

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



Prožívání stresu vrcholových sportovců

Dominika Krupařová

Bakalářská práce

Studijní program: Jednooborová psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Janotková

Praha 2021

Prague College of Psychosocial Studies

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



Stress Experiences of Elite Athletes

Dominika Krupařová

Bachelor thesis

Field of study: Psychology

Bachelor Thesis Supervisor: Mgr. Zuzana Janotková.

Prague 2021

Čestné prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

.....

Dominika Krupařová

Poděkování

Tímto, z celého srdce děkuji paní Mgr. Zuzaně Janotkové za cenné připomínky, odborné vedení a velmi podporující přístup při konzultacích této bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem participantům, kteří se zúčastnili mého výzkumného šetření a poskytli mi potřebná data k jeho realizaci, bez nich by práce nevznikla.

V neposlední řadě chci poděkovat své rodině a nejbližším přátelům, bez kterých by bylo obtížnější tuto práci dokončit.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá tématem prožívání stresu vrcholových sportovců, před soutěží. Teoretická část se zaměřuje na pojem stres, jeho fyziologické a psychologické dopady na člověka. Dále se věnuje lidskému prožívání s důrazem na prožitek flow. A v neposlední řadě je zaměřená na psychologickou přípravu sportovce, mentální trénink a motivační teorie.

Výzkum v praktické části si klade za cíl popsat prožívání stresu vrcholových sportovců před soutěží. Vzhledem k tématu práce byl zvolený kvalitativní výzkumný design vícečetné případové studie. Výzkum je založený na tematické analýze pěti rozhovorů s vrcholovými sportovci, olympioniky ze tří různých sportovních odvětví. Je podrobně popsáno šest témat a jedenáct podtémat o determinantech stresu před sportovním výkonem, která z rozhovorů vycházejí. Z výsledků výzkumu vyplývá, že stresové faktory jsou totožné u všech tří vybraných sportovních odvětví. Prožívání daných stresorů jednotlivými sportovci vykazuje určité odlišnosti. To, jak se s předzávodním stresem sportovci vyrovnají, závisí hlavně na síle copingových mechanismů, které užívají a s nimiž pracují.

Klíčová slova

Stres, Vrcholový sport, Prožívání, Flow, Psychologická příprava, Motivace

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with the topic of experiencing stress of top athletes before the competition. The theoretical part focuses on the concept of stress, its physiological and psychological effects on humans. He also focuses on human experience with an emphasis on the experience of flow. And last but not least, it focuses on the psychological training of athletes, mental training and motivational theory.

The research in the practical part aims to describe the stress experience of top athletes before the competition. Due to the topic of the work, a qualitative research design of a multiple case study was chosen. The research is based on a thematic analysis of five interviews with top athletes, Olympians from three different sports. Six topics and eleven subtopics on determinants of stress before sports performance, which are based on interviews, are described in detail. The results of the research show that the stress factors are the same in all three selected sports. The experience of given stressors by individual athletes shows certain differences. How athletes cope with pre-race stress depends mainly on the strength of the coping mechanisms they use and work with.

Keywords

Stress, Top sport, Experiencing, Flow, Psychological preparation, Motivation

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1. STRES.....	11
1.1. Teorie stresu.....	13
1.1.1. Biologické pojetí stresu.....	13
1.1.2. Psychologické pojetí stresu.....	15
1.2. Reakce na stres.....	16
1.2.1. Fyziologické reakce.....	16
1.2.2. Psychické reakce.....	17
1.3. Stresor.....	18
2. PROŽÍVÁNÍ.....	20
1.1. Fenomenologický pohled.....	20
1.2. Prožitek.....	21
1.3. Fenomén flow.....	23
3. PSYCHOLOGIE SPORTU.....	25
3.1. Psychologická příprava.....	25
3.2. Mentální trénink.....	26
3.3. Vrcholový sportovec.....	28
3.4. Motivace.....	29
3.4.1. Lidské motivy.....	29
3.4.2. Teorie optimální aktivace.....	30
3.4.3. Teorie protikladných procesů.....	31
4. Výzkumy realizované v dané oblasti.....	32
PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
5. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	36
5.1. Cíle výzkumu.....	36

5.2.	Vlastní předporozumění zkoumaného tématu	36
5.3.	Výzkumný vzorek.....	37
5.4.	Etika výzkumu	38
5.5.	Metodika výzkumu	38
5.6.	Sběr dat a jejich zpracování	39
5.6.1.	Metoda sběru dat	39
5.6.2.	Metoda zpracování dat	41
5.7.	Výsledky výzkumného šetření.....	42
5.7.2.	Flow.....	42
5.7.3.	Pocity na startu	43
5.7.4.	Rivalita	46
5.7.5.	Faktory ovlivňující výkon	50
5.7.6.	Vliv okolí.....	56
5.7.7.	Psychohygiena.....	59
5.8.	Shrnutí výzkumného šetření	62
	DISKUSE	64
	ZÁVĚR.....	66
	SEZNAM LITERATURY.....	69

ÚVOD

Analýza vlastních prožitků a stresorů před závodem, konkrétně před startem na 400 metrů překážek, dále i rozhovory s jinými sportovci mě přivedly k otázce, v čem se liší pocity a stresory sportovců před soutěží. Do jaké míry tyto prožitky ovlivňuje osobnost sportovce, disciplína nebo sport, kterému se jedinec věnuje. Pokud tam jsou nějaká specifika, pak jaká? Jakým způsobem se stres projevuje a zda je jeho přítomnost obligátní. Zajímalo mě, jak ovlivňuje stres finální výkon jedince.

Sama jsem byla jednou z těch, která mnohokrát vyřadila sama sebe ze hry, “jen” kvůli hlavě. Stále jsem řešila otázku, jak se vyrovnat s trémou a stresem a podat optimální sportovní výkon. Tyto otázky jsem proměnila ve výzkumné a postavila na nich svou bakalářskou práci.

V atletice, konkrétně běhu na 400 metrů stojíte na startu proti dalším sedmi závodníkům. Všichni mají stejné podmínky. Ať je vedro, prší či fouká silný protivítr, překonávají identická úskalí. Dále mají všichni pouze jednu střelu, chybný start a jste mimo hru. Při běhu samotném se sice závodníci převážně soustředí na sebe, ale přeci jen mohou trochu taktizovat a letmo sledovat, jak si vedou soupeři. Tlak veřejného sledování závodu a podporu diváků vnímá každý individuálně. Pozornost diváků je částečně rozptýlená, mezi disciplíny odehrávající se v tu chvíli na stadionu.

Naproti tomu u tenisu, je zřejmé, že fanoušci jsou rozděleni na dva tábory a upírají svůj pohled pouze na vás a protihráče. Nastupujete a máte tedy pouze jednoho soupeře, ale hned několik šancí na to zvrátit průběh hry. Jednoduše “to otočit”. Takové šance v běhu na 400 metrů ani lyžování nejsou.

V případě alpského lyžování nastupujete a soupeřů máte několik, ovšem podmínky má každý jiné. Rozdíl, když nastupujete s číslem 1 nebo 50 je markantní. Mezi Vámi jelo dalších 49 závodníků, tudíž trať je v jiném stavu a podmínky se mezitím také mohou proměnit. Oproti atletice nemůžete nikterak taktizovat, protože ve většině případů jede závodník sám a pořadí se ukáže až v cíli. Velmi důležitou proměnnou v lyžování je lyžařské vybavení a materiál. Odlišná jsou i rizika závažných zranění, která jsou mnohem větší než u tenisu nebo atletiky.

Co se týká teorie, stres je téma odborníky popsané a vědeckými výzkumy podložené. Známe fyziologické a psychologické pojetí stresu. Známe jeho spouštěče a reakce na lidský organismus. Známe, jak stres může ovlivňovat kvalitu života a well-being celkově. Mým hlavním záměrem a úmyslem bylo popsat subjektivní vnímání stresu u vrcholových sportovců. Jedná se o popis stresorů ve velice specifickém prostředí. Vrcholový sport je planeta sama o sobě. Jedná se o prostředí, ve kterém občas neplatí pravidla běžného života. Vše je podřízeno výkonu. Výkon znamená bezpečí, přátelství, vděk, moc. Výkon a úspěch je, ale občas pomíjivý.

Jedná o prožívání, tedy naprosto jedinečnou a subjektivní zkušenost, kterou lze zaznamenat pouze interpretací. Na tomto podkladě se snažím v této práci popsat co nejpřesněji subjektivní pocity a emoce sportovců se kterými jsem na této práci spolupracovala.

TEORETICKÁ ČÁST

1. STRES

Pojem stres známe všichni ze svého každodenního života. Někdo prožívá stres více někdo méně, ale zcela se mu vyhnout nedá. Stejně tak se nedá jednoznačně zařadit stres do škatulky špatný nebo dobrý. Velice výstižný je citát Hanse Selyeho *"Stres patří k životu stejně jako vzduch a dýchání. Existuje jediný způsob, jak se stresu vyhnout. Zemřít."* Stres lze chápat i jako koření života. Stres je široký pojem, který sleduje mnoho různých konotací. Stres a stresové mechanismy prožíváme od nepaměti. Stresy vycházejí z reflexů. V ohrožení jsou důležité pro naše obranné reakce a mohou nás i zachraňovat. Z psychologického hlediska nemáme pro pojem stres pouze jednu ucelenou definici.

Slovo stres pochází z anglického výrazu „*stress*“ a to vzniklo z latinského slova „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“. Z latinského jazyka lze sloveso přeložit jako „utahovati, stahovati, zadrhovati“, což se v původním významu týkalo smyčky kolem krku oběšence, kterého věší na šibenici (Křivohlavý, 1994). V tom obecném dnešním překladu, pak slovo stres znamená tlak, tíseň, nesnáze (Mayerová, 1997).

Za nejznámější autory spojené s oblastí stresu jsou považováni Hans Selye společně s americkým psychologem Richardem Lazarusem. Selye je kanadský lékař, biolog a chemik, maďarského původu a je otcem výzkumů stresu v biologickém pojetí. Lazarus má též výrazné zásluhy na našich dnešních představách vnímání stresu, zvláště v oblasti psychologického pojetí stresu.

Jako první definici stresu vypracoval Hans Selye (2016), který uvádí: *„Stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo zevní změny narušující normální chod funkcí organismu, například psychosomatické funkce, nebo dokonce ohrožující jeho existenci.“*

Lazarus & Folkman (1987) citovaný Labrague et al. (2017) *“stres je situace, kdy jsou interní, externí požadavky nebo obojí hodnoceny jako náročné či překračující adaptivní zdroje jednotlivce nebo skupiny.”*

R.S. Lazarus (1991) definoval stres jako nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnosti se s nárokem vyrovnat.

J. Krivohlavý (1994) Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

Ačkoliv fyziologické reakce na stres jsou téměř vždy stejné a neměnné, pokud bychom se dostali k reakcím emočním, nemusí mít stres vždy negativní konotace. Lidé však reagují na stres různě. U jednoho člověka objevíme při stresovém podnětu závažné psychické nebo tělesné problémy. U jiného člověka, vystavenému téže podnětu, nejenže se žádné problémy nedostaví, ale také začne daný člověk brát proběhlou situaci jako výzvu, kterou bude naplňovat svůj potenciál (Atkinson et al., 2003; Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Rozdělení, které je dobré zmínit hned ze začátku. Hans Selye podle (Rheinwaldové, 1995) rozlišuje dva termíny:

- eustres: pozitivní stres
- distres: negativní stres

Eustres si můžeme představit, jako stres pozitivní, vycházející z pozitivních zážitků a událostí. Ten, který nás “nakopne” a jsme schopni díky němu zvládnout kdejaké výzvy a nelehké překážky. Může se projevit v mnoha oblastech života a při několika událostech. Pro představu jde o události jako je: svatba, cesta do zahraničí, erasmus, povýšení, závod. Podle (Večeřová - Procházková, Hoznák; 2008) *“Všeobecně přijímaný názor je, že optimální hladina stresu působí jako tvůrčí a motivační síla, která vede lidi k dosahování neuvěřitelných výkonů a cílů. Naproti tomu chronický, traumatický stres (distres) je potenciálně neobyčejně destruktivní a poškozuje psychické a tělesné zdraví a může ohrozit samotný život”*.

Distres je přesným opakem. Jedná se o stres zatěžující, na organismus působící škodlivě. *“Rozumná hladina eustresu zvyšuje výkonnost, zatímco vliv psychosociálního distresu na výkon je zhoubný.”* (Večeřová-Procházková, Hoznák; 2008)

Také musíme brát v potaz, že každý máme svou individuální mez, co se týče míry stresu. To, co pro jednoho může být eustresem je pro druhého už za hranicí a stává se to distresem a naopak.

Podle Večeřové-Procházkové a Honzáka (2008) každý lidský tvor neustále zpracovává a reaguje na určité množství podnětů. Takže naše nálada a úroveň vzrušení/nabuzení (pokud se neděje něco výjimečného) osciluje kolem pomyslného středu. Musíme si však uvědomit, že tendence nesměruje k dosažení matematického středu (Cannonovy homeostázy), je normální mít výkyvy do vysoké aktivity i do útlumu, od smutku k radostem, od pohody ke vzrušení. Je spíše žádoucí mít vyšší míru podnětů, větší vzrušení, větší nabuzení, aktivitu. Nedostatek těchto podnětů vede naopak k nudě a v patologické podobě až k deprivaci, což se následně stává velmi silným stresem. (např. odchod na odpočinek může být velmi silný distres).

Ze své subjektivní zkušenosti můžu říci, že velké množství sportovců patří mezi jedince se značně posunutou hranicí individuální meze směrem k větší snášenlivosti a lepšímu copingu. Ne nadarmo se říká, že sport nás zocelí. Myslím si, že lidé, kteří ve sportovním prostředí vyrůstají a jsou zvyklí na určitý pravidelný nápor a tlak, jakým sportovní a závodní prostředí určitě je, se následně mnohem snáze vyrovnávají s některými životními výzvami, překážkami či krátkodobými stresory.

1.1. Teorie stresu

V předchozí kapitole jsem nastínila základní definice a otázku původu stresu. Nyní bych se ráda uceleně věnovala teorii, podle které bývá stres charakterizován.

Na stres můžeme pohlížet z hlediska biologického a psychologického. Sport a sportovní příprava je přesně jednou z těchto křížovatek, kde se setkává fyzické a psychické. A je velice náročné držet tyto dvě síly v určité homeostáze tak, abychom ani jednu nepřeceňovali nebo naopak nezanedbávali.

Problematiku stresu začal poprvé systematicky sledovat americký fyziolog Walter B. Cannon, když reakci na ohrožení nazval „*útok nebo útek*“ (fight/flight).

1.1.1. Biologické pojetí stresu

Mezi jedny z prvních autorů, kteří se zabývali biologickým pojetím stresu, patří I. P. Pavlov, W. B. Cannon, H. Selye. Cannon (1915) jako první popsal reakci na ohrožení „*útek nebo útok*“ (fight or. flight)

Předmětem výzkumu byla především neurobiologická a biochemická odezva organismu na vnější podněty. Nejvýznamnějším představitelem ve výzkumech týkajících se

biologického pojetí stresu je Hans Selye. Selye je také považovaný za autora první systematické teorie stresu, která zahrnuje problematiku adaptace Paulík (2017).

C. Bernard a W. B. Cannon se shodují v tom, že považují stres za nespecifickou odpověď organismu na podněty, které narušují jeho homeostázu. Selye navázal na uznávané fyziology a na základě výzkumů, kdy pozoroval nemocné lidi, experimentoval se zvířaty a s využitím Bernard-Cannonovy homeostázy koncipoval stres jako stav, který se projevuje ve formě specifického syndromu, jež představuje souhrn veškerých nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému (Mičák, 2011).

Pro udržení této rovnováhy musí jedinec neustále reagovat na měnící se okolní prostředí. Selye (1936) rozpracoval syndrom GAS neboli General Adaptation Syndrome a vysvětluje jím výše uvedenou problematiku.

Syndrom GAS neboli General Adptation Syndrome třífázový systém tvoří:

1. Poplachová reakce
2. Stadium rezistence
3. Stadium vyčerpání

První fáze, poplachová – v organismu po náhlém působení silného stresu vzniká poplachová reakce. Nervovými a hormonálními mechanismy se v těle navozuje stav pohotovosti - příprava na boj nebo útěk. Aktivuje se část nervového systému zvaná sympatikus a současně se zvýší sekrece hormonů adrenalinu a noradrenalinu ze dřeně nadledvin. Obě reakce nastávají téměř současně, a proto se hovoří o systému sympato-adrenálním. Při poplachové reakci se z jater uvolňuje krevní cukr, který slouží jako palivo pro svalovou práci. Za stejným účelem se z tukových tkání uvolňují tukové složky. Protože krevní cukr by byl intenzivní svalovou prací rychle spotřebován (a je nezbytný pro výživu mozku), jsou tak tukové složky dalším nezbytným zdrojem energie. Dále dochází ke zvyšování krevního tlaku, cévy se zužují, srdeční činnost se zrychlí, kosterní svalstvo je silněji zásobeno krví, činnost žaludku a střev se utlumuje, zvyšuje se krevní srážlivost a hladina cholesterolu v krvi.

Stadium rezistence – v tomto stádiu dochází k relativnímu zklidnění organismu, zajišťování zdrojů pro získání další energie a probíhá zde i vyhodnocování, zda je potřeba udržet stresovou reakci aktivní, nebo zda nebezpečí už pominulo.

Stadium vyčerpání – pokud se jedinec nedokáže na situaci adaptovat, případně ji vyřešit, pak stres je nadměrně intenzivní nebo se objevila porucha adaptačních mechanismů (např. aktivace sympatoadrenálního či hypotalamo-hypofyzárního systému) a dochází k vyčerpání organismu. Ta může pokračovat až k negativním zdravotním důsledkům. (Paulík, 2010).

1.1.2. Psychologické pojetí stresu

Kromě zkoumání biologické stresové reakce a objektivních charakteristik stresu přišli vědci na to, že je důležité prozkoumat také psychologickou odezvu. Toho si je v později vědom i Selye (1979), když poukazuje na roli psychiky v ovlivnění dopadu stresoru na lidský organismus a připouští, že psychika zde může mít dokonce větší význam než samotná reakce organismu.

Psychologický přístup se tedy nezabývá pouze neurohormonálními ději, ale zabývá se hlavně činiteli rozvoje a inhibice stresových dějů. Důraz je kladen na řídicí a integrující roli mozkové kůry a centrálního nervového systému. Z toho plyne, že stres může vzniknout nejen pod tlakem objektivních nároků a ohrožení organismu, ale i na základě interpretace významu situace a hodnocení míry ohrožení. Při hodnocení míry nebezpečí nastává spousta proměnných. Člověk může vyhodnotit reakci jako stresovou díky zkreslení a chybám hodnocení situace (přecenění nebo podcenění nebezpečí), kvůli anticipaci (obavy z budoucího ohrožení). V souvislosti s predikcí škodlivých událostí v budoucnu mluví někteří autoři o necebo efektu neboli negativním antipod placebo efektu, který zapříčiní nežádoucí jevy jako důsledek obávaných očekávání (Paulík, 2017).

Reakce člověka na stres jsou daleko pestřejší a rozličnější než samotná endokrinologická odezva. Nejznámější koncepcí psychologického pojetí stresu reflektující tyto znalosti a poznatky je teorie R. S. Lazaruse (1966) který stres popsal jako stav, kdy organismus predikuje střetnutí se škodlivými podmínkami určitého druhu. Lazarus také vidí rozdíl mezi fyziologickým stresem, který se projevuje neurohumorálními a vegetativními reakcemi organismu na objektivně nebezpečný podnět narušující normální fungování organismu, a právě psychologickým stresem, který se projevuje negativními emočními reakcemi na podnět, který jedinec kognitivně vyhodnotil jako ohrožující. Mlčák (2011). Zní to složitě, ale je to snadné. O tom, co a jak nás bude stresovat či jestli vůbec budeme ve stresu, rozhoduje naše myšlení. Sami vyhodnotíme situaci na základě kognitivních

procesů. Základními pojmy této koncepce jsou tedy kognitivní hodnocení a zvládání neboli coping (Paulík, 2017).

1.2. Reakce na stres

1.2.1. Fyziologické reakce

Na každou stresovou událost reaguje naše tělo z fyziologického hlediska vždy podobným způsobem. Volí jednu ze strategií boj nebo útěk. Reakce v takto naléhavé situaci si žádá rychlý přísun energie. Proto játra začnou uvolňovat zásoby cukru (glukózy), který je potřeba pro činnost svalů. Do krve se začínají vyplavovat hormony, které mají na starost stimulaci přeměny tuků a bílkovin v cukry. Mezitím se ještě to tělo vylučují přirozené opiáty – endorfiny – mající na starost tlumení bolesti. Zároveň se také zužují povrchové cévy, aby se v případě zranění zabránilo rozsáhlému krvácení. Metabolismus se zrychluje, stoupá dechová a srdeční frekvence i krevní tlak. Rozšiřují se zornice a stoupá také svalové napětí. Naopak se ale omezují činnosti organismu, které nejsou nezbytné – například trávení. Dále vysychají sliny a hlen, aby mohlo dojít ke zvýšení množství vzduchu proudícího do plic. To souvisí i se slezinou, která vylučuje více červených krvinek, které jsou přenašečem kyslíku v těle. Organismus je také více chráněn i proti infekci, jelikož kostní dřev produkuje více krvinek bílých (Nolen-Hoeksema et al., 2012; Vašina & Strnadová, 2009).

Většina těchto změn je způsobena aktivací sympatického systému a adrenokortikálního systému, jež jsou dva neuroendokrinní systémy řízené hypothalamem.

Hypothalamus má dvě základní funkce. První z nich je aktivace sympatického oddílu autonomního nervového systému. Nervové impulzy putují z hypothalamu do mozkového kmene, který činnost autonomního nervového systému řídí. Tento systém ovlivňuje hladké svalstvo a vnitřní orgány. Sympatický systém také stimuluje nadledvinku, jejíž dřev vylučuje hormony adrenalin a noradrenalin.

Druhou funkcí hypothalamu je aktivace adrenokortikálního systému. Aktivace začíná v momentě, kdy hypothalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF). Ten působí na hypofýzu (umístěnou přímo pod hypothalamem) a ta uvolní dva velmi důležité hormony. První z nich stimuluje štítnou žlázu, čímž pro tělo vytvoří více energie. Druhý z nich, adrenokortikotropní hormon (ACHT), stimuluje kůru nadledvinku, které uvolní další skupiny hormonů, včetně kortizolu. Právě množství kortizolu v krvi nebo moči je

často ukazatelem hladiny stresu. Vašina a Strnadová (2009). To vše se odehrává v našem těle jako fyziologické reakce a příprava na boj nebo útek.

1.2.2. Psychické reakce

Stresové situace zapříčiňují širokou škálu emočních reakcí, sahající od dobré nálady po úzkost a deprese. Obecný popis emocionálních projevů stresu sestavila Mayerová (1997, s. 58)

- výrazné změny nálad
- nadměrné starosti
- nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů
- pocity únavy, poruchy pozornosti
- zvýšená podrážděnost, popudivost, úzkost

Nejčastější emoční reakcí na stresor je **úzkost**. Hošek (1999, s.39) ji definuje jako „stav aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení jedince (nejasná předtucha nebezpečí, kterou prožívající subjekt není schopen přesně popsat a určit)“.

Další častou emoční reakcí je **strach**. Z výzkumů vyplývá, že mezi strachem a úzkostí neexistuje jasná hranice (Vašina, 1995). Jediný popsateľný rozdíl je, že strach se od úzkosti liší pouze konkrétnější příčinou. Vašina (1995, s.128) podle Arnoldové (1960) dokonce tvrdí, „že rozlišování mezi strachem a úzkostí není pro praxi přínosné, neboť úzkost je v podstatě strachem ze strachu a vlastním předmětem je nebezpečí obecně“. Strach si pak můžeme shrnout jako subjektivní reakci na určité subjektivní hodnocení v oblasti ohrožení hodnot (Hošek, 1999).

Nolen-Hoeksema (2012) vytvořili základní kategorie, do kterých rozřazují psychologické odezvy na stres.

- **Agrese a vztek:** Pokud se člověku dlouhodobě nedaří dosáhnout cíle, o který se pokouší, objevuje se často frustrace. Agresivní pud motivuje jedincovo chování pro poškození objektu, který frustraci způsobuje. Nejčastější formou je agrese slovní, poté fyzická.
- **Apatie a deprese:** Jedná se o čistý opak agrese. Apatický jedinec je uzavřený do sebe, v případě, že stresory přetrvávají a nedojde k vyrovnání se s nimi, může přejít až do deprese.

- **Oslabení kognitivních funkcí:** jedinec může působit nesoustředěně, vykazuje poruchy logického myšlení a může dojít i ke zhoršení mentálního výkonu.
- **Posttraumatická stresová porucha (PTSD post traumatic stress disorder)** objevuje se u lidí, kteří zažili silný, traumatizující emoční otřes.

1.3. Stresor

Termínem stresor můžeme v obecném smyslu chápat jako negativní vliv působící na člověka. Jedná se o podnět, který u člověka vyvolá narušení homeostázy neboli stálost vnitřního prostředí. (Křivohlavý, 1994)

Vašina (1995) upozorňuje, že i drobné stresové reakce, které působí pravidelně, mají v důsledku závažnější projevy než jeden silný stresor, který je přes svůj začátek a průběh ukončený.

Podle (Strnadové, 2009) rozdělujeme stresory do čtyř základních oblastí:

1. fyziologických (hlad, nemoc, vyčerpání...),
2. fyzikálních (teplo, hluk, otřesy...),
3. psychických (časové termíny, černé myšlenky, konflikty...),
4. sociálních (nejisté zaměstnání, mnoho lidí v nákupním středisku apod.).

Vašina (1995) upozorňuje, že drobné a pravidelně působící stresové reakce mají v konečném důsledku závažnější projevy a jsou škodlivější než jeden silný stresor, který je již ukončený.

V návaznosti na ústřední téma mé práce je velmi důležité zmínit, že sportovní výkon, kdy se tělo vzepne k hranici svých možností, sám o sobě uvádí tělo do stresové situace. Můžeme na to pohlížet jako na „kontrolovaný stresor,“ kdy záměrně dočasně vychylujeme tělo z rovnováhy. Na tomto principu adaptace v podstatě funguje sportovní trénink a princip tzv. superkompenzace. Velmi zjednodušeně tedy tělo silně zatížíme a následně mu dáme potřebný odpočinek a regeneraci, čímž posuneme jeho kapacitu. Při dalším podnětu, kdy proběhne správná superkompenzace, by daný jedinec měl být teoreticky připraven na to podat ještě lepší výkon.

Některé stresové faktory mají charakter životních změn a ovlivňují život mnoha lidí (válka, zemětřesení). Jiné stresové faktory mají zásadní vliv na vývoj života jednotlivce (nové zaměstnání, přestěhování se na nové místo, svatba). Někdy jsou také stresory akutní

a trvají jen krátce. Například když cestou na státní závěrečnou zkoušku uvízneme v dopravní zácpě. Závažnějším případem jsou stresory chronické. Vycházejí z jakési neřešené situace. V některých případech zdroj stresu tkví v samotném jedinci, tedy pokud jsou jeho motivy či přání vzájemně neslučitelné (Nolen- Hoeksema et al., 2012). To potvrzuje i Vašina (1995) když říká, že pokud je velká vzdálenost mezi aspirační úrovní, schopnostmi a možnostmi daného jedince, může být stres vyvoláván permanentně.

Holmes et al. (2012) rozděluje stresory do následujících kategorií.

- **Traumatické události** – nejvíce viditelným zdrojem stresu; vymykají se lidskému vědomí a jeho zkušenosti; přírodní katastrofy, vraždy, tragédie.
- **Míra ovlivnitelnosti** dané události, tedy zda máme nebo nemáme nad situací kontrolu; pokud nemáme nad situací kontrolu, stává se pro nás více stresující.
- **Předvídatelnost** – intenzita stresu závisí na tom, jestli víme, že stresová situace nastane nebo ne; pokud to víme dopředu, vnímáme ji jako méně stresovou.
- **Zásadní změna životních podmínek** – sebemenší životní změna vyžaduje četná přizpůsobení. Holmes & Rahe vypracovali bodovou škálu podle intenzity stresoru pro člověka na škále od 0 do 100. Jedná se však o obecný model. Každý člověk reaguje na stres jinak.
- **Vnitřní konflikty** – intrapsychické události, kdy je nutné si vybrat mezi několika cíli, které jsou buď neslučitelné nebo se vzájemně vylučují.

Holmes & Rahe vypracovali bodovou škálu podle intenzity stresoru pro člověka na škále do 100. Jedná se však o obecný model. Každý člověk reaguje na stres jinak.

2. PROŽÍVÁNÍ

V následující kapitole popisují složitost lidského prožívání s důrazem na specifika prožívání mezních situací. Společným znakem a zároveň také překážkou pro psychologii je subjektivnost lidského prožívání. To je mimo jiné i důvod, proč bylo prožívání v době, kdy ji vládl behaviorismus z psychologie úplně vyloučeno.

Obecně se pojmem prožívání rozumí takové vnitřní psychické stavy a procesy, jako jsou různé nálady, vnímání, myšlení, představy, citění, chtění atd., které jsou chápány jako bezprostřední reakce na vnější podněty či situace. (Nakonečný, Lexikon, str. 341)

Brentano (1874) za podstatný znak prožívání pokládal jeho předmětnost, prožívání se vždy vztahuje k určité situaci, vzpomínce, zážitku. Dále L. J. Pongratz (1967) podle Nakonečného (1998) rozlišuje jako znaky prožívání časovost, historičnost a bezprostřednost. Prožívání probíhá v čase. Má svůj počátek, průběh a konec. V tomto pojetí můžeme na prožívání nahlížet jako na obraz nejen toho, co se děje v subjektu, ale i na jeho vztah k minulosti (vzpomínky) a budoucnosti (snění, očekávání).

Podle H. Gollera (2000) se výrazem prožívání míní všechny vnitřní procesy a stavy, které jsou bezprostředně přístupné jen sebezpozorováním. To, co jedinec prožívá je jinému naprosto nepřístupné a pokud to navenek sděluje, tak to může, ale taky nemusí být realita.

1.1. Fenomenologický pohled

Dle Anny Hogenové (2003) prožívání musí být autentické, jinak se nejedná o prožívání. Prožívání, které je realizováno na základě vnějšího účelu, musí být přeměněno na prožívání na základě vnitřního účelu. Toto zabezpečuje realizaci prožívání pohybem, na jehož konci je skutek, výsledek. Pokud je prožívání autentické, jedince proměňuje, ovlivňuje ho na velmi dlouhou dobu. Prožitky, které jsou uměle vyrobeny a nejsou založeny personálně, jsou pouhým šidítkem, které zaujme na jeden dva dni. „*Průmyslové výrobny prožitků*“ jsou pouhým pozlátkem, sofistikovaně prodávají zážitky s jistým finančním ziskem. „*Zlato je jen tam, kde prožitek bude nenásilně propojen s personálními intencemi, tj. jen tam, kde smysl prožitku bude pravdivý, hluboký, jen tam kde tento smysl koření v nevýslovnu, jež je možno zpřítomnit jen vyvoláním tázání, otázek, které toto nevýslovno vyvolají do přítomnosti.*“ (Hogenová, 2003 str. 15)

Hloubka takovýchto prožitků silně ovlivní jedince. Co se týče kvality prožívání lze zmínit obecnou tendenci lidí dosáhnout maxima prožitků kladných za cenu minima prožitků záporných (Csikszentmihalyi, 1996).

Emočně zabarvené a subjektivně důležité zážitky nepochybně prožíváme mnohem více než ty, kterým nepřikládáme až takovou důležitost. V tom tkví jedna ze zvláštností prožívání soutěží vrcholových sportovců. Když děláte sport vrcholově, jste v jakési „bublině“. Ať chcete nebo ne, máte tzv. „tunelové vidění.“ Daná sportovní aktivita musí být pro váš život velmi prioritní, nebo alespoň důležitá. Můžeme hovořit o celkovém životním stylu. Nelze snadno oddělovat pracovní a soukromý život. V případě vrcholového sportu rada „netahat si práci domů“ moc neplatí. Práce vrcholového sportovce primárně závisí na zdravotním stavu vašeho těla, fyzické připravenosti, jídelníčku, regeneraci, psychické pohodě a mnohém dalším. Často si „obdivuhodná,“ společensky ceněná sportovní kariéra vybírá své nemalé oběti. Jste schopni obětovat vzdělání, podřídit požadavkům i soukromý život, společenské vyžití a v neposlední řadě i to nejdůležitější - zdraví. Sportovci tak činí dobrovolně. Sami si volí sportovní cíle a pro své sny jsou ochotni intenzivně trénovat. Podstupují vše s vědomím, že jejich působení v profesionálním sportu je věkově omezeno v závislosti na druhu sportu. Sport, kterému mnohé obětovali nemusí být ani zárukou jejich pracovního zajištění. Sama jsem si několikrát položila otázku: „A co budeš dělat, když skončíš?“ Ti, kdo již svou závodní kariéru ukončili, se v očích mnohých aktivních sportovců a trenérů mohou zdát ztracení, méněcenní. Jako by jejich život trošku ztratil program, náplň a smysl. Je důležité si uvědomit, že daný sportovec při soutěžích vnímá mnoho stresujících nevyřešených otázek.

1.2. Prožitek

Prožitek můžeme chápat, jako jedinečný, niterný akt, v němž jsou zaznamenány soukromé životní pochody, stavy a představy (Pelcová, 2001). Prožitek je abstraktní, obtížně stroze lingvisticky popsatelný pojem. Jedná se především o vnitřní dimenzi psychiky konkrétního individua (Kuban, 2006). V návaznosti na Neumanna (2001, s. 76-77) lze na základě názorů filozofů a psychologů lze z různých pohledů vytvořit následující charakteristiku:

“Prožitky jsou individuální vnitřní podněty přístupné přímo jen pro toho, kdo je prožívá. Vnějšímu pozorovateli jsou pro srovnání skryté.

Prožitky jiných lidí lze následovat. Pro pochopení prožitku jiné osoby se musíme s ní identifikovat a pochopit její perspektivy.

Prožitky jsou schopné vytvářet z proudů prožívání jako významně ohraničené významové jednotky. Prožitky jsou subjektivní. Jejich význam je odvislý od individuálních, a proto neopakovatelných životních zkušeností toho, kdo je prožívá.

Prožitky jsou bezprostřední. Získaný prožitek, se často i nevědomě promítá během socializace do osobnostní struktury.

Prožitky jsou obtížně pojmenovatelné a představitelné. Zachovávají se v obrazech nebo zcela senzomotorické (spojitost vnímání a pohybové činnosti).

Prožitky jsou celistvé. Ve vztahu k pojmům mají nadbytečný význam, a proto se nenechají ani plně pochopit, ani prostřednictvím racionální řeči plně popsat.

Prožitky jsou ztělesněné, skutečné. Vytváří se vlivem příjemných a nepříjemných emocí.

Prožitky představují vystupňované prožívání. Z prožívaného se stane prožitek tehdy, když zanechá u toho co (kdo) prožívá, zvláště emoční obtisk.

Prožitky jsou expresivní, výrazové. Jejich expresivita nutí toho co (kdo) prožívá k neverbálním odpovědím (spontánním nebo stylizovaným). V hlasovém projevu, pak jeho síla odpovídá obsahu prožívaného.

Prožitky se podílí na zvyšování pocitu vlastní hodnoty. Člověk s mnoha zážitky žije obvykle rozmanitým životem.

Prožitky jsou evidentní. Důrazně se prosazují. Nedá se o nich pochybovat.

Prožitky jsou nezapomenutelné. Jejich emocionálnost zapříčiňuje, že zůstávají v paměti jako subjektivně významné jednotky.

Prožitky nejsou ještě zkušeností. Zkušenost z nich získává ten, kdo je zpracoval, opakoval, reflektoval v diskusi a psychosociálně integroval.

Prožitky jsou neuvědomělé, mimovolné. Spíše je člověk zažije, než že je vytváří. Člověk však může vytvářet podmínky, které zvyšují pravděpodobnost, že se mohou dostavit určité příjemné prožitky.“

1.3. Fenomén flow

Zažít stav flow je něco velmi vzácného, zároveň lehkého, nenásilného, povznášejícího a bezpodmínečného.

Fenomén flow objevil Mihalyi Csikszentmihalyi při zkoumání štěstí. Jedná se o stav naprosto soustředěné motivace, kdy se tělo a mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Autor tento stav charakterizuje jako vnitřně uspokojivý, uspořádaný, plně fungující, dynamický stav vědomí, kdy jsme naprosto pohlceni danou činností. Jsme jakoby unášeni proudem, a to nám přináší příjemné pocity Csikszentmihalyi (1977). Csikszentmihalyi dále ke konceptu flow přidává: „*Moment, když se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného.*“ Csikszentmihalyi (1996)

Další autoři Ellis, Voelkl, Morris (1994) charakterizují flow pomocí dalších indikátorů, jakými jsou vysoká aktivační hladina jedince (arousal), existence vnitřní motivace a současně pocit svobody. Ghani, Supnick, Rooney (1991) Důležitý je také faktor plné koncentrace na provozovanou aktivitu a nutnost jedince mít situaci plně pod kontrolou. Situace by tak neměla být nová, neznámá, ohrožující. Mělo by se jednat o činnost, která je, pokud možno plně zautomatizovaná, pro jedince známá. Člověk se tak, dle výše uvedených autorů, nemusí soustředit na to, jak situaci zvládat, ale pouze danou činnost prožívá. Ghani, Supnick, Rooney (1994)

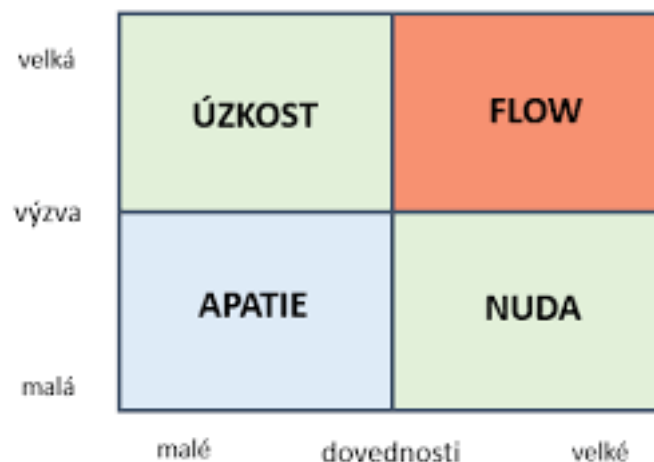
Flow se projevuje spontánní, téměř automatickou činností, kterou doprovází změna vnímání času (nevnímáme ho vůbec nebo naopak se naše automatické hodiny zpřesní). Je to velmi příjemný stav sám o sobě, bez ohledu na dosažené cíle. Vyplývají z něj mnohé psychofyziologické změny, jako je změna stavu myšlení, afektivity vnímání či obsahu vědomí. Tento stav se však liší od transu, jelikož nedochází k hlubším změnám ve vědomí a je zachována volní kontrola. Jedincova pozornost je činností zcela pohlcena, při čemž to, že se nezaměřujeme na výsledek činnosti, ale na jeho průběh nám umožňuje dosáhnout mnohokrát lepších výsledků než v případě nadměrného soustředění se na cíl. (Csikszentmihalyi, 1991)

Dosažení optimálního prožitku nastává v případech, kdy má jedinec vysokou úroveň znalostí a dovedností, jasný a úspěšně dosažitelný cíl, disponuje silnou vůlí (Voelkl, Ellis,

1998). Podmíněné je dle citovaných autorů také extrémní soustředění na provozovanou činnost, které odstraní všechny zábrany, rušivé informace, obavy, pocity slabosti, tělesné potíže a případné bolesti.

Přítomnost flow není možné ve většině případů zaručit. Macková (2003) uvádí, že flow není možné navodit silou vůle. Přílišné volní úsilí je naopak překážkou pro dosažení flow.

Zajímavé na konceptu flow je také to, že v něm můžeme zažít dost protichůdných emocí. Dle slov Mackové (2003, s.59): „*Jak se člověk může oddávat činnosti (když svoje Já odevzdá činnosti) a mít přitom jasné, konkrétní cíle (přičemž jeho Já je velmi aktivní?). Anebo jak může individuum usměrňovat sebe sama a přitom prožívat ztrátu sebeuvědomění? Radost a strach se vyskytují současně, ale radost je v popředí, strach v pozadí.*“ Macková také upozorňuje na specifickou situaci, kdy přes vysokou míru koncentrace na výkon a externí rozptylující faktory prožíváme vnitřní klid (Macková, 2013). Příkladem může být atlet, který neslyší řvoucí fanoušky na tribuně, nebo herec, který nevnímá své publikum.



Obrázek 1: Popis bodů dosažení prožitku flow.

Na obrázku (**Obrázek 1**) jsou znázorněné body dosažení prožitku flow. Základními charakteristickými rysy prožitku flow je:

- intenzivní, soustředěná motivace
- ztráta pojmu o čase, zapomeneme na okolní svět
- potřeba vysoké dovednosti (skills) v dané činnosti a nelehký úkol před námi
- nechat se pohltit okamžikem

3. PSYCHOLOGIE SPORTU

3.1. Psychologická příprava

Psychologická příprava je důležitým faktorem pro sportovní výkon. Zároveň je to stále jen jeden z aspektů celkové přípravy vrcholového sportovce. Sportovní trénink se skládá ze čtyř různých typů příprav, tedy fyzické, technické, taktické a psychologické. Každá z těchto příprav je propojena s ostatními aspekty sportovní přípravy. Při tom celková sportovní příprava se přizpůsobuje cílům konkrétní sportovní disciplíny. Cílem psychologické přípravy je poskytnout sportovcům efektivnější psychologické techniky, které jim pomohou vypořádat se s bariérami, jako jsou závodní stres, strach, neúspěch, vysoká úzkost, ztráta pozornosti a nízké sebevědomí, a další (Blumenstein, Lidor, & Tenenbaum, 2007).

Výhodou a určitým bonusem můžeme vnímat, když se psychologická příprava nesoustředí pouze na zlepšování výkonnosti sportovce, ale zároveň také harmonizuje a rozvíjí jeho osobnost. Každá dobrá psychologická či seberozvojová intervence mimo jiné přispívá k harmonizaci a zdravému rozvoji osobnosti.

Pro rozvoj osobnosti jsou důležité vlastnosti jako například vytrvalost, vůle, odpovědnost, samostatnost nebo odhodlanost. Psychologická příprava se snaží omezit působení negativních psychogenních vlivů, které narůstají vlivem enormní psychické zátěže při trénincích a závodění ve vrcholovém sportu. K této problematice se vyjadřuje i Gurský, (2018), který zastává názor, že získané zkušenosti a zážitky při sportovní činnosti by měl sportovec správně vyhodnocovat a měly by vést k rozvíjení jeho osobnosti. Takový přístup má potom pro vrcholového sportovce i pozitivní dopad po ukončení jeho aktivní sportovní kariéry, protože mu napomáhá lépe zvládnout jeho novou životní etapu.

Z časového hlediska se psychologická příprava dělí dlouhodobou a krátkodobou.

Dlouhodobá příprava má všeobecnější charakter a je nedílnou součástí každého tréninku. Jádrem dlouhodobé psychologické přípravy je rozvoj osobnosti obecně i vzhledem k požadavkům sportovního výkonu. Působí se např. na motivaci, volní složky, chování, myšlení, emoce, zvyšování odolnosti, posilování soutěživosti a také na sociálně psychologické aspekty sportu. (Perič & Dovalil, 2010)

Krátkodobá příprava má zaměření spíše specifické a přispívá k dosažení optimální sportovní formy k určitému období a podmínkám soutěžní akce. Krátkodobá psychologická příprava sportovce je časově omezena, například na několik týdnů. Její těžiště spočívá v cílevědomé regulaci aktuálních psychických stavů vrcholového sportovce. Obě zmíněné psychologické přípravy se navzájem úzce ovlivňují a jsou na sobě závislé (Perič & Dovalil, 2010)

V současné době se v rámci psychologické přípravy sportovce nejčastěji využívá trénink psychických dovedností (psychological skills training) nebo mentální trénink (mental training). Sportovní psychologové se shodují na tom, že efektivní psychologická intervence musí být prováděna individuálně, systematicky, plánovaně a opakovaně. Dále se ukazuje jako efektivní kombinovat různé psychologické techniky. Trénink psychických dovedností většinou zahrnuje metody založené na principu ideomotoriky. Z výzkumů v této oblasti vyplývá, že trenéři a sportovci za užitečné techniky psychologické přípravy považují regulaci nabuzení, techniky pro zlepšování koncentrace a pozornosti, imaginaci, budování sebedůvěry, zvyšování motivace a odpovědnosti, trénink relaxace a týmovou spolupráci.

Program psychologické intervence je balíčkem tvořeným z edukační, nácvikové a praktické fáze. Šafář & Hřebíčková (2014).

Velký boom a nárůst zaznamenala psychologická příprava ve sportu hlavně v posledních dvou dekadách. Postupně se stala nedílnou součástí přípravy v individuálních i skupinových disciplínách. I přesto, že byl prokázán pozitivní vliv psychologické přípravy sportovců, někteří odborníci její význam snižují, nebo naopak přeceňují (Blumenstein et al., 2007). Žádný extrém není prospěšný. Dle (Periče & Dovalila, 2010) je navzdory začlenění odborné spolupráce stálým garantem psychologické přípravy vrcholového sportovce trenér. Z toho vyplývá, že aby byla psychologická příprava co nejefektivnější, je žádoucí aktivní spolupráce a komunikace trenéra, psychologa, sportovce. Tato kooperace se ukazuje jako klíčová v prevenci zátěže závodních stresů.

3.2. Mentální trénink

Mentální trénink je samotnou psychologickou intervencí, směřující k maximálnímu využití mentálního potenciálu daného sportovce. Nejdůležitějším cílem je posunout kapacitu psychických funkcí na takovou úroveň, aby nelimitovala fyzický výkon

vrcholového sportovce (Šafář & Hřebíčková, 2014). Žádoucí je poté zlepšení výkonnosti, rozvíjení psychické odolnosti, prožitku a sebeuspokojení při sportu.

Jak jsem již popsala výše, výzkumy v oblasti sportovní psychologie potvrzují, že začlenění mentálního tréninku zvyšuje úspěšnost a subjektivní pohodu sportovců. Ač je stále řada trenérů i samotných sportovců k mentálnímu tréninku z počátku skeptická, nebo mu nepřikládá takovou váhu, ve valné většině s ním mají pozitivní zkušenosti. Začlenění psychologické přípravy se ve sportovních výsledcích prokazuje velmi pozitivně.

Podle Šafáře a Hřebíčkové (2014) je základní postup mentálního tréninku realizován podle tzv. pětistupňového programu. Ten se skládá z:

1. psychodiagnostiky
2. nácviku intervenční techniky pod vedením psychologa
3. samostatného nácviku technik v klidových podmínkách
4. aplikace technik mentálního tréninku do sportovního tréninku
5. aplikace technik mentálního tréninku do soutěžních podmínek

Techniky a metody mentálního tréninku se dělí dle kategorií podle toho, na jakou složku psychiky primárně působí. Jedná se o:

- aktivaci (tělesné napětí a vnitřní energie)
- kognici (pozornost, myšlení, vnitřní řeč)
- emoční procesy (prožívání emocí, imaginace)
- motivaci (plánování cílů) a sebedůvěru

Ideálně by využití metod a technik mentálního tréninku nemělo sloužit pouze ke zvýšení sportovního výkonu, ale také ke zlepšení sebepoznání a regulace psychických dějů ve vnitřním světě vrcholového sportovce.

Pro lepší představu práce se sportovcem, uvedu v následujícím odstavci koncept amerického sportovního psychologa Jim Taylora, jehož práce generuje výsledky již řadu let.

Taylor rozvinul během dlouholeté práce s vrcholovými sportovci jedinečný a komplexní rámec mentálního tréninku, tzv. Prime Performance System. Tento systém se skládá z pěti základních kategorií souvisejících s duševním stavem a výkonem, k nimž patří

oblast postojů (přijetí, výzva, proces, dlouhodobost a rizika), překážek (perfekcionismus, strach ze selhání, očekávání, negativita a nadměrné investice), přípravy (kvalita, konzistentnost, perspektiva, experiment), nástrojů (zvládání stresu, rutina, emoce a imaginace) a tzv. mentálních svalů (motivace, důvěra, zaměření, intenzita a nastavení myšlení). Taylor preferuje práci se sportovci v jejich přirozeném sportovním prostředí, kdy v reálném čase učí sportovce používat mentální nástroje. Na základě autorových zkušeností se při aplikaci Prime Performance System pozitivní změny dostavují během šesti až osmi týdnů, v případě hluboce zakořeněných způsobů myšlení lze očekávat pozitivní změny během tří až šesti měsíců (Taylor, 2018)

Taylor mimo jiné taky upozorňuje na důležitost emocí: *“Emoce nám řeknou, něco o tom, co se uvnitř odehrává. Zvláště ty špatné emoce.”*

Dále se ve svých pracích zabývá prevencí přetrénování a syndromu vyhoření. Tím, jak si sportovci ubližují, když příliš přemýšlejí (overthinking) nad situací. Jak se vypořádat s rozptýlením, kterých se nemůžeme zbavit. Zabývá se hlavními bariérami k top výkonu. A v poslední řadě Taylor (2018) zdůrazňuje *“soustředit se na proces více než na výsledek.”*

3.3. Vrcholový sportovec

Pro pojem vrcholový sport nebo vrcholový sportovec neexistuje ucelená definice, která by jasně určovala kritéria a hranice vrcholového sportu. Proto si pod pojmem vrcholový sport si můžeme představit širokou škálu sportovců a sportů různých úrovní. I mezi odborníky existuje značný zmatek a nejednost, pokud jde o kritéria vymezení tohoto termínu. Můžeme tedy dělit vrcholové sportovce do různých heterogenní skupin a podle nich se orientovat. Může se jednat o olympioniky, medailisty vrcholných sportovních akcí, reprezentanty na státní úrovni, juniorské reprezentanty apod. (Polman, 2012). Obecně se však za vrcholového sportovce označuje placený profesionál, který se aktivně a závodně věnuje výkonnostnímu sportu a jeho snažení přináší výsledky. Tito sportovci jsou pak ve většině případů zaměstnanci středisek vrcholové sportu, u nás v české republice to jsou: Centrum sportu ministerstva vnitra, Armádní sportovní centrum Dukla, Vysokoškolské sportovní centrum MŠMT a jsou podporováni svazem sportu, který vykonávají.

3.4. Motivace

Plháková (2020) definuje motivaci jako *“souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního”*.

Když hovoříme o motivaci, tak pokaždé chceme něčeho dosáhnout nebo se něčemu vyhnout.

Síla motivů neboli pohnutků, ovlivňuje kvalitu a intenzitu chování. Projevuje se například rázností, důkladností či vytrvalostí. Intenzivní prožitky někdy zcela ovládnou také lidské prožívání. Motivovaného člověka často provázejí silné emoce. Emoce a motivace společně tvoří i takzvaný motivačně-emocionální systém, který výrazně ovlivňuje lidské chování i prožívání. (Plháková, 2020)

Jak mi jednou řekl pan rektor docent Růžička: *„Co se tě dotýká, to se tě týká“*. Jsme-li v něčem silně motivováni, jsme do toho samozřejmě i emočně ponořeni. I z toho důvodu mohou někdy sportovci subjektivně vnímat svou situaci, jako že je to paradoxně otázka života a smrti.

Často se stane, že se vnitřní motivy či pohnutky dostanou do konfliktu a závisí na mnoha okolnostech, který z nich nakonec převládne.

3.4.1. Lidské motivy

Lidské motivy dělíme do čtyř základních okruhů:

- Motivы sebezáchovné (pud sebezáchovy, přežití jednotlivce a celého druhu)
- Stimulační motivy (optimální úroveň aktivace a variabilita podnětů)
- Sociální motivy (regulují a ovlivňují mezilidské vztahy)
- Individuální psychické motivy (hledání životního smyslu, sebepojetí apod.)

V návaznosti na téma mé práce stojí za to zdůraznit motivy stimulačními, neboť ty jsou v psychologii sportu důležité, zejména optimální úroveň aktivace.

Stimulační motivy můžeme chápat jako potřebu proměnlivosti sensorických podnětů, které člověk potřebuje k dosažení optimální aktivační úrovně. Tato optimální aktivační úroveň je ovšem u každého jiná. Někomu stačí uspokojovat sensorické stimulační, ale jeho aktivační úroveň zůstává velmi nízká (umění) a naopak někdo může dosáhnout vysoké

úrovně nabuzení, přičemž vnější stimuly mohou být minimální (sport). Obě potřeby se však kříží a společně se podílejí na lidském chování a prožívání. Stimulační motivy se projevují hravostí, zvědavostí a vyhledáváním neobvyklých zážitků. (Plháková, 2020)

3.4.2. Teorie optimální aktivace

Z teorie optimální aktivace vyplývá, že lidé často neusilují o dosažení rovnováhy a klidu, ale je pro ně žádoucí spíše zvýšená hladina vnitřního napětí, vzrušení, nabuzení. V angličtině tento stav označujeme termínem “arousal”.

Tato vysoká aktivační úroveň vzniká právě u účastníků sportovních klání, při zkouškách a nejrůznějších soutěžích. K úrovni nabuzení přispívá kromě intenzity, složitosti a proměnlivosti vnějších podnětů také tělesná aktivita a emoční prožitky, především úzkost a strach. (Plháková, 2020).

Teorii optimální úrovně aktivace jako první zkoumal kanadský psycholog Daniel Berlyne (1965). Z výsledků jeho výzkumů vyplývá, že příliš vysoká i příliš nízká míra aktivační úrovně je považována za subjektivně nepříjemnou. Lidé se nejlépe cítí při střední úrovni aktivace, kdy jsou současně svěží i uvolnění. Při nízké hladině nabuzení pocítují nudu, a naopak při vysoké jsou napjatí a úzkostní.

Američtí psychologové Yerkes a Dodson již roku 1908 popsali, že aktivační úroveň těsně souvisí s kvalitou výkonu, na základě pokusů se zvířaty. Yerkes-Dodsonův zákon určuje, že s rostoucím nabuzením roste i výkon, ale jen do určitého bodu. Příliš vysoká aktivační úroveň má na výkon rušivý a dezorganizující vliv. Nejvhodnější je průměrná úroveň. Ovšem vhodná aktivační úroveň také závisí na druhu, nejen sportovní činnosti (Lahey, 1983)

Úroveň výkonu se dále zhoršuje pod vlivem trémy. K velké aktivaci pravděpodobně přispívá pocit zodpovědnosti. Jakým může být například při vystoupení před domácím publikem či obhajoba titulu. Pozice outsidera, který překvapí nečekaným výkonem, může být výhodnější než pozice favorita. (Plháková, 2020)

V návaznosti na tuto teorii, kterou tímto nechci vyvracet, bych ráda zmínila, že tuto otázku jsem zvolila pro svoje výzkumné rozhovory. Otázka se týkala toho, zda je pro sportovce příjemnější závodit z pozice outsidera nebo favorita. Sportovci často

obtížně hledají jednoznačnou odpověď. Obě pozice mají své pro a proti, ale ve finále mi všichni respondenti odpověděli, že raději nastupují z pozice favorita.

3.4.3. Teorie protikladných procesů

Sportovní činnost je zdrojem silných emotivních prožitků. Podle Kirchnera (2009) existují i lidé, kteří si dokážou vypěstovat závislost na určitých sportovních aktivitách. Pokud tyto aktivity z nějakého důvodu nemohu vykonávat, dochází u nich ke klasickému abstinečnímu syndromu, který je v počátečních jevech totožný s abstinenčními příznaky u drogově závislých. Této problematice se věnuje teorie protikladných procesů. Zasloužil se o ni americký psycholog Richard Solomon.

Příkladem určité závislosti na úspěchu může být i výpověď, kterou jsem získala od přední české překážkářky Zuzany Hejnové: „*Takže jsem prostě chtěla závodit, vyhrávat a dařilo se mi. A jakmile se ti to povede, tak to je prostě jako droga, chceš to znova a znova.*”

Solomonova teorie stojí na předpokladu, že ke každé emoci existuje její protiklad, jehož spontánní vznik zajišťuje udržování citové rovnováhy. Vznikne-li v lidské mysli určitý citový prožitek, začíná se současně vyvíjet protikladná emoce, která přetrvává relativně dlouhou dobu, což vede k redukci intenzity výchozího citového stavu. To se děje i v případě, že je počáteční emoce pozitivní. Když si navodíme stav euforie, ať drogovou intoxikací nebo jiným silným zážitkem, následuje emoční výkyv, kterému se říká abstinenční syndrom. Provázejí ho nepříjemné tělesné i psychické prožitky, jako je podrážděnost, smutek, úzkost, únava. (Plháková, 2020)

Někteří autoři se domnívají, že při vzrušujících aktivitách a užívání drog probíhají obdobné fyziologické procesy. Při namáhavých nebo nebezpečných tělesných aktivitách vznikají v mozku tzv. endogenní opiáty, jakými jsou endorfíny a enkefaliny, které vyvolávají pocity libosti a působí tlumivě na bolest. Tyto fyziologické látky působí na lidskou psychiku podobně, jako některé drogy, především morfin, takže může vzniknout závislost na činnostech, které evokují jejich tělesnou produkci. (Hartl a Hartlová, 2000)

To může být mimo jiné důvod, proč je závodník, kterého trápí nějaké zranění schopen pod vlivem vyplavených hormonů závod absolvovat a po doběhnutí už například ani není schopen sám opustit závodníště.

4. Výzkumy realizované v dané oblasti

V této kapitole se pokusím zmapovat důležité výzkumy související s ústředním tématem bakalářské práce.

První výzkumy v oblasti stresu podnikl ruský fyziolog **I.P.Pavlov**, když se ve své laboratoři pokusil navodit experimentální neurozu u zvířat. Psům ve své laboratoři prezentoval zrakové podněty ve tvaru čtverce a obdélníku, přičemž když při vidění obdélník následoval trest, po expozici čtverce následovala odměna. Pavlov postupně měnil poměr stran obdélníku tak, aby se čím dál více podobal čtverci. V určité fázi psi nebyli schopni oba podněty odlišit a docházelo u nich k celé řadě fyziologických i behaviorálních reakcí. Pavlov v této souvislosti hovoří o stržení vyšší nervové činnosti (Křivohlavý, 2001).

Cannon již na počátku dvacátého století zkoumal vztah mezi extrémními prožitky fyziologickými pochody probíhajícími v organismu zvířat. Zjistil přitom, že v situaci ohrožení dochází souběžně k reakcím v oblasti emocionální, behaviorální i fyziologické. Hrozcím nebezpečím může být prožitek hladu, bolesti, strachu a vzteku. To vyvolá u ohroženého jedince emoce silného vzteku či strachu. Což je doprovázeno souborem adreno-sympatických reakcí, jejichž cílem je připravit organismus na jednu ze dvou možných reakcí na toto nebezpečí – útěk či útok (fight or flight). Tyto reakce považuje Cannon za základní mechanismy, které se uplatňují v situaci ohrožení (Cannon, 1927).

Jednou z nejvýraznějších osobností na poli výzkumu stresu byl rakouský endokrinolog **H. Selye. Selye.**

Selye (1966) si ve svých výzkumech účinků hormonů u myši ve 20. a 30. letech dvacátého století všimá, že při působení škodlivin se organismus brání určitým stereotypním souborem reakcí. Tyto reakce později nazval Obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome - GAS). GAS podrobně popisují výše v kapitole biologické pojetí stresu.

Z opačného hlediska přistupuje k výzkumu stresu **R. S. Lazarus**, který v 50. letech minulého století, ve vrcholném behaviorismu upozorňuje na klíčovou roli individua v interakci s prostředím. Lazarus také zaměřuje svou pozornost na psychologické pojetí

stresu spíše než na fyziologické. Do centra zájmu klade kognitivní zhodnocení stresové situace a její význam pro zúčastněného jedince.

Velkým mezníkem ve výzkumech stresu byla II. Světová válka, kde reálné důkazy o škodlivosti extrémního stresu představovali také jedinečnou příležitost pro zkoumání účinků zátěže. (Škoda, 1985)

Významné dílo, čerpající ze zkušeností II. světové války je studie **Grinkera a Spiegala** - *Men Under Stress* (1945). Válečné konflikty jsou zdrojem poznatků mezních situací. U tisíců vojáků i civilistů se objevují stejné důsledky mezní zátěže. Mezi nejčastější patří úzkost, chronická deprese, apatie, bezmocnost, podrážděnost, hostilita, zhoršená funkce kognitivních schopností a četné psychosomatické symptomy. (Arthur, 1979).

Social Readjustment Rating Scale - Holmes, Rahe (1967)

Holmes a jeho původní spolupsacovník Masuda sledovali u více než 5000 pacientů životní události z různých oblastí společenského života. Interpersonálních vztahů i čistě individuální situace, jejichž výskyt časově předcházela vypuknutí nemoci. Na základě rozhovorů s pacienty autoři dospěli k závěru, že společnou charakteristikou všech těchto událostí byla určitá změna v životě jedince a potřeba přizpůsobit se dané situaci.

Následně Holmes spolu s R. Rahem předložil tento empiricky odvozený seznam událostí čtyřem stovkám respondentů, posuzovali náročnost jednotlivých situací z hlediska míry přizpůsobení. Pro hodnocení položek byla použita metoda párového porovnávání, původně vyvinutá v psychofyzice. Jako srovnávací hodnotu stanovili autoři svatbu, které přiřadili arbitrární hodnotu 500 bodů. Respondenti byli následně dotazováni, zda podle nich jednotlivé události vyžadují větší či menší míru sociálního přizpůsobení než svatba. Výsledky hodnocení dosahovaly značné interindividuální i interkulturní shody. Holmes & Rahe poté seřadili události podle dosažených skóre a vytvořili tak Škálu sociální readjustace (*The Social Readjustment Rating Scale - SRRS*), kterou publikovali v roce 1967. Základní jednotkou měření závažnosti prožitých byla stanovena jednotka životní změny (*life change unit – LCU*). Kumulace životních událostí v období jednoho roku, jejichž součet přesahuje hranici 150 LCU, považují autoři na základě retrospektivních studií za významný rizikový faktor pro vznik nemoci (Holmes & Rahe, 1967).

Z modernějších výzkumů týkajících se přímo psychologie sportu mě zaujal výzkum:

Nerves of steel? Stress, work performance and elite athletes.

Jeho autoři jsou **David A. Savage, Benno Torgler.**

Studie empiricky zkoumá vztah mezi stresem a výkonem, v situaci extrémního tlaku (fotbalové pokutové kopy) když jde o kop rozhodující o výhře nebo prohře. Studie probíhá ze statistik soutěže FIFA World Cup a UEFA European Cup. Konkrétně zkoumáme všechny trestné střílečky mezi lety 1976 a 2008, které pokrývají celkem 16 událostí. Výsledky ukazují, že extrémní stresory mohou mít pozitivní nebo negativní dopad na výkon jednotlivců. Naproti tomu častěji působící stresory nemají vliv na výkon profesionálů.

“The zipper effect” : Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes

Autoři: **Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R.**

Účelem této studie bylo prozkoumat, jak elitní atletky vnímaly a prožívaly duševní tvrdost a soucit se sebou a jejich kompatibilitu ve snaze o atletický úspěch a zvládnání stresu.

Pro účely studie byl použit interpretivistický konstruktivistický přístup. Byly provedeny dva polostrukturované rozhovory se sedmi účastníky (14 rozhovorů), ve věku 22 až 34 let. Prostřednictvím tematické analýzy byly identifikovány a analyzovány vzorce v datech souvisejících s tím, jak sportovkyně zažívaly a vnímaly sebe-soucit a duševní houževnatost.

Byly identifikovány tři zastřešující témata. 1) Role duševní odolnosti, jako kritická pro zvládnání nepříznivých situací souvisejících se sportem. 2) Role sebe-soucit jako kritická pro zvládnání sportovních protivenství 3) sebe-soucit a duševní odolnosti jako kompatibilní.

Účastníci vnímají mentální odolnost jako prostředek zvládnání, který zahrnuje vytrvalost v protivenství, setrvání v přítomnosti, udržování perspektivy a adekvátní přípravu na soutěž. Uvědomují si, že lidskost, všímavost a laskavost k sobě samému jsou také

klíčem k zvládnutí nepřízní sportu. Nakonec ženy identifikovaly soucit a duševní odolnost jako kompatibilní a kontextuálními procesy. Sebelítost byla pro rozvoj duševní odolnosti rozhodující a všímavost byla klíčem k rozvoji a udržení soucitu se sebou i duševní odolnosti.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V následné části bakalářské práce budou uvedeny cíle výzkumu, výzkumný soubor, etika, volba metod, sběr dat a jejich zpracování, výsledky výzkumu a závěrečné celkové shrnutí výzkumného šetření.

5.1. Cíle výzkumu

V praktické části své bakalářské práce se prostřednictvím kvalitativních rozhovorů snažím co nejlépe popsat prožívání stresu u vrcholových sportovců před důležitou postupovou sportovní soutěží. Pocity, které sportovec prožívá, si mohou lidé, kteří si to nezažili, jen těžko pochopit. Snažím se ve své bakalářské práci charakterizovat stresové faktory a následně s informacemi pracuji metodou tematické analýzy dat. K dosažení výzkumného šetření jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

1. Jak prožívají vrcholoví sportovci stres před soutěží?
2. Na čem tento stres závisí?
3. Co je nejvíce stresuje?
4. Je možné podat maximální výkon bez přítomnosti stresu?

5.2. Vlastní předporozumění zkoumaného tématu

Jako bývalá atletka jsem většinu svého života prožila v prostředí vrcholového sportu. Sama jsem byla jednou ze sportovců, kteří vlivem stresu ne ojediněle vyřadili sama sebe ze hry, “jen” kvůli hlavě. Vedle osobních zkušeností jsem měla stále mnoho nezodpovězených otázek. Tyto otázky jsem proměnila ve výzkumné otázky a postavila na nich svou bakalářskou práci. Téma je mi velmi blízké, a tak je snadné „naladit se“ na emoce a pocity jednotlivých sportovců. Výhodou je i moje znalost sportovní terminologie, znalost způsobu fungování sportovních středisek, svazů, hierarchii soutěží a v neposlední řadě znalost obecných principů. Na základě vlastních zkušeností znám činnost sportovních týmů a jejich plusy a mínusy.

Jako výhodu vnímám i fakt, že už jsem téměř před dvěma roky ukončila svou atletickou kariéru. Tím jsem získala jistý nadhled a odstup. To, že jsem se lehce vzdálila sportovnímu prostředí, může být výhodou ve snížení míry zaujatosti a předpojatosti. Během výzkumu jsem tedy nebyla tolik emočně zainteresovaná a neměla jsem potřebu podsouvat respondentům vlastní názory či hypotézy. Tomu jsem se snažila co nejvíce vyvarovat.

Všechny respondenty znám osobně, znám jejich sportovní kariéru a jejich životní příběh. Rozhovory nesly v přátelském duchu. To vnímám jako výhodu. Bylo snadné vytvořit bezpečné prostředí pro náš rozhovor a ponořit se i do osobnějších a hlubších témat. Ze stejného důvodu bylo pro mě náročnější držet se předpřipravené struktury otázek a nesklouznout k tématům, která nejsou součástí výzkumu.

Ve své budoucí profesi se chci věnovat sportovcům a propojovat zkušenosti ze sportovního zázemí s psychologii. Volila jsem tedy bakalářskou práci se sportovní tematikou.

Otázky a témata, na které jsem se sportovců ptala, jsem tvořila na základě vlastních zkušeností. Měla jsem množnost srovnání s prožitky svých vlastních stresů před startem běhu na 400m nebo 400 m překážek. Otázky do výzkumného rozhovoru jsem konzultovala s dalšími vrcholovými sportovci. Nejprve se svými nejbližšími – sestrou, která také dělala vrcholově atletiku a spolužačkou, která má za sebou úspěšnou tenisovou kariéru. To mi pomohlo sestavit rozhovor tak, aby pomocí předpřipravené struktury rozhovoru respondenti reálně odpovídali na výzkumné otázky, které jsem si položila.

5.3. Výzkumný vzorek

Pro účely výzkumu jsem spolupracovala se souborem celkem pěti vrcholových sportovců. Výzkumný vzorek se skládal ze tří žen a dvou mužů. Věkové rozpětí sportovců bylo v rozmezí od 23 do 35 let. Cílovou skupinou byli sportovci se zkušenostmi z vrcholového sportu a pro užší vymezení účastníci olympijských her. Nehrálo roli, zda jsou stále aktivní sportovci, genderová vyrovnanost ani vyrovnanost v zastoupení sportů. Důležité bylo, že mají osobní zkušenosti z vrcholných soutěží a jsou ochotni se bavit o pocitech, jaké zažili. Důležitým faktorem mé práce je to, že v ní zpovídám sportovce ze tří oblastí sportů. Jedná se o tenis, atletiku a lyžování. Sporty jsou vybrané cíleně, protože se jedná o disciplíny s odlišnými podmínkami a faktory, proti kterým sportovci

bojují. Co mě zajímalo je, zda sportovci zažívají stejné pocity a vnímají stejné stresory, i když před nimi stojí zdánlivě jiné překážky k vítězství. Případně, čím se tyto stresory, překážky a jejich vnímání liší a proč.

5.4. Etika výzkumu

Všichni účastníci výzkumu byli před začátkem rozhovoru obeznámeni s průběhem a okolnostmi výzkumu a udělili mi verbální informovaný souhlas s nahráváním rozhovorů na diktafon. Byli také ujištěni, že ihned po přepsání rozhovoru bude pořízený záznam vymazán. Pro zachování anonymity v celé práci používám pouze iniciály účastníků. Dva rozhovory jsem měla možnost provést osobně, zbylé tři probíhaly ve virtuálním prostoru aplikací Zoom, Skype nebo FaceTime, pokaždé s dodržáním klidného prostoru a soukromí na obou stranách. Účastníci také věděli o možnosti, že mohou rozhovor kdykoliv ukončit nebo neodpovídat na otázky, které by jim byly vyloženě nepříjemné. Výzkumná data budou anonymizována a nebudou použita pro žádné následné výzkumy.

5.5. Metodika výzkumu

Pro účely své bakalářské práce a zpracování tématu prožívání stresu vrcholových sportovců jsem použila kvalitativní přístup k výzkumu. To mi umožnilo dané téma na základně důkladné analýzy jednotlivých případů prozkoumat do hloubky, a tím získat podrobnější popis subjektivně prožívané problematiky založené na originálních zkušenostech jedinců. *“Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti...Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality.” (Miovský, 2006, s.18).*

Kvalitativní přístup zahrnuje několik typů výzkumů. Ve své bakalářské práci jsem jako výzkumnou strategii zvolila formu polostrukturovaného rozhovoru, který je pro účely mé práce ideální, protože se v něm držíme předem vymezených oblastí, a zároveň se flexibilně doptáváme - pro získání potřebného množství dat. Respondent může zcela volně vyjádřit své názory, pocity a vnímání daného tématu a samostatně domýšlet určité souvislosti (Hendl, 2016).

Způsob formulování otázek kladených respondentovi je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují, jak nám účastníci budou odpovídat. Je nutné vyhnout se vnučování odpovědí samotnou formulací otázek, proto by otázky měly být otevřené a dovolit respondentovi zvolit si, kam bude rozhovor pokračovat. Zároveň by měly být otázky jasné, aby bylo zřejmé, na co odpovídat. Výzkumník by měl být po celou dobu rozhovoru citlivý a pozorný naslouchač. (Hendl, 2016).

5.6. Sběr dat a jejich zpracování

5.6.1. Metoda sběru dat

Nejprve jsem musela zajistit dostatečné množství participantů, kteří by zapadaly do mého výzkumného vzorku. Tím, že mám mnoho přátel a známých sportovců, nebyl pro mě problém zkontaktovat a domluvit se s jednotlivými sportovci spolupráci.

Participanty jsem oslovila během letního období roku 2020. Následně jsme domluvili na jednotlivé termíny pro rozhovory. Čelila jsem mnoha komplikacím, jakými byl nouzový stav v důsledku pandemie COVID-19, nabitý program sportovců či časové posuny mezi tréninkovými středisky SEČ a Austrálií nebo Krasnojarskem.

V úvodu jsem každého účastníka seznámila s účelem výzkumného šetření a s tím, k čemu budou sloužit poskytnutá data. Byli informováni o anonymitě získaných dat (viz Etika výzkumu) a udělili mi verbální informovaný souhlas s pořízením audiozáznamu.

Všichni participanté odpovídali na seznam předem připravených otázek. Na základě individuálních zkušeností sportovců se vynořovala další zajímavá témata. Výzkumné rozhovory se liší délkou i obsahem. Nejkratší rozhovor trval 1 hodinu, nejdelší 2 hodiny a 15 minut. Pokládala jsem následující otázky:

1. Jak jsi se dostala ke svému sportu a sportu obecně?
2. Mohla bys mi popsat svůj roční "cyklus", kdy musíš být v závodním nastavení a 100% "ready" a kdy je čas na nějaký odpočinek?
3. Znáš stav flow? Zažila jsi to někdy?
4. Poprosím tě, jestli si vybavíš nějaký svůj nejoblíbenější / nejúspěšnější závod. Vzpomeň si, jak jsi se před tím cítila?

5. Teď naopak nějaký závod, který se nepovedl, byl pro tebe velkým zklamáním. Bylo tam něco jinak? Vnímáš, že tam bylo nějakým způsobem jiné naladění, nastavení mysli už předtím?
6. Zvládneš si vybavit pocity bezprostředně před závodem? Co tam je?
Jestliže tam jsou nějaké stresy, strachy jsou tak z čeho?
7. Když už stojíš na startu, co máš v tu chvíli v hlavě? Myslíš na něco nebo tam je už úplně čisto, prázdno?
8. Jak ovlivňuje tvůj výkon přítomnost druhých lidí? Nemusí jít jen o turnaj, ale třeba i o trénink. (Ať jde o trenéra, rodiče, partnera, soupeře, nějakého papaláše ze svazu nebo sponzora, který tě může nějakým způsobem ovlivnit?) Vnímáš tyhle lidi, vnímáš diváky? Myslíš si, že bys byla bez jejich přítomnosti schopná ukázat 100%?
9. Zažila jsi někdy nepříjemné výčitky ze strany trenéra, teamu, rodiny?
10. Pozoruješ u sebe rozdíl v nastavení mysli, když jde o nějakou nižší soutěž X důležitý vrchol sezony. Jdeš do toho s něčím jiným nebo do toho jdeš vždycky stejně?
11. Jak to vnímáš, když běžíš s někým kdo je na tom momentálně téměř úplně stejně jako ty? Vystresuje tě to nebo tě to naopak povzbudí ještě víc?
12. Jaké pro tebe je nastupovat z pozice favorita a naopak outsidera.
13. Máš nějakou historii zranění? Jaké pro tebe byly návraty do závodního prostředí po zranění?
14. Co je tvojí psychohygienou? Čím se nejlépe uvolníš, vypustíš, předcházíš nějak "burn-out syndromu"?
15. Víš, jak sama se sebou pracovat ve chvíli, když přijde třeba série nějakých nepodařených zápasů? Zvládáš to úplně hodit za hlavu a jít příště na start s "čistou hlavou"? Jestli ano, co pro to děláš?
16. Znáš a používáš nějaké relaxační nebo meditační techniky?
17. Spolupracovala jsi nebo spolupracuješ s nějakým psychologem, mentálním koučem?

5.6.2. Metoda zpracování dat

Získaná data jsem zpracovala pomocí tematické analýzy. Tato metoda slouží dle Brauna a Clarka (2012) k identifikaci, zpracování a odkazování se k tématům v datovém souboru. Dle Hendla (2016) je vhodná k získání odpovědí na předem určené výzkumné otázky o lidských názorech, zkušenostech a porozumění. Velkým kladem této metody je její pružnost. Tato flexibilita má mnoho výhod i nevýhod a je důležité zdůraznit, že výzkumník přemýšlí o získaných datech a hledá v nich souvislosti a vlastním způsobem je interpretuje. Na základě této skutečnosti je nutné, aby si byl výzkumník při vyhodnocování vědom toho, že může výsledky zkreslovat a předcházet tomu popisným jazykem. Je důležité, aby byl otevřený, nepredikoval výsledky a na základě opětovného čtení záznamů dat výsledky přehodnocoval a kontroloval.

Braun a Clarke (2012) rozdělili postup během tematické analýzy do šesti fází, přičemž se lze do každého kroku během analýzy dat vrátit, aby nic nebylo opomenuto.

1. **Seznámení se s daty.** První krok spočívá v seznámení se s daty, přepisu do vhodné podoby a následovně opakované pročitání, které navazuje na další kroky analýzy.
2. **Generování počátečních kódů.** Výzkumník hledá a všímá si opakujících se vzorců, které mohou sloužit pro následovné utvoření témat. Výsledkem tohoto kroku by měl být seznam počátečních kódů, které identifikují významy ležící pod sémantickým povrchem dat.
3. **Hledání témat.** Tato fáze zahrnuje třídění, přezkoumávání, porovnávání kódů do potencionálních témat. Pro zjednodušení následujících kroků se užívá tabulek a myšlenkových map k získání většího přehledu ve zpracovaných datech.
4. **Přezkoumání témat.** Výzkumník si kontroluje kvalitu vytvořených kódů a ujasňuje si hranice mezi tématy. Opět prochází celý soubor, zda neopomenul nějaký důležitý fakt.
5. **Definování a pojmenování témat.** V tomto kroku si výzkumník znovu definuje, proč je určité téma důležité a v čem se liší od ostatních. Určuje se vztah a důležitost daných témat.
6. **Podání zprávy.** Finální fáze spočívá ve shrnutí a napsání zprávy, která pojednává o zjištěných tématech. Hlavním cílem této fáze je podat jasný a stručný přehled o získaných datech. Také je zde prostor pro odpovědi na výzkumné otázky.

5.7. Výsledky výzkumného šetření

5.7.1. Stručná charakteristika respondentů

Než se pustím do samotné analýzy, v krátkosti představím každého z respondentů. Zmíním pouze základní informace, jelikož v rámci zachování anonymity není možné prozradit víc.

Respondent č. 1

D.R. – žena, 34 let. Čtyřnásobná účastnice olympijských her, mistryně Evropy, matka.

Respondent č. 2

B.S. – žena, 35 let. Olympijská medailistka, vítězka Wimbledonu.

Respondent č.3

J.Z. – muž, 23 let. Účastník olympijských her, juniorský mistr světa, student.

Respondent č.4

K.K. – muž, 34 let. Trojnásobný účastník olympijských her, bronzový medailista světové univerziády, student.

Respondent č. 5

Z.H. – žena, 34 let. Olympijská medailistka, dvojnásobná mistryně světa.

5.7.2. Flow

Fenomén flow představoval ve všech výzkumných rozhovorech velké téma. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že většina participantů tento pojem znala již před realizací rozhovorů a všichni jej během své sportovní kariéry nejméně jednou zažili.

(B.S.) a (J.Z.) mluví o velké koncentraci, ze které je nic nerozptyluje.

„Jsi v podstatě jen v momentu, nic úplně nevnímáš a nenecháváš se vůbec rozptylovat. Tvoje myšlenky jsou s tělem naprosto fungující, nikam v hlavě neutíkáš a víš v podstatě přesně, co děláš.” (B.S.) a (J.Z.) *“Já vim o čem mluvíš...jedeš, nesoustředíš se na nic jinýho než na to lyžování. Citis pod sebou všechno a nesoustředíš se na žádný další blbosti okolo.”*

Tento pojem vyvolával převážně pozitivní emoce a hezké vzpomínky.

“U některých závodů to prostě cvakne a soustředíš se jenom na to, nemusíš dělat nic speciálně. Prostě se těšíš, opakuješ si brány a je tam velká motivace” (J.Z.)

V jednom případě tomu tak však nebylo, a postoj k flow uváděl respondent, jako negativní (Z.H.) se fenoménu flow v budoucnu snažila vyhnout. *“Jednou se mi stalo, že jsem vyběhla a probudila se až někdy na sedmý překážce, v tu chvíli jsem to zkazila...A nevím, jestli to v té naší disciplíně je úplně dobře, u nás musíš pořád přemýšlet nad tím rytmem, kterou nohu, kolik kroků, takže jsem si na to dávala spíš pozor, aby se mi to jako už nestalo.”*

Ve většině rozhovorů se výpovědi shodovali v tom, že jde o výjimečný stav, do kterého není snadné se dostat a nastává teprve v okamžiku, kdy se sejde více faktorů. Není možné, aby se člověk do stavu flow dostal pouhým rozhodnutím nebo vůlí. (J.Z.) neví, jaký faktor ho do stavu flow dostane. *“Já prostě nevím, co tě do toho flow dostane.” (K.K).* Podle jeho slov tento pocit nedokáže udržet. *“Flow moc často nemívám. když občas přijde, nejsem schopnej ho jo udržet.”*

V souvislosti s prožitkem flow (D.R.) vybavuje jedny z nejúspěšnějších výkonů své kariéry. A zmiňuje lehkost a jistotu.

“Lehkost, úplně bez stresu, že si to fakt jako užívám. Běžíš a víš, že prostě vyhraješ. I když tam jsou dobré soupeřky.”

5.7.3. Pocity na startu

Start či zahájení soutěže je velmi důležitý bod, ke kterému se upíná velké úsilí a koncentrace myslí. Sportovec, když mluví o stresu či nervozitě, většinou má na mysli pocity před zahájením soutěže. Startovním výstřelem to z něj “spadne”. To potvrzují i výpovědi všech mých respondentů. Chvíle před startem jsou popisovány jako nejstresovější momenty, nervozita postupně graduje a eskaluje v okamžiku těsně před naším startem.

Samotný start

Participanti se shodují, že v ideálním případě už mají v hlavě prázdnou, na nic nemyslí, nelítají tam žádné myšlenky, případně si pouze opakuji technické připomínky, jak chtějí, aby jejich start vypadal.

“Čím se blíží ten start, tak se stres stupňuje samozřejmě. V ideálním případě tam jdeš a už se soustředíš jenom na ten závod, opakuješ si trať a nic jinýho tam není. Ale samozřejmě někdy tam lítají myšlenky...i když je tam nechceš.” (J.Z.)

Atleti se na průběhu startu shodují.

“Jenom se soustředím, nad ničím nepřemýšlím. Jenom vnímám ten dech a poslouchám toho startéra. Už samozřejmě nevnímám vůbec lidi kolem.” ... “ještě těsně před tím, si říkám, jak by měl vypadat ten start a náběh na první překážku.” (Z.H.)

(K.K.) Uvádí, že už jen dělá, co musí.

“Jsi přesvědčený, co budeš dělat a jak. Já tomu říkám ta odhodlanost. Jako děláš to, co musíš.”

Jiná situace je tomu u tenisu, kde tenista nemá pouze “jednu střelu“ jako jedinou možnost vedoucí k vítězství či prohře. Když tenista zkazí první podání nebo úder, není to konečné rozhodnutí výsledku. Tenista má ještě dost času na to, ovlivnil průběh hry. (B.S.) uvádí, že i si v rámci koncentrační přípravy opakuje nějaké rituály a pocituje po pár odehraných míčích, že stres odchází či pomine úplně.

“Myslíš na to, co jsme si řekli s trenérem, co a jak hrát. Ale hlavně si říkám body, které jsou pro mě důležité. Pohyb, dech, rituály” (B.S.)

Pozitivní pocity

Pozitivní pocity před startem se u závodníků dostavují, jestliže se jedinec cítí sebejistě a bezpečně. K tomu jim většinou stačí dobrý trénink, nějaký podařený závod či pochvala od trenéra nebo okolí. Dojde k uvolnění a sportovec je schopen předvést výsledky, kterým v dané chvíli odpovídá jeho kondice a příprava. *“U těch nejlepších závodů jsem moc nepřemejšlel nad výsledkem, chtěl jsem tam vydat to nejlepší ze sebe...“Ale ty úplně nejlepší výsledky, to jsem od sebe moc nečekal, byla tam tréma, ale chtěl jsem to nejlepší*

samozřejmě. (J.Z.) ... “ nemám co ztratit, cítil jsem se takovej uvolněnej, ale zároveň cejtíš, že na to máš a jdeš do toho. “ (J.Z.)

Participantů zmiňují pocity bojovnosti, uvolněnosti, lehkosti, odhodlání a někdo dokonce agresivity. Zároveň si často vůbec nepřipouštěli, že by to nemělo vyjít.

(K.K.) se přidává a zdůrazňuje pocity agresivity a odhodlanosti

“Nikdo ode mě nic nečekal, já od sebe taky ne a v podstatě jsem do toho vlihnul ...byla tam ta uvolněnost. V tom smyslu, že jsem věděl, že asi můžu jenom překvapit a najednou to tam fungovalo všechno.”

Podobnou odpověď měla i (D.R.) *“Byla jsem taková ta drzá, mě to bylo vždycky všechno jedno a nebála jsem se nikoho.”*

Zároveň si často vůbec nepřipouštěli, že by to nemělo vyjít. (B.S.) Zmiňuje, že se strašně těšila a neměla absolutně myšlenky na prohru.

“ Věřila jsem si, protože jsem měla za sebou 4 skvěle odehrané zápasy. Se strachem jsme byli kámoši.”

(Z.H.) mluví za všechny, když upozorňuje na souvislosti fyzického a psychického.

“Když víš, že seš na tom fyzicky dobře, tak ta hlava, to jde jako samo. Jde to ruku v ruce.”

Negativní pocity

Negativní pocity, které před závodem nejčastěji na sportovce doléhají, jsou naprosto primární a bazální strachy. Ovšem ve spojení s tlakem, který sportovec v tu chvíli pociťuje a vážností, kterou svému výkonu logicky přikládá, se vše může zdát mnohem horší, než ve skutečnosti je. Základem všeho je podlomené sebevědomí a toho pramenící otázky a černé myšlenky, kterým v tu chvíli sportovec musí čelit. Pro příklad se jedná o obavy typu: Co tady dělám? Koukají na mě, jak mi to nejde? Co když tady vypadnu nebo zkazím nějakou překážku? Spirála, která když se roztočí, bere nám strašně moc energie, které není úplně nazbyt a je třeba ji co nejvíce soustředit do samotného závodu.

Výčet všech strachů a černých myšlenek, by byl opravdu dlouhý, níže přikládám ukázky, které jsou takovým průřezem toho, co sportovcům může lítat hlavou, než jdou na start.

“Já jsem měla strachy a obavy z toho, že to zkažím i těm lidem okolo, kteří se na tom podíleli a kteří mi s tím pomáhali. A já to tady teď nepředvedu, a to mi hrozně svazovalo nohy.” (Z.H.) stejně jako (B.S.) “Nejvíce myšlenky, že zklamám své okolí a sebe. A věta, co když. Tak je tam strašně mockrát.

(J.Z.) Mluví o předzávodním stavu apatie a myšlenkách na neúspěch.

“A ty jdeš do toho závodu a chceš prostě vyhrát a ono tě tam pořád něco ruší. A já jsem pak apatickejší k tomu. Myšlenky jako tak to asi vypadnu dneska, nejsem třeba tak dobrá jako ty ostatní, což si neříkám, ale někde v podvědomí to tam je.”

(K.K.) Zmiňuje problém s důvěrou v materiál a také strach z výsledku.

“Dost často na to má vliv materiál. Jsem dopředu z toho nervózní, jestli mi to jako bude fungovat nebo nebude fungovat. A samozřejmě to, jak se cítí člověk fyzicky, to taky souvisí s tou nervozitou.”

“Ten strach z výsledku dopředu ti jako znemožní někdy jít do toho s tou aktivitou a agresivitou. A to je u nás rozhodující.”

Druhým základním problémem, který sportovci často popisovali, jsou tlaky “z vrchu“. Může se jednat o svaz, středisko sportu, sponzory a jiné. Často se jedná o investované peníze a s nimi nárok na stanovené limity či výsledky, které jsou od sportovce očekávány. Tato tematika také spadá do kapitoly 5.7.4.1. pod faktory ovlivňující výkon, kde i uvádím jednotlivé úryvky z rozhovorů.

5.7.4. Rivalita

Soupeření neboli rivalita je stav, kdy jsou lidé zapojeni do trvalého konkurenčního dění.

Respondenti se shodují na tom, že ostatní soupeři nejsou to, co je před závodem tolik stresuje. Za souboje a vyrovnané závody jsou rádi, jelikož právě díky nim jsou schopni se vzepnout k svým maximálním možnostem a podat top výsledky.

V rozhovorech jsme se dotkli i rivalit tréninkové, která vždy měla pouze pozitivní dopady na trénink i když, zvláště, v ženském kolektivu občas může působit určité napětí mezi sparing partnery.

“Ted’ už to vidím úplně jinak, ale v té době to bylo hrozný. Ted’ bych nad tím mávla rukou. (D.R.)

“Ale třeba na tréninku je dobrý se s někým honit, ale když ti dá dvě sekundy, tak tě to podkope.” (J.Z.)

Pozice v závodě

Na otázku, zda raději nastupují z pozice outsidera nebo favorita stejně všichni odpověděli, že z pozice favorita i když to nebyla jasná a snadná volba. Když člověk nastupuje z pozice favorita už se od něj vždy něco očekává. Měl by uhájit své postavení, všechny zraky směřují na něj a je tedy pod mnohem větším tlakem, než když není na startu jasným favoritem. Celkově z výsledků vyplývá, že nejlépeji se závodníkům závodilo, když byli úspěšnými a konkurenceschopnými světové špičky, ale ještě neměli za sebou nějaké významnější úspěchy, proto neměli na sobě tlak, že musí potvrdit své předešlé výsledky či splnit očekávání okolí. Velkou proměnou představuje také to, v jaké fyzické kondici a “formě” sportovec na závod nastupuje.

Výpovědi respondentů o pozitivích a negativích každé z poloh nástupu jako favorita nebo z pozice outsidera.

“Když je člověk jako favorit, tak mu samozřejmě stoupne sebevědomí. Už jenom to, jak tě představují, jako velkou favoritku toho závodu, tak to prostě té psychice dělá dobře. Ale když jsem favoritka a vím, že to není optimální a jsou tam další tři holky, který jsou za mnou ve dvou desetínách, tak je to těžký.” (Z.H.)

A naopak o pozici outsidera.

“A na druhou stranu, když nejseš jako úplná favoritka a seš třeba na druhém, třetím místě, tak na tebe není takovej tlak, můžeš útočit ze zadu a nejsou na tobě nalepené všechny oči a tím pádem můžeš všechny překvapit.” (Z.H.)

Výpověď respondentů o kladech a záporech nástupu do závodu v pozici favorita nebo outsidera. Poukázání na důležitost sportovní formy.

“Když jsem byla mladší, tak i v tom zahraničí ode mě nikdo nic neočekával, což byla výhoda. Ale zároveň jsem si to potom i užívala, když jsem získala titul mistryně evropy,

že jsem třeba další šampionát běhala a s tím žlutým číslem, že se o mě vědělo, že jsem bývalá mistryně, v té době mi to nevadilo, protože jsem měla formu.” (D.R.)

“Ale jakmile víš, že nemáš formu, tak je to najednou hrozný tlak na tebe, všichni očekávají. Když víš, že máš formu, tak to snášíš daleko lépe než když víš, že tam ta forma prostě není a ty to stejně musíš dávat tou hlavou.” (D.R.)

Jeden sportovec vyjadřuje, že ho tato otázka příliš netrápí. Vždy záleží na dané situaci.

“No, když nad tím přemýšlím, já to moc nevnímám. Ted’ ani sám vlastně nevím co mi jako vyhovuje. Víc mě nakopne, když tam vidím, že jsem v pozici toho outsidera, protože když se to nepovede, tak se to nepovede. Ale na druhou stranu, když vidíš, že ostatní jezdí úplně neskutečně, tak tě to může podkopat. A je to strašně jak kdy.”

“Někdy, když jsi leader, sedne ti to, porazíš tam všechny, hotovo. A zvýší ti to ještě sebevědomí. No a když tě vyklepnou, tak tě to akorát podkope. Hrozně záleží na situaci. Ale vlastně když nad tím takhle přemýšlím, tak je pro mě lepší nastupovat z pozice favorita.” (J.Z.)

Další sportovec zmiňuje, že raději nastupuje z pozice favorita, ale potřebuje si uchovat klidnou mysl a nepřipouštět si to a má pro to zajímavé pojmenování.

“Ale já myslím, že nejlepší je být outsider sám sobě. Prostě já se potřebuju dostat do toho stavu, že jakoby neřeším nějak ten výsledek. Takže vlastně jako co se týče těch soupeřů, radši bych byl favorit. Když do toho jdu s tím sebevědomím, že jsem favorit, tak mám lepší sebevědomí.” (K.K.)

Další vyjadřuje, že ná v otázce jasno, také vidí klady a zápory. Raději volí “těžší“ pozici favorita.

“Když jsi outsider, hraješ uvolněně a jakoby nemáš co ztratit. Ale na druhou stranu si myslím, že je to špatné myšlení. Z pozice favorita je to horší právě proto, že tam hraje hroznou roli právě ta hlava. ” (B.S.)

Úryvky z rozhovorů ukazují na to, jak je vrcholový sport v dnešní době vyrovnaný. Rozdíly výpovědí jsou často minimální a možnosti favorizovaných závodníků a ostatních sportovců závodního pole jsou velmi vyrovnané.

“Ale vlastně to takhle nejde úplně rozdělovat, momentálně je ten tenis tak vyrovnaný, že každý může porazit každého.” (B.S.)

“Hele skoro všechny závody MS, tam jsou tak malý rozdíl. Když si vzpomenu na finále v Pekingu 2015, tak tam prostě mohlo vyhrát 5 holek, jako tam jsme fyzicky všechny podobně, všechny jsme mohly běžet do třech desetin. A to je tak strašně málo, že stačí malinké zaváhání, překopneš to o desetinu nebo to naopak pomalu rozběhneš. Takže tam jsem fakt jako netušila, věděla jsem, že můžu vyhrát, ale zároveň můžu skončit fakt pátá.” (Z.H.)

Respondenti se také shodují na tom, že rozdíly jsou minimální a vyrovnané závody jim pomůžou k maximálním výsledkům.

“Hele zase to je jako lepší, když jsme takhle vyrovnaný a víš, že můžeš bojovat a uděláš maximum pro to, abys ty byla ta nejlepší z těch pěti. Než když tam je někdo, kde holky jsou odskočené a pak je to boj o třetí místo. Prostě když je to pole vyrovnané, tak je tam nějaká šance a jdeš bojovat.” (Z.H.)

„Že jsme se prostě kolikrát tahali a šli do konce, jdete a jdete. Tenkrát na ME v Paříži byla tam ta Ruska, strkala do mě a to se vymáčkneš se do úplného maxima.” (D.R.)

Na otázku, zda dokáží závodníci i na soutěžích nižší úrovně předvést maximální výkon se výpovědi lišily podle sportu.

Respondenti z řad tenisu a lyžování uvádí, že jsou schopni podat maximální výkon na jakémkoliv závodě.

“Jdu do všeho úplně stejně a nervy mám stejný. Na každém turnaji mi záleží.” (B.S.)

“Vlastně je to dobrý jet občas nějaký ten pouťák, že tě tam všichni zdraví a dodá ti to sebevědomí. Myslím, že jsem schopnej i na takovém závodě podat maximální výkon.” (J.Z.)

Naopak zástupci z řad atletů se shodují, že maximální výkon jsou schopni podat pouze na vrcholové akci, proti soupeřům stejné výsledkové úrovně.

“Jo 100%, já tady před těma menšíma závodama už nemám vůbec trému, nejsem vůbec nervózní, a to není dobře prostě, cejtím se jak na tréninku. Chci běžet dobře, vím, že budu

závodit s časem, ale je to hrozně těžký se namotivovat. Nedostaví se tam ten adrenalin.”
(Z.H.)

5.7.5. Faktory ovlivňující výkon

Z analýzy dat vyplynulo, že po psychické stránce mezi faktory ovlivňující výkon patří stres, tlak a to, jak se s danou zátěží daný jedinec dokáže vyrovnat. Záleží na tom, jak silné jsou jeho copingové mechanismy. Další proměnnou je poté vliv zranění a to, jak důsledky zranění mohou ovlivnit psychiku sportovce při návratu do závodního prostředí.

Stres a tlak

Pojem stres obvykle v lidech vzbuzuje spíše negativní konotace. Ano, je tomu tak, že prožitek stresu může být často velmi nepříjemnou vzpomínkou. Je dobré si uvědomit, že často je stres přítomen zároveň s nejkrásnějšími okamžiky našeho života. Stres nás pohání kupředu a dává nám podněty pro růst. To potvrzují i výsledky výzkumných rozhovorů.

Stres musí být přítomen, aby výsledky a výkony byly uspokojivé, shodují se sportovci. Pouze v ojedinělém případě se jeden pojem/kód objevuje v kategorii pozitivních i negativních prožitků.

Mezi tlaky, jež respondenty svazují, patří hlavně sponzoři, střediska vrcholového a svaz. Často do hry vstupují peníze, a proto si sportovec uvědomuje, že nesplnění požadavků a limitů by mohlo představovat existenční problémy a ohrozit další sportovní tréninkovou přípravu.

Mezi největší stresory potom patří, že zklamou sebe a své okolí, nedosáhnou uspokojivých všemi očekávaných výkonů.

“Nejhorší jsou ty obavy, že zklamou. Že zklamou sebe a své okolí.” (B.S.)

Sportovkyně (Z.H.) zároveň poukazuje na to, že sportovci znají a používají několik copingových strategií, díky nimž dokáží stres i tlak nějakým způsobem ukočírovat a ovládnout.

“Já jsem měla strachy a obavy z toho, že to zkazím i těm lidem okolo... jsem se naučila to nějak vytěšňovat. Že jako dobrý, ty lidi mi s tím pomohli, ale teď ve finále jsem na té dráze na to sama a musím to předvést a až když se to povede nebo nepovede, tak se to bude nějak společně řešit, že jo, ale musíš to prostě předvést ty sama.” (Z.H.)

“Kdybych nemusel přemýšlet nad blbostma jako nad Duklou a že musím dojet. Tak bych mohl jet fakt hranu a dosáhnout jiných výsledků ještě.” (K.K.)

Podobně to vnímá i sportovec (J.Z.)

“Třeba ted'ka v Zagrebu byl šéf Atomiku a věděl jsem, že tam stojí dole. Tak jsem si říkal, ty jo, tak to se musím předvést. A trošku mi to nepomáhá. Vim, že mám třeba smlouvu na dva roky, končí mi to, on je tam dole, když to ted' pojedu, tak budu mít dobrý podmínky. A třeba to vůbec není pravda, ale ten mozek to v tu chvíli vymýšlí.”

Atleti se shodují, že velmi stresující, jsou i limity stanovené středisky sportu, ve kterých jsou zaměstnaní.

“Hlavně ty každý rok, když máš tu smlouvu na středisku, podepisuješ ty cíle. A minimálně ten čas a ty cíle musí být trošku lepší každý rok. Ale kam se chceš pořád posouvat. A takhle to bylo vždycky všude.” (D.R.)

(Z.H.) v tu chvíli přemýšlí i nad tím, aby měla dobré podmínky na další přípravu.

“Je tam najednou na tebe ten tlak z vrchu, musíš něco předvést, abys nepřišla prostě o úvazek, další rok na přípravu.” (Z.H.)

Média a lidé z okolí

V jednom případě dokonce respondent uvedl, že jako tlak vnímá i zdánlivě podporující přístup okolí. Tlak pro něj představuje zátěž, kdy se v hlavě přebírá zodpovědnost za čas, který tito lidé věnovali jeho “vystoupení”.

“No, třeba i když mi před závodem napíše 10 lidí, zítra se budu koukat, zavolá tamhle z ČT, že tě budou vysílat a vyhradili tam kvůli tobě hodinu. Tak to mě právě třeba vystresuje. Cítím tíhu, že se mi to třeba nepovede a oni celou dobu koukali zbytečně nebo když si představím, že tam ty lidi jeli kvůli mně 200 km.” (J.Z.)

Časté jsou i tlaky ze strany trenéra a celého týmu, kteří také považují závodníkův výsledek za efekt své práce.

“Čím se víc nedaří, tím víc to i to okolí vnímá a taky chtěj ty výsledky, pracuji na tom. Ale kolikrát i ty trenéři všichni jako už tam je křeč ze všech těch stran, a to tomu moc nepomáhá.” (K.K.)

Jedna sportovkyně během své závodní kariéry pocítovala výrazný tlak z rivality a rozdělení diváckého pole na dva tábory.

“Ale tam toho bylo právě víc, jak tam byl i ten tlak od té trenérky, že ji tam musím předbíhat a takhle a pak ostatní, jak tam byly ty dvě poloviny, někdo s ní a někdo se mnou. Ted’ už to vidím úplně jinač, ale v té době to bylo hrozný.” (D.R.)

Tlaky pramenící z očekávání vlastní a očekávání okolí. Pro sportovkyni (K.K.) bylo někdy těžké unést velká očekávání pro nadcházející sezonu, která pocítoval.

“Když člověk jezdí fakt masakr už před tou sezonou, což jsem taky měl takové náběhy. Tak si člověk sám na sebe vytváří tlak, aby to byl schopnej prodat. Což se mi párkrát vymstilo, že jsem to nebyl schopnej ukočírovat.”

Respondent (D.R.) přidává očekávání ve smyslu potvrzení předchozího úspěchu.

“Najednou už jsem byla mistrně Evropy, už jsem to jednou vyhrála, bylo to doma, tak se to ode mě očekávalo zas. Najednou přišlo finále a byl tam nějaký zkrat, bála jsem se rozběhnout tu první dvoustovku a už jsem se před ně nedostala.”

Dále zmiňuje, jak tíživé to je ve chvíli, kdy sportovec racionálně ví, že tréninkové parametry nenasvědčují tomu, že je zrovna v nejlepší fyzické formě. *“Nejhorší je, když víš, že nemáš formu, ale je na tebe ten hrozný tlak, protože všichni očekávají nějaký výsledek”*

Specifický je také tlak z blížícího se konce sportovní kariéry. Pro některé sportovce to je velké prozření a procitnutí ze sportovní „bubliny“.

“A dělala jsem to pak už jen pro ostatní, a ne pro sebe. A pak třeba ten poslední rok, dva, mě už to ani nebavilo. Já už jsem nechtěla běhat, ale říkala jsem si no, ale co já budu dělat? Jako tady nemůžu skončit a co najednou.” (D.R.)

Stres

Výsledky u mých vybraných respondentů ukazují, že stres a jeho prožívání silně ovlivňuje trenér, důvěra v materiál, fyzická připravenost.

Stres musí být přítomen, aby to za něco stálo, shodují se sportovci.

“Zdravá nervozita tam vždycky musí být, aby to za něco stálo” (Z.H.)

K fyziologickému prožívání stresu a jeho dopadům jedinci poznamenávají.

“Jsem schopnej se tak rozložit kvůli něčemu, stačí když se mi nepodaří trénink. Začnu si opakovat, že zítra je závod a že to bude taky průser. Rozložím se tak, že na závod nastupuju už psychicky úplně vyštávenej a fyzicky potažmo taky. Ono se to prolíná, člověk nespí a najednou je z něj během pár dní úplná troska. Pere se u mě ta nervozita a nesebevědomí, že tě srazí tolik, že ani nemáš do toho závodu chuť a v moment, kdy máš vystřelit totálně energicky z té budky a všechna energie má směřovat k tomu, abys byl co nejrychleji v cíli, tak je to takový bojácný, váhavý. Nechce se ti jet ten full gas.” (K.K.)

Jeden sportovkyně zmiňuje, že v určitém období pocítovala silný tlak, že před startem měla dokonce nutkání na zvracení. *“Dospělo to až do takového stádia, že jsem někde byla jako favoritka a před tím startem mi bylo tak zle, že jsem myslela, že půjdu zvracet.” (Z.H.)*

Zajímavou ukázkou klasického podmiňování I.P.Pavlova je výpověď (D.R.), která zmiňuje, že pro ní byl spouštěčem stresu zvuk píšťalky. *“Pro mě byl největší stres, jakmile pískli, že se máme vyslíkat, fakt jsem nesnášela zvuk té píšťalky, to byl moment, kdy jsem věděla, že už nemůžu utéct, to byl spouštěč a najednou jsem měla sucho v puse.” (D.R.)*

K vývoji vlivu stresu během kariéry.

“Přijde mi, že jsem v podstatě úplně stejně nervózní, jako jsem býval před deseti lety. Prožívám to úplně stejně, spíš jsem schopnej na to třeba jinak reagovat.” (K.K.)

Naopak (Z.H.) uvádí, že se se zátěží stresu naučila pracovat. *“Dřív jsem byla mnohem víc nervózní, teď už jsem se s tím naučila pracovat.” (Z.H.)*

Výpovědi respondentů k vlivu trenéra na prožívání stresu a jak ovlivňuje míru nervozity. (*více rozpracováno v kapitole faktory ovlivňující výkon)

Participant s negativní zkušeností uvádí, že trenér je často ještě více uvádí do stresu.

“A já, jak vnímám hodně to okolí, tak prostě vidím, jak je nervózní trenér, kondiční trenér. Řeším v tu chvíli, jak bude to okolí reagovat na ten můj výsledek.” (K.K.)

“On mě akorát spíš znervózní a neřekne to, co potřebuju slyšet. Ale je spíš v těch vyšších soutěžích, protože je tam ta větší nervozita.” (J.Z.) Naopak (B.S.) zmiňuje, že pro ni je

přítomnost trenéra nezbytná. *“Samozřejmě trenér tam musí být vždycky, sama bych to nedala.”* (B.S.)

Faktor nedůvěry v materiál představoval aktuální téma zejména u disciplíny lyžování.

“Hele u mě hodně ovlivňuje ten výkon nedůvěra v materiál. Jsem jako dopředu nervózní, jestli mi to jako bude fungovat nebo ne, dost často jsem se podkopal sám tím, že jsem vymýšlel věci, proč by to jako nemělo fungovat.” (K.K.)

V neposlední řadě míru stresu výrazně ovlivňuje fyzická připravenost a forma. To je alfa a omega. Dalším determinujícím faktorem je to, jestli je nebo není jedinec ve formě.

“Když se člověk cítí, že na tom fyzicky není úplně dobře, tak to samozřejmě tou hlavou může trochu natlačit, ale stejně to nepřemůže. když víš, že seš na tom dobře, tak ta hlava, jde to samo, jde to ruku v ruce fyzické a psychické.” (Z.H.)

Coping

Coping charakterizuje, jak jsme schopni se vyrovnat se zátěží. K tomu nám pomáhají různé copingové mechanismy.

“Večer si celej ten den představím, jak bych ho chtěl vnímat. Určitý věci z toho dne, třeba i pocit na startu, technický prvky, jak budu prohlížet trať. Nastavit si tam tři, čtyři pojmy, který vystihujou to, co chci dělat a jak se chci cejtít. A ty si pak pořád omílám a snažím se do sebe dostat. Nastavim si tam slovíčka jako čistota, rychlost, odhodlanost. Takže někdy to tam na sílu dostanu. Naučil jsem se určitý věci, co si myslím, že mi fungujou” (K.K.)

Hlavním cílem copingu je udržet symptomy stresu ve zvládnutelných mezích. Velmi podobným termínem je adaptace, ovšem coping a adaptace se liší v tom, že adaptace vyjadřuje připravenost na stresové situace, kdežto pomocí copingu vykonáváme aktivně kroky k řešení stresových situací (Slaměník, 2001). Není pochyb, že vrcholoví sportovci přirozeně mají zvýšenou adaptaci na zátěžové situace, přesto však využívají vlastní copingové strategie.

Většina sportovců se shoduje na využití vizualizací. *“A pak jsem si dělala vždycky ty vizualizace, a to mi pomohlo vždycky hodně, to jsem si naplánovala, jak bych chtěla, aby to dopadlo a většinou to to tak jako bylo. Protože jak si to nastaviš v hlavě, tak to ve finále*

je. Ale ne vždycky mi to šlo i v těch vizualizacích. Že fakt jsem se do toho musela hodně tlačit, abych si to nastavila tak, aby to bylo jako dokonalý, prostě častokrát se tam objevovaly nějaký překážky.” (Z.H.)

Na otázku, jak je schopná vypořádat se s nezdarem ve sportu, zda může kontinuálně nastoupit do dalšího dne s čistou hlavou, odpovídá (Z.H.) takto *“A častokrát, když mi fakt není dobře, že jdu jako do sprchy a smyju ze sebe všechno. A to je fakt, máš pocit, že ses toho zbavila alespoň na chvíli.”*

(D.R.) uvádí, že měla předzávodních chvílích silnou potřebu afiliace s ostatními závodníky. *“Byla jsem před závodem typ, co si chtěla se všema povídat, a ne být uzavřený do sebe, myslím, že jsem tím jako vždycky chtěla odlehčit tu situaci, abych na to jako tolik nemyslela.”*

Vliv zranění na psychiku sportovce

Zranění a úrazy jsou nevyhnutelnou součástí sportovní kariéry. Jsou taková zranění, kterým se dá předcházet regenerací, správnou volbou tréninku, tréninkových podmínek. Některým zraněním předcházet nelze. Patří sem různé pády. Období zranění je pro sportovce náročnou zátěží, kdy se snaží co nejrychleji vrátit do závodního prostředí, ale musí respektovat doporučení trenéra, lékaře a terapeutů. *“Nebylo to lehký, musela jsem chodit k psychologovi a fakt jsme to jako rozebírali a já spíš potřebuju jako z venčí slyšet tu motivaci, a to pozitivní nastavení, abych tomu začala věřit, protože mě už potom brzdila jen ta hlava.” (Z.H.)*

Zatěžující je představa, že poraněná část těla nebude plně funkční. Je klíčové získat zpět důvěru v sebe a své schopnosti. Sportovci vzpomínali, že stresující bylo, když tréninkové ukazatele jasně naznačovaly, že určitá fyzická forma je zpět, ale na výsledcích sportovních výkonů se to stále neprojevovalo, V těchto chvílích závodníci potřebují mnohem větší podporu. Je důležité vědět od trenéra a vnímat od ostatních, že jim věří a budou je podporovat k dosažení plných výkonů. Tak o tom mluví i (Z.H.)

“ Vždycky to je o nějaký trpělivosti, no. Člověk si musí věřit a musí věřit tomu, že to zase půjde. Nepřestávat na sobě pracovat, dělat víc než normálně, mnohem víc regenerace, fyzioterapie, cvičit s někým, cvičit sama doma. A musíš tomu věřit a být trpělivá.”

Jiný přístup k tomu má sportovec, který bere své časté úrazy vyloženě sportovně a hledá pozitiva i v těch nejtemnějších chvílích.

“I když to byly docela tvrdý věci, že jsem týden před olympiádou přišel o ten start kvůli zranění, vždycky jsem to bral docela sportovně.” (K.K.)

Dále popisuje pocit z jednoho závodu, kde startoval se zlomeným žebrem a skrz bolest, kterou zažíval se dokázal „vyhecovat a dostat to transu“.

“Pamatuju si takovej pocit na světáku v Německu, kdy jsem si pár dní před závodem zlomil žebro a nemohl jsem skoro vůbec fungovat. Vzal jsem si nějaký šílený driák a stejně to strašně bolelo. Ale dostal jsem se tam před tím startem to takovýho transu, že jsem se normálně v tu chvíli začal i do toho místa mlátit a normálně jsem se tak vyhecoval, že jsem nakonec zajel úplně super závod. Byla to flow jak prase bolest, jen překonat bolest. Byl jsem tak odhodlanej, že v tu chvíli, kdy jsem se do toho začal mlátit, jsem věděl, že to bude dobrý. Vlastně mi to i jako pomáhalo do těch lyží samotnejch, že jak jsem zaměstnal tu hlavu, tak najednou fungovala a neřešil jsem jiné blbosti” (K.K.)

5.7.6. Vliv okolí

Otázkou, kterou jsem sportovcům pokládala, bylo, jak je ovlivňuje při startu nebo sportovním výkonu přítomnost druhých lidí. Ať jde o trenéra, soupeře, partnera, rodiče, funkcionáře ze svazu nebo třeba jen anonymní dav diváků. V této kapitole se odpovědi lišily a nelze v nich najít mnoho společného. Jedinou společnou výpovědí je, že “anonymní“ diváci, fanoušci nikoho z respondentů nestresují a vnímají je vždy jako pozitivní na svůj výkon. Nakonec z výzkumu vyplývá, že některým sportovcům nevadí přítomnost ostatních lidí, ať se jedná o kohokoliv. Významný vliv na sportovce mají dvě složky. První složkou je trenér, druhou složkou jsou diváci a lidé z okolí. Sem patří i team, rodina, kamarádi. Ukázky z rozhovorů uvádím níže v textu.

Trenér

Osobnost trenéra a způsob jeho intervence před i po závodě je zcela zásadní. Většinou se jedná o osobu, se kterou sportovec mluví těsně před startem a v ideálním případě by měl být zdrojem klidu a bezpečí. Ve stresových okamžicích, které nastávají během závodů, je potřeba afiliace velmi silná. Zejména potřeba porozumění si s takto zásadní osobou, jako je trenér, je ještě mnohem silnější než kdy jindy. V běžném životě také člověk ocení

podporu v zátěžových obdobích. Je vděčný za pocit opory a důvěry v příteli. Bohužel někteří trenéři si to neuvědomují a neposkytují svým svěřencům pocit zázemí. Naopak je jejich přítomnost před startem dalším elementem stresu.

“Trenér prostě není psycholog. Je to takovej týpek a je nervózní, já jsem z toho taky nervózní, potřebuju, aby mě někdo uklidnil, aby on byl ten, kdo přinese ten klid... Aby on tam byl ten šéfk, naladil ten duch a přinesl tam, že na to opravdu máme. Byl tam za tebou a srovnal tě do těch kolejí.” (J.Z.)

“Jako empatickejš, dobrejš trenér by měl vycítit a přenést na sebe stres z toho závodníka. Když bude trenér na startu úplně hotovej, vyřízenejš, tak to naopak přenese na toho závodníka ještě víc. Takže by měl být prostě nad věcí, spíš toho závodníka uklidnit. Udělat z toho trošku frašku a říct “heleď, jed’ co umíš” ten můj trenér cítí jiný věci, ale to, že by byl psycholog, to fakt ne.” (K.K.)

“Hele pamatuju si, že po olympiádě v RIU, kdy jsem předtím celou sezonu byla zraněná a běhala jenom v teniskách, ale nějak jsem se s tím poprala, dostala jsem se do finále a skončila jsem čtvrtá, což byl pro mě velký úspěch. I když jsem samozřejmě chtěla získat medaili, ale prostě to nešlo. Takže jsem samozřejmě byla zklamaná, medaili jsem chtěla, ale věděla jsem, že jsem nemohla udělat víc a radovala jsem se ze čtvrtého místa. A tehdy si pamatuju, že jsem po tom závodu přišla přes tu mix zónu zpátky na rozcvičovák a čekali tam asi 2 lidi, nepočkal tam na mě ani trenér. Normálně se se mnou třeba 2 dny nebavil. A to jsem věděla, že je něco špatně a takhle to dál nebude. Takže tak to bylo, čekali tam na mě dva lidi, já jsem si pobřečela a jela na hotel.” (Z.H.)

Diváci a lidé z okolí

Jak diváci a lidé z okolí (team, rodina, kamarádi) ovlivňují výkon je naprosto individuální a nedá se v nich najít mnoho podobností. Nejvíce asi záleží na povaze a charakteru sportovce. Všeobecně se sportovci shodují na tom, že anonymní fanoušci jim nevadí, mají rádi atmosféru velkých soutěží, kde jsou tisíce diváků.

“Ale naopak lidi fanoušci, co sledujou tenis potřebuju ke svému výkonu. Ženou mě dopředu a dodávají energii. (B.S.)

Stejně to vnímá sportovec, kterému vadí jednotliví lidé, které zná, ale dav fanoušků ho také povzbudí a pomůže k maximálnímu výsledku.

“Ale jako anonymní diváci mi nevadí vůbec, když tam byla vyhrocená atmosféra 60 000 lidí, tak to mě přivede do transu. “ (K.K.)

Dva respondenti shodně vypovídají naprosto stejně, že atleti jsou exhibicionisti.

“Když na mě někdo kouká, tak podám mnohem lepší výkon. Tak mě to tak jako motivuje zdravě. Atleti jsou jako exhibicionisti, žejzo. A i na tréninku, když tam jsou nějaký lidi, koukají na mě. Nebo i trenéři, když tam stojí, mačkají nenápadně za zády, tak to jako je motivace. “ (Z.H.). K tomu se přidává i (D.R.), když říká “Dělalo mi to vyloženě dobře, třeba i tréninky v hale na Olympu, jak tam na tebe všichni koukaj, ty trenéři nenápadně stopujou tvoje časy. I publikum jsem měla strašně ráda, mně nevadil stadion, kde bylo 80 tisíc lidí. Ale to byla tak neuvěřitelná energie, já jsem potřebovala hodně lidí. Já mám v živé paměti, jak jsem poprvé vyhrála tu zlatou tretru, tak mám v živé paměti, jak doháním na tu rovinku a teďka ten hlasatel strhnul ty lidi a tam bylo na tom stadionu 20 tisíc lidí, a to ti dá tu energii a to tě táhne.”

Tři sportovci se shodují v tom, že když se stresují přítomností nějaké druhé osoby, jedná se vždy o konkrétní lidi. Paradoxně to můžou být i ti nejbližší.

První z nich uvádí, že mu vadil i trenér stojící podél trati.

“Dřív mi vadilo i to, že byl trenér podél trati. Zakazoval jsem mu, aby tam stál blízko a natáčel mě. Mě tyhle věci hrozně ovlivňujou a byl jsem třeba schopnej rozpoznat, že mě i někdo povzbuzoval na trati. Tak jsem jim to zakazoval, aby na mě laskavě neřvali, protože mě to rozhodilo. Vadili mi ty lidi, které jsem znal. Ty nejbližší.” (K.K.)“

(J.Z.) Přemýšlí nad tím, že nepředvede nejlepší výsledek pro dané fanoušky, kteří se jeli podívat na jeho závod.

“...Když si představím, že tam stojí tamhle ty a jeli jenom kvůli mně 200 km, samozřejmě to takhle není, ale v tý hlavě se toho nezbavím. Jim je to třeba úplně jedno a užívají si to tam, ale v tý hlavě pro ně chceš úplně nejlepší jízdu, ale vůbec nevím, jak s tím pracovat. Ale samozřejmě je to o tom, jak si zrovna věřím. Když si jsem jistej, že mi to zrovna jde, jízdy předtím jsem dal super, tak prostě vím, že i na těch závodech budu super a nakopne mě, že tam stojím v cíli a já se před nima předvedu. Ale třeba rodiče mi vůbec nevadí, ty mi spíš pomůžou. Jsem tam s nima a nepřemýšlím nad těma věcmi. “

Pro jednu sportovkyni je přítomnost rodiny zatěžující z toho důvodu, že když s ní blízcí jedou, má pocit, že by se jim měla věnovat, To může být rušivý element.

“Já jsem sportovec, který má s sebou co nejmíň lidí. Samozřejmě trenér tam musí být vždycky, bez toho bych to nedala. A je pro mě důležitý přítel, ale ten může jezdit jen občas. Když jsem zraněná nebo je delší šňůra turnajů, tak jede buď fyziio nebo kondiční. Takže většinou mám s sebou jednoho člověka, ale to je celý. Ale jak říkám, pro mě čím míň lidí, tím lépe. Je to pro mě zátěž a je to stresující. A proto, když jede rodina, tak já jsem zase taková, že bych se jim měla věnovat a je to někdy prostě těžší.” (B.S.)

5.7.7. Psychohygienu

Psychohygienu je péče o duši, duševní hygiena, relax, jednoduše to, co jedincům pomáhá předcházet burn-out syndromu. Takové vyhoření je i ve sportu dosti časté. Zde se nabízí řešení oprostít se od stresů ze sportu, odstoupit na čas z prostředí výkonnostního sportu nebo načerpat energii.

“Stačí, že jdu s kámošema na skialpy a prostě jako vypustím trošku. Nebo třeba teďka to bylo dobrý, že z toho Švédska jsem neletěl domu, ale byl jsem ve Švýcarsku 3 dny sám. Procházel jsem si město, řešil úplně jiné věci, chodil jsem si do posilky někam. A vlastně úplně jsem vypnul a potom jsme jeli na závody a bylo to skoro to nejlepší, co jsem mohl udělat.” (J.Z.)

To vše využívají respondentii jako prostředky pro svou psychohygienu. Někdo zapojuje i různé meditační a relaxační techniky.

“Já si myslím, že meditace je úžasná věc, tím se snažím vlastně čistit. Dechové cvičení taky praktikuju a hlavně co ráda dělám je, že píšu, všechno co mám v hlavě.” (B.S.)

Mluví o denních radostech, o potřebě opustit lidi a debaty z atletického prostředí i o obyčejném relaxu s knížkou.

“Hele musí podle mě si člověk dělat takový ty denní radosti a nějaký jako svoje věci, co ho jako naplňují. Protože jako neumím si představit, že bych vlastně dělala jenom ten sport, nic jinýho. Opravdu musí prostě člověk zaměstnat tu hlavu i nějak jinak a nemyslet na ten sport, což si myslím, že je jako recept. ...A já jsem taky potřebovala vždycky i vypadnout od těch lidí a mít jako kolem sebe i někoho jiného než tu stejnou skupinu lidí,

Když jsou otevřené restaurace, kavárny, tak si jít sednout s někým a popovídat si. Nebo občas jako jsem i doma, pustím si hudbu nebo film, tak to je jasný, no.” (Z.H.)

“Častokrát mi stačí úplně, že si jenom lehnu do postele a pustím si nějakou hudbu nebo meditace, takový ty řízený. Třeba u toho i usnu. Nebo nějakou meditační hudbu prostě. Pak je to pro mě i třeba jenom to, že si vezmu knížku a můžu si někde číst hodinu, zapomenu na ten okolní svět.” (Z.H.)

Někteří uvádějí, že psychohygienu nemají moc zvládnutou a potřebovali by ji zapojovat více, jiní zase přesně ví, co dělat a co jim pomáhá.

“Hele tohle, jako psychohygienu si myslím, že nemám moc zmáklou, že v tom mám asi velký mezery. Já jako neumím, že když začnu mít nějaký stresy, problémy...nechám se tím sežrat, no. Docela solidně. Takže s tímhle trošku jako bojuju v průběhu celý tý kariéry.” (K.K.)

5.7.8. Psychologická intervence

Během rozhovorů jsme se dostali i k tématu, zda respondenti spolupracují, nebo jakou mají zkušenost s využitím služeb sportovního psychologa nebo kouče. Z výsledků vyplývá, že zkušenosti jednotlivých sportovců se dost rozcházejí. Někteří hodnotí spolupráci velmi kladně a potvrzují, že psychologická intervence byla prospěšná. *“Hele zkušenosti jsem měla vždycky jako dobrý. Teďka už nikoho nemám, ale mám spoustu materiálů a když mi není dobře, tak se k tomu vracím. Pročítám si to a vracím se k tomu, co jsem si nasťádala od těch lidí. Já jsem vlastně k nim chodila vždycky v případě, že jsem se potřebovala někam posunout, něco změnit. A pak když se dařilo, tak jsem si držela tu linii.” (Z.H.)*

Jiní zase mají opačné zkušenosti.

“Jednou mě trenérka přivedla za tou psycholožkou, jak byla na svazu. A to byla největší chyba v mém životě. Mě už bylo divný, že jsem si tam sedla a začala mi říkat, co tam říkají ostatní. A já jsem vždycky odcházela úplně vyčpělá. A pak jsme zkusili nějaké mentory, ale mě to asi jako úplně nesedělo. Když jsem to měla dělat pravidelně a když jsem věděla, že musím. Já jsem jela ráda na svůj pocit, když jsem věděla, že se před závodem potřebuju rozdýchat, tak jsem si sedla a udělala dechové cvičení. Bylo fakt víc lidí, které jsem navštěvovala, ale asi nejsem vyloženě ten typ člověka, kterému by to sedlo.” (D.R.)

Všichni sportovci se shodují na tom, že práce “s hlavou” je velice důležitá. Jako u každé terapie, je důležité, aby si s daným člověkem rozuměli po lidské stránce a vytvořila se mezi nimi bazální důvěra.

“Ale on je takovej nepřírozenej a já jsem tomu vůbec nevěřil. Což jakoby asi nějaký kouč by byl důležitěj. A myslím, že ty svěťáky bychom mohli dávno bodovat a jezdit, ale kvůli ty hlavě to prostě není. Ale zase potřebuješ někoho, komu věříš. Někoho normálního. Tohleto je až moc, moc zvláštní. Až moc psychologický...potřebuju někoho, aby mi vysvětlil, čemu potřebuju rozumět. Aby se mnou i trénoval nějaký věci, ale někdo komu věřím, kdo mi sedne lidsky.” (J.Z.)

Každý jedinec si musí umět zjistit a rozpoznat, co mu skutečně vyhovuje. Není vhodné, aby sportovci jen slepě následovali rady a doporučené techniky. Jako problémové se ukazuje, když psychologická intervence je hodně direktivní, pak pro sportovce nevznikne prostor pro hledání vlastní cesty.

“Mám zkušenost s jedním psychologem, zkušeným a uznávaným, který má milion pomůcek, ale byl v tom svým přístupu, že mi hrozně říkal jenom co mám dělat a jak to mám dělat. A najednou jsem dělal věci, při kterých jsem se necítil dobře a nevyhovovalo mi to. Já jsem byl takovej, že když mi někdo řekl, že mám něco dělat, tak jsem to slepě dělal, i když mi to třeba nevyhovovalo. A když jsem to nedělal, tak jsem z toho měl akorát výčitky. Takže něco bylo i na škodu myslím.” (K.K.)

Zároveň sportovec zmiňuje, že je důležité se s někým téma “probrat.” Důležité je i být přesvědčen, že spolupráce s psychologem je potřebná. *“Hele jako dobrý, já toho mám hodně v tý palici a je dobrý to ze sebe dostat.”*

Jeden ze sportovců spolupracuje s psychologem dlouhodobě, ale má jasně vymezený interní locus of control a ví, že na kurtě si stejně bude muset poradit vždy sama.

“Ano, mám psychologa už šest let. Já vždycky říkám, že na kurtě jsem stejně vždycky sama a všechno si musím rozhodnout sama. Ale to, že mám svého psychologa, mi pomáhá v tom, že já mu právě můžu sdělit ty myšlenky, které mám v nějakém stavu během zápasu a na tom pak pracuju. Protože když ten stav přijde znova a myšlenka taky, tak už vím, jak s tím pracovat.” (B.S.)

5.8. Shrnutí výzkumného šetření

Z rozhovorů vyplynulo šest témat a jedenáct podtémat, které byly vytvořeny pomocí tematické analýzy dat. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak prožívají vrcholoví sportovci stres před závodem. Kladla jsem si otázku, jestli najdu nějaká odlišnosti, a naopak v čem se budou sportovci shodovat. Pokud se samotného stresu týká, jak uvádím i v teoretické části, nemá pouze negativní konotace slova významu. Je dobré “udělat si z něj kámoše” a využít toho, co nám nabízí. Tak to vnímají i sportovci, kteří se zúčastnili výzkumu.

Výsledky se vztahují pouze na konkrétní respondenty a jsem si vědoma toho, že na základě své práce nemohu generalizovat.

Jak sportovci prožívají stres?

Z rozhovorů vyplývá, že respondenti nevnímají stres pouze v negativním slova smyslu. V souvislosti s eustresem – pozitivní formou stresu, hovoří o tenzi, která je nabudí a současně o pocitu uvolněnosti. V pozitivních prožitcích stresu cítí již zmíněnou uvolněnost, bojovnost, jistotu a mají pouze pozitivní myšlenky. Nepřemýšlí nad výsledkem dopředu a nenechávají se tím vůbec svazovat.

Zároveň dobře znají i druhou stránku karty. V souvislosti s distresem – tedy negativní formou stresu se cítí svázání, nesoustředění, necítí dravost ani bojovnost, nevěří si. Přepadají je myšlenky na to, co se pokazí, proč to nevyjde a co tam vůbec dělají. Mezi fyziologické doprovody patří nutkání na zvracení, pocit, že se neudrží na nohou nebo, že je mají dřevěné. Někdy jedinec pocítuje tlak už několik dní dopředu, což mohou provázet problémy se spánkem a jídelním režimem.

Respondenti vnímají posun a změnu ve vnímání stresu v průběhu své kariéry, ovšem i přes vývoj a lepší copingové strategie se v kritických momentech stále někdy objevují stejné strachy a obavy jako na počátku jejich sportovního působení.

Na čem tento stres závisí?

Hlavním faktorem je fyzická připravenost jedince. Když je cítí dobře fyzicky a je takzvaně “ve formě” tak to hodně ovlivňuje se sebevědomí se kterým nastupuje do závodu. Respondenti zmiňovali, že nejvíce jim pomůže dobrý trénink, závod nebo ujištění a pochvala od trenéra. Problém nastává ve chvíli, když se jedinec vrací po zranění

nebo jiné delší pauze a neví, co od sebe může čekat nebo třeba tréninkové ukazatele neukazují, že je na tom zrovna nejlépe.

Dále stres hodně ovlivňuje nedůvěra v materiál. Stačí, když závodníka před startem něco zneklidní a vzbudí pocit nejistoty, hned vyvstanou otázky, zda bude v závodě vše fungovat, jak má.

Co je nejvíce stresuje?

Závodníky před startem nejvíce stresuje představa, že zklamou sebe a své okolí. Neukáží, na co doopravdy mají. Pociťují zodpovědnost i za ostatní, jež se na jejich výsledcích podílejí (trenér, kondiční trenér, masér apod.). Velký stres způsobuje také očekávání, které pociťují, zvláště když jde o obhajobu úspěchu z předchozí sezony. Dále tlaky ze strany sponzorů a svazů, limity a výsledky, které musí předvést, aby byli i nadále finančně podporováni. Velkou přítěží také může být nervózní trenér. Někteří respondenti uvádí, že je přítomnost trenéra na startu ještě více rozhodí. Sportovci zneklidní zvláště, když trenér projevuje velké známky nervozity.

Je možné podat maximální výkon bez přítomnosti stresu?

Respondenti se shodují, že stres musí být přítomen, aby se dostavil adrenalin a byli schopni podat maximální výkon.

DISKUSE

Výzkumné šetření je stěžejní částí mojí bakalářské práce, a proto jsem mu věnovala velké množství času a pozornosti. Hlavním cílem šetření bylo získat odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky, což se v případě všech respondentů podařilo.

Hlavním zjištěním práce bylo, že stres a stresové faktory, které na sportovce působí jsou velmi podobné, nehledě na sport, který vykonávají. Odlišné je však prožívání daných stresorů jednotlivými sportovci. To, jak se s předzávodním stresem vyrovnají závisí hlavně na síle copingových mechanismů, které užívají a množství stresových faktorů, kterým v danou chvíli musí čelit. Když míra stresu přesáhne individuální mez jedinců, vede to až k apatii. Zároveň z rozhovorů vyplývá, že ani respondenti nevnímají stres pouze v negativní konotaci. Shodují se, že stres musí být přítomen, aby se dostavil adrenalin a byli schopni podat maximální výkon. Každý závodník samozřejmě prožívá a hodnotí své emoce subjektivně, proto se může stát, že to, co by jeden řadil mezi negativní je pro druhého ještě pozitivní a naopak.

Jak uvádím v kapitole 5.8. stres závisí hlavně na fyzické připravenosti jedince, důvěře v materiál a v sebe sama. Nejvíce je stresuje představa, že zklamou sebe a své okolí. Očekávání druhých lidí, tlaky ze strany sponzorů a svazů. Stresorem můžou být i ti nejbližší a trenér. Respondenti se shodují, že stres musí být přítomen, aby se dostavil adrenalin a byli schopni podat maximální výkon. Ovšem rozcházejí se v názoru, zda lze předvést maximální výkon na jakýchkoliv závodech. Někteří uvádí, že nastupují do každého závodu úplně stejně a jsou schopni předvést maximální výkon kdekoliv, jiní zase uvádí pouze vrcholné akce sezóny.

Jako limity své práce vnímám to, že některé rozhovory proběhly v online prostoru z důvodu pandemie COVID – 19. Za další limit by se dalo považovat, že se s respondenty osobně znám. To přinášelo i jisté výhody, jako větší uvolněnost a otevřenost hned na začátku setkání. Nebylo potřeba se seznamovat nebo představovat. Bylo však těžší držet se předem stanovené struktury rozhovorů a neodbočovat k jiným tématům. Uvědomuji si, že by se možná respondentům hovořilo o některých tématech lépe, kdybychom se osobně neznali. Při výběru práce jsem se také obávala, zda budu schopná z pozice bývalé atletky udržet nezaujatý postoj a při rozhovorech nepodsouvat respondentům své názory na danou problematiku. Myslím si, že to se podařilo, k čemuž

přispěl i fakt, že už přes dva roky nejsem aktivním sportovcem a měla jsem za tu dobu možnost podstoupit a některé věci vidět s nadhledem.

Jako předmět vhodný k dalšímu výzkumu se ukázalo mnoho témat. Po zkušenosti s prací zaměřenou na prožívání stresu sportovce mě zajímá a láká pohlédnout na problematiku i z druhé strany. Jaké tlaky před soutěží vnímá trenér. Jak subjektivně hodnotí komunikaci se svěřencem, jestli ho dostatečně zná a ví, co před soutěží potřebuje. Jaký zaujímá postoj ke spolupráci svého svěřence s psychologem.

Otázkou zůstává, jak to, že někdy se všechno sejde takřka perfektně a člověk nastupuje jako sebevědomý závodník, kdežto jindy se nechá “sežrat zevnitř” svými vlastními myšlenkami. Snažila jsem se i pomocí rozhovorů a důkladným doptáváním se přijít na to, co by mohlo stát za tak rozdílným nastavením jedince před závodem. Samozřejmě když vyloučím závody, kde zapůsobil nějaký závažný faktor, jako třeba zranění nebo silně nepříznivé podmínky. Nyní mluvím o závodech, kde se vše zdálo být v pořádku, závodník byl fyzicky připraven a už to jen záleželo na práci hlavy a psychické stránce. Ovšem žádný ze sportovců neměl jasný klíč a nebyl mi schopen odpovědět na tuto otázku. Jak je to možné, že někdy to klapne a jindy ne. Je to logické, kdyby to věděli, nastupovali by pokaždé jako mentálně silní jedinci. Nebylo by nezdařených závodů, jejich lidských nedokonalostí a iracionálních strachů.

Mým postřehem z výzkumného šetření je, že sportovci by se kromě vyhledání mentora a coache neměli bránit ani navázání terapeutické spolupráce. Vnímám, že jsou často zahlcení nezpracovanými emocemi a událostmi všedních dní. Soudím tak nejen na základě této práce a výzkumných rozhovorů, ale i ze zkušenosti s dalšími profesionálními sportovci. Vnímám u této specifické skupiny stále určité tabuizování psychoterapeutických služeb. Je nutné si uvědomit, že ve sportovním světě často není v danou chvíli pro určité emoce prostor. Jsou potlačeny. Což by bylo v pořádku, je důležité své emoce regulovat a naprosto logické, že v určitých chvílích si je prostě nemůžeme připustit. Důležité ovšem je, umět s nimi poté pracovat zpětně a dlouhodobě je v sobě nedusit. Když mluvím o zvýšeném apelu na využití terapeutických služeb, mluvím o možnosti vypovídat se v bezpečném prostředí. Dovolit si a nechat průběh všem potlačeným emocím.

ZÁVĚR

Bakalářská práce zpracovává téma prožívání stresu vrcholových sportovců před soutěží. Snaží se popsat jednotlivé faktory, které pozitivně nebo naopak negativně působí na sportovce v momentech před startem. Teoretická část definuje pojem stres v kontextu se sportovním prostředím a uvádí některé teoretické přístupy. Dále se zaměřuje na prožívání se zaměřením na fenomén flow. V neposlední řadě se věnuje psychologické přípravě sportovce, mentální přípravě a motivaci.

Cílem empirické části práce bylo zjistit, jak prožívají vrcholoví sportovci stres před závodem. Snažila jsem se popsat základní determinanty předzávodních pocitů sportovců. Kladla jsem si otázku, jestli najdu nějaké odlišnosti v prožitcích sportovců napříč různými druhy sportu. Výzkum se zaměřoval na popis determinantů těchto stresorů. Z rozhovorů vyplynulo šest témat a jedenáct podtémat, které byly vytvořeny pomocí tematické analýzy dat.

První výzkumná otázka sledovala, jak prožívají vrcholoví sportovci stres před soutěží. Z rozhovorů vyplývá, že respondenti nevnímají stres pouze v negativním slova smyslu. V souvislosti s eustresem – pozitivní formou stresu, hovoří o tenzi, která je nabudí a současně o pocitu uvolněnosti. V pozitivních prožitcích stresu cítí již zmíněnou uvolněnost, bojovnost, jistotu a pozitivní myšlenky. Nepřemýšlí nad výsledkem dopředu a nenechávají se stresem omezovat. V souvislosti s distresem – tedy negativní formou stresu se cítí svázaní, nesoustředění, necítí dravost ani bojovnost, nevěří si. Mají odbíhavé myšlenky od soustředěnosti na výkon. Mezi fyziologické doprovodné reakce patří nutkání na zvracení, pocit dřevěných nohou. Sportovec často pociťuje tlak stresu už několik dní dopředu doprovázený poruchami spánku a nevyrovnaným jídelním režimem. Respondenti vnímají vývojový posun a změnu ve vnímání stresu v průběhu své kariéry.

Druhá výzkumná otázka sledovala, na čem předzávodní stres sportovců závisí. Respondenti zmiňovali, že nejvíce jim pomůže dobrý trénink, závod nebo ujištění a pochvala od trenéra. Shodně vyjadřovali, že hlavním faktorem je fyzická připravenost jedince. Dobrou fyzickou kondicí je podpořené sebevědomí sportovce. Pokud je sportovec nejistý ve své fyzické kondici, například po zranění nebo delší závodní pauze, pak může stres nabývat negativních konotací. Stres ovlivňuje i nejistota nebo nedůvěra

ve sportovní materiál. Pokud závodníky před startem něco zneklidní a vzbudí pocit nejistoty, mohou si sportovci pokládat stresující otázky.

Třetí výzkumná otázka sledovala, co respondenty nejvíce stresuje. Závodníky před startem stresuje představa, že zklamou sebe a své okolí. Pociťují zodpovědnost za ty, kteří se na jejich výsledcích podílejí. Dalo by se říci, že přímou úměrou stres vzrůstá na základě očekávání, které okolí do jejich výsledků závodů vkládá. Tyto tlaky sponzorů a svazů souvisí s finanční podporou. Významným determinantem je kvalita spolupráce s trenérem.

Čtvrtá výzkumná otázka sledovala, zda je možné podat maximální výkon bez přítomnosti stresu. Respondenti se shodují, že stres je nezbytně provází a pomáhá jim podat maximální výkon.

Na základě výzkumných rozhovorů s respondenty vyplynulo, že determinanty stresu jsou totožné u všech tří sledovaných sportů. Projevilo se to i přes různé vnější faktory.

Respondenti vypovídají, že coping jim pomáhá udržet symptomy stresu ve zvládnutelných mezích. Respondenti copingových mechanismů používají vědomě i nevědomě. Jednotlivé copingové strategie jsou velmi individuální a sportovci volí využití jednotlivých přístupů podle momentální potřeby.

Praktická část přináší upřímné a intimní výpovědi respondentů o prožívání stresu před soutěží a díky tomu umožňuje nahlédnout na zkoumanou problematiku optikou vrcholového sportovce. Mnohdy se jedná o těžkosti, které by laiky ani nenapadly. Z výsledků vyplývá, že sportovci zažívají stejné stresory napříč různými druhy sportů. I když na své cestě k vítězství čelí jiným překážkám, stresové stimuly jsou stejné. Dále se ukazuje, že stěžejní je také podpora trenéra, sebevědomí a určitá uvolněnost i přes přítomnost stresu.

Výsledky se vztahují pouze na konkrétní respondenty a jsem si vědoma, že na základě své práce nemohu generalizovat.

Bakalářská práce mi umožnila zamyslet se hlouběji nad determinanty sportovních výkonů na základě sdílených zkušeností s úspěšnými sportovci prostřednictvím hloubkových polostrukturovaných rozhovorů. Cením si jednotlivých setkání, času a důvěry, kterou mi respondenti poskytli. Velkým osobním přínosem bylo moje ujištění, že problematika

determinujících podmínek sportovních výkonů je pro mne velmi motivující. Chtěla bych v budoucnosti pokračovat ve studiu dané problematiky a využít teoretických poznatků pro svůj profesní růst, abych ve sportovním odvětví mohla kvalifikovaně pracovat a pomáhat mladým sportovcům.

SEZNAM LITERATURY

Knižní zdroje

Arthur, R. J. (1972). *Extreme Stress in Adult Life and Its Psychic and Psychophysiological Consequences*. NAVY MEDICAL NEUROPSYCHIATRIC RESEARCH UNIT SAN DIEGO CALIF.

Atkinson, R. L. et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.

Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2007). *Psychology of sport training* Oxford: Meyer & Meyer Sport.

Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond Boredom and Anxiety, second printing*. San Francisco: Jossey - Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1996b): *Creativity, Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow, the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.

Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and Analysis Issues with Explanation of Variance in Daily Experience Using the Flow Model. *Journal of Leisure Research*, 26 (4), s. 337-356.

Goller, H. (2009). *Erleben, Erinnern, Handeln: eine Einführung in die Psychologie und ihre philosophischen Grenzfragen* (Vol. 9). W. Kohlhammer Verlag. in Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. Vodňář.

Gurský, T. (2018). *Osobnost' a šport*. doi: <http://www.top-fit.sk/blog/>.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hogenová, H. (2003). *Prožitek a tělesnost*. V J. Kirchner, & P. Kavalíř (Editor). Praha: Asociace psychologů sportu České republiky.

Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha, ČR: Portál.

Kuban, J. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudemus.

Lahey, B. B. (1983). *Psychology*. Duguque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

- Taylor, J. (2018). *Psychology of champion athletes*. doi: <https://www.drjimtaylor.com/4.0/#>.
- Thomas, J. (1984). Four introductions to psychology. *PsycCRITIQUES*, 29(8), 629-632.
- Macková, Z. (2003). *Šport jako duševný zážitok. Nové trendy v športovej psychológii*. Bratislava: UK VSTVŠ
- Mayerová, M. (1997) *Stres, motivace, výkonost*. Praha: Grada.
- Mlčák, Z. (2011). *Psychologie zdraví a nemoci* (2. vyd.). Ostrava: Ostravská univerzita.
- Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. Vodňář.
- Neuman, J. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Nolen-Hoeksema, S. et al. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. (3. vyd., přeprac.) Praha: Portál.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2.přepracované a doplněné vydání). Praha: Grada.
- Pelcová, N. (2001). *Prožitek v kontextu dnešní doby*. V J. Kirchner (Editor), sborník příspěvků konference konané dne 26.4.2001 na UK FTVS. Praha: Univerzita Karlova.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Pongratz, L. J. (1967). *Problemggeschichte der Psychologie*. Bern: Francke.
- Rheinwaldová, E. (1995). *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus.
- Selye, H. (2016). *Stres života*. Praha: Pragma.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc Univerzita Palackého v Olomouci. doi: <https://publi.cz/books/121/Safar.html>.
- Škoda, C. (1985). *Životní událost a nemoc*. Praha, ČR: VÚPs.
- Vašina, L., & Strnadová, V. (2009). *Psychologie osobnosti I*. (3. vyd.). Hradec Králové: Gaudeamus.

Články a studie

- Cannon WB. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. New York: Appleton.
- Cannon, W. B. (1927). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage - An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*. New York and London: D. Appleton and Company.
- Ghani, J. A., Deshpande S. P. (1994). Task Characteristics and the Experience of Optimal Flow in Human-Computer Interaction. *The Journal of Psychology*, 128 (4), s. 381-391.

Labrague, L.J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I.V., & Tsaras, K. (2017) A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*, 26(5), 471-480. doi:10.1080/09638237.

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32-32.

Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Dominika Krupařová

Studijní program: Psychologie (Bc.)

Název práce: Prožívání stresu vrcholových sportovců

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Janotková

Rok dokončení práce: 2021

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace:

Ostatní text:

Celkový počet znaků:

Počet titulů literatury a pramenů

Počet titulů české literatury a pramenů:

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD:

Text práce ve formátu PDF: Dominika Kruparova_Bakalarska prace

**Posudek vedoucí bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Dominika Krupařová

Obor studia: Psychologie /Bc./

Název práce: Prožívání stresu vrcholových sportovců

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Přímé citace: 26789

Ostatní text: 102187

Celkový počet znaků: 128976

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. *Co bylo pro Vás překvapivé jak v průběhu vedení rozhovorů, tak při samotné analýze?*
2. *Co bylo pro Vás nejtěžší v průběhu přípravy a realizace výzkumu a jak jste k tomu přistoupila?*
3. *Jaké téma/témata/ z Vaší analýzy vnímáte jako nosné z psychologického hlediska a proč?*

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Ve své bakalářské práci se studentka věnuje tématu: Prožívání stresu vrcholových sportovců.

V teoretické části práce se setkáváme s přehledným odborným textem k dané problematice. Práce je členěna na kapitoly, které na sebe systematicky navazují. Zpracovaná dílčí témata dávají ucelený obraz k dané problematice v rámci zaměření a možností, které jsou kladeny na BP. Kapitoly pojednávají o strese, prožívání, psychologii sportu k danému tématu. Text je čtivý a je v něm znát samotný otisk studentky. Na závěr teoretické práce se setkáváte také s informacemi k výzkumům v dané oblasti, které také sloužili k inspiraci k vlastnímu výzkumu.

Výzkumným cílem v dané práci bylo poukázat na prožívání stresu u vrcholových sportovců před soutěží. Studentka metodologickou část zpracovala precizně od samotného uvedení do výzkumného problému, přes předporozumění, výběr respondentů, metody, tak samotnými rozhovory, jejich analýzu a výsledky. Oceňuji realizaci rozhovorů jako první zkušenost studentky, stíženou online prostorem a práci s tématem předporozumění, která byla přínosná pak v samotné realizaci rozhovorů. Práce přinesla zajímavé výsledky a podněty pro další psychologický výzkum.

Jako vedoucí BP bych ráda vyjádřila, že spolupráce se studentkou byla bezproblémová, přínosná a podnětná. Pravidelně se aktivně účastnila konzultací, velmi svědomitě přistupovala ke své práci. Oceňuji otevřenou mysl pro přemýšlení při mém vedení, usměrňování. Otázky, které studentka přinášela do diskuse a snahu porozumět. Také bych ráda ocenila realizaci a analýzu rozhovorů, která nebyla snadná. S velkým odhodláním vždy zapracovávala moje podněty a s velkou pílí se učila nové věci. Celkově vnímám naši spolupráci na celé BP za zdařilou a bylo mi potěšením spolupracovat.

Celkově hodnotím BP jako přínosnou a podnětnou pro další výzkum v rámci DP. Hodně úspěchů při samotné obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 18.5.2021



**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Dominika Krupařová
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Prožívání stresu vrcholových sportovců
 Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 68
 Počet stránek příloh: 0
 Počet titulů v seznamu literatury: 40

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x	x		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

V diskusi si kladete zajímavou otázku: „jak to, že někdy se všechno sejde takřka perfektně a člověk nastupuje jako sebevědomý závodník, kdežto jindy se necha “sežrat zevnitř” svými vlastními myšlenkami“? Napadlo by Vás, jakými metodami by šlo tuto výzkumnou otázku uchopit?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje problematice stresu, prožívání a vybraných témat psychologie sportu. Text je psán vcelku kultivovanou formou za použití dostatečného objemu odborné literatury.

Praktická část práce se zabývá tématem zvládnání stresu u vrcholových sportovců, jsou stanoveny čtyři výzkumné otázky, z toho čtvrtá otázka ale připomíná spíše hypotézu: „Je možné podat maximální výkon bez přítomnosti stresu?“. Jako vstupní data slouží rozhovory s pěti vrcholovými sportovci, je velkou přidanou hodnotou práce, že se autorce podařilo dostat k takové skupině participantů.

Rozhovory působí velmi přirozeným dojmem a i některé mírně sugestivnější otázky vyvolávají zajímavé a přínosné odpovědi. Je vidět, že autorce se povedlo s participanty navázat důvěrný vztah, který umožnil skutečně hloubkové rozhovory. Analýza je provedena pečlivě a prezentovaná témata jsou zajímavá. I když - není úplně překvapivé, že jako jedno z hlavních témat se objevil fenomén flow, jelikož již třetí otázka ve scénáři k tomuto naváděla: „Znaš stav flow? Zažila jsi to někdy?“. Podobně otázky na psychohygienu, vliv druhých lidí, zranění atd nepřekvapivě přinášejí stejná témata. Tematická analýza by zde měla potenciál jít ještě trochu dál, „za“ to, na co jsme se ptali.

Každopádně, po přečtení výsledkové části mám pocit, že jsem se opravdu dověděla mnoho nového a zajímavého o tom, jak vrcholoví sportovci prožívají stres a vyrovnávají se s ním.

Silné stránky:

- Zajímavé téma
- Těžce oslovitelná skupina participantů
- Kvalitně provedené rozhovory
- Je vidět snaha o pečlivou analýzu
- Kultivovaný písemný projev

Slabé stránky:

- Některé otázky ve scénáři rozhovoru jsou navádějící
- Překlepy, s. 20 první odstavec – asi chybí slova, věta nedává smysl; s. 59 nedokončená poslední věta
- Extrémně dlouhá přímá citace na s. 22-23, určitě by šlo nahradit nepřímou citací

Poznámka na závěr: myslím, že celá práce by měla být v neveřejném režimu. Práce obsahuje mnohé poměrně intimní informace a jednotlivé sportovce lze identifikovat.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:

Výborný

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte