotlivce předurčovaly k výkonům odpovídajícím jejich skupinovému zařazení.

Nejvíce výzkumů se v tomto ohledu věnovalo problematice genderu a vlivu genderu na rozdíly v míře strachu z úspěchu a potřebě se vyhnout úspěchu v prostředí s genderově nevyrovnanou skupinou (Smith, 1992). Další možností chápání potřeby vyhnout se úspěchu je tendence zúčastněného se vyhnout konfliktu, který by mohl jeho úspěch případně vyvolat, jedná se tedy o určitý přístup k řešení problematické situace tím, že se vytvoření problému předejde (Curtis, 1989).

Třetí kategorie by se dala označit jako určitý způsob zvládnání stresových situací, které by podle našeho přesvědčení vznikly tím, že dosáhneme úspěchu, nebo série úspěchů. Prakticky jde o strach z výsledku, který se vymyká a který by o nás mohl něco vypovídat. Takové situace jsou z pravidla spojené také s převzetím odpovědnosti za úspěch, a ta se s dalšími přicházejícími úspěchy zvětšuje (Tresemer, 1977).

3.2.5 AKTIVACE NA VÝKON

Aktivace na výkon je velmi významnou součástí výkonové motivace, aby nedocházelo ke ztrátě motivace musí být aktivace na výkon optimalizovaná. Takovou optimalizaci vysvětluje hypotéza obráceného U, jak vypadá taková optimalizace znázorňuje Yerkes – Dodsonov zákon ve svém grafickém znázornění.



Obrázek 3: Yerkes - Dodsonův zákon

Yerkesův-Dodsonův zákon říká, že s rostoucím napětím roste do určité míry i úroveň výkonu. Jakmile napětí překročí optimální bod, optimální výkon klesá. Stručně řečeno, graf vztahu mezi úrovní aktivace a výkonem vytváří obrazec obráceného U, kde chvosty U představují extrémní úrovně vzrušení (vysoké a nízké), které negativně ovlivňují úroveň výkonu jedince (Brewer & Williams, 2005). Obrácené U, tedy vztah mezi aktivací a výkonem ovlivňují dva faktory složitost úkolu a individuální rozdíly, které popisují Landers a Boutcher, 1998 (in Tod, Thatcher, & Rahman, 2012):

- Složitost úkolů podmiňuje míru aktivace, ta může být napříč činnostmi různá, například při silové činnosti jako je přetahování, bude aktivace vyšší než při golfovém odpalu. V rámci jezdeckého sportu bude aktivace jezdce vyšší při parkurovém závodě než v drezurním. Jiná může být také v základním kole parkuru (nižší) než v rozeskakování, při kterém již jde o konečné umístění jezdce v závodě. (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012)

- Individuální rozdíly, významné v rámci vztahu aktivace a výkonu jsou rys úzkosti, míra extraverte/introverze a úroveň dovedností. Pokud se na jednotlivé pojmy podíváme z pohledu sportovce, rys úzkosti ovlivňuje prožívání úzkosti během závodu. Pokud má sportovec vysoký rys úzkosti, bude úzkost zažívat během závodů mnohem častěji. Z pohledu parkurového jezdce je prožívání úzkosti spíše nežádoucím faktorem vzhledem k tomu, že tímto může být ovlivněn i kůň a je zde větší riziko nebezpečných situací potažmo úrazů. Míra extraverte/introverze ovlivňuje sportovce z pohledu jejich zaměření. Extrovert sportovec je hodně společenský, nemá problém být středem pozornosti, zaměřuje se na vnější podněty a události, spíše než na své vnitřní pocity. Zatímco introvert sportovec vyhledává jen malé skupinky lidí, je více uzavřený do sebe a díky tomu se i více zaměřuje na své myšlenky a pocity. Úroveň dovedností ovlivňuje zvládnutí vysoké aktivace. Ve chvílích vysoké aktivace lépe obstojí sportovec s lepší úrovní dovedností, neboť je schopen podat optimální výkon při vyšší úrovni aktivace (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Yerkesův-Dodsonův zákon je užitečný, protože také ukazuje, jak může mít stres dobrý i špatný vliv, dobrý při mírných úrovních a špatný při extrémních. Dobrým příkladem v případě jezdeckého závodu, stejně jako v jiných situacích, kdy potřebujeme podat dobrý výkon, ať už v souvislosti s fyzickou aktivitou nebo v rámci psychických schopností, dovedností, vědomostí, je stres, při kterém se lidské tělo aktivuje na výkon, mnohdy vnímán jako prospěšný. Vzhledem k hlavnímu tématu této práce bych zde ráda nastínila příklad právě z oblasti parkurového závodu. Přiměřená míra stresu nabudí jezdce, zaostří jeho smysly, pomáhá mu se lépe soustředit na daný závod a dokonce může podpořit i koně, na kterém jezdec sedí. To především proto, že koně jsou velmi citlivá zvířata, která vnímají psychické rozpoložení svého jezdce. Avšak nesmí být stresu příliš, protože v takovém případě nejen, že je sám jezdec rozhozen a může dělat banální chyby, paměť nefunguje v takovém případě dost dobře a dokonce i kůň vycítí z jezdce nepřirozené napětí, které se na něj přenáší a i on může být nejistý a zbrklý. V jezdeckém sportu je proto velmi žádoucí uvědomovat si vlastní psychické naladění nejen před a v průběhu samotného závodu, ale i v rámci tréninku.

Pokud se na věc chceme podívat z obecného úhlu pohledu, pak kůra mozková funguje nejefektivněji při mírné úrovni vzrušení, kdy je člověk bdělý a vzhůru, ale není silně vzrušen nebo rozrušen. Úroveň vzrušení, při níž je výkonnost maximální, je optimální úroveň vzrušení pro výkon. Optimální úroveň vzrušení pro výkon je nepřímo úměrná obtížnosti úkolu. Čím obtížnější je úkol, tím nižší je ideální úroveň vzrušení pro výkon (Matthews, Davies, Westerman, & Stammers, 2008).

V Psychologickém slovníku Hartl a Hartlová (2009, str. 697) uvádí o Yerkes – Dodsonově zákoně, že je: „... odvozený z pokusů na zvířatech; v lehkých úkolech se učení zlepšuje úměrně k intenzitě trestů, u složitých úkolů a problémového učení přináší zlepšení jen mírné tresty, zatímco silné učení ruší; další pokusy též na lidech vedly ke zobecnění: pro optimální činnost mozku je ideální střední úroveň aktivace, vyšší úroveň je nepříznivá pro jakoukoliv činnost, která je spojena se složitými a obtížnými úkoly...“.

3.2.6 FLOW

Prvním, kdo přišel s pojmem flow byl již výše zmiňovaný velmi významný psycholog Abraham Maslow, který v rámci své teorie o motivaci a hierarchie potřeb dále rozšiřoval oblast svého zájmu. Flow je stav absolutního soustředění až ponoření se do určité aktivity. V takovém stavu je člověk zcela pohlcen danou situací a nevnímá okolní elementy. Pro člověka je to velmi příjemný pocit. V rámci sportovních aktivit jsou tyto momenty velmi důležité a žádoucí stejně jako i v práci. Jsou také formou pozitivní motivace sportovce k dalšímu výkonu. V rámci zdravého životního stylu a větší spokojenosti v životě se vždy doporučuje pohyb, který má velký vliv na štěstí a spokojenost člověka a dodává stejně jako práce smysluplnost a intenzitu životu jedince.

Maslow byl prvním, kdo s pojmem flow přišel, avšak zde bych ráda uvedla definici od jiného amerického psychologa s maďarskými kořeny a tím je Csikszentmihalyi (2020, str. 17), podle něj je flow: „stav vědomí, v němž se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného“.

Stav flow je nejčastější u dětí v rámci nějaké hry. Když si totiž děti hrají většinou vůbec nevnímají, co se děje kolem a mnohdy přeslechnou i volání rodičů. Hra je tedy nejlepším prostředkem, jak prožívat flow. Avšak ve většině případů si hrají jen děti, dospělí jakoby tím, že vyrostli, úplně zapomněli, jak si hrát. V dospělém světě flow můžeme zažívat při jakékoli činnosti, ve které vidíme smysl, nejvíce však při sexu, stravování, sociálních interakcích a v rámci sportu dalšími můžou být kreativní činnosti jako je malování. Může to být také práce, kterou člověk vykonává s radostí a která ho naplňuje, obecně u práce platí, že čím více připomíná hru, tím je více naplňující. Při všech výše zmíněných aktivitách, činnostech může člověk dojít k vnitřnímu naplnění a smysluplnosti. V rámci sportu potom flow přispívá k podávání lepších výkonů (Blažej & Kostolanská, 2020).

Flow není samozřejmostí, to je možná dobré si uvědomit. Není pravidlem, že při sportu, sexu nebo jiných výše zmíněných činnostech vždy zažívám flow, je to mnohem více výjimečný stav, hlavně v dospělosti, i když Flow neznamena jen ANO nebo NE, tedy jsem ve stavu flow nebo nejsem. Je to mnohem více o míře ponoření se do stavu flow. Což znamená, že čím více jsem ponořen do stavu flow, tím více se zvyšuje moje výkonnost. Aby bylo možné se do flow dostat, musí nám činnost dávat smysl, proto se to zdá být nejsnadnější při hře, hra má jasná pravidla i cíl. Stejně tak je mnohem snadnější hledat smysl v rámci činnosti sexu a stravování, které spadají do biologických potřeb, nežli při hledání smyslu u potřeb vyšších úrovní jako je seberealizace. Dosažení flow je také úzce spjato s egem. Při stavu flow ego ustupuje do pozadí, což se může zdát snadné, ale opak je pravdou. Není možné jen tak si poručit, že teď vypnu ego, abych mohl dosáhnout flow. Někteří lidé proto mají problém zažít opravdu silný stav flow, protože se stále kontrolují, jejich ego je stále ve střehu a sleduje, zda dělají věci tak, jak mají, jestli to dělají správně, jak to dělají a někdy také kontrolují, jak u toho vypadají. Tohle všechno je v rozporu se stavem flow. I když samozřejmě takoví lidé mohou mít pocit, že jsou danou činností maximálně pohlceni, což souvisí s výše zmiňovanou mírou ponoření se do stavu flow, kdy se mohou nacházet jen v mírnějším stavu ponoření se (Blažej & Kostolanská, 2020).

4 STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ

Svou pozornost v rámci tématu strategie zvládání stresu se nyní zaměříme především na hlavní informace o stresu a jeho zvládání, které se primárně vztahují k problematice v této práci. Hlavním důvodem je přílišná pozornost v rámci odborné i laické veřejnosti věnovaná právě stresu a s tím spojené velké množství přístupů a definic tohoto pojmu. Z tohoto pohledu by nebylo možné se zde věnovat úplně všem. Odpověď na otázku „Proč zrovna stres?“ se dle mého názoru nalézá v každodennosti. Stres je součástí našeho každodenního života a spolu s duševní hygienou a zdravým životním stylem aktuálním tématem v civilizované společnosti. Tlak, který je v rámci společnosti na člověka v dnešní době vyvíjen v podstatě každý den, je žádoucí nějak uchopit, pojmenovat a mít možnost s ním pracovat.

Většinou, když se řekne stres, evokuje to v člověku nepříjemné pocity často spojené s úzkostí. Znamená to, že stres všichni dobře známe a vnímáme ho jako nelehký nepříjemný stav. V průběhu života se setkáváme s mnoha významnými stresovými situacemi, a to už od útlého věku. I když by někdo mohl namítat, že dětství je bezstarostné, je tomu spíše naopak. Dětství je zdrojem mnoha stresových situací, které se učíme překonávat. Každé vyrovnání se s náročnou životní situací nás posiluje, posiluje naši resilienci, odolnost. Pomáhá nám také lépe se potýkat s nadcházejícími stresovými situacemi.

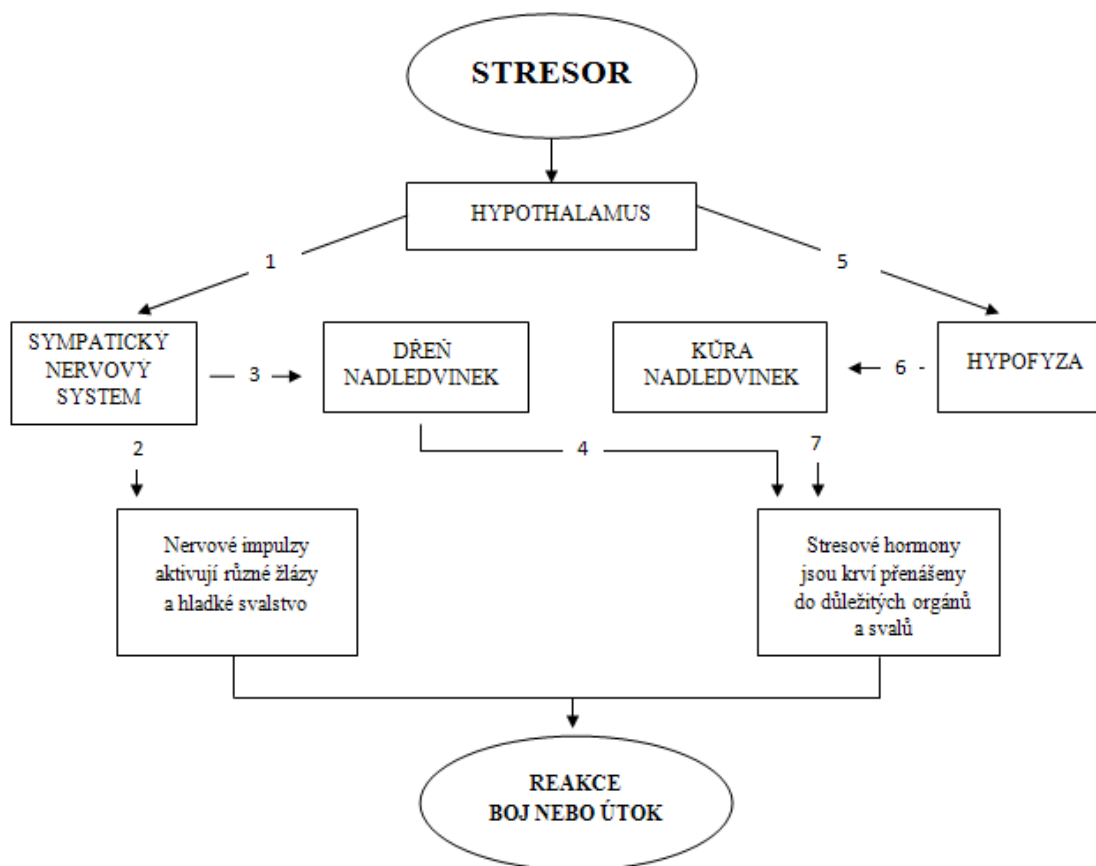
Přesto, že to z výše konstatovaného může na první pohled vypadat, jako by byl stres nevídaný v našich životech, není tomu tak vždy. Jsou situace, kdy je stres v mírné formě vítaný. Slovy významného jezdce ve všestrannosti, drezurního rozhodčího a kouče Nicka Burtona: „*Soutěžím a součastí toho je, že jsem nervózní. Víím, že když se tak cítím, tak jsem připravený soutěžit, jsem připravený ze sebe dostat maximum. Pokud jdu a nezajímá mě to, nesoustředím se, nejsem nervózní, nechovám se takovým způsobem, který mi umožňuje dobrý výkon, tak mám mnohem větší obavy z toho, že necítím úzkost, než že bych ji cítit mohl. Takže ji očekávám a chci. Abych věděl, že jsem připravený*“ (Wolframm I. , 2016, str. 203).“ Znamená to, že v menší míře stres přispívá k aktivizaci jak fyzických, tak psychických funkcí, lepší soustředěnosti, rychlosti, mírnění vnímání bolesti. V rámci sportovních závodů může přispět k dosažení lepších výkonů u sportovce. Ale samozřejmě každá mince má dvě strany a ve velkém množství má stres na sportovce opačný vliv a může přispět k selhání, neúspěchu nebo i ke stagnaci nebo zamrznutí sportovce. Proto je důležité ani na stres v souvislosti se sportem nezapomínat a pracovat s ním stejně jako sportovec pracuje se svým tělem.

4.1 STRES

Stres je přirozenou reakcí na nebezpečnou nebo ohrožující situaci, může být také reakcí na tlak nebo požadavky, které jsou vnímané jako nadměrné. Stres je podle Křivohlavého (2001, str. 170): „...negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.“

4.1.1 FYZIOLOGICKÁ REAKCE NA STRES

Stresová reakce je vnímána jako poplašná reakce, která aktivizuje tělo k reakci „bojuj nebo uteč“ jak již v roce 1920 definoval Cannon (Renaudová, 1993). Reakce „útok nebo útek“ jak je správně označována je považována za přípravnou reakci na zvládnutí závažné stresové situace v rámci fyziologické reakce jedince. Dochází při ní k mnoha změnám vzhledem k normálnímu fungování fyziologických procesů. Co a jak se vlastně děje, vysvětluje Atkinsonová podrobným popisem schématu na Obrázku 4, který znázorňuje fyziologickou reakci na stresor a vysvětluje že: „Stresová situace aktivuje hypothalamus, který řídí dva neuroendokrinní systémy: sympatický systém a adrenokortikální systém. Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulsy z hypothalamu (1) a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo (2). Zvyšuje např. srdeční frekvenci a rozšiřuje zornice. Sympatický nervový systém také signalizuje dřeni nadledvinek (3), aby do krve (4) uvolnila adrenalin a noradrenalin. K aktivaci adrenokortikálního systému dochází, když hypothalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF), chemickou látku, která působí na hypofýzu, jež se nachází pod hypothalamem (5). Hypofýza vylučuje hormon ACTH, který je krví dopraven do kůry nadledvinek (6), kde stimuluje uvolnění několika hormonů včetně kortizonu, který reguluje hladinu cukru v krvi (7). ACTH také signalizuje dalším endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů. Kombinovaný účinek různých stresových hormonů, přenášených krví, a nervová činnost sympatického oddílu autonomního nervového systému tvoří reakci útek nebo boj (Atkinson, 1995, str. 598).“ V rámci popisu bych ráda doplnila vysvětlení pro označení hormonu ACTH, který je jinak nazýván adrenokortikotropní, někdy se můžete také setkat s označením hlavní stresový hormon, jeho hlavní funkcí je stimulace kůry nadledvinek, které uvolňují především kortizol, ale i další hormony. V rámci stresové reakce tyto hormony regulují množství minerálů a také glukózy v krvi. Kortizol také pomáhá při detekci míry stresu, která se zjišťuje množstvím kortizolu v krvi nebo moči (Vašina & Strnadová, 2009).



Obrázek 4: Fyziologická reakce na stresor (Atkinson, 1995, str. 598)

Potřeba energie při reakci na stres je jednou z nejdůležitějších, v těle ji představuje glukóza (cukr), ta se začíná uvolňovat z jater anebo ji tělo získává přeměnou tuků a bílkovin, kterou stimulují vyplavované hormony. Glukóza je důležitou složkou pro podporu činnosti svalů. Začínají se vyplavovat endorfiny, jako přirozené opiáty těla mají funkci tlumení bolesti. Také cévy mají tendenci se zužovat, aby v případě zranění nedocházelo k velké ztrátě krve. Dochází ke zrychlení metabolismu, zrychluje se dech a srdeční frekvence, zornice se rozšiřují, zvětšuje se svalové napětí a zvyšuje se imunitní reakce jako ochrana před možnou infekcí zvýšením produkce bílých krvinek v kostní dřeni. Při této reakci na stres platí, že co není nezbytně nutné pro „útok nebo útěk“ má tělo tendenci tlumit. Mezi takové fyziologické funkce patří trávení, které se zpomaluje (Nolen-Hoeksema et al., 2012, in Vašina & Strnadová, 2009).

4.1.2 PSYCHICKÁ REAKCE NA STRES

V souvislosti se stresem se setkáváme s mnoha emocemi ať už v rámci pozitivního kontextu nebo negativního. Součástí může být prožívání radosti, ale také úzkosti. Součástí této kapitoly bude příležitost seznámit se s nejčastějšími emočními reakcemi na stres, přičemž jako první bych ráda zmínila **úzkost**, která je jednou z nejvíce spojovaných v kontextu reakce na stres. Úzkost je provázena napětím, obavami a starostmi. Jsou to nepříjemné pocity, které můžeme na člověku pozorovat i zvenčí. Hlavním ukazatelem je tzv. úzkostný obličej, který je v rámci mimiky specifický. Pozorovatelný je také svalový neklid, který se projevuje zbrklými nebo křečovitými pohyby a nekoordinovanými pohyby. Úzkostný člověk může působit na první pohled nejistě, chvěje se mu hlas, třesou se mu ruce (Vašina & Strnadová, 2009). V oblasti sportovní psychologie hraje významnou roli soutěžní stres a úzkost. Hlavním důvodem této významnosti je nepochybně jeho spojitost s vrcholovým sportem, ke kterému se pojí velký tlak z hlediska konkurenčního prostředí, zaměření na výkon, a především pak na výsledek. V souvislosti s touto skutečností je v posledních letech součástí sportovních přípravných programů určitá forma zvládnutí stresu, která je zaměřená na dosažení optimálního duševního stavu před výkonem (Brewer B. W., 2009). Emoce, která se doslova prolíná s již popsanou úzkostí je **strach**. Strach je opodstatněná reakce na jasně vnímaný a definovaný podnět. Je to přirozená reakce na subjektivně vnímané ohrožení. Zpravidla se také liší od úzkosti délkou trvání, kdy úzkost přetrvává déle než strach. Dalšími emocemi jsou **vztek a agrese**, které jsou oproti předcházejícím emocím v zastoupení ofenzivních emocí. Vlivem působení těchto emocí dochází k útočným reakcím, které jsou motivovány zničením působícího stresoru, který svým působením přivozuje frustraci. Frustrace je tedy způsobena nemožností dosáhnout cíle. Agresi můžeme dělit na verbální a fyzickou. V kontextu tohoto tématu jde spíše o verbální agresi, fyzická je méně častá. Pokud nemůžeme agresi směřovat na konkrétní primární cíl, může dojít k tzv. *procesu přesunutí*, který popisuje Strnadová (in Vašina & Strnadová, 2009) a při kterém dochází k přesunutí agrese na osobu nebo subjekt zástupný. Emoce, které nejsou považovány za příliš časté, ale v rámci tématu jsou rozhodně přínosné jsou **apatie a deprese**. Apatii v rámci tohoto tématu můžeme popsat jako uzavření se do sebe, které v případě dlouhodobého působení stresorů může vést až k depresi. Deprese je zde spojována s pojmem *naučená bezmocnost*, při které člověk setrvává v nepříjemné situaci, protože nevěří, že by byl schopen ji změnit. Nemá ani snahu to zkusit, je přesvědčen o své neschopnosti. Takový člověk pasivně přijímá „rány osudu“ bez jakékoli snahy na změnu (Vašina & Strnadová, 2009). Se stresem se také pojí **oslabení kognitivních funkcí**, které je nejčastěji spojované

se zkuškovým obdobím u studentů. Může také ovlivnit sportovce, protože se vyznačuje špatnou soustředěností a nelogickým uspořádáním myšlenek. V rámci sportu je tenhle vliv stresu nežádoucí hned z několika důvodů. Za hlavní považují větší míru rizika nehodovosti, pádů, úrazů. Dalším důvodem je také možnost podání slabšího výkonu (Vašina & Strnadová, 2009).

V souvislosti s extrémní stresovou událostí, která přesahuje možnosti zvládnutí jedince, se můžeme setkat také s **posttraumatickou stresovou poruchou** (PTSD) a jinými poruchami specificky spojenými se stresem tak, jak je klasifikuje od ledna 2022 revidovaná verze MKN-10 tedy nově ICD-11. Diagnóza posttraumatická stresová porucha se podle ICD-11: „...*může rozvinout po vystavení extrémně nebezpečné nebo hrozivé události či řadě událostí...* (World Health Organization, 2019)“.

4.2 DISTRES A EUSTRES

Kdy se jedná opravdu o stres? O stres se jedná v případě, že intenzita stresové situace, stresoru je vyšší než možnosti nebo schopnosti jedince danou situaci zvládnout. Jde tedy o nadměrnou, nadlimitní zátěž, při které je narušena homeostáza organismu. Za takovou reakci může stát jeden stresor nebo několik stresorů. Pro názornost, velkým stresorem může být úmrtí někoho blízkého. Více stresorů může být nakupení se tzv. *běžných každodenních starostí*. (Křivohlavý, 2001). V souvislosti se stresem dále hovoříme a rozlišujeme **distres** a **eustres**. Za distres je považován takový stres, který je subjektivně vnímán negativně a je tudíž doprovázen negativními emocemi, tyto pocity vycházejí ze subjektivního přesvědčení jedince, že situace je nezvládnutelná nebo ohrožující. V důsledku působení distresu se setkáváme s větším rizikem výskytu psychických i zdravotních problémů, které jsou působení stresu připisovány. Z pohledu psychických onemocnění mluvíme především o riziku výskytu úzkosti, deprese, poruch spánkového cyklu nebo problémového užívání návykových látek. V oblasti zdravotních obtíží můžeme zmínit především vysoký krevní tlak, oslabení imunitního systému, gastrointestinální potíže, kardiovaskulární onemocnění, mrtvice a silné bolesti hlavy. Naopak eustres je součástí situací, které vnímáme subjektivně jako pozitivní nebo i radostné, pro jejich zvládnutí je nutná velká míra námahy. Jsou na rozdíl od distresu doprovázeny pozitivními emocemi. V rámci eustresu se nejčastěji pohybují také sportovci. Důležitými aspekty jsou zde mimo jiné adrenalin a rizikovost sportovních činností (Křivohlavý, 2001).

4.3 ZÁTĚŽOVÁ SITUACE

Zátěžová situace je považována za událost jejíž intenzita je organismem zvládnutelná. přispívá k mobilizaci celého organismu, podněcuje člověka k hledání řešení, k učení se novému a také přispívá k lepším výkonům. Za předpokladu, že se jedná z hlediska schopností jedince o zvládnutelnou situaci, je považována zátěžová situace za stimulující faktor, v opačném případě dochází ke stagnaci organismu (Kebza V. , 2005). Pro ještě lepší přiblížení pojmu zátěžová situace bych ráda použila rozdělení těchto situací do kategorií, které uvádí (Hošek, 2001):

- Nepřiměřené úkoly (požadavky pro řešení problému jsou na jedince vyšší než jeho kapacita)
- Problémové situace (kapacita jedince je pro požadavky řešení problému jen částečná)
- Konflikty (hlavním aspektem je spor)
- Frustrace (dochází k blokování vzhledem k dosažení požadovaného cíle)
- Deprivace (dlouhodobé neuspokojování potřeb)

4.3.1 STRESORY, SALUTORY

Za stresory jsou považovány situace nebo události, na které je jedinec nucen se adaptovat, přizpůsobit se jim. Do jaké míry je jedinec schopen se přizpůsobit, hraje velkou roli při reakci na změnu, a to jak v rámci vnějšího nebo vnitřního prostředí jedince. Stejně jako v přírodě, i v rámci reakce na stresor je důležitým aspektem rovnováha, která má v tomto případě biopsychosociální povahu. Stresory mohou být dle klasifikace Selyeho jak fyzikální, tak emocionální. Z pohledu fyzikálních jsou to viry, bakterie, množství vzduchu, jeho kvalita a jiné. Naproti tomu emocionální jsou úzkostnost, strach a obavy, zlost, nepřátelství a jiné (Křivohlavý, 2001). Stresory dále můžeme rozdělovat podle délky působení na organismus. Je-li stresor z časového hlediska působení krátký nebo jednorázový a organismus si s ním dokáže poradit sám nebo stresor odezní sám, můžeme říci, že pro organismus nepředstavuje žádné zdravotní riziko a takový stresor označujeme jako akutní. Naopak stresor, který působí dlouhodobě a nedaří se ho dlouhodobě zvládat, označujeme jako chronický a představuje riziko pro organismus, který je jím zatížen (Kebza & kolektiv, 2012). Jako třetí typ doplňuje Dienstbier (1989, in Kebza & kolektiv, 2012) periodický neboli vracející se stresor. Tento stresor je zajímavý pro svou nestálost, může se objevovat v různé síle po různě dlouhou dobu. V procesu zvládnání zde hraje podstatnou roli kognitivní hodnocení stresoru jedincem. Pokud je stresor vnímán pozitivně jako výzva, přispívá k růstu

a stává se posilujícím faktorem. Jestliže je, ale vnímán negativně jako ohrožující faktor, bude mít v rámci organismu negativní dopad podobně jako chronický stresor. V souvislosti se stresem jsou vedle stresoru popisovány i salutory. Když se bavíme o stresorech jako o negativním faktorech života, jsou salutory popisovány jako pozitivní faktory života. Salutory napomáhají zvládnutí situací vyvolaných stresory. Jejich působením je jedinec povzbuzován, dodávají mu sílu a odvalu v dalším a delším zvládnutí, obecně mají posilující povahu. Pod pojmem salutor si můžeme představit smysluplnost vykonávané činnosti, uznání od druhých nebo od lidí, kterých si vážíme nebo také vnímání hodnoty ve vykonávané činnosti (Křivohlavý, 2001).

4.4 ZVLÁDNUTÍ

Zvládnutí je v rámci kontextu zvládnutí těžkých životních situací považováno za dynamický proces, při kterém dochází k moderování stresu na základě interakcí mezi jedincem a danou situací. Prostřednictvím zvládnutí se snaží jedinec moderovat požadavky vnitřní i vnější, které na něj působí. Jsou to procesy probíhající na vědomé úrovni. Faktory ovlivňující zvládnutí jsou především osobnostní charakteristiky jedince, zkušenosti se zvládnutím z minulosti, dále potom styly zvládnutí, strategie zvládnutí, techniky zvládnutí a využívání vnějších zdrojů (Křivohlavý, 2001). Jak už bylo mnohokrát v této práci naznačeno, každý člověk má ke stresu svůj jedinečný specifický přístup, na němž se podílí více faktorů. V rámci osobnostních charakteristik hledal rozdíly přístupu k těžkým situacím Rotter, který v roce 1966 zveřejnil své poznatky o rozdílném nahlížení na problém z pohledu osobnostních charakteristik. Stěžejním pro tuto teorii byl termín locus of control (LOC) neboli místo kontroly. Prostřednictvím tohoto místa kontroly poukázal na dva póly v řešení problému. Na jedné straně jsou lidé s interním locus of control (vnitřním místem kontroly) a na straně druhé lidé s externím locus of control (vnějším místem kontroly). Tyto dvě skupiny lidí se od sebe liší svým postavením se k problému. Ve skutečnosti nejde o jednoznačné rozdělení lidí do dvou skupin. Jsou to spíše dva póly, mezi nimiž se každý z nás nachází. Lidé s vnitřním místem kontroly spoléhají mnohem více na sebe sama na své vlastní schopnosti a dovednosti, vycházejí z toho, že se věci dějí v důsledku jejich přičinění a že je mohou ovlivnit. Takoví jedinci mají předpoklady být dobrými sportovci. Zatímco lidé s vnějším místem kontroly mají pocit, že řešení situace není v jejich rukou. Kontrolu nad situací připisují vnějším vlivům, vůli osudu a nepřipouštějí velký význam vlastnímu působení v situaci (Křivohlavý, 2001). Křivohlavý (2001) dále poukazuje na vulnerabilitu neboli psychickou zranitelnost jedince, která ovlivňuje zvládnutí. Osobnost člověka může být

zranitelnější, pokud má slabé sebevědomí, nedostatek intimních vztahů. Při vystavení se stresové situaci se mohou objevit pocity beznaděje nebo dokonce deprese. Na základě výše zmíněného můžeme říci, že vulnerabilita předpokládá náchylnost jedince k patologické reakci. Součástí osobnostních charakteristik významných pro toto téma je také sense of coherence neboli smysl pro integritu. Tento pojem byl popsán Antonovským. Základní charakteristikou je člověk, který je odhodlaný situaci zvládnout, vidí v ní smysl, je motivovaný vynaložit energii pro dosažení cíle, situaci nebo činnost vnímá jako smysluplnou a má dobré předpoklady pro její zvládnutí. Ke zvládnutí dále přispívají osobnostní charakteristiky jako hardiness (odolnost), která se tvoří na základě předchozích zkušeností se zvládnutím. Dále můžeme jmenovat optimismus jako velice důležitou součást překonávání těžkostí, smysl života, na jehož základě jsme schopni pokračovat i v nepříjemných činnostech s vidinou budoucnosti a osobní zdatnost, která vyjadřuje zcela subjektivní vnímání vlastní schopnosti kontrolovat psychické stavy a chování. Nedílnou součástí je také sebehodnocení a sebedůvěra. V opačném případě ke snižování možnosti zvládnutí přispívá faktor bezmocnosti, při kterém jedinec nemá danou situaci pod kontrolou nebo to aspoň tak vnímá (Křivohlavý, 2001). Vedle osobnostních charakteristik přispívá ke zvládnutí, jak bylo zmíněno výše v této kapitole, také vnější prostředí. Pod pojmem vnější prostředí si můžeme představit sociální sféru, ve které se konkrétní jedinec nachází. Rozhodující potom může být zařazení do sociální skupiny nebo náboženské skupiny, sociální status, ekonomický status nebo interpersonální vztahy (Payne & kolektiv, 2005).

4.5 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

V předchozí kapitole je popsáno zvládnutí z širšího úhlu pohledu, zatímco součástí této kapitoly bude specifitější výčet možných principů, jak zvládnout stresovou situaci. Strategie zvládnutí stresu neboli copingové strategie jsou způsoby zvládnutí stresu, které jedinec uplatňuje na vědomé úrovni v boji se stresem. Hošek popisuje strategie zvládnutí stresu jako těžké životní situace, které jsou součástí našich životů a jejich zvládnutí funguje na principu adaptace, která přispívá k vývoji člověka. Stresová situace je většinou spojena s nepříjemnými pocity, které se snažíme zmírnit. Pokud se setkáváme se situací známou, uplatňujeme již osvědčené strategie zvládnutí. Jestliže je pro nás situace nová, volíme náhodné chování, pokud toto chování vede ke zmírnění negativních vlivů, pokračujeme v tomto chování, v opačném případě zkoušíme jiné chování (Hošek, 2001).

V odborné literatuře je popisováno více druhů, dělení strategií zvládnání stresu. První dělení, které bylo zaznamenáno již před čtvrt stoletím popisuje ve své knize Křivohlavý (2001). Jedná se o dva druhy strategií pojmenovaných jako **strategie zaměřená na řešení problému** a **strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem**. Zaměření na problém popisuje jako konstruktivní chování založené na vlastní iniciativě a aktivitě, které vede ke zvládnutí stresogenní situace. Při zaměření na emoce je hlavním cílem regulace emocí, které v důsledku působení stresu jedince ovládly. Mluvíme zde především o emocích jako strach, obavy, úzkost ale i zlost. V rámci vývoje člověka existují strategie, které jsou typičtější pro jedno období více než pro jiné. Například v dětství se setkáváme se strategií zaměřenou na problém, v adolescenci se začínají objevovat strategie zaměřené na emoce. Podle Folkmanové a Lazaruse (1980, in Křivohlavý, 2001) jsou v dospělosti přítomny jak strategie zaměřené na problém, tak na emoce současně. Podle typu stresové situace je potom volena strategie buď na problém (v kontextu pracovního prostředí) nebo na emoce (v kontextu rodiny).

Další dělení na základě mobilizovaných zdrojů Poona a Laua (1999) popisuje tři typy mobilizace zdrojů. Prvním je **vnitřní mobilizace zdrojů zvládnání** a funguje na základě přesvědčení o vlastních schopnostech a dovednostech situaci vyřešit. Druhým typem je **vnější mobilizace zdrojů zvládnání**, v takovém případě jedinec hledá řešení problému ve vnějším světě, konkrétněji potom hledá sociální oporu. Poslední typ je **neschopnost mobilizovat jakékoli zdroje zvládnání**, člověk v takovém případě neprojevuje žádnou energii pro změnu.

Janke a Erdmann rozdělují strategie účinku stresu ve svém manuálu k dotazníku SVF 78 na **pozitivní** a **negativní**. Za pozitivní jsou označovány ty, které napomáhají ke snížení stresu, zatímco negativní jsou ty, které přispívají k jeho zvyšování (Janke & Erdmann, 2003). S dotazníkem SVF 78 budeme pracovat v rámci výzkumné části práce a součástí bude i bližší seznámení s dotazníkem.

Pokud nejsme spokojeni s tím, jak zvládnáme stres, není to nic definitivního a v tomto případě existuje mnoho možností seberozvoje. V tom, jak se stresem pracovat lépe mohou pomoci nácviky kognitivně-behaviorální psychoterapie, prostřednictvím kterých se můžeme zaměřit na dovednost plánovat využití času (time management skills), řízení pohybové aktivity nebo třeba hovory sami k sobě a sebeodměňování. V rámci práce se stresem jsou důležitou součástí také relaxační techniky jako relaxace, meditace nebo jóga a zaměření se na směřování k pozitivnímu životnímu stylu. Podstatnou součástí je také socializace, jak navazovat interpersonální vztahy a jak si je udržet a posilovat je (Křivohlavý, 2001).

Všechny možnosti, které přispívají k lepšímu zvládnání stresu a tím eliminují možné následky, navazují na výše zmíněné příčiny a projevy stresu. V rámci psychologie zdraví a požadavků současného života je vhodné vnímat vlastní tělo, jeho možnosti a požadavky, vnímat stres, který na něj působí a snažit se s ním, pokud možno, pracovat pozitivně. Současně je žádoucí si také najít čas pro sebe sama, které nejen, že pomáhá v odpočinku, ale také je časem, ve kterém člověk může nejlépe vnímat sám sebe.

5 PŘEHLED AKTUÁLNÍCH VÝZKUMŮ

Důležitým aspektem této práce jsou výzkumy zabývající se stejným nebo příbuzným tématem. V této kapitole bych ráda zmínila ty nejaktuálnější z nich. Nutno, ale také zmínit, že oblast jezdeckého sportu potažmo parkurového skákání zrovna nepřekypuje výzkumy v rámci psychologie se zaměřením na jezdce. Osobně zde vnímám velký potenciál k výzkumné činnosti v rámci psychologie sportu. Protože jezdecký sport obecně je o vytváření vztahů a práci s emocemi. Naše psychika bezprostředně působí na koně a velice důležitý je také strach a práce s ním. To vše, a ještě mnohem víc přináší jezdecký sport. A všechno by to stálo za pozornost výzkumníků.

Effects of trait anxiety and direction of pre-competitive arousal on performance in the equestrian disciplines of dressage, showjumping and eventing

Výzkum na téma „Vliv úzkosti a směřování před soutěžního vzrušení na výkon v jezdeckých disciplínách drezury, parkurové skákání a všestrannost“ byl realizován v Německu v roce 2009–2010 týmem pod vedením PhD Ingy A. Wolfram z univerzity v Utrechtu na skupině 62 německých jezdců. 13 mužů a 49 žen vyplnilo hodinu před závodem upravené verze WAI-T (Wettkampf–Angst-Inventar-Trait) a CSAI (Competitive State Anxiety Inventory) dotazníků a do výsledků analýzy byly následně zohledněny i výsledky podaných výkonů v jednotlivých soutěžích. Výzkum byl zaměřený na vliv předstartovní úzkosti a vzrušení na podaný sportovní výkon u jezdců. Výzkum se zaměřil převážně na ověření hypotéz, že některé kategorie jezdců, mohou zvládat náročnější situace lépe, a že před soutěžní úzkost nebo „vzrušení“ nemusí být vždy negativní a škodlivé pro výkon. Počáteční průzkumná statistická analýza ukázala, že mezi úspěšnými jezdci obsazujícími horní příčky a těmi méně úspěšnými existuje signifikantní rozdíl ve ztrátě soustředění se, který se blíží signifikanci s $P \leq 0,058$. To se potvrdilo i v následné analýze kovariance s rysem kognitivní úzkosti. Rozdíl mezi oběma skupinami jezdců byl významný. Naproti tomu nebyly v rámci výzkumu zjištěny žádné významné rozdíly ve výsledcích mezi jezdci a jezdkyňmi. Výsledky výzkumu ukazují, že jezdci, kteří dosahují lepších výsledků v soutěžích ve třech olympijských jezdeckých disciplínách vykazují pozitivnější interpretaci somatického vzrušení (Wolfram & Micklewright, 2010).

Mood and psychological skills of elite and sub elite equestrian athletes

Výzkum na téma „nálad a psychologické dovednosti elitních a středně pokročilých jezdeckých sportovců“ vedl v roce 1999 prof. Michael C. Meyers a byl realizován v průběhu celého roku na národních, mezinárodních i olympijských závodech formou soustavy dotazníků na celkovém počtu 54 sportovců. Byly použity dotazníky POMS (Profile Of Mood States) a PSIS (Psychological Skills Inventory for Sports). Ve své době se jednalo o první pokus realizovat takový výzkum na představitelích jezdeckého sportu na světě. Elitní závodníci vykazovali výrazně vyšší úroveň zvládnání úzkosti a soustředění než středně pokročilí sportovci. Zajímavé také je, že nebyly zjištěny žádné významné vlivy ani trendy z pohledu přisuzování významu hodnocení úrovně sportovních událostí. V rámci tohoto výzkumu však byly odhaleny odlišnosti z pohledu hodnocení výsledků mezi pohlavími. Muži vykazovali spíše vyšší energičnost, ale méně napětí, deprese, únavy, zmatenosti a celkové poruchy nálady než ženy. Muži také dosahovali vyšších výsledků v oblasti zvládnání úzkosti, ale nižších v oblasti motivace než závodnice (Meyers, Bourgeois, Le Unes, & Murray, 1999).

A Preliminary Investigation into Pre-Competitive Mood States of Advanced and Novice Equestrian Dressage Riders

Výzkum na téma „Zkoumání před-soutěžních stavů nálady u pokročilých a začínajících drezurních jezdců“ vedl v roce 2010 na University of Essex PhD. Dominic Micklewright. Výzkum se zabýval zkoumáním zvládnání stresových situací a vyrovnáváním se se stresem a předstartovní nervozitou u drezurních jezdců. V jezdeckém sportu je emocionální vyrovnanost zcela zásadní pro podání kvalitního sportovního výkonu. To platí zvláště pro drezurní jezdce, kdy je posuzován sportovní výkon jako celek subjektivně několika hodnotícími sudími. Dvěma skupinám jezdců (13 a 13) ze dvou kategorií (pokročilí a začátečníci) byl podán k vyplnění dotazník POMS-N (Profile Of Moods States) přesně hodinu před závodem. Dotazování na závodních hodinu před vkročením sportovní dvojice do drezurního obdélníku mělo podpořit zachycení předstartovní nálady tak, aby bylo dosaženo, co nejbezprostřednějších reakcí. Z analýzy odpovědí byl zjištěn významný rozdíl mezi stavy nálad u respondentů začátečníků a pokročilých na kombinované závislé proměnné s $F(6, 19) = 3,04$, $p = 0,03$, $\eta^2_p = 0,49$. Míra účinku byla velká, přičemž 49 % rozptylu mezi skupinami jezdců bylo vysvětleno stavy nálady. Hlavním výstupem tohoto výzkumu tedy bylo odhalení významných rozdílů v předstartovní náladě mezi pokročilými a začínajícími drezurními jezdci (Wolframm, Shearman, & Micklewright, 2010).

Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders

Výzkum zaměřený na zkoumání „Předsoutěžní úrovně vzrušení a sebedůvěry u elitních a neelitních jezdců v jezdeckém sportu“ probíhal pod vedením Ph.D. Ingy A. Wolfram v roce 2008 na 40 německých jezdcích a zabýval se hypotézou, že nadměrná úzkost může narušit motorické funkce během výkonu. Cílem této studie bylo prozkoumat vliv úzkosti a sebedůvěry na výkon v jezdeckém sportu. Čtyřicet jezdců (12 mužů, 28 žen; 15 elitních, 25 neelitních; 12 drezurních, 17 skokových, 11 všestrannostních) vyplnilo Revised Competitive Sport Anxiety Inventory 2 (CSAI-2R), který měří úroveň somatické a kognitivní úzkosti (vzrušení) a také úroveň sebedůvěry. Mezi nejdůležitější zjištění patří nižší somatické vzrušení a vyšší sebevědomí u elitních jezdců ve srovnání s neelitními, a to $15,2 \pm 4,4$ vs. $19,0 \pm 5,0$, $F_{1,34} = 5,8$, $P = 0,05$; $31,5 \pm 4,8$ vs. $25,1 \pm 7,4$, $P = 0,01$. Lepší dovednosti specifické pro jízdu na koni u elitních jezdců mohou vést ke zvýšení sebedůvěry. Nižší úroveň somatické úzkosti může dále zvýšit jemnou motoriku u elitních jezdců. Praktické důsledky spočívají v tom, že neelitní jezdci by měli prospěch ze sportovně psychologických intervencí zvyšujících úroveň sebedůvěry a snižujících příznaky somatické úzkosti, aby se zlepšila výkonnost (Wolfram & Micklewright, 2008).

The performance success within the competitive equestrian field: A novice and intermediate rider focused investigation

Výzkum na téma „Úspěšnosti výkonu v rámci konkurenčního prostředí jezdeckého sportu se zaměřením na začátečníky a pokročilé“ byl realizován v roce 2016 na University of Central Lancashire pod vedením Daniela Alexandra Petha. Průzkum byl realizován formou kombinovaného online dotazníku, jehož součástí byl také Sports Motivational Scale (SMS-28). Celkový počet respondentů činil 236, přičemž poměr mezi pohlavími byl podobný jako v našem případě. Průzkumu se zúčastnilo 220 žen a 16 mužů. Cílem této studie bylo prozkoumat dynamiku jezdeckého sportu (motivaci, vztah mezi trenérem a sportovcem, úroveň trénování – jak fyzického, tak psychického) u přidružených britských jezdců a její vliv na jejich výkonnostní úspěch v přidružených soutěžích ve třech disciplínách – parkurové skákání, drezura a všestrannost (tři dominantní disciplíny v jezdecké Velké Británii). Motivace se ukázala být jediným významným prediktorem úspěšnosti výkonu ve dvou zkoumaných kategoriích. První z nich byla kategorie začátečníci ve všestrannosti a druhou byla kategorie pokročilých parkurových jezdců. To částečně podporuje hypotézu, že samotná motivace nemůže předpovídat zlepšení výkonnostní úspěšnosti, a proto jsou pro

zlepšení výkonnosti jezdců na koni nutné další proměnné. To mimo jiné naznačuje, že motivace se zvyšuje a snižuje s výkonností na různých sportovních úrovních (Petho, 2017).

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

Strategie zvládání stresu a motivace k výkonu u parkurových jezdců.

Pohyb má v životě člověka mnoho významů a podob, je naší součástí ať už v rámci vnějšího nebo vnitřního prostředí. V rámci této práce je všudypřítomný. Můžeme ho nalézt ve zvládání stresových situací, kdy nutí člověka k reakci. Je přítomný v motivaci, která nás vede k dosažení cíle a samozřejmě je součástí parkurového sportu, ve kterém rozdělujeme ne jednu hnací sílu, ale hned dvě. Jednu zastupuje jezdec a druhou jeho kůň. V rámci teoretické části jsem popsala problematiku jezdeckého sportu, stresu a motivace. Na stres a motivaci je nahlíženo z pohledu obecné psychologie s rozšířením z oblasti sportu a sportovní psychologie. V praktické části budu s těmito poznatky dále pracovat a odkazovat se na ně. Z teoretických poznatků vyplývá, že stres a motivace jsou úzce propojeny se sportovním prostředím. Sportovní prostředí je zdrojem mnoha stresorů, ale také podněcuje motivaci.

Na parkurového jezdce jsou kladeny velké nároky jak v oblasti fyzické, tak psychické. Je to sport s řadou rizik, cesta k úspěchu je mnohdy dlouhá a není vždy závislá jen na schopnostech jezdce (trvá mnohdy i několik let v závislosti na možnostech a schopnostech koně). Práce parkurového jezdce je každodenní příprava nejen sebe, ale především koně k nejistému cíli. Úspěšné dlouhodobé zvládání nároků této sportovní disciplíny je náročné, avšak důležitým předpokladem je motivace k výkonu stejně jako volba strategií zvládání stresu.

Volba strategií zvládání stresu do jisté míry souvisí s pohlavím. V normách dotazníku SVF 78 jsou popsány rozdíly v uplatňování strategií u mužů a žen. Na základě teoretického rámce o stresu v této práci vyplývá, že mladší lidé by měli používat jiné strategie nežli lidé starší. V souvislosti se sportem obecně existuje mnoho výzkumů a diplomových prací na toto téma, avšak v rámci jezdeckého sportu konkrétně parkuru je tato oblast prozkoumána jen velice málo. Samotní jezdci i odborná obec se shodují na tom, že většina výzkumů v parkurovém sportu je věnována převážně koni jako hlavnímu sportovci.

Motivace je významným kritériem k dosahování úspěchů a v růstu u sportovců obecně. A stejně jako u strategií zvládání stresu i zde můžeme najít jistá specifika v motivaci na výkon. Z úst mnoha jezdců na nejvyšších úrovních zaznívá, že nejdůležitějším cílem závodu není vyhrát, ale mít z překonaného parkuru dobrý pocit. Slovy mnoha jezdců: „Někdy absolvuju parkur bez trestného bodu, ale nemám z něj dobrý pocit, jindy v závodech získám trestné body, ale celkově mám z parkuru moc dobrý pocit.“

Výzkumným cílem této práce je zmapovat strategie zvládání stresu, motivaci k výkonu a vzájemnou souvislost mezi strategiemi zvládání stresu a motivací k výkonu u českých parkurových jezdců s ohledem na rozdíly mezi stanovenými skupinami, diferencovanými podle věku, zkušeností a využívání služeb psychologa/kouče.

6.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Pro lepší přehlednost ve výzkumu byly na základě cílů a po prozkoumání souvisejících výzkumů stanoveny následující výzkumné otázky, ke kterým budou stanoveny jednotlivé hypotézy.

O1: Existují rozdíly ve strategiích zvládání stresu mezi jednotlivými kategoriemi parkurových jezdců?

Otázka se snaží zjistit, zda existují rozdíly v užívání strategií zvládání stresu mezi parkurovými jezdci vzhledem k stanoveným kategoriím jezdců. Jednotlivé kategorie budou podrobněji popsány v kapitole Výzkumný soubor. Významnou kategorií pro tento výzkum je věk v parkurovém sportu. Parkurový sport totiž nabízí možnost účastnit se závodů v jakémkoli věku na jakékoli úrovni. Mnohdy se říká, že v tomto sportu přicházejí úspěchy s věkem a zkušenostmi. Na základě tohoto tvrzení v souvislosti s teorií zvládání stresu z teoretické části předpokládáme lepší strategie zvládání u seniorských jezdců. Jezdecký sport nedělá rozdíly ani z hlediska genderu v rámci soutěží, cílem bylo prozkoumat i tento vztah genderu a strategií zvládání stresu, ale nepodařilo se získat reprezentativní vzorek mužů. V rámci této výzkumné otázky jsou stanoveny hypotézy H1 až H4.

O2: Existují rozdíly ve výkonové motivaci mezi jednotlivými kategoriemi parkurových jezdců?

Otázka se snaží zjistit, zda existují rozdíly ve výkonové motivaci mezi parkurovými jezdci z hlediska stanovených kategorií blíže popsáných v kapitole Výzkumný soubor. Ani zde nebylo možné, pro malý soubor respondentů mužů, zkoumat rozdíly z pohledu genderu. V rámci této výzkumné otázky jsou stanoveny hypotézy H5 až H9.

O3: Existuje vztah mezi výkonovou motivací parkurových jezdců a strategiemi zvládnání stresu?

Otázka se snaží zjistit, zde existuje vztah mezi jednotlivými škálami výkonové motivace a strategií zvládnání stresu u parkurových jezdců. V rámci této výzkumné otázky je stanovena výzkumná hypotéza H10.

7 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

V této části práce bych se ráda věnovala podrobnému vysvětlení zvoleného výzkumu, který byl pro tuto práci použit. V dalších kapitolách bude popsána problematika zvoleného typu výzkumu, zvolené testové metody a výzkumné hypotézy, které byly pro zodpovězení výzkumných otázek stanoveny.

7.1 TYP VÝZKUMU

Na základě zvolené oblasti výzkumného problému byl pro tuto práci vybrán kvantitativní výzkum, který byl v rámci provedené analýzy již realizovaných výzkumů s podobným výzkumným cílem vhodným nástrojem. V souvislosti s konkrétní sportovní disciplínou nebylo realizováno velké množství výzkumů. Avšak v jiných sportovních disciplínách bylo možné najít výzkumy, ze kterých je možné vycházet pro účely tohoto zkoumání. A je tedy možné uchopit tyto vědecké poznatky jak s oblasti jezdeckého sportu, tak z jiných sportů a v rámci této práce se o ně opřít.

Kvantitativní výzkum je standardizovanou metodou pro realizování výzkumů, typickou pro zkoumání v oblasti společenských věd. Popisuje objekt zkoumání pomocí proměnných. Data pro analýzu jsou získávána většinou ze standardizovaných dotazníků a zpracovány jsou pomocí statistických metod a posléze interpretovány. Pro kvantitativní výzkum je typické větší množství respondentů zkoumaného jevu pro účely reprezentativnosti (Disman, 2011).

7.2 TESTOVÉ METODY

Pro účely výzkumného cíle, který byl pro tuto práci stanoven, byly vybrány dva dotazníky, ze kterých byla vytvořena testová baterie. V rámci této testové baterie byly vytvořeny tři soubory otázek, na které respondent odpovídal. První část mapovala demografické údaje o respondentech zvolené primárně pro účely tohoto konkrétního výzkumu. Respondent odpovídal na otázky o pohlaví, věku, jezdecké licenci, dosažené výkonnosti, počtu koní, využívání psychologického poradenství. V druhé části byly použity otázky na zmapování užívání copingových strategií pomocí standardizovaného dotazníku Strategie zvládání stresu (SVF 78) a ve třetí části jsme volili otázky pro zjištění výkonové motivace prostřednictvím Dotazníku motivace k výkonu (LMI). V následujících kapitolách budou oba dotazníky blíže představeny.

7.2.1 DOTAZNÍK SVF 78

Dotazník Strategie zvládání stresu (SVF 78) je standardizovaný dotazník vydaný v roce 2003 společností Testcentrum. Autory dotazníku jsou Wilhelm Janke a Gizela Erdmannová, první české vydání přeložil a upravil Josef Švancara. Dotazník má ve své aktuální zkrácené verzi 78 výroků v původní verzi měl 120 výroků (SVF 120) (Janke & Erdmann, 2003). Dotazník SVF 78 „*je vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích* (Janke & Erdmann, 2003, str. 10).“

Dotazník je určen pro dospělou populaci, ale je možné jej použít i pro adolescenty. Adolescenci definují Langmeier a Krejčířová (2006) jako období zhruba 15–22 let věku. Je možné jej administrovat individuálně nebo skupinově. Především je využitelný v rámci zjišťování strategie zvládání zátěže v oblastech klinické psychologie, pracovní a poradenské psychologie a sportovní psychologie. Čas pro administraci není omezen, avšak autoři uvádí obvyklou dobu vyplnění 10-15 minut (Janke & Erdmann, 2003).

Dotazník SVF 78 je konstruován jako soubor výroků, které popisují, jak může člověk reagovat v závislosti na jedné otázce která je společná pro všechny výroky a zní takto: „*Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...* (Janke & Erdmann, 2003)“. Na každý výrok respondent vyjadřuje míru svého souhlasu (nesouhlasu) na pětibodové škále kde 0 = vůbec ne, 1 = spíše ne, 2 = možná, 3 = pravděpodobně, 4 = velmi pravděpodobně. Na základě rozdělení výroků do specifických skupin je popsáno 13 subtestů (viz. tabulka 2):

Tabulka 2: Popis subtestů dotazníku SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003)

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

Kromě vyhodnocení na základě subtestů, můžeme také zvolit vyhodnocení podle sekundárních hodnot, které se skládají ze skupin subtestů. Tyto sekundární hodnoty zjišťují u respondenta celkovou pozitivní (POZ) nebo negativní (NEG) strategii. U celkové pozitivní strategie můžeme ještě rozlišovat tři dílčí pozitivní strategie. Dílčí pozitivní strategie jsou označeny v manuálu SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003) jako:

- POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace: Cílem je přehodnocovat a snižovat závažnost prožívaného stresu. Oblast sytí dva subtesty 1 Podhodnocení a 2 Odmítání viny.
- POZ 2: Strategie odklonu: Cílem je odklonit se od stresové situace a/nebo přiklonit se k možné alternativní situaci nebo aktivitě. Oblast sytí dva subtesty 3 Odklon a 4 Náhradní uspokojení.
- POZ 3: Strategie kontroly: Cílem je konstruktivní snaha zvládnání, kontroly a kompetence. Oblast sytí tři subtesty 5 Kontrola situace, 6 Kontrola reakcí a 7 Pozitivní sebeinstrukce.

- NEG: Negativní strategie: Pro negativní strategie platí, že stres spíše zesilují. Oblast sytí čtyři subtesty 10 Úniková tendence, 11 Perseverace, 12 Rezignace a 13 Sebeobviňování.

Pozn.: (Hodnoty pro každou výše zmíněnou sekundární strategii byly získány aritmetickým průměrem hrubého skóru vybraných subtestů.)

Subtesty 8 Potřeba sociální opory a 9 Vyhýbání se nejsou zahrnuty do žádné pozitivní strategie ani do negativní. Důvodem je jejich nejednoznačná interpretace v rámci pozitivní nebo negativní strategie. Subtesty mohou vypovídat o snaze rezignovat na situaci v rámci pasivního postoje anebo hledání podpory v rámci postoje aktivního. Proto je nutné tyto subtesty interpretovat pouze v souvislosti s ostatními subtesty (Janke & Erdmann, 2003).

7.2.2 DOTAZNÍK LMI

Dotazník motivace k výkonu (LMI) je standardizovaný, osobnostní dotazník, první české vydání je z roku 2003, aktuálně je k dispozici také druhé vydání z roku 2011. V této práci pracuji s prvním vydáním dotazníku. Obě verze byly vydány společností Testcentrum. Autory dotazníku jsou Heinz Schuler a Michael Prochaska. Obě české vydání přeložila a upravila Simona Hoskovcová. Dotazník celkem obsahuje 170 položek. Vznik dotazníku stojí na významných teoretických a empirických pracích, jejichž podstatou je motivace k výkonu a také na výsledcích výzkumu. „*Autoři metody motivaci k výkonu chápou jako globální orientaci chování, na které se podílí různé aspekty osobnosti, a definují ji jako výslednou tendenci emocionálního konfliktu mezi očekáváním úspěchu a obavami z neúspěchu* (Sedláková & Knapová, 2017, str. 20).“ Hlavním cílem pro konstrukci dotazníku LMI byla formulace široce pojaté koncepce motivace k výkonu v souvislosti s profesním kontextem. Avšak dotazník je možné uplatnit pro mnoho oblastí života, ve kterých se objevuje snaha o výkon a je možno sledovat, jak se projevuje (Schuler & Prochaska, 2003).

Dotazník je určen osobám od 16ti let věku. Je možné jej administrovat individuálně nebo skupinově. Využití dotazníku je především v oblastech psychologie práce a organizace a poradenské psychologii, ovšem jak už bylo řečeno výše, může být užitečnou metodou v mnoha jiných oblastech jako i v psychologii sportu, jako relevantní nástroj pro mapování motivace k výkonu. Čas pro administraci není omezen, avšak autoři uvádí obvyklou dobu vyplnění 30-40 minut (Schuler & Prochaska, 2003).

Dotazník LMI je konstruován jako soubor 170 položek zaměřených na postoj k práci, zaměstnání a k výkonu. Na každou položku respondent vyjadřuje míru svého souhlasu (nesouhlasu) na sedmibodové Likertově škále kde 1=vůbec nesouhlasí a 7=zcela souhlasí.

Na základě rozdělení položek do specifických skupin po deseti je popsáno 17 škál (Schuler & Prochaska, 2003). Jednotlivé škály jsou vyjmenovány a podrobněji popsány v tabulce 3.

Tabulka 3: Škály dotazníku LMI a jejich popis (Schuler & Prochaska, 2003, stránky 19-22)

Škála LMI	Popis škály
<p>Vytrvalost Výdrž a nasazení sil pro zvládnutí úkolu, práce je soustředěná a energie je rozložena rovnoměrně po celou dobu práce. Při potížích je pozornost a úsilí zvýšené.</p>	<p>vytrvalý, energický, nevzdává se, rozhodnutý, pilný, důsledný, odhodlaný, houževnatý, neúnavný, soustředěný, perzistentní, nerozptyluje se</p>
<p>Dominance Tendence projevat moc, ovlivňovat a vest druhé, orientace na ostatní, ujímají se iniciativy a snaží se držet věci pevně v rukou, ochotně přebírají zodpovědnost, ve skupině přebírají vedoucí pozici, sklon používat ostatní pro vlastní prospěch</p>	<p>dominantní, ovlivňující, řídí, iniciativní, přesvědčiví, určující, odpovědní, ochotní přebírat zodpovědnost, dirigující, vůdčí, projevují moc, jednoznační, rozhodní, kontrolující, vlivní, kladou nároky</p>
<p>Angažovanost Reprezentuje osobní ochotu podat výkon, míru námahy a množství odvedené práce. Tendence hodně pracovat, při nedostatku práce nepříjemné pocity. Nepotřebují na odpočinek mnoho času, vysoká úroveň aktivity, práce vždy na prvním místě. Opomíjení jiných stránek života. V extrémě nazývání workoholiky.</p>	<p>angažovaní, mají radost z práce, přičinliví, čilí, pilní, ambiciózní, výkonní, horliví, snaživí, vitální, aktivní, jednající, podnikaví, živí, neklidní, ctižadostiví</p>
<p>Důvěra v úspěch Předjímání výsledků určitého chování vzhledem k možnosti zdaru, „úspěch“ vnímán jako pravděpodobný výsledek činnosti, předpoklad dosažení cíle i v případě nových nebo těžkých úkolů. V případě potíží očekáváno úspěšné využití schopností, dovedností a znalostí.</p>	<p>plní důvěry, přesvědčení, sebevědomí, plní naděje, předvídací, očekávají úspěch, plánují, pozitivní, jistí, optimističtí, jistí vítězstvím, neúnavní, zmužilí</p>
<p>Flexibilita Způsob vyrovnávání se s novými situacemi a úkoly, otevřenost, zájem, ochota přizpůsobit se různým podmínkám, kouzlo nového a snaha něco zažít. Počítání s nepříjemnostmi v souvislosti s novými situacemi, ochota ke změně a potřeba změny.</p>	<p>flexibilní, otevření, ochotní ke změnám, pohybliví, přístupní, vnímaví, zvědaví, přizpůsobiví, oslovitelní, pružní, hledají nové, mají zájem, překonávají překážky</p>
<p>Flow Tendence věnovat se problémům velmi intenzivně bez rušivých podnětů, s vysokým soustředěním. Plně zabráněno do práce, nevnímání okolního světa, práce vnímána pozitivně.</p>	<p>soustředění, zaujatí, zabraní, milující úkoly, zahloubení, ponoření, zamyšlení, zadumaní, angažovaní, zatažení do něčeho, setrávající</p>

<p>Nebojácnost Není přítomen strach za selhání nebo z neúspěchu. Před důležitým úkolem není přítomno takové napětí, které by ovlivnilo výsledek práce. Úvahy o náročných činnostech zaměřených na výkon nevyvolávají negativní pocity. Emocionální stabilita a schopnost snášet zátěž. Není častá nervozita na veřejnosti, pod tlakem a frustrace nezpůsobuje trvalejší omezení.</p>	<p>nebojácní, beze strachu, odvážní, smělí, stateční, neohrožení, srdnatí, udatní, bez bázně, odhodlaní, rázní, mají kuráž, zmužilí, neúnavní, rozhodní, nezlomní, pevní, rezolutní, nenechají se zmýlit, stabilní, odolní vůči frustraci</p>
<p>Internalita Výsledky a důsledky chování jsou vysvětlovány vnitřními příčinami. Osoby s vysokými hodnotami jsou přesvědčeny, že většina věcí v životě závisí na nich samých, na jejich chování a nasazení sil, úspěšnost v povolání není zdrojem pozitivních pocitů, důležité jsou neúspěchy a zodpovědnost za ně.</p>	<p>věří sami sobě, sebeurčující, zodpovědní sami za sebe, sebejistí, sebevědomí, přesvědčení o sobě, jistí úspěchem, nevymlouvají se na osud, analyzující, diferencující, zjišťují příčiny, autonomní, vidí příčinu sami v sobě</p>
<p>Kompenzační úsilí Investice velkého úsilí a námahy pro vyhnutí se neúspěchu, intenzivní příprava snižuje stres z obávané situace. Vyznačuje se přesprávnou přípravou.</p>	<p>konstruktivně se vyhýbají strachu, citliví na stres, snaživí, kompenzující strach, obavy ze selhání, napjatí, vyhýbají se chybám, minimalizují riziko, příliš připravení</p>
<p>Hrdost (na výkon) Motivace je v potřebě zažívání opakovaného pozitivního pocitu, spojeného s úspěchem. Hrdost znamená pozitivní emoční stav v důsledku vlastního výkonu. Uspokojení spojeno se zvyšováním vlastního výkonu. Sebeúcta je závislá na výkonu.</p>	<p>závislí na úspěchu, hrdí, poměřují své vlastní výkony, zavazují sami sebe, ctižádostiví, pobízí sami sebe, potřeba úspěchu, závislí na úspěchu, závislí na emočním posilování</p>
<p>Ochota učit se Přijímání nových informací, rozšiřování znalostí, přítomna je touha po vědění a zájem. Ochota investovat čas do dalšího rozšiřování znalostí, zisk informací je považován za cennost bez nutnosti užítku.</p>	<p>toužící po vědění, lační po vzdělání, zvědaví, mají zájem, pilní, dále se rozvíjí, orientovaní, vzdělávají se, učí se nové, vnímaví, rozšiřují své znalosti, horliví studenti, duševně nároční, usilují o pochopení věcí</p>
<p>Preference obtížnosti Upřednostněny jsou náročnější úkoly a těžké otázky u kterých je vyžadována vyšší míra šikovnosti. Nároky se zvyšují při úspěšném zvládnutí úkolu. Při možnosti selhání se problém jeví spíše jako pobídka než překážka.</p>	<p>hledají výzvu, nároční, ochotní riskovat, pobízí sami sebe, ověřují své vlastní schopnosti, ctižádostiví, řeší problémy, překážky je pobízí k výkonu, zkouší vlastní hranice, překonávají překážky</p>

<p>Samostatnost Preference vlastní zodpovědnosti za své záležitosti než akceptace direktiv druhých. Důležitá potřeba samostatného rozhodování a volby způsobu práce.</p>	<p>samostatní, autonomní, zodpovědní sami za sebe, rozhodní, soběstační, volní, nezávislí, nevázaní, silní v rozhodování, jistí, soudní, milující svobodu</p>
<p>Sebekontrola Způsob organizace a provádění úkolů, dlouhodobá dobrá organizovanost. Potřeba řešit věci hned, neodkládat je. Snadné soustředění na úkol. Osoby s vysokými hodnotami se dokážou donutit k disciplinované a soustředěné práci, dokážou si i leccos odeprít pro dosažení dlouhodobých cílů (odsouvání odměny).</p>	<p>sebekontrola, soustředění, disciplinovaní, odsouvají uspokojení vlastních potřeb, organizovaní, realizátoři, ovládají se, spořádaní, plánující, předvídaví, rozvážní, opatrní, střízliví, uvážliví, pečliví, svědomití, důkladní, přesní, akurátní, korektní, spolehliví, snáší odsouvání odměny</p>
<p>Orientace na status Úsilí o dosažení důležité role v sociálním prostředí a předního místa v sociální hierarchii, potřeba vyhledávat sociální uznání za své výkony. Snaha o profesní postup a dosažení odpovědné pozice. Kariéra je důležitým motivátorem v práci.</p>	<p>usilují o uznání, orientovaní na status, orientovaní na dosahování důležitých pozic, zajímají se o symboly, hledají uplatnění, chtějí mít vliv, snaží se o získání poct, dbají na image, hledají přijetí, dbají na prestiž, usilují o výrazný profil, renomé, jejich aktivity směřují k profesnímu postupu, získání hodnosti</p>
<p>Soutěživost Konkurence je prožívána jako povzbuzení a motivace pro výkon. Tendence vyhledávat soutěže a srovnávání s druhými. Snaha být lepší než ostatní. Důležité je vyhrávat, posiluje to.</p>	<p>kontrolující, soupeřiví, chtějí být vždy lepší, chtějí být vždy rychlejší, srovnávají se, soutěživí, rivalizují, poměřují se, bojují o první místo, chtějí vyhrávat, vyzívající, bojovní</p>
<p>Cílevědomost Vztah k budoucnosti, orientace na budoucnost, důležité kladení si cílů. Kladení vysokých nároků na to, co ještě chtějí vykonat nebo čeho chtějí dosáhnout. Tvorba dlouhodobých plánů, představa řešení problémů. Představa dalšího rozvoje a postupu.</p>	<p>stanovují si cíle, zvyšují nároky, orientují se na budoucnost, plánují, ambiciózní, ctižádostiví, vůle podat výkon, horliví, ochotní usilovat o něco, cílevědomí, jistí svým cílem, důslední, odhodlaní, orientovaní na kariéru, myslí na pokrok, rozvíjí se, pilní, pobízí sami sebe, usilují o vyšší mety</p>

Interpretace může být na základě jednotlivých škál motivace k výkonu nebo může být interpretována prostřednictvím celkového skóru LMI globální míra motivace k výkonu v profesním kontextu. Celkové skóre LMI je součtem hrubých skóre všech sedmnácti škál.

7.3 VÝZKUMNÉ HYPOTÉZY

Na základě výzkumných otázek byly stanoveny následující výzkumné hypotézy:

H1: Mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři existuje statisticky významný rozdíl v používaných strategiích zvládnání stresu.

Dle mnoha publikací a výzkumů na strategie zvládnání stresu a kapitolách o stresu v této práci jsou známy diferenciace v oblasti copingových strategií na základě životních zkušeností, tedy vzhledem k věku. V tomto výzkumu předpokládáme podobnou tendenci, která říká, že skupina Senioři volí jiné strategie zvládnání, než skupina Mladí jezdci. V rámci jezdeckého sportu je zvládnání stresu klíčovou proměnou, která ovlivňuje každodenní práci s koněm a vystihuje ji krásně věta mnoha významných parkurových, ale i jiných jezdců na koni: „Z dvojice jezdec a kůň si může dovolit být nervózní jenom jeden a většinou je to kůň.“.

H2: Mladí jezdci v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Seniorům v sekundárním hodnocení Negativní strategie.

Negativní strategie jsou popisovány v teoretické části, kde jsou vymezeny jako strategie, které stres spíše zesilují, než aby jej zmírnilly. Typické pro ně jsou únikové tendence, rezignace, neschopnost uvolnit se (Janke & Erdmann, 2003). U parkurových jezdců předpokládáme spíše tendenci k pozitivním strategiím.

H3: Mezi parkurovými jezdci využívajícími služby psychologa/kouče a parkurovými jezdci nevyužívajícími služby psychologa/kouče existuje statisticky významný rozdíl v používaných strategiích zvládnání stresu.

Jezdecký sport je výjimečný z pohledu toho, kdo je vlastně sportovec. Z odborného pohledu i pravidel jezdeckého sportu, jsou i kůň i jezdec sportovci, avšak v praxi se setkáváme většinou s vnímáním koně jako hlavního sportovce, kterému je podřizován veškerý čas a je mu věnována maximální péče ve všech oblastech. Jezdec je většinou upozaděn, aniž by si to uvědomoval. V rámci tohoto výzkumu předpokládáme podobnou tendenci. Předpokládáme zde interpretovatelný rozdíl mezi jednotlivými skupinami.

H4: Více zkušených parkurových jezdců v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti méně zkušeným jezdci na sekundárním měření POZ 3: Strategie kontroly.

V rámci sekundárního měření Pozitivní strategie je blíže specifikována Strategie kontroly. Vysoké skóre v této strategii poukazují na zvláště konstruktivní zvládnání stresu.

Strategie kontroly je sycena třemi subtesty Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce. Vysoké skóre ve všech třech subtestech je v rámci jezdeckého sportu nadmíru žádoucí pro motivaci k výkonu. V rámci parkurového sportu je nutné předvídat reakce své i svého koně a umět adekvátně zasáhnout, vyhodnocovat a zjišťovat příčiny vzniklé situace nebo stavu, neboť každá jezdcova reakce má důsledek v podobě reakce koně. Nutné je také ovládat své reakce, nenechat se ovládnout emocemi nebo je umět zvládnout (Janke & Erdmann, 2003). Kůň, jak už bylo řečeno v teoretické části je zvíře vnímavé a prchlivé. Potřebuje z jezdce cítit jistotu. Na základě těchto teoretických základů předpokládáme, že zkušenější jezdci budou vykazovat v průměru vyšší předpoklady k zvládnutí zátěžových situací než jezdci méně zkušení.

H:5 Mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři existuje statisticky významný rozdíl v motivaci k výkonu.

Motivace je v čase proměnlivá, a proto bychom zde rádi ověřili tuto teorii a poukázali na možná specifika zkoumaných skupin v rámci rysů motivace k výkonu u jednotlivých skupin výzkumného souboru.

H6: Mladí jezdci v průměru vykazují signifikantně nižší skóre oproti Seniorům na škále Nebojácnost.

Vzhledem ke kooperaci a vzájemnému působení koně a jezdce je pro jezdce žádoucí vykazovat vysoké hodnoty, které se vyznačují tím, že člověk nemá strach ze selhání ani z negativního hodnocení, potažmo je nepřenáší na koně. V důležitých situacích a před nimi nejsou v takovém napětí, aby tím byl ovlivněn jejich výkon. Frustrace spojená s neúspěchem není příčinou trvalejších omezení (Schuler & Prochaska , 2003).

H7: Senioři v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Mladým jezcům na škále Sebekontrola.

Sebekontrola je ve své podstatě blízká svědomitosti z pětifaktorového modelu osobnosti. Blíže k tomuto faktoru má ženské pohlaví. Rys sebekontroly je popisován jako dlouhodobá a dobrá organizovanost, tendence neodkládat povinnosti na později, významná je také schopnost odepřít si něco, aby dosáhli dlouhodobého cíle (Schuler & Prochaska , 2003). Což je specifikem celého jezdeckého sportu. Jakožto sport, jehož součástí je živé zvíře, které má své potřeby a ty je nutné uspokojovat.

H8: Mladí jezdci v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Seniorům na škále Cílevědomost.

Cílevědomost je u sportovce důležitým rysem, avšak v jezdeckém světě obecně není vždy nutné směřovat se svými cíli vzhůru (skákat stále vyšší překážky). Důležitým prvkem může být výcvik mladých koní, který je pro tento sport velice důležitý a s kariérním růstem to nemá moc společného. Na základě poznatků je možné se domnívat, že nejčastěji se právě výcviku koní věnují již zkušení jezdci. Proto v rámci této hypotézy předpokládáme tendenci vyššího skóre u mladších sportovců, kteří jsou více orientovaní na růst v rámci sportu než na předávání zkušeností mladým koním.

H9: Senioři v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Mladým jezdci na škále Ochota učit se.

Z teorie o parkurovém sportu, můžeme usuzovat, že ochota učit se je stavebním kamenem dobrého parkurového jezdce. V podstatě platí, že dobrý jezdec se stále učí. Mladí lidé v jezdecké potřebují tento princip pochopit. A přistupovat k tomuto sportu s pokorou, naučit se nebýt stereotypní, ale naopak hledat a učit se nové techniky a nové výzvy. Potřeba je mít zájem a nepřístupovat ke koni jako například ke kolu. Zda platí tvrzení „každá zkušenost je dobrá zkušenost“. Na výzkumném souboru proto předpokládáme podobné tendence.

H10: U parkurových jezdci existuje statisticky významná souvislost mezi výkonovou motivací a strategiemi zvládnání stresu.

Již v teoretické části je poukázáno na vzájemnou propojenost motivace k výkonu a zvládnání stresu. Na základě těchto poznatků předpokládáme souvislost výkonové motivace a strategií zvládnání stresu v tomto výzkumném vzorku.

8 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

V této kapitole bych ráda podrobněji představila zvolenou metodu sběru dat, výzkumný soubor, který byl v rámci tohoto výzkumu získán a samozřejmě nebude chybět podkapitola o etických aspektech provázejících tento výzkum.

8.1 SBĚR DAT

Sběr dat probíhal v období od listopadu 2021 do února 2022 formou internetového dotazníku. Po pečlivém zvažování a konzultaci v rámci vhodnosti výběru webové platformy pro zvolené testové metody byl vybrán Google Questionnaire. Cílovou skupinou pro tento výzkum byli parkurový jezdcí s jezdeckou licenci ve věku od 16ti let výše. Respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí převážně prostřednictvím Facebooku a Instagramu, dále byly osloveny některé jezdecké kluby prostřednictvím veřejně dostupného emailu na webových stránkách s prosbou o další rozšíření dotazníku v rámci klubu. Součástí dotazníku i emailu byly kromě instrukcí pro postup při vyplňování dotazníku úvodní informace, které respondentovi seznamovaly s výzkumným záměrem, dále potom pro jaké účely budou získaná data využívána. Součástí byla také informace o anonymitě získaných dat a nabídnuta byla možnost pro případné dotazy nebo připomínky. Pro účely jednotné distribuce vybraných dotazníků k respondentům byla vytvořena testová baterie, která obsahovala tři části (demografické informace, SVF 78 a LMI). Délka administrace nebyla stanovena, odhadovaná délka pro vyplnění byla 40-50 minut.

8.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Základním souborem v tomto výzkumu byli zvoleni parkuroví jezdcí s jezdeckou licenci ve věku 16ti let a více na území České republiky. Pro stanovení spodní věkové hranice byly hned dva důvody. Jedním z nich je stanovení věkové hranice ve standardizovaných dotaznicích, druhým důvodem je zařazení vybrané věkové skupiny do jednotlivých jezdeckých kategorií v rámci parkuru jako junioři, mladí jezdcí, U25 a senioři a předpoklad, že jezdecký sport je v danou chvíli jejich vlastní rozhodnutí a ne jen přání rodičů. Z dostupných informací v Jezdeckém informačním systému (JIS) o počtech parkurových jezdců vyplývá, že v roce 2020 bylo evidováno 4 983 jezdců. Tohle číslo ovšem představuje kompletní seznam jednotlivců věnujících se na některé úrovni parkurovému skákání. Po odečtení jezdců, kteří se sportu věnují na hobby úrovni, tedy nevlastní jezdeckou licenci, ale hobby licenci (pro kterou jsou stanoveny jiné specifické požadavky) a vyselektováním vhodných věkových kategorií nám pro účely našeho výzkumu vyplývá, že

se v rámci české jezdecké federace registruje celkový počet 1580 individuálních sportovců vhodných pro náš výzkum (Česká jezdecká federace, 2020).

Výzkumný soubor byl získán na základě stratifikovaného náhodného výběru, který je typický pro úzce specifikovanou skupinu respondentů. V případě tohoto výzkumu jsou pro úzce specifikovaný soubor vybrána tato specifika: parkurový jezdec ve věku 16ti let a více s jezdeckou licenci. Celkový počet výzkumného souboru je tvořen 84 respondenty. Nebylo nutné z výzkumu nikoho vyřazovat, protože všichni respondenti splňovali všechny podmínky pro vyplnění dotazníku a v žádném dotazníku nebyly vynechány odpovědi.

Vzhledem k prolínání se jednotlivých věkových kategorií a možnosti patřit do více z nich současně, bylo nutné pro účely této práce najít vhodné a opodstatněné dělení respondentů. Nakonec byly zvoleny dvě kategorie jezdců, hlavním aspektem v tomto dělení byl přístup k samotnému sportu. V rámci studií i praxe je znatelné, že mladší jezdci se soustředí primárně na svůj vlastní růst k čemuž většinou využívají starší koně jako „učitele“, naopak starší jezdci se mnohem více soustředí na výcvik a přípravu mladých koní do vyššího sportu. Proto budou v rámci výzkumného souboru respondenti rozděleni podle věku na skupinu jezdců 16-25 let a 26 a více. Pro přehlednost bude mít skupina 16-25 let pracovní označení **Mladí jezdci** a skupina 26 let a více bude mít pracovní označení **Senioři**.

Z pohledu genderové diference je zřejmé, že v rámci jezdeckého sportu jednoznačně dominují ženy, které představují bez mála 88 % z celkového počtu evidovaných sportovců dle uváděných dat České jezdecké federace. To se mimo jiné odrazilo i v profilování našeho výzkumného souboru, kde představuje z celkového počtu 84 evidovaných odpovědí mužský vzorek pouze 3,6 %, tedy 81 žen (96,4 %) a 3 muži (3,6 %). Rozložení výzkumného souboru má velmi malé zastoupení mužů, ve skupině Mladí jezdci nemá zastoupení ani jeden muž. Z prostudovaných statistik jsme předpokládali procentuálně menší zastoupení mužů, nicméně v takovém zastoupení, které se podařilo získat pro tento výzkum nebude možné porovnávat genderové rozdíly, které mohly být v rámci tématu zajímavým přínosem. Podrobnější popis rozložení respondentů je uveden v tabulce 4. Genderovým specifikám v jezdecké se věnuje kapitola Jezdeckví a gender v teoretické části této práce.

Tabulka 4: Rozložení respondentů ve výzkumném souboru podle Pohlaví a Skupiny

	Mladí jezdci	Senioři	Celkem	%
Muži	0	3	3	3,6 %
Ženy	48	33	81	96,4 %
Celkem	48	36	84	100 %

Průměrný věk celého výzkumného souboru je 26,07 let, minimální věk je 16 let s ohledem na stanovené kritérium pro vyplnění testu. Maximální zjištěný věk celého souboru je 56 let. V parkurovém sportu není výjimkou jezdec ve vyšším věku na světové úrovni. V rámci teoretické části se o tomto specifiku parkurového sportu v kontextu věku zmiňují podrobněji. Průměrný věk mužů je 35,33 let. Průměrný věk žen je 25,72 let. Ve zkoumaných skupinách je pak věkové rozložení do jisté míry podmíněno věkovou kategorií, která je pro skupinu určena. U Mladých jezdců je průměrný věk 19,54 let, minimum je 16 let a maximum 25 let. Senioři mají průměrný věk 34,77 let, minimum je pak 26 let a maximum 56 let. Podrobnější popis rozložení proměnné Věk je uveden v tabulce 5.

Tabulka 5: Rozložení proměnné Věk ve výzkumném souboru

	Věk				
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Sm. odch.
Muži	35,33	31	38	37	3,09
Muži Mladí jezdci	0	0	0	0	0
Muži Senioři	35,33	31	38	37	3,09
Ženy	25,72	16	56	24	9,08
Ženy Mladí jezdci	19,54	16	25	18	3,10
Ženy Senioři	34,72	26	56	35	7,20
Celkem	26,07	16	56	24	9,11
Celkem Mladí jezdci	19,54	16	25	18	3,10
Celkem Senioři	34,77	26	56	35	6,95

V rámci zjišťování aktuální výkonnosti¹ respondentů je možné pozorovat rozdíly ve zkoumaných skupinách. Parkurový jezdcí hodně vycházejí ze zkušenosti, proto se v odborných textech setkáváme s tím, že u starších jezdců s dlouholetými zkušenostmi je předpokládána vyšší výkonnost. Když se podíváme na Tabulku 6, kde jsou tyto informace uvedeny, můžeme vidět, ve kterých výkonnostních stupních dominují Mladí jezdci (ZM, Z, ZL, L) a ve kterých Senioři (S, ST, T, T***). Všichni tři muži jsou v rámci výkonnosti na úrovni S. Tomuto tématu se věnují také v rámci teoretické části.

¹ Termín výkonnost je v tomto případě ukazatelem aktuálně nejvyššího dosaženého stupně v překonávání překážek. Jednotlivé stupně jsou značeny velkými písmeny a mají svou paralelu v reálné výšce překážek v rámci jednoho parkuru. Tato výška je uváděna v centimetrech.

Tabulka 6: Zastoupení aktuální výkonnosti ve zkoumaných Skupinách

Výkonnost	Mladí jezdci	Senioři	Celkem
ZM	10	4	14
Z	10	6	16
ZL	8	3	11
L	10	3	13
S	6	15	21
ST	3	1	4
T	1	3	4
T***	0	1	1
Celkem	48	36	84

Pozn.: Zkratky pro jednotlivé stupně výkonnosti znamenají výšku překážek, která je uváděna v centimetrech ZM (90), Z (100), ZL (110), L (120), S (130), ST (140), T (150), T***(160).

Vzhledem ke zkoumané oblasti psychologie sportu byla respondentům v rámci dotazníku položena otázka, která se dotazovala na využití služeb psychologa/kouče nebo poradce v souvislosti se sportem. Z odpovědí získaných v rámci výzkumného dotazníku vyplývá, že takových služeb využilo pouze 14,3 % z celkového počtu dotazovaných. Z mého pohledu má toto zjištění souvislost se zaběhlými přístupy v tomto dosti tradičním a uzavřeném sportovním odvětví. V jezdeckém sportu jsou koně vždy na prvním místě, jejich zdraví, kondice, výcvik a zkušenosti. To potvrzuje také velké množství výzkumů a publikací na tato témata. Většina jezdců má k dispozici celou řadu publikací a studií zaměřených na podporu zdraví koní, zvyšování jejich výkonu a předcházení zranění preventivní péčí o pohybový aparát a péči o celkový wellbeing. Z těchto a dalších důvodů se tedy domnívám, že se v tomto ohledu jezdci, jako druhá a nedílná polovina sportovního dua v jezdeckých sportech upozadňují, mnohdy i vědomě na úkor svých čtyřnohých svěřenců.

Tabulka 7: Rozložení výzkumného souboru podle využití služeb psychologa/kouče v souvislosti se sportem

Otázka: Využili jste někdy služeb psychologa/kouče?	Mladí jezdci	Senioři	Celkem
ANO	6	6	12
NE	42	30	72
Vyhledalo %	12,5 %	16,7 %	14,3 %
Nevyhledalo %	87,5 %	83,3 %	85,7 %

8.3 ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU

Výzkum byl realizován formou anonymního dotazníku. Respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí a emailu. V rámci dotazníků bylo na jeho samotném začátku seznámení respondenta s výzkumem a obsahem dotazníku. Respondent byl informován o anonymitě získaných dat a o účelu tvorby dotazníku a sběru dat. Dále byla každému respondentovi v rámci úvodní informace nabídnuta možnost zpětné vazby nebo dotazu. Výhodu ve zvoleném sběru dat shledávám především v rámci časové flexibility. Každý respondent mohl vyplnit dotazník prakticky kdykoli a v jakém tempu mu to bylo příjemné. Také časová a finanční náročnost byla znatelně menší v případě online sběru dat než při administraci face to face na straně administrátora. Online sběr dat shledávám příjemnějším pro respondenty, avšak z pohledu administrátora můžeme zmínit jisté nevýhody, které z této volby plynou. Jednou z hlavních je rozhodně omezenost informací pouze na dotazníková data. Nemůžeme provádět žádné pozorování při administraci, chybí osobní kontakt. Při rozhodování respondentů, zda testovou baterii vyplnit nebo ne, mohla negativně působit také časová náročnost.

9 PRÁCE S DATY, VÝSLEDKY

Pro zpracování a analýzu dat byly použity softwarové programy Microsoft Excel a STATISTIKA 12. V rámci programu Microsoft Excel proběhla především úprava, čištění dat a tvoření kategorií. Získaná data z obou dotazníků (SVF 78 a LMI) byla dále zpracována s použitím příslušných příruček a vyhodnocovacích šablon. Další analýza dat byla realizována s použitím programu STATISTIKA 12, v rámci kterého byly zjištěny základní popisné statistiky a provedeny další statistické testy pro interpretaci zkoumaných souvislostí a rozdílů. V další podkapitole Výsledky budou prezentovány nejdříve výsledky z popisné statistiky a dále budou zhodnoceny platnosti hypotéz na základě dalších statistických testů. Stanovená hladina významnosti pro platnost hypotéz je $\alpha = 0,05$.

9.1 VÝSLEDKY

V této kapitole budou postupně ověřovány výše stanovené hypotézy. Zda bude možné hypotézu přijmout nebo nikoli, budeme stanovovat na základě statistických testů a jejich standardních způsobů prezentace výsledků. Pro účely ověřování hypotéz byly zvoleny tyto statistické testy: Vícerozměrný dvouvýběrový t-test, t-test pro dva nezávislé výběry a korelace.

H1: Mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři existuje statisticky významný rozdíl v používaných strategiích zvládání stresu.

Pro ověření této hypotézy byl použit vícerozměrný dvouvýběrový t-test, jehož prostřednictvím je možné srovnat dvě skupiny dat, které jsou popsány více proměnnými. Pro interpretaci výsledků získáváme dvouvýběrovou Hotellingovu testovou statistiku. Porovnávány byly skupiny Mladí jezdci a Senioři se všemi 13ti subtesty z dotazníku SVF 78. Ze zpracovaných výsledků získaných od výzkumného souboru můžeme pozorovat, že na hladině významnosti 0,05 byl prokázán statisticky významný rozdíl ($p=0,026$) mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři v používaných strategiích zvládání stresu (viz. tabulka 8). Na základě takto interpretovaných výsledků můžeme konstatovat, že hypotézu H1 přijímáme.

Tabulka 8: Hotellingův test – rozdíly mezi dvěma skupinami (Mladí jezdci a Senioři) v dotazníku SVF 78

Hotellingův test	T2-testová hodnota	F(13, 71, 295)	p-hodnota
	31,678	2,080	0,026

H2: Mladí jezdci v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Seniorům v sekundárním hodnocení Negativní strategie.

Pro ověření této hypotézy byl použit t-test pro dva nezávislé výběry, konkrétněji potom Welchův test, který nepředpokládá shodný rozptyl a byl shledán jako spolehlivější test první volby v rámci možných testových variant jako např. klasický t-test pro dva nezávislé výběry. Prostřednictvím tohoto testu můžeme pozorovat střední hodnoty dvou nezávislých výběrových souborů, kterými jsou v našem případě výběrový soubor Mladí jezdci a Senioři a výběrový soubor naměřených hodnot v sekundárním měření Negativní strategie. V rámci stanovené hypotézy můžeme vidět rozdíly v naměřených průměrných skóre Mladých jezdců ($M^2=12,094$) a Seniorů ($M=10,840$), jejich hodnoty směřují i předpokládaným směrem, která ukazuje, že Mladí jezdci mají v subtestu Negativní strategie vyšší průměrné skóre než Senioři (viz. tabulka 9). Avšak na základě stanovené hladiny významnosti 0,05 nebyla zjištěna statistická významnost, při naměřené p-hodnotě (0,211) nelze stanovenou hypotézu H2 přijmout (viz. tabulka 10).

Tabulka 9: Průměrné skóre Mladých jezdců a Seniorů v subtestu Negativní strategie

	<u>Průměr</u> Mladí jezdci	<u>Průměr</u> Senioři	<u>N-počet</u> Mladí jezdci	<u>N-počet</u> Senioři	<u>Směr.</u> <u>odch.</u> Mladí jezdci	<u>Směr.</u> <u>odch</u> Senioři
Negativní strategie	12,094	10,840	48	36	4,737	4,335

Tabulka 10: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Senioři v subtestu Negativní strategie

Welchův test	T-testová hodnota	Stupně volnosti	p-hodnota
	-1,260	78,734	0,211

H3: Mezi parkurovými jezdci využívajícími služby psychologa/kouče a parkurovými jezdci nevyužívajícími služby psychologa/kouče existuje statisticky významný rozdíl v používaných strategiích zvládnání stresu.

Pro ověření této hypotézy byl použit vícerozměrný dvouvýběrový t-test, který je podrobněji popsán při hypotéze H1. V případě hypotézy H3 byli porovnáváni parkuroví jezdci využívající služeb psychologa/kouče a parkuroví jezdci nevyužívající služeb psychologa/kouče se všemi 13ti subtesty z dotazníku SVF 78. Z výsledků získaných od

² M = průměrná hodnota

výzkumného souboru můžeme konstatovat, že na hladině významnosti 0,05 jsme zjistili vysokou statistickou významnost rozdílu ($p=0,000$)³ mezi skupinami parkurových jezdců, kteří využili služeb psychologa/kouče a těmi, kteří služeb nevyužili v používaných strategiích zvládnání stresu (viz. tabulka 11). Na základě takto interpretovaných výsledků můžeme konstatovat, že hypotézu H3 přijímáme.

Tabulka 11: Hotellingův test – rozdíly mezi dvěma skupinami (jezdci využívající služeb psychologa/kouče, jezdci nevyužívající služeb psychologa/kouče) v dotazníku SVF 78

Hotellingův test	T2-testová hodnota	F(13, 81, 292)	p-hodnota
	76,098	4,998	0,000

H4: Více zkušených parkurových jezdců v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Méně zkušeným jezdcům na sekundárním měření POZ 3: Strategie kontroly.

Pro ověření této hypotézy byl použit Welchův test, o kterém se blíže zmiňujeme v rámci ověřování hypotézy H2. Prostřednictvím tohoto testu můžeme pozorovat střední hodnoty dvou nezávislých výběrových souborů, kterými jsou v tomto případě výběrový soubor Zkušenosti⁴ a výběrový soubor naměřených hodnot sekundárního měření POZ 3 Strategie kontroly. V rámci stanovené hypotézy můžeme vidět rozdíly v naměřených průměrných skóre Méně zkušených ($M=15,790$) a Více zkušených ($M=16,589$), jejich hodnoty směřují i předpokládaným směrem, který ukazuje, že Více zkušených jezdců mají v subtestu POZ 3 Strategie kontroly vyšší průměrné skóre než Méně zkušených jezdců (viz. tabulka 12). Avšak rozdíl nebyl shledán dostatečně signifikantním, na základě stanovené hladiny významnosti 0,05 nebyla zjištěna statistická významnost při naměřené p-hodnotě (0,241), tedy nelze stanovenou hypotézu H4 přijmout (viz. tabulka 13).

Tabulka 12: Průměrné skóre Méně zkušených a Více zkušených jezdců v subtestu POZ 3 Strategie kontroly

	<u>Průměr</u> Méně zkušených jezdců	<u>Průměr</u> Více zkušených jezdců	<u>N-počet</u> Méně zkušených jezdců	<u>N-počet</u> Více zkušených jezdců	<u>Směr.</u> <u>odch.</u> Méně zkušených jezdců	<u>Směr.</u> <u>odch.</u> Více zkušených jezdců
POZ 3 Strategie kontroly	15,790	16,589	54	30	3,764	2,414

³ Naměřená p-hodnota je menší než hladina významnosti 0,01 což vypovídá o vysoké statistické významnosti.

⁴ Výběrový soubor Zkušenosti obsahuje dvě kategorie parkurových jezdců, kteří byli rozřazeni na základě uvedené výkonnosti v parkuru. Pro vytvoření kategorií bylo použito kritérium používané v rámci mezinárodních závodů, kde jsou amatérské soutěže vypsány do výkonnostního stupně L (120) včetně. A stejně tak do této výkonnostní kategorie spadají děti, ale ty nejsou v našem výzkumném souboru zastoupeny.

Tabulka 13: Výsledky Welchova testu pro Méně zkušené a Více zkušené jezdce v subtestu POZ 3 Strategie kontroly

Welchův test	T-testová hodnota	Stupně volnosti	p-hodnota
	-1,182	80,188	0,241

H:5 Mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři existuje statisticky významný rozdíl v motivaci k výkonu.

Pro ověření této hypotézy byl použit vícerozměrný dvouvýběrový t-test, podrobněji popsán při hypotéze H1. V případě H5 byli pozorováni Mladí jezdci a Senioři vzhledem ve všech 17ti škálách dotazníku Motivace k výkonu. Z výsledků získaných od výzkumného souboru můžeme konstatovat, že na hladině významnosti 0,05 jsme zjistili vysokou statistickou významnost rozdílu ($p=0,002$)⁵ mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři v motivaci k výkonu (viz. tabulka 14). Na základě takto interpretovaných výsledků můžeme konstatovat, že hypotézu H5 přijímáme.

Tabulka 14: Hotellingův test – rozdíly mezi dvěma skupinami (Mladí jezdci a Senioři) v dotazníku LMI

Hotellingův test	T2-testová hodnota	F(17, 81, 097)	p-hodnota
	56,153	2,659	0,002

H6: Mladí jezdci v průměru vykazují signifikantně nižší skóre oproti Seniorům na škále Nebojácnost.

Pro ověření této hypotézy byl použit Welchův test, o kterém se blíže zmiňujeme v rámci ověřování hypotézy H2. Prostřednictvím tohoto testu můžeme pozorovat střední hodnoty dvou nezávislých výběrových souborů, kterými jsou v tomto případě výběrový soubor Senioři a Mladí jezdci a výběrový soubor naměřených hodnot na škále Nebojácnost. V rámci stanovené hypotézy můžeme vidět rozdíly v naměřených průměrných skóre Mladých jezdců ($M=28,604$) a Seniorů ($M=27,667$), jejich hodnoty směřují opačným směrem, než byl předpokládaný směr, který ukazuje, že Senioři mají na škále Nebojácnost nižší průměrné skóre než Mladí jezdci (viz. tabulka 15). Nebyl nalezen signifikantní rozdíl a na základě stanovené hladiny významnosti 0,05 nebyla zjištěna statistická významnost při naměřené p-hodnotě (0,647), tedy nelze stanovenou hypotézu H6 přijmout (viz. tabulka 16).

⁵ Naměřená p-hodnota je menší než hladina významnosti 0,01, což vypovídá o vysoké statistické významnosti.

Tabulka 15: Průměrné skóre Mladých jezdců a Seniorů na škále Nebojácnost

	<u>Průměr</u> Mladí jezdci	<u>Průměr</u> Seniori	<u>N-počet</u> Mladí jezdci	<u>N-počet</u> Seniori	<u>Směr.</u> <u>odch.</u> Mladí jezdci	<u>Směr.</u> <u>odch</u> Seniori
Nebojácnost	28,604	27,667	48	36	10,534	8,145

Tabulka 16: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Seniory na škále Nebojácnost

Welchův test	T-testová hodnota	Stupně volnosti	p-hodnota
	-0,459	81,906	0,647

H7: Seniori v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Mladým jezdcům na škále Sebekontrola.

Pro ověření této hypotézy byl použit Welchův test, o kterém se blíže zmiňujeme v rámci ověřování hypotézy H2. Prostřednictvím tohoto testu můžeme pozorovat střední hodnoty dvou nezávislých výběrových souborů, kterými jsou v tomto případě výběrový soubor Seniori a Mladí jezdci a výběrový soubor naměřených hodnot na škále Sebekontrola. V rámci stanovené hypotézy můžeme vidět rozdíly v naměřených průměrných skóre Mladých jezdců (M=40,563) a Seniorů (M=42,222), jejich hodnoty směřují i předpokládaným směrem, který ukazuje, že Seniori mají na škále Sebekontrola vyšší průměrné skóre než Mladí jezdci (viz. tabulka 17). Avšak rozdíl nebyl shledán dostatečně signifikantním, na základě stanovené hladiny významnosti 0,05 nebyla zjištěna statistická významnost při naměřené p-hodnotě (0,179), tedy nelze stanovenou hypotézu H7 přijmout (viz. tabulka 18).

Tabulka 17: Průměrné skóre Mladých jezdců a Seniorů na škále Sebekontrola

	<u>Průměr</u> Mladí jezdci	<u>Průměr</u> Seniori	<u>N-počet</u> Mladí jezdci	<u>N-počet</u> Seniori	<u>Směr.</u> <u>odch.</u> Mladí jezdci	<u>Směr.</u> <u>odch</u> Seniori
Sebekontrola	40,563	42,222	48	36	5,307	5,728

Tabulka 18: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Seniory na škále Sebekontrola

Welchův test	T-testová hodnota	Stupně volnosti	p-hodnota
	1,356	72,271	0,179

H8: Mladí jezdci v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Seniorům na škále Cílevědomost.

Pro ověření této hypotézy byl použit Welchův test, o kterém se blíže zmiňujeme v rámci ověřování hypotézy H2. Prostřednictvím tohoto testu můžeme pozorovat střední hodnoty dvou nezávislých výběrových souborů. Kterými jsou v tomto případě výběrový soubor Seniori a Mladí jezdci a výběrový soubor naměřených hodnot na škále Cílevědomost. V rámci stanovené hypotézy můžeme vidět rozdíly v naměřených průměrných skóre Mladých jezdců ($M=43,813$) a Seniorů ($M=39,250$), jejich hodnoty směřují i předpokládaným směrem, který ukazuje, že Mladí jezdci mají na škále Cílevědomost vyšší průměrné skóre než Seniori (viz. tabulka 19). Byl tedy shledán signifikantní rozdíl. Z výsledků získaných od výzkumného souboru můžeme konstatovat, že na hladině významnosti 0,05 jsme zjistili vysokou statistickou významnost rozdílu ($p=0,001$)⁶ mezi skupinami Mladí jezdci a Seniori na škále Cílevědomost dotazníku LMI (viz. tabulka 20). Na základě takto interpretovaných výsledků můžeme konstatovat, že hypotézu H8 přijímáme.

Tabulka 19: Průměrné skóre Mladých jezdců a Seniorů na škále Cílevědomost

	<u>Průměr</u> Mladí jezdci	<u>Průměr</u> Seniori	<u>N-počet</u> Mladí jezdci	<u>N-počet</u> Seniori	<u>Směr.</u> <u>odch.</u> Mladí jezdci	<u>Směr.</u> <u>odch</u> Seniori
Cílevědomost	43,813	39,250	48	36	6,149	6,059

Tabulka 20: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Seniory na škále Cílevědomost

Welchův test	T-testová hodnota	Stupně volnosti	p-hodnota
	-3,394	76,133	0,001

H9: Seniori v průměru vykazují signifikantně vyšší skóre oproti Mladým jezdcům na škále Ochota učít se.

Pro ověření této hypotézy byl použit Welchův test, o kterém se blíže zmiňujeme v rámci ověřování hypotézy H2. Prostřednictvím tohoto testu můžeme pozorovat střední hodnoty dvou nezávislých výběrových souborů, kterými jsou v tomto případě výběrový soubor Seniori a Mladí jezdci a výběrový soubor naměřených hodnot na škále Ochota učít se.

⁶ Naměřená p-hodnota je menší než hladina významnosti 0,01 což vypovídá o vysoké statistické významnosti

V rámci stanovené hypotézy můžeme vidět rozdíly v naměřených průměrných skóre Mladých jezdců (M=43,875) a Seniorů (M=48,444), jejich hodnoty směřují i předpokládaným směrem, který ukazuje, že Senioři mají na škále Ochota učit se vyšší průměrné skóre než Mladí jezdci (viz. tabulka 21). Byl tedy shledán signifikantní rozdíl. Z výsledků získaných od výzkumného souboru můžeme konstatovat, že na hladině významnosti 0,05 jsme zjistili statistickou významnost rozdílu ($p=0,014$) mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři na škále Ochota učit se dotazníku LMI (viz. tabulka 22). Na základě takto interpretovaných výsledků můžeme konstatovat, že hypotézu H9 přijímáme.

Tabulka 21: Průměrné skóre Mladých jezdců a Seniorů na škále Ochota učit se

	<u>Průměr</u> Mladí jezdci	<u>Průměr</u> Senioři	<u>N-počet</u> Mladí jezdci	<u>N-počet</u> Senioři	<u>Směr.</u> <u>odch.</u> Mladí jezdci	<u>Směr.</u> <u>odch</u> Senioři
Ochota učit se	43,875	48,444	48	36	8,807	7,821

Tabulka 22: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Senioři na škále Ochota učit se

Welchův test	T-testová hodnota	Stupně volnosti	p-hodnota
	2,509	79,608	0,014

H10: U parkurových jezdců existuje statisticky významná souvislost mezi výkonovou motivací a strategiemi zvládání stresu.

Pro ověření této hypotézy byla zvolena korelace, konkrétně byl použit Pearsonův korelační koeficient, který předpokládá lineární korelaci. Pomocí této korelace můžeme pozorovat a popisovat souvislosti mezi párovými daty. Hodnoty korelačního koeficientu mohou nabývat hodnot v intervalu od -1 do 1 včetně a naměřené hodnoty můžeme interpretovat kromě hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu a p-hodnoty také slovně pomocí Evansovi příručky (1996 in Math & Stats Support Centre, 2022). Zde popisuje 5 intervalů r = korelačního koeficientu v absolutní hodnotě. Sílu korelace popisuje jako: „velmi slabá“ 0,00-0,19, „slabá“ 0,20-0,39, „střední“ 0,40-0,59, „silná“ 0,60-0,79, „velmi silná“ 0,80-1,00. Prostřednictvím tohoto testu můžeme pozorovat vztahy mezi dvěma výběrovými soubory, kterými jsou v tomto případě subtesty dotazníku SVF 78 a škály dotazníku LMI. Pokud je naměřená hodnota r kladná a čím více se blíží 1, tak mluvíme o vzájemném vztahu (souvislosti) zkoumaných veličin, na druhou stranu, pokud je naměřená hodnota r záporná a čím více se blíží -1, tak mluvíme o těchto veličinách jako o

nepřímo úměrných (s růstem jedné veličiny, druhá klesá), 0 říká, že mezi veličinami není žádný lineární vztah.

V rámci stanovené hypotézy byla nalezena jedna statisticky významná souvislost na hladině významnosti 0,05 mezi škálou LMI Dominance a subtestem SVF 78 Odklon ($r = -0,23^*$, $p = 0,04$) jelikož je r záporné číslo můžeme tento vztah interpretovat jako nepřímo úměrný, další souvislosti, které zde budeme jmenovat nedosahují hladiny významnosti a nejsou tedy považovány za statisticky významné, ale jejich hodnoty jsou zajímavé. Podle Evanse můžeme říci, že většina korelací se nachází v intervalu pro „velmi slabou“ korelaci. Byly identifikovány dvě korelace v intervalu „slabé“, konkrétně mezi škálou LMI Dominance a subtestem SVF 78 Kontrola reakcí ($r = -0,20$, $p = 0,06$), další byla také na škále LMI Dominance se subtestem SVF 78 Vyhýbání se ($r = -0,20$, $p = 0,07$). Absolutní hodnoty korelace $r > 0,15$ jsou zvýrazněny šedou barvou (viz. tabulky 23, 24, 25).

Tabulka 23: 1. část Korelace - Pearsonův korelační koeficient⁷

		Flexibilita	Vytrvalost	Flow	Hrdost na výkon	Nebojácnost	Soutěživost
Podhodnocení	r	0,06	-0,01	-0,01	0,02	0,05	-0,02
	p	0,59	0,94	0,97	0,85	0,67	0,85
Odmítání viny	r	-0,04	-0,05	0,04	-0,07	0,08	0,03
	p	0,75	0,68	0,73	0,52	0,48	0,76
Odklon	r	-0,09	0,04	-0,02	-0,07	0,13	-0,10
	p	0,43	0,75	0,83	0,51	0,23	0,36
Náhradní uspokojení	r	0,001	0,003	-0,08	-0,15	0,12	-0,01
	p	0,99	0,97	0,47	0,17	0,27	0,93
Kontrola situace	r	0,07	0,01	0,12	0,08	-0,12	-0,03
	p	0,52	0,91	0,29	0,46	0,26	0,77
Kontrola reakcí	r	-0,10	-0,03	0,06	-0,11	0,05	-0,13
	p	0,37	0,82	0,57	0,30	0,67	0,22
Pozitivní sebeinstrukce	r	-0,07	-0,02	0,01	-0,12	0,05	-0,16
	p	0,54	0,85	0,42	0,29	0,64	0,14
Potřeba sociální opory	r	-0,04	0,01	0,03	0,01	-0,11	-0,09
	p	0,69	0,90	0,81	0,96	0,32	0,42
Vyhýbání se	r	0,07	-0,05	0,06	0,06	0,01	-0,14
	p	0,51	0,66	0,61	0,57	0,95	0,20
Únikové tendence	r	0,07	0,02	-0,002	0,08	-0,01	-0,02
	p	0,51	0,84	0,98	0,49	0,91	0,88
Perseverace	r	-0,03	0,17	-0,18	0,02	-0,06	-0,03
	p	0,82	0,12	0,10	0,89	0,59	0,79
Rezignace	r	0,06	-0,02	0,09	0,18	-0,15	0,06
	p	0,59	0,88	0,37	0,11	0,17	0,58
Sebeobviňování	r	-0,04	0,04	-0,09	-0,05	0,05	-0,11
	p	0,69	0,69	0,42	0,63	0,67	0,32

⁷ r = Pearsonův korelační koeficient, p = p-hodnota

POZN.: Hodnoty nejbližší nule jsou v tabulce ponechány s více desetinnými místy pro přehlednější interpretaci

Tabulka 24: 2. část Korelace - Pearsonův korelační koeficient⁸

		Cílevědomost	Internalita	Preference obtížnosti	Důvěra v úspěch	Komp. úsilí	Angažovanost
Podhodnocení	r	0,06	-0,01	-0,01	0,02	0,05	-0,02
	p	0,59	0,95	0,97	0,85	0,67	0,85
Odmítání viny	r	-0,04	-0,05	0,04	-0,07	0,08	0,03
	p	0,75	0,68	0,73	0,52	0,48	0,76
Odklon	r	-0,09	0,04	-0,02	-0,07	0,13	-0,10
	p	0,43	0,75	0,83	0,51	0,23	0,36
Náhradní uspokojení	r	0,002	0,004	-0,08	-0,15	0,12	-0,01
	p	0,99	0,97	0,47	0,17	0,27	0,93
Kontrola situace	r	0,07	0,01	0,12	0,08	-0,12	-0,03
	p	0,52	0,91	0,29	0,46	0,26	0,77
Kontrola reakcí	r	-0,10	-0,03	0,06	-0,11	0,05	-0,13
	p	0,37	0,82	0,57	0,30	0,67	0,22
Pozitivní sebeinstrukce	r	-0,07	-0,02	0,01	-0,12	0,05	-0,16
	p	0,54	0,85	0,42	0,29	0,64	0,14
Potřeba sociální opory	r	-0,04	0,01	0,03	0,01	-0,11	-0,09
	p	0,69	0,89	0,81	0,96	0,32	0,42
Vyhýbání se	r	0,07	-0,05	0,06	0,06	0,01	-0,14
	p	0,51	0,66	0,61	0,57	0,95	0,20
Únikové tendence	r	0,07	0,02	-0,002	0,08	-0,01	-0,02
	p	0,51	0,84	0,98	0,49	0,91	0,88
Perseverace	r	-0,03	0,17	-0,18	0,02	-0,06	-0,03
	p	0,82	0,12	0,10	0,89	0,59	0,79
Rezignace	r	0,06	-0,02	0,09	0,18	-0,15	0,06
	p	0,59	0,88	0,37	0,11	0,17	0,58
Sebeobviňování	r	-0,04	0,04	-0,09	-0,05	0,05	-0,11
	p	0,69	0,69	0,42	0,63	0,67	0,32

⁸ r = Pearsonův korelační koeficient, p = p-hodnota

POZN.: Hodnoty nejbližší nule jsou v tabulce ponechány s více desetinnými místy pro přehlednější interpretaci

Tabulka 25: 3. část Korelace - Pearsonův korelační koeficient⁹

		Dominance	Ochota učít se	Samostatnost	Sebekontrola	Orientace na status
Podhodnocení	r	-0,16	0,03	0,06	0,02	-0,06
	p	0,15	0,80	0,59	0,88	0,58
Odmítání viny	r	-0,15	-0,11	-0,06	-0,09	-0,16
	p	0,18	0,33	0,56	0,43	0,14
Odklon	r	-0,23*	-0,03	-0,04	0,03	-0,04
	p	0,04	0,81	0,74	0,79	0,73
Náhradní uspokojení	r	-0,19	-0,02	0,07	0,09	0,04
	p	0,07	0,83	0,52	0,39	0,69
Kontrola situace	r	-0,07	0,02	-0,01	-0,03	0,03
	p	0,54	0,83	0,89	0,78	0,79
Kontrola reakcí	r	-0,20	-0,09	-0,03	-0,01	0,01
	p	0,06	0,43	0,78	0,92	0,93
Pozitivní sebeinstrukce	r	-0,15	0,02	-0,04	-0,03	0,02
	p	0,17	0,85	0,71	0,76	0,85
Potřeba sociální opory	r	-0,11	-0,09	-0,09	-0,16	0,04
	p	0,31	0,44	0,43	0,16	0,73
Vyhýbání se	r	-0,20	-0,05	0,12	-0,09	-0,13
	p	0,07	0,68	0,28	0,43	0,25
Únikové tendence	r	-0,07	-0,06	-0,04	-0,11	-0,05
	p	0,51	0,57	0,73	0,34	0,67
Perseverace	r	0,04	-0,03	-0,02	-0,09	0,02
	p	0,71	0,79	0,86	0,44	0,89
Rezignace	r	0,04	-0,03	-0,13	-0,03	0,02
	p	0,74	0,80	0,26	0,78	0,87
Sebeobviňování	r	-0,03	-0,15	-0,01	-0,05	-0,03
	p	0,80	0,17	0,89	0,67	0,79

Pozn.: * korelace významná na hladině významnosti $p < 0,05$

** korelace významná na hladině významnosti $p < 0,01$

⁹ r = Pearsonův korelační koeficient, p = p-hodnota

POZN.: Hodnoty nejbližší nule jsou v tabulce ponechány s více desetinnými místy pro přehlednější interpretaci

10 DISKUSE

Výzkumným cílem této práce bylo zmapovat strategie zvládání stresu, motivaci k výkonu a vzájemnou souvislost mezi strategiemi zvládání stresu a motivací k výkonu u českých parkurových jezdců s ohledem na rozdíly mezi stanovenými skupinami, diferencovanými podle věku, zkušeností a využívání služeb psychologa/kouče. Prostřednictvím stanoveného cíle jsme definovali tři výzkumné otázky, na základě otázek bylo stanoveno deset hypotéz. Při stanovování hypotéz jsme vycházeli převážně z vědeckých poznatků a odborných publikací obsažených v teoretické části této práce. Výzkumná část je souhrnem prezentace získaných a zpracovaných dat a příslušnou interpretací. Součástí práce s daty jsou i statisticky významné hodnoty, na které je patřičně upozorněno.

Pro možnost ověřování stanovených hypotéz byly zvoleny, za předpokladu normálního rozdělení získaných dat, parametrické testové metody. Normalita byla odhadována prostřednictvím histogramů. Přičemž ověřování normálního rozdělení pomocí testových metod Shapiro-Wilkova testu a Kolmogorov-Smirnova testu může mít pro budoucí práce spolehlivější predikci. V rámci šesti hypotéz jsme předpokládali statisticky významný rozdíl mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři na jednotlivých škálách LMI a subtestech SVF 78, které jsme ověřovali pomocí t-test pro dva nezávislé výběry, s ohledem na vyšší spolehlivost výsledků byly nakonec výsledky testu rozšířeny o Welchovu testovou statistiku, jejíž výsledky jsou interpretovány na stanovené 95% hladině významnosti. Statisticky významný rozdíl se potvrdil mezi Mladými jezdci a Seniory v rámci jednotlivých škál a subtestů pouze u dotazníku LMI, kde byl nalezen statisticky významný rozdíl na škále Cílevědomost ($T=-3,394$, $df=76,133$, $p=0,001$). P-hodnota je zde až pod vysokou hladinou významnosti 0,01. Tento výsledek potvrzuje teoretické předpoklady (Petho, 2017) o vyšší aspiraci na výkon a růst v rámci jezdeckého sportu u Mladých jezdců, kteří jezdí převážně starší koně a s nimi se posouvají ve své výkonnosti výš, naopak Senioři se často věnují prioritně přípravě a výcviku mladých koní, se kterými není možné ani žádoucí aspirovat na výkon. Dále byl nalezen statisticky významný rozdíl na škále Ochota učit se ($T=2,509$, $df=79,608$, $p=0,014$). Tento výsledek navazuje na teoretické poznatky, které zaznamenala autorka Wolfram (2016) ve své knize, ve které hovoří o nepřetržitém učení se novým věcem. Pokud jezdec pochopí podstatu jezdeckví, které spočívá právě v neustálém učení se novému, pak může jako sportovec růst. Ochota učit se je dominantnější u Seniorů, kteří podle Wolfram přijali tento fakt a dále se snaží rozvíjet. Naproti tomu Mladí jezdci jsou mnohem více přesvědčeni

o vlastní „dokonalosti“ a zaujímají proto postoj „všechno vím, všechno znám“. Zajímavé výsledky, které by mohly být podnětem pro další zkoumání se ukázaly na škále Nebojácnosti. Zde byl předpoklad, že starší a zkušenější jezdci Senioři budou vzhledem ke kooperaci a vzájemnému působení koně a jezdce vykazovat vysoké hodnoty, které se vyznačují tím, že člověk nemá strach ze selhání ani z negativního hodnocení, potažmo je nepřenáší na koně. V důležitých situacích a v čase, který jim bezprostředně předchází nejsou v takovém napětí, aby tím byl ovlivněn jejich výkon. (Schuler & Prochaska, 2003) Výsledky průměrných skóre však ukázaly opačnou tendenci ve prospěch vyššího skóre u Mladých jezdců. Nicméně zde by se dalo uvažovat i o samotném vlivu věku, který může škálu Nebojácnosti sytit. Sebekontrola je další zkoumanou škálou, která v rámci tohoto výzkumného souboru nenabyla statistické významnosti z hlediska zkoumaného rozdílu mezi jednotlivými skupinami. I když popis škály Sebekontroly podle Schulera a Prochasky (2003) je v souladu s teoretickými poznatky o požadavcích na jezdce. Při hledání rozdílu na vybraných škálách dotazníku SVF 78 nebyl nalezen signifikantní rozdíl v subtestu POZ3: Strategie kontroly, což je v rozporu se studií (Wolfram & Micklewright, 2008), která poukazuje na vztah emočních a motorických projevů u elitních a neelitních jezdců. Ani v rámci subtestu Negativních strategií se neprokázal signifikantní rozdíl, přičemž zde bylo přihlíženo převážně na věkovou rozdílnost, kterou v rámci teorie o zvládání stresu popisují a zkoumají mnohé odborné publikace.

V rámci 2 hypotéz jsme předpokládali statisticky významný rozdíl mezi skupinami Mladí jezdci a Senioři v rámci celých dotazníků SVF 78 a LMI, v případě jedné hypotézy se jednalo o srovnání skupin využívajících služeb psychologa a nevyužívající služeb psychologa v rámci dotazníku SVF 78, které jsme ověřovali pomocí vícerozměrného dvou výběrového t-testu. Interpretace byla provedena pomocí dvouvýběrové Hotellingovi testové statistiky, pro jejíž výsledky jsme stanovili 95% hladinu významnosti. Statisticky významný rozdíl se potvrdil mezi skupinou Mladých jezdců a Seniorů na získaných hodnotách dotazníku SVF 78 ($T^2=31,678$; $F(13, 71, 295)=2,080$; $p=0,026$). Toto zjištění je v souladu s teoretickými poznatky o stresu a s výsledky tohoto testu prováděnými v rámci studií na výzkumných souborech jiných sportů. Také předpokládané rozdíly mezi skupinami Mladých jezdců a Seniorů v souvislosti s dotazníkem LMI ($T^2=56,153$; $F(17, 81, 097)=2,659$; $p=0,002$) se ukázaly jako statisticky významné. Tyto předpoklady vycházejí také z obecného teoretického pojetí teorie motivace k výkonu a z dostupných výzkumů zabývajících se podobnými tématy. V rámci psychologické pomoci, intervence předpokládáme další hypotézu související s rozdílem v dotazníku SVF 78 a jezdci využívajícími služeb

psychologa/kouče a nevyužívajících těchto služeb. Zde byl zjištěn významný statistický rozdíl ($T^2=76,098$; $F(13,81292)=4,998$; $p=0,000$). Potvrzením této hypotézy a s přihlédnutím na rozložení obou skupin je tato hypotéza podobou apelu na širokou veřejnost, ať už z oboru psychologie sportu nebo z řad samotných jezdců, trenérů a organizačních týmu, aby nezapomínali na tuto možnost, která je dle dat v této práci velmi málo využívaná. Samozřejmě toto téma by vyžadovalo podrobnější zpracování pro lepší vhled do problematiky, neboť v této práci je spíše informativní.

V rámci poslední hypotézy předpokládáme souvislosti mezi dotazníkem SVF 78 a dotazníkem LMI u celého výzkumného souboru parkurových jezdců. Tuto hypotézu jsme ověřovaly pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Interpretace výsledků byla provedena na stanovené 95% hladině významnosti. V rámci všech škál a subtestů byla zjištěna pouze jedna statisticky významná souvislost mezi škálou SVF 78 Dominance a subtestem LMI Odklon ($r=-0,23^*$; $p=0,04$). Tato korelace je záporná a značí tedy nepřímou úměrný vztah mezi škálou strategií zvládnání stresu a subtestem motivace k výkonu. Korelace, které jsme naměřili jsou v rozporu s uváděnými výsledky podle Janke a Erdmann (2003).

Výzkumná práce s sebou přináší také jistá omezení a nedostatky, které je dobré znát, na tomto místě bych se jim ráda věnovala. Vzhledem k časovým, ekonomickým a organizačním možnostem dnešní doby byl výzkumný soubor vybrán metodou náhodného výběru za pomoci online dotazníku, rozšířen byl prostřednictvím sociálních sítí a emailu (zveřejněného na webových stránkách jezdeckých klubů). Tato metoda je rozhodně efektivní z pohledu rozsahu osloveného množství respondentů. Avšak v takovém případě nemůžeme zajistit stejné podmínky při vyplňování pro všechny respondenty, které mohou hrát v rámci sebeposuzovacích dotazníků roli, stejně jako může dojít ke zkreslení na základě klamných odpovědí, které jsou kritériem pro vyplnění dotazníku. V neposlední řadě jsme ochuzeni o možnost pozorování při vyplňování dotazníků. Co se týče samotné konstrukce testové baterie i zde je nutné zmínit vnímané slabé stránky, kterými může být délka vyplnění celé testové baterie, která v našem případě činila v odhadu 40-50 minut. S délkou dotazníků souvisí také problematika pořadí položek jednotlivých dotazníků, které bylo na začátku pevně stanoveno takto: demografické údaje, dotazník SVF 78 a dotazník LMI. Toto pořadí mohlo mít za následek vyšší míru zkreslení na položkách dotazníku LMI, který byl nabídnut k vyplnění jako poslední. I když tento dotazník na rozdíl od SVF 78 disponuje množstvím reverzních položek, které by měly výše uvedenou obavu přinejmenším zmírnit. V rámci výzkumného souboru mohl být kladen větší důraz na reprezentativnější rozložení z pohledu

pohlaví. I když parkurový sport disponuje statistikami, ve kterých převládá ženské pohlaví. V tomto souboru byli zastoupeni pouze 3 muži. Také by bylo možné zvolit jiná kritéria pro rozdělení skupin. Které by mohlo být v rámci výzkumu efektivnější.

Metody SVF 78 a LMI, které byly zvoleny pro tuto práci mají také své limity, které bych zde ráda komentovala. V rámci dotazníkové metody SVF 78 jsou prezentovány pouze normy pro německou populaci, normy pro českou populaci jsou dostupné pouze pro počítačovou podobu testu, což není příliš korektní řešení (Binderová, 2021). I když je dotazník považován za vhodný i pro adolescenty, věková hranice standardizovaného vzorku je uvedena od 20 let. Jednotlivé subtesty jsou rozděleny na pozitivní strategie a negativní strategie podle toho, jestli stres zmírňují nebo zesilují. Není na ně tedy nahlíženo variabilněji, ale pouze jednostranně. Toto může vést k chybné interpretaci, neboť některé strategie mohou působit někdy negativně, ale jindy zase pozitivně. Takto uvažované jsou pouze dva subtesty Potřeba sociální opory a Vyhýbání se. (Janke & Erdmann, 2003). Také teoretické ukotvení je poněkud nedostačující, obsahuje jen základní informace a na další informace se autoři odkazují do starší verze dotazníku SVF 120, což je krajně nepraktické. Některé položky v testu jsou zavádějící a absentován je také lži skór. Dotazník SVF 78 jako psychodiagnostická metoda není příliš doporučován, avšak ve výzkumech je používán (Binderová, 2021).

Dotazníková metoda LMI je primárně určena dle autorů (Schuler & Prochaska, 2003) pro oblast psychologie práce, ovšem velká část normalizačního vzorku je zastoupena studenty. V manuálu jsou prezentovány jak normy pro německou, tak českou populaci. V rámci německých norem jsou vytvořeny normy i pro vrcholové sportovce, české normy jsou poněkud skromnější a nabízejí pouze normy vytvořené na souboru osob, které se zúčastnily personálního výběru (Sedláková & Knapová, 2017). České normy jsou rozděleny pouze podle pohlaví. Položky a jejich znění, podle Zieglera a kol. (2007 in Sedláková & Knapová, 2017), nabízí velmi snadnou cestu k odhalení záměru testu. Může tedy dojít ke zkreslení odpovědí ve prospěch sociální žádoucnosti. Obsahová validita položek je zakotvena v teorii motivace k výkonu (Schuler & Prochaska, 2003). Prostřednictvím pětifaktorového inventáře NEO byla ověřována pro tento test konstruktová validita, která zaznamenala především u Neuroticismu NEO/Nebojácnosti LMI a Svědomitost NEO/Sebekontrola LMI středně silnou korelaci. Kriteriační validita byla ověřována prostřednictvím korelace mnoha kritérií (věk, pohlaví, vzdělání a mnoho dalších), některé korelace však mají nízké korelační koeficienty a ve velké části korelovaných kritérií absentuje teoretický základ, také faktorová validita nepřináší jasné výsledky (Sedláková &

Knapová, 2017). V rámci motivace k výkonu by bylo vhodné ověřit také souběžnou a inkrementální validitu s jinými metodami v rámci tématu, avšak tyto údaje nebyly zjišťovány a uvedeny. S ohledem na limity, které práce s touto metodou přináší, je hojně využívána v rámci výzkumných prací nejen v oblasti psychologie práce a školství, ale také při výzkumech v oblasti psychologie sportu. Důvodem může být poměrně snadná interpretace výsledků v rámci jednotlivých rysů.

Tato práce by mohla sloužit jako strukturované seznámení čtenáře s problematikou psychologie sportu v oblasti jezdeckých disciplín, konkrétněji pak v parkurovém sportu. Dále by mohla být považována za výchozí bod pro další realizaci výzkumů v oblasti parkurového skákání nebo pro podrobnější zmapování téže problematiky. Neboť jak již bylo zmíněno v této práci mnohokrát, v oblasti jezdeckého sportu bylo realizováno jen velmi omezené množství výzkumů zabývajících se zkoumáním psychiky jezdce v průběhu závodu nebo v čase bezprostředně před a po závodu. A stejný závěr platí také pro oblast motivace, která v rámci tohoto sportu může být velice zajímavou oblastí, už jen proto, že pro většinu jezdců není jezdecký sport pouze sportem nebo obživou, ale životním stylem a životním posláním.

11 ZÁVĚR

Hlavním cílem této práce bylo zmapovat strategie zvládnání stresu, motivaci k výkonu a vzájemnou souvislost mezi strategiemi zvládnání stresu a motivací k výkonu u českých parkurových jezdců s ohledem na rozdíly mezi stanovenými skupinami, diferencovanými podle věku, zkušeností a využívání služeb psychologa/kouče. Výzkum byl realizován prostřednictvím standardizovaných dotazníků SVF 78 a LMI, které byly zvoleny na základě vhodnosti pro zvolenou oblast zkoumání. Sběr dat byl realizován v online prostředí, komunikačním kanálem pak byly sociální sítě a email.

Výzkumný soubor je tvořen 84 českými parkurovými jezdci s jezdeckou licenci, ve věku od 16ti do 56ti let s různými výkonnostními stupni od Z do T***. Ve většinové míře převažují v tomto souboru ženy 96,4%, zatímco muži tvoří pouze 3,6%. V rámci rozdělení do výzkumných skupin byla kategorie Mladých jezdců zastoupena počtem 48 sportovců a kategorií Seniorů zastupovalo celkem 36 sportovců. Jako další byl zkoumán vztah mezi kategoriemi Více zkušených jezdců (30) a méně zkušených jezdců (54). Také jsme zkoumali skupiny na základě zkušeností s využíváním služeb psychologa nebo kouče. Kategorie jezdců, kteří měli zkušenost s takovou službou, byla zastoupena 12ti sportovci oproti 72, kteří s podobnými službami neměli žádnou zkušenost. Věkový průměr výzkumného souboru činil 26,07 let.

V rámci položených výzkumných otázek a na jejich základě stanovených hypotéz se podařilo zjistit statisticky významný rozdíl mezi skupinami Mladých jezdců a Seniorů v používaných strategiích zvládnání stresu, stejně jako se podařilo potvrdit statisticky významný rozdíl mezi těmito skupinami v celkové motivaci k výkonu. V jednotlivých specificky zvolených subtestech SVF 78 a škálách LMI se podařilo potvrdit statisticky významný rozdíl mezi skupinami Mladí jezdci a Seniori pouze ve dvou škálách Cílevědomost a Ochota učit se. Naopak ve škálách Sebekontrola a Nebojácnost se nepodařilo nalézt statisticky významný rozdíl u skupin mladých jezdců a Seniorů, stejně tak se nepodařilo nalézt statisticky významný rozdíl u vybraného subtestu SVF 78 Negativní strategie. V případě skupin Více zkušených jezdců a Méně zkušených jezdců nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl v subtestu SVF 78 Strategie kontroly. Zatímco mezi skupinami jezdců využívajících služeb psychologa/kouče a nevyžívajících těchto služeb byl zjištěn statisticky významný rozdíl v používaných strategiích zvládnání stresu. Souvislost mezi výkonovou motivací a strategiemi zvládnání stresu se neprokázala jako statisticky významná,

pouze v jednom případě byla zjištěna statisticky významná souvislost nepřímo úměrného vztahu škály LMI Dominance a subtestu SVF 78 Odklonu.

Výzkum provedený v této práci má své limity, které jsou generovány jak na straně výzkumného souboru, tak v rámci použitých testových metod. V rámci výzkumného souboru mohl být kladen větší důraz na reprezentativnější rozložení z pohledu pohlaví. I když parkurový sport disponuje statistikami, ve kterých převládá ženské pohlaví, v tomto souboru byli zastoupeni pouze 3 muži. Také by bylo možné zvolit jiná kritéria pro rozdělení skupin, která by mohla být v rámci výzkumu efektivnější. Limitující pro tento výzkum mohou být také zvolené metody a jejich nedostatky.

Jako doporučení pro budoucí realizované výzkumy a studie na podobné téma se nabízí získání podrobnějších informací o zkoumaném vzorku. Pro konkrétnější rozbor výsledků by bylo vhodné realizovaný výzkum obohatit o rozhovor nebo pozorování. Případně doplnění výzkumného souboru o výsledky z pozorovaných sportovních výkonů. V tomto ohledu můžeme tuto práci vnímat jako výchozí bod hlubšího výzkumu a strukturované seznámení se s problematikou toho, jak psychologie sportu může odhalit možnosti dalšího rozvoje jezdeckého sportu.

12 SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývá oblastmi strategie zvládnání stresu a motivací k výkonu u sportovců v oblasti jezdeckého sportu. Hlavním cílem práce je zmapovat strategie zvládnání stresu, motivaci k výkonu a vzájemnou souvislost mezi strategiemi zvládnání stresu a motivací k výkonu u českých parkurových jezdců s ohledem na rozdíly mezi stanovenými skupinami, diferencovanými podle věku, zkušeností a využívání služeb psychologa/kouče. Vzhledem ke stanovenému cíli a pro jeho naplnění byly popsány výzkumné otázky:

O1: Existují rozdíly ve strategiích zvládnání stresu mezi jednotlivými kategoriemi parkurových jezdců? O2: Existují rozdíly v motivaci k výkonu mezi jednotlivými kategoriemi parkurových jezdců? a O3: Existuje vztah mezi výkonovou motivací parkurových jezdců a strategiemi zvládnání stresu? Na základě položených otázek byly stanoveny výzkumné hypotézy.

Teoretická část práce je zaměřena na popis zkoumaných oblastí, pro přehlednost je členěna tak, aby na sebe jednotlivé kapitoly a podkapitoly navazovaly. Součástí první kapitoly je charakteristika jezdeckého sportu, jednotlivých disciplín, podrobnější popis je věnován parkurovému skákání, je zde také charakteristika koně jako partnera jezdce a nedílnou součástí soutěžní dvojice. Součástí je i pohled do genderové problematiky v rámci jezdeckých disciplín. Druhá kapitola je věnována oblasti psychologie sportu, čím se zabývá, kde působí a co jsou hlavní pojmy v této oblasti. Je zde také popisována psychologická příprava v rámci přípravy sportovce na sportovní výkon. Třetí kapitola popisuje motivaci, nejdříve z pohledu obecné psychologie. Zde jsou zmíněny i vybrané teorie motivace (Murrayho teorie potřeb a Maslowova hierarchie potřeb). Další pojmy už souvisí převážně se sportovní psychologií, konkrétně pak s výkonovou motivací a v její souvislosti s vnitřní a vnější motivací na výkon, potřebou dosažení úspěchu, potřebou vyhnout se neúspěchu a potřebou vyhnout se úspěchu. Jako další pojmy v rámci motivace na výkon jsou zde popsány aktivace na výkon a flow. Čtvrtá kapitola se věnuje stresu a jeho popisu, jak v oblasti fyzických reakcí, tak těch psychických. Jsou zde vysvětleny rozdíly mezi distresem a eustresem. Své místo zde má i popis zátěžové situace, rozdíl mezi stresory a salutory, zvládnání a strategie zvládnání stresu. Popisované pojmy jsou vztahovány k parkurovému sportu a parkurovému jezdcí.

Výzkumná část je věnována popisu výzkumného problému, na jehož základě byl popsán výzkumný cíl, dále také otázkám, které byly položeny v souvislosti s cílem a hypotézám stanoveným na základě výzkumných otázek. Pro účely tohoto výzkumu byl

zvolen kvantitativní design, pro který byly použity dotazníkové metody SVF 78 – Dotazník strategie zvládání stresu a LMI – Dotazník motivace k výkonu. Jednotlivé dotazníky jsou v této části práce představeny. Z těchto dotazníkových metod byla vytvořena dotazníková baterie v online prostředí, respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí a emailu. Výzkumný soubor čítá 84 českých jezdců s jezdeckou licenci, ve věku od 16ti do 56ti let v různých výkonnostních stupních od Z do T***. Na základě stanovených hypotéz byl předpokládán statisticky významný rozdíl mezi skupinami parkurových jezdců v používaných strategiích zvládání stresu a také v motivaci k výkonu, dále jsme předpokládali statisticky významný rozdíl mezi skupinami u jednotlivých subtestů (SVF 78) a škál (LMI). Posledním předpokladem bylo nalezení statisticky významného vztahu mezi strategiemi zvládání stresu a motivací k výkonu u parkurových jezdců. Pro potvrzení hypotéz byly zvoleny statistické testy, prostřednictvím kterých byly tyto vztahy a rozdíly analyzovány a následně interpretovány. Rozdíly mezi skupinami v rámci jedné škály nebo subtestu byly ověřovány prostřednictvím t-testu pro dva nezávislé výběry, s ohledem na vyšší spolehlivost výsledků byly výsledky testu rozšířeny o Welchovu testovou statistiku. Získané výsledky byly interpretovány na stanovené 95% hladině významnosti. Rozdíly mezi skupinami v rámci celého dotazníku SVF 78 nebo LMI byly ověřovány pomocí vícerozměrného dvou výběrového t-testu. Interpretace byla provedena pomocí dvouvýběrové Hotellingovi testové statistiky, pro jejíž výsledky jsme stanovili 95% hladinu významnosti. Predikovaný vztah mezi strategiemi zvládání stresu a motivací k výkonu u parkurových jezdců byl ověřován pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Interpretace výsledků byla provedena také na 95% hladině významnosti. V rámci analýzy dat se podařilo nalézt statisticky významné rozdíly v rámci strategií zvládání stresu mezi skupinami jezdců, stejně tak se podařily nalézt tyto rozdíly u motivace k výkonu. V rámci jednotlivých, specificky zvolených škál a subtestů, u kterých byly predikovány rozdíly mezi skupinami jezdců se podařilo potvrdit statisticky významný rozdíl pouze u dvou škál LMI a to u Cílevědomosti a Ochoty učit se. U Cílevědomosti byl předpoklad vyššího skóre u skupiny Mladých jezdců než u Seniorů. V případě Ochoty učit se byl předpoklad vyššího skóre u Seniorů než u Mladých jezdců. Predikované rozdíly u dalších subtestů (Strategie kontroly a Negativní strategie) a škál (Sebekontrola a Nebojácnost) nebyly statisticky významné. Ani vztah mezi dotazníky SVF 78 a LMI u parkurových jezdců nebyl u více subtestů a škál statisticky významný. Pouze v rámci Dominance LMI a Odklonu SVF 78 byl prokázán statisticky významný vztah, který byl dle hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu nepřímo úměrný.

Výsledky tohoto výzkumu mohou být ovlivněny limity, které s sebou přináší několik proměnných. Tyto limity jsou podrobně popsány v diskusi. Jde především o sběr dat, který nemusí být vhodně zvolený. Dále také výzkumný soubor, který v našem případě nemá dostatečné zastoupení jezdců mužského pohlaví a také limity, které s sebou přináší zvolené dotazníkové metody i ty jsou podrobněji popisovány v diskusi.

Význam této práce je strukturované seznámení čtenáře s problematikou psychologie sportu v oblasti jezdeckých disciplín, konkrétněji pak v parkurovém sportu. Kterých se v rámci výzkumných článků nevyskytuje příliš mnoho. Dále by tato práce mohla být považována za výchozí bod pro další realizaci výzkumů v oblasti parkurového skákání nebo pro podrobnější zmapování téže problematiky. Výsledky tohoto výzkumu v mnohých ohledech potvrzují výsledky podobných výzkumů realizovaných v posledních několika letech. Jak jsem ve své práci již upozorňovala, prací na téma zkoumání psychického stavu jezdců v jezdeckém sportu, jejich zvládnání stresu a motivaci k výkonu není mnoho. A vzhledem ke zkoumanému vzorku, který s ohledem na celkový počet parkurových sportovců v České republice určitě není zanedbatelný je jasné, že je zde velký prostor pro další práci. A to jak z pohledu dalšího zkoumání v rámci psychologie sportu, tak z pohledu posouvání hranic a možností sportovců v jezdeckém sportu.

LITERATURA

- American Vaulting Association. (2013). *Introduction to Equestrian Vaulting*. Načteno z American Vaulting Association: https://www.americany Vaulting.org/_assets/pdf/IntrotoEV2013.pdf
- Atkinson, R. L. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Binderová, G. (s. 57-64. č.14 2021). *Dotazník Strategie zvládnání stresu (SVF-78): recenze metody*. Načteno z Testforum: <https://testforum.cz/article/view/TF2021-14-14688/12013>
- Blažej, A., & Kostolanská, K. (2020). *FLOW ve sportu*. Praha: Grada.
- Brewer, B. W. (2009). *Sport Psychology: Handbook of Sports Medicine and Science*. Chichester: Blackwell.
- Brewer, N., & Williams, K. D. (2005). *Psychology and Law an Empirical Perspective*. New York: Guilford Press.
- Britannica, & T. Editors of Encyclopaedia. (24. 3 2021). *Horse racing*. Načteno z Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/sports/horse-racing>
- Brown, L. V. (2007). *Psychology of Motivation*. New York: Nova Science Publishers.
- Curtis, R. C. (1989). *Self-Defeating Behaviors*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-0783-9>
- Česká jezdecká federace. (16. 11 2016). *Stanovy České jezdecké federace*. Načteno z Česká jezdecká federace: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/zakladni/2018/Stanovy_overene.pdf
- Česká jezdecká federace. (2020). *Statistika ČJF pro rok 2020*. Načteno z ČJF: <https://www.jezdectvi.org/clanek/statistika-cjf-pro-rok-2020>
- Česká jezdecká federace. (1. 1 2021). *Příručka pro stavitele parkuru*. Načteno z Česká jezdecká federace: <http://www.cjf.cz/discipliny/skoky/dokumenty/>
- Česká jezdecká federace. (1. 4 2021). *Všeobecná pravidla 2021*. Načteno z Česká jezdecká federace: http://www.cjf.cz/files/stranky/vseobecna-pravidla/2021/Vseobecna_2021_FINAL.pdf
- Dashper, K. (2016). *Human-Animal Relationships in Equestrian Sport and Leisure*. London: Routledge.
- Davis, D. L., & Maurstad, A. (2016). *The Meaning of Horses: Biosocial Encounter*. Abingdon: Routledge. shorturl.at/dvDUX

- Deci, E. L. (1971). The Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105-115.
https://www.researchgate.net/publication/232452540_The_Effects_of_Externally_Mediated_Rewards_on_Intrinsic_Motivation
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1990). A Motivation Approach to Self: Integration in Personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 238-288.
https://www.researchgate.net/publication/21026291_A_Motivational_Approach_to_Self_Integration_in_Personality
- Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- Dutton, P., & Heintzberger, A. (2013). *Modern Eventing with Phillip Dutton: The Complete Resource: Training, Conditioning, and Competing in All Three Phases*. Trafalgar Square.
- Fédération Equestre Internationale. (1. 1 2022). *FEI Jumping Rules*. Načteno z Fédération Equestre Internationale:
https://inside.fei.org/sites/default/files/Jumping_Rules_2022_final_clean.pdf
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1997). *Psychológia osobnosti*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hošek, V. (2001). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Janke, W., & Erdmann, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu*. Praha: Testcentrum.
- Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. London: Routledge.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdravý*. Praha: Academia.
- Kebza, V. a. (2012). *Psychická zátěž, stres a psychohygiena v lékařských profesích*. Praha: Grada.
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G., & Craig, C. (2012). *Key Concepts in Sport Psychology*. London: SAGE.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada.
- Leone, P., & Jaussi, K. S. (2012). *Peter Leone's Show Jumping Clinic: Success Strategies for Equestrian Athletes*. Storey Publishing.

- Luxmoore, K. (2008). *Introduction to Equestrian Sports*. Collingwood: Landlinks Press. shorturl.at/jBESU
- McManus, P., Albrecht, G., & Graham, R. (2013). *The Global Horseracing Industry: Social, economic, environmental and ethical perspectives*. Abingdon: Routledge. https://www.researchgate.net/publication/283178755_The_global_horseracing_industry_social_economic_environmental_and_ethical_perspectives_by_Phil_McManus_Glenn_Albrecht_and_Raewyn_Graham
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Madsen, K. B. (1972). *Teorie motivace*. Praha: Academia.
- Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Praha: Portál.
- Math & Stats Support Centre. (5. 3 2022). *Pearsonův korelační koeficient*. Načteno z Math and Stats Support Centre: https://mathstat.econ.muni.cz/media/12657/pear_cor.pdf
- Matthews, G., Davies, R., Westerman, S. J., & Stammers, R. B. (2008). *Human Performance: Cognition, stress and individual differences*. Psychology Press.
- Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., Le Unes, A., & Murray, N. G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 399-409. https://www.researchgate.net/publication/312534998_Mood_and_psychological_skills_of_elite_and_sub-elite_equestrian_athletes
- Murphy, S. M. (2012). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2011). *PSYCHOLOGIE přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha : Grada.
- Payne, J., & kolektiv. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Triton.
- Petho, D. (2017). The performance success within the competitive equestrian field: A novice and intermediate rider focused investigation. *Journal of Human Sport and Exercise*(12), 857-871. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2017.12.Proc3.10>
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Poon, W. T., & Lau, S. (1999). Coping with failure: Relationship with self-concept discrepancy and attributional style. *The Journal of Social Psychology* 139(5), 639-653. <https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.51>

Radloff, S. (2013). *Jezdecký výcvik se systémem: Drezurní a skokové lekce pro každý den*. Praha: Brázda.

Renaudová, J. (1993). *STRES: Co je to stres a jak se mu vyhnout*. Praha: Práce.

Renninger, A. K., & Hidi, S. (2016). *The Power of Interest for Motivation and Engagement*. Routledge.

Schuler, H., & Prochaska, M. (2003). *Dotazník motivace k výkonu - LMI*. Praha: Testcentrum.

Salem, P. (19. 3 2018). *A guide to Vaulting and how you can get involved*. Načteno z fei.org: <https://www.fei.org/stories/lifestyle/teach-me/getting-started-vaulting>

Sansone, C., & Harackiewicz, J. M. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search of Optimal Mitivation and Performance*. London: Academic Press.
https://www.researchgate.net/publication/232566368_Intrinsic_and_Extrinsic_Motivation_The_Search_for_Optimal_Motivation_and_Performance

Sedláková, J., & Knapová, L. (s. 19-24. č. 8 2017). *Dotazník motivace k výkonu - Recenze metody*. Načteno z Testforum: www.testforum.cz

Smith, C. P. (1992). *Motivation and Personality: Handbook of Themattick Content Analysis*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527937>

Šafař, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Výbrané kapitoly z mentálního tréninku*. Načteno z Univerzita Palackého v Olomouci: <https://publi.cz/books/121/Safar.html>

Tod, D. (2014). *Sport Psychology the basics*. New York: Routledge.

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

Tresemmer, D. W. (1977). *Fear of Success*. New York: Plenum Press.

Vašina, L., & Strnadová, V. (2009). *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Wolframm, I. (2013). *The Science of Equestrian Sports: Theory, practice and performance of the equestrian rider*. London: Routledge.

Wolframm, I. (2016). *Čistá MYSL, Čistá JÍZDA: Sportovní psychologie pro úspěšné ježdění*. Jihlava: Arcaro.

Wolframm, I. A., & Micklewright, D. (2008). Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders. *Comparative Exercise Physiology*(5), 153-159. <https://www.semanticscholar.org/paper/Pre-competitive-levels-of-arousal-and-among-elite-Wolframm-Micklewright/c1cdd2e16be82f38edc235ef1363301a1f19eeb3>

Wolframm, I. A., & Micklewright, D. (2010). Effects of trait anxiety and direction of pre-competitive arousal on performance in the equestrian disciplines of dressage, showjumping and eventing. *Comparative Exercise Physiology*, 7(4), 185-191.
<https://doi.org/10.1017/S1755254011000080>

Wolframm, I., Shearman, J., & Micklewright, D. (2010). A Preliminary Investigation into Pre-Competitive Mood States of Advanced and Novice Equestrian Dressage Riders. *Journal of Applied Sport Psychology* (22), 333-342.
https://www.researchgate.net/publication/233352375_A_Preliminary_Investigation_into_Pre-Competitive_Mood_States_of_Advanced_and_Novice_Equestrian_Dressage_Riders

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11. vydání)*. Načteno z <https://icd.who.int/>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Plánek kurzu parkuru (Příručka pro stavitele parkuru, 2021)	11
Obrázek 2: Druhy překážek (Radloff, 2013, str. 60)	13
Obrázek 3: Yerkes - Dodsonův zákon	24
Obrázek 4: Fyziologická reakce na stresor (Atkinson, 1995, str. 598).....	30

Seznam tabulek:

Tabulka 1: Výškové stupně parkurů	13
Tabulka 2: Popis subtestů dotazníku SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003).....	47
Tabulka 3: Škály dotazníku LMI a jejich popis (Schuler & Prochaska , 2003, stránky 19-22)	49
Tabulka 4: Rozložení respondentů ve výzkumném souboru podle Pohlaví a Skupiny	56
Tabulka 5: Rozložení proměnné Věk ve výzkumném souboru	57
Tabulka 6: Zastoupení aktuální výkonnosti ve zkoumaných Skupinách.....	58
Tabulka 7: Rozložení výzkumného souboru podle využití služeb psychologa/kouče v souvislosti se sportem	58
Tabulka 8: Hotellingův test – rozdíly mezi dvěma skupinami (Mladí jezdci a Senioři) v dotazníku SVF 78.....	60
Tabulka 9: Průměrné skóry Mladých jezdců a Seniorů v subtestu Negativní strategie.....	61
Tabulka 10: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Senioři v subtestu Negativní strategie	61
Tabulka 11: Hotellingův test – rozdíly mezi dvěma skupinami (jezdci využívající služeb psychologa/kouče jezdci nevyužívající služeb psychologa/kouče) v dotazníku SVF 78	62
Tabulka 12: Průměrné skóry Méně zkušených a Více zkušených jezdců v subtestu POZ 3 Strategie kontroly	62
Tabulka 13: Výsledky Welchova testu pro Méně zkušené a Více zkušené jezdce v subtestu POZ 3 Strategie kontroly	63
Tabulka 14: Hotellingův test – rozdíly mezi dvěma skupinami (Mladí jezdci a Senioři) v dotazníku LMI.....	63
Tabulka 15: Průměrné skóry Mladých jezdců a Seniorů na škále Nebojácnost	64
Tabulka 16: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Senioři na škále Nebojácnost	64
Tabulka 17: Průměrné skóry Mladých jezdců a Seniorů na škále Sebekontrola	64

Tabulka 18: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Seniory na škále Sebekontrola	64
Tabulka 19: Průměrné skóry Mladých jezdců a Seniorů na škále Cílevědomost.....	65
Tabulka 20: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Seniory na škále Cílevědomost	65
Tabulka 21: Průměrné skóry Mladých jezdců a Seniorů na škále Ochota učit se	66
Tabulka 22: Výsledky Welchova testu pro Mladé jezdce a Seniory na škále Ochota učit se	66
Tabulka 23: 1. část Korelace - Pearsonův korelační koeficient.....	68
Tabulka 24: 2. část Korelace - Pearsonův korelační koeficient.....	69
Tabulka 25: 3. část Korelace - Pearsonův korelační koeficient.....	70

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1: Abstrakt Diplomové práce

Příloha č.2: Abstract of Theses

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Strategie zvládání stresu a motivace k výkonu u parkurových jezdců

Autor práce: Bc. Kateřina Endrysová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 76 s. (162 013 znaků)

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 67

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá mapováním strategií zvládání stresu a motivací k výkonu u českých parkurových jezdců. V teoretické části je popsána motivace a motivace na výkon, stres a strategie zvládání stresu z pohledu obecné psychologie a psychologie sportu, jezdeckví jako sport zaměřený na dvojici jezdec a kůň a specificky parkurové skákání. Empirická část práce si klade za cíl zmapovat strategie zvládání stresu a motivaci k výkonu u jednotlivých skupin parkurových jezdců. Skupiny byly definovány na základě věku, zkušeností a využívání služeb psychologa/kouče. Sběr dat byl realizován prostřednictvím dvou dotazníků (SVF 78 a LMI). Výzkumný soubor činí 84 parkurových jezdců s jezdeckou licenci, ve věku od 16ti do 56ti let a různých výkonnostních stupňů od Z do T***. Na základě získaných výsledků je možné predikovat dílčí rozdíly mezi skupinami parkurových jezdců a jejich motivací k výkonu. Také byl zjištěn signifikantní rozdíl ve strategiích zvládání stresu mezi jednotlivými skupinami. Nepodařilo se, ale predikovat statisticky významný rozdíl ve v jednotlivých subtestech SVF 78 a rovněž se nepodařilo najít statisticky významnou souvislost mezi strategiemi zvládání stresu a motivací k výkonu u celého výzkumného souboru parkurových jezdců. I přesto, že se nepodařilo predikovat všechny stanovené rozdíly a souvislosti, považují tento výzkum za výchozí bod pro další navazující výzkumy, které by mohly blíže specifikovat strategie zvládání stresu a motivaci k výkonu v jezdeckém sportu.

Klíčová slova: psychologie sportu, jezdeckví, parkurové skákání, strategie zvládání stresu, motivace k výkonu

ABSTRACT OF THESIS

Title: Stress coping strategies and performance motivation of show jumping riders

Author: Bc. Kateřina Endrysová

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Number of pages and characters: 76 p. (162 013 characters)

Number of appendices: 2

Number of references: 67

Abstract: The thesis focuses on the mapping of stress coping strategies and performance motivation of Czech show jumping riders. The theoretical part describes motivation and performance motivation, stress and stress coping strategies from the perspective of general psychology and sport psychology, and equestrianism as a sport focused on the rider-horse combination specifically on show jumping. The empirical part of the thesis aims to map stress coping strategies and performance motivation in individual groups of show jumping riders. The groups were defined on the basis of age, experience and the use of a psychologist/coach services. Data collection was carried out through two questionnaires (SVF 78 and LMI). The research group consists of 84 licensed show jumping riders, ranging in age from 16 to 56 years old and different performance levels from Z to T***. Based on the results obtained, it is possible to predict partial differences between groups of show jumping riders and their performance motivation. There was also a significant difference in stress coping strategies between the groups. However, it was not possible to predict a statistically significant difference in the SVF 78 subtests, nor was it possible to find a statistically significant association between stress coping strategies and performance motivation in the entire research group of show jumping riders. Despite the fact, that it was not possible to predict all the established differences and contexts. I consider this research to be a starting point for further follow-up research that could further specify stress coping strategies and performance motivation in equestrian sport.

Keywords: sport psychology, equestrianism, show jumping, stress coping strategies, performance motivation