

## *Abstrakt*

Cílem této práce bylo za prvé identifikovat zdroje akutního stresu u českých elitních fotbalových hráčů, vnímanou intenzitu a směr subjektivního hodnocení u těchto stresorů. Za druhé práce popisuje metody psychologické přípravy používané těmito hráči. Na základě studia literatury z oblasti výzkumu procesů stresu byl vytvořen dotazník „Stress Intensities, Appraisals and PST methods Questionnaire,” který zjišťuje intenzitu stresu, jeho subjektivní hodnocení a použití metod psychologické přípravy. Dotazník vyplnilo celkem 83 hráčů z 5 týmů české Gambrinus extraligy. Hlavními závěry dotazníkového průzkumu jsou: 1) Všechny předsoutěžní stresory vnímané jako vysoce intenzivní byly zároveň hodnoceny výrazně pozitivně. 2) Povzbuzování fanoušků bylo hlavním facilitativním soutěžním stresorem, zatímco udělat chybu, která vede ke gólu, hlavním negativně hodnoceným stresorem. 3) Týmová dynamika má velký vliv na směr hodnocení stresorů. 4) Obránci mají tendenci být více aktivováni negativními stresory zatímco útočníci pozitivními. 5) Týmy vyšší výkonnostní úrovně používají častěji metody psychologické přípravy, týmové metody jako např. plánování týmových cílů a promluva trenéra jsou používány častěji než individuální metody. Výsledky práce byly prezentovány a diskutovány s trenéry, na jejich základě byly doporučeny efektivní techniky psychologické přípravy. Pilotní užití dotazníku pro výzkum zdrojů akutního stresu a používání metod psychologické přípravy u českých elitních fotbalistů se ukázalo efektivním s tím, že jsou nutné další modifikace a ověření validity a reliability dotazníku pro jeho využití v dalším výzkumu.

*klíčová slova: akutní stres, intenzita stresu, hodnocení stresu, aktivace, psychologická příprava, fotbal, vrcholový sport*