

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U VYBRANÝCH PROFESNÍCH A SPORTOVNÍCH
SKUPIN

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Václav Laščák, Tělesná výchova a český jazyk a literatura

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Václav Laščák

Název bakalářské práce: Strategie zvládání stresu u vybraných sportovních a profesních skupin

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá technikami zvládání stresu u hokejbalistů, konkrétně mladších dorostenců. Práce je vytvořena na základě teoretických poznatků, nabytých z odborné literatury a výzkumné části, která je zajištěna pomocí dotazníků. Teoretická část probírá problematiku stresu, jeho vznik a techniky podporující resilienci. Také se vyjadřuje k problematice projevům stresu, podpořena výpověďmi od sportovců. Závěrečná část je věnována kapitole o hokejbalu. V praktické části se práce zaměřuje na míru hladiny stresu a sebevědomí hokejbalistů – mladšího dorostu Malenovického týmu. Hodnoty hokejbalistů jsou poté srovnány s výsledky hokejistů stejné věkové kategorie z Maďarska.

Klíčová slova: stres, eustres, distres, stresor, prevence, hokejbal, CSAI-2

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Václav Laščák

Title of the master thesis: Stress management strategies in chosen sports and professional groups

Department: Department of Kinanthropology and Social Science

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The bachelor thesis deals with stress coping techniques in street hockey, particularly in young adult players. It consists of theoretical part done using professional literature and a research part which was conducted via questionnaires. The theoretical part discusses the problematics of stress, its development and resilience support techniques. It also deals with the topic of stress symptoms which is backed by testimonies of athletes. Last part is given to the topic of street hockey itself. In the practical part, stress levels and self-awareness of street hockey young adult Malenovice team players will be shown. These finding will be then compared to the results of Magyar hockey players of the same age.

Keywords: stres, eustres, distres, stressor, prevention, street hockey, CSAI-2

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za vedení při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1	Specifické skupiny	9
2.2	Stres	9
2.2.1	Definice stresu	9
2.2.2	Vznik stresu	14
2.2.4	Prevence proti stresu (jak mu lze předcházet)	15
2.2.5	Kdo a jak může pomoci při zvládání stresových situací	16
2.2.6	Projevy stresu	22
2.2.7	Výpovědi sportovců o stresových situacích	22
2.3	Hokejbal	25
2.3.1	Historie hokejbalu	25
2.3.2	Pravidla hokejbalu	26
3	PRAKTICKÁ ČÁST	26
3.1	Cíle výzkumu	26
3.2	Úkoly	27
3.3	Hypotézy/předpoklady	27
3.4	Dotazník CSAI-2	27
4	METODIKA	29
4.1	Výzkumný soubor	29
4.2	Organizace a průběh výzkumu	29
4.3	Analýza odborné literatury	30
4.4	Kritéria vyhledávání	30
4.5	Analýza dat získaných pomocí CSAI-2	30
4.6	Metoda získávání dat CSAI-2	30
5	VÝSLEDKY	31
5.1	Výsledky dotazníku CSAI-2 u dorostenců Malenovického týmu	31
5.2	Studie psychologického profilu hráčů maďarského dorosteneckého týmu ledního hokeje	34
5.3	Srovnání studie se studií psychologického profilu hráčů maďarského dorosteneckého týmu ledního hokeje	35
6	ZÁVĚR	36
7	REFERENČNÍ SEZNAM	36

1 ÚVOD

V mé bakalářské práci se chci zabývat skutečností, jaký má stres vliv na sportovní výkon u mnou vybraných profesních a sportovních skupin.

V prvních kapitolách se práce zabývá stresem, jeho vznikem, dělením konkrétně na eustres a distres. Také se zabývá technikami, kterými je možné hladinu stresu zjistit. Popisuje, jak je možné stresovým situacím zabránit nebo jim alespoň předcházet. Dále pokud stresová situace nastane, popisuje techniky, kterými zle situaci zvládnout a úspěšně se s ní vypořádat. Jsou zde také popsány principy negativního chování stresu na sportovní výkon. Konkrétní příklady jsou uvedeny hned v následující kapitole: *Výpovědi sportovců o stresových situacích*. Poslední kapitola teoretické části je věnována hokejbalu. Zde je zmíněna historie hokejbalu v České republice, jeho vývoj na našem území, důležité osobnosti tohoto sportu a také úspěchy na mezinárodním poli České republiky v hokejbalu. Zvláště je zde zařazena kapitola o pravidlech hokejbalu.

V praktické části se budu zabývat otázkou, jakou hladinu stresu a sebevědomí pocítují hráči mladšího dorostu Malenovického týmu před a po zápase. K tomu použiju metodu dotazníku CSAI-2. Výsledky zpracuji do přehledných grafů a získám z nich konkrétní výsledky a fakta. Chci také porovnat výsledky mého výzkumu s jinými podobnými studiemi a vyvodit z nich patřičné závěry.

Abych mohl psát o zde zmíněném tématu, musel jsem si nastudovat potřebné studijní materiály, ze kterých jsem čerpal po celou dobu psaní mé závěrečné práce.

V průběhu psaní práce jsem nabyl znalostí o metodách vedení seminární práce, způsobů vyhledávání a zpracování literárních a internetových zdrojů a způsobu psaní i úpravy písemných prací. Veškeré tyto znalosti jsem uplatnil a rozšířil v průběhu psaní této bakalářské práce a jsou pro mě velkým přínosem a přípravou pro psaní diplomové práce.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Význam a vliv stresu na psychickou stránku člověka. Následně budu zpracovávat informace, jaký má stres vliv na sportovce. Dále strategie a techniky jak stresovým situacím předcházet případně se s nimi adekvátně vyrovnat. Podrobně se budu zabývat technikami, které pomáhají při zvládání stresu před, během a po zápasovém vyčerpání. Chci dokázat, že míra očekávání sportovce má přímo úměrný vliv na hladinu stresu. Pomocí literatury a internetových

zdrojů jsem dokázal najít požadované informace, díky kterým se mi podařilo danou problematiku prozkoumat a získat tím více informací o stresových situacích, které postihují sportovce a o jejich optimálnímu zvládnutí. Ze získaných dat pomocí dotazníku CSAI-2 chci zjistit hladinu trémy a sebevědomí u hokejbalistů mladšího dorostu Malenovického týmu (Kubříčan, 2008). Cílem mé bakalářské práce je vyhledat a zpracovat informace o strategiích zvládnutí stresu u mnou vybraných specifických sportovních skupin. Podat informace o příčinách, rizicích a metodách jak zvládat stres ve sportovním prostředí jedinců. V závěru porovnám výsledky mého výzkumu s jinými podobnými studiemi a vyvodím z nich patřičné závěry.

2.1 Specifické skupiny

Jako specifické skupiny jsem vybral sportovce, u kterých si myslím, že se stres nejvíce projevuje na předvedeném výkonu v jejich sportovním odvětví. Konkrétně jsem vybral specifickou skupinu sportovců – hokejbalisty ve věku do 16ti let. Hokejbalisté hrají v týmu HBC Malenovice, který se nachází blízko města Zlín. Veškeré tréninky a domácí zápasy probíhají na hokejbalovém hřišti v Malenovicích.

2.2 Stres

2.2.1 Definice stresu

Je těžké stanovit přesnou definici, která by nám odhalila přesný a bezchybný popis slova stres. Význam stresu je často chápán velmi rozporuplně. Je vnímán často jako něco nepříjemného, prožitek spojený s napětím, nebo často se vyskytující s úzkostí, strachem, či jakýmkoliv negativním prožitkem. V odborném světě má tento termín více možných významů. Věnujeme pozornost právě pojmu stres, jehož pochopení má pro porozumění účinku relaxačních technik zásadní význam (Hüttich, 2010).

Slovo stres má původ v anglickém výrazu „stress“ a znamená sílu, zátěž, tlak obtíží, potažmo problém. Samo slovo vzniklo z latinského slovesa „stringo“, což znamená *utahovat, stahovat* (Stackeová, 2011).

Dle další autorky se slovo stres používá k označení předmětů odporu potažmo velice nepříjemných okamžiků, fyziologických, a subjektivních odpovědí na ně, okolností navozujících kontakt jedince se zátěží. Existuje mnoho autorů a literatury, které se pojmem stres zabývají. Proto také nemáme přesně danou definici pojmu stres (Urbanová, 2010).

Původní zakladatel slova stres byl zakladatel biologicko-lékařského učení o stresu Hans Selye. Ten řekl v roce 1982 větu, která se právě týká zmiňovaného pojmu. „*Daroval jsem všem řečem nové slovo – stres!*“ (Večerová-Procházková, Honzák, 2008).

Přesná definice slova stres, ale není nikde uvedena. Existují různá definice, ale ty nejsou zcela přesné. V roce 1987 byla uspořádána vědecká konference v Bratislavě. Zde bylo řečeno, že slovo stres má přibližně 200 definic. Většina byla formulována tak, že reprezentuje u člověka spojení těla a ducha. Autor knihy Berndt Huttich pojednává o termínu stres jako o časově vymezené nebo neustálé změně homeostázy člověka. Stresory spouštějí stres. Dělí se na vnější a vnitřní stresory. A stres můžeme dělit na biologický (změřitelný) a psychosociální. Do biologického stresu řadíme například měření krevního tlaku, srdečního tepu. Druhou část (psychosociální) zažíváme většinou při stavu, kdy jsme v napětí. Je určován mnoha faktory: změny okolí, požadavky na předvedený výkon a našem rozhodování. Změny homeostázy se změni, když se navýší činnost tělesných funkcí, které se připravují na výdej adekvátního množství energie. Tato energie je dále využívána při následné zátěžové reakci. Bohužel může nastat situace, kdy je napětí velmi silné, a tak může způsobit bolest (Hüttich, 2010).

Jako synonymum stresu se můžeme v literatuře setkat se slovem zátěž. Zátěž, oproti stresu je vnímána jako situace, která není oproti stresu pro člověka škodlivá (Urbanovská, 2010).

Pokud se podíváme na stres z nejširšího hlediska, v literatuře je uvedeno, že jde o jakýkoliv energetický nárok na organismus. Rozlišujeme zde několik hledisek. Ze stanoviska intenzity se rozlišuje hyperstres, při kterém dochází v situaci, kdy organismus překročí hranici vlastních schopností a hypostres s nízkou úrovní stresové reakce. Rozeznat práh stresu je velmi důležité při dávkování zátěže, například ve sportu. Zde je nezbytné rozeznat, jaká zátěž vede k optimální úrovni stresu a při jaké dochází k poklesu výkonnosti díky stresu neboli maladaptaci. Velikost úrovně stresu však nemusí být závislá na síle podnětu, neboli stresoru, který reakci vyvolá, ale na jeho signálním významu (Stackeová, 2011).

Často se však setkáme se situací, že dochází k univerzálnímu užívání termínu stres pro označení jakéhokoliv druhu zátěže i jejich důsledků bez ohledu na to, zda organismus poškozuje, nebo mu prospívá. Někteří autoři rozlišují mezi stresem „prospěšným“ kontrolovatelným neboli eustresem a „škodlivým“ neboli distresem). Oba zde uvedené typy stresu jsou stejné svou chemickou povahou, ale liší se tím, jaká je odezva lidské reakce, co prožíváme. U eurostresu zažíváme příjemné napětí a následně radost z dosažení cíle. U distresu

začneme ztrácet pocit jistoty a pohody, který se mění v pocit zoufalství, bezmoc a ztrátu. Předešlé dělení je nutno chápat jako schématické, z důvodu že nikdy neprožíváme pouze příjemné nebo pouze nepříjemné pocity emoce, a jejich hodnocení je čistě subjektivní. Emoce, které probíhají v lidském těle, mohou být pro někoho příjemné, tak pro jiného být nemusejí. Pro názornou ukázkou můžeme uvést některé prožitky při adrenalinových sportech, které někdo vyhledává, protože mu přinášejí radost, oproti tomu druhý může tyto aktivity prožívat negativně (Stackeová, 2011). K dalším lidem, kteří se zabývají problematikou stresu, patří Berndt Hüttich. Ten uvádí ve své knize Aktivně proti sportu rozdělení stresu na dvě formy eustres a distres. Eustres zlepšuje zdraví a zvedá výkonnost. Naproti tomu distres nastupuje, když se lidé nemají čas uvolnit, dostatečně zrelaxovat a odpočinout si. Je to hlavně z důvodu, že lidé jsou zvyklí na škodlivý zdravotní styl. Distres má za následek zhoršení výkonu a také negativní dopad na zdraví člověka (Hüttich, 2010).

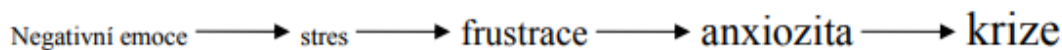
Nyní bych se rád vyjádřil k téma tzv. informačního stresu. Člověk je v průměru za den zatížen 560 vjemy, které jej vedou ke konkrétnímu rozhodnutí. Přesně 484 z nich běžně vypouštíme, všímáme si maximálně 76 podnětů. Více není lidské tělo schopno přijímat a zvládat. Tak vzniká časté přetížení z přemíry informací, výbušné reakce, rozhodovací stresy. Je nutné se přirozeně věnovat podstatnému a odkládat banální poznatky (Hüttich, 2010).

Stres je vyvolán tak zvanými stresory. Stresorem, tedy spouštěčem stresové reakce se může stát konkrétní životní událost, ale také vnitřní prožitek (např. bolestná vzpomínka) (Černý, 1999). Může jím být jakákoliv okolnost, podnět nebo podmínka, která vyvolá u člověka stres. Také to může být velký pocit napětí nebo nejistoty (Urbanovská, 2010). Význam zásadních změn v životě postihla dost přesně teorie životních událostí, kterou v 60. letech vypracovali Holmes a Rahe, kteří na základě stovek klinických studií přidělili zásadním událostem, které se odehrají v lidském životě, určitý počet „trestných bodů“. Událostí se pochopitelně může stát mnohem víc, než jich stačili postihnout (vykradení bytu, loupežné přepadení, znásilnění apod.), ale jejich seznam rámcově pokrývá život běžného člověka. Například na celých 100 bodů vyhodnotili úmrtí životního partnera, na 73 bodů rozvod, na 50 sňatek atd. pro zajímavost Vánoce stanovili na hodnotu 12ti bodů a 11 bodů drobný přestupek a jeho řešení. Předpokládá se, že pokud během posledních dvanácti měsíců jedinec „nasbírá“ 150–300 bodů, představuje to významnou stresovou zátěž, která může ovlivnit jeho celkový zdravotní stav. Autoři zastávají názor, že téměř jisté nepříznivé zdravotní důsledky má dosažení hodnoty vyšší než 300 bodů (Balcar, a spol. 2007).

Je přirozené, že univerzální platnost zde vytvořené bodového systému je sporná. Některý jedinec se rozvádí za 30 bodů (návrat z vězení na svobodu), jiný jedinec má za tuto událost trojnásobný počet bodů. Balcar uvádí ve svých studiích, že dosažená bodová hodnota přesněji odpovídá následující reakci zejména v oblasti psychických poruch a psychosomatických reakcí než osobní hodnocení vybraných pacientů. Obranné mechanismy člověka, kterým může být popření, mohou výrazně zkreslit výpověď a subjektivní dojem se může výrazně lišit od proběhlé stresové reakce. Metodicky kvalitní práce ukazují, že bodové hodnoty nejsou zanedbatelné, je nezbytné k nim přičíst subjektivní pocit postižených. Ztráta, pocit ponížení, pocit frustrace a pocity ohrožení zvýrazňují význam prožité události. Stresovou odpověď však nevyvolávají jen velké životní události, ale také drobné nesnáze, mrzutosti a konflikty, označované v anglicky psané literatuře jako „hassles“. Subjektivní vyhodnocení míry stresu však né vždy musí odpovídat reakci organismu. Rozdíl zde může být patrný zejména u provozovatelů „adrenalinových aktivit“ (např. bungie-jumping), kdy ve chvílích skutečně smrtelného ohrožení centrální nervový systém použije všech obranných mechanismů. Lze však též demonstrovat, jak málo účinný může být oslavovaný rozum v případě snahy po eustresu. Byl proveden pokus, kdy zabijáci zvířat, konkrétně jelenů, byli sledováni během své aktivity. Michiganští kardiologové zkoumali kardiologickou zátěž, a z ní vyplývající rizika při lovu jelenů u 25 dobrovolníků, z nichž 17 trpělo prokázanou ischemickou srdeční chorobou. Muži v průměrném věku 55 (± 7) let byli nejprve vyšetřeni v kardiologické laboratoři ergometricky při plné zátěži a jejich EKG záznam byl posléze porovnán s kontinuálním EKG snímaným během celkem sedmi lovů jelenů. Tepová frekvence u 22 osob stoupla během lovu o více než 85 % ve srovnání s jejich nejvyšší tepovou frekvencí a u deseti z nich překročila hodnoty získané při maximální zátěži na ergometru. Přitom zvýšení frekvence negativně korelovalo s kardiorepirační zdatností. To znamená, že čím horší zdatnost, tím nastal výraznější vzestup. Byly zachyceny periody sinusové tachykardie v trvání 1–65 minut. Byly však rovněž zachyceny arytmie a deprese úseku ST svědčící o ischemii. Autoři uzavírají výzkum tvrzením, že lov jelenů může vyvolat přetrvávající zvýšení tepové frekvence, ischemii myokardu doloženou depresí ST-segmentu a ohrožující srdeční arytmie významné závažnosti. K těmto výsledkům přispívá jak tělesná námaha při lovu, tak bezpochyby také hyperadrenergie a stresové vlivy z prostředí, vedoucí k excesivním požadavkům na kardiovaskulární systém. Také míra stresu, která byla schopna vyvolat stresovou kardiomyopatii mechanismem extrémní produkce katecholaminů celkem u 19 osob v průměrném věku 60 let, nebyla u poloviny z nich nijak významná: v několika případech šlo o „zážitek na párty“ nebo o „setkání s přítelem z dětství“. Na druhé straně se prokazuje, že eustres vyvolává humor a zdravý a nefalšovaný

smích. Osobní zkušenost s léčbou smíchem popsal slavný americký novinář Norman Cousins v knížce nazvané Anatomie nemoci. Mimo jiné zjistil, že deset minut smíchu má dvouhodinový analgetický účinek. Z řady recentních experimentálních prací je možné uvést Berkovu studii (Balcar, a spol. 2007), prokazující nejen dobrý klinický efekt, ale také vliv na některé zásadní imunologické parametry. Fyzická aktivita a dobré interpersonální prostředí jsou dalšími pozitivními faktory. Jiné zdroje uvádí další stresory, které mohou mít vliv na vyvolání stresu. Mezi tyto stresory řadíme nedostatek pohybové aktivity, termínovaný tlak, obavy a strach. Vyvolat stres může také soustavná každodennost života, kouření, konkurenční boj a velké množství konzumace kávy a pití alkoholu. Také charakterové vlastnosti mají značný podíl na velikosti stresu (pesimismu). Lidé se tak často mohou cítit psychicky a fyzicky vyčerpaně. To právě může být způsobeno vinou převažujícího distresu nedostatkem pohybu. Řešením této situace je pravidelné sportování. Pravidelné vykonávání pohybové činnosti upevňuje charakter a zvyšuje obranyschopnost těla vůči nežádoucím zdravotním komplikacím (Balcar, a spol. 2007). Tuto studii jsem zde uvedl z důvodu, abych názorně demonstroval, že hladina stresu je měřena a zkoumána i v jiných, poměrně netradičních sportech jako je třeba lov.

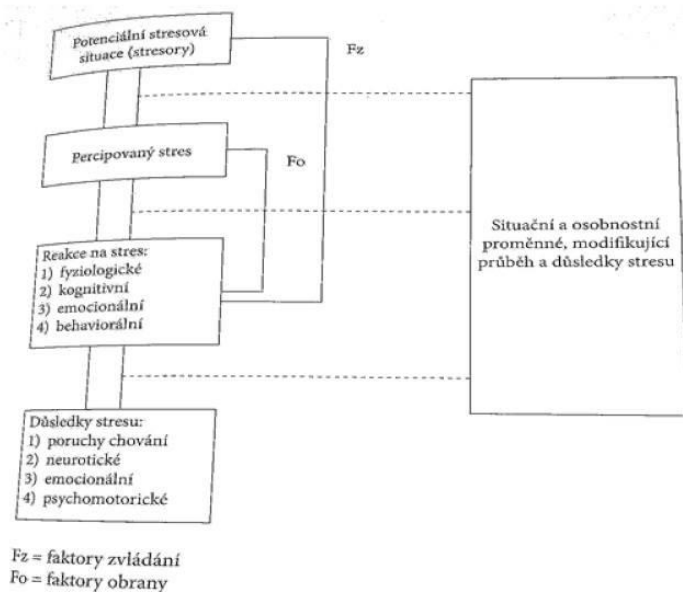
Rovnice stresu (Obrázek1):



Obrázek 2: Rovnice stresu

(Blahutková, Pacholík, 2016)

Vznik a rozbor stresová situace (Obrázek 2)



Obr. č. 2 Paradigma výzkumu psychologického stresu
(upraveno podle Z. Mlčák, 1999, s. 20, a Borucki, 1992, s. 164)

(Urbanovská, 2010)

2.2.2 Vznik stresu

Stres můžeme podle času rozdělit do tří fází. První se nazývá poplachová fáze. Zde se uskutečňuje první reakce a organismus je ve zvýšené pohotovosti. Ve druhé části organismus odolává vlivům stresu a snaží se adaptovat. Jedná se o tak zvanou fázi rezistentní. V závěrečné třetí periodě nastává vyčerpání a kolaps organismu z důvodu, že se již nestačí adaptovat. Pokud tato fáze přetrvává delší dobu, je možné, že povede k psychologickým, či psychosomatickým poruchám. V případě psychofyziologických důvodů mohou vznikat tělesné problémy jako například žaludeční vředy (Černý, 1999).

Další možností je, že k totožným negativním dopadům může docházet ze dvou příčin. Za první můžeme pokládat nadměrné množství stresu, který se vyskytuje v krátkém časovém sledu. Jedná se o psychické trauma nebo šok. Ten jev je však ve sportu velice vzácný. K identickému důsledku ale může vést kombinace psychického a fyzického stresu. Jako příklad uvedeme situaci, kdy se sportovně světoznámá osobnost zraní, a v důsledku svého zranění ztratí důvěru ke sportování, protože sport pro ni znamená popularitu a s tím i další benefity. Druhou možností, je působení menšího množství stresu, ale zato po delší dobu. Protože následně organismus je vyčerpáván a ztrácí adaptační schopnosti organismu (Hošek, 2005).

Specifické stresogenní situace ve sportu

1. Soustavné přerušování rychlosti práce a života, kdy soustavně „přebíháme“ mezi pracovním a osobním životem.
2. Potlačování vnitřních emocí, které se snažíme udržovat v přiměřené hladině, ale neventilujeme je žádným způsobem ven, při čemž se zvyšuje vnitřní napětí. To má za následek ale občasnou náchylnost k vysvobození z tohoto stavu.
3. Případ, kdy jsme až příliš zodpovědní a delší dobu se nevyskytuje šance uvolnit se. Rozrůstá se špatné svědomí z nedodělaných povinností a vnitřní úzkost.
4. Stav, kdy jsme ovlivňováni zlostnými emocemi. Nejsme spokojeni sami se sebou, a tak jsme stále ve zhoršené náladě. Začínáme vnímat vše jako stejnorodé, nudné a v konečném důsledku jsme stále podrážděni.
5. Situace, kdy nejsme schopni uspokojit naši potřebu. Je to z důvodu, že žijeme příliš hojný život a nejsme schopni vážit si plnohodnotných prožitků.

Všechny tyto situace potvrzuje fakt, že sportovci jsou vystavováni soustavné fyzické zátěži, která vede k jejich následné únavě. Za následek to má zvyšování prožitků již zmíněných situací. Na druhou stranu stres může mít i pozitivní vliv. Například při motorickém učení zrychluje jeho proces. Jedná se především o jednoduché úlohy (učení běžných úloh zpomaluje) (Blahutková, Pacholík, 2016).

2.2.4 Prevence proti stresu (jak mu lze předcházet)

Pestrost stresu je velmi obsáhlá. Z tohoto důvodu podáváme všeobecná základní pravidla pro snížení obsahu distresu. Každý člověk může prožívat stres jinak a také na něj může odlišně reagovat. Zde uvádím tři možnosti, jak se se stresem vyrovnat a chránit se před ním v případě, že je jeho hladina vyšší, než je zdravo (Černý, 1999).

A: Velice důležitým prvkem je kontrola svého životního stylu. Tím je myšleno, že bychom měli někoho požádat, aby se na náš životní styl podíval z objektivního hlediska, protože pouze subjektivní pohled na náš vlastní životní styl nemusí být zcela správný.

B: Včasné bychom měli rozpoznat, z jakého důvodu se ve stresové situaci ocitáme a měli bychom se pokusit jej minimalizovat. V nejlepším případě se této situaci úplně vyhnout.

C: Člověk v dobré psychické a fyzické kondici je daleko lépe odolnější vůči stresu, a tak je dobré se udržovat v stálé kondici. V tomto stavu člověk daleko lépe může čelit stresu a může se s ním naučit i žít.

Důležitým prvkem je dýchání. Měli bychom si uvědomit rychlost našeho dýchání. Pokud se přistihneme v situaci, kdy náš dech není klidný, měli bychom se pokusit jej zklidnit. Můžeme si představit, že máme k dispozici pouze omezený počet nádechů.

V životě je dobré najít si čas a sepsat si seznam situací, které jsou pro nás stresující. Rozdělíme jej na různé oblasti denního života jako je zaměstnání, chod domácnosti, partnerské vztahy, výchova dětí a volný čas. Je možné, že zjistíme velký počet malých starostí, které nás denně vystavují stresu. Je dobré zapsat si, co bychom chtěli změnit. Je dobré si vše naplánovat, tím se vyhneme dalšímu stresu.

Především vlastním práci bychom si měli vždy zodpovědně naplánovat. Měli bychom ji uspořádat na základě její důležitosti. Vytvořit si pravidelný denní rytmus a na každou práci si udělat přiměřené množství času, a také u toho myslet na časovou rezervu. Je důležité být pořádný, protože hledáním různých předmětů nás také vystavuje do stresových situací. Jak již bylo zmíněno, je dobré vyhnout se dennímu stereotypu. Měli bychom se snažit žít aktivní a různorodý život. Nezaměřovat se dlouho jednou věcí. Pro dobrou efektivnost práce je dobré si dělat během práce přestávky. Jsou dobré pro uvolnění svalů. Užitečné pro nás jsou aktivní přestávky. Zde řadíme například dechová cvičení nebo protažení svalů, které během práce nevyužíváme. Rozhodně si ale nepleťme aktivní přestávky s přestávkami na kouření. Nikotin obsažený v cigaretách je také stresor. Hodně pomáhá člověku pohybovat se na čerstvém vzduchu (Blahutková, Pacholík, 2016).

2.2.5 Kdo a jak může pomoci při zvládání stresových situací

V první řadě bych se chtěl vyjádřit k pojmu psychohygiena. Tímto pojmem máme na mysli psychologickou přípravu sportovce. Ať už proti přebytným stresorům nebo extrémní psychické zátěži, která na sportovce působí. Psychohygiena se skládá z logických pravidel a rad, které udržují a prohlubují, případně obnovují zdraví a duševní rovnováhu sportovce (Blahutková, Pacholík, 2016). Vlivem převládajícího distresu a nedostatečnou pohybovou aktivitou dochází k nepoměru mezi tělem a duší. Tento problém lze odstranit pomocí pravidelné

pohybové aktivity (sportem). Regulované provádění sportovních aktivit upevňuje charakter a pomáhá zlepšovat imunitu lidského organismu. Při zbavení se stresu nezáleží na druhu fyzické aktivity (plavání, běh, posilování, jízda na kole), ale nejúčinnější jsou vytrvalostní sporty. U vytrvalostních sportů nám nejde o nejlepší předvedený výkon, nýbrž o pravidelné vykonávání. Při vykonávání sportovní činnosti, nesmí být kladen důraz na výkon, poněvadž by z přílišného tlaku mohl vzniknout další stres. Další možností je vykonávání uvolňovacích cviků. Cílené provádění uvolňovacích cviků má pozitivní vliv na tělesnou i duševní stránku organismu. Z vědeckých poznatků vyplývá, že trénovaní lidé nepropadnou distresu na rozdíl od netrénovaných jedinců. Je doporučeno být v kondici celý život včetně stáří. Výhodná jsou pro to hlavně tělesná a duševní cvičení, díky kterým se člověk dostatečně uvolní. Jako příklad můžeme uvést cviky na uvolnění, jógu, návštěvy wellness (sauny, masáže, bazény). Metoda, kterou lze použít je napuštění vlažné koupele, do které je přidána levandule nebo badyán. Také lázeň s puškvorcem má pozitivní vliv na tělo díky prokrvení a povzbuzení svalů. Mezi další metody řadíme střídavé koupele na ruce a nohy. Končetiny se ponoří do vody dvakrát až třikrát po dobu pěti minut v teplé vodě. Následně se pak po dobu deseti vteřin nechají odpočívat ve studené vodě. Další metody mohou být například kartáčové masáže. Pokud se rozhodneme pro jiné metody než je wellness, je dobré zaposlouchat se do relaxační hudby, otevřít knížku a začíst se do příběhu nebo navštívení kulturního prostředí (kino, divadlo, koncert) (Černý, 1999).

Spánek řadíme mezi další velice důležité prvky, které mají vliv na hladinu stresu v těle. Jedinci, kteří lépe spí, se snáze vyrovnají se stresem. Naopak, při nekvalitním spánku nebo jeho nedostatku, se stres projevuje v častějších intervalech. Proto bychom měli mít dostatek kvalitního spánku a nepodceňovat tento druh odpočinku. Pro zlepšení spánku můžeme provádět před spaním uvolňovací cviky nebo jógu. Samozřejmě se musíme vyvarovat nežádoucích aktivit, které mají vliv na zhoršení spánku. Tím máme na mysli přílišnou fyzickou aktivitu a konzumace nápojů, které obsahují kofein. Pokud se nám 10 minut od ulehnutí nepodaří usnout, je nejlepší opustit postel a nestresovat se myšlenkami. Není žádoucí se snažit usnout za každou cenu, poněvadž by to mělo zcela opačný účinek. (Stackeová, 2011).

Gymnastika

Gymnastika je báječný antistresový prostředek. Skvěle se přizpůsobuje aktuálnímu zdravotnímu stavu, lze ji provádět bez větších příprav a je mimořádně rozmanitá. Ať už cvičíte sami, ve dvou nebo ve skupině: je zábavná a velmi účinná. Doporučuje se pro všechny, kteří převážně pracují hlavou. Před začátkem nebo po ukončení pracovního dne by měly být

absolvovány protahovací a posilovací cviky společně s cviky na uvolnění. Střídání napětí s uvolněním.

Dobře působí na tělo i ducha a všeobecně stoupá kondice. Ale i fyzicky velmi zatížení lidé mohou využívat podobné mobilizační cviky. Musejí pak však volit cviky, které přesně odpovídají svalovým skupinám, jež obvykle nevyužívají. Každý by si měl občas dopřát několik cviků na uvolnění. Je to otázka několika minut, ale přesto se pak podaří setřást problémy a probudit nové síly, člověk je svěží a plný energie. (Stackeová,2011).

Aktivní uvolňovací cviky umožňují momentální úlevu a příjemně uklidňují. Obecně se doporučuje i před spaním (Stackeová,2011).

Obecná pravidla gymnastiky

- Sestavujte si malé cvičební programy nejméně ze 7 cviků z následujících dvou skupin.
- Každodenní cvičební program zahajte celkovým uvolněním těla.
Prostřednictvím uklidnění motorických nervových center se uklidní i vegetativní funkce, jako například činnost srdce a dýchání. Díky uvolnění zahřejete svaly a připravíte tělo na následné cviky.
- Nikdy neabsolvujte více než dva po sobě následující cviky, které by zatěžovaly stejnou svalovou partii.
- Mezi více natahovacími a posilujícími cviky by měl být vždy alespoň jeden cvik na uvolnění.
- Soustředte se na tělo, na cvičení a nevnímejte vnější podněty, které by vás mohli stresovat.
- Postupem času zvyšujte délku trvání gymnastických cviků. Například víckrát opakujte cykly, anebo zvyšujte počet cviků.
- Pravidelně proměňujte typy cviků, abyste se vyhnuli monotónnosti ve fyzické aktivitě.
- Gymnastiku provádějte i na čerstvém vzduchu a při dostatku prostoru pro vykonávání tělesných cvičení.
- Cviky na uvolnění by se neměly uskutečňovat na ostrém světle. Důležitá je také optimální teplota v místnosti.
- Na uvolnění vaše tělo potřebuje více tepla než obvykle. Vyhýbejte se vyšší teplotám (vedru) a silnému slunečnímu záření.
- Cviky na uvolnění jsou mimořádně účinné, při použití imaginace: například přírodu, oblíbené místo apod.

- Nikdy necvičte ihned po jídle (s plným žaludkem).
- Pokud by při cvičení nastala bolest, je nutné přestat cvik vykonávat.
- Gymnastiku ukončujte jedním až dvěma cviky na uvolnění.

(Stackeová, 2011)

Příklady: Pohyby vleže

- „Ležíme uvolněně na zádech. Postupně zvedáme nohy, paže a pánev asi o 10 cm a pomalu je necháváme klesnout. Jednu ruku položíme na břicho a pocítujeme, jak se břišní stěna zvedá a klesá. Pokračujeme v tomuto rytmu. Cvik by měl být prováděn 3 až 4minuty“. Autor cviku uvádí, že během cviku bychom měli dýchat klidně, stejnoměrně a vědomě se uvolňovat. Postupně si uvědomovat tíhu těla.

Poloha na břicho

- „Lehneme si na břicho, obrátíme ruce, aby dlaně ukazovaly nahoru. Nohy jsou mírně pootočený do stran. Cvik je prováděn nejméně 2minuty. Měli bychom se uvolnit, klidně a stejnoměrně dýchat.“

Poloha na boku

- „Položíme se na bok, horní nohu ohneme. Hlava spočívá na spodní paži. Cvičení bychom měli provádět minimálně po dobu dvou minut. Dýcháme klidně a stejnoměrně. Pokoušíme se zcela uvolnit. Levý bok je mimořádně dobrý na uvolnění oblasti žaludku a střev.“

Nohy nahoru

- „Ležíme na zádech, zvedneme mírně pokrčené nohy a opřeme je o stěnu. V této poloze vydržíme dvě až tři minuty. Oči jsou zavřené, dýchání klidné a stejnoměrné. Užíváme si tíhy a klidu těla.“

Vyvěšení

- „Položíme se na břicho na stoličku, aby kyčelní klouby zůstaly pohyblivé. Volně svěsíme hlavu, ramena a nohy. Kolena se však nesmějí

dotýkat země. V pozici vydržíme nejméně dvě minuty. Pokusíme se zcela uvolnit, pocítit tíhu těla. Stále však dýcháme klidně.“

Jóga

Jóga je další účinný prostředek, jak se zbavit stresu. Pokud se chceme skutečně naplno věnovat józe, je nejlepší požádat zkušeného trenéra o pomoc. Jóga pouze sama o sobě nenahradí specializovanou lékařskou péči. Samotnému cvičení jógy předchází psychická příprava (imaginace cvičení) a zahřátí těla. Následně se střídají cviky, které pomáhají při protahování frontální zadní a přední části těla. Závěrečná část je věnována relaxačním cvikům. Tréninkový cyklus by měl trvat 20 až 30 minut. Před zahájením tréninkové jednotky bychom měli znát základní pravidla jógy (Stackeová, 2011).

Pravidla jógy

- Cvičit můžeme pouze, pokud nám to náš zdravotní stav dovolí. Máme-li pochybnosti, zda nás cvičení přiblížit nezatěžuje, můžeme se poradit s lékařem.
- Cviky nám nesmějí působit bolest. Žádné cviky nesmíme provádět přílišnou silou.
- Důraz musí být kladen také na to cvičit co nejuvolněji a co nejpomaleji, bez švihových pohybů.
- Cílem cvičení je protažení svalů, nikoliv jejich intenzivní napětí do maximální možné délky.
- Na cvičení si musíme vyčlenit dostatek času. Při akutním nedostatku času je lepší konkrétní cviky vynechat.
- Důležité je také mezi cviky pravidelně relaxovat.
- Cvičení jógy nesmíme prolínat s cvičením gymnastických prvků. Účinky cviků by se navzájem rušily.
- Musíme dbát na pravidelné provětrání místnosti a dostatek prostoru na volný pohyb.
- Cviky samozřejmě nesmíme provádět ihned po jídle.

(Stackeová, 2011)

Cviky: 1. Pozdrav Slunci

„Vstojte, dlaně spojené před hrudí, si vydechněte a ruce přitom suňte nahoru. Pohled sleduje ruce. Při nádechu se lehce zakloníte. S následujícím výdechem skloňte bradu k hrudi a předkloňte se tak hluboko, až se prsty dotknete země. Pak jděte do dřepu a zaklánějte hlavu. Při

nádechu natáhněte dozadu po sobě levou a pravou nohu, takže jste pak v podporu ležmo. Zadržte dech a zvedejte pánev. Bradu přitom tiskněte k hrudi a paty dolů k zemi. Pravidelně dýchejte a klesejte trupem tak, aby se brada hrud' a kolena současně dotázaly země. Pak se položte na zem. Při následujícím nádechu zakloňte hlavu a napněte pokrčené paže tak, abyste horní část těla tlačili nahoru. Zadržte dech a zvedejte pánev, bradu opět přitiskněte k hrudníku. Při výdechu zcela stáhněte paže a zvedněte hlavu. Při následujícím nádechu natáhněte levou a pak pravou nohu. Při nádechu vzpřimujte nohy, přičemž se prsty rukou co nejdéle dotýkejte země, a opět se vraťte do výchozí pozice. Při dalším výdechu začínáte znovu.

Cvik je prováděn 3 až 5 cyklů za sebou.

Cvičte plynule a soustřed'te se na každou jednotlivou fázi. Vnímejte střídání natažení, napnutí a uvolnění.“

2. Svíčka

„V poloze vleže na zádech zvedněte obě nohy a pak i pánev a část zad. Můžete si pomoci tlakem dlaní o podlahu. Nohy držte zhruba v kolmici a hrudní kost těsně u brady. Trup stabilizujte dlaněmi. V této poloze vydržte 20 až 60 vteřin. Pak se pomalu, obratel za obratlem, skulte zpět do výchozí pozice. Nakonec zůstaňte ještě 3 minuty v poloze mrtvolý a zcela se uvolněte.

Cvik je prováděn v jednom cyklu.

Toto cvičení byste měli opatrně ukončit, pokud cítíte v hlavě příliš mnoho krve, zamotá-li se vám hlava nebo ucítíte-li bolest z napětí.“

3. Oblouk

„V poloze vleže na břicho s mírně rozkročenýma nohama uchopte dotýkající se chodidla. Zároveň zvedněte hlavu, trup, kolena a stehna. Kolena a brada musejí být zásadně ve stejné úrovni. Paže jsou kolmo k trupu. Dýchejte vědomě „do břicha“. Vydržte 5 až 30 vteřin v oblouku, než se v oblouku, než se v poloze vleže na břicho řádně uvolníte.

Cvik je prováděn 2krát za sebou.

Cvičte důrazně pomalu. Pozor! Osoby, trpící potížemi zad, v žádném případě nesmějí tento cvik absolvovat.“ (Stackeová, 2011).

2.2.6 Projevy stresu

V této kapitole bych se chtěl věnovat problému, kdy stres ovlivňuje negativně chování a výkon sportovce.

Jako první bych uvedl fakt, že důležitým prvkem, který ovlivňuje napětí u sportovce a stres, který na něj působí je zvuková stránka. Rozhodující hledisko je intenzita zvukového signálu. Důležitá znamení jako například startovní výstřel mívají vysokou intenzitu. Je dokázáno, že s vyšší intenzitou signálu se snižuje reakční doba sportovce. Oproti tomu vysoká intenzita zvuku má negativní dopad na psychohygienu. Z tohoto důvodu jsou nošeny chrániče uší. Zejména v motoristickém či střeleckém prostředí. Stres může vyvolat i vyvolání hluku diváků. Na fotbalovém stadionu může hlasitost diváků být až 100 decibelů. Přitom práh bolesti je už kolem 130 decibelů. Sportovec je schopen reagovat na rytmus, který slyší adekvátně svými pohyby. Například při veslování nebo pádlování je činnost svalů a zvuk rytmu velice důležitý pro celkový výkon posádky. Někdy je činnost zvuku tak důležitá, že dračí lodě musejí mít svého vlastního bubeníka. Je prokázáno, že zvuková kulisa snižuje motoriku. Měřením například je zjištěno, že zrušením zvukových dohmatů, doskoků nebo vibrací náradí má negativní vliv na gymnazisty a při skocích do vody se zhoršuje jistota sportovců (Blahutková, Pacholík, 2016).

Stres také může negativně ovlivnit kognitivní schopnosti. Mezi tyto schopnosti patří pozornost, zrakově-prostorové schopnost, paměť, jazyk a řečové schopnosti, myšlení). Kognitivní schopnosti poškozují nárazové, ale také dlouhodobé vystavení stresu. Klucká a Volfová, ve své knize Kognitivní trénink v praxi uvádí, že když je člověk ve stresu, důsledkem může být zmenšený příděl glukózy do mozku, z důvodu nadprodukce kortizolu. Vysoká hladina kortizolu je v mozku, protože je člověk vystaven dlouhodobému stresu, který podporuje tvorbu volných radikálů. Volné radikály ale mají neblahý vliv na mozek - ničí mozkové buňky (Klucká, Volfová, 2016).

2.2.7 Výpovědi sportovců o stresových situacích

V této kapitole bych se chtěl věnovat komentářům sportovců, kteří se ocitli ve stresových situacích a poukázat na to, jak na ně reagovali. Vyjadřují se zde také, jak se na tyto situace připravovali a prožívali je (Jelínek, Jetmarová, 2014).

„Byl to můj šestý maraton a z toho pětkrát jsem nedoběhl a skončil v rukou lékařů. Pokaždé, když jsem běžel, měl jsem totiž v myslí, že když v tomto závodě zemřu, je to OK.“ (Yuki Kawauchi, japonský atlet)

„Když jsem šla s jasnou taktikou, kam budu hrát, a stanovený plán se mi dařilo plnit, tak, aby se mé myšlení zaobíralo pouze jasnými pokyny k dalšímu úderu, vůbec jsem nevnímala

obecenstvo, sběrače, či neřešila cokoliv možného rušivého... - v tomto jsem si ověřovala pokrok a vhodnost „tréninku myšlenek“. (Helena Suková, česká tenistka)

„Při závodě člověk nemyslí na konkrétní pohyby rukou, nebo na frekvenci kroků. Vše je automatické. Tělo se stan nástrojem, který vede něco neviditelného a mimosmyslového. Oči sice vidí, ale vy nevnímáte, jaká je cesta, uši slyší hlasy, ale vy křik fanoušků vlastně nevnímáte“. (Pavel Kantorek, český atlet).

„V tenise je jediný úder, před kterým se můžeš zamyslet nad technikou a nad tím co děláš špatně a máš možnost to vylepšit, a to je podání. Jinak vše ostatní musí být děláno instinktem, protože při výměnách není čas myslet na techniku, ta je vám dána. Paradoxně můj nejhorší úder bylo právě podání“. (Cyril Suk, český tenista)

„Při tréninku, kde není stressové prostředí, se „hádky ze zákulisí“ nijak citelně neprojeví, ale v zápase, kdy jsou již nervy n pochodu a napnuté jak struny, tak se každá maličkost, která člověka před zápasem rozhodila, projeví ve větší nervozitě, podrážděnosti a odebírání potřebnou energii pryč od soustředění jen špatným směrem“. (Helena Suková, česká tenistka)

„Sama na sobě jsem si ověřila, a v současnosti i na svých klientech, že trénink myšlenek je nejjistějším způsobem jak se na tyto nepříjemné situace předem připravit, vědět, že mám natrénováno jejich zvládnutí. Tento trénink spočívá v tom, že já se naučím ovládat myšlenky tak, abych si v daný moment vybrala tu jednu, kterou zrovna potřebuji, zaměřila se na ni, a vše ostatní tím zcela odblokovala.“ (Helena Suková)

„Jsem zarytým zastáncem stanovování cílů krok za krokem. Nevidím a neznám jiný způsob jak cokoli dokončit.“ (Michael Jordan, americký basketbalista)

„Koncentrace je jako dýchání, : nikdy o něm nepřemýšlíš. Mohla by ti spadnout střecha nad hlavou, a kdyby tě minula, ani by sis toho nevšiml.“ (nejmenovaný šachista)

„Nikdy jsem nebyla tak koncentrovaná, jako v tomhle závodě, na nic jiného jsem se nedávала, jen do tunelu mých myšlenek. Moje koncentrace byla tak intenzivní, že jsem se zapomněla podívat na svůj čas po dohmatu cílové desky.“ (Michelle Smithová, irská plavkyně)

„Byl to asi můj nejlepší výkon. Hráli jsme „dvojku“ proti ten rok neporažené dvojici. Celý zápas jsme hráli jako na „vlně“. Nejzajímavější byl můj pocit smyslového vnímání. Měl jsem dojem, jako kdyby se míč pohyboval zpomaleně a já měl daleko ostřejší vidění. Zvláště si pak vybavuji mečbol v rozhodujícím setu. Přes vypjatost celého okamžiku jsme neměl žádné rušivé myšlenky, žádné pochybnosti, jen naprostá koncentrace. Ideálně jsem přijal, dostal dobrou nahrávku a jen jsem čekal, na pohyb soupeře. Udělal přesně, co jsem chtěl. To, na co jsem vlastně už čekal... Polář se rozběhl za blok, a tak jsem jen zahrál úder jistoty do volného

místa. Neměl jsem sebemenší pochybnosti o úspěchu. Všechno bylo tak samozřejmé. Celý zápas sem si neskutečně užil. A přestože šlo jen o běžné ligové utkání, je tahle vzpomínka mým nejlepším sportovním prožitkem vůbec. Od té doby si podobné stavy uvědomuji více, ale tenhle je jasně nejsilnější.“ (Petr Stejskal, český nohejbalista)

„Všechno co slyšíte, je ten tichý hlas uvnitř, který vám říká, abyste vystřelili, pokaždé, když se dotknete míče. Protože víte, že se trefíte do koše.“ (Byron Scott, americký basketbalista)

„Bylo to jako sen. Hrál jsem, jako bych byl omráčený. Po celou dobu jsme o ničem nepřemýšlel. Kdybych přemýšlel, nikdy bych tak perfektní hru nezahrál-vím, že ne.“

(Jim „Catfish“ Hunter, americký baseballista)

„Cítíš se, jako by neexistovalo nic, co tě může na tvé cestě zastavit. Jsi připraven se vším se vypořádat a nemáš strach z ničeho, co by mohlo přijít. Je to vzrušující.“ (nejmenovaný cyklista)

„Vzpomínám si na poslední takový prožitek. Porazila jsme na turnaji první nasazenou hráčku ze světové dvacítky. Od prvního okamžiku, kdy jsme vstoupila na kurt, jsem si byla jistá, že budu hrát dobře. Vycházelo mi všechno, „na co jsem sáhla“, a celý zápas jsem si užívala a měla radost z každého pohybu a dlouhé výměny. Místo abych se obávala dlouhých výměn, byla jsem to já, kdo měl více trpělivosti a počkal si na správnou příležitost zaútočit. Ještě teď, když si na ten zápas vzpomenu, musím se usmívat.“ (Olga Ertlová, česká squashistka)

„Jsem ve svém světě.“ (Dave Winfield, americký baseballista)

„Přesto jsem přesvědčena, že příprava na potenciální stres a způsoby jeho zvládání je vhodnější směr nežli „oblbování se“, kdy si říkám, že se nic neděje a nejsem v tom finále, a tak podobně.“ (Helena Suková)

„Cítit raketu v ruce a být s ní v souladu je jedna z věcí, na kterých hodně pracuji v poslední době a více než mé hře to pomáhá mému soustředění a kontrole nad vlastním tělem. Jednoduše člověk nemůže cítit dobře raketu, pokud není uvolněný. A soustředit se na uvolněnou ruku způsobí že uvolním více celé tělo.“ (Olga Ertlová)

„I and RUN are ONE“ (Wilson Kiprop, keňský atlet)

„...Někdy potřebuju hudbu a někdy vůbec ne. Ted' v Troji jsem třeba poslouchal jenom vážnou hudbu. Beethovena... Nemám nic oblíbeného. Ale jel jsem s bráchou v autě a on to poslouchal a řekl jsem si – hmmm dobrý. Tak jsem si to vzal a úplně jsem na tom „ujížděl“.“ (Vavřinec Hradílek, český vodní slalomář)

„... Pak jsou další věci- mám naučené složité rituály. Před každou rozjíždkou, když mě někdo vyruší tak je to průšvih...“

„... Vliv to má hlavně na začátek závodu, kdy je potřeba se soustředit a mít tu nejlepší startovní reakci. Pak zase když už to „blikne“ – když blikne ten startovací semafor a rozjedeme se, tak jdou všechny tyhle věci stranou. A já jsem už maximálně soustředěný na tu jízdu.“ (Petr Bartoš, český reprezentant v autokrosu)

„Hokej je pro mě 70 % psychika. Člověk může trénovat, jak chce, ale pokud není dobrá psychika?! Hodněkrát jsem byl v situaci, kdy bojuju sám se sebou a s lidmi, kteří mi házejí klacky pod nohy. A vždy potřebuji více času na to, abych se vyčistil. A abych zase byl tam, kde jsem. A pak už záleží jenom na mně, jak dlouho tam vydržím.“ (Radek Duda, český hokejista).

2.3 Hokejbal

2.3.1 Historie hokejbalu

(Perič, Přerost, Kadaně, 2016).

Hokejbal je hra, kterou s největší pravděpodobností v životě zkusil hrát každý mužský v České republice, třebaže v různé formě a pod rozdílným názvem. Tento sport byl znám pod pojmem bendák, pozemák, zkrátka hokej s míčkem. Velice populární byl zejména v sedmdesátých a osmdesátých letech na různých místech naší republiky. Téměř každý fanoušek klasického ledního hokeje na nejrůznějších betonových či asfaltových hřištích s hokejkou v ruce trávil čas s tenisovým míčkem.

Od minulých let se hokejbal poměrně změnil. V druhé polovině osmdesátých let se hokejbaloví hráči začali pravidelně scházet v Českých Budějovicích. Zde působil velký obdivovatel tohoto sportu Vladimír Hnilička. Právě díky panu Hniličkovi vznikla 2 hokejbalová hřiště s mantinely, konkrétně ve sportovním areálu SK Pedagog. Působili zde hráči z různých koutů republiky. Byli zde k vidění hráči nejen z Českých Budějovic, Prahy, Plzně, Kladna, Jihlavy, Pardubic, Zlína i Bratislavy. Díky rostoucí popularitě tohoto sportu byl po roce 1989 v Praze založen Českomoravský svaz hokejbalu.

Po vzniku oficiálního svazu došlo k velkému rozvoji, začaly se organizovat městské soutěže, stavěla se nová hřiště. Sport začal lákat mnohem více hráčů. K vytvoření pravidel pomohl opět pan Hnilička. Pravidla převzal z USA, kde mu byl vzorem tzv. Dekhockey. V Kanadě se v roce 1993 účastnili čeští hokejbalisté svého prvního mistrovství světa. Zde vybojovala česká reprezentace třetí místo. V tomtéž roce byla ustanovena mezinárodní federace – International Street Ball Hockey Federation.

Postupem časem vznikla v republice nejvyšší soutěž a začaly se konat první mládežnické turnaje. Hokejbal se vyhoupl mezi nejpočetnější mužské kolektivní sporty.

V oficiálním žebříčku se hokejbal pohybuje mezi pátým až šestým místem mezi kolektivními sporty u nás. Hráči stříleli góly pomocí tenisového míčku, ale od roku 2000 byl nahrazen plastovým, oranžovým míčkem, který má dvě varianty – tvrdý a měkký. Teplotní rozhraní mezi používáním měkkého a tvrdého míčku je 18 stupňů.

Ke zkvalitnění hokejbalu přispělo několik aspektů. Zejména zlepšující se technické podmínky a zahájení systematické práce s mládeží. Díky tomu se dostavily i další úspěchy na mezinárodní úrovni. V roce 1998 se konalo v České republice prvním mistrovství světa v hokejbale. Místem konání bylo město Litoměřice. V týmu byli nejen hokejbalisté, ale také hokejové osobnosti. Mezi nimi byli například Dušan Salfický, Petr Kaňkovský, Vladimír Kameš nebo Jan Čaloun. Takto poskládaný tým získal zlaté medaile, když ve finále porazil soupeře z Kanady. Stejný úspěch se podařilo zopakovat o čtyři roky později ve Švýcarsku juniorským reprezentantům. Zajímavou sérii se podařilo kategorii U 18. Ta v pětileté historii mistrovství Evropy nenašla přemožitele. I mezi šestnáctiletými se český hokejbal může pyšnit hned třemi tituly nejlepšího výběru Evropy.

Velké úspěchy na mezinárodní úrovni jsou jasným důkazem, že tzv. hokejové sporty českým hráčům sedí a jsou schopni se v nich úspěšně prosazovat. Pokud si chtěl český hokejbal udržet vysokou úroveň i do dalších let, tak bylo jasné, že je potřeba začít s dalším zdokonalováním trenérů. Tradice se dlouhodobě udržuje s FTVS Univerzity Karlovy v Praze, kde probíhá zdokonalování v trenérské činnosti. Velice důležitá je práce s mládeží. Předpokladem vyšší sportovní výkonnosti hráčů jsou odborné znalosti a schopnosti trenérů.

2.3.2 Pravidla hokejbalu

Hrají proti sobě šestičlenná družstva – pět hráčů v poli a jeden brankář. Týmy se snaží pomocí hokejek dopravit míček do branky soupeře. Na pevných površích se hráči pohybují ve sportovní obuvi. Veškerá pravidla hokejbalu vycházejí z ledního hokeje. Největším rozdílem je tzv. plovoucí modrá čára. V praxi to znamená, že pokud je míček zaveden nebo přihrán za útočnou modrou čáru a není to postavení mimo hru, otočné pásmo se rozšíří až ke střední čáře (modrá čára tzv. „přepluje“ na červenou) (Perič, Přerost, Kadaně, 2016).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle výzkumu

Cílem práce je analýza před-soutěžního psychického stavu u hokejbalistů staršího dorostu Malenovic těsně před (a v některých případech i po) soutěžním zápasem. Vztah mezi kognitivní, somatickou a složkou sebevědomí. Porovnat hladinu nervozity mezi domácími

prostředí a venkovním. Porovnat nervozitu mezi zápasy základní části a play out. Srovnat mé výzkumy s dalšími již provedenými studiemi, týkající se srovnávání zkoumaných složek (kognitivní, somatická a hladina sebevědomí).

3.2 Úkoly

- Zajistit odpovídající dotazníky (CSAI-2).
- Zajistit předání/zaslání dotazníků respondentům.
- Důkladně vysvětlit hráčům princip správného vyplňování dotazník.
- Interpretovat získaná data do přehledné tabulky, vytvořit grafy.
- Vyvodit závěry ze získaných dat.

3.3 Hypotézy/předpoklady

- a) Předpokládám, že u zkoumaných hokejbalistů bude somatická složka úzkosti zastoupena ve větší míře, než kognitivní složka.
- b) Předpokládám, že hladina nervozity v domácím prostředí bude vyšší než u zápasů na hřišti soupeře.
- c) Zastávám předpoklad, že hráči budou mít vyšší skóre nervozity u zápasů v základní části než v play out.

3.4 Dotazník CSAI-2

CSAI-2 je metoda měření a zhodnocení kognitivní, somatické složky a změny sebevědomí. Zde použitá metoda byla původně vyrobena pro výzkumné účely. Doba na jeho vyplnění je velmi malá. Trvá přibližně pět minut. Velmi důležité pro správnost a věrohodnost dotazníku je, aby se respondent nezabýval dotazníkem více než 60 minut před výkonem či zápasem. Vyhodnocení dotazníku probíhá tak, že jsou odpovědím přiřazena čísla od 1-4. *Velmi* 4 (s výjimkou otázky číslo 14, zde bylo bodování prohozeno). Odpověď: *Vůbec ne*, měla hodnotu 1, další odpovědi: *Spíše ano*, *Trochu* měly 3 respektive 2 body (opět s výjimkou otázky číslo 14).

CSAI-2 dotazník byl vypracován Martensem a jeho kolegy Valeyem a Burtonem v roce 1990. Položky zjišťující somatickou úzkost jsou:

- 1) Jsem nervózní.
- 2) Cítím se vynervovaný.
- 3) Cítím tělesné napětí.

- 4) Svírá se mi žaludek.
- 5) Tělo mám relaxované.
- 6) Cítím, jak mi buší srdce.
- 7) Mám žaludek jako na vodě.
- 8) Mám studené a/nebo zpocené ruce.
- 9) Cítím v těle ztuhlost.

Čím vyšší skóre sportovec získá ve škále somatické úzkosti, tím vyšší má „trému.“

Položky zjišťující kognitivní úzkost:

- 1) Z tohoto závodu, zápasu mám obavy.
- 2) Pochybuji o sobě.
- 3) Obávám se, že si nepovedu tak dobře, jak bych mohl(a).
- 4) Bojím se, že prohraji.
- 5) Bojím se, že to pod tlakem nezvládnou.
- 6) Bojím se, že můj výkon bude slabý.
- 7) Mám obavy, že nedosáhnou svého cíle.
- 8) Mám obavy, že svým výkonem zklamou ostatní.
- 9) Obávám se, že se nedokážu soustředit.

Čím vyšší skóre sportovec získá ve škále kognitivní úzkosti, tím vyšší má „trému.“

Položky zjišťující změny sebedůvěry:

- 1) Cítím se klidný a uvolněný.
- 2) Cítím se v pohodě.
- 3) Věřím si.
- 4) Cítím se bezpečně.

- 5) Jsem si jist, že tuto výzvu zvládnu.
- 6) Jsem si jist, že předvedu dobrý výkon.
- 7) Cítím se psychicky uvolněně.
- 8) Věřím si, protože si dokážu představit, jak dosahuji svého cíle.
- 9) Jsem si jist, že to i pod tlakem zvládnu.

Vysoké skóre ve škále sebedůvěry znamená vysokou sebedůvěru (Kubričan, 2008).

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

V mé bakalářské práci jsem zvolil praktickou část dotazníkovou formou. Použil jsem dotazník s označením CSAI-2.

Jako respondenty jsem vybral cílovou skupinu hokejbalisty mladšího dorostu týmu Malenovic. Tato věková kategorie zahrnuje hráče od patnácti let do šestnácti let, přičemž hráč může během sezóny dosáhnout i sedmnácti let.

4.2 Organizace a průběh výzkumu

Dotazník vyplňovali hráči pomocí wordovského dokumentu, který mi poté spěšně zaslali na emailovou adresu. Všechny hráče jsem předem ústně informoval o mém návrhu zaslat jim dotazníky a obeznámil jsem je se základními pokyny pro jeho vyplnění. Tyto instrukce jsem také zopakoval v návodu, jak vyplňovat dotazník (návod byl součástí wordovského dokumentu s dotazníkem). Celkem se zúčastnilo výzkumu 18 hráčů. Tyto účastníky výzkumu jsem rozdělil do 3 skupin. První skupina byla nejpočetnější, obsahovala celkem 9 hráčů. Tito hráči se mohli zúčastnit maximálně 40ti zápasů. To znamená, že jejich zápasy, které jsem zkoumal, začínali na podzim roku 2016 (1. zápas byl odehrán 11. 9. 2016 a soupeřem byl tým z Olomouce) a poslední odehraný zápas byl na jaře 2017 (konkrétně 3. 12. 2017 a zápas se konal proti týmu z Poruby). Druhá skupina obsahovala méně hráčů, konkrétně 5. Zde zmínění hráči mohli v plném rozsahu zápasů absolvovat 28 zápasů. Začátek byl stejný jako skupina první, to znamená na podzim roku 2016. Ale posledním zápasem pro tuto kategorii byl 27. 5. 2017, přičemž nastoupili proti týmu z České Třebové. Bohužel těchto 5 hráčů už dále nemohli být zařazeni do kategorie mladší dorost, kvůli překročení maximálního věku v nadcházející sezoně. Poslední skupinou, kterou jsem zahrnul do svého výzkumu byli hráči, kteří se zúčastnili

v maximálním počtu zápasů pouze 12ti utkání. Hráči se přidali do týmu až na začátku sezony 2017/2018. Počet takto přidaných hráčů činí 4. První zápas za mladší dorost odehráli 10. 9. 2017 a v době psaní této práce posledním kláním byl duel 3. 12. 2018.

4. 3 Analýza odborné literatury

Analýze odborné literatury bylo mým cílem získat veškeré informace týkající se mého tématu. Většinu publikací jsem našel v knihovně Univerzity Palackého a v knihovně v Kroměříži. Čerpal jsem z českých, ale i zahraničních zdrojů. Odborné články jsem hledal na databázím pomocí stránky www.ezdroje.upol.cz

4. 4 Kritéria vyhledávání

K vyhledávání informačních zdrojů, které jsem použil k vytvoření praktické části, jsem využil databázi EBSCO. Používal jsem následující hesla: stres, CSAI 2, hokejbal, hokej. Vyhledával jsem studie psané v českém nebo anglickém jazyce. V bakalářské práci jsem použil zdroje, které splnily následující kritéria: studie se zabývala kategorií U 16, práce se týkala týmové sportu, sport, kterým se práce zabývala, byla hokej, studie se zkoumala problém vlivu stresu na sportovce.

4. 5 Analýza dat získaných pomocí CSAI-2

Všichni hráči odpovídali na 27 již předem zadaných otázek. Každý zápas, kterého se hráč zúčastnil, musel vyplnit dotazník před a po skončení zápasu. To znamená, že ke každému zápasu se vyjadřoval dvakrát. Chtěl jsem po respondentech, aby si vybavili a vzpomněli, jaké pocity měli před zápasem (první vyplnění) a poté, jaké pocity měli po zápase (druhé vyplnění). Každý člen týmu, který se zúčastnil dotazníku, měl za úkol napsat celé své jméno, název soupeře, se kterým se utkal a datum kdy se zápas odehrál. Na dotazníku zvýrazňovali číslo odpovědi (1-4), která nejvíce vystihovala jejich aktuální psychický stav. Pokud se hráč zápasu z konkrétního důvodu aktivně nezúčastnil (nemoc, zranění), dotazník nevyplňoval. Někteří hráči mi ke každému zápasu popsali i vlastními slovy pocity nebo aktuální psychický stav. Žádné takové požadavky, ale nebyly v dotazníku uvedeny. Nebyly tedy ani zohledněny při analýze.

4. 6 Metoda získávání dat CSAI-2

Všechna data, která jsem zpracovával, jsem měl sesbírána 24. 12. 2017. Následně jsem tyto poznatky zaznamenával v programu Excel. Zde jsem vytvořil databázi získaných

informací, které jsem poté vyhodnotil v programu R. Zpracování dat jsem konzultoval se statistikem.

5. VÝSLEDKY

V této části bakalářské práce jsou interpretovány výsledky dotazníkového šetření.

5.1. Výsledky dotazníku CSAI-2 u dorostenců Malenovického týmu

	Průměr	Odchylka
Kognitivní část	17,06	4,80
Somatická část	14,65	5,03
Sebevědomí	27,07	5,10

Tabulka číslo 1

Dotazníku se zúčastnilo celkem 18 hráčů, kteří jej vyplňovali před zápasem i po něm. O bližším postupu vyplňování jsem se vyjádřil v kapitolách 4.1, 4.2 a 4.5. Tabulka číslo jedna ukazuje hodnoty všech zkoumaných hráčů. Statistika je vyhodnocena na základě vyplnění dotazníku před zápasem.

Vlastní odhad

- Předpokládal jsem, že složka sebevědomí bude mít nejvyšší hodnotu ze všech tří měřených částí. Pro tento názor jsem se rozhodl na základě vlastní zkušenosti s prací s hokejbalovými dorostenci Malenovic.
- Dalším mým odhadem bylo, že kognitivní složka nebude mít vysokou hodnotu. Na základě osobní zkušenosti s hráči, jsem předpokládal, že tréma se u hráčů Malenovic v zápasech neprojevuje v nadměrné, viditelné míře.

Statistické výsledky

Nejvyšší naměřenou hodnotu měla třetí část – sebevědomí. Dosáhla celkem cifry 27,07 (odchylka 5,10). Oproti tomu další dvě naměřené hodnoty byly daleko nižší než hodnota třetí části. Konkrétně se jednalo o čísla 17,06 (odchylka 4,80) pro kognitivní část a 14,65 (odchylka 5,03). Tyto hodnoty přisuzuji zejména názoru, že hráči do šestnácti let jsou v pubertálním věku, a z toho pramení vysoká hodnota sebevědomí. Oproti tomu menší hodnoty v kolonkách somatická a kognitivní část jsou v ústraní, z důvodu, že hráči ještě nevnímají zápas, jako hlavní a nejdůležitější aktivitu svého volného času a potažmo i celého života.

	Doma	Venku	P-hodnota
Kognitivní část	16,87	17,26	0,610
Somatická část	14,58	14,73	0,852
Sebevědomí	27,23	26,89	0,702

Tabulka číslo 2

V tabulce číslo dvě jsem se rozhodl zkoumat, zda se jednotlivé složky navzájem lišily mezi sebou, v rámci podmínky, jestli se zápasy odehrávali na domácím nebo na venkovním hřišti. Opět všechny naměřené údaje jsou měřeny na základě dat „před zápasem“. Dotazník opět vypracovali všichni respondenti (18).

Vlastní odhad

- a) Odhadoval jsem, že první a druhá složka bude mít větší hodnotu než složka třetí. Z důvodu, že v domácím prostředí jsou již zvyklí, jací lidé se na ně chodí dívat, a tak by měli lépe odolávat tlaku domácího, vlastního publika, oproti neznámým lidem z jiných měst.
- b) Dalším důvodem, proč jsem si myslel, že třetí složka bude mít nejvyšší hodnotu, bylo, že hráči znají již své hřiště, a tak si i víc věří na technicky náročnější prvky ve hře (klička, jiný tip zakončení, složitější kombinace).

Statistické výsledky

Pomocí Wilcoxonova dvouvýběrového testu se nepodařilo odhalit významné rozdíly mezi domácími a venkovními zápasy, a to ani pro jednu ze tří zkoumaných složek. Je pravdou, že všechny dvojice hodnot jsou si velice podobné. První, kognitivní část měla výsledky 16,87 pro domácí zápasy a 17,26 pro venkovní utkání. Hodnoty druhé, somatické části jsou 14,58 v domácím prostředí a 14,73 na hřištích soupeře. Poslední složka sebevědomí je výrazně vyšší oproti dvěma předchozím výsledkům. Třetí část má hodnoty 27,23 domácí zápasy a 26,89 venkovní zápasy. Vysvětluji si to faktem, že hráči přistupují k zápasu jako k zábavě, a tak hráči dle mého názoru nepřicházejí k myšlenkám, které by je stresovaly.

	Základní část	Zápasy play out	P-hodnota
Kognitivní část	16,32	17,39	0,230
Somatická část	12,98	15,57	0,005
Sebevědomí	28,21	26,89	0,083

Tabulka číslo 3.

Ve třetí statistické tabulce jsem se zaměřil na hodnoty, které vypovídají o rozdílné hodnotě stresu, který se vyskytuje v základní části a play out. Všech 18 hráčů vyplnilo dotazník a jsou zde údaje, které vypovídají o údajích „před zápasem“.

Vlastní odhad

- Největším předpokladem bylo, že v zápasech play out budou výrazně menší hodnoty první a druhé části, protože tým už nemohl dosáhnout žádného fyzického ocenění a ani vyšších úspěchů (postup do další část play off nebo dalších zápasů navíc).
- Zato jsem odhadoval, že třetí složka (sebevědomí) v úseku: Zápasy play out bude velmi vysoká. Hráči nebyli příliš svazováni taktikou a měli možnost zkoušet nové věci, které ještě nebyly zcela natrénovány. Také měli možnost si vyzkoušet zcela jiné složení formací, oproti základní části. Předpokládal jsem proto, že jejich sebevědomí bude na velmi vysoké hodnotě.

Statistické výsledky

Ke zkoumání vlivu byl opět využit Wilcoxonův test, který tentokrát odhalil rozdíly v hodnotách pro somatickou část. Naměřené hodnoty rozdílných hodnot byly v základní části 12,98 a v play out 15,57. Zbylé dvě hodnoty nebyly od sebe výrazně odlišeny. První část je vyjádřena čísly 16,32 pro základní část a 17,39 jsou hodnoty pro zápasy v play out. Hranice číselné hodnoty složky sebevědomí se zastavila na čísle 28,21 v základní části, ale v play out byla hodnota nižší, a to 26,89! Zde pro 9 hráčů.

	Vyplnění před	Vyplnění po	P-hodnota
Kognitivní část	17,06	14,72	<0,001
Somatická část	14,65	14,08	0,047
Sebevědomí	27,07	28,55	<0,001

Tabulka číslo 4.

Pro tabulku číslo čtyři jsem čerpal z údajů od celkem 9ti hráčů. Byli to ti hráči, kteří mohli potencionálně absolvovat maximální počet zápasů (40 zápasů). Zde jsem se zabýval problémem, zda jsou hodnoty všech tří složek vyšší či nižší u hráčů před zápasem nebo po zápase.

Vlastní odhad

- a) Předpokládal jsem, že nejvyšší číslo bude u první - kognitivní části v před zápasem, protože hráči budou asi více nervózní, pokud se na ně přijdou podívat rodinní příslušníci nebo kamarádi.
- b) Dalším odhadem bylo, že složka sebevědomí bude vyšší u před zápasem, protože hráči by měli být před zápasem zdravě sebevědomí a odhodlaní podat co nejlepší výkon na hřišti.
- c) Také si myslím, že všechny dvojice čísel by měly být od sebe výrazněji vzdáleny, protože si myslím, že psychika hráčů je velmi labilní ve věku do šestnácti let.

Statistické výsledky

Jak jsem předpokládal, všechny tři statistické složky se mezi sebou výrazně liší. Zatímco pro kognitivní a somatickou část vycházejí hodnoty nižší po zápase, tak pro složku sebevědomí vycházejí po zápase hodnoty vyšší. Tyto závěry si vysvětluji tím, že hráči měli za sebou hodně vítězných zápasů, a tak jejich sebevědomí po zápase ještě vzrostlo. Také se mi potvrdilo, že složka sebevědomí je ze všech tří zkoumaných oblastí na nejvyšší hodnotě. Správným odhadem se nakonec ukázalo, že kognitivní složka před zápasem je vyšší než po zápase.

5.2 Studie psychologického profilu hráčů maďarského dorosteneckého týmu ledního hokeje

Tato studie zkoumá odhodlanost, obětavost a zvládání tlaku na sportovce u kategorií národního maďarského týmu U16, U18 a U20. Zkoumá tyto 3 schopnosti, které jsou důležitými faktory u hráčů v ledním hokeji. Zkoumá, do jaké míry tito hráči jsou schopni se vypořádat s odhodlaností, obětavostí a zvládáním se vyrovnat s tlakem. Zkoumá hráče napříč těmito kategoriemi. Výzkum proběhl v roce 2009. Celkem se zúčastnilo 95 hráčů (všichni muži). Hráčů U16 se zúčastnilo 35 hráčů. Napříč těmito věkovými kategoriemi nebyly žádné různorodosti. Výsledky pro 3 kategorie nebyly významně různé kromě zkoumaného vzteku/zlosti. Na tyto kategorie byly použity 3 typy testů ACSI-28, STPI-Y a právě dotazník typu CSAI-2. Vyhodnocení testu CSAI-2 v této studii ukázalo následující výsledky. Kognitivní

vlastnost u kategorie U16 byla 15,2 (odchylka 4,3), somatická úzkost byla 14,94 (odchylka 3,78) a sebevědomí 27,0 (odchylka 3,69) (Géczi, 2009).

5.3 Srovnání studie se studií psychologického profilu hráčů maďarského dorosteneckého týmu ledního hokeje

V této kapitole se zaměřím na srovnání mého výzkumu pomocí dotazníku CSAI-2 u mladšího dorostu v hokejbale Malenovic s hráči do šestnácti let v hokeji, kteří hrají v maďarském klubu tamní soutěž. Výzkum na hráčích maďarského národního týmu byl prováděn v roce 2009. Taktéž jako moje statistické údaje vychází ze získaných údajů pomocí dotazníku CSAI-2. Mnou naměřené údaje – stejně jako údaje ze zahraničí jsou získány z čísel „před zápasem“. Celkový počet respondentů v hokeji byl 35.

Vlastní odhad

Myslím si, že hráči maďarského celku budou mít první a druhou složku nižší než hráči z České republiky, protože předpokládám, že práce s hokejisty je po psychické stránce na vyšší úrovni, než u hokejbalistů v České republice.

Dalším odhadem je, že složka sebevědomí bude u hráčů Malenovic vyšší než u týmu z maďarského týmu.

Statistické výsledky

Podle Wilxonova dvouvýběrového programu se staticky výrazně liší první a třetí část. Přestože jsou čísla v části sebevědomí velice blízka, tak je mezi nimi statisticky významný rozdíl. Hodnoty somatické části hokejistů jsou 14,94, oproti tomu hokejbalistů 14,65. Jak jsem již zmiňoval, není zde výrazný statistický rozdíl. Ani v další kolonce sebevědomí nejsou patrné velké odlišnosti. Hokejisté se dostali na číslo 27,0 a hokejbalisté 27,07. Jedinou výraznější odlišností je tedy první část. Kognitivní složka u hokejistů činí v přepočítání na čísla 15,2 a hokejbalistů dosahuje hodnoty až 17,06. Mé odhady byly celkem správné. Opravdu hodnoty (v průměru) obou dvou prvních částí byly naměřeny nižší u hokejistů U 16 v maďarském týmu hokejistů, oproti hokejbalistům z České republiky. Složka sebevědomí se příliš nelišila u těchto týmu, čísla 27,07 a 27 nepovažuji za významně rozdílná.

	Průměr	Odchylka
Kognitivní část	17,06	4,80
Somatická část	14,65	5,03
Sebevědomí	27,07	5,10

Tabulka číslo 1.

	Průměr	Odchylka	P-hodnota
Kognitivní část	15,2	4,3	<0,001
Somatická část	14,94	3,78	0,053
Sebevědomí	27,0	3,69	0,020

Tabulka číslo 5.

6 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem chtěl přiblížit problematiku stresu, který má vliv na sportovce. Věnoval jsem se blíže tématu stres – jeho negativním vlivům a možnostem omezit rizika vzniku stresu. Pro svou praktickou část jsem vyhodnotil dotazníky, které jsem získal od hráčů Malenovic z kategorie mladší dorost. Získaná data jsem vyhodnotil a vyvodil z nich patřičné závěry. Závěry z dotazníků jsem následně srovnal s výsledky s hokejisty maďarského národního týmu do šestnácti let. Jsem rád, že jsem na této práci mohl spolupracovat s takovou osobností jako je Mgr. Michal Šafář Ph.D.

7 REFERENČNÍ SEZNAM

Balcar, K., a spol. (2007) *Psychosom* [online]. (5), 180-201 5

Blahutková, M., a Pacholík, V., (2016). *Psychologie sportu*. [cit. 2018-01-17]. 1-25. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/jaro2006/nk014/um/Psychologie_sportu_studijni_text.pdf

Černý, V., (1999). *Jak překonat stres: testy a cvičení*. Praha: Computer Press,. Osobnost. ISBN 80-7226-260-2.

- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Géczi, G., a spol., (2009). Psychological profile of hungarian national young ice hockey player. *Kinesiology*. 41, s (88-96).
- Hošek. (2005). *Psychologie sportu*. Praha, Učební text.
- Hüttich, B., a Jänisch, G. (2000). *Aktivně proti stresu: [stručně, názorně, prakticky]*. Praha: Ivo Železný., Jak na to (Ivo Železný). ISBN 80-240-1698-2.
- Jelínek, M a Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3288-9.
- Klucká, J. a Volfová, P. (2016). *Kognitivní trénink v praxi*. Tiskárny Havlíčkův Brod. ISBN: 978-80-247-5580-9.
- Kubičan, P., (2008). *Vliv vybraných psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu na divoké vodě*. Praha, 2008, Diplomová práce. Univerzita Karlova, fakulta tělesné výchovy a sportu, Karlova, fakulta tělesné výchovy a sportu
- Perič, T., Přerost, M., a Kadaně, J. (2006). *Hokejbal: průvodce tréninkem*. Praha: Grada,. ISBN 80-247-1801-4.
- Stackeová, D., (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3646-4.
- Urbanovská, E., (2010). *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 978-80-244-2561-0.
- Večeřová-Procházková, A., Honzák, R., (2008). Stres, eustres, distres. *Interní medicína* [online]. 10 (4): 188–192. [cit. 2018-01-17]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>