Univerzita Karlova

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

Mapování copingových strategií u vrcholových veslařů

Miroslav Jech

Praha 2021

Vedoucí práce: Mgr. Eva Richterová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou práci vypracoval samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Tato práce ani její podstatná část nebyla použita k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 5. května 2021

….……

Miroslav Jech

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval všem, kteří se podíleli na vzniku této bakalářské práce. Poděkování patří zejména vedoucí mé práce, Mgr. Evě Richterové, Ph.D. za její čas, odborné vedení a cenné rady, poděkovat bych chtěl také doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za poskytnutí dotazníku PCI. Dále bych chtěl také poděkovat všem účastníkům výzkumu. Poděkování patří také mé rodině a blízkým, kteří mě během celého studia i při psaní bakalářské práce podporovali.

OBSAH

Úvod ... *7*

Teoretická část ... *9*

1. Stres ... **9**
1.1. Stresory ... 10
1.2. Stresové situace ... 12
1.3. Stresové reakce ... 12
1.4. Všeobecný adaptační syndrom ... 13

2. Osobnost v zátěži a její zvládání ... **15**
2.1. Nezdolnost v pojetí A. Antonovského ... 16
2.2. Místo řízení (Locus of control) ... 17
2.3. Naučená bezmocnost ... 17
2.4. Optimismus ... 18
2.5. Coping ... 18

3. Psychologie a sport ... **22**
3.1. Psychologie sportu ... 22
3.2. Osobnost a sport ... 22
3.3. Osobnost a vrcholový sport ... 24
3.4. Přínos a využití psychologie sportu ... 25
3.5. Trenér a sportovec ... 26
3.6. Mentální trénink ... 28
3.7. Duševní houževnatost ... 29

4. Vrcholový sport ... **30**
4.1. Veslování ... 30

Praktická část ... *32*

5. Cíle výzkumu a hypotézy ... **32**

6. Nástroje sběru dat ... **34**
6.1. Výzkumný soubor a postup získávání dat ... 36
6.2. Způsoby zpracování dat ... 38

7. Výsledky a jejich interpretace ... **38**

8. Shrnutí výsledků a diskuse ... **44**

9. Závěr ... **48**

Použitá literatura ... *49*

Seznam tabulek ... *i*

Seznam grafů ... *i*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá copingovými strategiemi u českých vrcholových veslařů. V textu jsou nejprve rozpracována teoretická východiska vztahující se k stresu, copingu a vrcholovému sportu, níže je pak provedený výzkum. Na sportovce je kladem vysoký tlak nejen při vrcholných sportovních akcích, ale jako všichni ostatní se musí také vyrovnávat s problémy vyplývajícími z jejich každodenního života. Práce mapuje proaktivní copingové strategie, které volí vrcholoví veslaři v reakci na každodenní události. Při výzkumu byla využita kvantitativní dotazníková metoda. Na zvolený dotazník PCI odpovědělo 59 vrcholových veslařů, kteří zastupují téměř 70 % z počtu členů reprezentačního výběru. Zmapované proaktivní copingové strategie potvrzují zmíněná teoretická východiska a ukazují na určité rozdíly v porovnání ke vzorku běžné populace, které by mohly být způsobené vrcholovým sportováním.

Klíčová slova: Stres, Coping, Proaktivní coping, Vrcholový sport, Veslování

ABSTRACT

This bachelor thesis is mainly focused on coping strategies used by Czech elite rowers. The first part of the paper presents theory related to stress, coping and sport, in the second part is conducted research. Competitive athletes are exposed not only to a wide range of stressful situations related to sport, but they are also facing many other "casual" problems in their daily life. In the present study was administrated Proactive Coping Inventory (PCI). This seven scales inventory was used to measure proactive coping strategies preferences chosen by Czech elite rowers when dealing with daily events. The Proactive Coping Inventory was answered by 59 elite rowers, who represent nearly 70% of competitors from the first selection race for the Czech national team. Results from PCI indicate that elite athletic identity can play a role when choosing proactive coping strategies to cope with daily problems.

Key words: Stress, Coping, Proactive coping, Elite sport, Rowing

Úvod

Ve své bakalářské práci se věnuji copingovým strategiím vrcholových veslařů. Toto téma jsem si zvolil zejména kvůli vlastní zkušenosti s vrcholovým sportováním a zájmem o psychologii sportu.

Pod označením sport si každý z nás představí svou oblíbenou činnost, ať už v aktivní formě nebo té pasivní podobě, jako divák. Pro někoho znamená sportování adrenalinovou cyklistiku, pro jiného napínavý tenisový zápas nebo třeba fotbal v teplých letních podvečerech s přáteli. Velká část populace alespoň nepravidelně vykonává nějakou sportovní činnost, avšak ve své práci se zaměřím především na úzkou početní základnu vrcholových sportovců s důrazem na členy českého reprezentačního týmu veslařů.

Pro rozvoj rekreačního sportu, ale zejména toho profesionálního byla důležitá druhá polovina 20. století. Bylo to období studené války, kdy se pod rouškou sportu odehrávaly velké politické boje a hlavním cílem země byla schopná sportovní základna ve všemožných sportovních odvětvích (Slepička et al., 2020). Kromě výzkumu fyziologické stránky zatížení sportovce se začínala stála více brát v potaz také jedincova psychologická stránka. Dnes už tyto dvě stránky nenapadá nikoho oddělovat. Za samozřejmé se považuje společně s rozvojem fyzické stránky pracovat také na eliminaci osobních nedostatků či vzájemných vztahů ve družstvu (Paulík, 2006). V průběhu let se tak ustálil vědní obor psychologie sportu, jehož hlavním cílem je zkoumání vzájemného vztahu mezi sportovní činností a psychikou člověka (Slepička et al, 2020). Psychologie sportu je podstatná zejména pro oblast vrcholového sportu, avšak její poznatky přesahují i do oblasti sportování rekreačního či školní tělesné výchovy (Paulík, 2006).

Předpokladem každé sportovní aktivity je zvládání fyzické zátěže, avšak, a to zejména u vrcholového sportu, hraje neméně důležitou roli také zvládání zátěže psychické. Zejména pak v posledních desetiletích se této oblasti věnuje stále více studií. K tomuto tématu bychom rádi přispěli i my bakalářskou prací, která si klade za cíl mapování copingových strategií u vrcholových veslařů s využitím Dotazníku proaktivního zvládání životních nároků[1] (Šolcová et al, 2006). Výsledky vrcholových veslařů jsou srovnány se skupinou rekreačních veslařů a s normami pro běžnou populaci s cílem zjistit, zda se hodnoty vrcholových veslařů, budou lišit v míře preference volby jednotlivých proaktivních copingových škál dotazníku PCI.

[1] The Proactive Coping Inventory (PCI)

V teoretické části se nejprve zaměříme na vymezení stresu, kterému v obecné rovině můžeme rozumět jako zatížení (Lazarus, 1993). Uvedeme si pár základních charakteristik osobnosti, odkud již budeme směřovat k teorii osobnostního zvládání zátěže a zmíníme některé osobnostní charakteristiky, které mají vliv na coping (Křivohlavý, 2003). Ve druhé polovině teoretické části se budeme zabývat vědním oborem psychologie sportu, který se specificky věnuje fyzickým aktivitám a jejich vzájemnému vztahu s psychikou jedince (Slepička, et al, 2020), charakteristikou vrcholového sportování, ve kterém jde zejména o maximalizaci výkonu, tvrdý trénink (Sekot, 2008) a *kompetici* (Paulík, 2006), a v neposlední řadě také veslování, pro které jsou, z charakteristicky dlouhodobé fyzické zátěže, podstatné volní vlastnosti (Slepička, et al, 2020).

V praktické části je proveden výzkum probíhající kvantitativní metodou dotazníkového šetření. Využit byl dotazník PCI, který se skládá z uzavřených otázek měřících 7 různých škál proaktivního zvládání. Sběr dat, z nichž jsou analyzovány proaktivní copingové strategie u českých vrcholových veslařů proběhl v první čtvrtině roku 2021. Zjištěné hodnoty jsou uvedeny do vztahu vzhledem k pěti formulovaným hypotézám. Z výsledků jsou vyvozené relevantní závěry.

Teoretická část

Jako první se zaměříme na charakterizaci stresu, dále se pak přesuneme k teorii osobnostního zvládání zátěže. S těmito poznatky vstoupíme do světa sportu, přiblížíme si psychologii sportu a charakterizujeme vrcholové sportování se zaměřením na veslování.

1. Stres

Každý den se setkáváme s mnoha náročnými situacemi, na které každý reagujeme svým způsobem jedinečně. Označení stres se původně používalo v mechanice, kde se jím rozumělo vystavení materiálu zátěži (Křivohlavý, 2003). Zátěžovou situaci jsme zažili dnes a s velkou pravděpodobností ji zažijeme i zítra. Stres nabývá nejrůznějších podob, ať už se skrývá v podobě kolony aut při cestě do zaměstnání, v zapomenuté peněžence či například v pouhém pocitu nudy.

Pod stejným zatížením však může u různých lidí docházet k různým reakcím. Zatížení, které jednomu může způsobit psychické či fyzické problémy, může být pro druhého zajímavá výzva (Lazarus, 1993). Odolnost vůči zátěži je silně individuálním jevem, který je ovlivněn také specifičností situace (Hošek, 1999).

Pokud se kohokoliv zeptáme, zda ví, co znamená pojem stres, dostaneme s největší pravděpodobností kladnou odpověď. Problémy však nastávají, jakmile se snažíme tento pojem vědecky uchopit a definovat. Odlišnosti definic jsou dány zejména úhly badatelových záměrů. Například Vinay pod pojem stres řadí „*události ohrožující jedince a podněcující fyziologické a behaviorální reakce“* (2007, s.19). Hošek dokonce spojuje pojmy zátěž a stres a uvádí, že v „*nejširším smyslu jde o energetický nárok na organismus“* (1999, s.7.). Schreiber mluví o stresu jako o „*jakémkoliv vlivu životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých jedinců,“* a dodává, že někdo může být více ve stresu z kapajícího kohoutku než jiný z válečného konfliktu (2000, s.17). Pro každou stresovou situaci je tak dle Křivohlavého „*podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a silou (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout“* (2003, s.170).

Pohledů a teorií na definici stresu je v psychologii mnoho, i přes všechny odlišnosti je jim společná určitá náročnost a zátěž na jedince, ať už původem vnitřního či vnějšího činitele. Stresu tak v obecné teoretické rovině můžeme rozumět jako situacím, při kterých je ohrožena jedincova duševní nebo fyzická pohoda, tyto události nazýváme stresory a reakce na ně stresovými reakcemi (Nolen-Hoeksema, 2012).

1.1. Stresory

Termín stres v běžném životě používáme nejen k označení vnitřního stavu jedince, ale také pro příčiny onoho stavu (Charvát, 1970). V psychologii však tyto příčiny nazýváme stresory a dělíme je podle různého zaměření.

Dle Paulíka je důležité rozdělení na stresory potenciální, které mohou za určitých podmínek stres vyvolat a na stresory reálné, které již rušivě ovlivňují život člověka (Paulík, 2017). Faktory ovlivňující, zda se potencionální stresory stanou reálnými jsou:

1. Subjektivní hodnocení

   Zda jedinec hodnotí stresor jako ohrožení a zda usoudí, že má dostatek kapacity s danou situací něco dělat a úspěšně ji zvládnout.

2. Individuální osobností charakteristiky

   Osobní ohodnocení zátěže vzhledem k jedincovým charakteristikám jako je odolnost, neuroticismus apod. a situaci ve které se nachází.

3. Způsoby vyrovnávání se

   Volba adaptační metody či obranné reakce.

4. Dosavadní zkušenosti
5. Sociální opora a sociální status (Paulík 2010, s. 42-43).

Stresory se nemusí nutně týkat pouze nepříjemných situací, mohou být podle dělení, které provedl Selye, stejně tak spojeny i s příjemnými životními situacemi – zde mluvíme o dělení na distres a eustres (1983, cit. dle Paulík, 2017). S distresem se setkáváme v situacích, kdy si jedinec uvědomuje své osobní ohrožení vzhledem k náročnosti situace, které čelí, domnívá se, že nemá dostatek sil situaci zdárně zvládnout (Křivohlavý, 2003). Tento stres je

pro jedince nežádoucí, oproti eustresu, pod kterým se skrývá situace nebo činnost, která nám přináší stimulaci a radost, avšak jeho zdárné zvládnutí vyžaduje určitou námahu, jedná se například o sportovní výkony nebo svatbu (Křivohlavý, 2003).

Stresory můžeme dělit také na akutní, krátce trvající, kterými může být například dopravní kolona, nebo chronické, působící delší dobu, jako například nespokojené manželství.

Hošek (1999) také mluví o rozdělení stresorů na duševní a fyzické, ty však spolu plně souvisí, jelikož ne vždy je oddělitelnost duševní a tělesné stránky u člověka v životě možná. Tak jako zlomenina nohy vede ihned k psychické odezvě, může se špatná zpráva projevit v oblasti tělesné, jako například slabost.

Jiné dělení přináší Křivohlavý (1994), rozdělující stresory na mikrostresory, jako například nuda či monotónost, a na makrostresory mající ničivé a silně ohrožující vlivy, jako úmrtí blízké osoby apod.

Jakákoliv stresogenní situace může být vyvolána jak jedním stresorem, tak i celou řadou na sebe navazujících stresorů (Křivohlavý, 2003). K jednomu velkému stresoru, jakým je například propuštění z práce, se může vázat mnoho dílčích, způsobených z obav ekonomických či sociálních. Ideálním stavem pro náš život je, pokud dokážeme vyrovnat našimi vnitřními schopnostmi negativní vlivy, které na nás působí, a tak je úspěšně zvládat (Křivohlavý, 2012). Křivohlavý také mluví o salutorech, které v „*těžké situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji i odvahu k dalšímu pokračování zápasu se stresorem*“ (2003, s. 170). Tento zdroj pomoci může mít podobu materiální, sociální apod. Pokud nemůžeme stresor vyřešit a je nutné vynakládat zvýšené úsilí v delším časovém horizontu, dochází k ohrožení vyčerpání energetických rezerv a následnému poškození organismu (Paulík, 2017). Zpravidla není stresorem situace, která v nás nevyvolává ani kladné ani záporné emoce a nehodnotíme ji jako ohrožující či výjimečnou.

Vidíme tedy, že vyhodnocení něčeho za stresor podléhá mnoha osobnostním ale také situačním proměnným. Stresory mohou být příjemně stimulační nebo také silně devastační. V ohledu na vrcholový sport se ke stresorům ještě vrátíme níže v textu.

1.2. Stresové situace

Vzhledem k výše probranému, je na tomto místě třeba uvést základní charakteristiky stresových situací. Jak již bylo zmíněno, k zatížení organismu dochází nejen vnějšími událostmi, ale také vnitřními konflikty. Vzhledem k oběma možnostem uvádí Nolen-Hoeksema charakteristické znaky pro stresové situace:

1. Ovlivnitelnost

Obecně platí, že čím více je situace neovlivnitelná, tím intenzivnější stresové zatížení budeme pociťovat.

2. Předvídatelnost

Podobně je tomu i s předvídatelností, čím více se daná situace dá předpovídat a my se na ni můžeme připravit, tím lépe ji budeme snášet.

3. Zásadní změny životní situace

Nemusí se vždy jednat pouze o nepříjemnou událost jako ztrátu blízkého, ale stresovou situací může být také svatba.

4. Vnitřní konflikty

V životě se běžně snažíme spojit nespojitelné či těžce spojitelné cíle a přání, což vede k vnitřnímu konfliktu. Příkladem může být sportovní reprezentace zároveň s dosažením vynikajících studijních výsledků (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 589).

1.3. Stresové reakce

Jakmile se dostaneme do situace, kterou subjektivně ohodnotíme za stresovou, volíme ze svých možností reakce tu nám osobně nepříjemnější. Podstatný je také náš zdravotní stav a úroveň sil (Křivohlavý, 2003). K vyvolání stresové reakce vnímáme reálné či domnělé ohrožení. Mnohdy tedy stačí k aktivaci specifické fyziologické reakce pouhá představa, kterou jsme schopni ve svém těle vyvolat velmi silné stresové reakce (Vinay, 2007). Stresové reakce, dle shrnutí Nolen-Hoeksema (2012), můžeme dělit na psychické a fyziologické:

Psychické reakce

- Úzkost
- Vztek a agrese
- Apatie deprese
- Oslabení kognitivních funkcí

Fyziologické reakce

- Zrychlení metabolismu
- Zrychlení srdeční činnosti
- Rozšíření zornic
- Zvýšení krevního tlaku
- Svalové napětí
- Vylučování endorfinů a ACTH[2]
- Uvolňování cukru z jater

Jak jsme nyní zmínili, s každým zatížením přichází určitá reakce, pokud má však jedinec opakovaně situace zdárně zvládat, je pro jeho život nutná adaptace. Touto *„určitou odpovědí organismu na každý podnět“* se zabýval již kolem poloviny minulého stolení průkopník výzkumu stresu profesor Hans Selye (Comby, 1997, s.22).

1.4. Všeobecný adaptační syndrom

Prací Hanse Selye došlo v psychologii k ustálení označení „všeobecný adaptační syndrom“, který je charakteristický třemi fázemi:

První fází je poplachová reakce, která je specifická mobilizací mechanismů sloužících k zachování života, uvolňuje se velké množství cukru potřebného pro svalovou činnost, organismus se připravuje na boj nebo útěk. Dochází také k optimalizaci krevního oběhu, kdy jde více krve do srdce, mozku a kosterního svalstva na úkor orgánů, které nejsou v zátěži tolik potřebné, jako játra, ledviny apod. (Charvát, 1970). Mimo jiné dochází i k vyplavování antidiuretického hormonu, jehož působením se zadržuje voda v těle, zvyšuje se pocení a krevní

[2] Adrenokortikotropní hormon

tlak, který napomůže k lepšímu fyzickému výkonu (Schreiber, 2000). Toto automatické nabuzení může být mnohem větší, než situace vyžaduje (Charvát ,1970). Z historického hlediska je charakteristické v této fázi útěkem nebo útokem uvolněnou energii spotřebovat, pokud však došlo pouze k mobilizaci, zvýšení hladiny cukru v krvi a vzestupu krevního tlaku, která nebyla využita může vést v horizontu dlouhodobého opakování ke zdravotním potížím. Schreiber (2000) proto doporučuje přebytečnou energii spotřebovat sportem či jakoukoliv tělesnou aktivitou.

Druhá fáze, adaptační, která již snižuje prvotní zmatek spojený s mobilizací, avšak specificky cílí energii k obraně organismu. Dochází také k využití dalších zdrojů energie například z trávení, pokud již stresor ustává, hormonální cestou je snaha zastavit impulsy udržující stresovou reakci (Paulík, 2010).

Pokud stres trvá dlouhodobě a obranné zásoby v těle se vyčerpají, dochází k poslední třetí fázi vyčerpání, kde jsou již rezervy organismu vyčerpány a dochází k selhávání, které může vést až ke smrti (Hošek, 1999). Právě stav dlouhodobé rezistence nebo úplného vyčerpání může vést ke snížení funkce imunitního systému, k depresím či jiným civilizačním chorobám (Křivohlavý, 2003).

Jelikož jsou reakce i adaptace ovlivněny individualitou jedince, uvedeme si nyní pár základních informací, které nás uvedou do kontextu osobnosti, jakožto základního unikátního vzorce myšlení, pocitů a chování (Cherry, 2020) s ohledem na určité osobnostní charakteristiky, které umožňují do určité míry predikovat chování.

2. Osobnost v zátěži a její zvládání

Snažíme-li se popsat něčí osobnost, volíme často různé druhy přídavných jmen jako svědomitý, líný apod. (Nolen-Hoeksema, 2012). Nejstarší díla zabývající se osobností bychom mohli nalézt už v pracích Hippokrata z 5./4. století před naším letopočtem (Allen et al., 2013). Spíše než výčet definic, pro nás bude podstatné, že charakteristickým znakem pro každého jedince je jeho individuálně odlišná osobnost. *Osobnost je plastickou strukturou, která je schopná reagovat na změny životní situace určitou proměnou některých osobnostních rysů* (Vágnerová, 2010, s. 127). Lze ji definovat jako specifické vzorce chování, myšlení a emočního prožívání, které utváří každého jedinečným (Cherry, 2020).

Charakteristické pro člověka v boji se stresem je jeho zvládání. Dle Lazaruse se zvládáním *stresu „rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“* (1966, cit. dle Křivohlavý, 2003, s. 69). Velký vliv mají také jedincovy osobnostní charakteristiky, strategie, styly a techniky, které je možné se do určité míry naučit (Křivohlavý, 2003). Komplexním pohledem Paulíka tedy rozumíme procesu zvládání jako „*složitému komplexu jevů a událostí s množstvím vzájemných vazeb a souvislostí vždy vycházejících z konkrétních konfigurací podmínek a požadavků v daném časoprostorovém rámci interakcí lidské osobnosti s prostředím“* (2010, s. 101). Ukazatelem úspěšného zvládnutí stresu je snížení psychického napětí a navrácení k běžnému životnímu rytmu (Křivohlavý, 2003). Tyto náročné životní situace také aktivují adaptační děje, které vedou k utváření jedinečné osobnosti (Hošek, 1999). V jistém protikladu stojí nezvládnutý stres, který je pro organismus dlouhodobě takovou zátěží, že způsobí rozvrat a vyčerpání celého organismu (Charvát, 1970).

S ohledem na svět sportu je oblast psychologie osobnosti a zvládání zátěže velice intenzivně zkoumána. Úspěch ve sportu je často přirovnáván k úspěchu v práci či ve škole, kde je velice významná role vůle a boje s nepřízní (Allen et al., 2013). Život vysokoškolského studenta je plný stresujících situací, ale s ještě více stresem se setká vysokoškolský sportovec (Watson, 2016), označující se anglickým termínem *student-athlete*. Se zaměřením na sport se nám objevují další stresové hrozby, a to z pravidelného přetěžujícího tréninku, ze zranění, z tlaku na vítězství, z konfliktů s trenéry nebo týmovými kolegy, ze sociální izolace či syndromu vyhoření (Watson, 2016). Tito sportující studenti oproti svým nestudujícím sportovním kolegům tak zažívají intenzivnější zatížení z více zdrojů (Gomez et al., 2018). Vlivem rozmanitosti sportovních odvětví nás asi nepřekvapí, že nároky na zvládání zátěže jsou

také odlišné s ohledem na výkonnostní úroveň, pohlaví, typ i druh sportu (Taylor et al., 2007). Z výzkumů Gomeze et al. (2018) však vyplývá, že zásadní pro sportující studenty oproti nesportujícím studentům, či pouze studentům jsou vysoké hodnoty na úrovni plánování.

Již jsme si výše uvedli, že nejen identifikování něčeho za stresor je silně podmíněno individuálními charakteristikami jedince, ale i ona následná reakce nese své jedinečné znaky. Níže si uvedeme některé osobnostní charakteristiky, které nejen z výzkumů v prostředí sportu vyplývají jako podstatné pro zvládání zátěže.

2.1. Nezdolnost v pojetí A. Antonovského

Badatel Antonovsky se ve své původní práci zabýval vztahem mezi zdravím, stresem a zvládáním obtíží, kdy tyto vazby sledoval na lidech, kteří dobře či špatně zvládli koncentrační tábory za druhé světové války (Křivohlavý, 1994). Ve svých dalších pracích se zaměřil i na sportovce. Jeho práce je charakteristická vymezením dvou krajních pólů, kdy na jedné straně jsou lidé s vysokou mírou integrace osobnosti, lidé silní a nezdolní ve stresových situacích a na druhém okraji najdeme jedince naopak snadno podléhající těžkostem života (Křivohlavý, 1994). Z jedinců, kteří prošli v koncentračním táboře stejným zatížením vyčlenil skupinku těch, kteří nevykazovali zdravotní problémy spojené s předchozími prožitky a zaměřil se na zkoumání jejich společných rysů. Jejich společný osobnostní rys nazval „Sense of Coherence“ neboli vědomí souvztažností, který je jakýmsi orientačním pólem napomáhajícím soudržnosti lidské osobnosti v zátěžové situaci (Hošek, 1999). Antonovsky ho charakterizoval třemi dimenzemi a to srozumitelností, smysluplností a zvládnutelností. Jedinec disponující větší mírou srozumitelnosti vnímá a chápe okolní svět jako uspořádaný a s jeho důvěrou v pořádek je i ochotný přijímat nesnáze a zátěž (Hošek, 1999). S vysokou mírou smysluplnosti je člověk přesvědčen, že problémy stojí za řešení a přijímá je jako výzvu, ve které může uplatnit své zkušenosti a iniciativu (Křivohlavý, 1994). Často dochází k porovnávání vlastních možností s nároky situace, a právě jedinec s vysokou mírou dimenze zvládnutelnosti k zátěžím přistupuje jako ke zvládnutelným (Hošek, 1999). Křivohlavý dodává, že zde mluví psychologové o pocitu vnitřního řízení své vlastní činnosti (interní locus of control), kdy jedinec je subjektem rozhodujícím o úspěchu či neúspěchu (1994).

Z výzkumu ve sportovním prostředí, který provedl Endo et al. vyplývá, že vyšších hodnot *Sense of Coherence* dosáhli jedinci pravidelně sportující v porovnání s jedinci sportujícími

nepravidelně či vůbec (2012). Ke stejnému výsledku při výzkumu dospěla také o pár let později Sipos et al. (2015). S odkazem na Křivohlavého (1994) je na místě více si přiblížit *místo řízení*, které do určité míry souvisí s vědomím souvztažností.

2.2. Místo řízení (Locus of control)

Z výzkumů Juliana Rottera vyplývá, že je pro zvládání zátěže u jedince podstatný atribuční styl, od kterého odvodil dva základní typy lokalizace kontroly (Paulík, 2010). První z nich je charakteristický pro osoby s důvěrou ve své schopnosti a dovednosti mající chuť vyrovnat se s obtížemi a řešit je (Watson, 2016). Tito jedinci jsou charakterističtí vnitřním místem kontroly (Křivohlavý, 2003). Sportovci s vnitřním místem kontroly mají tendenci vnímat úspěchy jako výsledky svého jednání, úsilí, schopností a mají obecně větší vůli jednat (Ofori, et al., 2017). Opakem k nim jsou jedinci s vnějším místem kontroly, pro které je charakteristická důvěra v nemožnost dosažení změny v události, a tedy očekávání vyřešení problému bez jejich vlastní činnosti (Křivohlavý, 2003). Sportovci s vnějším místem kontroly pak věří, že na výsledku jejich závodu či zápasu závisí náhoda, štěstí či vliv nějakých vnějších sil (Ofori, et al., 2017). Tito sportovci také pociťují intenzivnější stresové zatížení, které může vést až k pocitu přesvědčení, že jejich život je sám veden osudem (Holden et al., 2019).

2.3. Naučená bezmocnost

Pokud při zhodnocení významu zátěže a víry v překonání těžkostí jedinec dochází k závěru nemožného zvládnutí situace či k přesvědčení, že situace a její vývoj nelze ovlivnit, dospívá k pocitu beznaděje a bezmocnosti (Paulík, 2010). Tento stav může u lidí vést ke ztrátě zájmu o řešení situace, pasivitě, apatii a uzavřenosti do sebe (Nolen-Hoeksema, 2012). Jak dále Paulík uvádí, že z výzkumu Seligmana je patrné, že při opakovaném pocitu nemohoucnosti změnit či zvládnout chod událostí se může u jedince projevit naučená bezmocnost (Paulík, 2010). Tato teorie nám pomáhá objasnit, proč se za určitých situací lidé vzdávají, chovají se zvláštně nebo je jejich jednání dokonce kontraproduktivní (Aeckerman, 2021).

2.4. Optimismus

K závěru, že má vliv na zvládání zátěže obecná důvěra v dobrý konec, dospěli ve svém výzkumu Scheier a Carver, kteří stojí za termínem dispoziční optimismus – dispositional optimism. Jedince disponující touto vlastností nazývají optimisty a dodávají, že jejich vnitřní charakteristiky jsou vcelku stálé a neměnné vzhledem k různým podnětům (1985). Optimisté „*chápou stresující události jako dočasné, více méně nahodilé nepříjemnosti, které je možné zvládnout"* (Vágnerová, 2010, s. 351). Na opačném pólu jsou pesimisté očekávající špatné konce. Comby dále zmiňuje, že z výzkumů je patrné, že pozitivní postoj a ocenění sebe samotného vede ke snazšímu překonání životních nesnází (1997). Z výzkumů uvedených na Psychology.Iresearchnet.com[3] vyplývá, že nejvyšší hodnoty dispozičního optimismu byly naměřeny u sportovců olympijské úrovně a že právě onen optimismus pozitivně koreluje s duševní houževnatostí u sportovců (2021). Že má tento optimistický přístup k těžkostem pozitivní vliv na sportovní výkony potvrzuje také Donachie (2021). Před záměnou za optimistické zkreslení (optimistic bias) varuje Křivohlavý (2003), to je charakteristické pro jedince s důvěrou, že špatné věci se dějí lidem okolo, ale jim se stát nemůžou, patří mezi ně zejména alkoholici, kuřáci či toxikomani apod. Z výzkumů vyplývá, že optimistické zkreslení má negativní vliv na zdraví jedince, a to zejména podceňováním hrozeb, že by se jedinci mohlo něco stát (Marx, 2016).

S výše zmíněnými osobnostními charakteristikami mající vliv na zvládání zátěže či přímo na sportovní výkon se nyní zaměříme na samotný coping. Coping si vysvětlíme v obecné teoretické rovině a budou zmíněny i relevantní výsledky z výzkumů.

2.5. Coping

Označení coping pro zvládání stresu je termín svým původem odvozený od řeckého slova „kolaphus" – rána uštědřená protivníkovi v boxu (Křivohlavý, 2003). Tato rána symbolicky zobrazuje jedincovy kroky v náročné životní situaci.

Šolcová termínem „*coping označuje průběžně se odehrávající kognitivní, behaviorální a emoční snahy či úsilí člověka zvládnout vnější či vnitřní nároky se kterými se střetává v rámci svého života"* (Šolcová, et al., 2006, s. 149). Coping se dle Paulíka (2017) volí jako strategie zvládání zátěže zejména když je tato zátěž vzhledem k dané osobnosti nadlimitní nebo

[3] Optimism in Sport

podlimitní, tedy když musí člověk vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní. Stručně řečeno, copingem označujeme zvládání náročných a stresových událostí.

S ohledem na praktickou část bakalářské práce je důležité zaměřit se na rozdělení copingu. Mnohé teorie vychází z předpokladu, že *„zvládání stresových situací se může naplnit teprve tehdy, když stresová situace skutečně nastane a vliv stresoru či stresorů se plně projeví“* (Česká zemědělská univerzita, 2009). Takovému copingu říkáme reaktivní a je pro něj charakteristická právě ona reakce na již působící stresor (Hyun, Ku, 2020). Průkopníkem takovéto copingové teorie je kupříkladu Lazarus (1994), kromě toho však existuje ještě teorie proaktivního copingu beroucí v potaz zvládání budoucí zátěže a přípravu na ni (Tamminen, Holt, 2010). Obě tyto teorie jsou zaměřené na proces a chápou coping jako komplexní a dynamický systém (Tamminen, Holt, 2010). Do určité míry související s proaktivním copingem je coping preventivní. Oproti proaktivnímu copingu zaměřujícího se na zvládnutí budoucích eventualit s cílem osobního růstu, je charakteristikou preventivního copingu vytvoření si určitých zásobních zdrojů a odolnosti s cílem zdárně přečkat budoucí eventuality (Ersen, Bilgiç, 2018).

Reaktivní coping

Reaktivní copingové strategie rozdělil Lazarus (1994) na dva obecné typy dle jejich působení, a to na coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce. Oba typy se běžně prolínají a převažují podle hodnocení situace.

Coping zaměřený na problém

Zpravidla volí jedinec, když si myslí, že se situací může něco udělat. Zprvu je důležité problém správně definovat, zvážit možné jednání s ohledem na výhody i nevýhody, a nakonec realizovat vybraný způsob řešení problému (Lazarus, Folkman, 1984, cit. dle Baker, Berenbaum, 2007). Tím může být zvýšení nasazení a úsilí, využití vlastních či cizích zkušeností apod. (Aeckerman, 2020). Kromě rozhodnutí vypořádat se s vnějšími vlivy může jedinec dospět ke změně sama sebe, což může například znamenat zisk nových potřebných dovedností (Nolen-Hoeksema, 2012).

Coping zaměřený na emoce

Jestliže jedinec usoudí, že se situací nelze nic dělat, přichází druhý typ zvládání, tedy coping zaměřený na emoce. Tím se jedinec snaží regulovat emoce spojené se stresovou událostí (Paulík, 2017) aby, jak dodává Goode (2012), se dokázal na věc také podívat i z jiné stránky a stresor začal řešit. Charakteristické je však využití energie pro zápas s emocemi spíše než s problémem (Aeckerman, 2020). Na vyhledávání emoční opory se ve své studii zaměřili Šolcová et al. (2006), ve které bylo zjištěno, že ženy tuto strategii volí častěji než muži. Cílené vyhledávání emoční opory a vyjádření vlastních emocí je aktivním copingovým stylem s příznivým dopadem na zdraví jedince (George, Moolman, 2017).

Podle Skinnera et al. (2003) můžeme zvládání negativních emocí rozdělit na kognitivní a behaviorální strategie:

1. Kognitivní zvládání je charakteristické přehodnocením situace a změnou názoru.
2. Behaviorálním způsobem pak může být fyzická aktivita, alkohol či vyhledávání emoční podpory u blízkých (cit. dle Nolen-Hoeksema, 2012).

Dle Schreiberera (2000) je právě alkohol jednou z nejběžnějších reakcí jak na distres, tak i eustres. Mimo alkoholu jsou také často využívány léky či omamné látky. Ani jedna z těchto možností však zpravidla nic nevyřeší a dané situaci to spíše ještě přihorší. Objevuje se zde také riziko závislosti.

Proaktivní coping

Oproti výše zmíněnému můžeme teorii proaktivního zvládání charakterizovat jako aktivní přístup zaměřený na zvládání budoucího zatížení, tuto zátěž vnímá jedinec spíše jako výzvu než ohrožení (Straud, McNaughton-Cassil, 2019). Jeden z protagonistů této teorie, Schwarzer o proaktivním copingu říká, že právě zvažování a promýšlení budoucích eventualit rozvíjí jedincovu osobnost a v situaci, kdy daný problém začne působit, již ví, do jakých rizik jde a jaké požadavky či příležitosti mu situace přinese (Schwarzer, 2001, cit. dle Moring, et al., 2011). Jedinec tak v době, kdy má dostatek kapacity vytváří plány pro budoucí jednání, které cílí za zlepšení své životní situace (Roesch et al., 2009). Taminen a Holt (2010) ve své studii zmiňují vhodnost aplikace teorie proaktivního zvládání ve světě sportu. Mluví o předpokladu

vycházejícího z provedených studií, že sportovci mají tendenci pro zvládnutí stresových situací volit strategie proaktivní zvládání (Tamminen, Holt ,2010). Proaktivní coping v neposlední míře souvisí také s optimismem a sebedůvěrou ve vlastní schopnosti, které vedou jedince k vnímání a přemýšlení nad potenciálními stresory jako výzvami spíše než ohrožením (Hyun, Ku, 2020). Jedinci volící proaktivní strategie nevěří, že výsledky jejich snažení závisí na nějakém vnějším faktoru, ale že mají výsledek oni sami ve svých rukou (Roesch et al., 2009).

Preventivní coping

Preventivní zvládání situací je definováno jako proces vytváření zdrojů a budování odolnosti vůči potenciálnímu budoucímu stresoru s cílem jeho zdárného zvládnutí (Hyun, Ku, 2020). Odlišuje ho od proaktivního copingu zejména jeho necílenost na osobní růst a vyhledávání výzev (Hyun, Ku, 2020). Šolcová, et al. (2006) k jeho charakteristice dodávají, že je cílený zejména na zvládnutí potenciálních ohrožení.

Výše byly zmíněné podstatné poznatky z obecné psychologie vztahující se ke stresu, stresorům, stresovým situacím a jejich možným reakcím. Byla nastíněna charakteristika osobnosti mající velký vliv na individuální zvládání zátěže, nyní se podíváme na možné aplikace psychologických poznatků ve světě sportu, na psychologii sportu jako takovou a na charakteristiku vrcholového sportu.

3. Psychologie a sport

Cílem každého jedince během svého života by měla být péče o duševní zdraví. Duševní zdraví zahrnuje psychologickou, emocionální a sociální stránku života, je to stav, kdy mohou jedinci realizovat svůj potenciál, produktivně pracovat, zvládat životní stresory a přispívat k blahu společnosti (Keys, 2005).

Sportování má vliv nejen na fyzickou stránku člověka, ale i na tu psychickou. Pravidelné *„cvičení má vliv na zlepšení psychiky zatížené depresemi, na snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem"* (Křivohlavý, 2003, s. 139). Sportovní aktivita po stresujícím sedavém dni může pomoci s odbouráním metabolitů a tím napomoci prevenci proti civilizačním chorobám jako je cukrovka, kardiovaskulární problémy apod. (Slepička, et al., 2020). Jak však zdůrazňuje s nadsázkou Comby (1997), pokud chceme svému zdraví pomoci, nesmíme o sportu pouze mluvit či se na něj dívat, ale aktivně se ho účastnit.

Do jaké míry je však sportování ještě cesta za lepším fyzickým i duševním zdravím? S ohledem na uvedené psychologické poznatky výše se nyní podíváme na psychologii sportu jako vědní disciplínu a na specifika a nároky vrcholového sportu na jedince.

3.1. Psychologie sportu

Sport a tělesná výchova kromě poznatků z biologie, pedagogiky či sociologie z velké míry vychází také z psychologie a její vědní poznatky aplikuje (Paulík, 2006). Specificky se fyzickým aktivitám věnuje obor psychologie sportu, jehož cílem je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportovní činností a psychikou člověka (Slepička, et al., 2020; Paulík, 2006). Všeobecně přijímaným východiskem sportovních psychologů je pomoc sportovcům všech úrovní i věkových kategorií dosáhnout nejen nejlepších možných výkonů, ale také uspokojivého pocitu z oné sportovní činnosti (Nicholls, Polman, 2007).

3.2. Osobnost a sport

Jak již bylo zmíněno výše, předpokladem vědecké práce psychologie sportu je vzájemný a oboustranný vztah mezi sportováním a psychikou jedince. Každý sport a každá výkonnostní úroveň má různé fyzické i psychické nároky. Z výzkumů osobnosti ve sportu je však patrné, že určité osobností charakteristiky jsou výhodnější pro určité druhy sportů a do velké míry ovlivní i potenciální rozvoj sportovce (Aidman, 2007). Téměř vůbec však nelze podle

osobnostních charakteristik odhadnout výsledek jediného závodu či zápasu (Rogulj et al., 2006). Na dlouhodobých výsledcích však můžeme sledovat, že:

1. sportovci s nízkou úrovní vstřícnosti, extraverze a/nebo emoční stability se projevují agresivněji
2. sportovci s nízkou úrovní otevřenosti vůči novým zkušenostem a/nebo emoční stability mají tendenci vzhledem k problémům volit vyhýbavé copingové strategie
3. sportovci s vysokou úrovní svědomitosti, extraverze a/nebo emoční stability mají největší tendence používat copingové strategie se zaměřením na problém (Allen, et al., 2013).

Pokud se na tento vztah podíváme z druhé strany, z výsledků Machače a Machačové by „*sportovní příprava měla vést nejen ke zvyšování odolnosti vzhledem ke sportovní zátěži, ale také vzhledem k zátěži v běžném životě"* (1991, cit. dle Sirotková, 2008). Z výzkumů je patrné lepší snášení stresových situací u trénovaných lidí. V experimentu, jehož náplní bylo memorování řady čísel pod časovou tísní, uvádí Comby (1997), že sportovci dosáhli nejen lepších výsledků, ale také se stres na jejich tepové frekvenci méně projevil.

Pozitivní působení fyzických aktivit na lidskou psychiku lze vnímat z různých úhlů. Paulík zmiňuje tato hlediska:

Hledisko duševně hygienické

Vliv fyzické aktivity na získání, prohloubení a udržení duševního zdraví.

Hledisko estetické

Propojení dobré fyzické kondice a vnější vzhled člověka, který se podílí na zdravém sebevědomí jedince.

Hledisko rekreační

Dobrovolné sportování jako zábava a odreagování.

Hledisko sociální

Sportování jako navazování lidských kontaktů a utváření hodnot a postojů

Hledisko motivační

Uznání jedincova sportovního výkonu je motivací k dalšímu.

Hledisko organizační

Návyk na pravidelné sportování vede k lepší životosprávě a organizaci času.

Hledisko formativní

Sportování vede k formování osobnostních schopností a dovedností.

Hledisko zvyšování pracovní kapacity organismu a zátěžové tolerance

Pravidelná sportovní zátěž vede ke zvyšování odolnosti vzhledem k různým zátěžím (Paulík, 2006, s. 13-14).

3.3. Osobnost a vrcholový sport

I přes zmíněné blahodárné účinky sportování na fyzické i duševní zdraví, je vzhledem k zaměření praktické části bakalářské práce také nutné zaměřit naši pozornost specificky na oblast vrcholového sportu. Zaměříme-li se tak přímo na vrcholový sport, z výzkumů je patrné, že naopak tato úroveň fyzické aktivity může vést k narušení duševní pohody, zvyšovat pravděpodobnost úzkosti a přetrénováním způsobovat deprese, zranění a vést až k syndromu vyhoření (Rice et al., 2016). Vágnerová (2010) uvádí, že z podmínek „*vyplývajících z individuálně charakteristického průběhu života či z působení vlivů, jako jsou traumata a stres"* může docházet ke změnám osobnostních rysů (s. 127). Breslin et al. zmiňují studie, ze kterých je patrná stejná pravděpodobnost u studentů a studentů-sportovců k rozvoji duševních poruch, avšak v době sportovních neúspěchů či nepřízni osudu (tj. při zranění apod.) je u skupiny studentů-sportovců riziko větší než v době úspěchu či závodní neúčasti (Breslin et al., 2021). Jak zmiňuje také Slepička (1988), výkonnostně stejná zátěž v tréninkovém prostředí může být co do psychické zátěže náročnější v prostředí soutěžním, jelikož se k ní připojuje riziko neúspěchu a odpovědnosti za něj. Kromě snahy o možnou maximalizaci výkonu se pohled sportovních psychologů upírá směrem k oblasti *well-beingu* vrcholových sportovců. Ve snaze o dosažení vnitřního pocitu kontroly má také mnoho sportovců své pověrčivé rituály (Ofori, et al., 2017).

3.4. Přínos a využití psychologie sportu

Psychologii sportu můžeme v praxi chápat jako aplikaci psychologických znalostí o lidských možnostech s cílem pomoci sportovcům dosahovat hraničních výkonů jejich kapacity a zároveň dosáhnout pocitu spokojenosti s celým procesem sportovního tréninku (Portenga, et al., 2017). Jak zdůrazňuje Filion, et al. (2019), využívání psychologických znalostí může u sportovce cílit na zlepšení:

1. Psychologických dovedností

   Pod psychologické dovednosti řadíme například imaginaci, práci s vnitřním hlasem, stanovování si cílů, či umění relaxovat. Jejich zdokonalování má vést ke zvýšení výkonu, pocitu spokojenosti sám se sebou i z vykonávané aktivity.

2. Psychologických kvalit

   Za psychologickou kvalitu považujeme například sportovcovo sebevědomí.

Pokud je do tréninkového procesu zapojen sportovní psycholog, prvním cílem jejich vzájemného vztahu je snaha, aby sportovec sám poznal a porozuměl svým osobnostním charakteristikám (Allen, et al., 2013). Anglický pojem *self-management*, který bychom v ohledu na jeho význam mohli překládat doslovně jako *samosprávu*, definuje Sterling et al. jako schopnost porozumění svému duševnímu zdraví a dělání opodstatněných rozhodnutí směřovaných k péči o své duševní zdraví či jeho zdokonalení (2010, cit. dle Breslin et al., 2021).

Kromě osobnostních vlastností však podléhá sportovní výkon vlivu mnoha vnitřních proměnných jako je nálada, motivace, sebedůvěra sportovce apod. v danou chvíli výkonu (Tod, 2012). Psychologii je pak možno také využít jako nástroj k tomu, aby sportovec rozuměl tomu, nad čím přemýšlí a proč, a také aby věděl, jaké myšlenky mu mohou pomoci a jaké naopak ne (Anderson, et al., 2014).

V soutěži a v období před ní, má také velký vliv vnější prostředí. Zpravidla totiž nechce vyhrát pouze sportovec, ale také jeho vítězství stojí trenér, fanoušci a sponzoři. Fyzická aktivita, která obecně vede ke zvyšování sebedůvěry, na druhé straně může po sérii neúspěchů, a to zejména ve vrcholovém sportu vést k vyvolání úzkosti a dalším psychickým problémům (Hošek, 1999).

Vzhledem k relativně stálým osobnostním vlastnostem se zaměření sportovních psychologů upírá zejména k práci s aktuálním psychickým rozpoložením sportovce (Allen, et al., 2013). Pro optimální výkon v závodě či v tréninku je důležitá sportovcova aktivační úroveň. Zátěž z fyziologického hlediska souvisí se změnami v organismu potřebnými k mobilizaci a s uvolňováním energie (Paulík, 2006). Význam aktivační úrovně spočívá v identifikaci hladiny nabuzení, která sportovce nejlépe stimuluje. Vztah mezi výkonem a aktivační úrovní charakterizuje převrácená „U" křivka (Paulík, 2017). Příliš nízké nabuzení vede k apatii a ztrátě zájmu o výkon, příliš vysoké naopak ke zbytečné ztrátě energie a ztuhlosti (Dovalil, 2009). Často se zde objevuje takzvaný „paradox vůle", jež je charakteristický tím, že čím více sportovec chce, tím více to nejde (Slepička, et al., 2020).

Pro dosažení onoho cíleného výsledku se tak začínají stále více uplatňovat nejrůznější metody psychologických tréninků vymýšlených přímo pro sportovní odvětví či převzatých z jiných vědních zaměření. Psychologická příprava si pak klade za cíl využití psychologických poznatků pro zefektivnění tréninkového postupu (Slepička, et al., 2020). V praxi je kontrola nežádoucích vlivů při podávání maximálních sportovních výkonů velice komplikovaná. Jednotlivé faktory během fyzické aktivity vstupují do složitých vazeb s individualitou sportovce a jeho současným psychosomatickým stavem (Paulík, 2006).

S pravidelným a kvalitním tréninkem sportovec zvyšuje svou výkonnostní kapacitu a výkonnost. Výkonnosti rozumíme jako stabilní úrovni výkonu v určitém čase (Paulík, 2006). Ne nijak výjimečně se však stává, že sportovec nepodá výkon, na který takříkajíc „měl" svou výkonnost. Vzhledem k podávání výkonů v soutěžích můžeme dělit sportovce na tréninkové a závodní typy (Hanson, 2019). Tréninkoví zpravidla podávají kvalitní výkony v tréninku, avšak v závodě jich nejsou schopni dosáhnout. Jiní sportovci jsou však schopni v soutěžní atmosféře dosahovat výkonů překračujících jejich osobní kapacity (Paulík, 2006).

3.5. Trenér a sportovec

Na psychickém i fyzickém vývoji sportovce se z velké části podílí trenér, a to již od mladého věku sportovce. Odhodlání dosahovat vysokých výkonů však není podmínkou pouze pro sportovce, ale také trenéra (Bartholomew, et al., 2009). Společně s trenérem jedinci stanovují své cíle a postup jejich zvládnutí. Sportovci i trenéři se dle výzkumu jež uvádí Anderson, et al. shodují na tom, že pro dosahování maximálních výkonů je nejdůležitější zejména schopnost ovládat myšlenky, zvládat úzkost a umět se soustředit (2014). Kromě

pozitivního vlivu trénera však také nejsou výjimkou případy, kdy špatné vedení sportovce trenérem zapříčinilo neúspěch i přes předcházející kvalitní tréninkový proces (Slepička, 1988).

Obecně bychom mohli charakterizovat tréninkový vztah trenéra a sportovce ve dvou rovinách:

V té první je pro podporu sportovcova vývoje užíváno učení se prostřednictvím odměn a trestů (Tod, 2012). Tím je myšleno, že chování či jednání sportovce, které je trenérem pochváleno bude s největší pravděpodobností znovu opakováno. Toto učení probíhá nejen v rovině fyzické, ale také osobnostní. Mladí sportovci mimo jiné často přijímají chování sportovních hvězd za svůj vzor, a špatný vliv na ně tedy může mít, pokud se daná sportovní hvězda chová mimo meze fair play (Tod, 2012). Toto je příklad chvíle, kdy je namístě, aby trenér vystoupil autoritářsky a nepřípustné chování „potrestal“. Nevýhodou tohoto výukového principu, který uvádí Bartholomew et al. je, že je sportovcům vnucován předpojatý způsob myšlení a jednání, a sportovci i přestože poslechnou se s danou věcí nemusí osobně identifikovat a přijmout ji (2009).

Do druhé obecné roviny bychom mohli položit způsob podporující autonomii sportovců. Tento způsob trénování může vést ke zvýšení sportovcovi motivace danou věc dělat, jelikož napomáhá s uspokojením osobnostních potřeb (Bartholomew, et al., 2009).

Z osobní zkušenosti mohu říci, že se ve vrcholovém veslování prolínají obě tyto metody, avšak s postupným věkem sportovců převažuje zmíněný druhý typ, který vede určitým způsobem k autonomii a proaktivnímu jednání sportovce. Do jaké míry trenér dokáže pomoci zbavit se rozvíjejících se psychických problémů u sportovce se i dnes málo ví (Bissett, Tamminen, 2020). Nesvěření se trenérovi s problémy ze sportovcovy strany je zapříčiněné mnohými důvody, nejčastějšími však jsou předchozí negativní zkušenosti se svěřením se, předpokládající se odolnost sportovce a/nebo sportovcovy pozice v týmu (Bissett, Tamminen, 2020). Vzhledem k předejití přetrénování a z něj následných fyzických i psychických problému je však komunikace trenér – sportovec velice důležitá (Gomez, et al., 2018).

3.6. Mentální trénink

Ačkoliv u rekreačního sportu jde převážně o příjemný prožitek, u sportu vrcholového přetrvává již Coubertainem stanovené olympijské motto „*altius, citius, fortius*[4]“ s důrazem na výkonost (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020). Současný svět sportu je charakteristický svou vyrovnaností, a to jak technickou, kondiční, tak i taktickou (Dovalil, 2009). Vzhledem k této vyrovnanosti se rozhodujícím čím dál více stává psychická stránka jedince (Prince, 2019). Různí sportovci s velmi podobnou úrovní dovedností, či ti samí jedinci za různých okolností mohou dosahovat špatných, odpovídajících či vynikajících výsledků v závislosti na výkyvech důvěry ve své schopnosti (Hays et al., 2007). Sami sportovci souhlasí s tím, že podání výkonu závisí především na jejich psychickém stavu (Anderson, et al., 2014). Dá se však sportovce tento stav ideálního souznění těla a ducha ve kterém mohou podávat špičkový výkon naučit?

Jedním z nástrojů práce na psychické stránce sportovce je mentální trénink. Účelem mentálního tréninku je práce na nastavení mysli umožňující maximální využití schopností a talentu v soutěžích (Edger, 2011). Toto dosahování maxim a hraničních výkonů s sebou však nese nejen riziko ohrožení fyzického zdraví, ale také psychického, a to například pouhou symbolickou katastrofou v podobě neúspěchu (Paulík, 2017). Obecně však platí, že pro zvládnutí a pociťování zátěže jako výzvy se musí jedinec v situaci orientovat a chápat její význam (Vágnerová, 2010).

Mentální přípravu můžeme rozdělit do dvou fází:

- v té první se sportovec dny až týdny před výkonem připravuje na podání výkonu což vede ke zvýšení psychické odolnosti
- druhá fáze se týká období přímo před výkonem, v němž se sportovec dostává svými obvyklými způsoby do stavu potřebným pro maximální výkon (Edger, 2011).

Pro psychický stav, ve kterém sportovci dosahují špičkových výkonů se ustálil název *flow* (Blažej, Kostolanská, 2020). Hanson jej definuje jako stav, kdy všechno kolem nás zmizí a naše mysl se plně soustředí na dosažení cíle (2019). Harmison (2006) ho také chápe jako stav, do kterého se sportovec dostane, pokud se náročnost dané situace vyrovnává s jeho schopnostmi ji zvládnout. Z výzkumu provedeného na olympijských medailistech ve veslování, participanti sami tento stav přirovnávali k „*autopilotovi, který sám řídil jejich tělo*

[4] „rychleji, výše, silněji“

dle aktuální závodní potřeby“ (Anderson, et al., 2014). Tento stav je specifický zejména pro vrcholový a profesionální sport, jehož předpokladem je touha čelit výzvám a umění ovládat svou vnitřní motivaci (Blažej, Kostolanská, 2020).

Dlouhodobou přípravu směřující k všeobecnému posílení sportovcovy psychické odolnosti je dle Keaty vhodné začít praktikovat se sportovci už v době, kdy zvládají čelit zátěži bez problémů (2018). Jednou z nejčastěji užívaných praktik je vizualizace, pro kterou je typická niterná představa úspěšného zvládnutí cíle (Keaty, 2018; Hanson, 2019). V každodenním tréninkovém režimu se dá využít také při potřebě trénovat přesné tělesné pohyby, kdy pro danou činnost jsou již sportovcovy svaly unavené (Petráš, 2016).

3.7. Duševní houževnatost

Duševní houževnatost neboli *mental toughness* je oblast zájmu nejen sportovních psychologů. S komplexní definicí nejlépe vystihující potřeby naší práce přišel ve svém výzkumu Mahoney et al., kdy zmiňuje konsensus vědců Gucciardiho et al., kteří definovali duševní houževnatost jako schopnost dosahovat a udržovat vysoký výkonnostní standard odpovídající subjektivním (například závodní cíl) a objektivním (například závodní čas) ukazatelům, zejména pokud jedinec čelí problémům, stresorům a nepříznivým situacím (2015, cit. dle Mahoney et al., 2016).

Mahoney et al. (2016) zmiňují také tři základní psychologické potřeby jejichž uspokojení umožňuje dosahovat maximálních sportovních výkonů:

1. Autonomie – vnímání, že jedinec může dobrovolně určovat své jednání a řídí ho
2. Kompetence – jedinec vnímá, že jeho schopnosti umožňují dosáhnutí požadovaných výsledků
3. Přijímání od okolí – tj., víra, že je jedinec uznáván a přijímán druhými

Vzájemný vztah mezi uspokojením základních psychologických potřeb a dosahováním optimální lidské výkonosti potvrzují i dřívějších výzkumy (Deci, Ryan, 2000). S dalšími výzkumy toto tvrzení potvrzuje také Jones uvádějící mimo jiné práci Williamse, ze které vyplývá, že „*duševní houževnatost může dokonce souviset s vítězstvím více než fyzické parametry jako rychlost a síla*“ (1998, s. 60, cit. dle Jones, 2002). V zaměření na rozvoj duševní houževnatosti by měli trenéři, jak uvádějí Bartholomew et al., nejen povzbuzovat samostatnost

jedinců, ale měli by jim dopřávat možnost volby a zároveň by se měli vyhýbat přemíře kontroly a příkazů (Bartholomew et al., 2009).

4. Vrcholový sport

Všichni vrcholoví sportovci se snaží zpravidla dostáhnout stavu, kdy jejich tělo dosahuje špičkových výkonů a oni vynikajících výsledků (Harmison, 2006). Není však pochyb o tom, že různé druhy sportu přináší různé zkušenosti a zážitky. Ať už je jejich cesta za vítězstvím jakákoliv, je zde na místě alespoň okrajově charakterizovat oblast vrcholového sportu. Pro zjednodušení můžeme vycházet z charakteristiky Sekota (2008), který uvádí základní charakteristiky platící v každém vrcholovém sportu:

1. Jde v něm o maximalizaci výkonu a posouvání lidských možností spolu se snahou o vítězství
2. Platí zde idea, že je sportovní úspěch výsledkem systematického tvrdého tréninku
3. Tělo je vymezováno jako prostředek pro sportovní činnost
4. Platí zde výsadní postavení těch nejzdatnějších a nejúspěšnějších
5. Sportovní soupeři jsou považováni za nepřátele

Podstatným prvkem pro vrcholový sport je tedy *kompetice*, a to ať už se sebou samým či se soupeři (Paulík, 2006). Pro úspěšné vrcholové sportovce je podstatný vysoký stupeň zátěžové odolnosti, předpokládající zvládání rozmanitých zátěžových vlivů (Paulík, 2017), jak již bylo podrobněji zmíněno výše.

Do protikladu vrcholového sportu bychom mohli položit sport rekreační. Ten můžeme také nazývat zájmovým, jelikož se jedná o aktivitu volnočasovou spojující lidi se stejnými koníčky, kdy je kladen do popředí prožitek, duševní a tělesná pohoda (Sekot, 2008).

4.1. Veslování

Veslování můžeme zařadit do kategorie funkčně-mobilizačních sportů, kde je charakteristické dlouhodobé fyzické zatížení, které je podložené volními vlastnostmi (Slepička, et al., 2020). Veslařský výkon se tak skládá z faktorů: psychických, technických, somatických, taktických a kondičních (Bernaciková, et al., 2010). Svůj vliv má i kvalita materiálu a přírodní podmínky.

Specifičností veslování jakožto individuálního sportu je závodění v posádkách. Disciplíny veslování se dělí na párové a nepárové. Pro párové je charakteristické užívání dvou vesel, v každé ruce jedno, veslování nepárové je pouze s jedním veslem, a to na levé či pravé straně lodě. Kromě klasické disciplíny skifu, tedy párové veslice pro jednoho, a nepárové osmiveslice, pro osm veslařů a kormidelníka, se také závodí na lodích pro dva a čtyři veslaře, které jsou párové i nepárové.

Na fyzický i psychický vývoj veslaře tak působí skupinového prostředí, které jak uvádí Evans, et al. má vliv na výkon, motivaci a vývoj mezilidských vztahů jedinců ve skupině (2013). Vztah mezi sportovcem a skupinou je oboustranný a je vzájemně utvářený (Evans, et al., 2013). Specifický výzkum na veslařích dosud nebyl provedený, avšak jak uvádí Carron et al., provedené výzkumy opakovaně ukazují, že schopnost spolupráce vede k vyšším výkonům (2002). Výzkumy v této oblasti se zabývali především sporty týmovými a jejich vlivu na výkon, již méně pak sporty individuálními fungujících ve skupinách (Evans, et al., 2013). Je zde tedy určitý prostor pro předpoklad, že kromě role trenéra popsané výše, se na jedinci „podepisují" i jeho sportovní kolegové.

Olympijskou vzdáleností pro muže i ženy je 2 km dlouhá trať, která pro mužské posádky neznamená zpravidla dobu delší než 7 minut, u žen než minut 8. Jedná se tedy o sportovní výkon, při kterém je již trenér schopný se závodním psychickým rozpoložením sportovce verbálně pracovat a jeho psychické či taktické záměry podle potřeby ovlivňovat (Slepička, 1988). Uplatňovat se zde může také sociální facilitace, kterou se již v 19. století zabýval Triplett a je charakteristická vlivem, kdy pouhá přítomnost druhých ovlivňuje úroveň podávaného výkonu (1898, cit. dle Evans et al.,2013). Pro zajímavost, na finále Olympijských her v Londýně 2012 přišlo přibližně 40 tisíc fanoušků a jejich rozsah sahal od cílové linie více než kilometr směrem ke startu, kdy jeden z veslařů celý zážitek popisuje jako „*hukot …, kdy diváci řvali, jako kdyby padal gól, ale pět minut v kuse*" (Jančík, 2012).

S výše uvedenou teorií se nyní přesuneme do praktické části bakalářské práce, kde budeme mapovat copingové strategie vrcholových veslařů a z výše uvedených teoretických východisek se pokusíme potvrdit či vyvrátit vyvozené hypotézy.

Praktická část

5. Cíle výzkumu a hypotézy

V teoretické části byla prezentována teorie zabývající se zvládáním zátěže (viz např. Hošek, 1999; Křivohlavý, 2003; Vágnerová, 2010; Paulík, 2010) a zmíněné studie týkající se oboustranného vlivu osobnosti a sportu (viz např. Comby, 1997; Paulík, 2006; Anderson, et al., 2014; Allen, et al., 2013). V praktické části se nyní zaměříme na mapování proaktivních copingových strategií u vrcholových veslařů. Mapováním copingových strategií u veslařů se zabývala například v Americe Metz (1995), oproti jiným psychologickým oblastem týkajících se vrcholového veslování, však zvládání stresu není intenzivně zkoumáno, přestože například přehledová studie Nichollse a Polmana (2007) ukazuje, jak rozličnou oblastí coping ve sportu je. Obecně ve vrcholovém veslování stále převládá výzkumná tendence zabývat se více fyziologickou stránkou přípravy sportovce než jeho psychologickou. Uvedená teorie i studie nám však potvrzují, jak silný je oboustranný vztah mezi osobnostními charakteristikami a sportem, že určité osobnostní charakteristiky vedou jedince k různým druhům sportu a ten je dále rozvíjí. Již dříve se některé diplomové práce[5] věnovaly zvládání stresu ve sportovním prostředí, žádná akademická či vědecká práce se však v českém prostředí copingovým strategiím u vrcholových veslařů nevěnovala. S ohledem na můj blízký vztah k české veslařské reprezentaci jsem se tak rozhodl pro naměření hodnot proaktivního zvládání právě u této sportovní skupiny.

Výzkumným záměrem předkládané práce je mapování proaktivních copingových strategií u českých vrcholových veslařů a jejich statistické porovnání s veslaři rekreačními a běžnou populací. Byly formulovány tyto hypotézy:

[5] Viz např. Špatenková (2013), Sedláčková (2014)

H1: Pravidelnou sportovní zátěží dochází ke zvyšování odolnosti jedince vzhledem k fyzickému i psychickému zatížení (Paulík, 2006). Pravidelné vystavování stresu a charakteristický způsob života má silný formativní vliv na osobnost jedince (Hošek, 1999; Vágnerová, 2010) z čehož byla formulována první hypotéza, že „**Proaktivní copingové strategie u vrcholových veslařů se budou statisticky významně lišit v míře preference u jednotlivých škál ve srovnání s běžnou populací“.**

H2: S maximalizací výkonu, tvrdým tréninkem a kompeticí u vrcholového sportu (Sekot, 2008) je právě pro vrcholové sportovce charakteristický vysoký stupeň zátěžové odolnosti, předpokládající zvládání rozmanitých zátěžových vlivů (Paulík, 2017), z čehož byla vyvozena hypotéza, že „**Proaktivní copingové strategie se budou statisticky významně lišit v míře preference u jednotlivých škál mezi vrcholovými a rekreačními veslaři“**.

H3: Provedené studie, které zmiňují Tamminen a Holt (2010), dochází k závěru, že sportovci mají tendence volit při zatížení strategie proaktivního zvládání. Hypotéza číslo tři tedy říká, že „**Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály proaktivního zvládání mezi vrcholovými veslaři a běžnou populací“.**

H4: Při měření hodnot pro standardizaci dotazníku PCI, který je využit pro praktickou část bakalářské práce, Šolcová et al. (2006) naměřili statisticky významný rozdíl u škály vyhledávání emoční opory mezi muži a ženami. Z tohoto závěru vychází čtvrtá hypotéza říkající, že „**Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály vyhledávání emoční opory mezi vrcholovými veslaři a vrcholovými veslařkami“.**

H5: Také poslední hypotéza vychází z normalizovaných hodnot dotazníku PCI, kdy byl naměřen statisticky významný rozdíl u škály reflektivního řešení situací mezi skupinou žen a mužů (Šolcová, et al., 2006). Pátá hypotéza tedy říká, že „**Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály reflektivního řešení situací mezi vrcholovými veslaři a vrcholovými veslařkami“.**

6. Nástroje sběru dat

Sběr dat pro výzkum probíhal v elektronické podobě. Celý dotazník byl charakteristický rozdělením na dvě části:

V první části byl participant dotazován na osobní údaje jako: věk; pohlaví; druh sportu, kterému se věnuje; sportovní výkonností úroveň a nejvyšší dosažené/právě studované vzdělání. Tyto otázky byly uzavřené s možností dopsání své odpovědi u otázky studia.

Ve druhé části odpovídali respondenti na standardizovaný *Dotazník proaktivního zvládání životních nároků* (PCI – The Proactive Coping Inventory), který nejen společně přeložila do češtiny Iva Šolcová s Jiřím Lukavským z původní verze Esther Greenglass, ale také provedli standardizaci hodnot v českém prostředí. Dotazník PCI, na jehož vývoji začala pracovat E. Greenglass již v roce 1998 byl vytvořen a poprvé použit při měření hodnot proaktivního copingu na kanadských vysokoškolských studentech (Šolcová, et al., 2006).

Celý dotazník byl pojmenován a předkládán respondentům dle doporučení jako dotazník měřící *Reakce na každodenní události (Reactions to Daily Events Questionnaire)* (Šolcová, et al., 2006). Vyplnění celého instrumentu trvalo okolo 13 minut.

Dotazník PCI se skládá z 55 otázek, které odpovídají 7 škálám: *Proaktivní řešení situací, Reflektivní řešení situací, Strategické plánování, Preventivní zvládání situací, Vyhledávání instrumentální opory, Vyhledávání emoční opory* a *Vyhýbání se řešení situace* (Šolcová, et al., 2006). Tyto škály budou popsány a vysvětleny níže. Participant na každou z otázek odpovídá na 4 stupňové škále podle toho, jak by se v dané situaci cítil. Vybírá z možností „nepravdivé“, „nepříliš pravdivé“, „celkem pravdivé“ a „naprosto pravdivé“. Vyhodnocení nám umožňuje zjistit k jakým strategiím zvládání zátěžových situací má jedinec nejblíže. Otázky vycházejí z teorie proaktivního zvládání od Schwarzera (1999) byly podrobeny psychometrické analýze, kdy nakonec bylo zvoleno 52 položek charakterizujících 6 škál ke kterým byla přiřazena škála *Vyhýbání se řešení situace* se 3 položkami (cit. dle Šolcová et al., 2006).

Při vyhodnocení budeme srovnávat výsledky vrcholových veslařů se standardizovanými hodnotami pro běžnou českou populaci, naměřenými v roce 2006 na 176 pražských vysokoškolských studentech (Šolcová, et al., 2006) a nasbíranými hodnotami českých rekreačních veslařů. Z výsledků budou vyvozené relevantní závěry vzhledem ke stanoveným hypotézám.

S odkazem na vyjmenované škály v dotazníku Proaktivního zvládání životních nároků je nyní na místě jejich charakteristika a vysvětlení. Vzhledem k již podrobnějšímu vysvětlení copingu v teoretické části (viz kapitola 2.5 Coping) je v popisu jednotlivých škál odkazováno převážně na manuál pro dotazník PCI zpracovaný Šolcovou, et al. (2006). U některých ze škál je pro lepší představivost uvedena ukázková otázka z dotazníku. Pro uvedených 7 škál dotazníku PCI je charakteristické:

1. Proaktivní řešení situací
    - Charakteristické pro proaktivní řešení situací je vnímání podnětu spíše jako výzvy než ohrožení, jedinec sám sebe vnímá jako někoho, kdo má osud ve svých rukou což ho vede k vytyčování cílů a snaze jich dosáhnout (Roesch et al., 2009).
2. Strategické plánování
    - „*Strategické plánování odpovídá vytváření rozvrhů akcí potřebných k dosažení cíle a rozčleňování složitých úkolů na menší jednotky*“ (Šolcová, et al, 2006). Jedinec si tak vytváří svůj vlastní plán postupu (Roesch et al., 2009).
3. Reflektivní řešení situací
    - Reflektivní řešení situací je charakteristické přemýšlením, vytvářením a srovnáváním plánů jednání (Roesch et al., 2009). Ukázkovou otázkou z dotazníku je: „*Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení*“ (Šolcová, et al, 2006).
4. Preventivní zvládání situací
    - Škála Preventivní zvládání situací je charakteristická přemýšlením a vytvářením plánů na řešení a zvládnutí stresorů ještě dříve, než se vůbec objeví, oproti škále Proaktivního řešení však tyto problémy nevnímá jako výzvy ale jako ohrožení (Šolcová, et al., 2006). Ukázkovou otázkou z dotazníku je: „*Připravuji se na nepříznivé události*“ (Šolcová, et al., 2006).

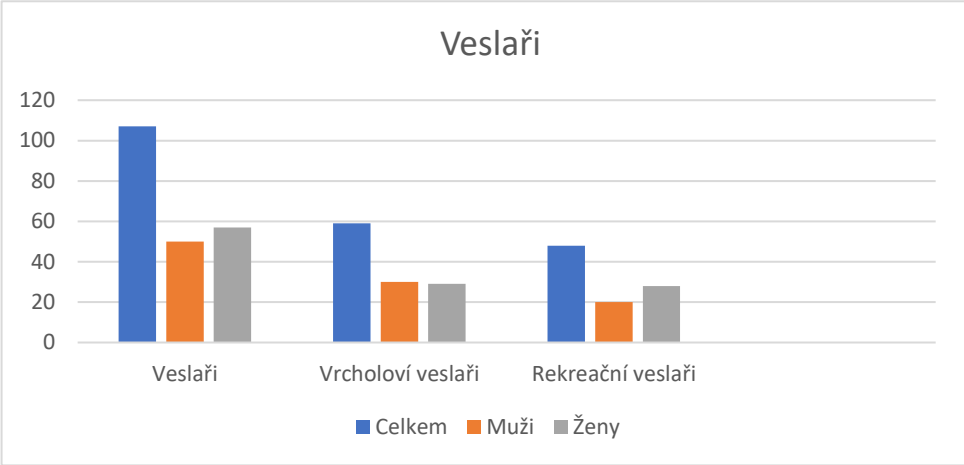
5. Vyhledávání emoční opory
    - „*Vyhledávání emoční opory spočívá ve vyrovnávání se s působícím stresem díky odhalování pocitů, vyvolávání empatie a hledání spojenectví ve vlastní sociální síti, zahrnuje také pomoc a podporu od významných druhých*“ (Šolcová, et al., 2006).
6. Vyhledávání instrumentální opory
    - Škála Vyhledávání instrumentální opory je specifická v cíleném vyhledávání informací, rad a názorů od druhých lidí. Ukázkovou otázkou z dotazníku je: „*Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci*“ (Šolcová, et al., 2006).
7. Vyhýbání se řešení situace
    - „*Vyhýbání se řešení situace odpovídá oddalováním řešení*“ (Šolcová et al., 2006). Jedná se o pasivní přístup k problému (Roesch et al., 2009). Ukázkovou otázkou z dotazníku je: „*Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu*“ (Šolcová, et al., 2006).

6.1. Výzkumný soubor a postup získávání dat

Výzkumná data byla sbírána v rozmezí od února do dubna roku 2021 prostřednictvím online dotazníku. Využit byl bezplatný dotazníkový systém Google Forms, který se mi z mé vlastní zkušenosti zdá nejpřehlednější a také mi z průzkumu, který jsem provedl před uvedením dotazníku do online podoby vyšel jako nejoblíbenější vzhledem k odpovídání na mobilních zařízeních. Oslovení sportovců probíhalo na platformách Facebook a Instagram samovýběrem. Pro předejití případného pocitu ztráty anonymity byl odkaz s krátkou formulací etických zásad a způsobu vyhodnocení volně umístěn na mé osobní profily na těchto serverech, namísto přímého oslovování jednotlivých sportovců. Oslovení cílilo na sportovce, zejména na veslaře, avšak nebylo nijak upřesněno, jaké úrovně či jiné parametry budou při vyhodnocení využity. Příspěvek na sociální síti Facebook jsem v průběhu sběru dat jednou znovu sdílel, na Instagramu jeho umístění proběhlo pouze jednou, avšak odkaz na dotazník byl po celou dobu sběru dat umístěn na mém profilu. Respondenti také dále šířili dotazník mezi své známé na sociální síti Facebook. Věřím, že dosah příspěvků byl dostatečný, jelikož převážnou většinu reprezentantů znám osobně a také, že právě rozhodnutí pro tento způsob vedlo k rovnoměrnému rozprostření nasbíraných dat.

Do výzkumu se zapojilo 142 probandů věnující se rekreačnímu či vrcholovému sportu. Z tohoto počtu bylo 65 mužů a 77 žen. Jeden z dotazníků byl vyřazen, jelikož jeho upřesnění sportovní aktivity nebylo jasné. Ze zbylého počtu při opomenutí veslování se nejvíce jedinců věnovalo běhu**,** a to v počtu jedenácti. Pro náš výzkum však byly podstatné odpovědi od participantů věnující se veslování, těch bylo celkem 107. Z nich se do kategorie rekreačních zařadilo 48, a do kategorie vrcholových pak 59. Těchto 59 odpovědí zastupuje téměř 70 % k celkovému počtu 88 vrcholových veslařů závodících o víkendu 17-18.4. 2021 na kontrolních závodech o reprezentační místa pro nadcházející mezinárodní závodní sezónu (Veslo, 2021).

Graf č. 1 - Vzájemné rozložení získaných hodnot mezi jednotlivé podskupiny u veslařů z dotazníku PCI



Velkou výhodou dotazníku PCI je jeho standardizace na české prostředí. O tu se zasloužila Šolcová s Lukavským ve spolupráci s Greenglass (2006), kteří provedli výzkum na pražských vysokoškolských studentech různého zaměření jejichž věk se pohyboval v rozmezí od 19 do 31 let. Toto věkové rozmezí v našem výzkumu zvolilo 112 jedinců.

K hlavnímu cíli praktické části bakalářské práce bylo nakonec vybráno 59 jedinců, splňující podmínku vrcholového veslování. Z nich bylo 30 mužů a 29 žen. Z těchto jedinců nemusel být nikdo vyřazen z důvodu neodpovědění na některou z otázek.

Dotazník, jak již byl se všemi specifiky popsán výše, byl transformován z formátu „tužka-papír“ do online podoby nejen vzhledem k současné pandemické situaci, ale také pro odstranění případné nejistoty z odkrytí anonymity. O anonymitě byl oslovený jedinec ujištěn hned na začátku vysvětlivky, která byla součástí příspěvku na sociálních sítích. Vyplnění bylo také zcela dobrovolné, avšak pro zvýšení zájmu o jeho vyplnění a pro pozorné čtenáře úvodních slov byla přislíbena výsadba stromu za každý vhodný a použitelný dotazník. Vzhledem ke

hlavnímu kritériu *vrcholového veslování* jich bude vysazeno 59. Výsledky byly průběžně shromažďovány na mém zabezpečeném Google Disku, kde k nim neměl nikdo jiný přístup.

6.2. Způsoby zpracování dat

K základní úpravě dat byl využit program Microsoft Excel 2016, ve kterém proběhla přeměna písemných hodnot na hodnoty číselné na stupnici 1–4 s ohledem na specifika určitých otázek, kde byla stupnice hodnocení obrácená. Hodnoty byly dle vzorců posčítány do každé ze 7 škál u jedinců jejichž data byla využita. Souhrnný balík dat byl následně analyzován a vyhodnocován ve statistickém open source programu Jamovi a programu GraphPad. Jednalo se především o aritmetický průměr, určující „*střední hodnoty dat*“, medián, značící „*hodnotu rozdělující soubor na dvě stejně velké poloviny*“, směrodatnou odchylku a studentův t-test pro zjištění statistické významnosti (Novotná, et al., 2019, s. 236). Výsledky deskriptivní statistiky jsou uvedeny v tabulkách pro snadnější orientaci ve výsledcích.

Pro hodnoty běžné populace byly využity standardizované hodnoty naměřené na české populaci v roce 2006 Šolcovou a Lukavským a Greenglass.

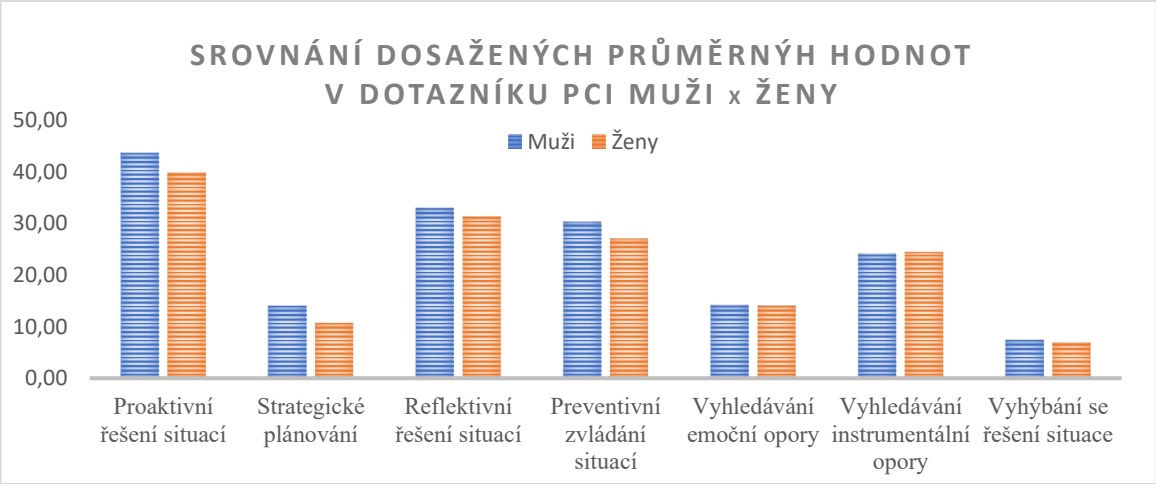
7. Výsledky a jejich interpretace

Nasbíraná data byla analyzována v souladu se stanovenými cíli. Získaný vzorek 59 odpovědí, tedy téměř 70 % z celkového počtu vrcholových veslařů nám umožňuje považovat hodnoty jako reprezentativní pro české vrcholové veslaře. Jako první začneme s vyhodnocením dotazníku PCI vrcholových veslařů. U naměřených hodnot je vypočítán průměr, medián, maximální a minimální hodnota a směrodatná odchylka. Vytvořeny byly v programu Jamovi také histogramy, pro zjištění distribucí proměnných (Ferjenčík, 2000). U všech škál bylo zjištěno rovnoměrné rozprostření.

Tabulka č. 1 - Deskriptivní údaje o skupině vrcholových veslařů

N=59	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Proaktivní řešení situací:	41,76	42	4,96	30	53
Strategické plánování:	11,14	11	2,17	4	16
Reflektivní řešení situací:	32,15	33	4,50	19	44
Preventivní zvládání situací:	28,67	28	4,34	19	40
Vyhledávání emoční opory:	14,14	15	2,71	8	20
Vyhledávání instrument. opory:	24,27	25	3,79	15	30
Vyhýbání se řešení situace:	7,14	7	1,83	3	12

Graf č. 2 - Grafické znázornění rozdílu u jednotlivých škal u vrcholových veslařů a veslařek



Tyto hodnoty byly uvedeny do vztahu k normalizovaným hodnotám běžné populace a pro zjištění statisticky významného rozdíly byl vypočítán studentův t-test s hladinou významnosti $p < 0,05$. Statisticky významné rozdíly jsou tučně vyznačeny.

Tabulka č. 2 - Deskriptivní údaje o skupině běžné populace a vrcholových veslařů s vypočítanou vzájemnou statistickou rozdílností

	Běžná populace N=173		**Vrcholoví veslaři N=59**		**P**
	Průměr	**SD**	**Průměr**	**SD**	
Proaktivní řešení situací	40,17	5,20	41,76	4,96	**0,041**
Strategické plánování	11,30	2,13	11,14	2,17	0,621
Reflektivní řešení situací	31,24	4,63	32,15	4,50	0,191
Preventivní zvládání situací	28,65	4,26	28,67	4,34	0,975
Vyhledávání emoční opory	15,33	2,47	14,14	2,71	**0,002**
Vyhledávání instrumentální opory	24,77	3,43	24,27	3,79	0,348
Vyhýbání se řešení situace	7,53	1,83	7,14	1,83	0,159

Statisticky významný rozdíl byl naměřen u škál *Proaktivní řešení situací* a *Vyhledávání emoční opory*. Naopak nejmenší statistický rozdíl byl naměřen u škály *Preventivního zvládání situací.* Vzhledem k formulované hypotéze H1, *Proaktivní copingové strategie u vrcholových veslařů se budou statisticky významně lišit v míře preference u jednotlivých škál ve srovnání s běžnou populací*, tuto hypotézu nemůžeme přijmout. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn pouze u 2 ze 7 škál. Proaktivní copingové strategie se tedy významně liší mezi vrcholovými veslaři a běžnou populací na škálách *Proaktivní řešení situací* a *Vyhledávání emoční opory*.

Dále byly naměřené hodnoty u vrcholových i rekreačních veslařů uvedeny do vzájemného vztahu. V tabulce číslo tři jsou hodnoty rozdělené s ohledem na pohlaví, v tabulce číslo čtyři jsou uvedeny hodnoty průměru za jednotlivé skupiny bez ohledu na pohlaví. V obou tabulkách jsou tučně zvýrazněny hodnoty ukazující statisticky signifikantní rozdíl na hladině významnost $p < 0,05$.

Tabulka č. 3 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a rekreačních veslařů s rozdělením dle pohlaví s vypočítanou statistickou rozdílností.

	Vrcholoví veslaři N=30		**Rekreační veslaři N=19**		**P**	**Vrcholové veslařky N=29**		**Rekreační veslařky N=27**		**P**
	Prům.	**SD**	**Prům.**	**SD**		**Prům.**	**SD**	**Prům.**	**SD**	
Proaktivní řešení situací	43,6	5,09	37,3	6,11	**0,004**	39,9	4,09	34,7	5,22	**< 0,001**
Strategické plánování	11,6	2,49	10	1,63	**0,004**	10,7	1,70	9,9	2,44	0,167
Reflektivní řešení situací	33	4,08	27,7	7,90	**0,026**	31,3	4,83	28,1	4,70	**0,050**
Preventivní zvládání situací	30,3	4,71	25,2	7,75	0,058	27	3,22	24,3	5,21	0,063
Vyhledávání emoční opory	14,2	2,89	11,1	2,77	**< 0,001**	14,1	2,57	11,9	3,24	**0,003**
Vyhledávání instrumentální opory	24,1	3,60	19,6	4,56	**< 0,001**	24,4	4,03	19,1	4,19	**< 0,001**
Vyhýbání se řešení situace	7,4	1,92	7,05	1,78	0,556	6,9	1,74	6,4	1,63	0,471

Obě ženské skupiny dosahovaly u většiny škál nižších hodnot než na stejné úrovni sportující muži. Skupina vrcholově veslujících mužů v porovnání s rekreačními dosáhla statisticky významného rozdílu na škálách *Proaktivní řešení situací, Strategické plánování, Reflektivní řešení situací, Vyhledávání emoční opory* a *Vyhledávání instrumentální opory*. Při srovnání ženské skupiny se signifikantně lišily tytéž škály kromě *Strategického plánování*.

Tabulka č. 4 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a rekreačních veslařů s vypočítanou statistickou rozdílností.

	Vrcholoví veslaři N=59		**Rekreační veslaři N=46**		**P**
	Průměr	**SD**	**Průměr**	**SD**	
Proaktivní řešení situací	41,8	4,96	35,8	5,68	**< 0,001**
Strategické plánování	11,1	2,17	10,0	2,14	**0,003**
Reflektivní řešení situací	32,2	4,50	27,9	6,14	**< 0,001**
Preventivní zvládání situací	28,7	4,34	24,7	6,32	**< 0,001**
Vyhledávání emoční opory	14,1	2,71	11,6	3,05	**< 0,001**
Vyhledávání instrumentální opory	24,3	3,79	19,3	4,30	**< 0,001**
Vyhýbání se řešení situace	7,1	1,83	6,7	1,70	0,133

Při zprůměrování vrcholových veslařů a rekreačních veslařů se signifikantní rozdíl ukázal u nejvíce škál, jsou jimi *Proaktivní řešení situací, Strategické plánování, Preventivní zvládání situací, Reflektivní řešení situací, Vyhledávání emoční opory* a *Vyhledávání instrumentální opory*. Přibyla tak škála Preventivního zvládání, která byla již při rozdělení dle pohlaví velmi blízko signifikantního rozdílu, a to v hodnotách p= 0,058 u mužů a p= 0,063 u žen. Statisticky významného rozdílu tak bylo naměřeno na 6 z celkového počtu 7 škál.

Přestože, byl statisticky významný rozdíl naměřen na většině škál, jmenovitě u *Proaktivní řešení situací, Strategické plánování, Preventivní zvládání situací, Reflektivní řešení situací, Vyhledávání emoční opory* a *Vyhledávání instrumentální opory,* nemůžeme hypotézu H2, říkající, že *Proaktivní copingové strategie se budou statisticky významně lišit v míře preference u jednotlivých škál mezi vrcholovými a rekreačními veslaři* přijmout, jelikož jsme u škály *Vyhýbání se řešení situace* statisticky významný rozdíl nenaměřili.

Se škálou proaktivního řešení situací, která se statisticky významně lišila mezi vrcholovými a rekreačními veslaři jako celku i s ohledem na pohlaví pracujeme dále. Tuto škálu jsme také uvedli do vzájemného vztahu mezi hodnotami vrcholových veslařů

a hodnotami běžné populace. Statisticky významný rozdíl na hladině významnost p <0,05 je tučně zvýrazněn.

Tabulka č. 5 - Deskriptivní údaje skupin běžné populace a vrcholových veslařů na škále proaktivního řešení situací s vypočítanou statistickou rozdílností

	Běžná populace N=173		**Vrcholoví veslaři N=59**		**P**
	Průměr	**SD**	**Průměr**	**SD**	
Proaktivní řešení situací	40,17	5,20	41,76	4,96	**0,041**

S tímto statisticky významným rozdílem v míře preference škály *Proaktivního řešení situací* můžeme hypotézu H3, která říká, že *Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály proaktivního zvládání mezi vrcholovými veslaři a běžnou populací* potvrdit za platnou.

Vzhledem k naměření statisticky významného rozdílu u škály vyhledávání emoční opory při standardizaci hodnot pro dotazník PCI, jsme i my uvedli do vzájemného vztahu hodnoty vrcholových veslařů a vrcholových veslařek.

Tabulka č. 6 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a vrcholových veslařek na škále vyhledávání emoční opory s vypočítanou statistickou rozdílností

	Průměr vrcholoví veslaři (N=30)	**SD v. veslaři**	**Průměr vrcholové veslařky (N=29)**	**SD v. veslařky**	**P**
Vyhledávání emoční opory	14,17	2,89	14,10	2,57	0,922

S naměřenými výsledky, které jsou si hodnotově velice podobné, se nepotvrzení této hypotézy dalo očekávat. Tento předpoklad následně potvrdil i studentův t-test, kdy nebyl zjištěn signifikantní rozdíl na hladině významnosti p <0,05. Tedy hypotéza H4, říkající, že *Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály vyhledávání emoční opory mezi vrcholovými veslaři a vrcholovými veslařkami* nebyla potvrzena.

Dalším zajímavým výsledkem naměřeným při standardizaci dotazníku PCI byl statisticky významný rozdíl u škály reflektivního řešení situací mezi muži a ženami, i my jsme tedy uvedli vrcholové veslaře a veslařky do vzájemného vztahu.

Tabulka č. 7 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a vrcholových veslařek na škále reflektivní řešení situací s vypočítanou statistickou rozdílností

	Průměr vrcholoví veslaři (N=30)	**SD v. veslaři**	**Průměr vrcholové veslařky (N=29)**	**SD v. veslařky**	**P**
Reflektivní řešení situací	32,97	4,01	31,31	4,74	0,151

Naměřené hodnoty jsou sice jiné, ale při výpočtu studentova t-testu nebyl zjištěn statisticky signifikantní rozdíl na hladině významnosti p <0,05. Tímto tedy nepřijímáme hypotézu H5, říkající, že *Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály reflektivního řešení situací mezi vrcholovými veslaři a vrcholovými veslařkami.*

8. Shrnutí výsledků a diskuse

Provedené měření mapovalo proaktivní copingové strategie u vrcholových veslařů, které vycházelo z předpokladu, že pravidelná sportovní zátěž má formativní vliv na vnímání a zvládání fyzického i psychického zatížení (Paulík, 2017), kdy právě úspěšné zvládnutí psychického zatížení je nedílnou součástí vrcholového sportování (Prince, 2019). Za využití dotazníku PCI bylo naměřeno 7 škál týkajících se zvládání životních nároků. Těchto 7 škál ukazuje preference jedince volit určité specifické postupy zvládání ještě před, či již při působící zátěži. Dotazník obsahující 55 otázek byl získán od 59 vrcholových veslařů s reprezentačními ambicemi, jež zastupuje téměř 70 % z počtu reprezentačních adeptů účastnících se prvních kontrolních závodů v dubnu 2021 (Veslo, 2021). Níže bude shrnuto vyhodnocení hypotéz vzhledem k naměřeným výsledkům.

Proaktivní copingové strategie u vrcholových veslařů se budou statisticky významně lišit v míře preference u jednotlivých škál ve srovnání s běžnou populací.

Vzhledem k vyvozené hypotéze, definující vrcholové sportování jako charakteristický způsob života (např. Paulík, 2006; Hošek, 1999), který s sebou nese určité změny při zvládání zátěže, jsme srovnali nasbírané výsledky vrcholových veslařů se standardizovanými

hodnotami běžné populace. Z výsledků statistického porovnání všech sedmi škál jsme dospěli ke statistické významnosti rozdílu u dvou škál, jsou jimi *Proaktivní řešení situací* a *Vyhledávání emoční opory.* S těmito výsledky hypotézu H1 **nepřijímáme**. Důvodů, proč hypotéza nebyla přijata může být hned vícero. Standardizace hodnot PCI proběhla na vysokoškolských studentech (Šolcová, et al., 2006), kteří podobně jako sportovci pravidelně čelí psychické zátěži a pouhé studium na vysoké škole předpokládá určitý soubor osobnostních vlastností umožňující zvládání psychického zatížení (Freire et al., 2020). Právě úspěch na akademické půdě se přirovnává k úspěchu na půdě sportovní s tím, že pro obojí je zapotřebí silná vůle a odhodlání bojovat s nepřízní (Allen, et al., 2013). Hypotéza také byla formulována dost obecně zahrnující všechny škály dotazníku PCI. Jelikož však neproběhl žádný dřívější výzkum mapování proaktivního zvládání stresu u vrcholových veslařů, naše naměřené výsledky nemůžeme s žádným dalším výzkumem srovnat. Za předpokladu, že určité osobnostní charakteristiky jsou vhodné pro určité druhy sportů (Aidman, 2007) by však právě takováto měření mohla dojít k výsledkům, ze kterých by mohli vycházet sportovní psychologové i trenéři při své práci nejen s vrcholovými sportovci.

Proaktivní copingové strategie se budou statisticky významně lišit v míře preference u jednotlivých škál mezi vrcholovými a rekreačními veslaři.

Oproti první hypotéze srovnávající skupinu sportovců a nesportovců, se druhá hypotéza věnuje pouze sportující populaci se zaměřením na výkonnostní úroveň. Již výše bylo zmíněno, že sportovní aktivity cílící po maximalizaci výkonů a pravidelná těžká fyzická sportovní příprava mají za předpoklad vysoký stupeň zátěžové odolnosti u vrcholových sportovců (Paulík, 2017). Oproti tomu považujeme rekreační sport za volnočasovou aktivitu mající za cíl příjemné prožitky spolu s duševní a tělesnou pohodou (Sekot, 2008). S tímto předpokladem byly statisticky srovnány výsledky dotazníku PCI vrcholových veslařů a rekreačních veslařů. Hodnoty pro obě skupiny byly získávány ve stejném časovém rámci. Z výsledků byl získán statisticky významný rozdíl u 6 ze 7 škál. Jsou jimi *Proaktivní řešení situací, Strategické plánování, Preventivní zvládání situací, Reflektivní řešení situací, Vyhledávání emoční opory* a *Vyhledávání instrumentální opory*. Poněkud překvapivý se může zdát signifikantní rozdíl u škály vyhledávání emoční opory, jestliže si však uvědomíme, že právě vrcholoví sportovci jsou vedeni k tomu, aby své pocity i nálady každý den sdělovali trenérovi či dalším členům realizačního týmu (Gomez, et al., 2018), dá se předpokládat, že se tyto konzultace stávají jejich běžně volenou strategií.

Přestože naměření statisticky významných rozdílů u většiny škál odpovídají výše uvedené teorii říkající, že vrcholově sportující jedinci pravidelně čelí stresové zátěži a vnímají problémy jako přirozené jevy v jejich každodenním životě (Nicholls, Polman, 2007). Vědí a jednají ve víře, že danou věc dokáží zvládnout, případně se na ni dobře připravit (Mahoney et al., 2016; Roesch et al., 2009). Hypotézu H2 **nepřijímáme** za platnou, jelikož nebyl naměřen statisticky významný rozdíl u všech škál. Tento rozdíl nebyl naměřen u škály *Vyhýbání se řešení situace*.

Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály proaktivního zvládání mezi vrcholovými veslaři a běžnou populací.

Právě onen zmíněný předpoklad víry v dobrou přípravu na zvládnutí zátěže se vztahuje k naší hypotéze H3, která vychází z výsledků studie Tamminena a Holta (2010), že sportovci mají tendence volit při zatížení strategie proaktivního zvládání. Hodnoty vrcholových veslařů byly statisticky srovnány za využití studentova t-testu s normami pro běžnou populaci a z výpočtu nám vyšla hodnota (p= 0,041) umožňující tuto hypotézu přijmout za **platnou**. Právě schopnost proaktivně jednat je u sportovců jedním z nejdůležitějších klíčů k úspěchu (Stankovich, 2018).

Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály vyhledávání emoční opory mezi vrcholovými veslaři a vrcholovými veslařkami.

S odkazem na výsledky získané při standardizaci dotazníku PCI, kdy byl naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály emoční opory mezi ženami a muži (Šolcová, et al, 2006) jsme statisticky srovnali výsledky vrcholových veslařů a veslařek. Již při výpočetních operacích s hodnotami sobě velice blízkými se dal statisticky nevýznamný rozdíl hodnot, který byl následně také studentovým t-testem potvrzen (p= 0,856). S tímto výsledkem hypotézu H4 **nepřijímáme**. Jedním z možných důvodů tohoto výsledku může být ona nauka a tendence vrcholových veslařů pravidelně sdělovat své nálady i pocity trenérovi či nějakému ze členů realizačního týmu a s ním i daný problém řešit (Gomez, et al., 2018). Právě toto „*spojenectví ve vlastní síti"* (Šolcová, et al., 2006) je jedním z předpokladů úspěšného vztahu mezi sportovcem a trenérem (Bissett, Tamminen, 2020). Můžeme tedy předpokládat, že obě tyto skupiny volí strategii vyhledávání emoční opory nejen ve svém sportovním životě.

Bude naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály reflektivního řešení situací mezi vrcholovými veslaři a vrcholovými veslařkami.

Podobně jako u předchozí hypotézy jsme vycházeli z rozdílu naměřeného při standardizaci hodnot pro běžnou českou populaci u dotazníku PCI, kdy byl naměřen statisticky významný rozdíl v míře preference u škály reflektivního řešení situací mezi ženami a muži (Šolcová, et al, 2006). Při uvedení hodnot vrcholových veslařů a veslařek do vzájemného vztahu a vypočítání studentova t-testu (p= 0,151) jsme nedospěli ke statisticky signifikantnímu rozdílu s čímž hypotézu H5 **nepřijímáme**. Tento výsledek může být přičítán vrcholovému sportu, který svým charakteristickým působením často ovlivňuje chování i jednání sportovců. Reflektivní řešení situací charakteristické *„přemýšlením nad možnými variantami chování, srovnání jejich účinku a generování plánů dalšího postupu“* (Šolcová, et al., 2006) je spolu s plánováním podstatným prvkem vrcholového sportu (Mole, 2020). Touha čelit výzvám a umění ovládat svou vnitřní motivaci je jejím neodmyslitelným předpokladem (Blažej, Kostolanská, 2020), kdy vzhledem k vrcholovému veslování je také nedílnou součástí veslařského výkonu taktická příprava (Bernaciková, et al., 2010). Právě tyto sportovní specifické nároky by mohly mít za důsledek vysoké hodnoty u ženské skupiny na škále *Reflektivního řešení situací*.

Limity výzkumné práce

Hypotézy byly vytvořeny na základě nastudované odborné literatury, článků i studií a měly vést k charakterizaci skupiny vrcholových veslařů. Z celkového počtu 5 hypotéz byla přijata pouze jedna. Toto číslo nám však nevypovídá nic o skupině vrcholových veslařů. Dvě z nepřijatých hypotéz (H4 a H5) totiž pouze potvrzují vliv vrcholového sportu na osobnost jedince. Další dvě nepřijaté hypotézy H1 i H2 byly formulovány velice obecně, kdy byla skupina vrcholových veslařů srovnávána s normami pro běžnou populaci (H1) a se skupinou rekreačních veslařů (H2) na všech 7 škálách dotazníku PCI.

Určitým dalším limitem při sestavování hypotéz i vyhodnocení našich výsledků bylo, že se jedná o první akademickou práci mapující copingové strategie na skupině českých veslařů.

9. Závěr

Cílem naší bakalářské práce bylo mapování copingových strategií u vrcholových veslařů. Zvoleným dotazníkem PCI byly nasbírány hodnoty proaktivního copingu. Získané hodnoty byly porovnávány s normami pro běžnou populaci a skupinou rekreačních veslařů jejichž hodnoty byly sbírány společně při sběru dat skupiny vrcholových veslařů. Celého výzkumu se zúčastnilo 141 aktivních sportovců v celkem rovnoměrném zastoupení mužů (N= 64) i žen (N= 77) z nichž 59 se věnovalo vrcholovému veslování. Počet 59 vrcholových veslařů s reprezentačními ambicemi zastupuje téměř 70 % z počtu účastníků prvních kontrolních závodů reprezentace v roce 2021 (Veslo, 2021) s čímž si dovolujeme považovat vzorek za reprezentativní.

K vyhodnocení výsledků a přijetí či nepřijetí byla využita deskriptivní statistika a výpočtům statistických rozdílů studentův t-test. Přestože z celkového počtu 5 hypotéz byla přijata pouze jedna, při komplexním pohledu na výsledky můžeme říci, že se nám na získaných hodnotách podařila ukázat určitá identita českých vrcholových veslařů v míře preference u proaktivních copingových strategií. Ukázala se také jejich rozdílnost v porovnání k běžné populaci i k rekreačním veslařům.

Jedná se o první akademickou práci zabývající se stresem a jeho zvládáním provedenou na skupině českých veslařů, což s sebou neslo určité omezení nemožnosti srovnat námi získané hodnoty s jinými, avšak vzhledem k zajímavým výsledkům věříme, že je práce přínosná a bude určitým počátečním bodem intenzivnějšího zájmu sportovní psychologie o české veslování podobně jako je tomu v zahraničí. Velice zajímavý by byl například longitudinální výzkum začínající mapováním copingových strategií skupiny sportovců od žákovských kategorií až po dospělé kategorie, kdy by získané hodnoty nemusely být uvedeny pouze do vztahu mezi zvládání stresu a sportovními výsledky, ale také věnování se sportu či jeho přerušení. Schopnost volit správné strategie zvládání stresu však není důležité pouze pro vrcholové sportovce snažící se o maximalizaci své výkonnosti, ale i pro „zdravější“ život každého z nás.

Použitá literatura

AECKERMAN, Courtney E. *Coping Mechanisms: Dealing with Life's Disappointments in a Healthy Way*. Positive Psychology [online]. 2020 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: https://positivepsychology.com/coping/

AECKERMAN, Courtney E. *Learned Helplessness: Seligman's Theory of Depression*. Positive Psychology [online]. 2021 [cit. 2021-03-28]. Dostupné z: https://positivepsychology.com/learned-helplessness-seligman-theory-depression-cure/

AIDMAN, E. V. *Attribute-based Selection for Success: The Role of Personality Attributes in Long-term Predictions of Achievement in Sport*. The Journal of the American Board of Sport Psychology [online]. 2007 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=C604A93576066C9C9126420420EAC669?doi=10.1.1.688.7920&rep=rep1&type=pdf

ALLEN, Mark S., Iain GREENLEE a Marc JONES. *Personality in sport: a comprehensive review*. Taylor & Francis Online [online]. 2013, 184-208 [cit. 2021-03-11]. doi:10.1080/1750984X.2013.769614

ANDERSON, Ruth, Stephanie J. HANRAHAN a Cliffrod J. MALLETT. *Investigating the Optimal Psychological State for Peak Performance in Australian Elite Athletes*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2014, 318-333 [cit. 2021-03-13]. doi:10.1080/10413200.2014.885915

BAKER, John P. a Howard BERENBAUM. *Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies*. Cognition and Emotion [online]. 95-118 [cit. 2021-03-28]. doi:10.1080/02699930600562276

BARTHOLOMEW, Kimberley J., Nikos NTOUMANIS a Cecilie TH⊘GERSEN-NTOUMANI. *A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches*. International Review of Sport and Exercise Psychology [online]. 2009, 215-233 [cit. 2021-03-13]. doi:10.1080/17509840903235330

BERNACIKOVÁ, KAPOUNKOVÁ a NOVOTNÝ. *Fyziologie sportovních disciplín: Veslování* [online]. Brno, 2010 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/voda-veslovani.html. Multimediální internetová učebnice. Masarykova Univerzita.

BIDDLE, S.J.H., NTOUMANIS, N. *The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport*. 1998, Personality and Individual Differences, 24(6), 773-778.

BISSETT, James E. a Katherine A. TAMMINEN. *Student-athlete disclosures of psychological distress: Exploring the experiences of university coaches and athletes*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2020 [cit. 2021-03-14]. doi:10.1080/10413200.2020.1753263

BLAŽEJ, Adam a Katarína KOSTOLANSKÁ. *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. 1. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1392-7.

BRESLIN, Gavin, Stephen SHANNON, Tandy HAUGHEY, Nyasha SARJU, Drew NEILL, Gerard LEAVEY a Martin LAWLOR. *Athlete and Nonathlete Intentions to Self-Manage Mental Health: Applying the Integrated Behavior Change Model to the State of Mind Program*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2021, 83-97 [cit. 2021-03-13]. doi:10.1080/10413200.2019.1629547

CARRON, Albert V., Michelle M. COLMAN, Jennifer WHEELER a Diane STEVENS. *Cohesion and performance in sport: A meta analysis*. Journal of Sport & Exercise Psychology [online]. 2002, 168–188 [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: http://innoriatech.com/wp-content/uploads/2019/09/cohesion_and_performance_in_sport_a_meta_analysis.pdf

COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova, 1997. ISBN ISBN 80-7199-024-8.

DECI, Edward L. a Richard M. RYAN. *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. Psychological Inquiry [online]. 2000, 227-268 [cit. 2021-03-13]. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01

DONACHIE, Tracy. *Optimism in sport* [online]. [cit. 2021-03-27]. Dostupné z: https://believeperform.com/optimism-in-sport/

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.

EDGER, Mike. *Mental Preparation in Sports*. Sport Psychology Today [online]. 2011, 2011 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: http://www.sportpsychologytoday.com/sport-psychology-for-coaches/mental-preparation-and-pergame-routines-in-sports/

ENDO, Shintaro, Hidetoshi KANOU a Kazuo OISHI. *Sports Activities and Sense of Coherence (SOC) among College Students* [online]. 2012 [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/10/0/10_201114/_pdf

ERSEN, Önder a Reyhan BILGIÇ, TOPA, Gabriela, ed. *The effect of proactive and preventive coping styles on personal and organizational outcomes: Be proactive if you want good outcomes*. Cogent Psychology[online]. 2018 [cit. 2021-03-23]. doi:10.1080/23311908.2018.1492865

EVANS, Blair, Mark EYS a Svenja WOLF. *Exploring the Nature of Interpersonal Influence in Elite Individual Sport Teams*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2013, 448-462 [cit. 2021-03-13]. doi:10.1080/10413200.2012.752769

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-7367-815-9.

FILION, Shawn, Krista MUNROE-CHANDLER a Todd LOUGHEAD. *Psychological Skills Used by Sport Psychology Consultants to Improve Their Consulting*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2019 [cit. 2021-03-11]. doi:10.1080/10413200.2019.1647475

FREIRE, Carlos, Maria DEL MAR FERRANDÁS, Bibiana REQUEIRO, Susana RODRÍGUEZ, Antonio VALLE a José Carlos NÚNEZ. *Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach*. Frontiers in Psychology [online]. 2020 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00841/full

GEORGE, Ancel a Reinier MOOLMAN. *Resilience and suicide ideation: Coping mediator-moderator effects among adolescent learners*. Journal of Psychology in Africa [online]. 2017, 494-502 [cit. 2021-03-23]. doi:10.1080/14330237.2017.1375214

GUCCIARDI, D.F., HANTON, S., GORDON, S., MALLETT, C.J., & TEMBY, P. *The concept and measurement of mental toughness: Test of dimensionality, nomological network and traitness*. Journal of Personality, 2015, 83, 26–44. doi: 10.1111/jopy.12079

GOMEZ, J., J. BRADLEY a P. CONWAY. *The challenges of a high-performance student athlete*. Irish Educational Studies [online]. 2018, 329-349 [cit. 2021-03-29]. doi:10.1080/03323315.2018.1484299

GOODE, Sigi. *Engagement and Disengagement in Online Service Failure: Contrasting Problem and Emotional Coping Effects*. Journal of Internet Commerce [online]. 2012, 226-253 [cit. 2021-03-28]. doi:10.1080/15332861.2012.729464

HANSON, Mirandah. *Why Mental Training Matters For Marathon Preparation*. Sport Psychology Today[online]. 2019, 2019 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: http://www.sportpsychologytoday.com/sport-psychology-for-coaches/why-mental-training-matters-for-marathon-preparation/

HARMISON, Robert J. *Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes' Psychological Skills*. Professional Psychology: Research and Practice [online]. 2006, 233–243 [cit. 2021-03-13]. doi:10.1037/0735-7028.37.3.233

HAYS, Kate, Ian MAYNARD, Owen THOMAS a Mark BAWDEN. *Sources and Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2007 [cit. 2021-03-11]. doi:10.1080/10413200701599173

HOLDEN, Shelley L., Brooke E. FORESTER, Henry N. WILLIFORD a Erin REILLY. *Sport Locus of Control and Perceived Stress among College Student-Athletes* [online]. 2019 [cit. 2021-03-26]. doi:10.3390/ijerph16162823

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*.Praha: Karolinum,1999. ISBN ISBN 80-7184-889-1.

HYUN, Seungju a Xyle KU, WAKEFIELD, Juliet, ed. *How does power affect happiness and mental illness? The mediating role of proactive coping*. Cogent Psychology [online]. 2020 [cit. 2021-03-23]. doi:10.1080/23311908.2020.1844515

CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stress*. Druhé vydání. Praha: Avicenum,1970. ISBN 08-044-70.

CHERRY, Kendra. *What Is Personality?* Very Well Mind [online]. 2020 [cit. 2021-03-28]. Dostupné z: https://www.verywellmind.com/what-is-personality-2795416

JANČÍK, Miloslav. *Jsme lehce zklamaní, přiznává veslovod. Čtyřka příště musí pro medaili*. Idnes.cz [online]. 2012 [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/oh/londyn-2012/miroslav-vrastil-veslovani-olympijske-hry.A120815_1816808_oh-vodni-sporty_ten

JONES, Graham. *What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2002, 205-218 [cit. 2021-03-15]. doi:10.1080/10413200290103509

KEATY, Madison. *3 Steps to Coaching Mental Skills for Rowing*. Rowing Stronger [online]. 2018 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: https://rowingstronger.com/2018/04/02/3-steps-to-coaching-mental-skills-for-rowing/

KEYS, Corey L. M. *Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health*. Journal of Consulting and Clinical Psychology [online]. 2005, (73) [cit. 2021-03-13]. doi:0.1037/0022-006X.73.3.539

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN ISBN 80-7178-774-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

LAZARUS, R.S. *From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks*. Annual Reviews [online]. 1993, 1-21 [cit. 2021-03-28]. Dostupné z: https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

LAZARUS, Richard S. *Emotion and Adaptation* [online]. Oxford University Press, 1994 [cit. 2020-05-23]. ISBN 9780199762354. Dostupné z: https://books.google.com.au/books?id=9DxnDAAAQBAJ

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*, 1984, New York: Springer

LIPENSKÁ, Michaela. *Analýza psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon* [online]. Olomouc, 2018 [cit. 2020-06-2]. Dostupné z: https://theses.cz/id/nn884v/BC_Lipensk.txt. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.

MAHONEY, John W., Nikos NTOUMANIS, Daniel F. GUCCIARDI, Cliff J. MALLETT a Juliette STEBBINGS. *Implementing an Autonomy-Supportive Intervention to Develop Mental Toughness in Adolescent Rowers*. Journal of Applied Sport Psychology [online]. 2016, 199-215 [cit. 2021-03-13]. doi:10.1080/10413200.2015.1101030

MARX, Katrielle. *Optimism Bias in Fitness*. 2016. Electronic Theses and Dissertations. Abilene Christian University.

METZ, Becky. *Psychological coping strategies in rowers as measured by the Sports Inventory for Pain*. Ithaca College Theses [online]. 1995 [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: https://digitalcommons.ithaca.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1179&context=ic_theses

MOLE, Careth J. *Time Management for Elite Athletes* [online]. 2020 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: https://condorperformance.com/time-managment/

MORING, John, Robert FUHRMAN a Jaclene A. ZAUSZNIEWSKI. *Interrelatedness of Proactive Coping, Reactive Coping, and Learned Resourcefulness.* Measurement and Evaluation in Counseling and Development [online]. 2011, 204-214 [cit. 2021-03-19]. Dostupné z: doi:10.1177/0748175611414722

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie odolnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN ISBN 978-80-200-1680-5.

NICHOLLS, Adam R. a Remco C. J. POLMAN. *Coping in sport: A systematic review*. Journal of Sports Sciences[online]. 2007, 11-31 [cit. 2021-03-26]. doi:10.1080/02640410600630654

NOLEN-HOEKSEMA, Susan a Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012. ISBN ISBN 978-80-262-0083-3.

NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠŤOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Univerzita Karlova, 2019. ISBN 978-80-75710253.

OFORI, Patrick Kwaku, David TOD a David LAVALLEE. *Predictors of superstitious beliefs*. Journal of Psychology in Africa [online]. 2017, 1-12 [cit. 2021-03-23]. doi:10.1080/14330237.2016.1185909

Optimism in Sport. Psychology - Iresearchnet [online]. 2021 [cit. 2021-03-27]. Dostupné z: http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/sports-and-personality/optimism-in-sport/

PAULÍK, Karel. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. ISBN 80-7368-259-1.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN ISBN 978-80-247-2959-6.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

PETRÁŠ, Václav. *Sportovní psychologie v praxi – vizualizace*. Psychologie výkonu [online]. 2016 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: https://psychologievykonu.cz/blog17072016.html

PIRKKALAINEN, Henri, Markus SALO, Monideepa TARAFDAR a Markus MAKKONEN. *Deliberate or Instinctive? Proactive and Reactive Coping for Technostress*. Journal of Management Information Systems[online]. 2019, 1179-1212 [cit. 2021-03-19]. doi:10.1080/07421222.2019.1661092

PORTENGA, Steven T., Mark W. AOYAGI a Alexander B. COHEN. *Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology*. Journal of Sport Psychology in Action [online]. 2017 [cit. 2021-03-11]. doi:10.1080/21520704.2016.1227413

PRINCE, Hannah. *The mental game in sport: the role of self-awareness*. Insights [online]. 2019 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: https://www.insights.com/media/2266/the-mental-game-in-sport-the-role-of-self-awareness.pdf

Psychologická příprava ve sportu. Publi [online]. [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: https://publi.cz/books/121/01.html

Račický areál opět ožil veslováním. Veslo [online]. 2021 [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: https://www.veslo.cz/racicky-areal-opet-ozil-veslarskym-zivotem

RICE, Simon M., Rosemary PURCELL, Stefanie DE SILVA, Daveena MAWREN, Patrick D. MCGORRY a Alexandra G. PARKER. *The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review*. Springerlink [online]. 2016 [cit. 2021-03-11]. doi:10.1007/s40279-016-0492-2

ROESCH, Scott C., Arianna A. ALDRIDGE, Tobin L.P. HUFF, Karl LANGNER, Feion VILLODAS a Kelsey BRADSHAW. *On the dimensionality of the Proactive Coping Inventory: 7, 5, 3 factors? Anxiety, Stress & Coping* [online]. 2009, 327-339 [cit. 2021-03-25]. doi:10.1080/10615800802082304

ROGULJ, Nenad, Mirjana NAZOR, Vatromir SRHOJ a Davor BOŽIN. *Differences between competitively efficient and less efficient junior handball players according to their personality traits*. Hrčak [online]. 2006 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: https://core.ac.uk/reader/14383880

SEDLÁČKOVÁ, Anděla. *Motivace a zvládání stresu u sportovců a nesportovců*. Brno, 2014. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu* [online]. Grada Publishing, 2008 [cit. 2020-6-10]. ISBN 9788024725628. Dostupné z: https://books.google.com.au/books?id=vnXodTFnoygC

SCHEIER, Michael F. a Charles S. CARVER. *Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies*. ResearchGate, 1985. Health Psychology. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/19133050_Optimism_coping_and_health_Assessment_and_implications_of_generalized_outcome_expectancies.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

SCHWARZER, R. *Proactive Coping Theory: Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society* [online]. Krakow, 12.7. - 14.7. 1999 [cit. 2021-03-17].

SCHWARZER, R. *Stress, resources, and proactive coping*. Applied Psychology: An International Review, 2001, 50., 400–407

SIPOS, Erika, Sára JEGES a Ákos TÓTH. *Sport, sense of coherence, and self-esteem among 16 and 17-year-olds*. European Journal of Mental Health [online]. 2015, 62-77 [cit. 2021-03-26]. doi:00/EJMH.10.2015.1.2

SIROTKOVÁ, Hana. *Copingové strategie u sportovců* [online]. Brno, 2008 [cit. 2020-05-25]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/yj49f/DIPLOMKA.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Iva Burešová Ph.D.

SKINNER, E.A., K. EDGE, J. ALTMAN a H. SHERWOOD. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychological Bulletin [online]. 2003, 129(2), 216–269. Dostupné z: https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216

SLEPIČKA, Pavel. Psychologie koučování. Praha: Olympia, 1988.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. 3. Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

STANKOVICH, Chris. *Be Proactive When it Comes to Your Success* [online]. 2018 [cit. 2021-4-24]. Dostupné z: https://drstankovich.com/be-proactive-when-it-comes-to-your-success/

Sterling, E., von Esenwein, S., & Tucker, S. (2010). *Integrating wellness, recovery, and self-management for mental health consumers*. Community Mental Health Journal, 46, 130–138.

STRAUD, Casey L. a Mary MCNAUGHTON-CASSILL. *Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping*. Journal of American College Health [online]. 2019, 367-373 [cit. 2021-03-19]. doi:10.1080/07448481.2018.1484360

ŠOLCOVÁ, Iva, Jiří LUKAVSKÝ a Esther GREENGLASS. *Dotazník proaktivního zvládání životních nároků*. Československá psychologie. 2006, 148–162.

ŠPATENKOVÁ, Lucie. *Strategie zvládání stresu ve vybrané sportovní disciplíně – šerm kordem*. Olomouc, 2013. Magisterská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

TAMMINEN, Katherine A. a Nicholas L. HOLT. *Female adolescent athletes' coping: A season-long investigation*. Journal of Sports Sciences [online]. 2010, 101-114 [cit. 2021-03-23]. doi:10.1080/02640410903406182

TAYLOR, Jamie, Stephen COBLEY, Adam R. NICHOLLS, Remco POLMAN a Andrew R. LEVY. *Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences*. Journal of Sports Sciences [online]. 2007, 521-1530 [cit. 2021-03-26]. doi:10.1080/02640410701230479

TOD, David. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

TRIPLETT, N. 1898. *The dynamogenic factors in pacemaking and competition*. American Journal of Psychology, 9: 507–533.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VINAY, Joshi. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

WATSON, Joshua C. *The Effect of Athletic Identity and Locus of Control on the Stress Perceptions of Community College Student-Athletes*. Community College Journal of Research and Practice [online]. 2016, 729-738 [cit. 2021-03-29]. doi:10.1080/10668926.2015.1072595

WILLIAMS, R. M. (1988). *The U.S. open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game*. Psychology-Today, 22, 60-62.

Zvládání stresu (coping). Česká zemědělská univerzita [online]. 2009, [cit. 2021-03-19]. Dostupné z: https://moodle.czu.cz/scorms/EPE04E/PS202/resources/01.Zvladani_stresu_coping.htm

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 - Deskriptivní údaje o skupině vrcholových veslařů 39
Tabulka č. 2 - Deskriptivní údaje o skupině běžné populace a vrcholových veslařů s vypočítanou vzájemnou statistickou rozdílností.....40
Tabulka č. 3 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a rekreačních veslařů s rozdělením dle pohlaví s vypočítanou statistickou rozdílností. 41
Tabulka č. 4 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a rekreačních veslařů s vypočítanou statistickou rozdílností. 42
Tabulka č. 5 - Deskriptivní údaje skupin běžné populace a vrcholových veslařů na škále proaktivního řešení situací s vypočítanou statistickou rozdílností 43
Tabulka č. 6 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a vrcholových veslařek na škále vyhledávání emoční opory s vypočítanou statistickou rozdílností.....43
Tabulka č. 7 - Deskriptivní údaje skupin vrcholových veslařů a vrcholových veslařek na škále reflektivní řešení situací s vypočítanou statistickou rozdílností.....44

Seznam grafů

Graf č. 1 - Vzájemné rozložení získaných hodnot mezi jednotlivé podskupiny u veslařů z dotazníku PCI.....37
Graf č. 2 - Grafické znázornění rozdílu u jednotlivých škal u vrcholových veslařů a veslařek 39