

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

# **Strategie zvládnání stresu u plavců různé výkonnosti**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:  
Mgr. Jitka Pokorná

Vypracovala:  
Bohdana Půlpánová

Praha, prosinec 2014

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

### Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Jitce Pokorné za vlídný přístup a za odborné vedení, za praktické rady a za možnost využít jejich zkušeností. Dále děkuji Mgr. Michalu Šafářovi za poskytnuté informace ke zpracování analýzy. Bez jejich odborné pomoci by tato diplomová práce nevznikla.

## **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

**Abstract:****Title:**

Strategy of dealing with the stress of the swimmers with different sport capacity

**Aim of the work:**

This diploma thesis is aimed to assess the strategy of dealing with stress of selected swimmers' groups. The recreational swimmers regularly practising swimming and the competitive as well as elite swimmers undergoing a regular training were the selected subjects of examination.

**Methods:**

In this work, there was used a SVF 78 questionnaire method with the electronic data collection. The questionnaire was processed through tabulation and written description. We were seeking to find the structure of stress dealing of the swimmers' groups and to find differences in strategies of dealing with stress of the particular groups as well as potential differences from the normal values.

**Results:**

As the statistic interpretation of the sum total of negative strategies demonstrates the strategies are more reflected in the weaker swimmers, both the female and male recreational ones. Within the positive strategies the diversion from the normal values was higher both for men and women. A growth of variability of dealing with stress situations along with a decreasing swimming performance is apparent at both men and women (higher values of the standard deviation). In total, men use the strategy "control of the reactions" at most and, on the contrary, "negative strategies" at least, women choose the strategy "positive self-instruction" at most, while the subtest "refusing of blame" at least.

**Key words:** stress, emotions, sport, swimming, SVF 78 questionnaire

## **SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK:**

M – průměr

SD - směrodatná odchylka

n – celkový rozsah souboru

Mdn – medián

IQR – inter-kvartilové rozpětí

H – testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu

p – hladina statistické významnosti

$\eta^2$  – koeficient effect size

## **OBSAH**

<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE</b> .....	<b>12</b>
2.1 Stres.....	12
2.1.1 Teorie stresu.....	13
2.1.2 Druhy stresu a reakce na stres .....	15
2.1.3 Příznaky stresu, stresory a stresové reakce .....	18
2.1.4 Strategie zvládání stresu.....	21
2.1.4.1 Strategie zvládání stresu u mužů a žen .....	24
2.1.4.2 Vývojové předpoklady zvládání stresu .....	26
2.2 Sport a psychika člověka.....	29
2.2.1 Psychologická typologie sportů .....	30
2.2.1.1 Plavání.....	32
2.2.2 Psychologická příprava .....	32
2.2.2.1 Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava.....	33
2.2.3 Emoce ve sportu.....	34
2.2.3.1 Vliv a intenzita emocí na sportovní činnost.....	35
2.2.3.2 Časový sled emocí.....	37
<b>3 CÍLE, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, HYPOTÉZA</b> .....	<b>39</b>
3.1 Problém .....	39
3.2 Výzkumné otázky.....	39
3.3 Cíl práce .....	40
3.4 Úkoly práce .....	40
3.5 Hypotéza .....	40
<b>4 METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>41</b>
4.1 Základní filozofie .....	41
4.2 Zkoumaný soubor .....	41
4.3 Metody výzkumu .....	43
4.3.1 Popis dotazníkové metody SVF-78.....	43
4.3.2 Sběr dat .....	45
4.4 Analýza dat.....	46
<b>5 VÝSLEDKY</b> .....	<b>49</b>
5.1 Vyhodnocení skóru subtestů .....	49



5.2	Statistické testování výsledků .....	54
5.3	Porovnání skóů plavců s normativními hodnotami .....	62
<b>6</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>64</b>
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>64</b>
<b>8</b>	<b>SEZNAM LITERATURY</b>	
<b>9.</b>	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK</b>	
9.1	Seznam obrázků	
9.2	Seznam obrázků	
	<b>PŘÍLOHY</b>	

# 1 ÚVOD

Stres byl vždy v různých formách součástí běžného života člověka. V současné době je pojem stres stále více diskutovatelným tématem na úrovni odborné i laické veřejnosti, a to především ve spojení s psychikou člověka a její reakce na různé podněty vnějšího okolí. Složitost problematiky vychází ze skutečností, že reakce na stresové situace jsou u různých jedinců odlišné a stresových faktorů, které působí dnes na psychiku člověka, spíše přibývá. Kumulace zátěžových stavů či zintenzivnění stresové situace bývá pro člověka v případě následných problémů nebo neadekvátních reakcích velmi demotivující a z psychického hlediska nebezpečné. Naopak méně se setkáváme s pozitivním přínosem velkého množství stresových faktorů pro jedince nebo pro vyřešení situace.

V oblasti sportu je problematika stresu dlouhodobě známa nejen z hlediska fyzického zatížení, ale i z pohledu psychických nároků jednotlivých sportů a disciplín. Psychologie sportu svým specifickým zaměřením pomáhá porozumět lidské psychice v zátěžových stavech, ale také učí pracovat s psychikou a psychickými procesy v rámci tréninku sportovců za účelem kvalitnějších výkonů při závodech.

Psychologická příprava je dlouhodobě nedílnou součástí komplexní přípravy sportovců na různých výkonnostních úrovních. V propojení s dalšími složkami sportovního tréninku má sportovní psychologie za úkol pomoci nejen připravit sportovce k podávání výkonů, ale také rozkrýt problémy sportovce v případě, že není schopný podávat takové výsledky, na které je připraven po fyzické a technické stránce.

Snahou sportovní psychologa nebo trenéra je optimalizovat stav psychiky sportovce pro podávání výkonů v jeho sportovní specializaci nebo odstranit či zmírnit psychické stavy, které mají negativní vliv na jeho výkon. Za důležité je považováno objektivní vnímání osobnosti sportovce, jeho emocí a motivační úrovně, ale také vhodný výběr metod pro zvládnutí předzávodních, závodních, ale i pozávodních situací. Plavání, především jeho sportovní formu, řadíme ke sportům, které jsou psychicky náročné především z pohledu vlastního tréninku.

Mezi faktory, které předpokládají psychickou odolnost plavců, můžeme přiřadit nutné objemové parametry plaveckého tréninku ve vazbě na časovou náročnost a dlouhodobé působení vodního prostředí na organismu plavce včetně omezení funkce jednotlivých analyzátorů, které detekují vlastní průběh pohybových činností a podílejí se na celkovém řízení pohybu. Dále je také nutné brát v úvahu z psychického hlediska i vlastní nepodnětné bazénové prostředí tréninku a částečné omezení sociálního kontaktu v průběhu vlastního plavání, které se umocňuje především u individuálně se připravujících se plavců nebo plavců vytrvalců. U plavání na otevřené vodě se nároky na plavce dále stupňují, včetně podmínek při soutěžích a možném tělesném kontaktu s ostatními plavci.

Pro úspěšnost působení v rámci psychologické přípravy je předpokladem aktivní participace sportovce. K diagnostice stavu psychiky se využívají metody a prostředky, které mají pomoci sportovci i trenérovi. Významnou roli zde hrají i vztahy mezi trenérem a sportovcem. Psycholog musí tak spolupracovat nejen se sportovcem, ale také s trenérem, který má ke sportovci z pohledu sportovního tréninku nejbližší.

Předkládaná diplomová práce se zaměřuje na problematiku zvládání stresu u jedinců, kteří se nadstandardně věnují plavání na různých úrovních výkonnosti.

Pro vypracování práce byly stanoveny tři skupiny plavců - elitní, výkonnostní a rekreační. Hlavním záměrem této práce je zjistit jaké používané strategie zvládání stresu lze u stanovených skupin vysledovat a zda existuje vztah mezi výkonností vybraných plavců a použitými strategiemi.

Téma práce bylo diplomatkou zvoleno v návaznosti na již vypracovanou bakalářskou práci řešící podobnou problematiku, v které skupina plavců byla součástí šetřené skupiny probandů.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 2.1 Stres

Bartůňková (2010) udává, že stres je jedním z často používaných pojmů a je považován za určitý fenomén naší doby. Během svého života se mnozí z nás setkají se stresem, který úzce souvisí s emocemi.

V odborné psychologické literatuře se vyskytují pojmy stres a zátěž jako synonyma. Slovní výraz zátěž se v české literatuře začal používat na konci šedesátých let, nicméně může svádět k chápání stresoru jako velkého množství starostí a podnětů. Ve skutečnosti ale může být také stresorem nuda, nedostatek pohybu a podnětů (Hošek, 2001).

*„Anglický termín stress znamená v technickém kontextu sílu, působící na fyzikální objekt či systém, který se přivádí do stavu napětí. V závislosti na velikosti síly může vzniknout dočasná či trvalá, funkční nebo strukturální porucha systému. Stres v tomto smyslu odpovídá českému termínu zátěž“ (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, 63).*

Vacínová, Langová, (1995) za původce stresové teorie považuje Hanse Selyeho. Termín „stress“ jako první užíli autoři publikace „Men under stress“ (Lidé pod tlakem) a později při svých výzkumech i sám Selye.

Podle Chipas et al. (2012) je: „Stres odezva na změnu od normy.“ Stres ovlivňuje všechny jedince v různé míře a může být pozitivní (eustres) nebo negativní (úzkost).

Černý (2006) vyjadřuje stres následující rovnicí  $STRES = STRESOR + STRESOVÁ REAKCE$ . Stres chápe autor jako reakci organismu na negativní životní události. Stresor spojuje s podnětem, který spouští stresovou reakci a může jím být jakákoliv změna uvnitř či vně organismu. Při stresové reakci se snižuje subjektivní schopnost kontroly.

Hátlová (2003) stres obecně charakterizuje souhrnem fyziologických (tělesných), psychologických (duševních) a sociální (společenských) reakcí jedince na podnět

různého charakteru. Například stres a pohybová aktivita patří nerozlučně k sobě, neboť stres vyvolává pohybovou aktivitu, jež je nutná k útěku ze situace ohrožení. Ve sportu je velkým nebezpečím přetrénování, které má stresogenní účinky. Vždy je dobré příznaky stresu nepodceňovat a neprodleně využít všechny kroky k jejich odstranění (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

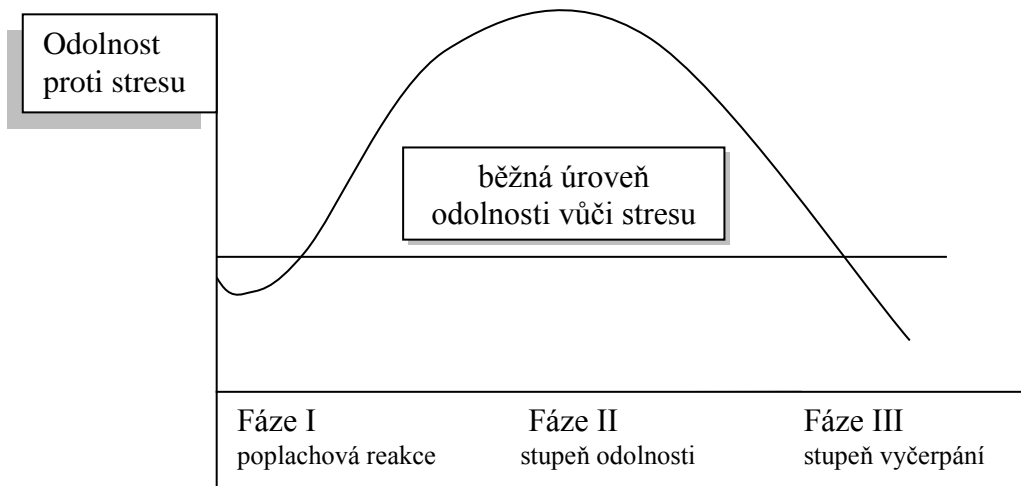
Křivohlavý (1994) k základním teoretickým východiskům při zkoumání zákonitostí stresu přiřazuje psychologickou teorii Lazaruse, biologickou teorii Selyeho a behaviorální teorii Friedmana a Rosenmana (Křivohlavý, 1994).

### **2.1.1 Teorie stresu**

#### **Selyeho biologická teorie stresu**

Selye popsal stres jako specifický syndrom v nespecificky vyvolaných reakcí. Definoval obecný adaptační (stresový) syndrom, který zahrnuje různé stupně fyziologické reakce na stres. Reakce probíhají ve třech fázích (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, Slepička, 1988, Atkinson et al., 2003, 498):

- 1. Poplachová fáze (alarmová)** - představuje jí neočekávané narušení vnitřního prostředí organismu, které je doprovázeno silným vybuzením (excitací). V počátečním stádiu této fáze mluvíme o šoku. Po této fázi šoku obvykle následuje druhé stádium antišok, při kterém se původně vysoká reakce snižuje. Výsledkem je určitá mobilizace sil, jíž se organismu sportovce snaží vše zvládnout.
- 2. Fáze rezistence (odolnosti)** - organismus si na stresor zvyká a pomocí různých vnitřních mechanismů vyrovnává účinky stresové situace a adaptuje se na stres. Je-li stresorem tělesná námaha, mluvíme v této souvislosti o trénovanosti.
- 3. Fáze vyčerpání (exhausce)** - dochází k celkovému selhání adaptačních a regulačních schopností organismu, dále pak dochází k vyčerpání a poklesu obranyschopnosti (obr. 1).



**Obr. 1 Fáze fyziologické reakce na stres (Bernacíková, 2013)**

### **Lazarusova psychologická teorie stresu**

Lazarusova teorie rozlišuje fyziologický a psychologický stres, který má projevy ve změnách v prožívání. Pomocí primárního kognitivního hodnocení jedinec pozná jakému čelí nebezpečí. Následné sekundární hodnocení vede k vyhodnocení výběru strategie zvládnutí zátěže. Pokud je situace posouzena jako ohrožení, dojde k mobilizaci energie. Aktivizací nezbytných mechanismů dochází k návratu do původního stavu organismu (Paulík, 2010).

### **Friedmanova a Rosenmanova behaviorální teorie**

Mlčák (2011) udává, že oba psychologové podle stylu reakce a chování na zátěžovou situaci rozdělili jedince na několik typů.

*Chování typu A* je charakterizováno touhou po úspěchu. Jedinec se snaží o dosažení co nejlepšího výkonu za co nejkratší časový úsek, nikdy nevzdává, dokonce ani když zažívá neúspěch. Naopak velkou motivací je pro něho každý nezdár. U jedinců nebývá při stresové situaci zaznamenána úzkost nebo komplex méněcennosti.

*Chování typu B* je charakterizováno jako opak chování A. Bývá často spojováno s jednáním žen. Jedinci nemají tendenci ovládat situaci, neradi pracují pod časovým tlakem, ale rádi dělají vše s předstihem. Dokáží střídát aktivitu s odpočinkem. Situaci často moc prožívají, vykazují sklon k depresivním náladám a hůře zvládají stres.

*Chování typu C* je popisováno jako plné ztotožnění jedince s úkolem, například s prací, s opomíjením vlastní osoby. Lidé poté inklinují k depresi a nenávisti, které se snaží potlačit a skrývat.

*Chování typu D* je příznačné pro jedince s malou odolností vůči stresu a malým sebehodnocením.

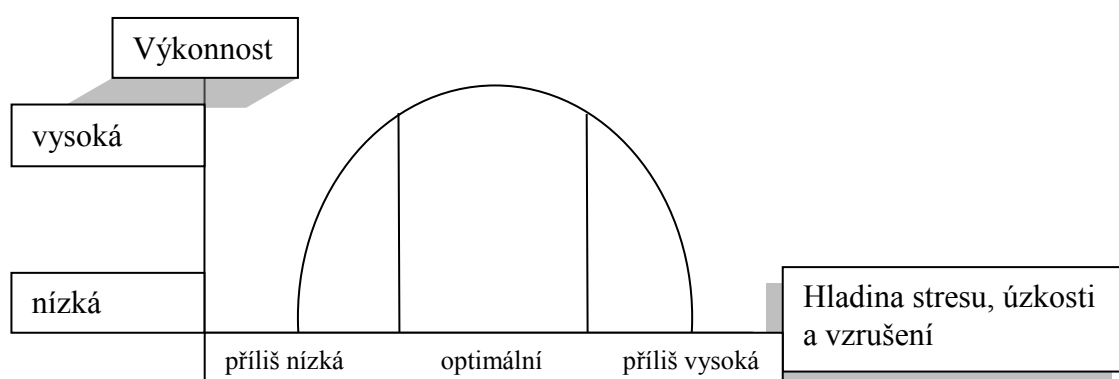
## 2.1.2 Druhy stresu a reakce na stres

Lidé jsou vystavováni zátěžovým a stresovým situacím již od narození. Hošek (2005) uvádí: „Náročné životní situace jsou spouštěčem a stimulatorem adaptačních dějů, které jsou neodmyslitelným činitelem vývoje člověka“.

Křivohlavý (1994) podle intenzity stresové reakce rozlišuje hypostres a hyperstres.

Hypostres se vyznačuje slabší intenzitou. Organismus si na něj může zvyknout a z dlouhodobějšího hlediska i adaptovat. Nastává při situaci, v které intenzita stresu nedosahuje velikosti stresu, abychom jej za stres považovali. Hypostres je stres, který nedosáhl hranice nezvládnutelnosti.

Hyperstres nastává za situace, při které je překročena schopnost organismu vyrovnat se stresem, adaptovat se. Vede k psychickému či fyzickému zhroucení. Hlavním ukazatelem velikosti psychického stresu je jeho délka přetrvávání po zakončeném působení daného stresoru (obr. 2).



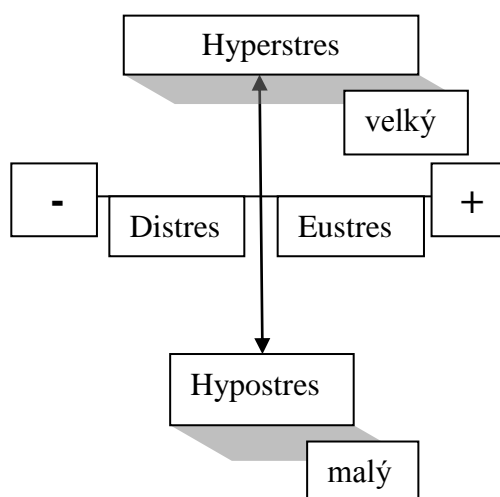
**Obr. 2 Obrácená U-teorie stresu a výkonnosti (Yerkes-Dodsonův zákon) (Bartůňková, 2010, 17)**

Bartůňková (2010) rozlišuje stres pozitivní (eustres) a negativní (distres). Termínem eustres označuje reakce člověka na příjemné podněty, které se snaží zvládnout.

Eustres je spojován s pozitivně vnímanou zátěží, se zvyšující aktivitou organismu a většinou i s lepším výkonem.

Pokud je zátěž nadlimitní, hovoříme o distresu. Distres vždy vede k pozorovatelným změnám, často je doprovázen individuálně nižším výkonem a psychickou labilitou. Negativní stres dlouhého trvání nebo vysoké intenzity může být příčinou různých patologických změn. Nicméně Bartůňková (2010) konstatuje, že vyhýbání se jakémukoliv stresu také není žádoucí.

Záporná stimulace má nepříznivý vliv na aktivační systémy organismu (Machač, Macháčová, 1991, Baštecká, Goldmann, 2001, Hošek, 2001, Křivohlavý, 2009). Intenzita stresu a jeho prožívání určují základní rozměry stresu (obr. 3).



**Obr. 3 Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, 8)**

Stres můžeme také dělit podle místa působení zátěže (Křivohlavý, 1994). Dělení má teoretický a didaktický význam, protože odezva organismu je vždy nespecifická. Základní dělení udává Hošek (2001):

- *fyzický stres* - nejčastější se projevuje bolestí a působí na periférii,
- *psychický stres* – příkladem jsou úzkost, strach, které jsou povahy cerebrální.



V souvislosti s délkou působení hovoříme o stresu akutním a chronickém (Orel, Facová, 2010):

- *akutní stres* probíhá intenzivně, krátce, dochází k mobilizaci sil,
- *chronický stres* je škodlivější a podílí se na vzniku onemocnění.

„Obecně řečeno, stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se nazývají stresory a reakcí lidí na stresory stresové reakce“ (Atkinson et al., 2003).

Reakce na stresové události jsou velmi různé a probíhají ve čtyřech úrovních (Orel, Facová, 2010):

- *tělesné reakce* - reakce na všech tělesných systémech,
- *emoční reakce* - projevují se jako emoce vzteku, strachu a deprese,
- *kognitivní reakce* - dosahují kvalitativních a kvantitativních změn, jedinec některým jevům nevěnuje pozornost a naopak jiným ano,
- *behaviorální reakce* - projevují se útekem či bojem a jsou dány dědičně.

Následky, které v nás zanechávají stresové situace, jsou každému jedinci nepříjemné a proto se snaží najít způsoby, jak zmírnit nebo odstranit dopady stresu (Hošek, 2001). Reakce na stres mohou být psychologické a fyziologické povahy (Atkinson et al., 2003):

➤ *Psychické reakce na stres*

- *úzkost* - je to nepříjemná emoce charakterizována jako obava, napětí a strach,
- *vztek a agrese* - vztek může vést až k agresii,
- *apatie a deprese* - reakce s opačným vnímáním situace, pokud stresové podmínky trvají, nebo jsou nezvládnutelné, apatie může přerůst v deprese,
- *oslabení kognitivních funkcí* – jedná se o nekvalitní soustředění a nelogické uspořádání myšlenek.

- *Fyziologické reakce na stres* (zrychlení metabolismu, dilatace zornic, zrychlené dýchání a zrychlení srdeční frekvence)
  - reakce na útok a nebo útek - bez ohledu na druh stresoru se organismus připravuje na zvládnutí nouzové situace,
  - stres a odolnost - může být i prospěšný, posiluje fyziologickou odolnost organismu.

### **2.1.3 Příznaky stresu, stresory a stresové reakce**

Stres je vyvoláván podněty, které se nazývají stresory. Stresorem může být vše co naruší homeostázu jedince, např. teplo, žízeň, hlad, světlo, hluk a někdy i nadměrná intenzita tělesné zátěže (Rheinwaldová, 1995).

Stres se vyskytne pokud se jedinec setká s událostmi, které vnímá jako ohrožující. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce (Atkinsonová et al., 1995).

„Podnětové situace můžeme hodnotit jako „stresové“ pouze ve vztahu k určitému člověku nebo k určitému souboru lidí. Žádný podnět sám o sobě nemůže být kvalifikován jako „stresor“. Naopak za specifických předpokladů se může stát stresorem každý podnět“ (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, 66).

Příznaky stresu ve sportu Hošek (2001) člení do tří skupin:

1. Organické příznaky - palpitace srdce, zadýchávání a pocení bez příčin námahy, bolesti na prsou a bolesti v dolní části břicha, průjem, časté močení, nechutenství.
2. Emocionální příznaky - velké kolísání nálad, hypochondrie, nesoustředěnost, chybí empatie, podrážděnost, neurotické příznaky.
3. Behaviorální příznaky (v chování sportovců) - stěžování, nerozhodnost, naříkání, pomalé uzdravování, pokles výkonnosti, zhoršení sportovní techniky a vyhledávání tišících prostředků.

Fürst (1997) vymezuje **projevy stresu** ve třech rovinách:

- *rovina fyziologické stresové reakce* - změna frekvence a pravidelnosti tepu, dechu, zvyšuje se krevní tlak, sucho v ústech.
- *rovina psychické stresové reakce* - rozčilení, strach, nejistota, poruchy spánku, pocit bezmoci a beznaděje.
- *rovina výkonnosti* - změny v kvalitě a rychlosti výkonu.

„Události, které vnímáme jako stresové, spadají obvykle do jedné nebo více následujících kategorií: traumatické události mimo oblast běžné lidské zkušenosti, neovlivnitelné události, nepředvídatelné události, události, které představují výzvu pro hranice našich schopností a sebepojetí nebo vnitřní konflikty“ (Atkinsonová et al., 1995).

Ve stresové situaci hraje důležitou roli charakteristika stresoru, jeho intenzita, druh, rozsah a doba působení stresoru. „*Termín “stresor“ je možno chápat jako negativně na člověka působící vliv. Stresorem může být materiální faktor například nedostatek potravy či tekutiny. Stresorem může být i extrémní změna barometrického tlaku. Může jím být sociální faktor, například působení jednoho člověka na druhého. Stresorem může být i nedostatek času, situace osamění či naopak nedostatek místa*“ (Křivohlavý, 1994, 12).

Členění stresorů je rozličné a vždy vychází z některého z mnoha kritérií. Například:

Dělení stresorů podle možnosti vzniku:

- *reálné stresory* - faktory ohrožující jedince v aktuální situaci.
- *potencionální stresory* – za určitých podmínek mohou navodit stres (Paulík, 2010).

Dělení stresorů podle intenzity působení:

- *mikrostresory* – nízká intenzita, mírné podmínky pro vznik stresu.
- *makrostresory* – velká intenzita, mohou působit destruktivně.

Dělení stresorů podle druhu působení:

- *fyzikální stresory*– například jedy, otřesy, meteorologické změny, viry.
- *emocionální stresory*– úzkost, strach, nepřátelství, obavy a zloba.

Dělení stresorů podle délky působení:

- *krátkodobé stresory* - bolest, vystavení nadměrnému teplu, chladu.
- *dlouhodobé stresory* – např. svěřeni vysoce odpovědných úkolů (Křivohlavý, 1994).

Vágnerová (2007) udává charakteristické znaky stresových situacích jako neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a jejich velikost ve vztahu k možnostem odpovědi lidského organismu na různých úrovních.

Specifické stresogenní situace ve sportu vymežil Dovalil (2009):

- situace s neodkladností nepřetržitě se „držet zpátky“, přičemž roste vnitřní napětí a čas od času se ukazuje náchylnost k osvobození z této situace,
- situace zvětšené odpovědnosti, kdy se dlouho neobjevují příležitosti dekompenzace (uvolnění odpovědnosti) a krok za krokem se rozvíjí mučivé vědomí nedokončených úkolů,
- situace vyvolávající emoce zlosti a nespokojenosti sama se sebou, které závěrem vedou k trvale zhoršené náladě,
- situace, kdy se při zevním hojném způsobu života nedostatečně uspokojují vyšší potřeby osobnosti (estetické, etické a logické).

Stresové situace přispívají k napětí a k aktuálním poruchám přizpůsobení. V případě, že je stresová situace subjektivně intenzivní, jedná se o psychický stres. Macák a Hošek (1989) dělí psychicky zátěžové situace na:

- *vertikální* (kvalitativní) k označení gradace psychické zátěže - normální, zvýšená, hraniční (krajní), extrémní
- *horizontální* (kvantitativní) typy zátěžových situací - nepřiměřené úkoly, problémové situace, překážky, konfliktní situace, stresové situace.

Pokud jedinec opakovaně zvládá stresové situace je povolna dosahováno adaptace. Adaptace je ve sportu základem vysoké úrovně trénovanosti (Dovalil, 2009).

#### 2.1.4 Strategie zvládání stresu

Termín „strategie“ Křivohlavý (1994) chápe jako postup k dosažení vytyčeného cíle. Obdobně jako pro realizaci sportovního výkonu se využívají určité strategie, tak i při zvládání stresu se musí stanovit postup jak stresovou situaci vyřešit.

V odborné literatuře se můžeme setkat s různým dělením zvládání strategií. Lazarus a Folkman (1984 in Allen, Greenlees, Jones, 2011) rozlišili dva základní způsoby zvládání stresu:

- *Zvládání zaměřené na řešení problému* - jde o aktivní řešení dané situace (odstranit stresové situační vlivy). Jedinec se může zaměřit na problém, zkusí nalézt způsob jak ho změnit a nebo se mu v budoucnu vyvarovat.
- *Zvládání zaměřené na emoce, zlepšení emoční bilance* - jde o snížení negativních prožitků a o vyrovnání se s emocionálním stavem.

Obdobné způsoby rozdělení strategií uvádí Mlčák (2011), který dále popisuje tzv. *dysfunkční strategii*, při které se jedinec zaměřuje na projevy emocí a nebo se zabývá jiným problémem. Mohou nastávat pocity beznaděje, které může řešit člověk např. prostřednictvím užívání drog a nebo alkoholu.

Volbu strategie Křivohlavý (1994) spatřuje na úrovni třech oblastí rozhodování:

- myšlenková (kognitivní),
- emocionální (citová),
- volní, která se projevuje činností (chováním) toho, kdo se pro danou strategii rozhodl.

Atkinsonová et al. (1995, 612) uvádí, že lidé, kteří používají strategie zvládání zaměřené na problém hledají alternativní východisko. Studie dokazují, že jedinci používající tuto strategii mají nižší hladiny deprese v průběhu a po odeznění stresových situací. Jedinci, kteří se snaží zabránit záplavě negativních emocí

využívají častěji strategie zvládnání zaměřené na emoce. Zvládnutí vlastních negativních prožitků je hodně a můžeme je rozdělit na dvě skupiny:

- *Behaviorální strategie* uplatňují různé prostředky ke snížení stresu. Za pozitivní prostředky můžeme považovat tělesná cvičení. Naopak negativním prostředkem může být užívání drog či pití alkoholu.
- *Kognitivní strategie* se snaží o krátkodobé odsunutí problému z vědomí.

Podle autorů dotazníku SVF 78 se rozlišují způsoby zvládnání stresu na:

- *Akční způsoby*, které směřují k jednání, a nebo naopak k navázání sociálního kontaktu.
- *Intrapsychické strategie*, které zahrnují kognitivní procesy, ale i motivačně emoční stavy (popírání, přehodnocení stresové reakce).

Uvedené strategie můžeme dále dělit na *situačně orientované* (zaměřené na stresor) a *orientované na reakci* (zaměřené na stres). Z hlediska směru působení rozlišujeme strategie na stres snižující či zvyšující. Směr působení je často časově podmíněn tzn., že některé strategie zvládnání mohou například krátkodobě stres redukovat, ale z dlouhodobého hlediska jej mohou zvyšovat (Švancara, 2003).

Mnohé výzkumy, které se zabývaly způsoby zvládnání zátěže u sportovců zjistily, že sportovci častěji využívají převážně strategie zaměřené na problém podle (Bidle, 1998). Další studie Crockera a Grahama (1995) zjistila, že u mužů byla častěji vykazována vyšší úroveň pozitivních afektů a častěji se vyskytovala strategie zaměřené na problém. Naopak u žen bylo častěji vykazováno vyhledávání sociální opory.

Postupy zvládnání zátěže se mohou svým charakterem lišit. Nejčastěji používané kritérium pro třídění postupů při stresových situacích je míra aktivity jedince, podle které rozlišujeme aktivní a pasivní techniky odpovědi jedince na stresor (Křivohlavý, 1994, Bartůňková, 2010). Podobné rozdělení udává i Hošek (2001), který techniky reakce na stres člení do dvou velkých skupin:

➤ *s převahou aktivní techniky*, které nejčastěji obsahují prvky pro zvyšování motivace řešení problému a často jsou jejich obsahem momenty agrese, nebo vzestup aktivity:

- přímá agrese - nejjednodušší technika, sublimace agresivity ve sportu je pravidly regulovaná a společensky schvalována,
- upoutávání pozornosti - bývá spojeno se snížením sebevědomím jedince, který se snaží různým způsobem zaujmout pozornost druhých např. skákáním do řeči a nebo vychloubáním,
- identifikace (ztotožnění) - jedinec přebírá sociální normy daného vzoru (sociální skupiny, jiného jedince),
- kompenzace - je považována za nejčastější techniku při zvládnutí frustrací,
- sublimace - jedinec nevědomě převádí společensky neschvalované pudy do sociálně přijatelných rovin (odpoutává se od reality),
- racionalizace - nejčastější technika pro vyrovnání jedince se zátěží, ve které využívá zevního činitele pro vysvětlení svého chování (selhání, nepřístupné chování, pocit viny) nebo na upozornění kladů v nepříjemnostech či pro bagatelizaci sporných činů.

➤ *s převahou pasivní techniky*, které se vyznačují neaktivním řešením situace:

- izolace - únik do samoty,
- denní snění - únik do světa fantazie,
- únik do nemoci - technika osvojena již od dětství, při nemoci se o nás všichni postarají a řešený problém se zdá ihned menší,
- regrese - je nejčastější metodou u posttraumatických stavů (návrat zpět)
- popření - jedinec na zátěžovou situaci rezignuje, přestává jí řešit.

Literatura uvádí mnoho technik či klasifikací pro zvládání stresových situací v podobě například osobnostních znaků člověka. V základním značení jedinci, kteří inklinují k aktivním technikám pro vyrovnání stresu, jsou označováni jako

„konfrontéři“ vyhledávají stres (boxer, horolezec). Naopak lidé, kteří dominantně používají pasivní techniky, se nazývají „vyhýbači“. Ve stresových situacích jedinci s pasivním přístupem reagují i neadekvátními reakcemi (Bartůňková, 2010).

Při zvládnání zátěže je klíčovým faktorem odolnost jedince, která je závislá na jeho osobnostních rysech, vnitřní vyrovnanosti a jeho sebedůvěře v náročných životních situacích. Odolnost určuje psychickou charakteristiku člověka pružně se vrátit do původního stavu (Hošek, 2005).

Úroveň odolnosti spojuje Hátlová (2003) s následujícími činiteli:

- *vrozené vlastnosti* - intelektové, motorické a senzorické předpoklady ve formě rysů a vloh osobnosti,
- *věk* - v dětství je odolnost vyšší a ke stáří má tendenci klesat,
- *životní zkušenosti* - vliv výchovy, postoje rodičů,
- *postoje získané k sobě* – vychází z vnímání sebe sama.

Během našeho života jsme schopni odolnost zvyšovat a sami si volíme námi preferované strategie. Ve sportovních činnostech se nelze vyvarovat zátěžovým situacím. Důležité je proto z psychologického hlediska sledování jedince v různých sportovně-stresových situacích a zaznamenávat jeho reakce, případně způsoby řešení. Následně pomocí modelovaného tréninku zvyšování psychickou odolnost žádoucím směrem.

#### **2.1.4.1 Strategie zvládnání stresu u mužů a žen**

Diferencovanost mezi mužem a ženou má biologickou a sociální povahu. Oakleyová (2000) definuje pojem „pohlaví“ jako biologický termín, který odkazuje na biologicky podmíněné rozdíly, které jsou univerzální. Pojem „gender“ autorka vnímá jako psychologicko-kulturní název. Gender vystihuje sociální rozdíly, které jsou naučené, nemění se s časem, ale mezi jednotlivými kulturami se významně liší.

Psychické rozdíly mezi mužem a ženou jsou dány předepsanými rolami ve společnosti, biologicky, ale i výchovou.



- *Chlapci* jsou připravováni výchovou na podávání výkonu, jsou vystaveni riziku, v němž vždy nemusejí uspět. Proto je důležité, aby se dokázali vyrovnat s případnými neúspěchy. Zdůrazňování výkonnosti vede u mužů k tendenci si klást nadměrné požadavky na svůj výkon. Nemožnost splnit vysoké požadavky vede k frustracím.
- Pro *ženy* je významné budování a udržení emočního vztahu. Ženskost je podložena schopností vcítit se do jednání druhého. Ženy okolní problémy považují za vlastní a často se obětují, aniž by to někdo vyžadoval. Pokud je situace neúnosná mnohdy reagují velmi emotivně. Ženy více dbají na vytvoření velmi dobré pověsti, kterou berou jako záruku pozitivních vztahů (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Uvedené rozdíly mezi mužem a ženou se mohou projevit v průběhu sportovní kariéry. Cesta k vrcholné výkonnosti bývá u žen rychlejší než u mužů. Odlišně je vnímána veřejností a v médiích je často u mužů popisována kvalita výkonu. Výkony žen jsou naopak spojovány s jejich tělesnou krásou.

Odlišnosti chování mužů a žen nacházíme i při řešení stresových situací a využití možných strategií pro zvládání stresu. U mužů se častěji vyskytují strategie zaměřené na řešení problému, zatímco u žen se více uplatňují strategie zaměřené na zlepšení emoční bilance. Také řada studií se shoduje v názoru, že ženy jsou vůči stresu více zranitelnější.

Aldwinová (2007) udává větší vulnerabilitu žen ke stresovým situacím a vysvětluje ji trojím způsobem. Ženy jsou stresorům vystavovány častěji než muži a mají vyšší dispozice ke vzniku stresových podmínek. Jejich strategie zvládání zátěže je méně efektivní. Z druhé strany jsou ženy proti stresu stejně odolné jako muži, ale jsou zároveň ochotné o stresu více informovat.

Hátlová (2003) vyslovuje na základě biologické odlišnosti a psychických a sociálních potřeb mužů a žen požadavek rozdílné nabídky sportovních činností pro obě pohlaví, která by lépe uspokojovala jejich skutečné potřeby a založení.

Dalším důvodem pro diferenciaci charakteru sportovní činnosti mužů a žen je podle Slepičky, Hoška a Hátlové (2006) rekreační, nesoutěžní sport. Stále více mužů a žen využívá sportovní činnost jako aktivní relaxaci v rámci svého životního stylu.

V zásadě lze nalézt spojitost mezi charakterem volnočasových aktivit a naznačeného společensko-biologického modelu pro muže a ženy.

#### **2.1.4.2 Vývojové předpoklady zvládnání stresu**

Člověk během svého života prochází složitými vývojovými změnami. Mezi faktory vývoje podle Jansy, Dovalila et al. (2007) patří dědičnost, výchova a vlivy prostředí. Organismus díky dědičnosti zachovává a předává určité znaky z rodičů na potomky.

Člověk dědí především znaky fyzické (somatotyp), krevní skupinu, barvu očí, krevní tlak či pulz apod. Dědičně je také podmíněn temperament jedince, který se projevuje ve vzrušivosti, v impulzivnosti, síle a tempu průběhu psychických procesů.

Dědičně zděděné faktory jsou v průběhu života člověka dotvářeny intencionální formativní činností (výchovou) a působením okolního prostředí, v kterém se jedinec nachází.

Obecně vývoj chápeme jako proces kvantitativních a kvalitativních změn. Dítě i dospělý člověk je v určitém věku konstitučně svojí stavbou těla, hmotnostní, výškou, emočně, mentálně a i sociálními projevy podobný jiným vrstevníkům a nebo naopak se od druhých výrazně odlišuje.

Jednotlivé vývojové změny spolu úzce souvisí a však neprobíhají rovnoměrně a stejnoměrně během života člověka. Každé věkové období proto můžeme charakterizovat komplexně, ale i pomocí dílčích znaků, které odpovídají jednotlivým složkám osobnosti člověka.

V této práci se budeme dále zabývat pouze adolescencí (15-20 let) a věkovým obdobím mladé dospělosti (20-30 let), které odpovídají vybraným skupinám plavců pro šetření předkládané práce.

#### **Adolescence**

Podle Macka (2003) je termín adolescence odvozen z latinského *adolescere*, které znamená dospívat. Časově adolescenci včleňujeme do druhého desetiletí života člověka. Vstup je biologicky ohraničen pohlavním dozráním a dosažením

reprodukční schopnosti. Z psychického hlediska je adolescence životní etapa velkých emocionálních změn, sociálního dozrávání a dosažení osobní autonomie jedince.

U jednotlivých autorů se různí časové rozmezí adolescence (Hartl, Hartlová, 2000). Americké publikace označují adolescenci jako období mezi dětstvím a dospělostí. V evropské psychologii je adolescence zmiňována v návaznosti na pubescenci. Pro pubescenci se nejčastěji vymezuje věkové období 11-15 let a adolescence je datována od 15 do 20 (22) let.

Například Macek (2003) se přiklání k americkému pojetí a rozděluje adolescenci na tři etapy:

- časná adolescence od 10(11)-13 let,
- střední adolescence od 14-16 let,
- pozdní adolescence od 17-20 let, v určitých případech i o mnoho déle.

Naopak Vágnerová (2005) nebo Langmeier, Krejčířová (2006), kteří také vycházejí z amerického modelu vývojových období, člení adolescenci pouze na dvě fáze, ranou adolescenci (11-15 let) a pozdní adolescenci (15-20 let).

V období adolescence biologický vývoj předchází psychický vývoj. Nicméně jedinec je psychicky i fyzicky připravený na podávání sportovních výkonů na své horní hranici možností. Technicky zdokonaluje stále své pohybové struktury. Dlouhodobou přípravu na limitní sportovní výkon umožňuje rozvoj jeho vytrvalosti a vůle. Naopak adolescentům často chybí životní a výkonnostní sportovní zkušenosti. Vedení přípravy mužů a žen většinou vyžaduje respektování pohlavní odlišnosti (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Z psychologického hlediska adolescent prožívá období plné vyčerpávajících životních změn, které mohou v jedinci vyvolat nepříjemné pocity a mohou být zdrojem vysokého citového vypětí (Urbanovská, 2010).

Adolescent postupně nebo kumulovaně prochází mnoha zátěžovými situacemi. Může to být například přijetí nových sociálních rolí, hledání partnerského vztahu, emancipace od rodiny. Metodou pokusu a omylu nalézá svou další cestu. Vývojovou proměnou prochází vyrovnávání se zátěží. Nedostatečným či nadměrným působením podnětu může dojít ke vzniku zátěže. Pro jedince v adolescenci je charakteristické

plnění úkolu pomalým tempem, naopak u starších jedinců je zatěžující zadání plnit rychle (Vágnerová, 2005).

Čačka (2000) považuje za problematické oblasti v adolescenci psychosomatické problémy (nechutenství, nervozita), emoční problémy (smutek, apatie, strach), vztahy s rodiči (kritika, hněv), vztahy s vrstevníky (nesympatie, stydlivost, neporozumění) a antisociální chování (alkohol, záškoláctví).

Urbanovská (2010) spojuje obecně věk adolescence s neustálým působením stresorů, které svoji povahou souvisejí především s průběhem vlastního dospívání. Reakce adolescentů charakterizuje jako obdobné, a přesto velmi individuální.

Prožívání stresu v adolescenci u dívek popisuje Melgosa (2001) dvakrát vyššími sklony k depresím oproti chlapcům ve stejném věku. Dívky v tomto období prožívají vnitřní stres například z opožděné mense a také díky těmto procesům jsou adolescentní dívky oproti chlapcům vybaveny vyšší odolností vůči stresu.

### **Dospělost 20-30 let**

Podle Vágnerové (2005) dělíme dospělý věk na tři období:

- mladá dospělost (časná) - od 20 do 25-30 let
- střední dospělost - přibližně do 45 let
- pozdní dospělost (starší) - 60-65 let.

Období mladé dospělosti představuje z hlediska vývoje člověka vrchol tělesného a psychického vývoje, funkčních předpokladů a udržení vrcholné výkonnosti. Muži i ženy mají největší výkonnostní potenciál pro podávání maximálních vrcholných výkonů ve většině sportovních disciplín (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Psychická zdatnost je podmíněna vývojem psychických procesů získanými životními zkušenostmi. Dochází k získávání a využívání vlastních zkušeností v každodenní činnosti. Po sociálně psychické stránce zvládá jedinec roli dospělého, dochází k upevnění identity, upřesnění osobních cílů a sociálního začlenění do společnosti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Mezi psychické znaky osobností patří schopnost přijmout zodpovědnost ke vztahu k druhým lidem, jedinec podřizuje své aktuální osobní potřeby a bere ohled na jiné

osoby. Intelligence obsahuje naučené myšlenkové obraty, osvojené pojmy a využívá osvědčené strategie řešení problémů (Vágnerová, 2007).

## 2.2 Sport a psychika člověka

V dnešní době existuje mnoho definic pojmu sport a každá z definic je různorodá, jelikož vyplývá z odlišných východisek autorů. Sport lze chápat jako druh lidské činnosti. „Sport je dobrovolná pohybová aktivita, motivovaná snahou po dosažení maximální výkonnosti, rozvíjené v tréninku a demonstrované v soutěžích“ (Dovalil, 2009).

Kobylka, Hošek, Slepíčka (1986) charakterizují sport: „Slovo sport je odvozeno od latinského „disportare“, což znamená rozptýlovat se, mít zábavu. Sport byl původně považován za určitý druh rozptýlení, hry, která je jedním z důležitých fenoménů lidské existence“. Cílem sportu podle Hoška (2005) je prožitek, radost z dosaženého cíle. Při sportu uplatňujeme emoční a volní procesy člověka.

Současný sport je nejčastěji organizovaný a soutěživý, často je spojen s komercializací. Lidé často přes sport vyhledají vzrušující zážitky, fyzické výzvy, které nejsou schopni zažít ve svém soukromém životě.

Hodaň (2007) odděluje sport vrcholový a rekreační. Vrcholový sport specifikuje na dosahování relativně nebo absolutně nejvyššího výkonu, na vítězství a umístění v institucionálně zabezpečeném soutěžení.

Rozdělení sportu dle Slepíčkové (2000):

- *elitní (vrcholový) respektive profesionální sport* - cílem je dosažení maximálních výkonů, vítězství nad soupeřem, dnes realizace většinou na profesionální bázi,
- *soutěžní sport* - zde převládá vzrušení ze soutěže a uspokojení ze sociálního kontaktu, sportovci jsou součástí klubů, realizováno na amatérské bázi,
- *rekreační sport* - sportovec posiluje své zdraví fyzické i psychické, je zabezpečován sportovními kluby, oddíly, ale i bez vazby na klub,

- *fitness sport* - tj. sport pro zdraví, sport pro všechny, cílem je rozvoj a udržení duševní a fyzické zdatnosti, zlepšení držení těla a formování postavy,
- *rizikový a dobrodružný sport* - zde je hlavní motiv dobrodružství a napětí,
- *požitkářský sport* - hlavní motiv je spojen s touhou prožít něco výjimečného, příjemného a bláznivého (turistika),
- *kosmetický sport* - cílem je vybudování dokonalé postavy (bodybuilding).

Rozvoj sportovních odvětví byl v předchozím století významně podpořen profesionalizací sportu a využíváním odbornosti různých vědeckých disciplín, včetně psychologie.

Propojení sportu a psychologie bylo výrazně ovlivněno zdůrazněním působení psychiky na výkon jedince. Vyšší náročnost sportovní příprav, velké psychické zatížení a obrovské nároky na sportovce postupně vedly k aplikaci psychologie ve sportu. Psychologická příprava se stala součástí strategie tréninkových plánů.

Macák (1971, 20) přibližuje přínos psychologie ve sportu: „*Psychologie sportu zkoumá duševní činnost člověka v průběhu sportovní činnosti. Tím zákonitě zjišťuje psychologické aspekty učení ve sportu, psychologické aspekty tréninkového procesu, sportovního soutěžení, jeho vliv na psychiku sportovce a obecně. Hlavní oblastí sledování je výzkum psychické výkonnosti v rozličných podmínkách sportovní činnosti, výzkum předpokladů psychické výkonnosti pro určitou sportovní činnost.*“

### **2.2.1 Psychologická typologie sportů**

Sportovní činnosti můžeme rozdělit na základě mnoha aspektů. Každé rozdělení je pouze přibližné. Skupiny sportů se většinou překrývají a prolínají. První psychologickou typologií sportovních činností u nás zpracoval v sedmdesátých letech Kodým (1970) v rámci prací o psychologických otázkách výběru sportovních talentů.

Choutka, Dovalil (1987) začlenili jednotlivé sportovní odvětví a disciplíny podle typu sportovních výkonů do sedmi skupin (Kampmiller et al., 2012):

- *senzomotorický typ „oko-ruka“* - psychologicky jsou kladeny velké nároky na pozornost,
- *rychlostně-silový typ* - psychologicky je koncentrace velmi důležitá (sprinty),
- *vytrvalostní typ* - pohyb je cyklický, dlouhodobá mobilizace aktivity, vystupuje zde do popředí otázka vůle (dálkové plavání),
- *technicko-estetický typ* - důležitý je smysl pro rytmus, orientaci v prostoru a uplatnění paměti (krasobruslení, skoky do vody, gymnastika),
- *typ spojený s ovládním stroje, nebo technického náčiní* - jde o nejkratší přemístění pomocí strojů a sportovec musí překonat strach, psychologicky je velmi důležité rozhodování (technické sporty, letectví, parašutistické),
- *typ úpolových individuálních výkonů*
  - *kontaktních výkonů* - svými dovednostmi, pomocí své taktiky a techniky musí překonávat odpor soupeře v přímém kontaktu (judo),
  - *nekontaktních výkonů* - důležité je taktické, kreativní myšlení a schopnost nezávislého rozhodování (tenis),
- *typ kolektivních výkonů* - činnost jednotlivce tvoří kolektiv, tým a záleží na strategii a taktice, uplatňuje se kreativní myšlení, důležitá je dobrá paměť (hokej).

Kritéria pro třídění sportů podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) vycházejí z počtu lidí, kteří se sportu účastní, podle ročního období, ve kterém se sportovní činnost provozuje a podle prostředí, ve kterém se odehrávají. Autoři tak rozeznávají senzomotorické sporty, funkčně-mobilizační sporty, anticipační sporty a sporty technické nebo rizikové. Často se mluví o sportech adrenalinových. Tím se do klasifikace sportů zavádí také psychologické kritérium.

### **2.2.1.1 Plavání**

Plavání je zařazeno v psychologické typologii jako sport funkčně-mobilizační s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Mobilizace může mít povahu krátkodobou, jednorázovou. U plavání se jedná o mobilizaci dlouhodobou, která je doménou vytrvalostních sportů. Z psychologického hlediska zde nabývá na významu otázka vůle spolu s energetickým krytím zajišťující vytrvalostní typ zatížení (Hošek, 2005).

Plavání podle Bernacíkové, Kapounkové a Novotného (2010) je individuálním sportem, pro který je typický cyklický pohyb ve vodním prostředí. Cílem sportovního výkonu je uplatit danou trať v co nejkratším čase. Zatížení během plaveckého výkonu je kontinuální a intenzita se mění podle délky tratě.

### **2.2.2 Psychologická příprava**

Pod pojmem psychologická příprava se někdy v odborných textech setkáváme s pojmy mentální či psychický trénink. Často jde o doslovný překlad pojmu „mental training“, který se správně překládá jako ideomotorický trénink a je považován za významnou složku psychologické přípravy (Seiler, 1996).

Psychologická příprava podle Slepíčky et al. (2006) cílevědomě využívá psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem zařazení psychologické přípravy do tréninku je zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a stabilizovat výkonnost jedince v soutěži na úrovni natrénované kapacity. Snahou je také připravit sportovce pro podání výkonu, na který má natrénováno.

Základem psychologické přípravy je individuální příprava každého sportovce. Poznání a analýzu vlivů, které působí na psychiku sportovců v tréninku či soutěžích nám umožňuje řešit hlavní úkoly psychologické přípravy.

Průběhem psychologické přípravy je ovlivňován charakterem sportovního odvětví, který předurčuje vhodné formy, prostředky nebo metody psychologické přípravy.



Okruhy psychologické přípravy se navzájem doplňují, nebo tvoří celek:

- *rozvoj morálních a volních vlastností* - probíhá bezprostředně s kondiční, technickou a taktickou přípravou, je součástí osvojování technických a taktických vědomostí, ale i rozvoje pohybových schopností a dovedností,
- *regulace emočních procesů* – představuje subjektivní prožívání činnosti ve smyslu překonávání strachu (záporných emocí) a mobilizace kladných emocí, je významnou součástí psychologické přípravy, ovlivňuje také osobnostní projev sportovce (sebeovládání),
- *rozvoj racionálních základů psychiky sportovce* - osvojování vědomostí daného sportu nebo teorie sportovního tréninku (Choutka, Dovalil, 1987, 162-163).

#### **2.2.2.1 Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava**

Z hlediska zaměření psychologické přípravy rozlišujeme psychologickou přípravu dlouhodobou a krátkodobou (Choutka, Dovalil, 1987).

Dlouhodobá psychologická příprava má charakter obecný, je úzce spojena s výchovou sportovců a umožňuje ovlivňování sportovce v probíhajícím tréninkovém procesu. Trenér musí mít dostatečné vědomosti z psychologie. Ve vzájemném působení se podílejí specifické požadavky sportovního odvětví, věkové zákonitosti a individuální zvláštnosti.

Dlouhodobá psychologická příprava jednotlivce probíhá podle Jansa et al. (2007) ve čtyřech fázích:

1. *Vzdělávací fáze* - sportovec se učí o základních psychologických konceptech, o psychologických dovednostech a jejich využívání.
2. *Výběrové fáze* - zde dochází k diagnostice současné úrovně psychologických dovedností a individuálnímu zhodnocení potřeb sportovce.
3. *Nácviková fáze* - zde jde o snahu zautomatizovat dovednosti mnohočetným opakováním v tréninkové činnosti, modelovat soutěže s využitím naučených dovedností.

4. *Hodnotící fáze* - zde společně hodnotí sportovec a trenér používání dovedností v soutěži a popřípadě přizpůsobují další trénink.

Krátkodobou psychologickou přípravu můžeme definovat jako přípravu na konkrétní soutěž a nebo nácvik konkrétních dovedností pro využití v soutěži. Regulování je odůvodněno nepříjemnými stavy a jejich negativní vlivy na probíhající sportovní výkony nebo činnosti:

- *předstartovní stavy* se dostávají v době bezprostředního odjezdu na soutěž,
- *soutěžní stavy* trvají do zahájení soutěže,
- *posoutěžní stavy* závisejí na výsledku soutěže a mohou trvat i několik hodin s postupným odezníváním (Jansa, Dovalil et al., 2007, Slepíčka et al., 2006).

Krátkodobou psychologickou přípravu dělíme podle Choutka a Dovalila (1987) na:

- *speciální předsoutěžní* - základní metodou je modelovaný trénink. Výsledkem speciální psychologické přípravy je stabilizace a růst sportovní formy sportovce.
- *bezprostředně předsoutěžní* - cílem je, aby sportovec podal v soutěžních podmínkách aktuálně možný maximální výkon. Podmínkou pro podání maximálního výkonu na úrovni momentální trénovanosti sportovce je zvládnutí aktuálního psychického stavu, který patří k zákonitým projevům reakcí organismu před soutěží. Emoční očekávání může zlepšit a nebo zhoršit výkonnost sportovce. Předstartovní stavy odrážejí různé úrovně aktivace jedince nebo časový sled emocí. Psychické stavy jedince se mohou rychle střídat.
- *posoutěžní* – příprava je zaměřena na odstranění následků závodní činnosti. Výsledkem může být stav nadměrného opojení, nebo naopak frustrace. Regulováním (zhodnocením výsledků) stavů můžeme připravit sportovce k další cílevědomé soutěžní či tréninkové činnosti. Trenér by měl vždy přistupovat k hodnocení jedincům individuálně.

### 2.2.3 Emoce ve sportu

Slovo emoce je z latinského e-motio (pohnutí). V encyklopedii obecné psychologie Nakonečný (1997) může být emoce vyjádřena jako radost, hněv, lítost apod.

Sport je charakteristický svoji velkou vazbou na výkony a emoce. Emoce jsou snadno přenášeny na ostatní. Vrcholový sportovci, kteří jsou vystavováni ohromnému tlaku při důležitých soutěžích, si mohou nezvládnutím emocí navodit katastrofální následky. Výchovou jsme často vedeni ke kontrole svých emocí. Tento stav může mít negativní dopad na psychiku člověka a může vyústit ve stav neschopnosti projevit své emoce.

*“Vážně smýšlející sportovci vnímají stav vysokého vzrušení jako ohrožující a cítí tedy úzkost. Sportovci vyznačující se hravostí a touhou po hledání výzev, vnímají takové podmínky jako vzrušující, a naopak se vyhýbají rutinním úkolům vedoucím k pocitům nudy. Tyto metamotivační komponenty musí být brány v potaz v případě posuzování výkonu pod psychickým tlakem“* (Tenenbaum et al., 2008, 2).

Úkolem emoce je tedy připravit jedince k reakci na skutečný zážitek. Strach může například připravit jedince na riziko či nebezpečí a posoudit danou situaci jako nebezpečnou. Tak dochází k definování a uspořádání hodnot.

#### 2.2.3.1 Vliv a intenzita emocí na sportovní činnost

Emoce podle Kodýma et al. (1985) mají svoji psychologickou, biomechanickou, fyziologickou, neurologickou stránku a ovlivňují všechny psychické procesy. Projevem prožívání může být gestikulace a mimika. Intenzita a kvalita prožívání je závislá na úrovni aktivace sportovce.

Různé sportovní činnosti vyžadují různou úroveň emočního napětí. Macák a Hošek (1989) udávají, že emoční afekty zvyšují jen tělesnou sílu, zhoršují mentální výkony a tlumí poznávací procesy. Pro optimální výkon je vhodné dosahovat střední úrovně aktivace. Je nevhodné mít příliš vysokou či nízkou aktivační úroveň. Vysoká aktivační úroveň je buď pozitivní, nebo negativní ve smyslu vhodnosti k určitému druhu aktivity. Sportovní činnosti vedou ke zvyšování aktivační úrovně, mobilizují

se všechny síly organismu a to především energetické zdroje. Utváří se tak připravenost ke sportovní činnosti. Změny aktivační úrovně zvyšování, nebo snižování probíhají v závislosti na působení vnitřních a vnějších faktorů. Malý podnět vyvolává malý aktivační efekt. Dovalil et al., (2009) zdůrazňují dobu vzniku aktivační úrovně ve vztahu k předstartovním či startovním stavům.

Emoce také určují dvě citové dimenze - pozitivní (libost) a negativní (nelibost). Poukazuje se na zásadní význam pozitivního nebo negativního směru stoupající aktivační úrovně. Při velmi intenzivní sportovní činnosti astenické emoce imobilizují. Mezi emoce astenické patří strach a úzkost, které tlumí, zeslabují a blokují aktivitu (Macák, Hošek, 1989).

- *Strach* zhoršuje svalovou činnost zvětšující se tvorbou laktátu. Vzrůstající psychické napětí zvyšuje tenzi svalů a tím se zhoršují projevy jemné koordinace pohybů. Strach je reálnější a pojmenovatelnější emoci. Jeho příčinu lze většinou snadno rozpoznat. Je to emoce, kterou můžeme chápat jako obranný mechanismus organismu (Hošek, 2001).

- *Úzkost* (anxiozita) vzniká při neurčitěm ohrožení sportovce a je zaměřena na určitý konkrétní objekt. Výzkum zjistil vysoký výskyt úzkosti u výkonných sportovců. Problém úzkosti je aktuálnější u starších sportovců, kteří bojují o udržení svých pozic. Úzkost se zvětšuje při poklesu sportovní formy (Macák, Hošek, 1989).

Nejistotu svého sportovního výkonu si uvědomuje každý sportovec a může u něj vzniknout úzkost při předstartovních stavech. U zdravého jedince má adaptační význam a s mírnější úzkostí dochází ke zvýšení jeho aktivity. Sportovec by neměl být ani moc klidný s blížícím se startem. Napětí, ale nesmí přesáhnout určitou mez, která by způsobila pokles výkonnosti jedince (Machač, Macháčová, 1991).

Vztek patří mezi stenické emoce a činnost povzbuzuje. Při zvýšení aktivační úrovně záporným směrem dochází ke sklonům jedince k averzi a k antipatii, ale také vzniká sklon k obavám, strachu a k odporu ke konkrétní činnosti (Hošek, 2005).

- *Vztek a agrese* je opakem úzkosti a strachu je vztek a agrese. Ovládnutí agrese je pro člověka prospěšné a sport zde hraje významnou roli. Agrese je chápána jako logicky vysvětlitelné účelové chování, jehož cílem je ublížit či poškodit a získat tím vlastní výhodu či odměnu. Agresivita často stoupá v období adolescence a

nejčastěji je obrácena vůči dospělým. Zvládnutá agrese je pro sportovce prospěšná (Hošek, 2001).

- *Frustrace* obecně zahrnuje sportovní neúspěch a následný smutek, je stav zklamání a zmaru. Sportovec dosáhne výkonu, který neodpovídá jeho aspirační úrovni (Macák, Hošek, 1989).

### 2.3.3.2 Časový sled emocí

Síla a průběh emocí ve sportu závisí na osobnosti sportovce a na důležitosti závodu. Časový sled emocí v průběhu soutěže dělí Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) na tři části:

1. *Předstartovní stavy* začínají konkretizací data závodu či následující soutěže. Hlavními příznaky jsou předstartovní úzkost a napětí z očekávání. Sportovec často přemýšlí o závodech, svých soupeřích a pak často dochází ke vzniku tzv. negativních hypotéz. Začíná mít obavy o výsledek a začíná hledat zdůvodnění pro eventuální neúspěch (odkazuje se na nemoc). Úzkostné myšlenky se zvyšují s blížícím se závodem. Výzkumem bylo dokázáno, že dvě hodiny před závodem úzkostné myšlenky zaplňují až 83 % času. Čím je předstartovní strach větší, tím je po dosažení cíle větší euforie. Nejčastěji se střídá *předstartovní horečka* (neklid, výbušnost, nervozita) a *předstartovní apatie* (rezignace předem, lhostejnost).
2. *Soutěžní stavy* doprovází sportovní činnost od zahájení až do konce soutěže. Mají charakter boje, ale nemusí se projevovat jen při závodech, ale i v průběhu tréninku. Sport znamená porovnání s určitým standardem výkonu.
3. *Pozávodní stavy* jsou ovlivněny výsledkem činnosti se souladem s předešlou aspirační úrovní. Aspirační úroveň určuje emoce neúspěchu a úspěchu. *Euforie* z vítězství vždy vítězí nad únavou, vyčerpáním a do těla se vylučují endorfiny, které zvyšují odolnost vůči únavě a bolesti. Pozávodní stavy mají velký vliv na vývoj sportovce.

Také Slepíčka (1988) uvádí, že pozávodní stavy jsou ovlivněny výsledkem, tedy úspěchem či neúspěchem a kolidují s regenerací a optimalizací fyziologického stavu. Často se zapomíná na emocionální optimalizaci.

Vallerand a Reid (1988, in Tenenbaum et al. (2008, 12) uvádějí, že pro některé sportovce mohou stavy vysokého nabuzení evokovat pocity úzkosti a strachu, které vyúsťují ve škodlivé chování, zatímco nižší úrovně vzrušení mohou vést k pocitům kompetence.

Vaněk et al. (1984, 102) definují předstartovní stav jako složitou aktivačně motivační strukturu vrozených i získaných dispozic sportovce, vzniklou v procesu adaptace i učení a aktualizovanou časovými i prostorovými signály blížícího se startu a zejména společenskou atmosférou nastávající soutěže.

Můžeme rozlišit tři typy předstartovních stavů:

- *stav nadměrné aktivace* (startovní horečka) - emočně negativní stav, který souvisí s vysokou úrovní aspirace. Tento stav vede často ke snížení výkonu a projevuje se svalovým třesem.
- *nepřiměřená nízká aktivace* (apatie) - pasivita, snížená agresivita.
- *stav optimálně zvýšené aktivace* - bojová pohotovost.

## **3 CÍLE, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, HYPOTÉZA**

### **3.1 Problém**

Plavání jako sport je charakterizováno jako psychicky náročná činnost, která vyžaduje dostatečně dlouhou přípravu pro zvyšování výkonnosti. Náročnost vyplývá z tréninkového bazénového prostředí, z velikosti a způsobu absolvování objemu nutné zátěže a vlastního vodního prostředí. Důkazem je například nízká úspěšnost návratu závodních plavců k plavecké přípravě po delším přerušení tréninku např. z důvodu dlouhodobé nemoci.

Časová a objemová náročnost vlastního plaveckého tréninku v bazénu na druhé straně podporuje u plavců houževnatost, vytrvalost, schopnost koncentrace, rezistenci proti únavě, ale i sebeovládání, sebedůvěru a vnitřní motivaci jedinců. Je možné se domnívat, že předpokládané vlastnosti osobnosti plavce budou mít pozitivní vliv na odolnost plavce vůči stresovým situacím nejen v tréninku, ale i při zvládání stresu v běžných podmínkách života.

### **3.2 Výzkumné otázky**

V návaznosti na problémem práce a v souladu s tématem diplomové práce stanovujeme výzkumné otázky:

1. Jaká je struktura strategie zvládání stresu u vybraného vzorku sportovních plavců?
2. Jaké jsou rozdíly ve strategii zvládání stresu u vybraného vzorku elitních plavců a rekreačních plavců?
3. Jaké jsou rozdíly ve strategii zvládání stresu u vybraného vzorku plavců oproti normativním hodnotám?

### **3.3 Cíl práce**

Cílem diplomové práce je posoudit strategii zvládání stresu u vybraného vzorku plavců různé výkonnosti. Pro účely práce budou šetřeni plavci ve věku adolescence a mladé dospělosti ve třech výkonnostních skupinách – rekreační, výkonnostní, elitní.

### **3.4 Úkoly práce**

Na základě výše uvedeného cíle diplomové práce a pro získání odpovědí na výzkumné otázky jsme se zaměřili na následující úkoly:

- studium odborné literatury,
- výběr dotazníku,
- stanovení skupin sportovců – plavců,
- realizace dotazníkové šetření,
- základní zpracování dat z dotazníků,
- statistický popis výsledků,
- vytvoření písemné zprávy a stanovení závěrů práce.

### **3.5 Hypotéza**

Struktura strategií pro zvládání stresu bude u plavců vyšší výkonnosti jiná než struktura strategií zvládání stresu u plavců nižší výkonnosti.



## 4 METODIKA PRÁCE

### 4.1 Základní filozofie

K vypracování diplomové práce byl zvolen kvantitativní typ výzkumu. Zkoumaným vzorkem se stali plavci různé výkonnosti s pravidelným tréninkem. Pro realizaci šetření byla využita metoda dotazníkového šetření s aplikací standardizovaného dotazníku SVF-78. Ke statistickému zpracování záznamů výsledků dotazníkového šetření jednotlivých subtestů byla využita popisná statistika, případně grafické zpracování. Statistická významnost rozdílů šetřených skupin pro dílčí strategie a subtesty byla posuzována na  $p < 0,05$ , případně doplněna věcnou významností neparametrickým Kruskal-Wallisův testem.

### 4.2 Zkoumaný soubor

Výzkumný soubor tvořili aktivní sportovní plavci různé výkonnosti. Celkem bylo šetřeno 90 osob (45 mužů a 45 žen). Byl zvolen záměrný výběr. Jedná se o výběr, v kterém nerozhoduje náhoda, ale buď záměr, anebo úsudek zkoumané osoby (Chráška, 2000). Důvodem byla stanovená cílová skupina výzkumu a zvolená metodika dotazování.

Pro realizaci šetření byly vymezeny tři skupiny s rozdílnou výkonností a se zastoupením 15 žen a 15 mužů:

- **Skupina A** - elitní plavci reprezentanti (česká reprezentace A+B, kandidáti)
- **Skupina B** – výkonnostní plavci (plavci zúčastňující se plaveckých závodů)
- **Skupina C** - rekreační plavci (trénink 1x týdně)

Podmínkou pro zařazení probanda do šetření bylo minimální stáří 16 let a maximální stáří v rozmezí mladé dospělosti. Na základě věkové identifikace se věkové rozpětí pohybovalo v rozmezí 16 až 24 let. Tab. 1-4 znázorňují zastoupení respondentů

podle záměrně vybraných skupin plavců různé výkonnosti s charakteristikami věkového složení.

**Tab. 1 Věková charakteristika – skupina A**

<b>Skupina A</b>	<b>Ženy (roky)</b>	<b>Muži (roky)</b>
Počet respondentů:	15	15
Minimum	16	16
Maximum	24	24
Průměr	18,93	19,27
Medián	19	19

**Tab. 2 Věková charakteristika – skupina B**

<b>Skupina B</b>	<b>Ženy (roky)</b>	<b>Muži (roky)</b>
Počet respondentů:	15	15
Minimum	16	16
Maximum	20	23
Průměr	17,9	18,6
Medián	18	18

**Tab. 3 Věková charakteristika – skupina C**

<b>Skupina C</b>	<b>Ženy (roky)</b>	<b>Muži (roky)</b>
Počet respondentů:	15	15
Minimum	16	17
Maximum	24	24
Průměr	19,6	20,7
Medián	19	20

**Tab. 4 Věková charakteristika šetřeného souboru**

<b>Skupina ženy/muži</b>	<b>Ženy (roky)</b>	<b>Muži (roky)</b>
Počet respondentů:	45	45
Minimum	16	16
Maximum	24	24
Průměr	18,8	19,5
Medián	18	20

## 4.3 Metody výzkumu

Ke sběru dat bylo v diplomové práci využito dotazníkové šetření. Metoda dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, dotazníků, testů a škál. Metody můžeme používat samostatně a nebo kombinovat s jinými metodami. Sestrojení dotazníku může být různé - s pevně danou strukturou otázek a uzavřenými nebo otevřenými odpověďmi, dotazníky se samostatným vyplňováním nebo s cizí pomocí apod. (Hendl, 2008).

Dotazník můžeme považovat za ekonomicky výzkumný nástroj, protože jím získáváme množství informací za krátkou dobu. Dotazníková metoda sebou nese určitá rizika, např. respondent nepochopí dané otázky a nebo nemusí odpovídat podle pravdy, ale tendenčně se snaží vypadat „lepší“ nebo kladené otázky nemusí postihnout celou šíři problému (Ryšavý, 2006).

### 4.3.1 Popis dotazníkové metody SVF-78

Metody, které zkoumají strategii zvládání stresu je mnoho. Pro náš výzkum jsme využili dotazníkovou metodu **SVF 78**, která je jednoduchá, rychlá pro sběr dat a má vysokou realibilitu a validitu. Jedná se o metodu kvantitativní. Test je standardizován pro populaci starší 16 let a osvědčil se při srovnávání skupin. „Dotazník umožňuje zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování zvládání zátěžových situací“ (Švancara, 2003). Standardizovaný dotazník musí mít podle Atkinsona et .al. (2003) pro všechny jedince shodné podmínky testování.

Výzkumný projekt byl postaven na elektronické formě sběru výzkumných dat. S vybranými respondenty bylo vyplnění dotazníku předem předjednáno. Dotazník SVF 78, který vypracovali W. Janke a G. Erdmannová je zkrácenou verzí originálního dotazníku SVF 120, do českého jazyka byl přeložen Josefem Švancarem a vydán byl Testcentrem v roce 2003. Jde o „*vícedimenzionální sebepozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování*

na stres v zátěžových situacích“ (Švancara, 2003, 10). Výsledky mohou být zkrusleny menší mírou sebekritiky probanda.

Celý dotazník Strategie zvládání stresu SVF 78 zahrnuje 78 otázek (položek). Jednotlivé položky tvoří celkem 13 subtestů, které jsou opět součástí dalších hierarchicky nadřazených celků (tab. 5).

**Tab. 5 Subtesty dotazníku SVF 78 (Švancara, 2003, 10)**

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

Pozn. Podrobný popis subtestů předkládáme v Příloze 1

Dotazník zjišťuje a prošetřuje chování v odlišných zátěžových situacích. Každá položka se vztahuje k výroku „Když jsem něčím nebo někým poškozenu/a, vnitřně rozrušen/a...“. Proband sděluje míru souhlasu s položkami a volí odpověď na škále 0-5 (vůbec ne - spíš ne - možná - pravděpodobně - velmi pravděpodobně).

Celková hodnota pozitivních strategií (POZ), které vedou ke zmírnění stresu se stanoví jako aritmetický průměr hrubých skóre prvních sedmi subtestů (součet hrubých skóre subtestů S1 - S7). Uvnitř POZ se rozlišují podle Švancara (2003, 11) u každého probanda ještě tyto dílčí strategie:

- *POZ 1* Strategie podhodnocení a strategie devalvace viny - tyto strategie mají jednotného jmenovatele při úsilí přehodnotit důležitost a prožívání stresoru.

Hodnota POZ 1 se určí jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Podhodnocení S1 a Odmítání viny S2.

- *POZ 2* Strategie odklonu - obsahují tendence úkonů na odklon stresujících událostí a nebo na příklon k náhradním situacím.

Hodnota POZ 2 se určí jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Odklon S3 a Náhradní uspokojení S4.

- *POZ 3* Strategie kontroly - obsahují konstruktivní snahu o kontrolu a kompetenci.

Hodnota POZ 3 se určí jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Kontrola situace S5, Kontrola reakce S6 a Pozitivní sebeinstrukce S7.

Celková hodnota negativních strategií (NEG), které vedou ke zvýšení stresu se stanoví jako aritmetický průměr hrubých skóre posledních čtyř subtestů (součet hrubých skóre subtestů Úniková tendence S10, Perseverace S11, Rezignace S12 a Sebeobviňování S13).

Celková hodnota neutrálních strategií se musí vyhodnocovat a interpretovat samostatně, protože subtesty Potřeba sociální opory S8 a Vyhýbání se S9 se nevztahují k žádné z uvedených strategií.

### **4.3.2 Sběr dat**

Sběr dat probíhal v termínu od 21. 9. 2012 do 13. 1. 2013. Vzorek respondentů jsme získali záměrným výběrem. Dotazníková metoda SVF 78 byla zasílána pouze elektronicky v internetové podobě (dotazovaní souhlasili se zasláním dotazníku). Byl kladen zřetel na zachování, co možná nejvěrnější, podoby originálních předloh.

V záhlaví dotazníku byla ještě část zjišťující základní údaje o samotném respondentovi (pohlaví, věk, výkonnost a datum vyplnění).

Převážná většina respondentů ve skupině A a B byla oslovena reprezentační trenérkou, a dále jsme kontaktovali několik dalších trenérů. Převážnou část respondentů ze skupiny C jsme kontaktovali osobně na bazénu v Pardubicích nebo jsou studenti pardubického sportovního gymnázia.

Celý výzkum byl naprosto anonymní a od žádného z respondentů nebyla požadována žádná osobní data, která by vedla k jejich následné identifikaci.

Podrobné znění dotazníku předkládáme v Příloze 2, průvodní dopis v Příloze 5. Výchozí vyhodnocení dotazníku předkládáme v Přílohách 3 a 4.

#### **4.4 Analýza dat**

Statistické zpracování vyplněných dotazníků bylo provedeno pomocí statistického softwaru v programu Statistika 6.0.

Základní analýza dat vycházela z požadavku posouzení výsledků dotazování stanovených skupin plavců, případně pohlaví. Vyhodnocení dotazníku **SVF 78** bylo na základě literatury (Švancara, 2003) dále provedeno na úrovni jednotlivých subtestů, uvnitř skupin pozitivních strategiích (vedoucí k redukci stresu), negativních strategiích (vedoucí k posílení stresu), nezařazených strategiích a dále jako současné porovnání všech tří skupin strategií zvládnutí stresu.

Při vlastní analýze dat byly využity ve výsledkové části diplomové práce možnosti základní popisné statistiky (aritmetický průměr, směrodatná odchylka, modus a medián) a charakteristiky pro určování významnosti (hladina spolehlivosti, hladina významnosti, hypotéza nulová a alternativní, Kruskal-Wallisův test).

*Aritmetický průměr*, jako míra polohy metrických dat, je definován jako součet všech naměřených údajů vydělených jejich počtem (Hendl, 2004, 93). *Směrodatná odchylka*, charakteristika variability dat, je druhou odmocninou z rozptylu, který je definován jako průměrná kvadratická odchylka měření od aritmetického průměru (Hendl, 2004, 96). *Medián*, znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti

seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny (Hendl, 2004, 94). Na rozdíl od aritmetického průměru je medián málo citlivý k odlehlým hodnotám.

Např. průměr a směrodatná odchylka získaných skóre byly využity pro porovnání s normami pro ženy a muže, které jsou v příručce SVF 78 uvedeny pro běžnou populaci, a pro vzájemnou konfrontaci jednotlivých subtestů a vyšších strategických celků pro jednotlivé skupiny šetření.

*Hladina spolehlivosti* je pravděpodobnost, s jakou zjistíme stejné výsledky pro danou proměnnou při opakovaném provedení výběru z téhož základního souboru. Pokud pracujeme s 95% hladinou spolehlivosti, znamená to, že ze 100 opakovaných výběrů v 95 případech zjistíme stejné výsledky pro danou proměnnou (Hendl, 2004; Chráska, 2000).

„Rozhodování o platnosti nulové, respektive alternativní hypotézy má vždy pravděpodobnostní charakter. Pravděpodobnost, že neoprávněně odmítneme nulovou hypotézu (a tudíž nesprávně přijmeme alternativní hypotézu) se nazývá hladina významnosti“ (Chráska, 2000, 160). Je pravděpodobné, že se zamítne nulová hypotéza, ačkoliv ona platí. Tato hladina se volí velmi malá (Hendl, 2004, 177).

*Pro účely naší diplomové práce jsme stanovili hladinu významnosti  $p=0,05$ .* „Jestliže provedeme test významnosti na hladině významnosti 0,05, znamená to, že pravděpodobnost, že nesprávně přijmeme alternativní hypotézu je 5% (nulovou hypotézu odmítáme s jistotou 95%)“ (Chráska, 2000, 160).

„*Nulová hypotéza* je domněnka, která prostřednictvím statistických termínů, tvrdí, že mezi proměnnými, které zkoumáme, není žádný vztah“ (Chráska, 2000, 159). Může obsahovat termíny neexistuje vztah, není rozdíl, neovlivňuje apod. *Alternativní hypotéza* znamená situaci, kdy nulová hypotéza neplatí. Může stanovit i „směr“ ovlivnění pomocí termínů sníží, nesníží, zvýší apod. Alternativní hypotéza vymezuje do jaké situace se dostaneme, když nulová hypotéza neplatí.

Statistické testy jsou postupy jimiž prověřujeme platnost nulové hypotézy. Testy statistické významnosti umožňují rozhodnout pouze o tom zda měřený efekt je či není nulový. Testy statistické významnosti mají značnou závislost na rozsahu souboru  $n$  (Levine, Hullett, 2002; Tolson, 1980).

Na základě nich pak hypotézu přijmeme a nebo odmítneme.

- Hypotézu přijímáme = zamítáme alternativní hypotézu. Rozdíl mezi pozorovanou a teoretickou hodnotou testovaného kritéria je vysvětlitelný na dané hladině významnosti  $p$  náhodností výběru.
- Hypotézu zamítáme = přijímáme alternativní hypotézu. Rozdíly považujeme za statisticky významné na zvolené hladině významnosti  $p$ , že se nedají vysvětlit pouze náhodností výběru.

*Statistická významnost rozdílů byla v naší diplomové práci řešena pomocí neparametrické verze jednofaktorové analýzy variance ANOVA - Kruskal-Wallisův testem. Při použití tohoto testu „nulová hypotéza předpokládá, že měření ve skupinách mají stejné mediány“ (Hendl, 2004, 347). Při statistickém srovnávání aritmetického průměru dvou proměnných nám výsledné testové kritérium H (testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu) vypovídá o statistické významnosti či nevýznamnosti rozdílů těchto proměnných (Hendl, 2004).*

*Posouzení věcné významnosti je koeficient efekt size  $\eta^2$ . Hodnoty  $\eta^2 \geq 0,14$ , budeme považovat za věcně významný rozdíl. Podrobnější hodnocení pracuje s hodnotami  $\eta^2 = 0,01$  malý efekt,  $\eta^2 = 0,06$  střední efekt a  $\eta^2 = 0,14$  velký efekt (Morse, 1999).*

Hodnoty nám určují vysoký efekt v hodnocení koeficientu. Nejednou se stává při statistickém testování výsledků, že věcně významný rozdíl mezi dvěma nebo více proměnnými je vlivem nízkého rozsahu souboru statisticky nevýznamný. Proto pro lepší porozumění výsledkům doporučuje řada zahraničních časopisů uvádět mimo statistické významnosti také některý z koeficientů efekt size (McCartney a Rosenthal, 2000). Často se stává při statistickém testování výsledků, že věcně významný rozdíl mezi dvěma proměnnými je vlivem nízkého rozsahu souboru statisticky nevýznamný.



## 5 VÝSLEDKY

Výsledkovou část rozdělujeme do tří samostatných částí. Řešení výzkumných otázek vyhodnocujeme vždy v pěti položkách. Pro porovnání našich výsledných hodnot průměrů a standartních odchylek s normou využíváme údaje, které autoři dotazníku aplikovali v příručce pro SVF 78 podle Ising-Weyers z roku 1999.

### 5.1 Vyhodnocení skór subtestů

Vyhodnocení subtestů předkládáme souhrnně pro muže a ženy, jednotlivé skupiny v rámci testových souborů a v kontextu výzkumných otázek.

VO1 - Jaká je struktura strategie zvládnání stresu u vybraného vzorku sportovních plavců?

VO2 - Jaké jsou rozdíly ve strategii zvládnání stresu u vybraného vzorku elitních plavců a rekreačních plavců?

A) POZ1 - (STRATEGIE (PODHODNOCENÍ, DEVALVACE VINY))

#### VO1 – vyhodnocení všech skupin

Pokud hodnotíme strategii POZ1 agregující oba subtesty, jsou viditelné rozdíly jak v rámci pohlaví, tak v rámci jednotlivých skupin plavců. Muži dosahují vyšší skóre než ženy, a to ve všech skupinách. *Vyššího skóre muži* dosahují zejména v subtestu *Podhodnocení*. Dále je patrné, že *s klesající výkonností roste směrodatná odchylka tzn.*, ve skupině C se objevují nejvíce různorodé odpovědi (tab. 6).

**Tab 6 POZ1: Záznam skór subtestů strategie (podhodnocení, devalvace viny)**

SVF 78	Ženy				Muži			
	Všechny	Skupina A	Skupina B	Skupina C	Všichni	Skupina A	Skupina B	Skupina C
<b>Podhodnocení</b>								
M	11,31	10,00	13,27	10,67	14,22	15,20	14,47	13,00
SD	4,28	2,37	4,07	5,17	4,37	3,64	3,59	5,35
<b>Odmítání viny</b>								
M	9,22	7,27	8,60	11,80	9,82	8,07	11,00	10,40
SD	4,18	2,77	2,87	5,06	3,52	2,21	3,71	3,72
<b>POZ1</b>								
M	10,27	8,63	10,93	11,23	12,02	11,63	12,73	11,70
SD	3,65	2,09	3,03	4,74	2,98	2,11	3,09	3,45

Legenda: M - průměr, SD - směrodatná odchylka, POZ1 - průměr hodnot za škály (Podhodnocení, Odmítání viny)

## VO2 – srovnání skupiny A a C

Pokud hodnotíme strategii POZ1 (tab. 6) mají ženy elitní plavkyně nižší skóre než skupina rekreačních plavkyň. Dále je patrné, že *s klesající výkonností roste směrodatná odchylka*. Vyššího skóre u subtestu *Odmítání viny* a *Podhodnocení* je patrné u rekreačních plavkyň skupiny C.

*Významně vyššího skóre* dosahují muži dosahují zejména v subtestu *Podhodnocení* v elitní skupině A, ale naopak u subtestu *Odmítání viny* je vyšší skóre u skupiny C rekreačních plavců. Obdobně jako u žen je i u mužů patrné, že *s klesající výkonností roste směrodatná odchylka*.

## B) POZ2 - (STRATEGIE ODKLON, NÁHRADNÍ USPOKOJENÍ)

### VO1 – vyhodnocení všech skupin

Z tab. 7, která znázorňuje průměrné hodnoty POZ2 za subtesty Odklon a Náhradní uspokojení, vychází velmi podobná skóre mezi pohlavími. U žen jsem nenašli významné rozdíly mezi jednotlivými skupinami.

U mužů jsou *zajímavé rozdíly* v subtestu *Náhradní uspokojení*. Pokud porovnáme směrodatnou odchylku, tak můžeme říci, že variabilita všech skupin i v rámci pohlaví je podobná.

**Tab. 7 POZ2: Záznam skór subtestů strategie (odklon, náhradní uspokojení)**

SVF 78	Ženy				Muži			
	Všechny	Skupina A	Skupina B	Skupina C	Všichni	Skupina A	Skupina B	Skupina C
<b>Odklon</b>								
M	12,80	13,73	12,87	11,80	13,20	13,00	12,67	13,93
SD	3,00	3,43	2,90	2,23	3,03	3,01	2,94	3,00
<b>Náhradní uspokojení</b>								
M	12,53	12,93	13,00	11,67	12,04	14,33	9,80	12,00
SD	3,31	3,49	2,63	3,55	3,50	3,70	2,17	2,85
<b>POZ2</b>								
M	12,67	13,33	12,93	11,73	12,62	13,67	11,23	12,97
SD	2,44	3,04	1,91	1,90	2,37	1,94	2,11	2,35

Legenda: M - průměr, SD - směrodatná odchylka, POZ1 - průměr hodnot za škály (Odklon, Náhradní uspokojení)

## VO2 – srovnání skupiny A a C

V tabulce POZ2 (tab. 7) u žen a u obou subtestů jsme nenašli výraznější rozdíly mezi jednotlivými skupinami. Nepatrně vyšší skóre je u elitních plavkyň skupiny A.

A také u mužů POZ2 jsme nezaznamenali znatelnější rozdíly. Pokud porovnáme směrodatnou odchylku, tak můžeme říci, že variabilita všech skupin i v rámci pohlaví je podobná.

C) POZ3 - (STRATEGIE KONTROLA SITUACE, KONTROLA REAKCE, POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE)

**VO1 – vyhodnocení všech skupin**

V tab. 8 pro subtest *Strategie kontroly* vychází v průměru vyšší skóre u mužů a to jak ve všech subtestech, tak i v celku. Výraznější rozdíly mezi skupinami se objevují naopak u žen, než u mužů. V části testování hypotéz, pak uvidíme, zda jsou tyto rozdíly skutečně významné. *Variabilita je pak vyšší u žen.*

**Tab. 8 POZ3: Záznam skór subtestů strategie (kontrola situace, kontrola reakce, pozitivní sebeinstrukce)**

SVF 78	Ženy				Muži			
	Všechny	Skupina A	Skupina B	Skupina C	Všichni	Skupina A	Skupina B	Skupina C
<b>Kontrola situace</b>								
M	14,49	16,00	12,73	14,73	15,51	16,00	14,33	16,20
SD	4,51	4,82	3,45	4,54	3,91	3,81	4,44	3,08
<b>Kontrola reakcí</b>								
M	14,11	15,47	12,60	14,27	16,13	15,07	17,07	16,27
SD	3,50	2,99	3,48	3,40	3,26	2,95	2,69	3,73
<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>								
M	14,87	16,27	13,87	14,47	15,93	16,33	14,87	16,60
SD	4,07	3,71	3,20	4,75	3,32	2,94	3,16	3,57
<b>POZ3</b>								
M	14,49	15,91	13,07	14,49	15,86	15,80	15,42	16,36
SD	3,18	3,39	2,44	2,97	2,67	2,69	2,25	2,94

*Legenda: M - průměr, SD - směrodatná odchylka, POZ3 - průměr hodnot za škály (Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce)*

**VO2 – srovnání skupiny A a C**

U žen v tab. 8 pro POZ3 jsme u subtestů nenašli větší rozdíly. Nepatrně vyšší skóre je u elitních plavkyň skupiny A oproti rekreačním plavkyň skupiny C. Naopak u mužů je s nepatrně vyššími skóre skupina rekreačních plavců C. V porovnání s jinými skupinami strategií (POZ1, POZ2, atd.) je patrná vysoká variabilita odpovědí respondentů.

D) ZŘÍDKA SE VYSKYTUJÍCÍ STRATEGIE - )POTŘEBA SOCIÁLNÍ OPORY, VYHÝBÁNÍ SE)

**VO1 – vyhodnocení všech skupin**

Výsledky pro zřídka se vyskytující strategie (tab. 9) dosahují u subtestu *Potřeba sociální opory* vyššího skóre ženy. U žen jsou také výrazné rozdíly mezi sledovanými skupinami.

Lze očekávat, že tyto rozdíly budou statisticky významné. Strategie *Vyhýbání se* je v průměru více využívána muži, ale maximální hodnoty dosahuje ženská skupina C (rekreační plavkyně). Ve srovnání s jinými skupinami strategií (POZ1, POZ2, atd.) je patrná vysoká variabilita odpovědí respondentů.

**Tab. 9 Zřídka se vyskytující strategie: Záznam skór subtestů (potřeba sociální opory, vyhýbání se**

SVF 78	Ženy				Muži			
	Všechny	Skupina A	Skupina B	Skupina C	Všichni	Skupina A	Skupina B	Skupina C
<b>Potřeba sociální opory</b>								
M	11,89	14,40	8,40	12,87	10,47	12,67	9,60	9,13
SD	5,88	4,59	5,17	6,05	3,67	4,21	2,75	2,78
<b>Vyhýbání se</b>								
M	12,80	12,33	11,47	14,60	13,78	13,73	14,47	13,13
SD	4,27	5,20	2,83	3,81	3,76	3,91	4,16	2,99

Legenda: M - průměr, SD - směrodatná odchylka

**VO2 – srovnání skupiny A a C**

V subtestu *Potřeba sociální opory* a *Vyhýbání se* dosahují vyššího skóre ženy elitní plavkyně ve skupině A (tab. 9). Strategie *Vyhýbání se* v dosahuje ženská skupina C rekreační plavkyně maximálních hodnot.

U mužů je strategie *Vyhýbání se* v průměru mezi oběma skupinami bez významných rozdílů. Naopak strategie *Potřeba sociální opory* je více využívána skupinou A elitních plavců oproti skupině C rekreačních plavců.

E) NEGATIVNÍ STRATEGIE - (ÚNIKOVÁ TENDENCE, PERSEVERACE, REZIGNACE, SEBEOVLIVŇOVÁNÍ)

**VO1 – vyhodnocení všech skupin**

Výsledky negativních strategií dosahují vyššího skóre u žen než mužů (tab. 10). Rozdíly jsou vidět u všech subtestů ženské skupiny C. Největší různorodost hodnot směrodatné odchylky je u žen u subtestu *Rezignace*.

**Tab. 10 Negativní strategie: Záznam skór subtestů (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeovlivňování)**

SVF 78	Ženy				Muži			
	Všechny	Skupina A	Skupina B	Skupina C	Všichni	Skupina A	Skupina B	Skupina C
<b>Úniková tendence</b>								
M	9,73	8,67	9,47	11,07	8,78	7,60	9,87	8,87
SD	4,22	3,20	2,78	5,70	3,32	2,75	3,36	3,40
<b>Perseverace</b>								
M	11,56	11,20	10,53	12,93	10,38	11,47	9,27	10,40
SD	6,09	4,64	6,15	7,00	5,28	4,63	5,25	5,67
<b>Rezignace</b>								
M	9,60	9,20	9,33	10,27	7,49	5,33	8,87	8,27
SD	4,30	3,73	1,96	6,09	3,91	3,44	2,60	4,48
<b>Sebeobviňování</b>								
M	12,31	12,60	10,33	14,00	11,87	11,33	13,20	11,07
SD	4,20	2,96	3,91	4,70	4,08	3,07	3,99	4,68
<b>NEG</b>								
M	10,80	10,42	9,92	12,07	9,63	8,93	10,30	9,65
SD	3,75	2,46	2,92	5,01	3,41	2,73	3,28	3,97

Legenda: M - průměr, SD - směrodatná odchylka, NEG - průměr hodnot za škály (Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování)

### VO2 – srovnání skupiny A a C

Negativní strategie dosahují vyššího skóre u žen než u mužů. Rozdíly jsou vidět u všech subtestů ženské skupiny C oproti skupině A. Největší různorodost hodnot směrodatné odchylky je u žen skupiny C oproti skupině A elitních plavkyň a to u subtestů *Perseverace* a *Rezignace*. U mužů na první pohled nejsou patrné větší rozdíly mezi skupinami A a C, výjimku představuje s nepatrným rozdílem skóre subtestu *Rezignace* u skupiny C rekreačních plavců.

## 5.2 Statistické testování výsledků

K zamítnutí testovací hypotézy jsme aplikovali neparametrický test pro více než dvě nezávislé proměnné Kruskal-Wallisův test. Pomocí tohoto testu jsme hledali, jestli je jistý vztah mezi strategií zvládnání stresu v jednotlivých subtestech testu SVF 78 a výkonností vybraného vzorku plavců. Testování hypotézy jsme shodně s kapitolou 5.1 rozdělili do pěti základních škál – testových souborů.

$H_0$  (testovaná hypotéza): Mezi strategií zvládnání stresu a výkonností plavců není žádný vztah

$H_1$  (alternativní hypotéza): Mezi strategií zvládnání stresu a výkonností plavců je nějaký vztah.

### A) POZ1 - STRATEGIE (PODHODNOCENÍ, DEVALVACE VINY)

Testový soubor POZ1, Strategie přehodnocení a strategie devalvace viny, nám ukazuje snahu jedinců snižovat závažnost stresoru.

Výsledky testování předkládá tab. 11.

Výsledek Kruskal-Wallisova testu pro strategii POZ1 neprokázal u mužů ( $p=0,594$ ) ani u žen ( $p=0,083$ ), že by rozdíl mezi výkonnostními skupinami plavců byly statisticky významné. To napovídaly i výsledky hodnocení struktury. Testovanou hypotézu tedy pro strategii POZ1 u obou pohlaví nemůžeme zamítnout.

Jediný, statisticky významný rozdíl mezi výkonnostními skupinami plavců nám vychází u subtestu **Odmítání viny**, a to u **mužského pohlaví ( $p=0,022$ )**. U tohoto subtestu lze zamítnout nulovou hypotézu s 95% spolehlivostí.

**Tab 11 Výsledky testování pro POZ1**

subtest	Podhodnocení						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	14,0	3,5	2,470	0,291	
skupina B	Muži	15	14,0	6,0			
skupina C	Muži	15	11,0	8,5			
skupina A	Ženy	15	10,0	4,0	4,219	0,121	
skupina B	Ženy	15	12,0	5,5			
skupina C	Ženy	15	11,0	8,0			
subtest	Odmítání viny						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	8,0	1,5	7,647	<b>0,022</b>	
skupina B	<b>Muži</b>	15	11,0	4,5			
skupina C	Muži	15	12,0	5,0			
skupina A	Ženy	15	8,0	4,5	7,212	0,272	
skupina B	Ženy	15	8,0	3,5			
skupina C	Ženy	15	12,0	7,0			
soubor subtestů	POZ1						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
skupina A	Muži	15	11,0	2,8	1,042	0,594	0,024
skupina B	Muži	15	12,5	4,5			
skupina C	Muži	15	11,0	4,5			
skupina A	Ženy	15	9,0	2,8	4,978	0,083	0,113
skupina B	Ženy	15	11,0	3,8			
skupina C	Ženy	15	11,5	7,5			

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

**B) POZ2 - (STRATEGIE ODKLON, NÁHRADNÍ USPOKOJENÍ)**

Testový soubor **POZ 2**, Strategie odklonu, se vyznačuje odklonem od stresu nebo jednání. Jedinec má snahu zátěžovou situaci kompenzovat alternativní pozitivní aktivitou. Například svůj stres vykompenzuje vnější odměnou.

Výsledky testování předkládá tab. 12.

Výsledek Kruskal-Wallisova testu pro strategii POZ 2 prokázal u **mužů (p=0,010)**, že rozdíly mezi výkonnostními skupinami plavců jsou **statisticky významné**. Testovanou hypotézu můžeme zamítnout s 95% spolehlivostí.

Naopak u žen ( $p=0,259$ ) tento test pro strategii POZ 2 neprokázal, že by rozdíly mezi výkonnostními skupinami byly statisticky významné, a proto testovanou hypotézu nemůžeme zamítnout.

Z dílčích subtestů nám vychází jediný, statisticky významný rozdíl mezi výkonnostními skupinami plavců u subtestu Náhradní uspokojení, a to u mužského pohlaví ( $p=0,003$ ). U tohoto subtestu lze zamítnout nulovou hypotézu s 95% spolehlivostí.

**Tab. 12 Výsledky testování pro POZ2**

subtest	Odklon						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	12,0	5,0	2,277	0,320	
skupina B	Muži	15	12,0	3,0			
skupina C	Muži	15	15,0	3,5			
skupina A	Ženy	15	13,0	3,0	2,769	0,251	
skupina B	Ženy	15	12,0	4,0			
skupina C	Ženy	15	12,0	3,0			
subtest	Náhrada uspokojení						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	16,0	7,0	11,487	<b>0,003</b>	
skupina B	Muži	15	10,0	2,0			
skupina C	Muži	15	12,0	1,5			
skupina A	Ženy	15	12,0	4,5	1,749	0,417	
skupina B	Ženy	15	12,0	2,5			
skupina C	Ženy	15	12,0	3,5			
soubor subtestů	POZ2						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
skupina A	Muži	15	14,0	1,0	9,233	<b>0,010</b>	<b>0,210</b>
skupina B	Muži	15	12,0	2,8			
skupina C	Muži	15	13,0	2,0			
skupina A	Ženy	15	13,0	3,8	2,702	0,259	0,061
skupina B	Ženy	15	14,0	3,3			
skupina C	Ženy	15	11,5	2,5			

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



C) POZ3 - (STRATEGIE KONTROLA SITUACE, KONTROLA REAKCE, POZITIVNÍ SEBEINSTRUKCE)

Testový soubor POZ 3 Strategie kontroly obsahuje tři subtesty. Subtesty zahrnují konstruktivní snahy o zvládnutí nebo kontrolu vzniklých situací. U subtestu Kontrola situace se objevuje snaha získat kontrolu nad zátěžovými situacemi, Kontrola reakcí zachycuje sklon kontrolovat vlastní reakce při zátěži. Pozitivní sebeinstrukce naznačuje, do jaké míry mají jedinci sklon dodávat si odvahu ve stresových situacích.

Výsledky testování předkládá tab. 13.

U jednotlivých subtestů Kruskal-Wallisův test nepotvrdil u žen statistickou významnost mezi výkonnostními skupinami, přesto celková strategie **POZ 3 (p=0,043)** statistickou významnost rozdílu potvrdila a můžeme nulovou hypotézu zamítnout s 95%-ní spolehlivostí. Test potvrdil, **že rozdíly u žen skutečně významné jsou.**

Naopak test neprokázal statisticky významné rozdíly u mužů (p=0,671), a proto testovanou hypotézu nemůžeme zamítnout.

**Tab. 13 Výsledky testování pro POZ3**

subtest		Kontrola situace					
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	16,0	6,5	2,048	0,359	
skupina B	Muži	15	13,0	9,0			
skupina C	Muži	15	17,0	4,5			
skupina A	Ženy	15	16,0	4,0	4,301	0,116	
skupina B	Ženy	15	12,0	2,5			
skupina C	Ženy	15	13,0	7,0			
subtest		Kontrola reakcí					
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	15,0	3,5	3,724	0,155	
skupina B	Muži	15	17,0	3,0			
skupina C	Muži	15	16,0	4,0			
skupina A	Ženy	15	16,0	4,5	5,240	0,073	
skupina B	Ženy	15	12,0	4,5			
skupina C	Ženy	15	13,0	6,0			
subtest		Pozitivní sebeinstrukce					
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	15,0	4,0	2,378	0,305	
skupina B	Muži	15	14,0	3,0			
skupina C	Muži	15	17,0	4,5			
skupina A	Ženy	15	18,0	4,5	3,459	0,177	
skupina B	Ženy	15	14,0	3,5			
skupina C	Ženy	15	16,0	4,5			
soubor subtestů		POZ3					
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
skupina A	Muži	15	14,7	3,8	0,800	0,671	0,018
skupina B	Muži	15	15,0	2,7			
skupina C	Muži	15	17,0	4,3			
skupina A	Ženy	15	16,3	4,5	6,281	<b>0,043</b>	<b>0,143</b>
skupina B	Ženy	15	13,3	4,0			
skupina C	Ženy	15	15,0	3,5			

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

D) ZŘÍDKA SE VYSKYTUJÍCÍ STRATEGIE - (POTŘEBA SOCIÁLNÍ OPORY, VYHÝBÁNÍ SE)

Zřídka se vyskytující strategie - **neutrální strategie** (Potřeba sociální opory, Vyhýbání se). Subtest Potřeba sociální opory vyhodnocuje snahu jedince, který je v zátěžové situaci, o navázání kontaktu s druhými. Může jít o konkrétní pomoci při řešení a vyhýbání se zaměřuje na tendenci jedince vyhnout se stresové situaci.

Výsledky testování předkládá tab. 14.

U **žen** můžeme pro strategii **Potřeba sociální opory** ( $p=0,013$ ) nulovou hypotézu **zamítnout**, a to s 95% spolehlivostí.

Naopak výsledek testu u mužů těsně nepotvrdil významné výkonnostní rozdíly u této strategie ( $p=0,057$ ), a proto nulovou hypotézu nemůžeme zamítnout. Výsledek testu u strategie Vyhýbání se neprokázal u mužů (0,923) ani u žen (0,113) statistickou významnost rozdílů mezi výkonnostními skupinami plavců, proto nulovou hypotézu nemůžeme zamítnout.

**Tab. 14** Výsledky testování zřídka vyskytujících se strategií

subtest	Potřeba sociální opory					
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p
skupina A	Muži	15	14,0	8,5	5,729	0,057
skupina B	Muži	15	10,0	4,5		
skupina C	Muži	15	9,0	3,0		
skupina A	Ženy	15	14,0	4,0	8,637	<b>0,013</b>
skupina B	Ženy	15	11,0	8,5		
skupina C	Ženy	15	13,0	10,0		
subtest	Vyhýbání se					
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p
skupina A	Muži	15	13,0	4,0	0,160	0,923
skupina B	Muži	15	13,0	6,5		
skupina C	Muži	15	14,0	5,0		
skupina A	Ženy	15	12,0	8,5	4,361	0,113
skupina B	Ženy	15	12,0	2,5		
skupina C	Ženy	15	15,0	6,5		

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

## E) NEGATIVNÍ STRATEGIE - (ÚNIKOVÁ TENDENCE, PERSEVERACE, REZIGNACE, SEBEOVLIVŇOVÁNÍ)

Testová skupina Negativních strategií, se vyznačuje užití způsobů zvládnání stresu, které mají tendenci stres zesilovat. Subtest Úniková tendence naznačuje rezignační tendenci uniknout ze zátěžové situace, naopak Perseverace mapuje neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaného stresu. Jedinec se nemůže zbavit myšlenek na stres a tím se velice prodlužuje zátěžová doba. Do subtestu Rezignace zařazujeme aspekty vyjadřující subjektivní nedostatek možností zvládat stresové situace, pocitu beznaděje zvládnout zátěžovou situaci vzhledem k vlastním schopnostem.

Výsledky testování předkládá tab. 15.

Test neprokázal u mužů ( $p=0,514$ ) ani u žen ( $p=0,334$ ), že by výkonnost sportovního plavce měla vliv na to, jak využívá negativní strategii. Pro obě pohlaví tedy testovanou hypotézu nemůžeme zamítnout.

Jediný, **statisticky významný rozdíl** mezi výkonnostními skupinami plavců byl zjištěn u **subtestu Rezignace**, a to u **mužského pohlaví ( $p=0,028$ )**. U tohoto subtestu můžeme zamítnout nulovou hypotézu s 95% spolehlivostí.

**Tab. 15** Výsledky testování zřídka vyskytujících se strategií

subtest	Úniková tendence						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	7,0	2,0	4,540	0,103	
skupina B	Muži	15	11,0	3,5			
skupina C	Muži	15	9,0	4,5			
skupina A	Ženy	15	9,0	4,0	0,616	0,735	
skupina B	Ženy	15	9,0	2,0			
skupina C	Ženy	15	9,0	9,5			
subtest	Perseverace						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	10,0	8,5	1,111	0,574	
skupina B	Muži	15	8,0	6,5			
skupina C	Muži	15	11,0	3,0			
skupina A	Ženy	15	11,0	1,5	1,255	0,534	
skupina B	Ženy	15	8,0	11,0			
skupina C	Ženy	15	14,0	12,5			
subtest	Rezignace						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	6,0	6,5	7,120	<b>0,028</b>	
skupina B	Muži	15	9,0	4,0			
skupina C	Muži	15	8,0	5,5			
skupina A	Ženy	15	9,0	5,5	0,381	0,827	
skupina B	Ženy	15	9,0	2,0			
skupina C	Ženy	15	10,0	8,5			
subtest	Sebeobviňování						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	
skupina A	Muži	15	12,0	3,0	4,203	0,122	
skupina B	Muži	15	14,0	3,5			
skupina C	Muži	15	12,0	4,0			
skupina A	Ženy	15	13,0	1,5	5,120	0,077	
skupina B	Ženy	15	10,0	7,0			
skupina C	Ženy	15	14,0	7,5			
soubor subtestů	NEG						
Skupina	Pohlaví	n	Mdn	IQR	H	p	$\eta^2$
skupina A	Muži	15	8,0	4,8	1,330	0,514	0,030
skupina B	Muži	15	11,3	2,5			
skupina C	Muži	15	10,3	4,3			
skupina A	Ženy	15	10,5	3,4	2,195	0,334	0,050
skupina B	Ženy	15	10,0	4,5			
skupina C	Ženy	15	12,5	6,0			

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

### 5.3 Porovnání skór plavců s normativními hodnotami

Testovaný soubor jsme porovnali s normativními hodnotami (uvedenými v publikaci Švancara, 2003).

Srovnání jsme realizovali na základě výzkumné otázky č. 3

**VO3** - Jaké jsou rozdíly ve strategii zvládnání stresu u vybraného vzorku plavců oproti normativním hodnotám?

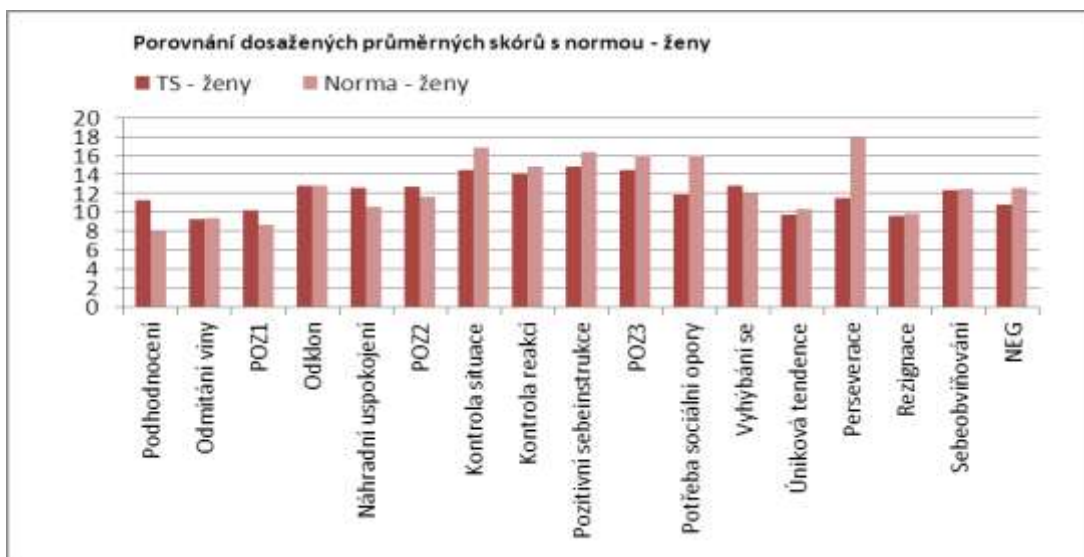
Výsledky zachycuje tab. 16, obr. 4 a 5:

**Tab. 16 Porovnání průměrných skórů subtestů s normou pro ženy a muže**

Škály	Ženy (hodnoty skór)		Muži (hodnoty skór)	
	Testovaný soubor	Norma	Testovaný soubor	Norma
Podhodnocení	<b>11,31</b>	7,93	<b>14,22</b>	10,21
Odmítání viny	9,22	9,34	9,82	10,98
<b>POZ1</b>	<b>10,27</b>	8,64	<b>12,02</b>	10,70
Odklon	12,80	12,80	<b>13,20</b>	11,36
Náhradní uspokojení	<b>12,53</b>	10,57	<b>12,04</b>	10,02
<b>POZ2</b>	<b>12,67</b>	11,68	<b>12,62</b>	10,69
Kontrola situace	14,49	16,84	15,51	17,52
Kontrola reakcí	14,11	14,82	<b>16,13</b>	15,68
Pozitivní sebeinstrukce	14,87	16,31	15,93	16,18
<b>POZ3</b>	14,49	15,99	15,86	16,46
Potřeba sociální opory	11,89	16,02	10,47	13,22
Vyhýbání se	<b>12,80</b>	11,98	<b>13,78</b>	10,64
Úniková tendence	9,73	10,32	<b>8,78</b>	7,47
Perseverace	11,56	17,96	10,38	14,58
Rezignace	9,60	9,84	7,49	8,02
Sebeobviňování	12,31	12,41	<b>11,87</b>	10,60
<b>NEG</b>	10,80	12,63	9,63	10,17

Testovaný soubor sportovních plavců dosáhl u obou pohlaví vyšších hodnot u pozitivních strategií oproti normativním hodnotám tzn. výsledky ukazují na snahu sportovců řešit stresové situace strategiemi vedoucí ke snížení stresu.

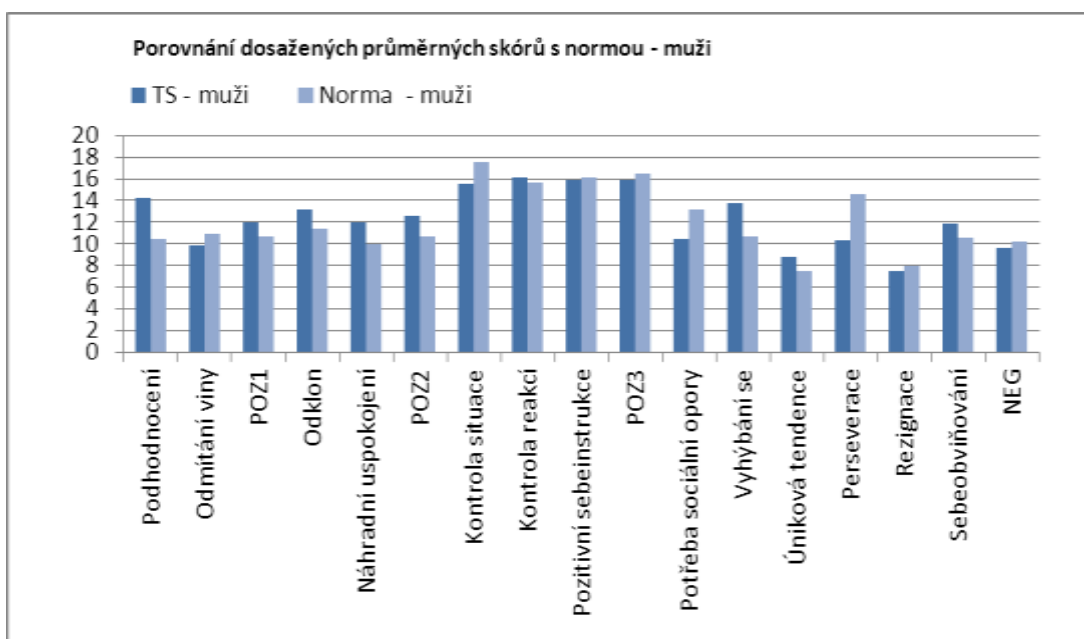
Například znatelný rozdíl zaznamenáváme u žen v subtestech Podhodnocení, Náhradní uspokojení, u testových souborů POZ1, POZ2. Naopak testované ženy dosahovaly nižších hodnot u všech negativních strategií. Výrazně nižší hodnoty byly u strategie Perseverace. Ze dvou nezařazených (neutrálních) strategií dosahují testované ženy významně nižších hodnot u strategie Potřeba sociální opory (obr. 4).



**Obr. 4** Porovnání dosažených průměrných skóre s normou pro ženy

U mužů vyšší hodnoty skóre oproti normě dosahují subtesty pozitivních strategií Podhodnocení, Kontrola reakcí, ale také z oblasti negativních strategií Úniková tendence a Sebeobviňování. Mírně vyšší hodnoty oproti normě zaznamenáváme u mužů i u všech subtestů strategie POZ2.

Ze dvou nezařazených (neutrálních) strategií dosahují testovaní muži významně nižších hodnot u strategie Potřeba sociální opory. Naopak strategie Vyhýbání se je u mužů využívána více při srovnání s hodnotou normy (obr. 5).



**Obr. 5** Porovnání dosažených průměrných skóre s normou pro muže

## 6 DISKUSE

Diplomová práce se zabývala problematikou zvládání stresových situací. Tématem práce bylo zjišťování preference strategií reakce na stres u sportovně založených jedinců v zátěžových situacích. Pro účely práce bylo zvoleno sportovní odvětví plavání. V přípravě výzkumu bylo stanoveno, že výzkumný soubor bude složen ze tří výkonnostních úrovní plavců - rekreační, výkonnostní a elitní. Z důvodu porovnání a realizace výzkumu byly dále kladeny podmínky na výběr respondentů, který byl záměrný, do skupin z hlediska počtu, pohlaví a věku. Věk byl ohraničen stářím respondentů v rozmezí 16 let a mladou dospělostí a dával zde předpoklad získání respondentů i do elitní skupiny. Reálně se věk v šetřených skupinách pohyboval mezi 16 a 24 lety, s průměrem okolo 19 let pro muže i ženy.

Snahou práce bylo zjistit pomocí standardizovaného dotazníkového šetření, zda existují rozdíly mezi vybranými výkonnostními skupinami plavců v strategiích zvládání stresu, zda budou rozdíly mezi muži a ženami ve skupinách a mezi skupinami a zda se získané výsledky budou lišit od norem běžné populace.

V první a v druhé výzkumné otázce jsme měli stanovit jaká je struktura strategie zvládání stresu u vybraného vzorku sportovních plavců celkově a jaké jsou rozdíly mezi elitními a rekreačními plavci.

Na základě vyhodnocení výsledků jsme zjistili signifikantní rozdíly jak v rámci pohlaví, tak v rámci jednotlivých skupin plavců. Rozdíly mezi skupinami jsou celkově výraznější u žen než u mužů.

U žen dochází k dosažení vyššího skóre u subtestu Podhodnocení, POZ1, Náhradní uspokojení a Potřeba sociální opory. V subtestu Potřeba sociální opory jsou výrazné rozdíly mezi sledovanými skupinami. Zde se nám potvrdila závislost na pohlaví. Ženy mají častější sklon takto řešit stresové situace. Největší různorodost hodnot směrodatné odchylky je u žen u subtestu Rezignace a Perseverace. U Negativních strategiích dosahují ženy vyššího skóre než muži.

U žen plavkyň skupiny A jsme zjistili nižší skóre u strategie POZ1 a je patrné, že s klesající výkonností roste směrodatná odchylka. Vyšší skóre dosahují v subtestu Potřeba sociální opory a Vyhýbání se. U Neutrální strategie u subtestu Potřeba



sociální opory došlo ke shodě se studií Maddena, Summerse a Browna (1990, in Tennenbaum et al., 2008, 22), kteří potřebu sociální opory řadí k jedné z nejvíce používaných strategií úspěšných sportovců ve snaze zvládnout stresové situace. S tímto tvrzením můžeme souhlasit, neboť v případě statistických výsledků plavkyně skupiny A, vykazovaly vyšší skóre, a tak lze v jejich případě hovořit o větší potřebě sociální opory.

U žen plavkyň skupiny C je patrné vyšší skóre u subtestu Odmítání viny, Podhodnocení a POZ1. Zajímavý se zdá být výsledek v subtestu Vyhýbání se, v kterém plavkyně skupiny C dosahují maximálních hodnot. Významné rozdíly jsou vidět i u všech subtestů Negativní strategie. Plavkyně skupiny C zde mají nejvyšší skóre.

Vyšší skóre a rozdíly jsou patrné u mužů u subtestu Podhodnocení, Odklon, POZ2, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce. Kontrola situace je pro plavce důležitá, jelikož se jedná o kontrolu nad zátěžovou situací, aktuální situací a plánování jak situaci zlepšit.

Nejméně využívanou strategií u mužů je Odmítání viny, která naznačuje, že chybí zodpovědnost za zátěž, které je sportovec vystaven. Muži také méně uplatňují Negativní strategie - Únikovou tendenci, Sebeobviňování a Rezignaci, která je nejméně zastoupena. Naopak Neutrální strategie Vyhýbání se muži v průměru více preferují než ženy.

Např. Mezaninová (2014) ve své práci udává pro orientační běžce časté využití strategie Kontroly reakcí a nejmenší zastoupení strategie Rezignace. V práci Šebkové (2012) byla u tanečníků nejméně využita strategie Rezignace a nejvíce soubor strategií POZ3.

Muži, elitní plavci skupiny A, ve srovnání s rekreačními plavci dosahují významně vyššího skóre v subtestu Podhodnocení, ale naopak u Odmítání viny je vyšší skóre u plavců skupiny C. Opět je i u mužů patrné, že s klesající výkonností roste směrodatná odchylka.

Na základě statistického vyhodnocení celkového součtu negativních strategií, bylo komparací dvou výkonnostně odlišných skupin plavců zjištěno, že tyto strategie ve větší míře využívají plavci skupiny C muži i ženy. Výkonnostně slabší sportovci se vyznačují emotivními výkyvy během stresového zatížení a proto využívají ve

stresových situacích širší škálu negativních strategií. Toto tvrzení se nám potvrdilo v souladu s teorií Hardyho (1996, in Tennenbaum et al., 2008, 23) o určitém stupni zautomatizování použití pozitivních strategií protřelými sportovci v rámci úplného udržení stability celkového výkonu a emočního prožitku. Plavci skupiny C oproti elitním plavcům mají vyšší skóre u subtestu Odmítání viny, Odklon, Kontrola reakcí, POZ3, Úniková tendence, Rezignace a NEG.

Po vyhodnocení a zpracování výsledků z dotazníků jsme zjistili, že rozdíly mezi výkonnostními skupinami plavců jsou v některých strategiích statisticky i věcně významné.

1. Statisticky významné jsou u mužů v subtestu Odmítání viny ( $p=0,022$ ), Náhradní uspokojení ( $p=0,003$ ), Rezignace ( $p=0,028$ ) a ve strategii POZ2 ( $p=0,010$ ). Výsledek testu u mužů těsně nepotvrdil významné výkonnostní rozdíly u subtestu Potřeba sociální opory ( $p=0,057$ ).

U žen byla statistická významnost zjištěna pro strategii POZ3 ( $p=0,043$ ) a u subtestu Potřeba sociální opory ( $p=0,013$ ).

2. Věcně významné hodnocení bylo stanoveno pro strategii POZ2 (muži  $\eta^2=0,210$ ) a POZ3 (ženy  $\eta^2=0,143$ ), v které byla prokázána věcná významnost pomocí koeficientu efekt size  $\eta^2$ .

3. Statistická a věcná významnost byla současně prokázána pro strategii POZ2 u mužů ( $p=0,010$ ,  $\eta^2=0,210$ ) a u žen POZ3 ( $p=0,043$ ,  $\eta^2=0,143$ ).

Přestože vypočtené hodnoty naznačují statistickou významnost v uvedených subtestech nebo souborech subtestů, znamená to především, že přijímáme alternativní hypotézy. Otázkou je, v čem a o jak velké rozdíly se jedná. Také můžeme připustit diskusi o velikosti souborů a eventualitě ovlivnitelnosti výsledků statistického zpracování menšími skupinami. Je možné doporučit další zkoumání v naznačených otázkách.

Na závěr diskuse se vyjadřujeme ke stanovené hypotéze práce: „Z výsledků práce vyplývá, že nelze jednoznačně potvrdit, že struktura strategií pro zvládání stresu je u plavců vyšší výkonností jiná než struktura strategií zvládání stresu u plavců nižší výkonnosti.“

## 7 ZÁVĚR

V naší diplomové práci jsme se zabývali výběrem strategií pro zvládání stresu u plavců. Hlavním cílem šetření bylo zjistit, zda existují rozdíly mezi skupinami plavců různých výkonnostních skupin.

Na základě vypracování výsledkové a diskusní části můžeme shrnout zjištěné výsledky:

1. Celkově u mužů i žen převažuje volba pozitivních strategií (POZ1, POZ2). U žen je mírně vyšší jedna neutrální strategie a u mužů subtest Kontrola reakcí a dvě negativní strategie.
2. Volbu strategie pro zvládání stresu nelze jednoznačně vztáhnout k výkonnosti plavců. Důležitou roli zde hraje pohlaví. Pro muže a ženy nalzáme rozdílnosti u nestejných strategií.
3. Nejvíce využívaná strategie, která byla používána u mužů, je Kontrola reakcí. Naopak nejméně byla muži využita strategie subtestu Rezignace, která zdůraznila méně časté využívání negativních strategií mužů.
4. Nejvíce využívanou strategií u žen byla Pozitivní sebeinstrukce a naopak nejméně byl využíván subtest Odmítání viny, který patří mezi pozitivní strategie POZ1.
5. Rozdílnost výsledků od normy v pozitivním směru byla u žen vyšší u pozitivních strategií POZ1, POZ2 a největší odklon byl zaznamenán u subtestu Podhodnocení, naopak nejnižší rozdíl hodnot byl u subtestu Odklon.
6. Muži se shodně se ženami více odlišovali od normativních hodnot u pozitivních strategií, naopak nejnižší rozdíl hodnot byl u subtestu Pozitivní sebeinstrukce.

Závěrečná práce je příspěvkem do problematiky nejen psychologické přípravy sportovců (plavců), ale i běžných pohybově zaměřených jedinců na plavání. Práce poskytuje přehled možných strategií pro zvládání zátěžových situací, do kterých se mohou sportovci-plavci dostat v průběhu své tréninkové nebo závodní činnosti, ale i během svého každodenního života.

Plavci se mohou díky této práci dozvědět základy o zvládání stresových situací. V praxi se pak mohou plavci cíleně zaměřit na osvojování si strategií, které jsou více vhodné pro vyřešení zátěžových situací tzn. na pozitivní strategie nebo si mohou u sebe více uvědomit používání strategií, které zpětně stres spíše navyšují (negativní strategie).

Chtěli bychom zdůraznit, že je velmi důležité, aby všichni sportovci především rozvíjeli pozitivní strategie, a to především POZ3, za podpory svých trenérů, kteří by měli tyto poznatky zařadit do své trenérské praxe.

Závěrem bychom chtěli podotknout, že jsme nebyli schopni dostatečně využít jednu z výhod dotazníku, a to možnost získání velkého množství informací od velkého počtu respondentů. Počet respondentů v našich šetřených skupinách hodnotíme jako nedostatečný.

Můžeme doporučit v obdobném šetření zvýšení počtu respondentů, i když si uvědomujeme problém nízkého zastoupení elitních plavců v českém plavání. Věříme, že pokud by byl k dispozici reprezentativnější vzorek, byly by naše výsledky demonstrativnější.

## 8 SEZNAM LITERATURY

ALDWIN, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development, Sekond Edition: An Integrative Perspective (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press, ISBN-13: 978-1-57230-840-4.

ATKINSON, R. L. et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál. s. 429, 487, 492-498. ISBN 80-7178-640-3.

ATKINSONOVÁ, R. L. et al. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria publishing, s. 587, 588, 612. ISBN 80- 85605-35-X.

BARTUŇKOVÁ, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, s. 8, 11-12, 17-18, 52. ISBN 978-80-246-1874-6.

BAŠTECKÁ, B, GOLDMANN, P. (2001). *Základy psychické psychologie*. Portál. ISBN 8071785504.

BERNACÍKOVÁ, M. et al. (2010). Fyziologie a patofyziologie člověka v extrémních podmínkách. In. *Fyziologie ASEBS*. Mutimediální internetová učebnice, (CZ.1.07/2.2.00/15.0206), Brno: MU, FSS, 2013 [online]. 2013 [cit. 2014-14-9]. Dostupné z WWW:< <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/fyziologie/fyziologie-a-patofyziologie>.

BIDDLE, S.J.H., Fox, K. R. (1989). *Exercise and health psychology: Emerging relationships*. British Journal of Medical Psychology, volume 62.

CROCKER, P.R.E., GRAHAM, T.R. (1995). *Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect*. The Sport Psychologist, 9, 325-338.

ČAČKA, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, s. 332-333. ISBN 80-7239-060-0.

ČERNÝ, V. (2006). *Jak překonat stres*. Vydavatelství: Computer Press. ISBN: 80-251-1003-6.

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

FURST, M. (1997). *Psychologie*. Olomouc: Votobia, s.128. ISBN 80-7198-199-0.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál, s. 18, 568, 569. ISBN 80-7178-303-X.

HÁTLOVÁ, B. (2003). *Kinezioterapie. Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum, s. 97. ISBN 80-246-0719-0.

HENDL, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál, s. 93-96, 177, 347. ISBN 80-7178-820-1.

HENDL, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

HODAŇ, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II: systémové pojetí tělesné kultury*. 1.vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. s.42. ISBN 978-80-244-1826-1.

HOŠEK, V. (2001). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, s. 7, 21-23, 39, 46, 50, 53-57.

HOŠEK, V. (2005). *Psychologie sportu: Učební text*. Praha: Palestra. [online]. [cit. 2014-03-10]. Dostupné z WWW: <<http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc>>.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, s. 162-169. ISBN 80-7033-099-6.

CHIPAS, A. et al. Stress: The perceptions, manifestations and doping mechanisms of student nurse anesthetists. *AANA.J*, 2013, s. 49.

CHRÁSKA, M. (2000). *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 11, 22, 79, 159, 160.

JANSA, P., DOVALIL, J. et al. (2007). *Sportovní příprava. Vybrané teoretické obory*. Příbram: Q-art. ISBN 80-903280-8-3.

KAMPMILLER, T., VANDERKA, M., LACZO, E., PERÁČEK, P. (2012). *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava, s. 15, 31. ISBN 978-80-89257-48-5.

KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. (1986). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.

KODÝM, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.

KODÝM, M. et al. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: SPN.

KŘIVOHLAVÝ, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum s. 8-13, 29-30, 41, 52-53. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. 171. ISBN 978-80-7367-568-4.

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S. (1984 in Allen, Greenlees & Jones, 2011) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1284-0.

LEVINE, T. R., HULLETT, C.R. (2002). *Eta squared, partial eta squared, and misreporting of effect size in communication research*. Human Communication Research, s. 28 (4), 612-625.

MACÁK, I. (1971). *Psychológia športu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, s. 20.

MACÁK, I., HOŠEK, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 44-45, 47, 53, 57.

MACEK, P. (2003). *Adolescence*. 2.vydání. Praha: Portál, s. 9-12, 35. ISBN 80-7169-725-7.

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 63, 66.

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-485-1.

McCARTNEY, K., ROSENTHAL, R. (2000). *Effect size, practical importance, and social policy for children*. Child Development, s. 71, 173-180.

MELGOSA, J. (2001). *Zvládni svůj stres!* Praha: Advent-Orion, s. 100. ISBN 80-7172-624-9.

MLČÁK, Z. (2011). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, s. 44-45, 52-54. ISBN 978-80-7368-951-3.

MORSE, D. T. (1999). Minisize2: A computer program for determining effect size and minimum sample for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59 (3), 518-531.

NAKONEČNÝ, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0625-7.

OAKLEYOVÁ, A. (2000). *Pohlaví, gender a společnost*. Nakladatelství: Portál, s. 117. ISBN: 80-7178-403-6

OREL, M., FACOVÁ, V. (2010). *Stres, zátěž a jejich zvládnání*. Ostrava – Dubina: Nakladatelství základní škola Ostrava – Dubina, Františka Formana p.o, s. 25-27. ISBN 978-80-904576-8-3.

PAULÍK, K. (2010). *Psychologie lidské osobnosti*. Praha: Grada, s. 42, 48. ISBN 978-80-247-2959-6.

RHEINWALDOVÁ, E. (1995). *Dejte sbohem distresu*. Nakladatelství: Skarabeus. ISBN: 80-85901-07-2.

ŘEZANINOVÁ, I. *Zvládnání zátěžových situací v orientačním běhu*. Olomouc, 2014, Bakalářská práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Vedoucí práce Hana Hřebíčková.

SEILER, R. (1996). *Psychotrénink ve sportu i životě*. Praha: Olympia.

SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 20, 24-31, 38-39, 52-56, 94-97, 217.

SLEPIČKOVÁ, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.

ŠEBKOVÁ, I. *Copingové strategie u tanečnic*. Olomouc, 2012. Bakalářská práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého. Filozofická fakulta. Vedoucí práce Soňa Lemrová.

ŠVANCARA, J. (2003). *Strategie zvládnání stresu - SVF 78*. Příručka. Praha: Testcentrum, 3, 5, 10.



TENENBAUM, G., EDMONS, W. A., ECCLES, D. W. (2008). *Emotions, Coping Strategies, and Performance: A Conceptual Framework for Defining Affect-Related Performance Zones*. *Military Psychology*, s. 2, 12.

TOLSON, H. (1980). *An adjunct to statistical significance:  $\omega^2$* . *Research Quarterly for Exercise and Sport*, s. 51, 580-584.

URBANOVSKÁ, E. (2010). *Škola, stres a adolescento*. Olomouc: VUP, s. 24, 28. ISBN 978-80-244-2561-0.

VACÍNOVÁ, M., LANGOVÁ, M. (1995). *Vybrané kapitoly z psychologie*. Praha: Victoria publishing, s. 75. ISBN 80-7187-011-0.

VÁGNEROVÁ, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, s. 323-324. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M. (2007). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, s. 50. ISBN 978-80-246-0841-9.

VANĚK, M., a kol. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia, s.102.

## **9. SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK**

### **9.1 Seznam obrázků**

- Obr. 1 Fáze fyziologické reakce na stres (Bernacíková, 2013)
- Obr. 2 Obrácená U-teorie stresu a výkonnosti (Yerkes-Dodsonův zákon)  
(Bartůňková, 2010, 17)
- Obr. 3 Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, 8)
- Obr. 4 Porovnání dosažených průměrných skóre s normou pro ženy
- Obr. 5 Porovnání dosažených průměrných skóre s normou pro muže

### **9.2 Seznam obrázků**

- Tab. 1 Věková charakteristika – skupina A
- Tab. 2 Věková charakteristika – skupina B
- Tab. 3 Věková charakteristika – skupina C
- Tab. 2 Věková charakteristika šetřeného souboru
- Tab. 5 Subtesty dotazníku SVF 78 (Švancara, 2003, 10)
- Tab. 6 POZ1: Záznam skóre subtestů strategie (podhodnocení, devalvace viny)
- Tab. 7 POZ2: Záznam skóre subtestů strategie (odklon, náhradní uspokojení)
- Tab. 8 POZ3: Záznam skóre subtestů strategie (kontrola situace, kontrola reakce, pozitivní sebeinstrukce)
- Tab. 9 Zřídka se vyskytující strategie: Záznam skóre subtestů (potřeba sociální opory, vyhýbání se
- Tab. 10 Negativní strategie: Záznam skóre subtestů (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeovlivňování)
- Tab. 11 Výsledky testování pro POZ1
- Tab. 12 Výsledky testování pro POZ2
- Tab. 13 Výsledky testování pro POZ3
- Tab. 14 Výsledky testování zřídka vyskytujících se strategií
- Tab. 15 Výsledky testování zřídka vyskytujících se strategií
- Tab. 16 Porovnání průměrných skóre subtestů s normou pro ženy a muže

# **PŘÍLOHY**

## **Seznam příloh:**

**Příloha 1** Popis subtestů dotazníku

**Příloha 2** Dotazník SVF 78

**Příloha 3** Vyhodnocení odpovědí - ženy

**Příloha 4** Vyhodnocení odpovědí - muži

**Příloha 5** Průvodní dopis

## **Příloha 1 Popis subtestů dotazníku**

POZITIVNÍ STRATEGIE (POZ) – jsou zde řazeny subtesty S1 až S7.

**POZ 1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace** - cílem strategií je snaha o přehodnocení (snižování) závažnosti stresoru a prožívání stresové reakce. *Podhodnocení S1* - zachycuje tendenci jedince podhodnocovat své vlastní reakce ve srovnání s jinými lidmi nebo naopak hodnotit své reakce příznivěji.

*Odmítání viny S2* - jedinci chybí vlastní odpovědnost na zátěži. Subtest patří mezi pozitivní strategie, ale vyznačuje se spíše defenzivní strategií.

**POZ 2 Strategie odklonu** - cílem je snaha odklonit se od stresující události nebo naopak přiklonit se k jiným alternativním situacím.

*Odklon S3* - vyjadřuje odvrácení od zátěže ve dvou složkách - odvrácení zátěže a tendence navodit psychické stavy, které zmírňují stres. City spojené s odklonem mohou být neutrální.

*Náhradní uspokojení S4* - používá strategie náhradního uspokojení a uchyluje se k sebeposílení pomocí vnějšími odměnami (něco si koupí). Jedinec se snaží navodit kladné pocity, které nesouvisí se stresovou situací.

**POZ 3 Strategie kontroly**

*Kontrola situace S5* - jedinec se snaží ovládnout stresovou situaci, rozděleno na tři části - analýza aktuální situace a jejího vzniku, plánování vhodného opatření ke zlepšení situace a nakonec aktivní zásah do situace. Subtest je považován za vhodný k využívání.

*Kontrola reakcí S6* - jedinec má snahu kontrolovat své vlastní reakce, snaží se zabránit, aby na daný stresor reagoval. Případně se snaží projevy vlastních reakcí potlačit a nedat na sobě znát (zachovat klid). Byla zde zjištěna pozitivní korelace se subtestem S7. U této dílčí zkoušky dle autorů má velký význam věk respondentů.

*Pozitivní sebeinstrukce S7* - zahrnuje pozitivní postoje a myšlenky zvyšující sebedůvěru - dodávat si odvalu v zátěžových situacích (nerezignovat).

Zřídka se vyskytující strategie - NEUTRÁLNÍ STRATEGIE - jednoznačně se nevztahují ke skupině pozitivní nebo negativní strategie. Zde jsou zařazeny subtesty S8 a S9.

*Potřeba sociální opory S8* - zachycuje jedince při řešení problémů jak se snaží oslovit jiné jedince, touží po pomoci a sociální opoře.

Při negativní strategii se jedná o bezmocnost a bezradnost jedince a při pozitivním pohledu se může jednat o aktivní hledání konkrétní podpory při zvládnutí situace. U této dílčí zkoušky narazíme na rozdíly a závislost na pohlaví. Muži stres neřeší tímto způsobem a naopak ženy mají častěji sklon takto řešit stresové situace.

*Vyhýbání se S9* - zachycuje tendenci vyhnout se zátěži a podobné situaci. O negativní strategii se jedná pouze pokud nám jde o vyhnutí se zátěži. Nemůže-li jedinec zamezit pomoci svých schopností jakýmkoliv prostředkem, může se jednat i o pozitivní strategii, protože právě zcela jedinou cestou by mohlo být vyhnutí se zátěži (krátkodobě či dlouhodobě). S postupně přibývajícím věkem dochází častěji k vyhnutí zátěži, může to znamenat adaptační facilitaci.

NEGATIVNÍ STRATEGIE (NEG) - zde je zahrnuta tendence k naladění nepříznivých, až stresujících stylů zpracování. Jako negativní jsou definovány subtesty S10 až S13.

*Úniková tendence S10* - vyjadřuje rezignační tendenci vyváznout ze zátěžové situace. Tuto strategii považujeme za nevyhovující styl vyrovnávání se stresem (stres styl dlouhodobě zvyšuje).

*Perseverace S11* - jedinec, který se nemůže myšlenkově uvolnit od daného problému používá strategii perseverace (prodloužené přemítání). Myšlenky, či představy o stresové situaci zaujímají kapacitu myšlení jedince po dlouhý čas a tím se zvyšuje neschopnost srovnat se zátěží.

*Rezignace S12* - vyjadřuje subjektivní nedostatek příležitostí osvojit si zátěžové situace. Jedná se o pocity beznaděje a bezmocnosti při řešení nesnází. Jedinci tak rezignují a vzdávají se pokusu o zvládnutí vlastního problému.

*Sebeobviňování S13* - vyjadřuje sklon k depresi, skleslosti a připisuje si podíl viny na původu zátěžové situace (Švancara, 2003).

## Příloha 2 Dotazník SVF 78

Jméno:

Pohlaví:  muž  žena

Věk:

Sport:

Datum:

Když jsem s něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... Snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... Řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... Snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... Cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... Řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... Nemohu dlouhou dobu myslet na něco jiného	0	1	2	3	4
7) ... Ptám se, co jsem už udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... Promyslím přesně své další chování	0	1	2	3	4
9) ... Mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... Řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... Vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... Vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... Snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... Přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... Požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4

16) ... Sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... Pak o tom přemýšlím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... Řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... Mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... Řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... Řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... Příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... Mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... Jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... Podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... Myslím si: „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27) ... Prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4
28) ... Přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... Udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... Jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... Zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... Dělán něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... Umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... Snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... Řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... Řeknu si, že druzí by to tak nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... Dělán si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... Řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... Nevím, jak bych mohl(a) takové situace řešit	0	1	2	3	4
40) ... Udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4

41) ... Pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvážl(a)	0	1	2	3	4
42) ... Požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... Vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... Myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... Říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46) ... Myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... Nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... Snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... Všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... Vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... Řeknu si, že to nakonec, byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... Lépe se kontrojuji než druzí v této situaci	0	1	2	3	4
53) ... Koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... Obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4
55) ... Ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... Myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... Potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... Snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... Pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... V myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... Aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... Řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... Přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... Dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... Hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4



66) ... Snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... Hledám vinu sám(sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... Snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... Prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... Myslím se, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... Řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... Splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... Beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... Nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... Mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... Snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... Uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... Nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4

### Příloha 3 Vyhodnocení odpovědí - ženy

	Sk.	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	Poz.	Neg	POZ1	POZ2	POZ3
01A	1	8	5	13	6	16	17	9	13	7	9	18	17	16	10,57	15,00	6,50	9,50	14,00
02A	1	13	12	12	12	18	17	18	14	11	9	16	9	13	14,57	11,75	12,50	12,00	17,67
03A	1	6	3	15	9	6	10	11	16	4	11	8	10	14	8,57	10,75	4,50	12,00	9,00
04A	1	11	8	19	16	15	16	18	9	15	5	10	7	6	14,71	7,00	9,50	17,50	16,33
05A	1	10	4	9	12	23	14	17	22	15	11	11	14	14	12,71	12,50	7,00	10,50	18,00
06A	1	9	3	15	14	18	18	23	10	10	2	3	3	15	14,29	5,75	6,00	14,50	19,67
07A	1	8	10	8	12	16	15	18	14	12	6	11	4	8	12,43	7,25	9,00	10,00	16,33
08A	1	12	11	19	21	13	17	17	5	16	10	6	9	14	15,71	9,75	11,50	20,00	15,67
09A	1	9	8	15	16	15	11	14	17	7	14	11	12	13	12,57	12,50	8,50	15,50	13,33
10A	1	13	6	13	12	22	21	20	15	20	10	10	6	15	15,29	10,25	9,50	12,50	21,00
11A	1	6	10	8	10	23	18	19	24	22	4	23	12	13	13,43	13,00	8,00	9,00	20,00
12A	1	9	5	16	10	7	12	11	16	7	10	9	10	13	10,00	10,50	7,00	13,00	10,00
13A	1	13	8	18	16	15	16	18	11	14	7	11	8	7	14,86	8,25	10,50	17,00	16,33
14A	1	13	7	13	13	19	18	18	14	18	9	10	5	15	14,43	9,75	10,00	13,00	18,33
15A	1	10	9	13	15	14	12	13	16	7	13	11	12	13	12,29	12,25	9,50	14,00	13,00
01B	3	11	11	11	11	16	14	19	2	11	8	19	9	13	13,29	12,25	11,00	11,00	16,33
02B	3	21	14	12	8	13	16	17	3	11	6	1	8	7	12,43	5,50	17,50	10,00	15,33
03B	3	7	3	9	13	19	12	14	13	15	9	17	9	14	11,00	12,25	5,00	11,00	15,00
04B	3	12	8	14	15	14	11	15	13	13	8	8	6	5	12,71	6,75	10,00	14,50	13,33
05B	3	10	12	17	14	8	21	16	19	15	10	20	15	18	14,00	15,75	11,00	15,50	15,00
06B	3	18	8	16	12	8	9	10	1	8	13	6	10	10	11,57	9,75	13,00	14,00	9,00
07B	3	16	10	17	12	11	12	8	5	9	11	8	11	11	12,29	10,25	13,00	14,50	10,33
08B	3	13	10	13	9	12	18	13	11	12	3	4	9	7	12,57	5,75	11,50	11,00	14,33
09B	3	8	4	9	12	20	13	13	13	17	9	18	10	15	11,29	13,00	6,00	10,50	15,33
10B	3	13	12	10	12	14	15	20	7	11	10	20	9	14	13,71	13,25	12,50	11,00	16,33
11B	3	20	8	18	14	12	9	10	2	8	14	7	9	10	13,00	10,00	14,00	16,00	10,33
12B	3	11	7	11	17	12	10	14	11	12	9	8	8	6	11,71	7,75	9,00	14,00	12,00
13B	3	17	8	14	12	8	9	11	4	6	14	6	11	13	11,29	11,00	12,50	13,00	9,33
14B	3	11	7	11	17	12	10	14	11	12	9	8	8	6	11,71	7,75	9,00	14,00	12,00
15B	3	11	7	11	17	12	10	14	11	12	9	8	8	6	11,71	7,75	9,00	14,00	12,00
01C	5	13	10	8	9	7	9	8	4	8	3	5	0	10	9,14	4,50	11,50	8,50	8,00
02C	5	12	9	13	15	19	10	16	21	17	6	18	14	18	13,43	14,00	10,50	14,00	15,00
03C	5	16	19	12	10	10	16	17	11	14	9	3	5	11	14,29	7,00	17,50	11,00	14,33
04C	5	17	18	13	10	12	13	12	3	15	11	11	6	7	13,57	8,75	17,50	11,50	12,33
05C	5	3	10	9	9	12	12	13	14	9	8	11	12	16	9,71	11,75	6,50	9,00	12,33
06C	5	3	2	10	12	21	13	4	23	19	19	24	21	22	9,29	21,50	2,50	11,00	12,67
07C	5	6	6	12	18	23	10	15	20	18	9	19	14	20	12,86	15,50	6,00	15,00	16,00
08C	5	8	5	10	8	17	15	16	11	9	7	18	10	18	11,29	13,25	6,50	9,00	16,00
09C	5	20	19	11	12	10	18	17	7	11	4	2	1	5	15,29	3,00	19,50	11,50	15,00
10C	5	9	14	15	10	18	18	19	16	18	18	15	17	18	14,71	17,00	11,50	12,50	18,33
11C	5	11	15	16	5	12	19	19	8	18	14	5	8	12	13,86	10,00	13,00	10,50	16,67
12C	5	18	12	13	13	17	12	15	7	18	14	7	5	10	14,29	9,00	15,00	13,00	14,67
13C	5	11	16	14	13	13	18	17	13	19	18	14	11	14	14,57	14,25	13,50	13,50	16,00
14C	5	6	8	9	19	19	19	22	18	12	5	22	10	13	14,57	12,50	7,00	14,00	20,00
15C	5	7	14	12	12	11	12	7	17	14	21	20	20	16	10,71	19,25	10,50	12,00	10,00

## Příloha 4 Vyhodnocení odpovědí - muži

	Sk.	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	Poz.	Neg	POZ1	POZ2	POZ3
<b>01AK</b>	2	10	10	10	18	13	16	19	9	8	5	10	3	10	13,71	7,00	10,00	14,00	16,00
<b>02AK</b>	2	14	8	11	18	14	13	14	17	13	7	16	9	13	13,14	11,25	11,00	14,50	13,67
<b>03AK</b>	2	21	7	15	17	22	17	21	7	18	8	5	2	9	17,14	6,00	14,00	16,00	20,00
<b>04AK</b>	2	22	9	18	11	21	20	18	14	20	6	7	0	8	17,00	5,25	15,50	14,50	19,67
<b>05AK</b>	2	11	7	14	11	18	11	18	12	15	10	19	9	18	12,86	14,00	9,00	12,50	15,67
<b>06AK</b>	2	16	5	17	9	19	21	23	15	6	8	7	1	11	15,71	6,75	10,50	13,00	21,00
<b>07AK</b>	2	15	2	12	16	20	11	13	6	13	3	9	1	12	12,71	6,25	8,50	14,00	14,67
<b>08AK</b>	2	14	11	12	10	11	15	15	8	10	7	4	7	4	12,57	5,50	12,50	11,00	13,67
<b>09AK</b>	2	17	11	17	15	12	15	16	8	18	15	10	6	14	14,71	11,25	14,00	16,00	14,33
<b>10AK</b>	2	14	8	8	8	14	14	14	10	12	4	14	2	10	11,43	7,50	11,00	8,00	14,00
<b>11AK</b>	2	13	9	10	18	13	13	15	17	13	7	16	10	12	13,00	11,25	11,00	14,00	13,67
<b>12AK</b>	2	13	8	12	18	16	13	13	17	13	7	16	7	14	13,29	11,00	10,50	15,00	14,00
<b>13AK</b>	2	13	9	11	17	16	15	14	19	13	8	17	10	12	13,57	11,75	11,00	14,00	15,00
<b>14AK</b>	2	13	8	11	18	10	13	14	17	14	10	14	8	13	12,43	11,25	10,50	14,50	12,33
<b>15AK</b>	2	22	9	17	11	21	19	18	14	20	9	8	5	10	16,71	8,00	15,50	14,00	19,33
<b>01BK</b>	4	12	2	11	14	21	19	18	12	18	10	14	7	14	13,86	11,25	7,00	12,50	19,33
<b>02BK</b>	4	18	12	13	11	12	21	14	12	14	4	1	6	6	14,43	4,25	15,00	12,00	15,67
<b>03BK</b>	4	11	9	14	11	20	11	14	13	18	11	17	12	17	12,86	14,25	10,00	12,50	15,00
<b>04BK</b>	4	14	10	17	10	12	17	18	7	15	14	8	11	15	14,00	12,00	12,00	13,50	15,67
<b>05BK</b>	4	18	15	10	8	9	17	15	5	12	11	7	9	12	13,14	9,75	16,50	9,00	13,67
<b>06BK</b>	4	13	6	10	5	19	21	23	13	24	7	9	3	18	13,86	9,25	9,50	7,50	21,00
<b>07BK</b>	4	17	10	12	10	13	17	11	10	11	4	1	6	6	12,86	4,25	13,50	11,00	13,67
<b>08BK</b>	4	18	15	11	9	8	19	14	8	13	11	8	11	15	13,43	11,25	16,50	10,00	13,67
<b>09BK</b>	4	11	11	13	11	20	12	10	12	18	12	15	13	16	12,57	14,00	11,00	12,00	14,00
<b>10BK</b>	4	17	13	10	9	10	16	13	7	9	13	11	10	14	12,57	12,00	15,00	9,50	13,00
<b>11BK</b>	4	21	17	9	7	10	16	15	5	13	14	7	9	15	13,57	11,25	19,00	8,00	13,67
<b>12BK</b>	4	15	10	11	9	11	17	12	10	11	4	2	7	6	12,14	4,75	12,50	10,00	13,33
<b>13BK</b>	4	11	9	13	11	20	16	14	13	20	11	18	11	18	13,43	14,50	10,00	12,00	16,67
<b>14BK</b>	4	14	11	20	9	14	19	18	9	12	12	8	10	14	15,00	11,00	12,50	14,50	17,00
<b>15BK</b>	4	7	15	16	13	16	18	14	8	9	10	13	8	12	14,14	10,75	11,00	14,50	16,00
<b>01CK</b>	6	18	12	16	12	22	21	22	12	14	8	11	2	13	17,57	8,50	15,00	14,00	21,67
<b>02CK</b>	6	10	15	15	10	19	18	18	15	19	16	11	17	18	15,00	15,50	12,50	12,50	18,33
<b>03CK</b>	6	22	11	12	12	14	21	22	10	9	2	0	3	2	16,29	1,75	16,50	12,00	19,00
<b>04CK</b>	6	17	10	17	14	18	17	17	10	14	8	13	2	12	15,71	8,75	13,50	15,50	17,33
<b>05CK</b>	6	14	8	6	14	12	14	11	8	15	13	12	14	13	11,29	13,00	11,00	10,00	12,33
<b>06CK</b>	6	7	15	16	12	17	16	14	5	9	9	13	8	12	13,86	10,50	11,00	14,00	15,67
<b>07CK</b>	6	24	12	12	12	16	19	22	8	11	6	0	3	2	16,71	2,75	18,00	12,00	19,00
<b>08CK</b>	6	11	13	13	13	12	10	15	8	14	10	12	9	14	12,43	11,25	12,00	13,00	12,33
<b>09CK</b>	6	18	12	16	12	21	19	19	12	13	10	11	8	12	16,71	10,25	15,00	14,00	19,67
<b>10CK</b>	6	7	15	16	12	17	16	14	5	9	9	13	8	12	13,86	10,50	11,00	14,00	15,67
<b>11CK</b>	6	7	2	13	5	15	21	15	5	14	5	2	6	11	11,14	6,00	4,50	9,00	17,00
<b>12CK</b>	6	11	7	17	17	13	16	18	9	16	6	9	9	5	14,14	7,25	9,00	17,00	15,67
<b>13CK</b>	6	9	6	17	15	18	16	18	12	16	7	11	10	8	14,14	9,00	7,50	16,00	17,33
<b>14CK</b>	6	9	12	13	13	17	10	12	9	15	12	16	15	15	12,29	14,50	10,50	13,00	13,00

## **Příloha 5 Průvodní dopis**

Dobrý den,

jmenuji se Bohdana Půlpánová a studuji magisterské studium na Fakultě tělesné výchovy a sportu Karlovy Univerzity v Praze. V současné době zpracovávám diplomovou práci na téma strategie zvládnání stresu u plavců.

Provádím průzkum, kde bych ráda porovнала zvládnání stresu s výkonností. Dotazování probíhá v elektronické verzi. Výsledky průzkumu budu postupně zpracovávat a veškeré údaje zůstanou anonymní.

Čeká Vás 78 otázek, důležité je pouze Vaše mínění - nejsou tu žádné správné nebo nesprávné odpovědi. Dotazník obsahuje řadu výroků (způsobů), jak může člověk reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry. Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Váš názor vyjádřete odpovědí na škále 0 až 4.

- Pokud s výrokem vůbec nesouhlasíte, pak označte první políčko (číslo 0).
- Pokud s výrokem zcela souhlasíte, pak poslední (číslo 4).

Odpověď můžete libovolně odstupňovat na škále 0 - 4 podle toho, do jaké míry platí výrok pro Vaši osobu, nakolik uvedený výrok souhlasí.

Nejedná se o test schopností a tudíž neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Výsledky slouží pouze k výzkumným účelům a nebudou poskytovány třetím osobám.

Prosím, abyste si našli chvílku na vyplnění přiloženého dotazníku, pomůžete mi tak k úspěšnému dokončení mé diplomové práce.

Děkuji vám za ochotu při vyplňování přiloženého dotazníku.

Bohdana Půlpánová [kolmerka@seznam.cz](mailto:kolmerka@seznam.cz)

**Technická poznámka:** Dotazník má 78 otázek a celkový čas na vyplňování je maximálně 10 až 15 minut.