

## **Abstrakt:**

### **Název:**

Strategie zvládání stresu u plavců různé výkonnosti

### **Cíl práce:**

Cílem diplomové práce je posoudit strategii zvládání stresu u vybraných skupin plavců. Předmětem zkoumání se stali rekreační plavci, kteří pravidelně chodí plavat, výkonnostní a elitní plavci, kteří podstupují pravidelný plavecký trénink.

### **Metody:**

V naší práci jsme použili dotazníkovou metodu SVF 78 pomocí formy elektronického sběru výzkumných dat. Zpracování dotazníku proběhlo tabulačně se slovním popisem. Snahou bylo zjistit strukturu zvládání stresu u všech skupin plavců a zjistit, zda jsou rozdíly ve strategii zvládání stresu u jednotlivých výkonnostních skupin a zda se liší od normativních hodnot.

### **Výsledky:**

Na základě statistického vyhodnocení celkového součtu negativních strategií bylo zjištěno, že tyto strategie ve větší míře využívají výkonnostně slabší plavci - rekreační plavci ženy i muži. Odklon od normativních hodnot byl u mužů i žen vyšší u strategiích pozitivních. U žen i u mužů je patrné, že s klesající plaveckou výkonností roste různorodost ve zvládání stresových situací (vyšší hodnoty směrodatné odchylky). Celkově u mužů je nejvíce využívaná strategie „kontrola reakcí“ a naopak nejméně „negativní strategie“, u žen je nejvíce volenou strategie „pozitivní sebeinstrukce“ a nejméně subtest „odmítání viny“.

**Klíčová slova:** stres, emoce, sport, plavání, dotazník SVF 78