Copingové strategie u fotbalistů

Kryštof Saibert

Bakalářská práce
2018

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav krizového řízení
akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Kryštof Saibert**
Osobní číslo:	**L16333**
Studijní program:	**B3909 Procesní inženýrství**
Studijní obor:	**Ovládání rizik**
Forma studia:	**prezenční**

Téma práce: **Copingové strategie u fotbalistů**

Zásady pro vypracování:

1. **Zpracujte rešerši literatury z oblasti stresu, copingových strategií a psychologie sportu.**
2. **Zkontaktujte vybrané fotbalové týmy.**
3. **Administrujte dotazníky na zjišťování copingových strategií u sportovců.**
4. **Vyhodnoťte a konzultujte dotazníky.**
5. **Porovnejte jednotlivé skupiny a závěry.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] FONTANA, David. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Překlad Alice Zavadilová. Vydání první. Praha: Portál, 2016. 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7.

[2] PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. 362 s. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2.

[3] PELCÁK, Stanislav. Stres a syndrom vyhoření. Vydání první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 75 s. ISBN 978-80-7435-576-9.

Další literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:	**Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.** Ústav krizového řízení
Datum zadání bakalářské práce:	**3. listopadu 2017**
Termín odevzdání bakalářské práce:	**15. května 2018**

V Uherském Hradišti dne 10. listopadu 2017

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
Fakulta logistiky a krizového řízení
L.S.

doc. RNDr. Jiří Dostál, CSc.
děkan

Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA
BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- odevzdáním bakalářské/diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby[1)];
- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3[2)];
- podle § 60[3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60[3)] odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou/diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti 4. 5 2018

.....
podpis studenta

---

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy. Vysoká škola disertační práce nezveřejňuje, byla-li již zveřejněna jiným způsobem.

(2) Bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

(4) Vysoká škola může odložit zveřejnění bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce nebo jejich části, a to po dobu trvání překážky pro zveřejnění, nejdéle však na dobu 3 let. Informace o odložení zveřejnění musí být spolu s odůvodněním zveřejněna na stejném místě, kde jsou zveřejňovány bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, již se týká odklad zveřejnění podle věty první, jeden výtisk práce k uchování ministerstvu.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o strategiích zvládání zátěže (copingových strategiích) v povolání – sportovec fotbalista. V teoretické části autor uvádí základní termíny v oblasti stresu, co stres způsobuje, jak je možné stresu předcházet, případně jak se s ním vypořádat. V praktické části je práce zaměřena na průzkum, jak se stresem a zátěží vypořádávají sportovci – fotbalisté. Výzkum je zaměřen na porovnání dvou výzkumných vzorků hráčů, a to podle typu soutěže. Pro výzkum byl použit dotazník ACSI-28 (Athletic Coping Skills Invenntory). Cílem práce je poukázat na fakt, že i sport, byť lidmi vnímaný jako radostná a bezproblémová oblast, může pro jeho účastníky znamenat vysokou psychickou zátěž, zvláště když představuje zdroj příjmů.

Klíčová slova: coping, zátěž, stres, ACSI-28

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with coping strategies in profession - athlete football player. In the theoretical part, the author gives the basic terms of stress, what stress causes, how to prevent stress or how to deal with it. In the practical part, the work is focused on exploring how the athletes - footballers deal with stress. The research is aimed at comparing two research samples of the players, according to the type of competition. For the research was used the ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory). The aim of the thesis is to point out that sport, even though people are perceived as a joyful and trouble-free area, can pose a high psychological stress for its participants, especially when it is a source of income.

Keywords: coping, stress, ACSI-28

Poděkování

Mé poděkování patří v první řadě mé mamince a rodině, která mi byla oporou v průběhu celého mého studia. Zvláštní poděkování patří mému dědovi, který mně mnohému naučil, byl mým vzorem, a který má s problematikou uvedenou v mé bakalářské práci mnoho životních zkušeností.

Rád bych také poděkoval vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky.

OBSAH

ÚVOD **9**
I TEORETICKÁ ČÁST **10**
1 STRES **11**
1.1 VYMEZENÍ POJMU STRES 11
1.2 DRUHY STRESU A STRESORŮ 13
1.3 DŮSLEDKY STRESU 16
1.3.1 Příznaky stresu 16
1.3.2 Vliv stresu na zdraví člověka 18
2 ZVLÁDÁNÍ STRESU **19**
2.1 COPING VS. ADAPTACE 20
2.2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU 21
2.2.1 Převážně aktivní techniky zvládání stresu 22
2.2.2 Převážně pasivní techniky zvládání stresu 25
2.2.3 Copingové strategie konkrétních stresových situací 27
2.2.4 Principy volby strategie 31
3 STRES V POVOLÁNÍ SPORTU **32**
3.1 POPIS VYBRANÉHO POVOLÁNÍ – SPORTOVCE 32
3.2 STRESORY U FOTBALISTŮ 35
3.2.1 Psychické zátěže ve sportu obecně 36
3.2.2 Bolest 38
3.2.3 Způsob myšlení 39
3.2.4 Emoce ve sportu 40
II PRAKTICKÁ ČÁST **43**
4 CÍL VÝZKUMU, HYPOTÉZY A METODIKA PRÁCE **44**
4.1 CÍL VÝZKUMU A HYPOTÉZY 44
4.2 POPIS POUŽITÉ METODY 44
4.3 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU 46
4.4 PRŮBĚH VÝZKUMU 46
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT 47
4.6 VYHODNOCENÍ DAT 47
5 DISKUZE **53**
6 DOPORUČENÍ PRO PROFESIONÁLNÍ HRÁČE **55**
ZÁVĚR **61**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **62**
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK **65**
SEZNAM OBRÁZKŮ **66**
SEZNAM TABULEK **67**
SEZNAM PŘÍLOH **68**

ÚVOD

„Když se ve stresu dostaneme do situace, která je pro nás výzvou k boji, pak je dobré si uvědomit, že může skončit ztrátou nebo ziskem. Jak tato situace skončí, to závisí do značné míry na naší schopnosti reagovat konstruktivně či destruktivně.“

H. Selye (1907 – 1982)

Stres je v dnešní době široce diskutované téma. Všichni se cítí být ve stresu, málokdo však dokáže tento svůj stav zřetelně popsat, natož změřit. Stres v lidském životě představuje mimo jiné důvod pro vznik civilizačních chorob. V soukromém životě může být zdrojem narušení či selhání lidských vztahů, v pracovním životě může vést k úrazům, či nemocím z povolání. Stres jako takový nemusí být jenom negativní, v krátké době působení a taky v přiměřené intenzitě může působit blahodárně, tato možnost je však spíše výjimečnou.

Bakalářská práce vnímá pojem stres obecně, předkládá možnosti jako stres efektivně včas odbourat a také jako stres zvládnout, v případě, že stresová situace nastane. Těmto možnostem se v následujícím textu bude hovořit pojmem copingové strategie, tedy strategie zvládaní stresu a zátěže. Copingové strategie mohou být aktivního nebo pasivního charakteru a je možné je kombinovat.

Vhodná kombinace copingových strategií bude v závěru práce navržena pro vybrané povolání – sportovec fotbalista. Důvodem pro výběr povolání byly několikaleté osobní zkušenosti autora a také fakt, že se dobře orientuje také v oblasti profesionální soutěže.

Povolání sportovec je dle autora povoláním porovnatelným s jakýmkoliv jiným. Fotbalisté podstupují jak fyzickou tak psychickou zátěž, v důsledku kterých můžou byt vystaveni různým krizovým situacím (např. neprodloužení smlouvy skrz slabý výkon, zhoršení zdravotního stavu, těžký úraz, finanční problémy apod.) V rámci výzkumu bude pro lepší posouzení provedeno šetření také na amatérských hráčích, z kterého mohou vyplynout také zajímavé závěry.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Z historického pojetí významu slov slovo "stres" pochází z anglického slova "stress", které vzniklo z latinského slovesa "stringo, stringere, stringere, strinxi, strictum". V latině to znamenalo "utahovati, stahovati jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici". [1]

V technickém smyslu slova je slovo "stres" blízké svým významem "presu", tzn. působit tlakem na daný předmět. Výroku "býti ve stresu" je možné rozumět jako "býti vystaven nejrůznějším tlakům", a proto "býti v tísni". [1]

1.1 Vymezení pojmu stres

S pojmem stres se můžeme setkat v různých publikacích od různých autorů, kteří se pokoušejí o jednoznačnou definici pojmu stres. Stres z vybraných dostupných literatur může byt definován jako:

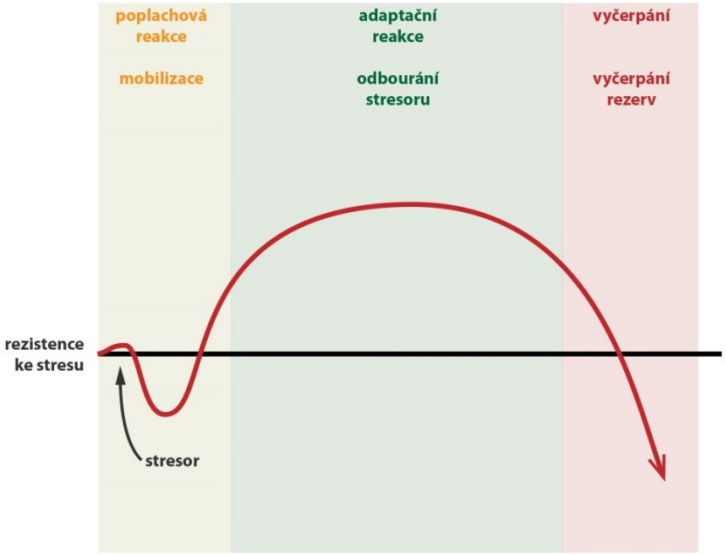
- Stres je reakcí organizmu na interní a externí procesy, které dosahují takových hodnot, že přetěžují fyziologické kapacity organizmu. [2]
- Pod pojmem stres je možné rozumět změny, které vznikají v psychologických regulačních mechanismech a činnostech jako reakce na působení různých stres působících vnějších činitelů (stresorů), k nimž dochází při stresových situacích. [3]
- *Stres je výsledkem interakce (vzájemní činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopnosti organismu tomuto tlaku odolat*. (H. Selye in [2])
- *Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu v chování.* (R.G. Miller in [1])
- *Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka*. (A. Howard a R.A. Scott in [1])
- *Stresem je možné označit extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb)* (M.H. Appley in [1])
- *Plamínek definuje stres jako stav napětí, kterým lidský organizmus reaguje na podněty (stresory).* [3]

Stres může být vyvolán různými vlivy, okolnostmi, podmínkami, faktory (stresory). Některé z nich mají negativní vliv na všechny lidi, jiné působí jen na určité osoby a na druhé ne.

Různé typy lidí reagují na tentýž stresor odlišně. Stres je multifaktoriální jev, tedy je určen velkým počtem činitelů. [1]

I když způsoby reagování na podněty vyvolávající stres můžou být rozdílné, následné reakce probíhající uvnitř organizmu mají stejný základní charakter, tzv. GAS syndrom (General Adaptation Syndrom – obecný adaptační syndrom). [1]

Schopnost zvládat stres (GAS syndrom) podle H. Selyho má tři fáze a je znázorněna na Obr. 1.



Obr. 1 Obecní adaptační syndrom podle H.Selyho [4]

Fáze (stádia) GAS:

1. **Alarm (poplachová reakce)** – znamená mobilizaci všech pomocných mechanismů zachování života.
2. **Rezistence (fáze odolávání)** – znamená rozvoj specifických způsobů obrany organismu. Organizmus se brání za cenu likvidace rezerv. Selye mluví o rezervoáru adaptační energie.
3. **Exhause (stádium vyčerpání rezerv)** – znamená selhání organizmu po vyčerpání rezerv. [1], [5]

Stres vs. zátěž

Stres je možné chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jde o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek.

Míra zátěže je podle Hladkého a kol. určena **podílem expozičních a dispozičních faktorů**. Expozicí se míní všechny požadavky, kterým je subjekt vystaven a kterým musí dostát, dispozice pak představují osobnostní předpoklady pro zvládání kladených nároků.

Stresové situace jsou ty, v nichž dochází k výraznějšímu rozporu mezi expozičními a dispozičními faktory. Neoptimální zátěž je příznačná přetížením nebo nevyužitím kapacity odolnosti organismu úkoly, senzorickými stimuly nebo informacemi. [6]

1.2 Druhy stresu a stresorů

Podle toho, jak působí stres na člověka, je možné stres rozdělit na stres s pozitivním a negativním účinkem – **eustres a distres**.

Eustres představuje kladně působící stres, např. rozechvění při očekávaní kladně emocionálně zabarvené události.

Distres je negativně působící stres a je používán pro nejnepříznivější stresové situace. [1]

Dle místa působení zátěže je možné stres rozdělit na fyzický a psychický.

Fyzický stres působí na periferii organismu a nejčastěji je to bolest. **Psychický stres** je cerebrální (mozkový) a způsobuje zpomalení člověka. [5]

Podle Křivohlavého [1] se s ohledem na rozměry stresu může stres rozdělit ještě na hyperstres a hypostres.

Hyperstres – stres, který přesahuje hranice adaptability jedince, tedy jeho možnosti se stresu přizpůsobit.

Hypostres – stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací v dlouhodobém působení může dojít ke zvratu.

Stresor je možné chápat jako negativně působící vliv. Stresorem může být jak **materiální faktor** (nedostatek potravy, tekutin) tak i **sociální faktor** (negativní působení jednoho člověka na druhého). Stresorem může být i nedostatek času, situace osamění či nedostatek místa.

Podle H. Selyho je možné stresory rozdělit na:

- **fyzikální stresory** – jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein, drogy), radiaci, vyzařování UV a infra paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečistění vzduchu,

vibrace, otřesy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu, viry, bakterie, nehody, úrazy apod.

- **emocionální stresory** – úzkost, zármutek, obavy, strach, nenávist, nepřátelství, zloba, otrávenost, nevyspělost, očekávaní něčeho negativního, přílišná ustaranost.

I když různí lidé prožívají určitou situaci jinak intenzivně, autorská dvojice Holmes-Rahe nastínila podle vybrané vzorky populace žebříček stresorů, který udává bodové hodnocení velikosti stresorů a seřazuje stresory od nejtěžších po nejlehčí. Zkrácené znění stupnice je uvedeno v Tab. 1.

Tab. 1 Škálování stresogenních situací podle Holmese-Raheho [1]

Stresor	Body	Stresor	Body
smrt manžela/manželky	100	negativní změna příjmů	38
rozvod	73	smrt přítele	37
rozpad manželství	65	změna zaměstnání	36
věznění	63	manželský spor	36
smrt blízkého člena rodiny	63	odchod dítěte z domova	29
lehčí nehoda/choroba	53	konflikt z tchýní	29
sňatek	50	nástup do nového zaměstnání	28
ztráta zaměstnání	47	konflikt s představeným	23
odchod do důchodu	45	změna bydliště	20
choroba blízké osoby	44	změna v rytmu spánku a bdění	15
těhotenství	40	dopravní přestupek	10
narození dítěte	39		

Součtem jednotlivých bodů za události (Tab. 1), kterým byl jedinec vystaven za poslední rok, se stanoví výše celkového skóre (Tab. 2).

Tab. 2 Výsledné skóre z hodnocení stresových situací [7]

Skóre vyšší než 300	Jedinec má vysokou (80 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu.
Skóre 150 – 299	Jedinec má střední (50 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu.
Skóre do 150	Jedinec má mírnou (30 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu.

V dalších studiích Holmes a Rahe studovali hypotézu, či *těžké životní událostí mají negativní vliv jak na fyzicky tak i na psychický stav dotčených osob.* [1]

Bylo zjištěno, že stresogenní účinek událostí objektivní formy (úmrtí manžela, rozvod apod.) není možno chápat mechanicky, tj. je potřeba brát ohled na to, jak se daná osoba se svou těžkou situací vyrovnává. Dále se ukázalo, že individuální zranitelnost (vulnerabilita) a schopnost zvládat těžkosti (koupink, kopink, coping) jsou v této souvislosti mimořádné důležitými momenty.

Stresory je taktéž možné dělit na [1]:

- makrostresory a mikrostresory,
- krátkodobě a dlouhodobě působící stresory,
- primární a sekundární stresory,
- biologické (vitální) stresory ohrožující život orgánů, stresory ohrožující schopnost člověka vyrovnat se s těžkostmi a stresory ohrožující sebeúctu.

K faktorům, které mají rozhodující vliv na to, zda se potenciální stresory stanou reálnými, patří dle Paulíka [6] zejména:

- jejich subjektivní hodnocení – jedinec v dané situaci hodnotí jednak vnější podmínky a okolnosti co do míry ohrožení svých hodnot, jednak co lze za daných okolností dělat a jaké jsou možnosti situaci zvládnout,
- individuální osobnostní charakteristiky, které působí na hodnocení zátěže (odolnost, pracovní kapacita, vysvětlující styl, intelekt, neurotismus, konstruktivní myšlení) a jejich momentální zvýraznění v interakci s danými podmínkami v aktuálním psychosomatickém stavu,
- používaný způsob vyrovnávaní se se zátěží (coping, obranné strategie),
- přítomnost či nepřítomnost nepříznivých životních událostí a drobných denních nepříjemností,
- dosavadní zkušenosti se stresem,
- sociální opora,
- sociální status.

Stresory pocházející z vnějšího prostředí jsou v podstatě měřitelné objektivně, zážitková reakce a vynaložené adaptační úsilí je především subjektivní a zjišťuje se zejména nepřímo

prostřednictvím subjektivních výpovědí nebo sledováním fyziologické, případně behaviorální reakce.

1.3 Důsledky stresu

V následujícím textu budou uvedeny formy příznaků stresu - projev a důsledky stresu, tj. vliv stresu na zdravotní stav člověka.

Z časového hlediska lze dle Paulíka [6] určit:

- **Bezprostřední projevy (příznaky) zátěže a stresu**, které se člení na **psychické reakce** a **krátkodobé stavy** (emoční reakce, nálady, únava, snížená bdělost a ospalost, mentální přesycení, ztráta motivace), **somatické** (bolesti hlavy, břicha, měřitelné změny funkcí organismu, tepová nebo dechová frekvence) **a krátkodobé behaviorální reakce** (agresivní projevy, stažení se, pasivita).
- **Účinky trvalejšího rázu** rozdělené na **psychologické symptomy** (nespokojenost, únava, vyčerpání), **somatické symptomy** (respirační a oběhové problémy, dlouhodobé bolesti hlavy, přetrvávající sexuální problémy, trvalejší nápadné negativní změny chování), **zvýšení nespecifické nemocnosti, poruch duševního zdraví** (adaptační poruchy, posttraumatická stresová porucha).

1.3.1 Příznaky stresu

Popis příznaků stresu je tématem lékařů a psychologů, kdy se hovoří o fyziologických projevech, činnostech (např. změna frekvence a hloubky dechu, srdeční činnosti, nadměrné pocení), příp. o behaviorální stránce, tj. chování lidí ve stresu, např. agresivní jednání, vyhýbání se jiným lidem, nesourodá řeč. [1]

Příznaky stresu mohou být tedy popsány různě, v následujícím výčtu bude uveden přehled příznaků stresu dle Světové zdravotnické organizace [1]:

1. **Fyziologické příznaky stresu (funkce organizmu):**
    a. bušení srdce – vnímaní zrychlené, nepravidelné činnosti srdce,
    b. bolest a sevření za hrudní kostí,
    c. nechutenství a plynatost v břišní oblasti,
    d. křečovité, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem,
    e. časté nucení k močení,
    f. sexuální impotence/nedostatek sexuální touhy,

g. změny v menstruačním cyklu,
h. bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou,
i. svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla,
j. úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu,
k. migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy,
l. exantém – vyrážka v obličeji,
m. nepříjemné pocity v krku,
n. dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod.

2. Emocionální – citové příznaky stresu:

a. prudké a výrazně rychlé změny nálady,
b. nadměrné trápení s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité,
c. neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi,
d. nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled,
e. nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi,
f. nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti,
g. zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

3. Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí ve stresu:

a. nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky,
b. zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech,
c. sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta,
d. zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění,
e. zvýšené množství vykouřených cigaret za den,
f. zvýšená konzumace alkoholických nápojů,
g. větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní,
h. ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání,

i. změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávaní s pocitem velké únavy,
j. snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.

1.3.2 Vliv stresu na zdraví člověka

Stres má negativní dopad na zdravotní stav člověka. Některé studie ukazují na globální dopad stresu na zdraví člověka, jiné hovoří o **stresových nemocech**, **nemocech civilizačních** nebo také **o psychosomatických onemocněních**. [1]

Stresová nemoc je charakterizována jako nemoc, která ve své patogenezi (vznik a vývoj chorobných změn v těle) nezanedbatelně uplatňuje i stres. Jedná se především o:

- ischemickou chorobu srdce (infarkt myokardu),
- hypertenzi (chorobně vysoký krevní tlak) – podle studií příčiny vzniku nemoci jsou radikální změny prostředí, nutnost přizpůsobovat se změnám a rozdílným životním podmínkám,
- vředovou nemoc (vředy na dvanácterníku),
- rakovinu – podle studií původcem rakoviny není samotný stres ale reakce člověka na stresovou situaci (resp. jejím nezvládnutím), např. se zvýšený výskyt rakoviny objevoval u žen, které ovdověly, život těchto žen ztratil smysluplnost, nemají proč žít a podlehnou nemoci.
- řadu dalších nemocí (např. tuberkulóza, alergie apod.) [1]

Psychosomatickým onemocněním se rozumí chorobný stav, kde v souboru faktorů (vlivů, podmínek, činitelů) stojících u zrodu choroby je možno zjistit nezanedbatelný vliv psychiky (stísněnost, deprese, obavy a strach, úzkost, pocity ohrožení apod.) [1]

Mezi následky stresu tedy patří koronární (cévní) choroba srdce a hypertenze, ekzémy a jiné druhy kožních onemocnění, žaludeční vředy, návaly a zvracení, dráždivý syndrom střeva, impotence, časté nucení na moč, snížená odolnost vůči nemocem, únava a letargie, bolesti v zádech, bolesti v oblasti hrudníku, bolesti hlavy, astma, dechová nedostatečnost a hyperventilace.[1]

2 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Předcházení stresu jako rizikovému faktoru a zvládaní stresu, když už působí, jsou aktuální psychohygienická témata. Jsou to dovednosti, které zvyšují odolnost lidské osobnosti a mají velký zdravotní význam tím, že zvyšují pohodu člověka. [5]

O velikosti stresu rozhodují dvě veličiny:

- zátěž, která na organizmus působí,
- schopnost organizmu tuto zátěž zvládat (odolnost).

Platí, že čím je zátěž větší, tým větší je stres, a čím je větší odolnost, tím menší je stres:

$$Stres = zátěž / odolnost$$

Odolnost vůči stresu je typický lidský zdroj s převažující povahou schopnosti. Závisí na řadě faktorů, je dynamická a lze ji vědomě ovlivňovat. [3] V rámci psychologie je v rámci odolnosti diskutován vliv temperamentu, inteligence, charakteru, motivace a dalších. Významnou roli v psychické odolnosti jedince hrají také sebedůvěra a sebepojetí. [8]

Odolnost vůči stresu je možné považovat za kompetenci – schopnost vyrovnání se s požadavky (zátěží), které jsou na člověka kladeny. [3]

Podle Pelcáka [9] má odolnost celoživotní procesuální charakter, který se projevuje skrze propojení vnitřních a vnějších faktorů.

Podle Hátlové [10] úroveň odolnosti v rámci osobnosti je ovlivněna činiteli:

- vrozené vlastnosti – vzrušivost organismu, intelektové, motorické a senzorické předpoklady v podobě vloh a rysů osobnosti,
- věk – odolnost v dětství narůstá a ve stáří klesá,
- životní zkušenosti,
- postoje získané k sobě – jejich zdrojem je vnímání sebe sama a vnímání vztahu okolí k jedincovi. [10]

O postupech a způsobech uplatňovaných člověkem v zájmu adaptace na zátěž vůbec je možné obecně hovořit jako o vyrovnávání se se zátěží. Ve zvláštních případech, kdy půjde o adaptaci na stresory, je možné používat pojem zvládání (coping).

2.1 Coping vs. adaptace

V rámci oblasti zvládaní stresu jsou užívány dva termíny – **adaptace a kouping (coping).**

Otázkou adaptace se nezabývá jenom oblast psychologie, ale také oblast biologie, která v rámci vývojové teorie jako klíčový pojem využívá právě pojem adaptace.

Slovo adaptace je latinského původu a obvykle se odvozuje od složeného tvaru „ad-aptare“, kde „apto, aptare“ znamená připravit a upravit, vyzbrojit se k boji, přip. duševně se připravit na přicházející těžkou životní zkoušku. Hlubší význam slova adaptovaný, který je, „být dobře připraven k tomu, co mě čeká.“ [1]

Slovo koupink pochází z angl. **coping,** objevující se např. ve vazbě „coping with stress“ – zvládaní stresu. Etymologický původ slova „koupink“ je odvozován od řečkého kořene „colaphos“. To je termín z boxu a rozumí se jím přímý úder – direkt – na ucho. Jinak řečeno znamená s někým bojovat, doslova „prát se“, snažit se ho přemoci a tak se s ním vypořádat – v tom smyslu i zvládat životní krize, konfliktní napětí a spor nepřátelských sil. [1]

V češtině se termín koupink stále častěji používá ve významu **„zvládat nadlimitní zátěž“.** Do takové situace se člověk může dostat díky těžké nemoci, životní krizi, konfliktům, nedorozuměním, střetnutí soupeřivých postojů apod.

Oba termíny – adaptace i koupink – se vztahují k aktivitě člověka v těžké situaci. Zatímco **adaptací** se rozumí **vyrovnávaní se zátěží, která je relativně v normálních mezích**, v obvyklé, běžné, pro člověka poměrně dobře zvládnutelné toleranci, termínem **koupink** se rozumí **boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží** (mimořádně silná, nebo mimořádně dlouhá zátěž). [1]

Při koupinku jde o řešení krizí, poměrně neobvyklých, mimořádně těžkých bodů zvratů, kde není k dispozici potřebné znalosti a dovednosti.

V rámci koupinku je část, která má charakter „boje“ (např. boj pacienta s bolestí a celou paletou negativních pocitů, úzce spojených s těžkou nemocí). V tomto smyslu koupink vyjadřuje nejen schopnost „umět se vypořádat“ s určitou osobně těžkou situací, ale i zápasit, doslova se rvát, bojovat „na život a na smrt“ s velice krutým a zákeřným nepřítelem.

Výsledkem je vyjadřování se v termínech „adjustace“ (přizpůsobení), příp. „kompenzace“ (vyrovnání) nebo také hovoříme o „dekompenzaci“ (rozkolísání rovnováhy, rozpadu), příp. o „maladaptaci“ (selhání snah o zvládnutí a následné přizpůsobení se). Termín „malcoping“ či „miscoping“ vyjadřuje nezvládnutí situace. [1]

Jedním z aspektu zvládání je tzv. předjímání resp. anticipace. Termínem „anticipatory coping“ se označují procesy, které probíhají předtím, než se jedinec dostane do těžké životní situace. [8]

Podle Paulíka [6] je možné s ohledem na časovou perspektivu rozlišovat **coping reaktivní** (zvládání stresu, který už nastal) a **proaktivní** (zaměřený na potenciální stresové situace). Proaktivní coping je ve své podstatě pozitivní. Spíše než na hrozby se zaměřuje na cíle.

Je možné konstatovat, že ke zvládání stresu vedou dvě cesty:

- ***první cesta směřuje do okolí organismu a spočívá v ovlivňování zátěží,***
- ***druhá vede dovnitř organizmu a spočívá v ovlivňování odolnosti.*** [3]

2.2 Strategie zvládání stresu

Osobnostní charakteristiky lidí bojujících se stresem jsou poměrně obecné. Strategie zvládání stresu jsou mnohem specifičtější způsoby přístupu ke copingu.

Strategie zvládaní stresu podle Lazaruse:

1. **Strategie netečnosti (apatie)** – objekt, který se dostává do stresové situace, reaguje zcela apaticky, upadá do bezmoci, deprese a beznaděje.
2. **Strategie vyhnutí se působení škodliviny** – objekt se snaží vyhnout samotné situaci, co se v emocionální sféře projeví jako pocity obav, bázně a strachu.
3. **Strategie napadení útočníka** – objekt se snaží o odstranění zdroje stresové situace.
4. **Strategie posilování vlastních zdrojů síly** – výcvik dovedností zlepšujících odolnost vůči stresovým situacím, příp. výcvik sebekontroly a sebevlády. [1], [11], [12]

R.S. Lazarus položil ve svém pojetí zvládání stresu důraz na myšlenkové zpracování toho, co se děje a přemítl tuto svoji myšlenku do dvou forem, typů, příp. fází zvažování a nazval je **primární a sekundární hodnocení situace.**

Primárním hodnocením situace se rozumí zvažování významu určité události s ohledem na intenzitu ohrožení a to jako po události, v právě probíhající události nebo preventivně před vznikem události na základě projevujících se symptomů vzniku možné stresové situace.

Sekundární hodnocení situace se týká možnosti, které ohrožený objekt má a které by mu mohly pomoci při zvládání samotného vplyvu ohrožení.[1]

Křivohlavý [1] uvádí klasické pojetí zvládaní stresu (coping) jako sled tří fází, které po sobě následují v postupujícím čase a jde o:

1. *Primární zhodnocení situace.*
2. *Sekundární zhodnocení situace (volba strategie obrany a útoku).*
3. *Třetí fáze hodnotící účinnost zvolené strategie boje se stresem (obrana nebo útok).*

Strategie zvládání stresu mají dle Stackeové [13] a Paulíka [3] dvě základné formy:

1. **Zvládání zaměřené na řešení problému** – představuje vyvinutí vlastní aktivity a snahy konstruktivně řešit danou situaci, tedy odstranit to, co způsobuje obavy, strach a změnit podmínky, které zhoršují stresovou situaci.
2. **Zvládání zaměřené na zlepšení emoční bilance,** tj. zmírnění negativních prožitků spojených se stresem – orientace je kladena na regulaci emocionálního stavu, který se změnil následkem stresu, např. snížení míry obav nebo strachu. Do této kategorie patří také aplikace relaxačních technik a jim podobných metod.

Podle výzkumu v 90-tých letech minulého století se používání těchto strategií u mužů a žen mírně liší – ženy jsou více orientované na strategie zaměřené na zlepšení emoční bilance, muži inklinují k strategiím zaměřeným na řešení problému. [3], [8]

Za základní rozdělení způsobů zvládání zátěže (stresu) [1], [5], [8] je považováno dělení dle míry aktivity – **aktivní a pasivní techniky**.

2.2.1 Převážně aktivní techniky zvládání stresu

Jde o techniky, které jsou odvozeny od útočného řešení stresové situace a zpravidla obsahují prvek stupňování motivace řešení problému, jsou v nich obsaženy momenty agrese a zvýšené aktivity. [5] [8]

Přímá agrese

Nejjednodušší a nejreprezentovanější představitel aktivních technik vyrovnávaní se se zátěží. Pojem agrese není chápan jednoznačně. V psychologii, podobně jako v etologii, je agrese chápána jako logicky vysvětlitelné účelové chování, jehož cílem je udělit škodlivý podnět (ublížit, poškodit) a získat tím vlastní výhodu (odměnu, redukci vlastního napětí).

Agresivní chování může probíhat v různém směru (navenek, dovnitř), za různých okolností (míra kontroly) a z různých příčin (účast emoce).

Z hlediska provedení může byt agrese přímá (otevřená), nepřímá (proti hodnotám významným pro objekt agrese) a posunutá („vylití si zlosti na něčem“).

Činitele, které se podle Hoška [8] na vzniku a průběhu agresi podílejí:

- *pohlaví* – samci jsou agresivnější, co je podmíněno hormonálně.
- *věk* – s věkem se mění formy i četnost agresí.
- *somatotyp* – mezomorfní tělesný typ disponuje silnou kostrou a pevnou stavbou těla, situace řeší silou, protože ji má.
- *osobnost* – lidé dominantní, kompetitivní, radikální, ambiciózní, choleričtí a egocentričtí bývají agresivnější.
- *nemoc* – agrese může být symptomem choroby.
- *sociální vlivy* – dlouhodobé a afektivní – souvisí s dětstvím, podmínkami a výchovou.

Ve sportu je např. přímá agrese symbolizována a pravidly regulovaná agrese společensky schvalována. Obecně je možné konstatovat, že „touha vyhrát“ je vždy spojena s porážkou druhé osoby a tedy s určitou agresí. [8]

Upoutávání pozornosti

Upoutávání pozornosti je aktivní technikou vyrovnávaní se se zátěží. Stresová situace zpravidla snižuje sebevědomí člověka a ten, aby to napravil, na sebe upozorňuje různými způsoby:

- vychloubáním se,
- skákáním do řeči,
- uplatňováním se v diskusi,
- extravagancí v chování a oblékání apod. [8]

V podtextu je neuvědomována snaha osobnosti po obdivu, který by zvedl sebevědomí a tak pomohl subjektivně zvládnout působení zátěže. Patologickými formami upoutávání pozornosti jsou případy hypochondrie a hysterické záchvaty. [5]

Identifikace

Identifikace neboli ztotožnění je důležitou technikou zvládání zátěžových situací. Identifikace znamená chování podle namýšleného vzoru a přebírání sociálních norem vzoru. Toto chování slouží ke zvýšení prestiže objektu v zátěžové situaci. V případě členství v sociální

skupině může být zdrojem pocitu síly a prestiže. Markantní je to např. u vlajkonošů a fandů sportovních klubů, nebo ve hnutí skinheads. Může se to kombinovat s upoutáváním pozornosti. Členská identifikace pomáhá zvládat zátěže a proto se jí i formálně věnuje tolik pozornosti, např. v armádě, spolcích, sektách, stranách, klubech. Identifikačně „zakotvený" člověk je odolnější. [5] [8]

Kompenzace

Kompenzace je častou technikou zvládání frustrací a tedy představuje náhradní řešení. Člověk má tendenci kompenzovat (nahrazovat) neúspěch v jedné činnosti úspěchem v jiné činnosti, nebo opakovanými pokusy v činnosti původní. V laické psychologii se hodně mluví o „napoleonském komplexu", čímž se myslí kompenzování malé postavy vůdcovskými ambicemi. Kompenzační techniku můžeme nalézt v motivačním pozadí řady koníčků, kterým se lidé věnují, čímž kompenzují např. frustrace profesní, nebo manželské. [8] Z anamnéz sportovních hvězd je známá řada případů, kdy úvodním motivem k provádění daného sportu bylo kompenzování nějakého handicepu (zdravotního, sociálního) i nezdravá kompenzační řešení (konzumace drog, alkoholu pod vlivem zátěže).[1]

Sublimace

Kompenzaci podobná technika je sublimace. O rozšíření tohoto pojmu se zasloužil zakladatel hlubinné psychologie S. Freud. Za sublimaci považoval přesunutí uspokojení sexuálního na uspokojení nějakou jinou, společností více oceňovanou činností. Dnes se sublimace chápe šířeji, jako **nevědomé převádění společensky neschvalovaných pudů do roviny sociálně přijatelné**. Nejčastěji dnes jde o sublimaci agresivity po frustracích. [8]

Do oblasti sublimace podle Křivohlavého [1] **patří mimo jiné i denní snění jako forma řešení stresových situací.** Jde v podstatě o odpoutání se od reality, které může být náhražkou za řešení skutečných problémů.

Racionalizace

V dnešním světě podle Hoška [8] představuje racionalizace nejrozšířenější techniku vyrovnávání se se zátěží. Přednostně slouží k odvracení trestu za selhání v zátěžové situaci. Trest může mít povahu vnějších sankcí ze strany okolí, nebo mít podobu subjektivních sebevýčitek, které se někdy nazývají špatným svědomím. Člověk se od mala učí zdůvodňovat své jednání v souladu se zvyklostmi společnosti. **Technika racionalizace vysvětluje neúspěšné, nebo nepřípustné chování přípustným motivem, nebo zásahem vnějšího činitele**

mimo vlastní kontrolu. Racionalizace je usnadněna tím, že jednání má zpravidla více motivů a často bývá obtížné i pro samotného jednajícího člověka, aby přesně zjistil a do posloupnosti zařadil motivy vlastního jednání. Proto je možné o jednom motivu pomlčet a druhý zdůraznit. [8]

Racionalizace snižuje pocit viny. Je možné bagatelizovat, zdůrazňovat klady v nepříjemnostech (když jsem se zranil, alespoň si odpočinu), relativizovat – porovnávat aktuální potíže s mnohem většími potížemi vlastními v minulosti nebo s potížemi jiných lidí. Velmi pomáhá, když je to spojeno s určitým humorným nadhledem (např. tak populární historky Haškova vojáka Švejka). [1]

2.2.2 Převážně pasivní techniky zvládání stresu

Pasivní techniky jsou odvozeny od instinktu „mrtvého brouka“ a psychologicky mají blíže k útěku, i když únik může být spojen s vysokou aktivitou, jde o techniky pasivního řešení. V praxi se lidé stále více přiklánějí k řešení „kdo uteče, ten vyhraje“ a pasivních řešení zátěží přibývá.

Izolace

Izolace představuje nejjednodušší pasivní techniku, kdy se jedná o únik do samoty, do nevidění, do neřešení apod. Je častá v případě sociogenních zátěží. Izolace sice zmenšuje pravděpodobnost vzniku nové zátěžové situace, zároveň ale zmenšuje naději na sociální adaptaci. Patologickým stavem izolace je autismus.[8]

Únik do nemoci

Jedná se o techniku, jejíž úspěšnost si člověk začíná osvojovat už v dětství. Zvýšený ohled na nemocné se dá využít v zátěži, převzetím role slabého a nemocného, což zpravidla vede k ulehčení situace. Při záměrném užití této techniky mluvíme o simulaci, když se stresovaný skutečně špatné cítí, může jít o hypochondrii. [8]

Regrese

Regrese je zajímavým způsobem úniku, kdy jde o návrat k vývojově nižšímu způsobu přizpůsobení, o zpětný posun po vývojové křivce osvojených způsobů chování, znamená určité zprimitivnění reakcí. Zpravidla se jedná o posttraumatické stavy, kdy se např. dospělý chová jako dítě a dítě jako nemluvně. Někdy tento stav navazuje kontrastně na vypjaté náročné a velmi adaptivní jednání. [8]

Popření

Popření zátěžové situace vlastně představuje rezignaci na řešení a má povahu „zavírání očí“ před nepříjemnou skutečností. Popření může dočasně zklidnit, nevede k adaptaci, protože neřeší podstatu problému. Podobně resignace, tj. úplná inaktivita v zátěžové situaci je technikou maladaptivní s extrémní pasivitou. [8]

Technik osobního vyrovnávaní se se zátěží je podle Hoška [8] ve speciální literatuře uváděno více, někdy jsou také jinak klasifikovány. Důležité podle Hoška je, že dominující techniky vystupují jako osobnostní znak. Lidé s převahou aktivních technik bývají označováni za konfrontéry a převážně pasivní vyhýbače.

Podle Hoška [8] jsou dále strategie zvládaní zátěží podle doporučení jak zvládat stres děleny na **ofenzivní (aktivní)** postupy a **defenzivní (pasivní)** postupy. Aktivní jsou charakterizovány odvahou osoby pustit se do boje se stresorem, čehož je možné dosáhnout posloupností kroků:

1. **Diagnóza situace** (zvyšování informovanosti):
    - o stresoru,
    - o vlastním stavu,
    - o prognóze.
2. **Mobilizace rezerv:**
    - obranyschopnost (např. úpravou životního stylu, cvičením),
    - kognitivní zvládaní (např. hledáním smyslu, sebepojetí),
    - motivace, stupňování naděje,
    - zvládaní emocí (obava, strach, deprese, úzkost),
    - osobní jistoty (víra, přesvědčení),
    - klid (např. užití relaxačních technik),
    - katarze (zbavování se napětí a pocitu viny),
    - asertivita (schopnost sebeprosazení),
    - trénink ve zvládání obtíží (učení se),
    - sociální podpora (rodina, přátelé).
3. **Plánování boje:**
    - diferenciace změnitelného a nezměnitelného,
    - stanovení žádoucího a dosažitelného cíle,

- rozčlenění cesty k cíli na etapy,
- přesné stanovení prvního kroku a kritérii splnění.

4. **Realizace:**
   - obrana redukcí škodlivin (nikotin, alkohol, kofein),
   - tvorba antistresorových bariér (např. režimová opatření),
   - iniciativa (např. rozhodnutí se pro operaci k odstranění potíží),
   - protiútok (např. terapie).
5. **Persistence:**
   - nedat se odradit, být nezdolný,
   - akceptace (přijetí obtíží, naučení se s nimi žít),
   - vytrvalost (udržování stanoveného postupu).

Pasivní postupy jsou charakterizované vnějším klidem, pasivitou. Hlavní strategické kroky jsou:

1. **Vyčkávaní,** stáhnutí se, distancování se, ignorování.
2. **Lhostejnost** (stoický postoj, apatie, nezájem).
3. **Rezignace s určitou mírou naděje** (odevzdanost osudu).
4. **Odepsanost** (cynický postoj, bezmocnost). [8]

2.2.3 Copingové strategie konkrétních stresových situací

Paulík [6] přistupuje k vysvětlení copingových strategií na konkrétních stresových situacích – zvládání strachu, zvládání bolesti, řešení konfliktů, zvládání krizových situací.

Zvládání strachu

Psychologické prostředky ke zvládnutí strachu jsou mnohdy aplikací obecněji uplatnitelných prostředků vyrovnávaní se s jinými stresovými situacemi, využívají například:

- **racionální rozbor příčiny strachu** (čeho a proč se subjekt bojí) a zhodnocení reálnosti hrozeb samých i ve vztahu k vlastním možnostem.
- **verbalizaci** (slovní popis potichu pro sebe, případně i nahlas) současné situace i cílového stavu, čeho chce subjekt dosáhnout, vhodného postupu na co se zaměřit.
- **zpracování obávané situace nejprve v představách a myšlenkách** (co bude subjekt dělat za daných okolností), potom realizaci představ v reálné situaci.

- **trénink zvládání strachu** – využití principu modelování, kdy jsou zúčastněné osoby vystavovány určitým podnětům, analogickým, do určité míry reálným situacím, tak aby se na ně mohli adaptovat.
- **relaxace** představuje jinou možnost než aktivní přístup a nácvik. Počítá se s tím, že v celkovém svalovém uvolnění, podobně jako při zaměření pozornosti jinam, nepůsobí úzkost a strach tak velkou intenzitou jako při svalové tenzi.
- **odvádění pozornosti** od předmětu strachu i vlastních pocitů, zaměření na jiné, pokud možno zajímavé myšlenky nebo činnosti, odreagování strachu.
- **autosugesce** jakožto ovlivnění vlastních úzkostných pocitů a představ cíleným působením na vlastní emoce s tím, že se strachem se dokážeme úspěšně vyrovnat tak, aby převážily pozitivní pocity.
- **vyhledání odborné pomoci a sociální** opory včetně případné ochrany před násilím.

Ve snaze zbavit se nepříjemného strachu, úzkosti či depresí sahají lidé někdy po některé z látek ovlivňujících lidskou psychiku (psychotropní látky). K prostředkům běžně dostupným a často používaným se řadí alkohol. V malém množství a po omezenou dobu může alkohol pomoci strach a obavy utlumit. Ve větším množství však snižuje sebekontrolu, negativně ovlivňuje přesnost a spolehlivost výkonu a nakonec nezřídka úzkost a depresi po určité době dokonce prohlubuje. [6]

Zvládání bolesti

Problematikou zvládání bolesti se lze zabývat s ohledem na to, zda se jedná o bolest, již je možné předpokládat v budoucnu, například v souvislosti s lékařským zákrokem, nebo bolest, která přichází neočekávaně, například po úrazu. Zvyšování odolnosti vůči bolestivým podnětům je v zásadě možné formováním postojů k bolesti, záměrným ovlivňováním způsobů reagování na bolest, zmírňováním bolesti, případně se lze situacím s možným výskytem bolestivých podnětů vyhýbat. Postupům zvyšujícím odolnost můžeme hovořit autoregulační postupy, které jsou založeny na relaxačních a imaginativních technikách. [6]

Zvládání bolesti, kterou lze očekávat, usnadňuje příprava. V přípravě na bolest lze využít celé řady relaxačních a imaginačních technik.

Modelování situace pomáhá některým lidem připravit se na bolestivé podněty prostřednictvím názorné ukázky příslušné situace, například videonahrávkou.

Zvládaní bolesti, která už nastala, může napomoci použití léků a dalších drog, odvedení pozornosti, využití relaxace, meditací, hypnózy, akupunktury, akupresury apod. Zde je nutné popsat rozdíl mezi akupunkturou a akupresurou. Zatímco akupunktura spočívá v aplikaci jehel do přesně lokalizovaných bodů na různých místech těla, v nichž se koncentruje vířící energie, ležící podél tzv. meridiánů, akupresura spočívá v masírování (vyvíjení tlaku) bodů na těle. Výhodou akupresury je, že je možné ji aplikovat pří základních znalostech sami. Například strach ze zkoušky lze během přípravy zmírnit masáží ušních lalůčků od dolního okraje vzhůru na pravém uchu a poté odshora dolů na levém uchu. [6]

Řešení konfliktů

Problematiku zvládání konfliktních situací lze rozdělit na otázky prevence vzniku destruktivních konfliktů a efektivního řešení konfliktů již vzniklých, případně na omezování nežádoucích důsledků.

Podle M. Armstronga lze využít **tři nadějné přístupy k předcházení konfliktů**:

- Vytvoření pokojné společné existence bez vyhrocených rozporů a střetů, založené na programově vytvářené atmosféře spolupráce.
- Hledání kompromisů pomocí vyjednávání a dohod.
- Programové řešení problému, do nějž se aktivně zapojuje co nejvíc účastníků s uplatněním principu odpovědnosti za funkční výsledky. Tento přístup je zřejmě ve většině případů nejefektivnější. [6]

Řešení již vzniklých konfliktů spočívá v různých možnostech (strategie, metody). Z hlediska obecnějších a dlouhodobějších postupů se jedná o strategie. Určitá strategie pak může být realizována různými taktickými postupy a variantami.

Při volbě strategických či taktických postupů v konfliktních situacích se uplatňuje individuální styl řešení konfliktu – **soupeřivý styl, únikový styl, přizpůsobivý styl, kompromisní styl, integrativní styl.**

Podle Paulíka [6] lze dobré řešení konfliktu charakterizovat těmito znaky:

- realističnost (uskutečnitelnost)
- přijatelnost, přínos pro obě strany,
- rovnoprávnost a aktivní zapojení všech zúčastněných,
- preventivní působení proti vzniku a vyhrocení dalších konfliktů stejných účastníků.

V konfliktních situacích je možné se často setkat s uplatňováním různých taktických postupů ve snaze dosáhnout svého – **manipulace, racionální diskuze s využitím argumentů, konfrontace, spolupráce, vyhýbání se, ústupu, dohoda.**

Manipulace jako oblast značně široká se může dělit z různých hledisek (**přímá – nepřímá, altruistická – egocentrická, spouštěcí – obranná, manipulace reálnými lidmi – manipulace fantazijními představami**). K dalším formám manipulací podle Paulíka [20] patří zneužívání moci a kritika.

Osvědčený postup k předcházení přenosu agrese v případě konfliktní situace:

- snaha o uklidnění se a následně určení rozhodnutí, co dál,
- tichá samomluva s instrukcí „to mě přece nemůže rozčílit“ apod.,
- odvedení pozornosti od rozčilujících jevů,
- snaha dát dané situaci jiný význam, méně negativní a dráždící,
- posouzení závažnosti dané situace vzhledem k času (jak to bude subjekt posuzovat za rok apod.),
- programové soustředění na řešení dané situace bez rozptylování se „nemožnými“ projevy druhé strany.

Jedním z možných způsobů, jak zmírnit nežádoucí následky konfliktů, je uzavření a následné respektování dohody o podmínkách ukončení konfliktu, nebo alespoň o dalším nevyhrocování situace. [6]

Zvládání krizových situací

Obecně v krizových situacích, zejména v jejich akutních fázích, je kromě mobilizace vnitřních zdrojů důležitá pomoc zvenčí, zajišťování bezpečí, uklidnění, emoční oporu a důležité informace.

Při zvládání krize lze využít strategie:

- vědomá registrace a orientace v pocitech a schopnost reagovat (autentické prožití a vyjádření emocí),
- schopnost sdělovat a sdílet,
- vnímavost k tělesným pocitům a potřebám,
- vnímavost k dalším potřebám,
- využívání dostupných informací a prostředků k orientaci v situaci,
- využívání vzorců kolektivního chování,

- zapojení fantazie, otevřenost neobvyklým novým postupům,
- víra a naděje,
- hledání smyslu a utrpení. [6]

2.2.4 Principy volby strategie

Volba strategie zvládání těžkých situací je chápána jako složitý myšlenkový proces. Při volbě strategie je třeba brát v úvahu:

- *myšlenkovou (kognitivní) oblast* – přemýšlení o situaci, úvahy o výhodnosti zvoleného typu reakce před samotnou akci.
- *emocionální (citovou) oblast* – v úvahu se bere vše, co se týká citů zúčastněných osob – převážně jsou přítomny negativní emoce (obavy, strach, pocity ohrožení) jejichž odstranění nebo alespoň snížení jejich intenzity má svou hodnotu.
- *volní oblast projevující se chováním objektu*, který se pro volbu strategie rozhodl – start je výsledkem rozhodnutí (tj. myšlenkové činnosti), další chod je potřeba řídit – taky sebeovládáním, nejen ovládáním toho, s čím objekt bojuje. [1]

Při hodnocení účinnosti adaptačních snah a strategií zvládání stresu je podle Křivohlavého třeba od sebe odlišit dvě hlediska:

1. Hledisko momentální efektivity.
2. Hledisko dlouhodobé perspektivní činnosti.

Některé strategie mají poměrně výrazný momentální účinek, v dlouhodobém ohledu se však jeví nejen jako neúčinné, dokonce jako škodlivé.

Na druhé straně existují strategie, které se v krátkodobém hodnocení jeví jako nevhodné a neúčinné, ale v dlouhodobém pohledu se ukazují jako vhodné a účinné. [1]

3 STRES V POVOLÁNÍ SPORTU

Stres, pohybová aktivita a sport patří nerozlučně k sobě, pohybová aktivita a svalová práce je pokládána za přirozenou konečnou fázi stresové odpovědi. Stresová reakce je přípravou na svalovou práci a výdej energie nutné k útoku nebo útěku ze situace ohrožení. Pohybová aktivita zpravidla hraje významnou úlohu v prevenci negativních somatických i psychických dopadů stresu. Na druhou stranu však může být pohybová aktivita a podmínky, ve kterých je prováděna v rámci sportovní činnosti, jejichž cílem je maximální výkon, významným zdrojem stresových podnětů. [13]

Sport se svým příznačným kompetičním nábojem je zdrojem mnoha různých nároků na adaptaci sportovce. Některé z těchto nároků mohou dosahovat dokonce i extrémních hodnot, spojených s nadměrnými nároky a rizikem ohrožení zdraví, životů i materiálních statků.

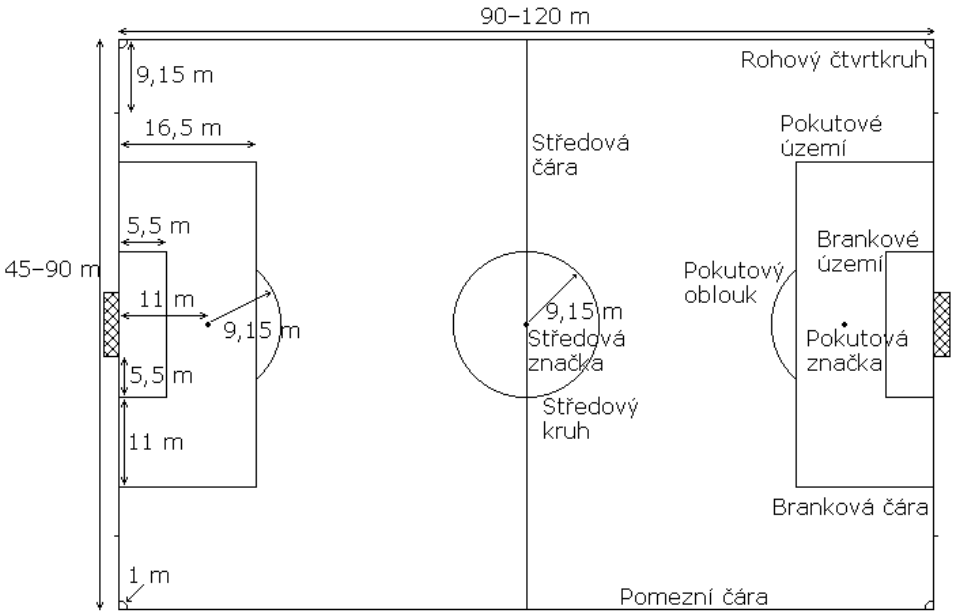
Sportovní výkony, zejména na vrcholové úrovni, vyžadují značný stupeň zátěžové odolnosti, předpokládající účinnou kapacitu zvládaní mnohých rozmanitých vlivů. V obecné rovině vyžaduje sportovní výkon určitou rovnováhu nároků a dispozic. U řady sportů jsou pak více či méně důležité také vnější podmínky (např.: klimatické poměry, kvalita sportoviště). [3]

3.1 Popis vybraného povolání – sportovce

Fotbal je na rozdíl od individuálních sportů, kde si každý sportovec sám určuje svůj výsledný výkon, kolektivním sportem. Týmová spolupráce u kolektivních sportů s sebou nese dimenzi přímého kontaktu se soupeřem, spoluhráči, míčem a pravidla ohledně faulů a dalších záležitostí v neustále se měnícím taktickém prostředí individuálních a skupinových útoků a obrany (Obr. 2 a Obr 3). Kolektivní sport jako fotbal vyžaduje komplexní a intenzivní tělesnou a psychickou přípravu v rozsahu jaký u většiny individuálních sportů není možné najít. [14], [15]

Fotbal je sportem, kde se vše neustále hýbe. Zápas dospělých se skládá ze dvou pětačtyřicetiminutových úseků měřených hodinami, jež podle pravidel nelze zastavit. Herní čas běží bez zastavení, míč ale ve hře není celých devadesát minut, zpravidla se jedná o 65 - 70 minut. Čas, kdy se nehraje – padne-li gól, před rohovým kopem, při zranění, při penalizaci hráče apod. – je navíc. Domnívá-li se rozhodčí, že tyto okolnosti hru zkracují, může na

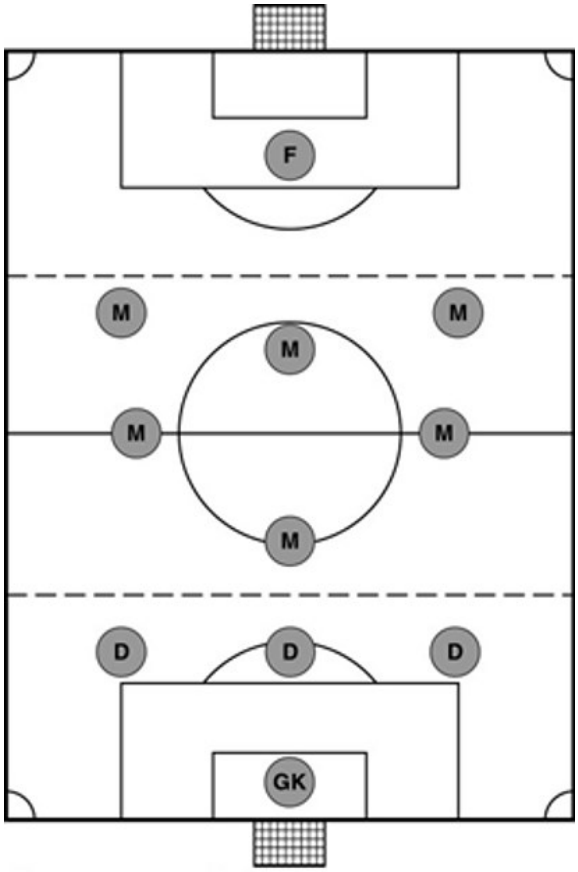
konci každé poloviny prodloužit její trvání. Jedním z půvabu fotbalu je i fakt, že rozhodčí je jediný, kdo zná skutečnou délku hry. [14]



Obr. 2 Hrací plocha fotbalového hřiště [16]

Hra není kontinuální, a proto se hráči nepohybují neustále. Je možné odlišit několik činností – stoj, chůze, klus, rychlý běh a sprint. Pokud je pohyb rychlejší než klus, je považován za běh s vysokou a velmi vysokou intenzitou a je dále spojen se skoky, během stranou, šikmým během a během vzad. V průběhu zápasu provede fotbalista téměř tisíc různých činností, které se mění každých 4 - 6 sekund. Vzhledem k velmi častým a nepředvídatelným změnám jednotlivých činností je možné konstatovat, že fotbalisté mají velmi vysoce rozvinuté obratnostní schopnosti. [17]

Podle fyzických předpokladů hráčů může být tempo hry různé. Střední útočník a záložník se pohybují nejvíce, následují je záložníci a obránci na křídlech, hrotový útočník a nejméně naběhá středový obránce. Někdy je pomalé tempo hry nazýváno poziční intenzitou (zaujetí správného místa v poli) a rychlé tempo hry strategickou intenzitou (tvořením hry). Fyziologické předpoklady hráčů definuje základní sledovaný parametr – srdeční (tepová) frekvence v zápase. [17]



F – útočník

M – záložník

D – obránce

GK – gólman

Obr. 3 Rozmístění hráčů při fotbale [18]

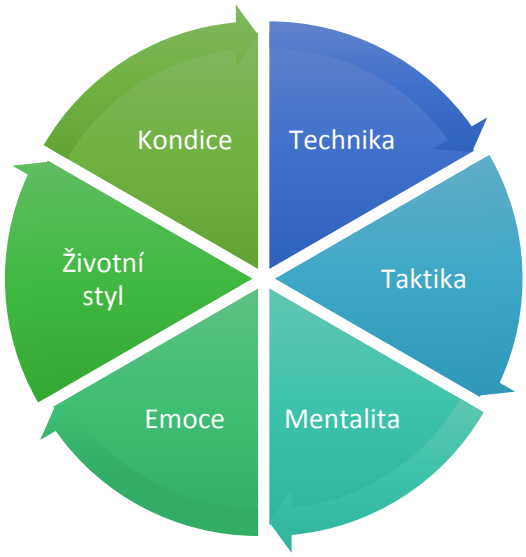
Rozběhne-li se hráč, jeho tepová frekvence se skokově zvýší. Při udržování konstantní nízké rychlosti běhu se po chvíli ustálí a příliš se v průběhu pomalého běhu nemění. Pokud se hráč zastaví, tepová frekvence začne klesat, až se po čase navrátí do klidové hodnoty. V soutěžním fotbale se tepová frekvence nejčastěji pohybuje mezi 150 – 170 tepy za minutu s občasným výskytem hodnot nad 180 tepů za minutu. Většina hráčů využívá 75 - 80% své kapacity, proto je fotbal, dle standardní interpretace, považován za aerobní cvičení. [17]

Jak již bylo zmíněno, fotbal je založený na velkém počtu krátkých sprintů a okamžiků vysoce intenzivní anaerobní práce přerušovaných chvílemi aerobní činností v nízké intenzitě, které slouží jako příprava na další náročnou činnost. Zotavení představuje aerobní děj, a čím vyšší je aerobní kapacita organismu, tím rychleji se hráč regeneruje. [17]

3.2 Stresory u fotbalistů

Ideální hráč

Profil ideálního hráče by měl obsahovat „hardware“ hráče (kondiční a technicko - taktická složka výkonu) a „software“ (hráčova psychika, emoce a životní styl). Profil ideálního hráče je znázorněn na Obr. 4. [19]



Obr. 4 Profil ideálního hráče podle Beswicka [19]

Ideální výkon se skládá z mnoha složek, které musí fungovat společně a taky je závislý na věku a pohlaví hráče. Ideální výkon se kontinuálně vyvíjí. Kolísavost výkonu může být způsobena mnoha různými vlivy. Trenéři musí sledovat osobnost hráče stejně pečlivě jako jeho výkony a snažit se včas odhalit případné limitující faktory. Pokud hráči a trenéři nedokážou s těmito faktory pracovat, musí vyhledat odbornou pomoc. Žádný hráč nikdy nebude dokonalý a proto hráči musí spolupracovat s trenéry a celým realizačním týmem, aby lépe porozuměli sami sobě, poznali svůj herní styl a naučili se plně využívat svůj potenciál, těžit ze svých předností a limitovat své nedostatky. Snaha o dosažení ideálního herního výkonu bude vždy ovlivněna hráčovou konkrétní situací. [19]

Snaha trenérů po dosahování vysokých sportovních cílů však mnohdy překračuje hranice eustresu a přesouvá se do distresu, který má závažný vliv na zdraví sportovců. K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje a emocionálně tuto situaci nezvládáme. Ve sportovním prostředí byla používána řada způsobů, jak takový stres způsobit. Mnohdy docházelo až k patologickým snahám o dosa-

žení výkonu za každou cenu. Jsou známy případy, kdy trenér využíval v tréninku takové metody, které svěřence ohrožovaly na zdraví i na životě. [19]

Ve sportu se setkáváme se specifickými stresogenními situacemi:

- trvale změněný rytmus života, střídaní tréninku a regenerace a „přepojování“ mezi nimi,
- stálé nároky na sebeovládání, překonávaní nepříjemných pocitů, únavy, často i bolesti,
- zvýšené nároky na odpovědnost, které mohou být příčinou vysokého vnitřního napětí,
- nároky na vyrovnání se se situacemi, kdy člověk nepodává žádoucí výkon, často provázené pocity zlosti a bezmoci,
- omezování jiných oblastí života a seberealizace v jiných činnostech. [13]

V následujícím textu budou popsány psychologické procesy, aspekty a z nich plynoucí stresory ve sportu, se zaměřením na fotbal a povolání – sportovec fotbalista.

3.2.1 Psychické zátěže ve sportu obecně

Zátěž je ve sportu běžný pojem (fyzická, tréninková, soutěžní apod). Obecně je chápana jako námaha, jako adaptační podnět, jako náročná situace, kterou sportovec musí zvládnout.

Rozlišovat se mohou stupně zátěže (extrémní, nadlimitní, hraniční, zvýšená, přiměřená, optimální, zanedbatelná apod.). Zátěží je v podstatě každý energetický nárok na organismus. Existuje stará představa organismu jako rovnovážného systému, který je zátěžemi vychylován a má tendenci se zase vracet do rovnováhy. Podle teorie adaptace každá další analogická zátěž působí menší vychýlení, organismus se zátěžím přizpůsobuje a na tom je založena podstata tréninku, ale v širším smyslu i podstata výchovy (přivykání životním okolnostem).

Obvyklé stresory ve sportu jsou [20]:

- napětí z očekávání (předstartovní stav, strach při riskování).
- náročnost programu (nadměrné a obtížné úkoly, odpor protivníka a boj s překážkami, enormní námaha, dílčí frustrace, nedostatek času, bolest, nepřízeň diváků a soudce),
- porážka, potupa, ostuda, křivda, zesměšnění,
- zranění, nemoc, nominační procedura, ztráta formy, deficit financí, distanc, diskvalifikace.

Obvyklé příznaky stresu ve sportu jsou [20]:

1. **Organické:**
   - nepravidelný, rychlý a příliš silný tlukot srdce,
   - zadýchání a pocení bez námahové příčiny,
   - bolest na prsou, sevření v hrudi,
   - nepříjemné pocity v krku („knedlík v krku“),
   - křeče a bolesti v dolní části břicha, průjem, časté močení,
   - nechutenství (k jídlu, k sexu, k tréninku),
   - enormní svalové napětí, zvláště v oblasti krční a bederní páteře,
   - migrény šířící se od krku k temeni a k čelu, případně jedné poloviny hlavy,
   - červené fleky v oblasti krku, obličeje,
   - rozostřené vidění, obtížné zaostřování na jeden bod,
   - pocity řezání a pálení v končetinách.
2. **Emocionální:**
   - prudké kolísaní nálad,
   - nadměrné trápení se pro nicotnosti,
   - hypochondrie (nepřiměřené obavy o zdravotní stav),
   - snivost, úniky do denního snění, autistické myšlení,
   - nesoustředěnost, neschopnost dovést úkoly do konce,
   - podrážděnost, popudlivost, úzkostnost,
   - nepřiměřená unavenost, tlumenost, obavy ze sociálního kontaktu,
   - neschopnost vcítit se do emocí druhých (chybí empatie),
   - impulzivita, emoce mají větší sílu než rozumné chování.
3. **Behaviorální (v chování sportovců):**
   - nerozhodnost,
   - naříkání, stěžování,
   - pomalé hojení, pomalé uzdravování, častější nemocnost a úrazovost,
   - pokles práceschopnosti a výkonnosti, ztráta formy, zhoršená kvalita tréninkové přípravy, zhoršená sportovní technika, odmítání úkolů,
   - hledání tišících prostředků (prášky, analgetika, alkohol, drogy),
   - poruchy životního rytmu (spánkové, ponocování, ranní únava, chronická únava, děsivé sny),

- „úlety“ v chování, excesy, kázeňské problémy ve vztahu k životosprávě,
- tendence k izolaci, snaha se někam schovat, nebýt, nekomunikovat, neexistovat.

Častým nebezpečím je přetrénování, které má stresogenní účinky. Psychologická nebezpečnost spočívá v tom, že je důsledkem dobrých úmyslů, zvýšené motivace a velké snahy se prosadit. Příčiny jsou režimové, velké tréninkové dávky, monotonie a podcenění regenerace výkonových dispozic. Mnoho trenérů pohlíží na regeneraci jako na „hříšnou“ a luxusní záležitost. Starají se hlavně jak sportovce efektivně zatížit a domnívají se, že důsledky zatížení, únava, odplynou jaksi samovolně. Podobně řada sportovců má představu, že nejlepší je odtrénovat a „zmizet“, často i za cenu ošizení hygienických úkonů, natož regenerace. Navíc je ve sportu časté, že přemotivovaní sportovci a trenéři mají tendenci „vyhánět čerta ďáblem“, to je mluvit o zvýšené odolnosti, nutnosti to „překousnout“, o léčbě šokem o potřebě přetíženého tréninku, o tom, že, „co bolí, to sílí“. Důsledkem jsou protahované stresové stavy. [20]

Psychologická obtížnost soutěže pramení z pocitu odpovědnosti, z předstartovních stavů, z vědomí vyrovnanosti soupeřů, z taktických zvratů utkání a velkého psychického napětí, z nutnosti dohánět náskok soupeře, z nutnosti hájit vlastní náskok před dotírajícím soupeřem, z nutnosti vyrovnat se s nespravedlivým výrokem rozhodčího, z nutnosti nezhoršit svůj výkon následkem vlastního neúspěchu. Jedná-li se o profesionální sport, přicházejí v úvahu další zátěžové faktory související s „existenční“ závislosti na sportovním úspěchu či neúspěchu – podpis smlouvy se zaměstnavatelem, sponzorem, udržení se v zaměstnání apod. [13]

3.2.2 Bolest

Nejčastějším somatickým stresorem je bolest, obzvlášť v oblasti sportu, kde bolest vzniká jako důsledek svalové námahy, příp. i přetížení a to při tréninku nebo po něm a sportovec ji musí v řadě situací velmi intenzivně překonávat vůlí, mají její dopady na funkci svalového systému i na psychiku velmi důležitý význam. [8]

Bolest můžou vyvolat rozličné podněty fyzikální i chemické a bolestivá citlivost může vznikat z různých tkání těla.

Existuje i zvláštní druh bolesti vznikající bez zjevné organické příčiny – psychogenní bolest.[8]

Pro sportovní praxi je velmi důležitá tzv. vrátková teorie bolesti. Projevem jsou jednoduché reakce, např. v případě bolesti pro její zvládnutí/překonání člověk spontánně zatne ruce v pěst, sevře čelist, příp. se pohybuje a tím snižuje pocity bolesti.[8]

Z hlediska průběhu je možné bolest rozdělit na **akutní** a **chronickou** dlouhotrvající bolest.

Podle psychologických i medicínských zkušeností je dokázáno, že psychické stavy výrazně ovlivňují percepci (vnímání) bolesti a její ovládání. [8]

3.2.3 Způsob myšlení

Myšlenková úroveň sportovců je zlehčována a ironicky dávána do protikladu heslem „svaly proti mozku“. Mnohé výzkumy osobností sportovců dokazují, že průměr IQ je u sportovců zejména těch v reprezentačních týmech na výborné úrovni. Důkazem je i běžná zkušenost se sportovci, kde je možné deklarovat značnou míru inteligence, vyjímaje sporty, kde je potřeba vystavení se enormnímu riziku. Ochota riskovat je nepřímo úměrná mentální úrovni. [20]

Nejčastější druhy myšlení při sportu:

- **činnostní myšlení** (nazývané také operativní) je spojeno s řešením problémů, často má podobu myšlení typu „pokus – omyl“, kdy se hledá nejlepší varianta řešení úkolu. Člověk se zpětnovazebně učí z vlastních chyb, kterých si je vědom.
- **taktické myšlení** svým charakterem spadá pod činnosti myšlení. Rozdělená, postupná strategie je svým průběhem podobná postupu „pokus – omyl“. [20]

Podle Slepičky [20] existuje i jiné kritérium třídění myšlení ve sportu a to je evidentní vzhledem k druhu sportu individuálního či kolektivního.

Hlavním požadavkem na myšlení ve sportu je rychlost, protože často není na dalekosáhlé úvahy čas. Proto je důležité vytvářet tzv. kognitivní mapy, tj. příprava řešení pro určité typy situací. V praxi se mluví o „signálech“, které jsou předem nacvičeny a na určitý podnět automaticky zařazovány. Signály jsou součástí týmového myšlení.

Hráčská inteligence je považována za vzácnou schopnost herního myšlení, která spočívá v nalezení nejlepší varianty řešení stávajícího herního úkolu a získání spoluhráčů pro uskutečnění této varianty. Tuto schopnost mají tvůrci hry, tzv. „špílmachři“ a v praxi jsou to dobře placené hráčské hvězdy.

Hlavní součástí hráčské inteligence jsou:

- **pohybová inteligence** – jako převážně vrozená je faktorem sportovního nadání (přirozený talent). Jde zejména o schopnost rychle nacházet pohybová řešení a schopnost opakovat pohyb se stejnými parametry bez zrakové kontroly.
- **„umění vidět pole“** – komplexní schopnost nejen senzorická ale i anticipační (schopnost předvídat). Hráč je schopen postihnout herní situaci v její dynamice, tzv. „čtení hry“ a odhadnout další vývoj (činnost spoluhráčů, protihráčů, pohyb herního předmětu). Tuto schopnost ovlivňuje faktor zkušenosti, ale nejen to.
- **herní kreativita** – nalezení vhodné varianty společného postupu v aktuální situaci, takticky vhodné a pro soupeře dostatečně překvapivé.
- **sociální dominance** – schopnost vlastní aktivitou „vnuknout“ svým spoluhráčům vlastní variantu řešení a svým podílem toto řešení iniciovat. Toto není sociálně psychologicky lehké, protože „svá vidění a svá řešení“ mají i ostatní spoluhráči, nemusí vždy jít o totožné postupy a snadno může dojít k nedorozuměním. [20]

Ve sportu hraje důležitou roli také **pozitivní a negativní myšlení**. Jsou spojeny s optimismem a pesimismem ve smyslu aktuálního psychického stavu a osobnostního založení.

Negativní myšlení je ovládáno trémou a má strachový podtext, spočívá v tvorbě negativních hypotéz a negativní interpretaci všech získávaných informací. Je subjektivně nepříjemné, doprovázené neurotickými prvky v chování, souvisí s melancholií a úzkostnými stavy. Dlouhodobé může vést k stavům naučené bezmocnosti, že se nic ve hře nedaří.

Pozitivní myšlení je mentální dovedností naučeného optimismu. Spočívá v reálné aspirační úrovni (snaha pro dosažení úspěšnosti), ve vědomí sebeúčinnosti a v pojetí cnosti, které přinášejí štěstí. Získává se zvládáním adekvátního atribučního stylu (způsob připisování příčin vlastnímu či cizímu vlivu).[14]

Způsob myšlení patří do mentality ideálního hráče a může mít dopad na jeho výkon, či být zdrojem stresové situace.

3.2.4 Emoce ve sportu

Sport patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Prakticky mu mohou konkurovat jen hazard, sex a umění. Příčinou je především soutěživost vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních požitků. [13]

Sportovní soutěž je zpravidla veřejným vystoupením, předchází ji napětí z očekávání. Emoční průběh záleží na důležitosti závodu a na osobnosti sportovce.

Emoce ve sportu mají podle Slepičky [20] svůj časový sled:

1. **Předstartovní stavy –** předstartovní stav je vázán k nadcházejícímu závodu a zpravidla začíná konkretizací data příští soutěže. Hlavním příznakem jsou obavy o výsledek, napětí z očekávání, předstartovní úzkost. O svých možnostech a výsledku závodu sportovec uvažuje převážně negativně, přičemž množství úzkostných myšlenek s přibližujícím se závodem stoupá. S přibližujícím se startem se objevují psychofyziologické příznaky (zadýchání, pocení bez příčiny, sucho v ústech, žaludeční obtíže, nechutenství, nespavost, zvláště typické je pocení dlaní). Zvláštní povahu mají napětí z očekávání, kdy dojde k vylučování adrenalinu, „hormonu strachu“, který v organismu zajišťuje přípravu na svalovou práci (vzestup tepové frekvence, krevního tlaku, svalového napětí apod.) Z hlediska teorie stresu jde o mobilizaci organismu v souvislosti s poplachovou (alarmovou) reakcí (viz. Obr. 1). Strach znamená součást investice sportovce do činnosti, která se kladně zhodnotí při zdárném dokončení úlohy. Předstartovní stavy gradují těsně před zahájením soutěže, příznivě na ně působí rozcvičení a někdy může jejich vliv rušivě poznamenat počátek sportovního vystoupení.
2. **Soutěžní stavy –** emotivita, která doprovází sportovce od zahájení závodu do konce. Má povahu usilování, boje, zvládaní. K podobným stavům dochází také v průběhu tréninkové činnosti. Sport vždy znamená srovnávání s určitým standardem výkonu, porovnáváním s jinými sportovci, nebo s vlastní představou.
3. **Pozávodní stavy –** jsou zásadně ovlivněny výsledkem činnosti. Běžné potréninkové stavy jsou určeny pocitem splnění úkolů a stupněm únavy. Paradoxně platí, že pocit únavy má eustresové účinky a je prožíván libě jako uspokojení z tréninkové investice do rozvoje výkonnosti. Euforie vítězství překrývá všechno ostatní, včetně např. vyčerpání z vytrvalostního výkonu. Smutek v případě neúspěchu má psychologicky povahu frustrace. Frustrace může mít následky v chování sportovce - sportovec může být agresivní, rezignovaný, může se vrátit k dřívější sportovní technice, případně hledat náhrady (fantazijní snění, příp. jiné kompenzační aktivity).[20]

Úzkost a strach ve sportu

Při definování pojmů úzkost a strach se autoři shodují, že z důvodu jejich příbuznosti není potřeba je odděleně definovat. Rozdíl mezi strachem a úzkostí je pouze v tom, že úzkost (anxiozita) vzniká při nereálném, neurčeném ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. [20]

Při úzkosti jsou doprovodnými jevy psychomotorický neklid a jaktace (třes a zadrhávání v řeči), pocity bezmocnosti, poruchy hodnocení, deformace vztahů k okolí apod. Z hlediska možných následků úzkosti se vyskytuje celková svalová ochablost a redukce výkonnosti.

Strach je ve sportovní činnosti velmi významným citem. Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Strach má vlastní sebezesilovací funkci, která vede k zesílení účinků a ty narušují především senzomotorické funkce sportovce. Sportovec je pohybově více či méně diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, jako by neviděl, neslyšel, nemyslel, je pasivní, vyhýbá se samostatným akcím, ztrácí sebedůvěru i bojovnost, bojí se bolestivých srážek apod. [20]

Protipólem strachu je odvaha, projevující se jako riskování. Strach vyplývá z anticipace možných důsledků a je tedy i věcí inteligence. Riskování je spojeno s nepředvídavostí a často je podmíněno nižší mentální úrovní sportovce, případně i jeho citovou chladností. Sportovec se snaží být „cool“ za všech okolností a nevzrušeně dělat vzrušující věci. [20]

Podle Stackeové [13] úzkost ve sportu představuje větší psychologický problém než strach, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně popsat a určit, ale velmi nelibě ji prožívá s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem. Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná, vágní, nespecifická. V důsledku obou těchto vlivů může dojít k poruše koordinace pohybů, roste křečovitost, ztrácí se vláčnost a pružnost, sportovec neodvede výkon, který v tréninkových podmínkách běžně podával. V okamžiku, kdy dochází k prověřování výsledku sportovní přípravy, se všechno, co znamená silnější strach a úzkost, stává bariérou podání optimálního výkonu. Veliká závislost na výsledku, tedy to, co bylo nezbytné pro motivaci k tréninku, by mělo v předstartovní fázi ustoupit do pozadí a uvolnit prostor kladnému emočnímu ladění, schopnost udržet si přehled, lehkost, spontánnost, pružnost, radost ze soutěže. Čím větší je závislost sportovce na výsledku soutěže, tím větší je pravděpodobnost jeho selhání.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMU, HYPOTÉZY A METODIKA PRÁCE

4.1 Cíl výzkumu a hypotézy

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit úroveň copingových dovedností hráčů mužského fotbalu v sedmi subškálách dotazníku ACSI-28 (Athletic Coping Skills Invenntory), porovnat ji jak v rámci úrovně soutěže (profesionální vs. amatérská soutěž), tak z hlediska populačních podskupin hráčů a formulovat doporučení pro praxi.

Hypotézy

H1: *Existuje rozdíl mezi zvládáním zátěže profesionálními a amatérskými hráči.*

H2: *Existuje rozdíl v preferovaných strategiích u mladších hráčů oproti starším hráčům.*

H3: *Existuje rozdíl v preferovaných strategiích u mladších hráčů oproti starším hráčům podle typu soutěže.*

4.2 Popis použité metody

Pro dotazníkové šetření v uvedené oblasti je možné využít různé formy dotazníků. V práci byl použit ACSI-28 (Athletic Coping Skills Invenntory) dotazník. Dotazník pochází z americké databáze Sport Discus. ACSI-28 obsahuje 28 položek, které pokrývají sedm jednotlivých oblastí psychologických dovedností jedince (zvládání těžkostí, dosažení maximálního výkonu pod tlakem, osvobození se od obav, stanovení si cílů a mentální příprava, koncentrace, sebedůvěra a motivace a schopnost přijmout konstruktivní kritiku). Jedná se o standardizovanou metodu často používanou v americké sportovní psychologii. Americký dotazník [21] byl přeložen autory [22],[23]. Každá položka dotazníku má charakter oznamovací věty, kdy úkolem dotazovaného je za pomoci nabízených odpovědí posoudit, na kolik se daný výrok týká právě jeho sportovní přípravy. [22], [23]

Přehled 7 subškál dotazníku ACSI-28 podle [21], [22], [23]:

1. **Zvládání těžkostí (Coping with Adversity)** - otázka č. 5, 17, 21, 24

   Lidé s vysokým skóre tohoto opatření zůstávají v dané situaci pozitivní a nadšení i přes veškeré nezdary. I v těžkých situacích mají tendence zůstat v klidu, mít situaci stále pod kontrolou. Jejich schopností je také rychle se odrazit od veškerých chyb a nezdarů.

2. **Schopnost přijmout konstruktivní kritiku (Coachability) -** otázka č. 3*, 10*, 15, 27

Lidé s vysokým skóre daného opatření jsou otevření učit se novým věcem a poslouchat dané instrukce. Jsou schopni přijímat kritiku, aniž by si ji brali příliš osobně.

3. **Koncentrace (Concentration)** - otázka č. 4, 11, 16, 25

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření jsou schopni soustředění na daný úkol a nenechají se ničím rozptýlit. Jsou schopni udržet pozornost a soustředěnost i v neočekávaných a obtížných podmínkách.

4. **Sebedůvěra a motivace (Confidence & Motivation) -** otázka č. 2, 9, 14, 26

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření se naučili mít jistotu a být pozitivně motivovaní. Situace řeší důsledně, na 100% a tvrdě pracují na zlepšování svých dovedností.

5. **Stanovení si cílů a mentální příprava (Goal-Setting & Mental Preparation) -** otázka č. 1, 8, 13, 20

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření si umí přesně stanovit a pracovat na konkrétních výkonnostních cílech. Plánují a připravují se na výkon, ve kterém mají jasně stanovený ‚herní plán' pro různé situace, se kterými se mohou setkat.

6. **Dosažení maximálního výkonu pod tlakem (Peaking under Pressure) -** otázka č. 6, 18, 22, 28

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření umí dobře zvládat situace, ve kterých jsou pod nějakým tlakem, jelikož se naučili tento tlak přijmout jako výzvu, nikoli jako stav ohrožení. Těší se na závod a často si v situacích, kde jsou vystaveni tlaku, počínají velmi dobře.

7. **Osvobození se od obav (Freedom from Worry) -** otázka č. 7*, 12*, 19*, 23*

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření se naučili nevystavovat sebe sama přílišnému tlaku z obav z nesprávného provedení nebo z případného dopuštění se chyb. Jsou lhostejní k tomu, co si o nich pomyslí ostatní, pokud chybu udělají. Zaměřují se na to správné, co se má stát, ne na věci, které nechtějí, aby se staly. [14], [23]

Každá z těchto psychologických oblastí má v dotazníku možnosti odpovědí na škále od 0 do 3, kdy:

Téměř nikdy = 0

Někdy = 1

Často = 2

Téměř vždy = 3

Otázky označené hvězdičkou (3, 7, 10, 12, 19 a 23) jsou reverzní, tudíž je jejich skóre opačné:

Téměř nikdy = 3

Někdy = 2

Často = 1

Téměř vždy = 0

Skóre za jednotlivé oblasti bylo získáno jako součet hodnot vždy ze čtyř otázek, přičemž bodové rozmezí za každou oblast může nabýt hodnot od 0 do 12. Za nadlimitní hodnotu se považuje hodnota 6 a více. [21], [22]

4.3 Popis výzkumného souboru

Vzor dotazníku je uveden v Příloze I. a v Příloze II. Dotazník byl v tištěné verzi k vyplnění předán 60 respondentům s věkovou hranicí 18 - 36 let, 30 profesionálním a 30 amatérským mužským hráčům dvou klubů v Zlínském kraji. Jelikož kluby disponují i hráči ze zahraničí, byla vytvořena i verze v anglickém jazyce.

4.4 Průběh výzkumu

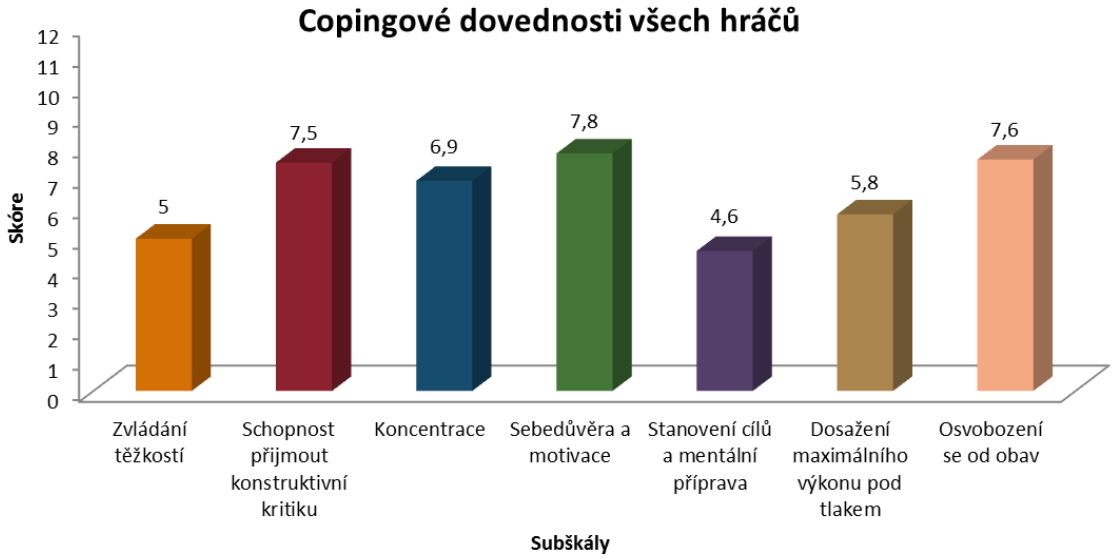
Sběr dat probíhal v měsíci březen roku 2018. Rozesláno bylo celkem 60 dotazníků, přičemž návratnost činila 100%, tedy všech 60 dotazníků bylo obdrženo zpět. Z nich byla použitelná data pro vyhodnocení od všech respondentů. Samozřejmostí bylo zaručení anonymity respondentům a využití dat výhradně pro výzkumné účely.

4.5 Způsob zpracování dat

Ke statistickému zpracování hypotéz H1, H2 a H3 byl použit skórovací klíč, který je určen k posouzení sedmi různých psychologických oblastí. [21], [22]

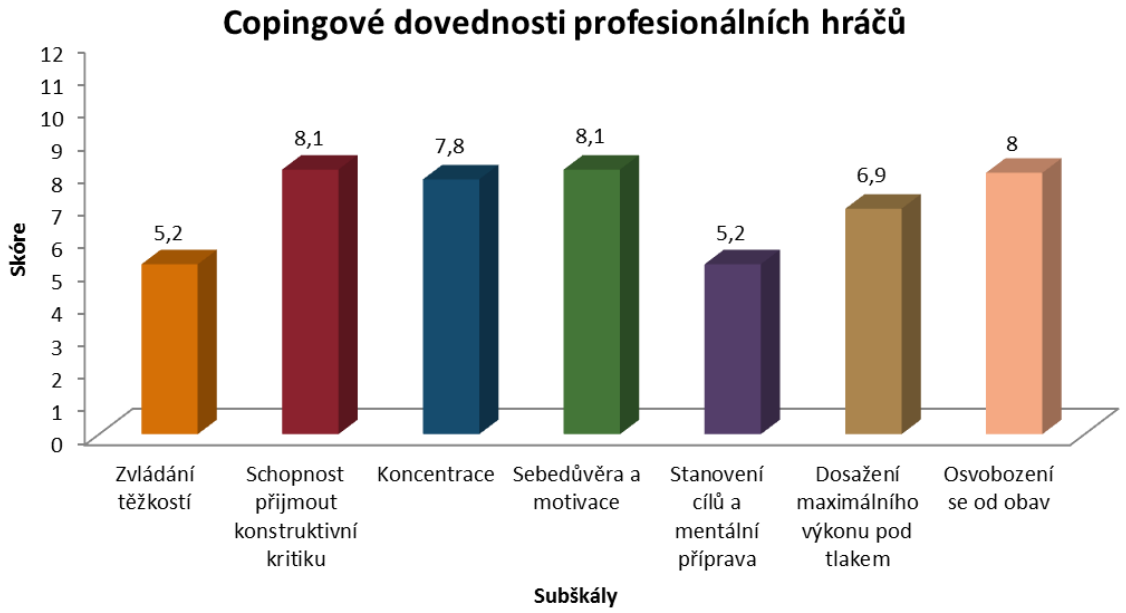
4.6 Vyhodnocení dat

Z vyhodnocených dotazníků byly vytvořeny grafy copingových dovedností (Obr. 5 až Obr. 10). Jednotlivé grafy budou v následujícím textu popsány ve formě výsledků jednotlivých subškál u všech kategorií fotbalistů s ohledem na typ soutěže a věkové hranice. Dle ACSI-28 je možné v každé subškále získat bodových hodnot v rozmezí 0-12, za optimální limit se považuje hodnota 6, tj. při získaní hodnoty 6 a více se uvažuje, že hráči jsou z hlediska svých copingových dovedností na tom výborně.



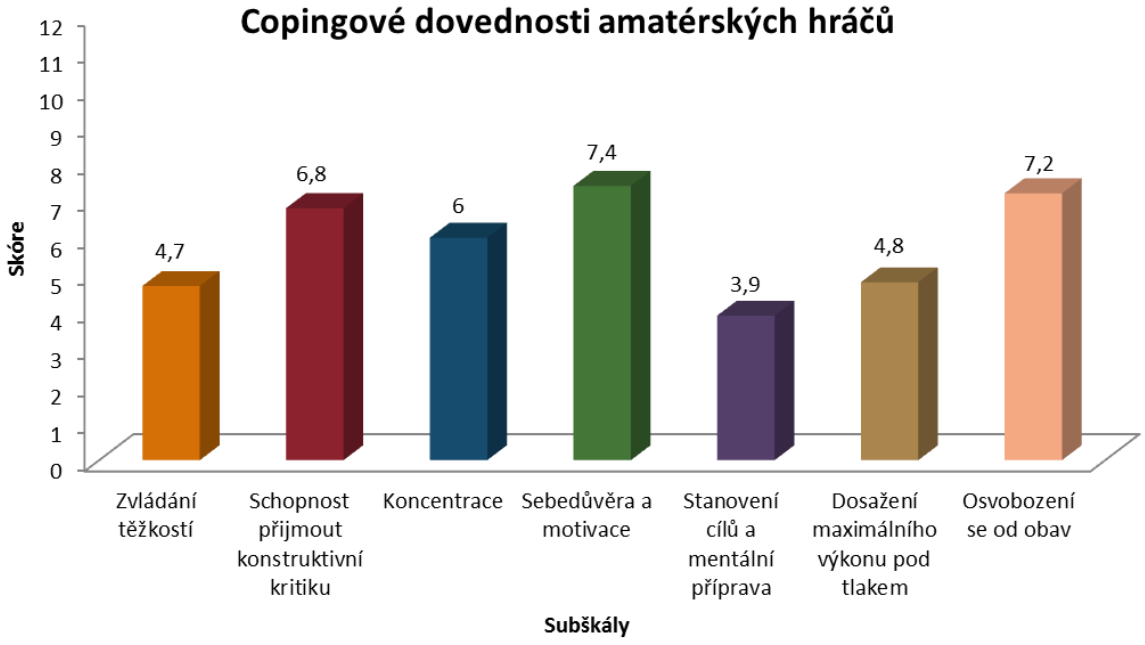
Obr. 5 Graf copingových dovedností všech dotazovaných hráčů

Na Obr. 5 jsou zobrazeny výsledky copingových dovedností všech hráčů. Vidíme, že spolu hráči dosahují nadlimitních hodnot (6) ve čtyřech subškálách. Nejvyšší hodnoty jsou v sebedůvěře a motivaci a osvobození se od obav. Ve dvou subškálách – zvládání těžkostí a dosažení maximálního výkonu pod tlakem, vidíme, že nechybí mnoho k dosažení limitní hodnoty (6). Nejnižší hodnoty jsou dosaženy u stanovení cílů a mentální přípravě.



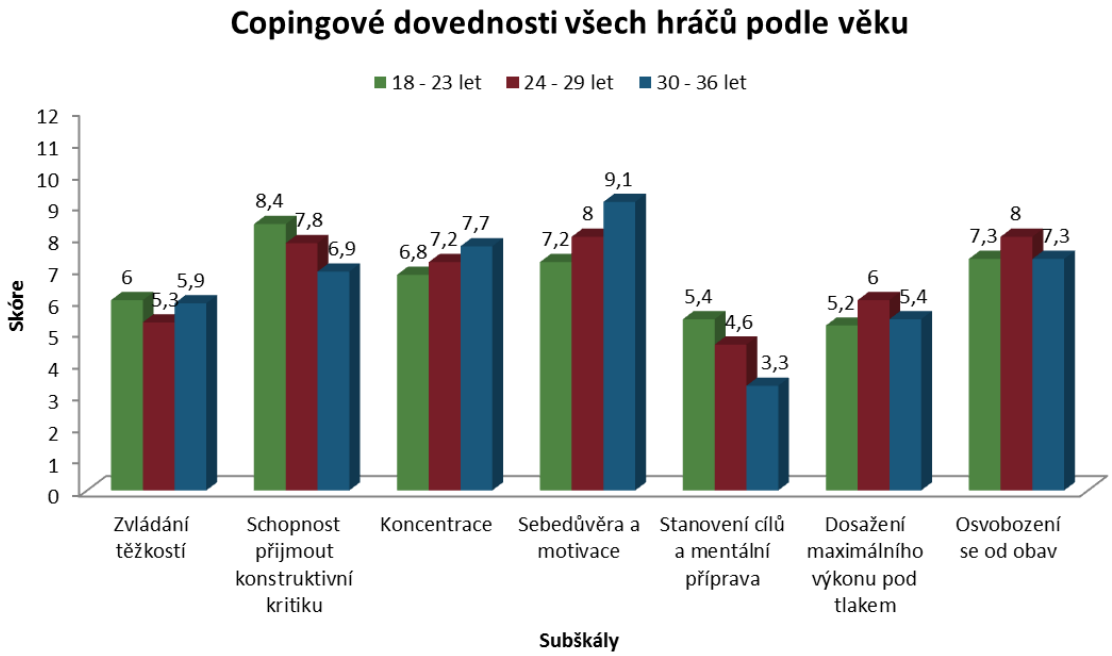
Obr. 6 Graf copingových dovedností profesionálních hráčů

V grafu na Obr. 6 jsou zobrazeny výsledky copingových dovedností profesionálních hráčů. Vidíme, že profesionální hráči dosahují nadlimitních hodnot (6) v pěti subškálách. Nejvíce dosahují ve schopnosti přijmout konstruktivní kritiku, sebedůvěře a motivaci a v osvobození se od obav. Ve dvou podlimitních hodnotách vidíme, že moc nechybí k dosažení limitu (6). Uvedený graf potvrzuje hypotézu H1: *Existuje rozdíl mezi zvládáním zátěže profesionálními a amatérskými hráči.*



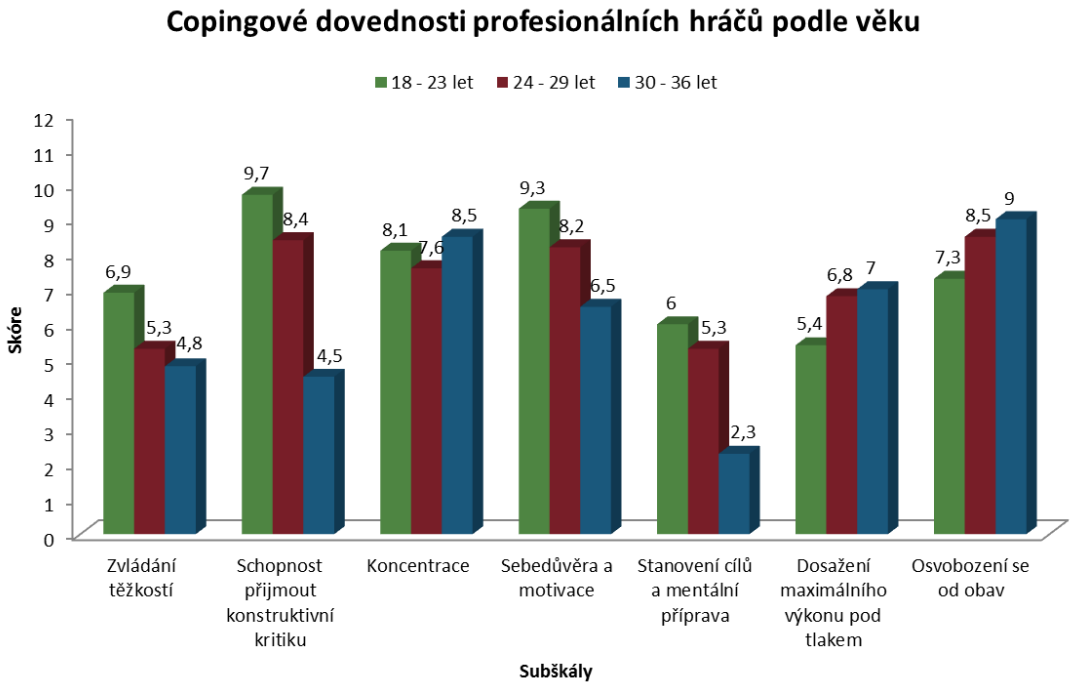
Obr. 7 Graf copingových dovedností amatérských hráčů

Na Obr. 7 jsou zobrazeny výsledky copingových dovedností amatérských hráčů. Vidíme, že amatérští hráči dosahují nadlimitních hodnot (6) ve čtyřech subškálách a to opravdu blízko kolem hranice. Ve dvou subškálách dosáhli nejvyšších hodnot a to v sebedůvěře a motivaci a osvobození se od obav. V nejnižších hodnotách lze vidět, že amatérští hráči nedokáží zvládat těžkosti, stanovovat si cíle a následně se mentálně připravovat a po té dosáhnout maximálního výkonu pod tlakem. Uvedený graf potvrzuje hypotézu H1: *Existuje rozdíl mezi zvládáním zátěže profesionálními a amatérskými hráči.*



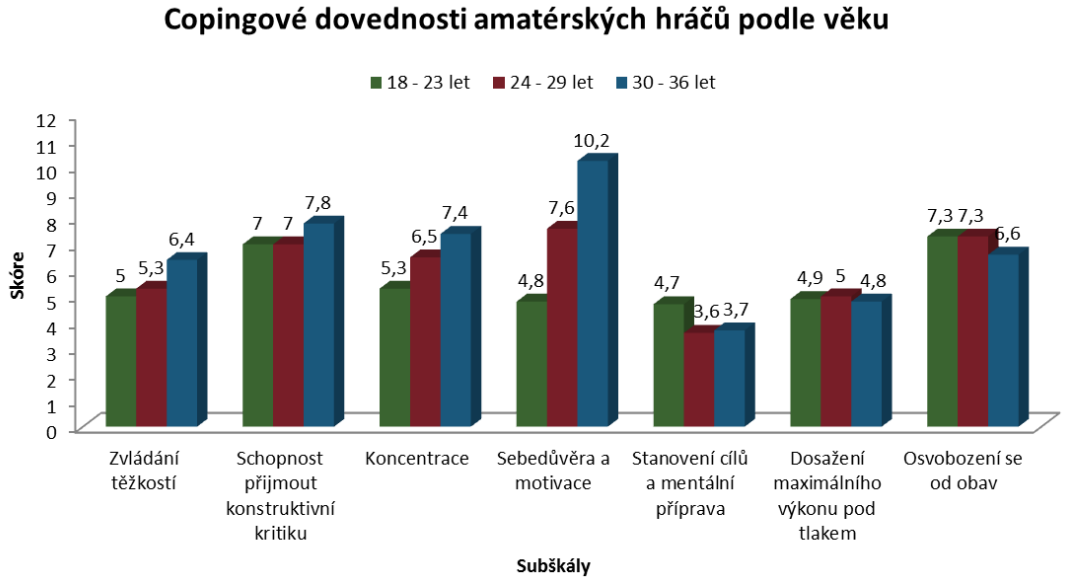
Obr. 8 Graf copingových dovedností všech hráčů podle věku

V grafu na Obr. 8 jsou zobrazeny výsledky copingových dovedností všech hráčů podle věku. Hráči byli rozděleni do třech skupin a u nich vidíme, že nejvíce nadlimitních hodnot dosahují hráči v zelené (18 - 23 let) a červené barvě (24 - 29 let) a to celkem pětkrát. Zajímavé je, že nejvyšší hodnotu dosáhli nejstarší hráči v subškále sebedůvěra a motivace. Naopak nejnižších hodnot dosahují nejstarší hráči v subškále stanovení cílů a mentální přípravě. Uvedený graf potvrzuje hypotézu H2: *Existuje rozdíl v preferovaných strategiích u mladších hráčů oproti starším hráčům.*



Obr. 9 Graf copingových dovedností profesionálních hráčů podle věku

Na Obr. 9 jsou zobrazeny výsledky copingových dovedností profesionálních hráčů podle věku. Z grafu je zřejmé, že v šesti subškálách kategorie hráčů 18 – 23 let jsou v nadlimitních hodnotách (6). Naproti tomu je také zřejmé, že kategorie hráčů 30 – 36 let je excelentní v kategorii koncentrace, dosažení maximálního výkonu pod tlakem a osvobození se od obav. Uvedený graf potvrzuje hypotézu H3: *Existuje rozdíl v preferovaných strategiích u mladších hráčů oproti starším hráčům podle typu soutěže.*



Obr. 10 Graf copingových dovednosti amatérských hráčů podle věku

V grafu na Obr. 10 jsou zobrazeny výsledky copingových dovedností amatérských hráčů podle věku. Z grafu vyplývá, že dovednosti amatérských hráčů podle věku se ve všech věkových kategoriích příliš neliší – rozdíly jsou nepatrné. V jediné oblasti značně převyšuje kategorie 30 – 36 let a to v sebedůvěře a motivaci. Uvedený graf potvrzuje hypotézu H3: *Existuje rozdíl v preferovaných strategiích u mladších hráčů oproti starším hráčům podle typu soutěže.*

Z uvedeného je možné vyvodit závěry pro stanovené hypotézy.

H1: *Existuje rozdíl mezi zvládáním zátěže profesionálními a amatérskými hráči.*

Z grafů na Obr. 6 a Obr. 7 je zřejmé, že rozdíly mezi zvládáním zátěže profesionálních a amatérských hráčů jsou jen nepatrné.

Profesionální hráči dosahují nadlimitních hodnot v subškálách schopnost přijmout konstruktivní kritiku, sebedůvěra a motivace a osvobození se od obav. Amatérští hráči dosáhli nejvyšších hodnot v subškálách sebedůvěra a motivace a osvobození se od obav. Naproti tomu amatérští hráči nedokáží zvládat těžkosti, stanovovat si cíle a následně se mentálně připravovat a po té dosáhnout maximálního výkonu pod tlakem.

H2: *Existuje rozdíl v preferovaných strategiích u mladších hráčů oproti starším hráčům.*

Z grafu na Obr. 8 jsou zřejmé následující výsledky. Nejstarší hráči dosáhli výborných výsledků v subškále sebedůvěra a motivace. Naopak nejnižších hodnot dosahují nejstarší hráči v subškále stanovení cílů a mentální přípravě. Z uvedeného vyplývá, že existuje rozdíl mezi preferovanými strategiemi u hráčů s ohledem na věk.

H3: *Existuje rozdíl v preferovaných strategiích u mladších hráčů oproti starším hráčům podle typu soutěže.*

Z grafů na Obr. 9 a Obr. 10 vyplývají následující zjištění. V subškále zvládání těžkostí dosahují vyšších hodnot profesionální hráči mimo kategorie 30 – 36 let, tito hráči tedy nejsou schopni zůstat v klidu a mít situaci pod kontrolou. Schopnost přijmout konstruktivní kritiku zvládají lépe profesionální hráči, mimo kategorie 30 – 36 let. V subškále sebedůvěra a motivace dosahují profesionální hráči významně vyšších výsledků, mimo kategorie 30 – 36 let, kde jsou naopak lépe vybaveni amatérští hráči. V subškále stanovení cílů a mentální přípravě obecně hráči dosahují podprůměrných hodnot, velký rozdíl je u profesionálních hráčů u nejmladších a nejstarších hráčů – 3,7. V subškálách dosažení maximálního

výkonu pod tlakem a osvobození se od obav dosahují profesionální hráči ve všech věkových kategoriích lepších hodnot oproti amatérským hráčům.

5 DISKUZE

Z výzkumu je zřetelné, že celý výzkumný vzorek hráčů je podlimitní ve zvládání zátěže a tedy, že jedinci nedokáží v každé těžké situaci zůstat v klidu a mít situaci pod kontrolou, nedokáží se rychle odrazit od chyb a nezdarů. Průměr hodnot u všech hráčů je podlimitní také ve schopnosti dobře zvládnout situaci, ve které se cítí být pod tlakem, nedokáží jej přijmout jako výzvu. Také si neumí přesně stanovit konkrétní cíle a pracovat na jejich dosažení.

Nadlimitní hodnoty má výzkumný vzorek v schopnosti přijmout konstruktivní kritiku, a tedy hráči jsou ochotni učit se novým věcem, taktéž jsou schopni se soustředit a udržet pozornost i v obtížných podmínkách. Nejvyšší průměrná hodnota všech hráčů byla v subškále sebedůvěra a motivace, hráči se tedy snaží řešit situaci důsledně a tvrdě pracují na svém zlepšování. Hráči mají podle výzkumu snahu nevystavovat se přílišnému tlaku z obav z nedostatečného výkonu a jsou lhostejní k reakci druhých a snaží se zaměřovat na to, co se má stát, ne na to, co by se stát mělo.

V porovnání výsledků profesionálních a amatérských hráčů obecně jsou jednotlivé subškály hodnoceny přímo úměrně, profesionálové dosahují vyšších hodnot v kategoriích sebedůvěra a motivace, dosažení maximálního výkonu pod tlakem a schopnost přijmout konstruktivní kritiku, což vyplývá z faktu, že sport je jejich obživou a častokrát jsou sledováni i veřejností.

S ohledem na rozdělení všech hráčů dle věku je možné konstatovat, že těžkosti zvládají lépe nejmladší a nejstarší kategorie hráčů, přičemž nejmladší hráči jsou z řad profesionálních hráčů a nejstarší z amatérských hráčů.

Schopnost přijmout kritiku a tedy otevřenost učit se novým věcem a poslouchat instrukce je nejvyšší u nejmladší kategorie hráčů a extrémně vysoká (9,7) je tato hodnota zejména u profesionálních nejmladších hráčů a u nejstarších amatérských hráčů (7,8).

Koncentrace je obecně u profesionálních hráčů vyšší, to může souviset s tím, že je to jejich zaměstnání a hrají o prodloužení smluv a o udržení se v týmu. Schopnost koncentrace je obecně nejvyšší u nejstarších hráčů, konkrétně lépe jsou na tom profesionální hráči (8,5). Sebedůvěra a motivace, tedy schopnost pozitivně motivovat a situace řešit důsledně je u všech hráčů nejvyšší v kategorii nejstarších hráčů, konkrétně nejstarší amatérští hráči (10,2) a nejmladší profesionální hráči (9,3). Ve stanovení cílů a mentální přípravě je prů-

měr výzkumného vzorku v podlimitních hodnotách, avšak nejlépe jsou na tom nejmladší kategorie hráčů a to nejmladší profesionální hráči (6) a kategorie hráčů 24 - 29 let (5,3). Nejhůře jsou na tom amatérští hráči ve všech kategoriích a to může být způsobeno tím, že sport pro ně představuje jenom formu relaxace a zábavy, nemají potřebu pracovat na stanovených cílech.

Stejný výsledek je v subškále dosažení maximálního výkonu pod tlakem – obecně jsou na tom nejlépe hráči kategorie 24 – 29 let a to také v kategorii profesionálních hráčů, kde je o hodnotu 0,2 předběhli nejstarší profesionální hráči. Amatérští hráči jsou v této kategorii podlimitní – obecně neumí dobře zvládat situace, ve kterých jsou pod tlakem.

Nadlimitní hodnoty dosahuje výzkumný vzorek v subškále osvobození se od obav, kde vedou hráči věkové kategorie 24 – 29 let, konkrétně excelentní hodnoty (9) dosáhli profesionální nejstarší hráči, profesionální hráči střední věkové kategorie (8,5) a profesionální nejmladší hráči (7,3). Amatérští hráči měli posloupnost opačnou, nejvyšších hodnot (7,3) dosáhli nejmladší amatérští hráči a amatérští hráči střední věkové kategorie, nejstarší amatérští hráči dosáhli těsný nadlimit (6,6).

6 DOPORUČENÍ PRO PROFESIONÁLNÍ HRÁČE

Pro zvládání stresů ve sportu lze využívat regulační prostředky a dodržovat principy regulace. Potom lze zvládat nejen tréninkovou, ale i soutěžní zátěž a využívat prvky regulace i v běžném životě.

Podle Hoška (viz kap. 2, str. 26) je možné aplikovat postup kroků 1 až 5, kdy po diagnóze situace (uvědomění si stavu či stresoru) následuje mobilizace rezerv (úprava životního stylu, užívání relaxačních technik, zvládání emocí), plánuje a aplikuje se způsob jak se stresorem bojovat a nedat se odradit a být ve svém cíli vytrvalý.

Podle Stackeové [13] a Paulíka [6] jde o způsob zvládání zátěže se zaměřením se na zlepšení emoční bilance, tedy cesta zvládaní zátěže vedoucí dovnitř organizmu, která spočívá v ovlivňování odolnosti jedince (viz kap. 2, str. 21).

V následujícím textu budou popsány techniky, které lze použít u vybraného vzorku respondentů, na základě výsledků výzkumu, kde nejhůře obstáli v oblasti Stanovení cílů a mentální příprava.

Regulační prostředky

Podle Stackeové [13] regulační prostředky představují záměrné a pozitivní zásahy do dynamiky psychofyziologického dění, jejichž smyslem je ovlivňování aktuálního psychického stavu v situacích stresu.

Regulační prostředky ve sportu lze rozdělit do tří skupin:

- **biologické** – působící na aktuální psychický stav cestou ovlivnění somatické oblasti (spánek, výživa, doplňky výživy, popř. psychofarmaka, z nichž ovšem většina patří mezi zakázané dopingové látky).
- **fyziologické** – upravující centrální aktivaci prostřednictvím kožních vjemů (rozcvičení, masáže, sprchy).
- **psychologické** – regulující aktivační úroveň psychologickou cestou. Využívají nejčastěji fenomén **sugesce** (způsob ovlivňování chování a prožívání jedinců či skupin, kdy prostředkem ovlivňování je řeč) a **autosugesce** (sugestivní ovlivňování „sebe sama“).
    - **Slovní působení** – využívající regulačních účinků slova: přátelský pohovor, pokřik, hesla, zpěv, humor, kletba apod.

- **Magické prostředky** – hledání různých objektů či osob, na které se přenáší zodpovědnost, čímž se částečně uvolní vnitřní napětí (rituály, dodržování pověr, víra v „nadpřirozenou“ moc, přítomnost určitého talismanu).

Regulační prostředky lze rozdělit také na **autoregulační** (aplikuje subjekt sám) a **heteroregulační** (aplikuje jiná osoba). [13]

K specifickým regulačním a autoregulačním postupům podle [13] patří:

- **Mentální trénink** – cílem mentálního tréninku je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v podvědomí jedince.
- **Ideomotorický trénink** – vytváření představ na základě osobně vykonávaného pohybu.
- **Koncentrační a meditační techniky** – metody soustředění jsou významně propojeny s dechovými cvičeními a představují nižší formu meditací, meditace jako nejvyšší stupeň tréninku mysli je jakousi „cestou do vlastního nitra“.
- **Technika „vnitřní řeči“** – jedinec v mysli hovoří sám k sobě, což mu dává možnost utvářet tím sebe sama, svůj postoj k světu, k různým situacím apod. Vnitřní řeč a sebeinstrukce v průběhu soutěže či tréninku by měly být pozitivní.
- **Hypnóza** – stav změněného vědomí vyvolaný zpravidla jinou osobou, projevující se změnou vnímání, chování i prožívání.

Podle autorů Kavková, Vičar [24] je možné se v české literatuře setkat s ideomotorickým tréninkem jakožto ekvivalentem imaginace (mentální trénink). Jiní autoři často imaginaci zaměňují s vizualizací. **Vizualizace** je však podle [24] jen jednou formou imaginace či její součásti. V případě, že sportovec používá imaginaci zkušeně, zapojuje do celkové představy všechny smysly, a tedy je možné o imaginaci hovořit jako o polysenzorické zkušenosti. Účinek imaginace spočívá v tom, že dokáže ovlivnit psychický stav.

Imaginace může zvýšit psychické dovednosti sportovců. Imaginace může pomoct kontrolovat úzkost – nadměrný stres se projevuje různými fyziologickými příznaky, které mohou vytvářet další negativní myšlenky, pochybnosti a strach. V tomhle případě, je efektivní nahradit probíhající program v mysli lepším, který pomáhá hráči se koncentrovat. Použitím imaginace se mohou hráči stát více vědomi sebe sama a svého výkonu, je vhodné využít imaginaci k vytvoření nebo znovuvytvoření soutěžních situací, čímž se dosáhne vyvolání dřívějšího psychického stavu.

Představy vyvolané imaginací mohou vytvořit pocity kompetence a úspěchu, uvedené představy by měly být realistické. Imaginace má schopnost ovlivnit motivaci hráče – při představě konkrétní situace a její správné realizace se hráč může podnítit k dalším výkonům. Imaginace jako mentální aktivita s absencí fyzického pohybu má ideální využití v případě zranění hráče – hráč si představuje, že dělá fyzické úkony, které vzhledem k svému zranění zatím není schopen udělat.

Imaginaci je možné kombinovat s fyzickým tréninkem, imaginace však nenahrazuje fyzické cvičení. Imaginace samotná může být účinná hlavně za předpokladu, kdy je sportovec unavený, přetrénovaný nebo zraněný. Podle Hayesové [25] je zásadní, aby pro představu bezchybného provádění úkonu, jedinec tento úkon alespoň jednou vykonal, jinak by neměl mentální trénink na čem založit a příliš by mu nevěřil.

Při praktikování imaginace je podle [24] nezbytné dodržovat 6 základních principů imaginace:

1. **živost představ** – představa jako taková musí být centrálně nabuzující pocit, který se více přiblíží k reálnému světu. Do sportovní imaginace by mělo být zahrnuto co nejvíce smyslových možností a také emocionální stavy a nálady tak, aby se dosáhlo co nejlepšího výsledku.
2. **kontrola představ** – představuje schopnost do jaké míry je jedinec schopen manipulovat se svými představami, tedy jak moc je má pod kontrolou.
3. **reálnost představ** – tedy princip reality, co je pro jedince dostupné a co je v dané reálné situaci schopen svými silami dokázat.
4. **pravidelnost opakování** - pro zajištění efektivnosti imaginace se vyžaduje jistá pravidelnost opakování.
5. **představa perspektivy** – jde o perspektivu, jak se jedinec ve své představě vnímá – může se jednat o zrakovou představu sebe sama v první osobě, nebo jako o zrakovou představu sebe sama ve třetí osobě, tedy z pohledu vnějšího pozorovatele.
6. **tvorba pozitivních představ** – je nezbytné představovat si jenom pozitivní výsledky – úspěchy!

Doporučení pro hráče výzkumného vzorku:

Mezi využitelné regulační prostředky je zejména pro profesionální hráče možné zařadit mentální trénink – imaginaci a také techniku „vnitřní řeči“. Ideální je využití odborných vědomostí mentálního kouče, který by hráče obeznámil s mentálními technikami, jejich

obsahem a způsobem realizace a alespoň 1x měsíčně by bylo vhodné realizovat týmové sezení v prostorách klubu. Dále je možné tuto spolupráci rozvíjet individuálně dle potřeby (mentální trenér – hráč). V České republice je např. vyhlášeným mentálním trenérem Marián Jelínek.

V praxi se hodně využívá slovní působení a také využití magických prostředků. K uvedenému je možné také doporučit více společných týmových akcí, které směřují k budování týmu, utužování vztahů v týmu a k podpoře mentálních dispozic mezi hráči navzájem. Tyto akce můžou být sportovního či společenského charakteru, důležité jsou pocity sounáležitosti a uvolnění hráčů.

S ohledem na výsledky výzkumu a získaných hodnot v subškále Stanovení cílů a mentální příprava je nezbytné zavést sezení se sportovním psychologem, který bude pravidelně alespoň 1x týdně každému hráči v prostorách klubu k dispozici. V současné době se ve světě profesionálního fotbalu čím dál častěji objevují případy sebevražd hráčů, což může souviset s nezvládáním nadlimitní zátěže a neposilováním mentální přípravy hráčů.

Relaxační techniky

Relaxace je opakem stresu. Jedná se o stav uvolnění, a to somatického i psychického. Relaxace je nezbytná pro průběh regeneračních dějů. Přirozeně dochází k hluboké relaxaci ve spánku. K relaxaci dochází buď přirozenou cestou, nebo je možné volit cílené postupy jak meditaci navodit či prohloubit.

Lze hovořit o relaxaci celkové jako opaku stresu, či o relaxaci svalové, která je s ní nedílně spjata. V rámci oboru fyzioterapie se relaxačními technikami nazývají postupy, jejichž cílem je relaxace konkrétního svalu či svalové skupiny. [26], [27]

Relaxační techniky vycházejí z poznatků o vzájemné souvislosti mezi faktory:

- psychickou tenzí,
- funkčním stavem vegetativní nervové soustavy,
- svalovým napětím. [13]

Jógová relaxace

Jóga je jednou z nejstarších technik, učení jógy je staré zhruba 2500 let. Dnes se využívá jóga k překonávání stresu, únavy, ke snížení úzkosti a deprese. Hlavními zásadami jógy jsou nenásilná cvičení do příjemného protažení i do příjemné únavy a zaměření pozornosti

dovnitř. Postupy užívanými v józe se nechali inspirovat tvůrci moderních relaxačních technik, jako je třeba autogenní trénink či progresivní svalová relaxace. [13]

Jacobsonova progresivní relaxace

Tato technika patří k nerozšířenějším a nejčastěji používaným metodám. V této technice jde o aktivní navozování svalové relaxace s využitím následné indukce.

Zásady pro provádění progresivní svalové relaxace:

- nácvik vnímání rozdílu mezi uvolněním a napětím,
- uvědomění si, že napětí a uvolnění se vzájemně vylučují,
- systematický nácvik kontrakce jednotlivých svalových skupin a jejich uvolnění,
- procítění vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění. [13]

Schultzův autogenní trénink

Nejedná se jen o nácvik relaxace, ale o metodu nácviku sebeprožívání a sebeovládání. Schultz sám techniku charakterizoval jako metodu přispívající k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Princip metody spočívá v tom, že pomocí nacvičeného sledu představ a slovních formulí vyvoláme takový stav a projevy, které odpovídají stavům známým u pokusů s hypnózou. [13]

Metoda má tři stupně:

1. **Nácvik ovládání tělesných pocitů v pořadí**: pocit tíže, tepla, pravidelného a klidného tepu, klidného a volného dechu, vnitřního tepla a chladu na čele.
2. **Použití individuálně vytvořených formulí** směřujících k harmonizaci osobnosti a ke zdokonalení schopnosti sebeprožívání a sebeovládání.
3. **Nácvik schopnosti vizualizace a imaginace**, následný rozvoj schopnosti sebeprožívání. [13]

Relaxační účinky fyzikální terapie

Cílem fyzikální terapie je docílení relaxačního účinku na svaly v hypertonu, ovlivnění emocí, především úzkosti, odstranění nespavosti apod.

Procedury fyzikální terapie vhodné ve sportu k navození relaxace:

- **hydroterapie** – celkové koupele, perličkové – teploty od 34 do 38 °C, koupele s rostlinnými přísadami, které mají uvolňující účinek,

- **celkové prostředky termoterapie** – sauna (nikoliv však klasické saunování s celkovým ochlazením, pouze kratší prohřátí a krátké zchlazení), celkový zábal suchý,
- **lokální aplikace termoterapie na hypertonní svalové skupiny, svaly a trigger pointy, lokální aplikace parafínu, fango-sáčků, soluxu**. [28]

Doporučení pro hráče výzkumného vzorku:

Z výše popsaných technik pro vybraný vzorek profesionálních hráčů na základě výsledků výzkumu je možné doporučit využití relaxačních technik, jako jsou jóga či fyzikální terapie během tréninkového a zápasového cyklu. V sezóně alespoň 2x týdně zařadit uvedené techniky mezi jednotlivé fáze tréninkových jednotek.

Mimo sezónu není nezbytné navrhovat opatření, jelikož hráči nejsou součástí tréninkového a zápasového cyklu, tráví veškerý svůj volný čas s rodinou a přáteli, cítí pohodu. Hráči, kteří cítí potřebu promluvit si s psychologem i v tomto období, můžou tuto možnost využít.

Výsledky a navrhované doporučení budou předány vedení klubu s cílem implementace do procesu přípravy hráčů pro zlepšení úrovně jejich mentální připravenosti. Jelikož jsou navržené opatření finančně náročné, je na zvážení vedení klubu, kolik je ochoten do svých hráčů investovat. Je možné se ale domnívat, že navržené doporučení představují efektivní nástroj zvýšení úrovně mentální připravenosti hráčů, což bude vést k lepším výsledkům v soutěži.

Po zavedení doporučení je vhodné po půl roce výzkum zopakovat s cílem zjistit, či navržené opatření byly úspěšná a zvýšila úroveň copingových strategií hráčů obecně a především v subškále Stanovení cílů a mentální příprava.

ZÁVĚR

Bakalářská práce řeší problematiku zvládání stresových situací u vybrané skupiny – povolání sportovec fotbalista. Cílem práce je posoudit jak vybraný vzorek respondentů zvládá nadlimitní zátěž a navrhnout copingové strategie, tedy možnosti zvyšování úrovně odolnosti vůči negativním podnětům vedoucím k vzniku stresových situací.

V teoretické části bakalářské práce byla popsána problematika stresu, zátěže, důsledků a příznaků stresu, vlivu stresu na zdraví člověka. Dále byly popsány strategie zvládání stresu – tzv. copingové strategie obecně a také konkrétní způsoby, jak zvládat stresové situace jako strach, bolest, konflikty a jiné krizové situace. Copingové strategie je možné kombinovat a volit také z hlediska momentální efektivity nebo z hlediska dlouhodobé perspektivní činnosti.

V dalším textu byl popsán stres v povolání sportu, konkrétně jaké stresory mohou ovlivňovat výkon profesionálního sportovce – fotbalisty. Mezi nejzákladnější stresory u fotbalistů patří napětí z očekávání (předstartovní stav), náročnost utkání spojená s boji s překážkami, bolest, nepřízeň diváků, porážka a v neposlední řadě zranění, nemoc, ztráta formy, deficit financí, diskvalifikace.

Sumarizace těchto informací sloužila jako základní popis výzkumného vzorku, který byl podroben dotazníkovému šetření s použitím ACSI-28 – dotazníku hodnotícím copingové strategie atletů. Uvedený dotazník vychází z metodiky hodnocení sedmi subškál: zvládání těžkostí, schopnost přijmout konstruktivní kritiku, koncentrace, sebedůvěra a motivace, stanovení si cílů a mentální příprava, dosažení maximálního výkonu pod tlakem a osvobození se od obav.

Výzkum byl proveden na vzorku 60 respondentů - 30 profesionálních hráčů a 30 amatérských hráčů dvou klubů v Zlínském kraji. Návratnost dotazníků byla 100% a vyhodnocením dotazníků bylo zjištěno, že jsou značné rozdíly mezi zvládáním zátěže jednotlivými věkovými kategoriemi hráčů (18 – 23 let, 24 – 29 let, 30 – 36 let) obecně, a také jsou patrné rozdíly mezi profesionálními a amatérskými hráči.

V závěru byly navrhnuty možnosti zvyšování odolnosti vybrané vzorky respondentů - copingové strategie aktivního charakteru s doplňkovým využitím relaxačních a regulačních technik.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

[1] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

[2] SELYE, Hans. *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann, 2013. ISBN 0-407-98510-7.

[3] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres-praktický atlas sebezvládání-2., aktualizované a doplněné vydání*. Grada Publishing as, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

[4] MAĎA, Patrik a Josef FONTANA. *Obecný adaptační syndrom* [online] [cit. 2017-12-16] dostupné z: http://fblt.cz/wp-content/uploads/2013/12/Kapitola-11-09-01.jpg

[5] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložila Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7

[6] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

[7] Kolik stresu jsme schopni unést? [online]. [cit. 2018-03-07]. Dostupné z: https://www.celostnimedicina.cz/kolik-stresu-jsme-schopni-unest.htm

[8] HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti.* 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.

[9] PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.

[10] HÁTLOVÁ, Běla. *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0719-

[11] LAZARUS, Richard. *Stress, Appraisal, and Coping*. 1th Edition. New York: Springer Publishing Company, 1984. ISBN 0-8261-4191-9.

[12] *Copingové strategie aneb jak se vyrovnat s psychickou zátěží...* [online]. [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: http://www.opsychologii.cz/clanek/239-copingove-strategie-aneb-jak-se-vyrovnat-s-psychickou-zatezi

[13] STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu:[autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 133 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.

[14] DAVID, Tod; JOANNE, Thatcher; RACHEL, Rahman. *Psychologie sportu*. Grada Publishing as, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

[15] Stres ve sportovním prostředí mláděže [online]. ,[cit. 2018-01-13]. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=607:stres-ve-sportovnim-prostedi-mladee&catid=35:psychologie&Itemid=121

[16] Fotbalová plocha. [online] [cit. 2018-01-20] Dostupné z: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e2/Fotbal_plocha.png

[17] KIRKENDALL, Donald T. *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada, 2013. Sport extra. ISBN 978-80-247-4491-9.

[18] Rozmístění hráčů při fotbale. [online] [cit. 2018-01-28] dostupné na: https://sportrevue.isport.blesk.cz/GetThumbNail.aspx?id_file=487189531&width=410&height=623&q=100

[19] BESWICK, Bill. *Zaostřeno na fotbal*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3162-2.

[20] SLEPIČKA, Pavel a kol. *Psychologie sportu*, Karolinum, 2006, ISBN 978-80-246-1602-5

[21] *Athletic Coping Skills Inventory: Assessing Your Sport Psychological Skills* [online]. [cit. 2018-03-07]. Dostupné z: http://athleticmanagement.com/sites/default/files/ACSI.pdf

[22] KOUKAL, Vít. *Strategie zvládání zátěžových situací rozhodčího fotbalu.* Brno, 2016. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií Vedoucí práce Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

[23] POŘÍZEK, David. *Strategie zvládání zátěžových situací ve fotbale*. Olomouc, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Mgr. Hana Hřebíčková.

[24] KAVKOVÁ, Veronika a Michal VIČAR. *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry: Dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4320-1.

[25] HAYESOVÁ, Nicky. *Aplikovaná psychologie: (z anglického originálu přeložila Dagmar Brejlová)*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-807-4.

[26] NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8.

[27] NEŠPOR, Karel. *Pohybová cvičení a jóga v prevenci a léčbě závislosti*. 5. mezinárodní seminář kinezioterapie, Praha, 15.-17.8.2004

[28] CAPKO, Ján. *Základy fyziatrické léčby*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-341-3.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ACSI Athletic Coping Skills Inventory

apod a podobně

GAS General Adaptation Syndrom

kap. kapitola

např. například

str. strana

tj. to jest

tzv. takzvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Obecní adaptační syndrom podle H.Selyho [17] 12
Obr. 2 Hrací plocha fotbalového hřiště [7] 33
Obr. 3 Rozmístění hráčů při fotbale [24] 34
Obr. 4 Profil ideálního hráče podle Beswicka [2] 35
Obr. 5 Graf copingových dovedností všech dotazovaných hráčů 47
Obr. 6 Graf copingových dovedností profesionálních hráčů 48
Obr. 7 Graf copingových dovedností amatérských hráčů 48
Obr. 8 Graf copingových dovedností všech hráčů podle věku 49
Obr. 9 Graf copingových dovedností profesionálních hráčů podle věku 50
Obr. 10 Graf copingových dovednosti amatérských hráčů podle věku 50

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Škálování stresogenních situací podle Holmese-Raheho [15] 14
Tab. 2 Výsledné skóre z hodnocení stresových situací [15] 14

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK - COPINGOVÉ STRATEGIE U FOTBALISTŮ

PŘÍLOHA P II: QUESTIONNAIRE - COPING STRATEGIES FOR FOOTBALL PLAYERS

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK – COPINGOVÉ STRATEGIE U FOTBALISTŮ

Vážení hráči,
dovolte mi, abych Vás požádal o pomoc při sběru informací pro účely mé bakalářské práce. Tématem mojí práce jsou „**Copingové strategie u fotbalistů“**. Coping = *zvládání zátěžových a stresových situací*.
Tímto bych Vás chtěl požádat o chvilku Vašeho času k vyplnění všech otázek v přiloženém dotazníku. Dotazník je zcela anonymní. Prosím, abyste vyplnili dotazník zodpovědně a pravdivě.
Předem děkuji za Vaši spolupráci.
Sportu zdar a fotbalu zvláště!
Kryštof Saibert

Dotazník – Copingové strategie u fotbalistů

Věk hráče:

Zakroužkujte, jak často provádíte zmiňovanou činnost při výkonu vašeho sportu:

(*pouze jedna správná odpověď*)

1. Denně nebo týdně si stanovuji konkrétní cíle, které mi řídí moji činnosti:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

2. Dokážu zúročit svůj talent a dovednosti:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

3. Když mi trenér nebo manažer řekne, kde dělám chybu, mám tendenci si to brát osobně:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

4. Když sportuji, dokážu se soustředit a eliminovat rušivé vlivy:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

5. Zůstávám pozitivně naladěný a nadšený během zápasu, bez ohledu na to, jak špatně se vyvíjí:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

6. Hraji lépe pod tlakem, protože mám jasnou mysl:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

7. Dost mi záleží na tom, co si ostatní myslí o mém výkonu:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

8. Často plánuji jak dosáhnout svých cílů:

   a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

9. Věřím si, že zahraji dobrý zápas:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

10. Když mě trenér nebo manažer kritizují, spíše mě rozčílí, než by mi to pomohlo:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

11. Je pro mě jednoduché udržet rušivé myšlenky pod kontrolou a soustředit se na to co vidím nebo slyším:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

12. Vyvíjím na sebe velký tlak tím, jak moc mi záleží na mém výkonu:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

13. Pro každý trénink si stanovuji osobní výkonnostní cíle:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

14. Nemusí na mě nikdo tlačit, abych podával výkon na hranici svých možností, dávám tomu 100%:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

15. Když mě trenér kritizuje nebo na mě křičí, napravím chybu bez toho, abych se rozčílil:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

16. S neočekávanými situacemi ve svém sportu se vyrovnávám velmi dobře:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

17. Když se věci vyvíjejí špatně, říkám si „zůstaň klidný“ a funguje to:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

18. Čím více jsem pod tlakem během zápasu, tím víc si to užívám:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

19. Během zápasu se bojím, abych neudělal chybu, a mám strach z neúspěchu:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

20. Mám vypracovaný vlastní plán hry v hlavě dlouho před tím, než zápas začne:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

21. Když cítím příliš velké napětí, dokážu rychle uvolnit tělo a uklidnit se:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

22. Zátěžové situace jsou pro mě výzvou a vítám je:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

23. Myslím a představuji si, co se stane, když udělám chybu nebo neuspěji:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

24. Udržuji emoce pod kontrolou bez ohledu na to, jak se věci vyvíjí:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

25. Je pro mě jednoduché zaměřit pozornost a koncentrovat se na jednu věc nebo osobu:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

26. Když nedosáhnu svých cílů, přinutí mě to k ještě většímu úsilí:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

27. Zlepšuji své dovednosti tím, že pozorně poslouchám rady a instrukce od trenéra nebo manažera:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

28. Dělám méně chyb, když jsem pod tlakem, protože se lépe koncentruji:

a)téměř nikdy b)někdy c)často d)téměř vždy

PŘÍLOHA P II: QUESTIONNAIRE - COPING STRATEGIES FOR FOOTBALL PLAYERS

Dear players,

I would like to ask you for your help with my bachelors thesis. The topic of paper is " Coping strategies among football players *". Coping = dealing with stress and stress situations*

Please, if you agree to participate in my thesis research, would you be so kind and fill in the answers in the questionaire attached bellow. The results will be interpreted anonymously. Please, I need you to fill this questionaire seriously and thruthfully. Thank you very much for your help and cooperation.

Yours faithfully Kryštof Saibert

Questionnaire - Coping strategies for football players

Age of player:

Please choose how often you have these experiences when doing your sport:

(only one answer is correct)

1. On a daily or weekly basis, I set very specific goals for myself that guide what I do:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

2. I get the most out of my talent and skill:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

3. When a coach or manager tells me how to correct a mistake I've made, I tend to take it personally and feel upset:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

4. When I'm playing sports, I can focus my attention and block out distractions:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

5. I remain positive and enthusiastic during competition, no matter how badly things are going:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

6. I tend to play better under pressure because I think more clearly:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

7. I worry quite a bit about what others think of my performance:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

8. I tend to do lots of planning about how to reach my goals:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

9. I feel confident that I will play well:

   a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

10. When a coach or manager criticizes me, I become upset rather than feel helped:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

11. It is easy for me to keep distracting thoughts from interfering with something I am watching or listening to:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

12. I put a lot of pressure on myself by worrying about how I will perform:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

13. I set my own performance goals for each practice:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

14. I don't have to be pushed to practice or play hard; I give 100%:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

15. If a coach criticizes or yells at me, I correct the mistake without getting upset about it:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

16. I handle unexpected situations in my sport very well:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

17. When things are going badly, I tell myself to keep calm, and this works for me:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

18. The more pressure there is during a game, the more I enjoy it:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

19. While competing, I worry about making mistakes or failing to come through:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

20. I have my own game plan worked out in my head long before the game begins:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

21. When I feel myself getting too tense, I can quickly relax my body and calm myself:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

22. To me, pressure situations are challenges that I welcome:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

23. I think about and imagine what will happen if I fail or screw up:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

24. I maintain emotional control regardless of how things are going for me:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

25. It is easy for me to direct my attention and focus on a single object or person:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

26. When I fail to reach my goals, it makes me try even harder:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

27. I improve my skills by listening carefully to advice and instruction from coaches and managers:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always

28. I make fewer mistakes when the pressure is on because I concentrate better:

a)Almost Never b)Sometimes c)Often d)Almost Always