

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta tělesné kultury

Katedra společenských věd v kinantropologii

**STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU VE VZTAHU K LETOVÉ
VÝKONNOSTI U PILOTŮ PARAGLIDINGU**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Michal Maťo, Učitelství TV – Technická a Informativní výchova

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Michal Maťo

Název diplomové práce: Strategie zvládání stresu ve vztahu k letové výkonnosti u pilotů paraglidingu.

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá zkoumáním specifické skupiny sportovců v méně známém sportovním odvětví paraglidingu. V teoretické části přibližuje problematiku samotného sportu z hlediska technických parametrů, jeho krátkou historii a zaměřuje se na psychologii ve sportu. Obsahem empirické části je zjišťování, zda existuje vztah mezi volbou strategie zvládání stresových situací a umístěním v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Celkový počet dotazovaných respondentů je 48, kteří jsou rozlišováni podle výkonnosti, respektive pořadí v poháru.

K výzkumu byl použit dotazník SVF 78, jenž je zkrácenou verzí dotazníku SVF 120. Výsledky znázorňují statisticky významné hodnoty strategií zvládání stresu u paraglidistů různé úrovně letové výkonnosti. Na základě podrobnějších výsledků dotazníku jsme posuzovali vztah mezi použitými strategiemi a výkonností pilotů paraglidingu.

Klíčová slova: paragliding, stres, psychologie sportu, strategie zvládání stresu, výkonnost, volba strategie stresové situace

Author's first name and surname: Michal Maťo

Title of the master thesis: Stress coping strategies in relation to the flight performance of pilots in paragliding.

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2012

Abstract

This diploma thesis is focused on a specific group of athletes of less-known sports group – paragliding. The theoretical part of this thesis explains the problems of paragliding itself, its technical parameters, short history, and focuses on psychology of sports as well. The content of empirical part is to find out whether the choice of coping strategy influences the performance of pilots of the Czech Paragliding Cup. The total number of respondents is 48 being divided according to the performance (the rank in the Czech Paragliding Cup).

As the research questionnaire, SVF 78, a shortened version of the questionnaire SVF 120, was used. The results show statistically important values of coping strategies used by paragliding pilots at the different levels of performance. Based on more detailed results, the relationship between used coping strategies and performance of paragliding pilot sis assessed.

Keywords: paragliding, stress, sports psychology, coping strategies, performance, strategy selection stressful situations

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Hřebíčkové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci 15.6.2012

.....

Děkuji Mgr. Haně Hřebíčkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat všem zúčastněným paraglidistům za vyplnění dotazníků.

1	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1	PARAGLIDING	9
2.1.1	Historie Létání	9
2.1.2	Vývoj padákového kluzáku	9
2.1.3	Domácí vývoj	12
2.1.4	Konstrukce padáku	13
2.1.5	Ovládání padákového kluzáku	14
2.1.6	Nebezpečné režimy letu	14
2.1.7	Paragliding v kostce	17
2.1.8	Rozhodující faktory výkonu paraglidisty	20
2.2	Sport a Psychologie	22
2.2.1	Historie sportovní psychologie	23
2.2.2	Psychologie sportu v naší zemi	25
2.3	Psychologická typologie sportů	26
2.4	Emoce s sport	28
2.4.1	Aktivační úroveň	31
2.4.2	Aspirační úroveň	32
2.4.3	Frustrace a stres	34
2.5	Stres	36
2.5.1	Stresory a stresové situace	38
2.5.2	Zvládání stresu (Coping)	39
2.5.3	Strategie zvládání stresu	41
2.5.4	Vhodné strategie	42
2.6	Riziko, Dobrodružství	43
3	EMPIRICKÁ ČÁST	45
3.1	Cíle práce	45
3.1.1	Výzkumné otázky	45
3.2	Metodika	46
3.2.1	Popis zkoumaných skupin paraglidistů	46
3.2.2	Organizace výzkumu	47
3.2.3	Diagnostická metoda	47
3.2.4	Statistické zpracování dat	50
3.3	Výsledky a diskuse	51

3.3.1	Výsledky	51
3.4	Diskuse	67
3.5	Závěr	70
3.6	Souhrn.....	71
3.7	Summary	72
3.8	Referenční seznam	73
3.9	Přílohy	76

1 ÚVOD

Sport je v dnešní době nedílnou součástí aktivního životního stylu. Přináší lidem především zábavu, odpočinek, sociální interakci a v neposlední řadě je pro profesionální sportovce zdrojem příjmů.

Vzhledem k možnostem současné doby se množství sportů stále rozšiřuje a technologický vývoj pomáhá ke vzniku nových sportovních odvětví. Do popředí se přitom dostávají i sporty mladé a nyní převážně adrenalinové s větší mírou rizika. Je to způsobeno hledáním nové, netradiční formy prožívání, která by dokázala dnešním lidem přinést nepoznané, nové zážitky.

Výkon při sportovní činnosti je ovlivněn především fyzickou a psychickou připraveností jedince. Čím je u sportovce vyšší úroveň fyzických dovedností, tím větší roli hraje schopnost kvalitativního řešení stresových situací. Psychická připravenost a odolnost sportovce je důležitá pro jeho výkonnost.

Pro svou práci jsem si vybral jeden z rizikových sportů, který sám provozuji, a z vlastní zkušenosti vím, jakou roli při výkonu v paraglidingu má psychické rozpoložení a způsob, jakým jsem schopen zvládnout náročné, krizové situace. V rámci České republiky probíhá celoroční soutěž s názvem Český Pohár Paraglidingu, ve které mají piloti za úkol uletět čtyři nejhodnotnější lety.

V diplomové práci jsem se zaměřil na rozdíl mezi výkonově lepšími a výkonově horšími piloty. Vzhledem k typologii tohoto sportu jsem se rozhodl věnovat psychologické stránce, která z velké části může mít vliv na výsledný výkon sportovce.

V první části diplomové práce jsou uvedeny bližší informace k samotnému sportu. Zajímavá je jeho krátká historie vývoje, jak v zahraničí, tak i v domácím prostředí. Důležitou částí jsou informace o technických potřebách tohoto sportu a velmi potřebnou částí je popis krizových situací, který se pak váže k samotnému tématu této diplomové práce. Dále se pak věnuji psychologii sportu, především pak stresu, jeho rozdělení a strategie zvládání stresu.

Výzkumná část se zabývá zjišťováním závislosti mezi výkonností pilotů a užitím strategií zvládání stresu.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 PARAGLIDING

2.1.1 Historie Létání

Lidská touha létat jako ptáci nás provází již dlouhá staletí, ne-li tisíciletí. Stačí vzpomenout řeckou mytologii, ve které stavitel a vynálezce Daidalos, který postavil slavný labyrint, ve kterém byl ukrytý Minotaurus, sestrojil i pár křídel i pro svého syna Ikara, aby mohli společně uprchnout z Kréty před Théseusem. Křídla byla sestavena z per spojených voskem. Jak jejich cesta dopadla je známo snad každému.

Letectví jako takové má za sebou teprve něco málo přes 100 let vývoje, kdy konstruktéři a vynálezci jako němec Otto Lilienthal uskutečňoval v letech 1890 až 1896 první pokusy v létání na svém bezmotorovém kluzáku. Následoval ho angličan jménem Pilcher. Oběma se létání stalo osudné, jelikož jejich konstrukce kluzáků nebyly dostatečně vyspělé a znalost aerodynamiky v tehdejší době byla opravdu malá. Dalšími průkopníky byli např. Chanute, Ferber, Voisin, Bleriot či Offermann (Plos, 2010).

Prvními průkopníky, kterým se podařilo vzlétnout s motorovým letadlem byli bratři Wrightovi, kteří na svém stroji Flyerem překonali zemskou gravitaci a odpoutali se od země 3. prosince 1903 v Severní Karolíně na Kill Devil Hill (Bo, 2000).

Od těch dob jsme se naučili vzdušný živel využívat lépe a více k našemu prospěchu. Přes dopravu, válčení až po zábavu, což je případ i paraglidingu.

Úspěšný rozvoj létání s padákovými kluzáky je především díky finanční dostupnosti a jednoduchému ovládání (Plos, 2010).

2.1.2 Vývoj padákového kluzáku

První zmínky o leteckých pokusech jsou z Číny, kde jsou zaznamenané první pokusy létání na Šarkanech, a to v 6. st. Význam slova Šarkan je jako pohádkový drak nebo létající hračka na provázku. Na prvním kluzáku letěl Abbas Ibn Firnas v Andalusii v 9. století. Počátkem 11. století benediktinský mnich Eilmer uletěl s kluzákem 200 m. Jedním z nejznámějších autorů létajících strojů je Leonardo da Vinci, který však tyto stroje pouze kreslil a nikdy nevyzkoušel létat. První zdařilé

pokusy v létání byly s horkovzdušnými balóny. Dne 5. června v roce 1783 se z Annonay vznesl první horkovzdušný balon bratří Mongolfiérových s „pasažéry“ (ovce, kachna a kohout). Zvířecí posádka byla v balonu kvůli tomu, jelikož se lidé domnívali, že se v atmosféře nacházejí jedovaté plyny. Jejich návrat však prokázal, že tomu tak není, a tak se první lidskou posádkou v balonovém létání stali Jean-François Pilâtre de Rozier a François Laurent d'Arlandes, kteří se vznesli 21. listopadu 1783 (Niccoli, 2003).

Horkovzdušné balony následovaly kluzáky, tedy bezmotorová letadla. Jedním z pravidelných letců na kluzácích byl Otto Lilienthal, který první ze svých 2 000 klouzavých letů podniknul v roce 1891 (Niccoli, 2003).

Historicky prvním doloženým pokusem o seskok je skok Fausta na jakém-si zařízení z dřeva a plátna, který však skončil tragicky. První úspěšný seskok s padákem má na svědomí André Jacques Garnerin dne 22.10.1797, který se uskutečnil z horkovzdušného balónu (Prokůpek, 2012).

Největší vývoj v technologii létání vždy přinesly, i když je to smutné, obě světové války. V první světové válce přišel rozvoj seskokových padáků, které využívali pozorovatelé v balónech, kteří sledovali bojiště a hlásili zásahy dělostřelectva. Padáky jim umožňovali rychle uniknout před blížícími se stíhačkami nepřítel. Ke konci 1. světové války dostali do výbavy padák i piloti letadel.

V období mezi dvěma světovými válkami bylo populární vlekání kulatých padáků, především v Německu a Holandsku. Tato záliba se rozvíjela po druhé světové válce, jelikož zůstalo spoustu opuštěných leteckých základen, a to i přesto, že vlekání na kulatém padáku nenabízelo osobě k němu upoutaného možnost ovlivňovat svůj pobyt ve vzduchu. Největším problémem těchto padáků byly jejich vlastnosti, díky kterým bylo zapotřebí velkých vlekačích sil, aby se padák udržel ve vzduchu. Situace se zlepšila, když firma Pioneer Parachute Corporation na konci 50. let přišla s konstrukcí Paracommander, tedy klasický kulatý padák, jehož konstruktérem byl Francouz Pierre M. Lemoinge. Vývoj tohoto padáku znamenal revoluci v parašutismu a vlekání, neboť měl klouzavost téměř 1:2, narozdíl od svých předků s nulovou klouzavostí. Tento padák se začal využívat k tzv. Parasailingu, což je vlekání za člunem v přímořských letoviscích a využívá se i v současných dobách k zábavě jako turistická atrakce (McCulloh, 1998).

Nejvýznamnější krok a popravdě revolucí ve vývoji různých látkových předmětů určených k řízenému padání a vlekání, udělala NASA, respektive Francis a

Gertrude Rogallo v roce 1958, jenž vynalezli Rogallovo křídlo. Díky NASA objevily světlo světa několik druhů ovladatelných padáků, včetně typů formovaných nápořem vzduchu do tvaru nosné plochy s leteckým profilem, u nichž byla klouzavost mnohonásobně vyšší než u klasických kulatých padáků a o dost lépe se ovládaly (Bo, 2000).

Počátkem 70. let se padáky typu „křídlo“ rozšířily ze Severní Ameriky do celého světa. Duchovním otcem nového padáku typu „křídlo“ byl Kanadčan Domina Jalbert, který zkonstruoval padák Parafoil, nazývaného též *křídlo Jalbert* (Bo, 2000).

V roce 1965 David Barish, který pracoval pro NASA, poprvé letěl na svém padáku s názvem „Sail Wing“. Je považován za vynálezce paraglidového padáku.

V sedmdesátých letech ve Velké Británii vznikla skupina nadšenců, kteří založili Britskou asociaci parasailingu. Díky skvělým vlastnostem nových padáků (křidel) se mohli pasažéři, kteří byli pasivně taháni za auty, aktivně snášet na zem a soutěžit o nejlepší přesnost v přistání na cíl. Průkopníky byli John Harbot a Andrew Crowley, kteří se taky pokoušeli o starty ze svahů a stali se jedněmi z prvních instruktorů v Anglii (Bo, 2000).

Mekou paraglidingu se brzy staly svahy Mieussy, jenž se nacházejí ve Francii, a to díky třem mužům, francouzům: Jean-Claude Betemps, Andre Bohn and Gerard Bosson. Ti totiž přišli na techniku startů, spouštěním se ze svahů v roce 1978. Gerarda Bossona tato činnost okouzila natolik, že založil i svůj klub s názvem „Les Choucas“ (kavky). O rok později pak sám Gerrard Bosson představil paragliding na světovém šampionátu závěsného létání na rogalech. O deset let později se konalo první mistrovství světa v paraglidingu ve městě Kössen v Rakousku (Bo, 2000).

Do roku 1982 piloti létali na vysloužilých seskokových padácích. V této době se však objevuje na scéně schopný pilot a obchodník v jedné osobě Laurent de Kalbermatten, který v roce 1985 zkonstruoval první skutečný padákový kluzák „Randaneusse“ (Horská tulačka), jeho firma nesla název Ailes de K. Rok poté zkonstruoval kluzák Asterion Paul Amiel. Výjimečnost jeho kluzáku byla v použité látce, u které použil zátěr a zvýšil neprodyšnost. Díky tomu došlo k výraznému zvýšení výkonnosti kluzáku. Klouzavost těchto kluzáku byla v této době 1:3,5. Ale i přesto dokázali piloti uletět až 78 km, jako například André Bucher. Rekord však uletěl v roce 1989 Xavier Rémond v Namibii. Nejprve 130 km a o rok později vylepšil svůj výkon o 20km. Vítr z plachet všem sebral Jihoafričan Alex F.Louw, který 31.prosince 1982 taky v Namibii ze základny Wryburg ulétl vzdálenost 283,9 km, o

dva roky později Slovinec Bojan Marčič uletěl ze stejného místa téměř 330 km. Jeho let však jako světový rekord uznán nebyl (Plos, 2010).

Současný platný rekord ustanovila 17. listopadu 2007 trojice brazilských pilotů Frank Brown, Marcelo “Cecéu” Prieto a Rafael Saldini, a to 461 km přímou vzdáleností (Plos, 2010).

V dnešní době se věnuje paraglidingu přes 100 000 pilotů jen v Evropě. Padákové kluzáky vyrábí spousta renomovaných značek. Příkladem jsou u nás Macpara, Axispara, Sky Paragliders, Jojo Wings, Grsadiant a jiné pouze v České republice. Padákové kluzáky mají jiné výkonnostní parametry než předešlé, historické. Díky vývoji materiálů, technologií a konstrukčních přístupů dosahují dnešní kluzáky klouzavosti od 1:7 do 1:10. V poměru s jejich předchůdci se jedná opravu o rychlé stroje současných nebes (Plos, 2010).

2.1.3 Domácí vývoj

Díky českým horolezcům a jejich cestám do zahraničí, kde se mohli setkat s propagátory paraglidingového létání, se paragliding dostal i do tehdejšího ČSSR. Jedním z největších průkopníků tohoto sportu byl Miroslav Šmída, horolezec a Ing. Josef Tesař, jako první sestavil padákový kluzák. Ten měl bohaté zkušenosti s konstrukcí seskokových padáků. Jeho první kluzák se jmenoval Alka a byl klasickým představitelem prvních kluzáků. Sériově ho vyráběli v Krasu Chornice. Oblíbeným typem byl i Big X, jelikož se dali jeho nákresy stříhů sehnat za 500 korun. Proto se v té době prohánělo po kopcích spoustu po domácky vyrobených „kluzáků“, které byly různé kvality. To vše se dělo kolem roku 1987 (Plos, 2010).

V roce 1988 vznikly první směrnice výcviku paraglidingu a největší zázemí měl tento sport v Brně, tehdejším klubu Aviatik. Po roce 1989 začala vznikat řada škol a výrobců, jelikož se výrazně změnily podmínky pro rozvoj paraglidingu k lepšímu. Světlo světa spatřila první „elipsovité“ konstrukce opět z dílny Ing. Tesaře, jenž byla pro své ne zcela vyvážené letové vlastnosti přezdívána „Mordava“(Morava). Velkým problémem výroby byl na začátku 90. let materiál. Domácí výroba byla sice levná, ale první materiál s názvem Uparnis nedosahoval takových kvalit jako zahraniční materiály. Proto se většina výrobců přiklonila k sice dražším, ale kvalitnějším materiálům ze zahraničí (Plos, 2010).

Většina českých výrobců kluzáků, jsou celosvětově uznávání pro svou kvalitu a přínos paraglidingu. I čeští piloti dosahují velice dobrých výsledků v celosvětových soutěžích a pohárech.

2.1.4 Konstrukce padáku

„Padákový kluzák je letadlo těžší vzduchu, u kterého není tvar určován tuhou konstrukcí, a který nemá více než dva členy osádky“ (Plos, 2010, 15).

Padákový kluzák se skládá z následujících částí:

Vrchlík

Padákové šňůry a vyvázání

Popruhy

V krátkosti si jednotlivé části popíšeme.

- Vrchlík

Má tvar profilu křídlo a je utkaný z neprodyšné látky. Tvoří ho tři potahy, horní, spodní a žebra. Spodní i horní potah jsou z tkaniny, která má nízkou propustnost vzduchu. Žebra jsou vystřihována ve tvaru profilu křídla a přišívají se jak ke spodní, tak i k horní části potahů (Dvořák, 2003).

- Padákové šňůry

Skládají se z jádra a opletu. Jádro je tvořeno tenkými vlákny z pevného materiálu a jsou opleteny ochranným obalem. Šňůry jsou vyvázány za sebou v řadách A,B,C a D. Řada A je vyvázána na náběžnou hranu a řada D je vyvázána na odtokovou hranu. Řady jsou pak zakončeny do popruhů, které se připínají do sedačky (Dvořák, 2003).

2.1.5 Ovládání padákového kluzáku

Pilot ovládá padákový kluzák za pomoci řídících šňůr, tzv. řidiček, kterými stahuje odtokové hrany padákového kluzáku, čímž se mění odpor na straně, kde byla řidička stažena.

Změny letu mohou při řízení za pomoci řídících šňůr probíhat pouze v horizontálním směru. Nelze ovlivnit samovolné stoupání. Ke stoupání se používají stoupavé vzdušné proudy.

2.1.6 Nebezpečné režimy letu

K nebezpečným režimům letu dochází z mnoha různých důvodů. Mohou mezi ně patřit neadekvátní zásahy do řízení, letové podmínky, jako silný vítr, silná termická turbulence a meteorologické podmínky.

U čerstvých absolventů kursů je příprava spíše teoretická. Zkušenosti praktické získává pilot přímo ve vzduchu, nejlépe při nácviku jednotlivých nebezpečných letových režimů tzv. „Krizovky“, které se ve většině případů nacvičují nad vodní plochou. K tomu slouží speciální kurzy zaměřené právě na nácvik těchto situací.

Nebezpečné režimy letu způsobené turbulencí nebo chybnou pilotáží a jejich rozdělení podle Plose (2010, 167):

- boční kývání,
- padákový režim – deep - stall,
- čelní zaklopení náběžné hrany – front – stall,
- asymetrické zaklopení náběžné hrany,
- boční zaklopení vrchlíku,
- přetažení vrchlíku – full – stall,
- vývrтка – negativní zatáčka.

Sestupové a únikové manévry

Kromě deformací vrchlíku vlivem vnějších podmínek, existují také manévry, které pilot provádí záměrně. Jejich účelem je například rychlé vyklesání v případě blížící se bouřky nebo zesilujícího větru (sestupové manévry) nebo efektivní opuštění turbulentního místa nebo místa se silným termickým stoupáním (únikové manévry) (Plos, 2010, 181).

Mezi sestupové režimy patří:

- zaklopení stabilizátorů „uší“ (samotné, i v kombinaci se speed systémem),
- B-stall,
- spirála.

Mezi únikové režimy patří:

- zaklopení stabilizátorů – uší (nejlépe v kombinaci se speed systémem),
- větší zaklopení stabilizátorů – velkých uší (nejlépe v kombinaci se speed systémem).

Nouzové situace

V průběhu letu nemusí vždy vše vyjít na sto procent, a je poté zapotřebí řešit nebezpečnou situaci. Jedna z nejdůležitějších rad je: zachovat klid především nezpánikařit! Je potřeba zachovat si přehled o situaci, využít svých zkušeností, znalostí a řešit daný případ.

Podle Plose (2010) mezi časté nebezpečné situace patří:

- přistání na strom a do lesa,
- přistání do vody,
- elektrické vedení,
- přistání na střechu,

- náraz na kolmou stěnu,
- přetržení řídící šňůry za letu,
- nekontrolované stoupání do mraku.
- použití záložního padáku.

Takzvaných krizových, nebezpečných či zátěžových situací může ve vzduchu, během startu i během přistání proběhnout nespočetně. Rozhodujícím faktorem je především předcházení těchto situací a hlavním činitelem je pilot sám. Je potřeba mít na vědomí, že na prvním místě je bezpečnost. S časem rostou zkušenosti a eliminace jednotlivých, nebezpečných situací.

Každá situace má své teoretické i praktické řešení. Teoretické řešení je podrobně rozepsáno ve všech knížkách, které se touto tematikou zabývají. Výše uvedeným výčtem jsem chtěl pouze přiblížit problematiku, která je předmětem mé diplomové práce.

2.1.7 Paragliding v kostce

Paragliding patří do sportů leteckých, outdoorových, který lze provozovat po celý rok. Hlavní sezónou pro paragliding však je období Jaro, Léto a Podzim. Paragliding můžeme i do sportů adrenalinových. Podle Blahuše (1987) rozdělujeme Paragliding do několika kategorií. Paragliding je určitě sport anticipační (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009), jelikož v jakékoliv fázi letu musí pilot předvídat následné děje a vytvářet řešení problémových situací. Například při samotném letu pilot nevidí, kde jsou stoupavé proudy, stříhy, které mu mohou zkomplikovat letovou fázi. Pilot musí být velice koncentrovaný na svůj výkon, protože každá chyba může mít špatné následky. Dle mého názoru jsou nejkritičtější startovní fáze a přistávací fáze. Samotný start probíhá na svahu kopce, kde mohou být různé travní porosty, stromy, které komplikují start z hlediska možného poryvu větru, jenž může zapříčinit přistání na stromě. Při přistávání piloti vyměřují vzdálenosti tak, aby měli pro přistání dostatečné místo, samozřejmě s odhadem výšky, kterou pomáhá upřesnit vário.

Paragliding můžeme zařadit do sportů rizikových. Vzhledem k výškám, ve kterých se lítá a náhlé změny podmínek, kdy se může vrchlík zborit a následuje propad, ne-li samotný pád a musí se použít záložní padák. V těchto momentech hraje roli pilotova schopnost zvládat zátěžové situace, respektive schopnost koncentrovat se na vyřešení dané situace a ne na to, že padá z obrovské výšky.

Dle mých dosavadních zkušeností musí pilot zvládat následující položky:

- dlouhodobá soustředěnost,
- umět včas reagovat na změnu podmínek,
- pečlivost (kontrola před startem),
- řešení stresových situací.

Paragliding je sport velice náročný na psychiku. Fyzická zdatnost nehraje u tohoto sportu tak velkou roli, jako psychická zdatnost.

Pilot se musí naučit teoretické základy meteorologie, jenž následně využívá v praxi. V tomto sportu neexistují dráhy, vymezená hřiště, ale jsou stanovena pravidla

vzdušného provozu, která se musí dodržovat, aby nevznikl zmatek a nedocházelo k nebezpečným situacím, stejně tak jako v silničním provozu.

Start – Let – Přistání

Tyto jednotlivé fáze se dají rozdělit do dalších podfází. Krátce si je shrneme pro bližší orientaci v problematice psychické a fyzické přípravy v jednotlivých fázích. Jako první ale uvedu důležité desatero, kterým by se měl každý paraglidista řídit:

Desatero pro úspěšný start a let podle Plose (2010, 136):

1. Začínající pilot létá na otevřených terénech.
2. Před létáním si o terénu zjistí potřebné informace.
3. Velké překážky ve směru proti větru mohou být příčinou vzniku nebezpečné turbulence.
4. Start provádíme proti větru.
5. Ve vysokých horách musíme na startu počítat s horským a údolním prouděním.
6. Maximální síla větru na startu by nikdy neměla překročit dvě třetiny maximální rychlosti kluzáku.
7. Čím je letový terén vyšší a rozsáhlejší, tím nižší je maximální možná rychlost větru pro start.
8. Pozor na zdánlivý protivítr na startu pod vrcholem hřebene!
9. Na startu by měl být větrný rukáv, který ukazuje momentální směr větru.
10. Nelétejte sami!

Příprava ke startu

Základním pravidlem rizikových sportů je rizika eliminovat co nejvíce. To samé platí i u paraglidingu. Příprava je tedy velmi důležitou součástí předstartovní a startovní fáze. Plos (2010, 137) mezi základní a nezbytně nutné kroky řadí například:

- předletová kontrola,
- seřízení a upnutí do postroje,
- rozložení vrchlíku,
- kontrola šňůr a popruhů,
- připnutí do kluzáku,
- uchopení popruhů a řídících šňůr,
- pětibodová kontrola.

Po provedení těchto kontrol, v případě, že je vše v pořádku, se může pilot připravit na samotný start. Zkontroluje si prostor kolem sebe, zda není v blízkosti jiný glide, zkontroluje si směr a intenzitu větru a pokud je vše ideální začne samotný start. Pilot musí dostat nad hlavu vrchlík, který má cca. 26 metrů čtverečných. Jakmile je vrchlík v ideální poloze nad hlavou pilota, ten se rozběhne směrem dolů z kopce. Pokud proběhne vše ideálně dostane se pilot do fáze letu. Pokud ne, může se stát, že protivítr byl příliš slabý a vrchlík se zborší nebo pilot doběhne až ke stromům, o které se teprve zastaví.

Ve fázi letu musí pilot korigovat směr letu vrchlíku, zpočátku se snaží držet blízko u svahu, do které ho se opírá vítr a pomáhá se pilotovi dostat výše nad kopec. Pilot se snaží nalézt tzv. „stoupavý proud“, ve kterém se může vyvést do větší výšky. Samotná fáze letu je velice intenzivní na podněty za termického počasí, kdy se intenzivně vytváří stoupavé proudy. Pilot proudy nevidí, ale za pomoci přístrojů je schopen je nalézt a využít. Dostává se přitom do střihů mezi stoupavými a klesajícími proudy, které mohou způsobit různé krizové situace, jenž musí pilot řešit. V průběhu letu musí sledovat i ostatní účastníky letového provozu, aby se nesrazili.

Při přistávací fázi řeší pilot následující parametry:

- výšku nad terénem,
- směr větru (je nebezpečné přistávat s větrem v zádech),
- místo přistání,
- vyklesávací manévry.

Jakákoliv krizová situace před startem, v letu a při přistání vyvolává stresovou reakci, ať už fyziologickou nebo psychologickou. Cílem pilota je vydržet ve vzduchu co nejdéle, uletět co nejdelší vzdálenost nebo letět na určité místo a být schopen se vrátit na místo startu. Jakákoliv chyba na startu, při letu nebo přistání může výkon pilota znehodnotit.

2.1.8 Rozhodující faktory výkonu paraglidisty

V této části diplomové práce se budu zabývat faktory ovlivňující výkon paraglidistů, jenž se zúčastňují soutěže Českého poháru paraglidingu.

Tento pohár paraglidingu je průběžnou přeletovou soutěží, která probíhá v daném časovém intervalu, a ve které se hodnotí jednotlivé výkony pilotů na základě definovaného záznamu letu pořízeného letovým zapisovačem. Doba trvání této soutěže je od 1. října do 30 září.

Bodově jsou hodnoceny tyto tratě:

- Volný přelet (VP)

Volná trasa nesplňující podmínkou trojúhelníkové tratě (Havel, Chromec, 2006).

- Plochý trojúhelník (PT)

Trojúhelník nesplňující podmínku FAI trojúhelníku (Havel, Chromec, 2006).

- Trojúhelník FAI

Každá strana trojúhelníku měří alespoň 28% celkové vzdálenosti (Havel, Chromec, 2006).

Mezi faktory ovlivňující výkon paraglidistů patří:

- Bodově nejhodnotnější tratě,

je závislé, zda pilot dokáže v podmínkách počasí uletět dlouhou vzdálenost nebo hodnotný trojúhelník. Nejhodnotnější jsou trojúhelníky, kde jsou koeficienty 1,2 pro plochý trojúhelník a 1,4 pro trojúhelník FAI.

- Letecké zkušenosti,

tento faktor je závislý na odlétaných hodinách jednotlivých pilotů. Především celkové, respektive průběžné hodiny, které pilot stráví v letovém režimu, při kterém získává zkušenosti v různých podmínkách počasí a případně i krizových situací.

- Čas,

tento faktor ovlivňuje především časové možnosti pilotů. Pokud chce pilot dosahovat solidních výsledků, musí svůj čas přizpůsobovat letovým podmínkám, které ovlivňuje především počasí.

- Počasí,

u leteckých sportů počasí ovlivňuje většinu výkonu. Dobré počasí je základem úspěchu v této soutěži. Pokud není u nás v republice, vyjíždějí piloti za počasím do zahraničí.

- Terén,

volba terénu je velmi důležitá, vzhledem k profilu tratě, zda je po cestě pohoří, výškový profil tratě, v českých podmínkách se přeci jen létá hůře než v okolí Alp, nicméně v rámci podmínek soutěže, jsou přelety v ČR hodnoceny vyššími koeficienty, jelikož je zde větší obtíž uletět dobrý výsledek.

- Psychologické aspekty.

mezi tyto aspekty můžeme zařadit především trpělivost, která může rozhodovat o konečném výsledku letu, dále rozhodnost, odvaha a strach. V rámci této diplomové práce jsme se zaměřili především na schopnosti zvládání stresu v zátěžových situacích, jako jsou např. krizové situace letu.

2.2 Sport a Psychologie

Sport provází člověka již od prvopočátku historie lidstva v různých podobách. Od vyplnění volných dní zábavou a životními povinnostmi se dokázal vyšplhat na žebříček velice atraktivních zaměstnání a netušený zdroj finančních možností v současném zábavním průmyslu. Každopádně podstata by podle filozofie sportu měla zůstat stejná a zachována.

V současné době je kladena obrovská náročnost na výkonnost jednotlivců, a proto je kladen veliký důraz na získávání znalostí z různých oblastí, jenž jsou se sportem svázány pro dosažení stanovených výkonnostních cílů sportovců, ať už se jedná o fyziologii člověka, biomechaniku, psychologii sportu a mnohé další.

Sport představuje zábavnou a průpravnou motoriku člověka, kde je prožitek cílem, ať už bezprostředním, nebo následným, většinou jako radost z dosaženého cíle. Při sportu se uplatňuje senzomotorika člověka, mohutně jsou angažovány jeho emoční i volní procesy a to jsou právě důvody, proč je důležité ve sportu respektovat psychologické zákonitosti (Hošek, 2005, 1).

Propojení sportu a psychologie bylo výrazně ovlivněno dopadem psychiky na výkon sportovce. Z hlediska náročnosti přípravy, závodní konfrontace na mezinárodních úrovních a zvýšené potřeby opakované produktivity sportovce dochází i k použití psychologie pro vzdělání trenérů a její aplikace v samotném tréninkovém procesu.

Psychologie sportu je jednou z aplikovaných disciplín psychologie, která se zabývá organizací tréninku, rozvoji osobnosti sportovce, jeho výkonností a osobností trenéra.

„Vděčným tématem psychologie sportu je využití psychologických poznatků ke stimulaci lidské výkonnosti, k prosazení se ve vyrovnané sportovní konkurenci“ (Hošek, 2005, 1).

Psychologie sportu zkoumá chování osoby (sportovce) při sportovní činnosti. Snaží se porozumět psychologicko/duševním faktorům, které ovlivňují výkon ve sportovní disciplíně a zlepšují ho za pomoci ovlivňování emocí.

Podobně jako jsou rozmanité fyzické předpoklady ke sportům (velcí basketbalisté, volejbalisté a házenkáři proti malým žokejům, kormidelníkům, surfařům a plachtařům), jsou rozmanité nároky v oblasti percepce, reaktivity, emotivity, a volných dispozic. Jiné jsou nároky ve hrách, jiné v individuálních sportech (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 23).

„Psychologie sportu zkoumá duševní činnost člověka v průběhu sportovní činnosti. Tím zákonitě zjišťuje psychologické aspekty učení ve sportu, psychologické aspekty tréninkového procesu, sportovního soutěžení, jeho vliv na psychiku sportovce a obecnostva“ (Macák, 1921, 20).

2.2.1 Historie sportovní psychologie

Poznatky z psychologie sportu vychází ze spojitosti tělesna a duševna. V průběhu vývoje společnosti byla tato spojitost různě chápána, ve starověku na vysoké úrovni především v Orientě u tradičních systémů jako bylo kung-fu, jóga a jiné další. V Evropě bylo toto chápání zastoupeno řeckou myšlenkou kalokagathia. Ve středověku bylo chápání duševna povýšeno nad tělesnou stránku, ba co víc věci tělesné se dostaly opovržením hodné. Pozdější klasicismus a renesance vyzvedly antické ideály (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Jako první psychologickou analýzu sportu můžeme nazývat „objev“ Američana Tripleta, který aplikoval u cyklistů jízdu ve skupině, což mělo za následek rychlejší jízdu než sólová jízda. (Hoskovec, Hoskovcová, 2000).

Spojení psychologie a sportu můžeme datovat do dvacátých let minulého století, kdy se uplatňovaly poznatky z pedagogické psychologie a motorického cvičení při teoretické přípravě pedagogů a trenérů (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

„Tak můžeme v odborné literatuře konce 19. a začátku 20. století najít sporadické články týkající se např. psychologie turnérské gymnastiky (Koch), amerického fotbalu (Patrick), golfu (Whitlack), cyklistiky (Triplet) a mnohé další“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, 20).

Systematické bádání v oblasti psychologie sportu se rozvíjí v první polovině 20. století po první světové válce. Jsou zakládány první tělovýchovné vysoké školy v Německu, USA a Sovětském svazu. První experimentální práce se zabývají senzomotorickými výkony, senzomotorickému učení, duševní hygienou, osobnosti sportovců, jejich vůle a volních regulací. V tomto meziválečném období se o tuto zakladatelskou etapu psychologie sportu zasloužili Schulte, Sippel, Klemm z Německa, Rudik, Puni z Ruska a Griffith z USA (Hošek, 2005).

Po druhé světové válce přichází obrovský rozmach olympijských sportů v návaznosti na „studenou válku“, kdy chtějí velmoci prezentovat také své sportovní úspěchy a promítnout je tak i do politické sféry. Zájem o výzkum psychologických otázek limitujících výkonnost sportovce je velice intenzivní na celém světě. Hlavním důvodem je příprava vrcholových sportovců, včetně jejich přípravy psychologické. Ta se od 50. let stále více zaměřuje na řešení jednotlivých otázek v daných sportovních odvětvích. Psychologové se zaměřují na aplikaci teoretických poznatků motorického učení, psychoregulačních technik, zvládání stresu a dalších (Hošek, 2005).

V roce 1965 prof. Antonelli svolal do Říma světový kongres psychologie sportu, kde se zakládá ISSP (International Society of Sport Psychology), tedy *Mezinárodní společnost psychologie sportu*. O tři roky později byla založena *Evropská federace psychologie sportu* (Hošek, 2005).

V posledním desetiletí minulého století dochází v psychologii sportu k reorientaci odborných zájmů spíše na otázky prožitků ve sportu a psychologických otázek zvyšování kvality života prostřednictvím sportovních aktivit (Hošek, 2005).

2.2.2 Psychologie sportu v naší zemi

Počátky psychologie sportu v Československu se datují do 50. let dvacátého století, kdy byly založeny první instituce psychologie sportu. Vývoj psychologie sportu je ovlivněn vědci ze sovětského svazu. Kromě obecné přípravy vrcholových sportovců tehdejší ČSSR se vědci zaměřují na specifické téma, kterým je zvýšení kvality života v návaznosti na tradici sokolství a skautingu (Hoskovec, Hoskovcová, 2000).

I když se objevují některé práce, které lze zařadit do oboru psychologie sportu a tělesné výchovy již v první polovině 20. století, je to teprve druhá polovina 20. století, ve které dochází k prudkému zvýšení zájmu o záměrné pohybové aktivity jako cvičení, sokolování, skautování, kondiční běh apod. (Hoskovec, Hoskovcová, 2000, 175).

Významnou osobou psychologie sportu v ČSR, která přispěla k rozvoji tohoto odvětví je Miroslav Vaněk, autor mnoha překladů zahraničních textů i vlastních publikací „Psychology and Superior Athlete“ či „Sport bez svatozáře“ (Hoskovec, Hoskovcová, 2000).

Jako dalšího lze zařadit *Augustina Pechláta* (1877 – 1941) činovníka sokola, který se ve své disertační práci zaměřil na klasický obsah sokolských cvičení z psychologického hlediska (Hoskovec, Hoskovcová, 2000).

Přední osobností psychologie sportu byl i *Antonín Stránský* (1915 – 1988), autor textu „Psychologie sportu“ zdůrazňující význam poznávacích procesů při vytváření pohybových dovedností (Hoskovec, Hoskovcová, 2000).

„V oboru české psychologie sportu a tělesné výchovy vynikli zejména *F. Man*, *A. Rychtecký*, *P. Slepíčka* a *B. Svoboda*. K nejlepším pracovištím, zabývajícím se psychologií sportu, patří Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci“ (Hoskovec, Hoskovcová, 2000, 181).

2.3 Psychologická typologie sportů

„Tradiční kritéria pro třídění sportů jsou podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (zimní, letní, sálové, outdoorové, vodní, letecké, motoristické, individuální, týmové, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové apod.)“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 24).

Fenoménem poslední doby je vzrůstající zájem o nové trendy sporty a sporty s adrenalinovou náplní. U adrenalinových sportů je cílené prožívání strachu, které se projevuje vylučováním hormonu adrenalinu z nadledvinek do krevního oběhu s mobilizačními účinky na lidský organismus. Jakým způsobem rozdělit sporty podle jejich psychologických nároků a příbuznosti s dalšími podobnými sporty?

První rozdělení podle psychologických kritérií zpracoval v sedmdesátých letech Blahuš (1987) v rámci práce o psychologických otázkách výběru sportovních talentů. Sporty rozdělujeme na:

Senzomotorické

„Vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 25).

Patří zde sporty: gymnastika, krasobruslení, krasoplavání, skoky do vody, ale i skoky na lyžích, do dálky i akrobatické, taneční sporty, krasojízdy, freestyly apod.

Funkčně – mobilizační

„Sporty s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 25).

Řadíme zde sporty: atletické skoky, hody, vrhy, vzpěračské trhy a nadhozy a jiné silácké pokusy. Jde o sporty krátkodobé, jednorázové. Dalšími sporty, které můžeme do funkčně – mobilizačních zařadit jsou sporty dlouhodobé: dlouhé běhy, chůze, cyklistika, dálkové plavání, veslování, kanoistika, vytrvalecké víceboje a další.

Anticipační (Heuristické)

„Jsou to sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika)“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 25).

Mezi tyto sporty patří: tenis, box, zápas, karate a sportovní hry jako basketbal, volejbal a fotbal.

Rizikové

Sporty při kterých musí sportovec zvládnout obtížné překážky se značným rizikem zranění či smrti.

Z řady těchto sportů lze jmenovat: automobilismus, parašutismus, sportovní lezení, jachting, letectví, sjezdové lyžování, skoky na lyžích a jiné.

Senzorické

Zahrnujeme zde sporty jako je: lukostřelba, střelba, golf, kuželky a další.

2.4 Emoce s sport

V psychologii má pojem Emoce více významů jako např.:

1. mentální stav charakterizovaný cítěním a doprovázený různými tělesnými projevy, který vyjadřuje vztah k nějakému objektu,
 2. excitovaný stav mysli, který doprovází cílově zaměřené chování,
 3. afektivní stav, který byl vyvolán nějakou překážkou nebo oddálením akce,
 4. (podle psychoanalýzy) dynamický projev instinktu,
 5. dezorganizovaná odpověď organismu na podnět,
 6. aktivita organizována převážně autonomní nervovou soustavou,
- (English, Englishová, 1958, in Nakonečný, 1995).

Ať už výše uvedení autoři nebo fenomenologové či behavioristé, každý z nich upřednostňuje jednotlivé komponenty emocí, či citu. Ve skutečnosti ale fyziologická a zážitková složka emocí tvoří jednotu.

Z výše uvedeného vyplývá, že emoci, respektive city nemohou být definovány:

„...cit nemůže být pro svou jednoduchost definován, nýbrž jen popsán a od ostatních duševních jevů odlišen“ (Kratina, 1947, in Nakonečný, 1995, 24).

Odlišení je umožněno vytčením podstatných znaků emocí jako jsou: libost a nelibost, úroveň vzrušení, zážitek napětí či uvolnění. Podle W. Traxela (1967) jsou emoce „takové psychické jevy, jejichž podstatným znakem je kvalita libosti nebo nelibosti“. Stále však jde o obecnou charakteristiku emocí, ve skutečnosti se ke každé emoci přistupuje z hlediska specifické zážitkové kvality, podle níž je emoce pojmenována – např. Smutek, radost, hněv, stud, strach atd. „...jen několik málo emocí nemá akcent příjemného nebo nepříjemného, např. lítost“ (Nakonečný, 1997, 24).

„Emoce jsou evolučně starší než rozumové jednání, a proto jsou jejich projevy silnější a obtížněji ovlivnitelné. Emoce se poměrně snadno přenášejí na ostatní (panika, pláč, neutišitelný smích apod.)“ (Hartl, Hartlová, 2000, 138).

„Emoce jsou reakce na podněty (reálné nebo fiktivní). Reakce se projevuje biologickými a fyziologickými změnami, jež jsou vnímány subjektivně i objektivně a vyvolávají změnu chování“ (Hanin, 2000, 6).

Vlastnosti emocí:

- subjektivita – každý jedinec reaguje na daný podnět různě, s různou intenzitou,
- předmětnost – emoce jako taková je zaměřena na určitou událost, kdežto nálada je nezacílená,
- polarita – každá emoce má svůj protiklad,
- aktuálnost – emoce se prožívají okamžitě,
- spontánnost – emoce se těžko ovlivňují rozumem a spouštějí se samovolně,
- vliv na paměť – emoce mají vliv na paměť, spojením s určitou emocí, ať už pozitivní či negativní, jedinec si lépe zapamatuje.

Funkcí emoce je příprava jedince k reakci na konkrétní zážitek. Například strach má jedince připravit na nebezpečí a vtisknout danou situaci jako nebezpečnou. Dochází tak k vymezení a hierarchizaci hodnot.

Rozdělení emocí podle intenzity:

- afekt – krátkodobá, velice intenzivní emoce,
- nálada – dlouhodobější, méně intenzivní, nezacílená,
- vášeň – dlouhodobá, intenzivní emoce.

Ve spojení emocí a sportu existuje velice silná vazba, která doprovází sportovní výkony jednotlivců. Cílem je totiž dosáhnout kýženého výkonu, na který sportovec vynaložil spousty úsilí při tréninku. S tím souvisí i spojení emocí a motivace, která žene sportovce dosáhnout nejlepších výsledků. Emoce pak vychází z prožitku, kterým může být radost, smutek, nervozita a jiné (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

„Sport je emociogenní, tj. zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Prakticky mu mohou konkurovat jen hazard, sex a umění. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků (vertigo, agon, alea, mimikry)“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 58).

„Optimální emoce jsou definovány jako ty, které jsou nejvíce platné a vhodné pro určitého sportovce při specifických podmínkách. Optimální stav pro výkon obvykle nastává při nejlepších vnitřních podmínkách, které vedou k úplnému zapojení do úkolu a nejlepšímu možnému využití prostředků“ (Hanin, 1999, 67).

Při sportovní činnosti zažívá sportovec různé druhy emocionálních prožitků, a to díky vytvořeným vztahům k předmětům, výkonům, lidem i ke své vlastní osobě. Emoce mohou být různé, radost, hněv, smutek, strach atd. Jde o různé formy vztahu sportovce k realitě, hodnocení toho, co na něho působí. Podle V. Hoška může být zdrojem emocionálních zážitků sportovce objektivní skutečnost, která může se sportem souviset těsněji nebo volněji.

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

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) prezentují rozdělení časového sledu emocí ve sportu:

- Předstartovní stavy – gradují těsně před zahájením soutěže,
- Soutěžní stavy – emotivita, jenž doprovází sportovní činnost od zahájení do konce,
- Pozávodní stavy – překrývají se s regenerací, v našich podmínkách spíše zaměřením na fyzickou a psychickou stránku, ale je potřeba využít i k regulaci emočních posoutěžních stavů.

Paragliding má své pozitivní i své negativní emoční stránky. Ty pozitivní stránky paraglidingu dobře popsal v článku pro Alamogordo Daily News Had Robinson, Don Davies, když popisoval jaké pocity člověk prožívá při paraglidingu.

„Je těžké to popsat, protože je tam ticho. Je to výzva, jelikož nepoužíváte palivo. Musíte hledat vzdušné, stoupavé proudy “(Johnson, 2010).

Dále Don Davis doplnil „ Je jedno, jestli věříte v Boha. Když jste tam, tak jste blíže tomu svému Bohu “(Johnson, 2010).

2.4.1 Aktivační úroveň

„Aktivační úroveň je chápána jako pohotovost organismu k reakci. Pohybuje se od úrovně velmi nízkých (teoreticky smrt, prakticky bezvědomí, spánek apod.) k úrovním velmi vysokým (afekty strachu, vzteku apod.)“ (Hošek, 2005, 32).

Pro sportovní činnost je charakteristická silná emocionalita, daná zátěžovým a současně přitažlivým programem sportu. Náročný program sportovní činnosti vede ke zvyšování aktivační úrovně. Vytváří se tak připravenost k činnosti v závislosti na programu jednání. Program nebo podnět, který je pro sportovce málo významný, vyvolává malý aktivační efekt, kdežto program psychologicky významný má silný mobilizační a energetický účinek (Hošek, 2005, 33).

Jako regulace pro aspirační úroveň působí na sportovce jeho vědomé procesy, pochopení individuálního a společenského významu situace. Aspirační úroveň lze znázornit jako převrácenou U – křivku, přičemž plází v zásadě to, že příliš nízká nebo příliš vysoká aspirační úroveň je z hlediska výkonu sportovce nevýhodná.

2.4.2 Aspirační úroveň

Jedním z nejdůležitějších očekávaných kritérií sportovního výkonu je úspěch. Tohoto cíle dosahuje sportovec především sportovním tréninkem, který je úzce spjat s řadou osobnostních a společenských cílů (zdraví, krása, cestování, reprezentace, finanční ohodnocení a další). Všechny tyto cíle tvoří, respektive ovlivňují motivační strukturu sportovce a je propojena se složkou emoční (Vaněk a ko., 1980).

„S úrovní sebeoceny souvisí životní aspirace (snaha o uplatnění, o získání určité společenské pozice, o určitou míru výkonu, o dosažení konkrétních úspěchů). A. Karstenová (1987) definuje aspiraci jako *„výši nároků, které někdo klade na svůj výkon“*. F. Hope (1930) ji spojoval se zážitky úspěchu a neúspěchu a zkoumal ji jednoduchou metodikou, házením šipek na terč (pokusné osoby měly předem stanovit svůj výkon a tato norma pak byla srovnána se skutečným výkonem, který normy nedosahoval, převyšoval ji nebo byl na její úrovni; to vedlo ke změnám původní aspirace nebo k jejímu udržování“ (Nakonečný, 2009, 392).

Definice úspěchu je docela složitá, jelikož jde o subjektivní záležitost sportovce, který sám osobně určuje, zda určitý sportovní výkon představuje úspěch či nikoliv. O tom, jak bude konkrétní výkon hodnocen a emočně prožíván, rozhoduje aspirační úroveň sportovce.

„Aspirační úroveň je definována jako jasně vyjádřené subjektivní nároky na úroveň budoucího výkonu ve známe činnosti, stanovené především na základě představy svého posledního výkonu v této činnosti“ (Vaněk, Hošek, Rychetský, Slepíčka 1980, 44).

„Napětí spojené s nějakou tendencí je prožívané jako snaha, ale ta může mít nejasné zaměření (touha) nebo může být doprovázená vědomím cíle (chtění), popřípadě může být vyjádřena slovy jako konkrétní požadavek či přání“ (Nakonečný, 2009, 425).

Aspirační úroveň je ovlivňována velkým množstvím činitelů, je velmi proměnlivá. Ovlivňuje jí věk, mladší sportovci mají vyšší aspirační úroveň, dále pohlaví, jelikož muži mají relativně vyšší aspirační úroveň než ženy. Jsou to i okolnosti, které sportovec hodnotí buď negativně (špatný výkon, sociální postavení apod.), což všeobecně zvyšuje aspirační úroveň a naopak pozitivní hodnocení vede ke snížení aspirační úrovně. Sportovec si na základě všech možných, subjektivních činitelů, jenž jsou ovlivňovány vnějšími vlivy, vytvoří aspirační úroveň a stanoví si oblast výsledku, kterého chce dosáhnout viz. Hope a jeho test s šipkami (Vaněk a ko., 1980).

„Celkově je možno shrnout, že jednotlivý úspěch je z hlediska psychologické přípravy žádoucí a je vlastně předpokladem zdárného průběhu sportovního tréninku, protože je faktorem posilovacím“ (Vaněk, Hošek, Rychetský, Slepíčka, 1980, 45).

2.4.3 Frustrace a stres

„Slovo frustrace vychází z latinského slova frustrare, což znamená zmařit, zhatit“ (Marek, 2000, 425). Frustrace je situace, kdy se při zacíleném chování jedince postaví do cesty překážka, díky níž není schopen jedinec dosáhnout cíle.

„Jestliže sportovec dosáhne výkonu, který neodpovídá jeho aspirační úrovni, je nižší, potom nastává jiná situace, jejíž následky jsou mnohem složitější. Situace, ve které není splněno očekávání pravděpodobnosti, kdy je blokován postup k cíli, kdy je jakýmkoli způsobem zdržována nebo znesnadňována cesta k dosažení hodnoty, se v psychologii nazývá frustrace. Sportovní neúspěch lze tedy obecně zahrnout pod pojem frustrace“ (Hošek, 2005, 51).

Znakem situace frustrace je tedy zmaření nějakého uspokojení nebo vyhlídky na uspokojení, obecně vzato „blokování cílově zaměřené probíhající aktivity“ (English, Englishová, 1958, in Nakonečný, 1997, 38).

Cofer a Appley (in Nakonečný, 1997) poukazují na různé významy pojmu frustrace: označuje se jím buď vnější situace vyznačující se bloádou uspokojení, nebo vnitřní psychický stav vyvolaný touto situací, anebo vnější projevy frustrace, frustrované chování.

Frustrace je běžným zážitkem a v únosné míře bývá překonávána prostým odkladem uspokojení, vytrvalostí v řešení vzniklého problému, nebo dosažením některého z dalších možných cílů pro vzbuzený motiv. Narůstáním rozdílu mezi žádoucím stavem a stavem skutečně dosahovaným se však frustrace stává stále výraznější zátěží osobnosti organismu – stává se současně stavem tísně, stresu (Balcar, 1983, 127).

Psychologie se při zkoumání soustředí především na frustrované chování nebo – li reakce na frustraci. Výsledkem frustrace mohou být různé negativní emoce a stres, tedy napětí z neuspokojené potřeby.

Frustrační tolerance vystihuje schopnost jednotlivce snášet frustraci. V případě překročení této tolerance je výsledkem např. u sportovců stereotypní, zaslepené opakování činnosti, vyžadováním nových pokusů, prvky agrese, nižší úrovní poznávacích procesů apod (Nakonečný, 1997).

„Celkově lze shrnout, že úspěch a neúspěch se vyskytují ve sportovním tréninku v určité jednotě své protikladnosti. Jejich vhodná regulace a zajištění jejich vhodné optimální míry pro každého sportovce jsou jedním ze základních problémů psychologické přípravy sportovců“ (Hošek, 2005, 52).

Druhy frustrujících situací mohou být následující: 1. Vnější překážka, která může mít formu buď fyzické, nebo psychické blokády (exogenní frustrace); příkladem první formy je skutečná fyzická překážka (zamčená místnost, vlak, který ujel), příkladem druhé je zákaz nějaké cílové activity (např. U dospívajícího je to zákaz rodičů jít na schůzku nebo do kina). 2. Vnitřní překážka, vnitřní psychickou bariéru, zábranu (např. Morální) realizovat uspokojení nějaké potřeby (třeba vzít něco bez dovolení nebo mít sexuální styk, který subject cítí jako hříšný, nedovolený apod.) (Nakonečný, 1997, 38).

2.5 Stres

Stres, tzv. Choroba století. Pojem stres vychází z anglického termínu stress, jenž v překladu znamená sílu, působící na subjekt či systém, který se přivádí do stavu napětí. Stres je fyzická i psychická odpověď organismu na jakoukoliv působící zátěž. Organismus při stresu používá obranné mechanismy, které mu umožňují přežít vzniklé nebezpečí (Křivohlavý, 1994).

Selye (1956) přenesl termín stres do biologie, kde jim označil nespecifické změny biologického systému (tzv. stresový syndrom) vyvolané nejrůznějšími škodlivými vlivy (intoxikace, horko, chlad, nedostatek potravy, vody, fyzická námaha, infekce atd.). Selye říká (1981, 170) říká, že *stres je nespecifická reakce organismu na každý požadavek* (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, 63).

Mikšík (1969) zařazuje stres mezi základní typy psychické zátěže (kromě stresu zde uvádí nepřiměřené úkoly, problémové situace, frustrační a konfliktní situace). Stres definuje jako „...psychická zátěž, při níž nějaká rušivá okolnost působí na organismus, hlavně pak na psychiku jedince v období realizaci cílesměrné činnosti a stěžuje či narušuje svým působením její optimální, resp. zdárný průběh“ (Mikšík, 1969, 283).

Rozdělení stresu:

Eustres – pozitivní zátěž, která zvyšuje aktivitu organismu a vede k lepšímu výkonu.

Distres – nadměrná zátěž, vede ke snížení výkonu, dlouhodobě vede k psychickým poruchám a nemocem.

Z hlediska času:

Akutní stres

Stresorem může být zdrcující traumatický zážitek zahrnující vážné ohrožení bezpečnosti nebo somatické integrity jedince nebo blízkých osob, nebo neobvykle náhlá a ohrožující změna v sociálním postavení a/nebo mezilidských vztazích jedince. Projevuje se většinou jak v psychice, tak v narušení některých somatických funkcí. Je to např. ztráta paměti, zmatené jednání, ztuhnutí až po vznik šoku (Matoušek, 2005).

Chronický stres

„Vzniká působením jednoho nebo více stresorů, jejichž intenzita může v průběhu delší doby kolísat, případně se vyskytovat v nepravidelných intervalech“ (Matoušek, 2005).

Posttraumatický stres

„Začíná jako opožděná nebo protahovaná odpověď na stresovou událost nebo situaci mimořádně ohrožující nebo katastrofické povahy“ (WHO/SZO, 10, 2012).

Anticipační stres

Jde o stres, který vzniká v souvislosti s dějem, který očekáváme, že nastane.

Pro anticipační stres je typické zpočátku mírné emocionální napětí, které se s přibližující událostí postupně zvyšuje a bezprostředně před ní může narušit některé stereotypy chování. Pocity nejistoty a úzkosti obvykle brzy odezní (Matoušek, 2005).

Homola (1972, 233) se domnívá, že psychický stres má zpravidla tento průběh: (1) Nejprve dočasně vzroste celková aktivita jednání. (2) Postupně se zhoršuje kvalita výkonu a přechází se od chování zaměřeného na dosažení cíle k chování zaměřenému na sebeobranu. (3) Dochází k celkovému rozrušení chování a k emočním odpovědím. (4) Konečně vzniká stav, v němž se pociťuje celková nemožnost efektivně reagovat na okolí (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, 65).

„Rozlišují se biologické stresory (námaha, hlad, zranění apod.), psychické stresory (náročná životní situace, neuspokojené city, psychotraumata), a také sociální stresory (mezilidské konflikty, ztráta partnera). Ve většině případů mají ale stresory komplexní charakter“ (Orel, Facová, 2007,15).

Biologickou reakci na stres dle Orla a Facové (2007) můžeme rozdělit do tří fází tzv. Adaptačního syndromu:

- Poplachová (alarmová) – reakce na podnět stresu (šok), kdy začínají pracovat obranné mechanismy a člověk se snaží zvládnout svůj stres,
- Rezistence – adaptace na stres, šok ustupuje a obranné mechanismy dále pracují,
- Vyčerpání (exhausce) – selhání adaptace, může dojít k vážnému ohrožení organismu (nemoc, smrt).

Psychická reakce na stres může být různá. Nejčastější reakcí na stres je úzkost (může se rozvinout v posttraumatickou stresovou poruchu, projevuje se poruchami soustředění a bývá doprovázená pocity viny) a vztek, který může přecházet až v agresi. Naproti tomu může stres vést k uzavření se do sebe.

2.5.1 Stresory a stresové situace

Definice stresoru je problematická záležitost, jelikož mohou mít stresory různý charakter. Stresorem může být cokoliv, co naruší homeostázu jedince, mohou to být teplo, chlad, žízeň, hluk, světlo a také nadměrná intenzita tělesné zátěže (trénink, závod).

„Termín “stresor“ je možno chápat jako “negativně na člověka působící vliv“. Stresorem může být materiální faktor – například nedostatek potravy či tekutiny. Stresorem může být i extrémní změna barometrického tlaku. Může jím být sociální faktor - třeba působení jednoho člověka na druhého. Stresorem může být i nedostatek času, situace osamění či naopak nedostatek místa“ (Křivohlavý, 1994, 12).

R. Lazarus rozděluje stresory na krátkodobě a dlouhodobě působící. Mezi krátkodobě působící počítá například bolest, vystavení nadměrnému teplu či chladu, vyrušení z činnosti, neúspěch při řešení určitého problému apod. Mezi dlouhodobě působící stresory zahrnuje například svěřením vysoce odpovědných úkolů, kosmické lety, dlouhodobou ochranu proti různým útokům apod. (Křivohlavý, 1994, 47).

Pro příklad uvedeme příklad stresorů:

- fyzikální faktory: světlo, hluk, teplota,
- psychické faktory: práce, škola, odpovědnost, závod, frustrace,
- sociální faktory: osobní vztahy, životní styl,
- traumatické faktory: životní události,
- dětské faktory: vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres.

2.5.2 Zvládání stresu (Coping)

Důležitou součástí jakéhokoliv stresu je v současné době možnost zvládání situací vedoucích ke stresové zátěži. Jedná se o jednu z nejdůležitějších problematik současné psychologie. Jak bylo zmíněno v předchozích kapitolách, stresové situace mohou vést ke vzniku různých patologických jevů v organismu.

Zvládnutí nebo – li „coping“ popisuje Nakonečný (1997, 41) jako nasazení sil k boji se stresem, přičemž se tu opět uplatňuje hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí; zvládnutí stresu je nejen záležitostí postižené osoby, ale i jejího, především ovšem sociálního zázemí (pomoc rodiny, přátel, spoluzaměstnanců apod.). Současně tu nejde jen o řešení problému (kognitivní aspekt stresové situace), ale o nasazení celé osobnosti, tj. např. o zvládnutí vzniklé emocionální krize.

V souvislosti s existencí složitých, životních situací člověka je důležité pracovat s pojmy *Adaptace* a *Coping*.

„Slovo “adaptace” je latinského původu. Obvykle se odvozuje od složeného tvaru “ad – aptare”, kde “apto, aptare” znamená připravit se upravit, vyzbrojit se k boji, případně duševně se připravit na přicházející těžkou životní zkoušku“(Křivohlavý, 1994, 41).

V posledních deseti letech se však stále častěji ke slovu “adaptace” váže druhé – dosud méně známe – slovo: koupink.

„Slovo “koupink” je počestěné anglické slovo “coping”, objevující se například ve vazbě “coping with stress” – zvládání stresu, případně “coping with illness” – zvládání nemoci, či zcela konkrétně “coping with cancer” – zvládání těžkostí, objevujících se při rakovině, případně “coping with hard diseases” – zvládání obtíží, spojených s onemocněním kardiovaskulárního systému“ (Křivohlavý, 1994, 41).

Zatímco adaptací se rozumí vyrovnávání se zátěží, která je relativně v normálních mezích, v obvyklé, běžné, pro člověka poměrně dobře zvládnuté toleranci, termínem “koupink” se rozumí boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží. Výraz nadlimitní je třeba chápat jak v dimenzi intenzity (mimořádně silný), tak ve smyslu délky doby trvání (mimořádně dlouhý). Takto definovaná zátěž se od první často i odlišuje i pojmenováním. Nehovoří se pak již o stresu, ale o distresu. Tak jako ‘distres’ vyjadřuje vyšší míru zatížení organismu (nad únosnou hranici), tak ‘koupink’ vyjadřuje v určitém smyslu ‘vyšší stupeň adaptace’ (Křivohlavý, 1994, 42).

Spojením poznatků z kapitoly aspirační úroveň a stresové situace můžeme říci, že stres může mít i pozitivní přínos pro jednotlivé součásti sportovního výkonu.

„Stresové situace pak mohou být příležitostí k poznání možností člověka, mohou stimulovat osobnostní zrání a napomáhat k zocelování charakteru. Určitá úroveň stresu je nezbytná pro růst duševní i tělesné výkonnosti a odolnosti“ (Marek, 1992, 424).

2.5.3 Strategie zvládání stresu

Co se rozumí termínem “strategie”? Tohle slovo vychází z vojenské terminologie a je chápáno jako umění či vědu, jak vést armádu v boji s nepřítelem. V širším pojetí je “strategie” chápána jako plán, postup, program k dosažení určitého, vytčeného cíle. Stejně jako v dosažení sportovního výkonu se využívá určité strategie, stejně tak i při zvládání stresu se stanovuje plán, postup, jak stres zvládnout (Křivohlavý, 1994)

Chápeme-li strategii zvládání stresu jako boj “kdo z koho”, jako kompetitivní střetnutí, pak můžeme strategii zvládání dělit na dva druhy: strategie obrany (defenzivní) a strategie útoku (ofenzivní). Ofenzivní – útočné strategie boje se stresem je dále možno dělit na primární a sekundární. Primární se rozumějí ty strategie boje, kde útok je veden z vlastní iniciativy útočícího – jako když se někdo rozhodne, že si zvýší svou tělesnou zdatnost, i když se zatím nedostává do situace, která by to vyžadovala. Sekundárními ofenzivními strategiemi se rozumějí např. ty, které reagují na předcházející útok útokem z druhé strany – například začnu nosit tmavší brýle, když zjistím, že jsem citlivější na světlo a snadno dostávám zánět spojivek (Křivohlavý, 1994, 44).

Samozřejmě můžeme rozdělovat strategii i z hlediska časového a to na krátkodobou strategii a dlouhodobou strategii.

Nakonečný (1997, 41) vysvětluje coping jako zvládnutí nebo zvládání působícího stresoru, tj. nasazení sil k boji se stresem, přičemž se tu opět uplatňuje hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí; zvládnutí stresu je nejen záležitostí postižené osoby, jejích osobnostních vlastností, ale i jejího, především ovšem sociálního zázemí (pomoc rodiny, přátel, spoluzaměstnanců apod.). Současně tu nejde jen o řešení problému (kognitivní aspekt stresové situace), ale o nasazení celé osobnosti, tj. např. o zvládnutí vzniklé emocionální krize.

Reber (1985, in Nakonečný, 1997, 41) používá termínu “coping strategies” a rozumí tím “vědomý, racionální způsob vypořádání se s úzkostmi života, s prameny

úzkostí“ a srovnává je s termínem “defenzivní strategie“, které jsou zaměřeny na úzkost samu. V prvním případě jde tedy o boj s vnějšími stresory, v druhém o boj s vlastním vnitřním stavem stresu, který je doprovázen úzkostí.

2.5.4 Vhodné strategie

Podle Křivohlavého (1994) můžeme využít následující vhodné strategie při boji se stresem:

Modifikace chování pracuje s pozitivním a negativním posilováním. Žádoucí chování je posilováno něčím, co je pro dotyčného příjemné a u nežádoucího chování je tomu naopak.

Kognitivní ovlivňování zdůrazňuje vliv myšlenek, přesvědčení a představ na jednání jedince. Úkolem kognitivního ovlivňování je identifikovat nevhodné a falešné představy a poté je nahradit vhodnějšími.

2.6 Riziko, Dobrodružství

Psychologický slovník popisuje riziko jako aktivitu ohrožující něco, co má pro člověka určitou hodnotu (Hartl, Hartlová, 2000).

„Riziko představuje nebezpečí nezdaru, nějaké ztráty, fyzické újmy (zranění), duševní újmy, nebezpečí v emoční stránce (strach), intelektové či sociální nebezpečí, nebo finanční nebezpečí umocněné velikostí této ztráty. Riziko může být skutečné nebo zdánlivé“ (Kirchner, 2009, 27).

Pojem dobrodružství je těžko definovatelný. Naučné slovníky uvádějí, že se jedná o jakýkoli prožitek s nejasným výsledkem, vzrušující a velmi neobvyklý prožitek nebo zkušenost.

„Másilka (2005) prezentuje to, jak je pojem dobrodružství vnímán studenty na FTK v Olomouci. Studenti dobrodružství asociovali s: přírodou, výzvou, adrenalinem, neznámem, zkouškou ve škole, samotou – kolektivem, vyčerpáním, vzrušením, novými lidmi, životem, radostí, zážitkem, městem, pádem, svobodou, příběhem, vykojením ze života, překonáním svých hranic, intenzitou, očekáváním, stresem, respektem, akcí, poznáváním“ (Kirchner, 2009, 28).

Dobrodružství má pět fází:

- Fáze hry,
- Fáze dobrodružství,
- Fáze mezního dobrodružství,
- Fáze nehod,
- Fáze smrti.

Podle Kirchnera (2009) má sport podle různých kritérií svá rozdělení. I tady můžeme rozdělit sport podle rizikovosti a to na:

- Sporty s vysokou mírou rizika – rozdílem mezi sporty s vysokou a střední mírou rizika je riziko smrti a zranění s ohledem na vyšší rychlosti nebo obtížnou interakci s přírodními silami,
- Sporty se střední mírou rizika – u sportů se střední mírou rizika není třeba vážně zvažovat možnost smrti,
- Sporty s nízkou mírou rizika – u sportů s nízkou mírou rizika jste v bezpečném prostředí a je téměř nemožné udělat fatální chybu.

Výše uvedené rozdělení bere jako hlavní faktor možné riziko smrti a vážného zranění. „U vysoce trénovaných jedinců, jednajících s patřičnou mírou rozvahy a zodpovědnosti, ke smrti nebo vážným úrazům nedochází často. Fatální nebo vážné následky lze vysledovat většinou u osob, které na danou činnost nebyly dostatečně připraveny. Jako příklad můžeme přírodní víceboje, které jsou v České republice známé pod názvem „survivaly“. Za čtyři roky v těchto závodech, kdy značnou část činností bylo možno považovat za extrémní, došlo k jedinému vážnějšímu zranění, kterým byla zlomenina ruky při relativně jednoduché činnosti – běhu“ (Kirchner, 2009, 33).

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Hlavním cílem této práce je zkoumat vztah mezi výkonností paraglidistů vyjádřené pořadím v žebříčku ČPP a preferencí užití strategií zvládání stresu diagnostikovaných pomocí dotazníku SVF 78.

3.1.1 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1:

Jaké jsou nejčastěji používané strategie zvládání stresu diagnostikované pomocí dotazníku SVF 78 u pilotů ČPP?

Výzkumná otázka č. 2:

Existuje vztah mezi pořadím umístění v žebříčku ČPP a preferencí užití některých ze strategií zvládání stresu diagnostikovaných pomocí dotazníku SVF 78?

3.2 Metodika

3.2.1 Popis zkoumaných skupin paraglidistů

Pro zodpovězení výzkumných otázek byl realizován výzkum, do kterého bylo zahrnuto 50 paraglidistů ve věkovém rozsahu od 20 – 50 let, jenž měli v letech 2010 a 2011 výsledky v Českém Poháru Paraglidistů.

Do systému soutěže českého poháru paraglidistů se mohou přihlásit všichni piloti splňující podmínky účasti:

- České občanství,
- Uhrazené startovné dle bodu 1.4. v případě, že není členem svazu PG (neplatí pro piloty ZK),
- Splnění veškerých, zákonem stanovených podmínek pro létání na PK, zejména pak, vlastnictví platné pilotní licence odpovídající kategorii kluzáku, na němž létá, sjednaní pojištění na škody způsobené provozem SLZ platné pro území příslušného státu a platnost technického průkazu při letech na území ČR,
(Havel, Chromec, 2006).

Soutěž je rozdělena podle Chromce a Havla (2006) na tyto kategorie:

- Open
- Standard
- Ženy
- Junioři
- Senioři
- Tandem
- Týmy
- Klub kilařů
- Rogala (ZK)

Pro výzkum byli vybráni piloti z kategorie OPEN. V této kategorii jsou zařazeni všichni piloti, kteří přihlásili alespoň 1 přelet. Bodové hodnocení je dáno součtem 4 nejlepších letů (na jakémkoliv PK).

3.2.2 Organizace výzkumu

Vlastní výzkum probíhal formou oslovení pilotů, kteří se účastní ČPP. Byl jim podrobně vysvětlen způsob průběhu výzkumu, jeho cíle a možnost pracovat s jeho výsledky na osobním rozvoji.

Vzhledem k problémové distribuci dotazníků přímo v terénu, jsem se rozhodl poslat dotazníky v elektronické verzi, aby mohli věnovat 10 minut vyplnění dotazníku s maximální koncentrací. Zasílaný mail obsahoval průvodní dopis, dotazník a bližší informace k dotazníku a cíle výzkumu.

3.2.3 Diagnostická metoda

Pro výzkum jsem použil dotazníkové metody, která je velice jednoduchá a rychlá pro sběr dat. Jedná se o metody kvantitativní. Její výsledky mohou být zkresleny malou mírou sebekritiky vyplňujícího, jelikož respondent o sobě nemusí poskytnout o sobě relevantní údaje.

Využil jsem pro tuto metodu dotazník SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2002), který do češtiny přeložil J. Švancara. Dotazník byl vydán Testcentrem v roce 2003 a jde o zkrácenou verzi testu SVF 120. Celý dotazník obsahuje 78 otázek. Rozčleněn je na 13 subtestů, které jsou uvedeny v Tabulce 1.

Tabulka 1. Popis subtestů dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2002, 10)

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím
5	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečňovat jednání za účelem kontroly a řešení problému
6	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěží nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12	Rezignace	Vzdát se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

Vyhodnocení SVF 78 probíhá jednak na úrovni jednotlivých subtestů a na úrovni sekundárních hodnot.

Při vyhodnocení podle sekundárních hodnot, zjišťujeme u probanda celkovou pozitivní a negativní strategii. V rámci pozitivní strategie rozlišujeme ještě 3 dílčí strategie (Janke, Erdmannová, 2002).

POZ Pozitivní strategie

- POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny (subtesty: 1 Podhodnocení, 2 Odmítání viny),
- POZ 2 Strategie odklonu (subtesty: 3 Odklon, 4 Náhradní uspokojení),
- POZ 3 Strategie kontroly (subtesty: 5 Kontrola situace, 6 Kontrola reakce, 7 Pozitivní sebeinstrukce).

NEG Negativní strategie (subtesty: 10 úniková tendence, 11 Perseverace, 12 Rezignace, 13 Sebeobviňování)

Subtesty 8 Potřeba sociální opory a 9 Vyhýbání se se nevztahují k žádné z uvedených strategií. Jako jedinečné strategie vyžadují samostatnou interpretaci. Je však účelné, aby byly zvažovány v kontextu ostatních strategií. Přílohou této práce je i kompletní znění používaného dotazníku.

Tabulka 2, Rozdělení stresových strategií (upraveno dle Janke, Erdmannová, 2002)

Pozitivní strategie	Neutrální strategie	Negativní strategie
1. Podhodnocení	8. Potřeba sociální opory	10. Úniková tendence
2. Odmítání viny	9. Vyhýbání se	11. Perseverace
3. Odklon		12. Rezignace
4. Náhradní uspokojení		13. Sebeobviňování
5. Kontrola situace		
6. Kontrola reakce		
7. Pozitivní sebeinstrukce		

3.2.4 Statistické zpracování dat

Pro vyhodnocení dotazníku SVF 78 byl použit Spearmanův koeficient pořadové korelace r_s . Jde o bezrozměrné číslo, které určuje míru těsnosti vztahu mezi dvěma proměnnými. Vztah mezi dvěma proměnnými je charakterizován pomocí dvojic hodnot uspořádaných podle velikosti.

Pro dílčí cíl diplomové práce jsme piloty rozdělili dle umístění v poháru Českého Paraglidingu. Jednotlivá umístění dokumentují jejich dosavadní výkonnost v dané sezóně.

V tabulce T1 je rozdělení hodnot dle Chráska (2000), respektive jejich interpretace (převzato z Chráska, M. (2000). Základy výzkumu v pedagogice. Olomouc: Univerzita Palackého, str. 201)

Tabulka T 1. Interpretace velikosti korelačního koeficientu podle Chráska (2000)

Koeficient korelace	Interpretace
$ r = 1$	Naprostá závislost (funkční závislost)
$1,00 > r \geq 0,90$	Velmi vysoká závislost
$0,90 > r \geq 0,70$	Vysoká závislost
$0,70 > r \geq 0,40$	Střední závislost
$0,40 > r \geq 0,20$	Nízká závislost
$0,20 > r \geq 0,00$	Slabá (nepoužitelná závislost)
$ r = 0$	Naprostá nezávislost

Veškeré výpočty a zpracování dat byly provedeny za pomoci programu Statistika verze 10.

3.3 Výsledky a diskuse

3.3.1 Výsledky

V první výzkumné otázce jsme se zaměřili především na statisticky významné hodnoty strategií zvládání stresových situací paraglidistů ČR. Pro výpočet byl použit Spearmanův kolerační koeficient.

Tabulka T 2 uvádí výsledky k výzkumné otázce č. 1 pro jednotlivé subtesty, přičemž subtesty, které jsou pro výzkum statisticky významné se pohybují v hodnotách $r_s \geq 0,2$ a pro $p < 0,05$.

Z výsledků tabulky T 2 vyplývá, že nemůžeme s určitostí indentifikovat nejčastěji používané strategie zvládání stresu, jelikož se hodnoty pohybují pro korelaci v hodnotách slabé závislosti, jež je dle Chráska (2000) interpretováno jako nepoužitelná závislost. Obdobné je to u úrovně p , která se jen u dvou případu těsně přiblížila k hodnotě statistického významu.

Nejvýznamnější statistickou hodnotu pro tento výzkum vykazují subtesty Persevarace a Negativní strategie. Tyto subtesty jsou v tabulce T 2 vyznačeny červeně.

Tabulka T 2. Spearmanův korelační koeficient.

Dvojice proměnných	Počet plat.	Spearman R	t(N-2)	Úroveň p
pořadí & podhodnocení	48	0,166572	1,145756	0,257822
pořadí & odmítání viny	48	-0,143507	-0,983489	0,330511
pořadí & odklon	48	-0,034964	-0,237282	0,813492
pořadí & náhradní uspokojení	48	0,027842	0,188906	0,850997
pořadí & kontrola situace	48	0,147063	1,008391	0,318542
pořadí & kontrola reakcí	48	0,178194	1,228231	0,225608
pořadí & pozitivní sebeinstrukce	48	0,110240	0,752268	0,455722
pořadí & Potřeba sociální opory	48	0,084397	0,574458	0,568457
pořadí & Vyhýbání se	48	0,172383	1,186924	0,241351
pořadí & Úniková tendence	48	0,076186	0,518224	0,606786
pořadí & Perseverace	48	0,277936	1,962369	0,055785
pořadí & Rezignace	48	0,237611	1,659074	0,103905
pořadí & Sebeobviňování	48	0,066707	0,453442	0,652362
pořadí & POZ Pozitivní strategie	48	0,133051	0,910491	0,367310
pořadí & NEG Negativní strategie	48	0,251847	1,765001	0,084202
pořadí & POZ 1:	48	0,007994	0,054221	0,956994
pořadí & POZ 2:	48	0,001634	0,011081	0,991207
pořadí & POZ 3:	48	0,203931	1,412817	0,164440

Pro zpracování dat k výzkumné otázce č. 2, zda existuje vztah mezi pořadím umístění v žebříčku ČPP a preferencí užití některých ze strategií zvládání stresu, byl také použit Spearmanův koeficient.

Výsledky jsou patrné v jednotlivých tabulkách pro dané subtesty dotazníku SVF 78.

První dva subtesty v oblasti pozitivní strategie tzv. POZ 1 jsou podhodnocení a odmítání viny. Je pro ně společná snaha přehodnotit závažnost stresové reakce.

1) Subtest - podhodnocení

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 3 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Podhodnocení a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 3. Subtest podhodnocení

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Podhodnocení	9	10	13	22	12	11	13	23	5	11	11	5
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Podhodnocení	11	11	12	12	17	9	11	11	17	11	16	11
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Podhodnocení	5	14	14	10	22	13	10	18	17	8	11	8
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Podhodnocení	9	11	11	11	12	18	15	15	11	19	20	12

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Podhodnocení je 5 – 23.

2) Subtest – odmítání viny

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 4 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Odmítání viny a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 4. Subtest odmítání viny

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Odmítání viny	10	11	11	10	19	11	13	10	9	17	2	6
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Odmítání viny	6	0	12	12	10	8	9	3	11	13	4	7
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Odmítání viny	9	16	11	8	9	5	8	9	9	9	6	10
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Odmítání viny	3	16	12	10	13	3	6	11	9	18	10	3

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Odmítání viny je 0 – 19.

Druhý okruh pozitivní strategie tvoří subtesty Odklon a Náhradní uspokojení, jenž zahrnují tendence jednání orientovaného na odklon od stresující situace a nebo na příklon k alternativním situacím / stavům nebo aktivitám.

3) Subtest - odklon

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 5 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Odklonem a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 5. Subtest odklon

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Odklon	6	13	10	7	10	9	9	12	12	11	8	13
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Odklon	11	9	16	15	10	9	10	12	9	11	13	12
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Odklon	6	17	13	8	10	6	14	11	12	6	12	7
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Odklon	9	12	15	4	17	9	3	12	10	2	14	9

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Odklon je 2 – 17.

4) Subtest – náhradní uspokojení

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 6 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Náhradním uspokojením a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 6. Subtest náhradní uspokojení

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Náhradní uspokojení	8	6	4	1	10	3	4	13	10	16	5	12
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Náhradní uspokojení	4	5	12	4	9	5	3	6	3	8	6	4
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Náhradní uspokojení	3	16	2	5	3	12	12	10	8	8	3	9
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Náhradní uspokojení	7	16	14	6	4	6	9	3	5	3	10	5

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Náhradní uspokojení je 1 – 16.

Třetí okruh pozitivní strategie tvoří subtesty Kontrola situace, Kontrola reakcí Pozitivní sebeinstrukce. Tyto testy zahrnují snahu po zvládnání, kontrole a kompetenci.

5) Subtest – kontrola situace

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 7 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Kontrola situace a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 7. Subtest kontrola situace

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Kontrola situace	17	18	16	22	23	10	16	17	16	19	19	15
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Kontrola situace	17	19	18	14	22	16	19	11	19	17	12	20
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Kontrola situace	22	16	17	17	7	22	19	19	19	18	20	15
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Kontrola situace	20	18	18	16	14	19	23	18	21	24	18	12

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Kontrola situace je 10 – 24.

6) Subtest – kontrola reakcí

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 8 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Kontrola reakcí a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 8. Subtest kontrola reakcí

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Kontrola reakcí	16	14	12	12	19	12	13	20	15	17	15	11
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Kontrola reakcí	16	15	14	9	19	15	16	10	13	14	15	16
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Kontrola reakcí	16	14	18	14	16	11	17	17	18	12	17	16
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Kontrola reakcí	16	16	15	19	9	21	16	16	15	18	15	9

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Kontrola reakcí je 9 – 21.

7) Subtest – pozitivní sebeinstrukce

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 9 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Pozitivní sebeinstrukce a umístěním v žebříčku ČPP. V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 9. Subtest pozitivní sebeinstrukce

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Pozitivní sebeinstrukce	15	14	13	11	22	10	12	19	15	17	12	13
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Pozitivní sebeinstrukce	16	12	19	11	21	12	9	9	19	15	8	9
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Pozitivní sebeinstrukce	17	11	15	12	9	11	16	17	19	9	9	16
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Pozitivní sebeinstrukce	19	16	18	19	11	18	15	14	17	23	17	8

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Pozitivní sebeinstrukce je 8 – 23.

8) Subtest – potřeba sociální opory

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 10 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Potřeba sociální opory a umístěním v ČPP. V tomto subtestu nebyla potvrzena statisticky významná souvislost.

Tabulka 10. Subtest potřeba sociální opory

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Potřeba sociální opory	17	9	8	9	9	6	8	11	7	12	19	17
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Potřeba sociální opory	8	19	17	15	11	12	5	6	4	11	10	5
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Potřeba sociální opory	11	12	6	12	13	12	17	9	11	13	5	15
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Potřeba sociální opory	6	12	18	18	15	6	12	6	12	14	12	7

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Potřeba sociální opory je 4 – 19.

9) Subtest – vyhýbání se

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 11 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Vyhýbání se a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 11. Subtest vyhýbání se

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Vyhýbání se	17	13	11	7	13	8	12	21	13	20	2	12
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Vyhýbání se	14	1	15	19	8	11	14	9	12	12	11	14
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Vyhýbání se	10	15	15	11	12	20	12	9	12	12	14	16
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Vyhýbání se	15	18	15	7	19	12	24	15	11	14	17	9

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Vyhýbání se je 1 – 24.

Negativní strategie je definována subtesty Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování. U tohoto okruhu jsou zahrnuty tendence ke spuštění negativních a stres zesilujících způsobů zpracování.

10) Subtest – úniková tendence

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 12 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Úniková tendence a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 12. Subtest úniková tendence

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Úniková tendence	10	12	5	6	8	7	6	11	10	13	5	8
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Úniková tendence	6	5	10	14	5	8	14	6	5	12	3	14
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Úniková tendence	11	13	7	9	17	18	9	16	4	7	14	10
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Úniková tendence	10	13	11	5	13	8	16	7	7	4	7	6

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Úniková tendence je 3 – 18.

11) Subtest - perseverance

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 13 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Perseverace a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah, ale výsledky této dimenze jsou v celém souboru nejvýraznější a významně se přiblížily hranici úrovně $p < 0,05$. Je to i více patrné z tabulky viz. níže, kde můžeme sledovat, že častější výskyt vyšších hodnot perseverance je u pilotů z druhé poloviny tabulky.

Tabulka 13. Subtest perseverance

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Perseverace	14	7	8	21	15	7	9	8	12	16	13	16
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Perseverace	15	14	15	22	14	12	17	6	5	10	9	18
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Perseverace	23	17	16	11	3	20	18	8	8	15	17	19
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Perseverace	18	16	15	20	22	17	24	16	23	14	6	7

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Perseverace je 3 – 24.

12) Subtest - rezignace

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 14 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Rezignace a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 14. Subtest rezignace

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Rezignace	7	6	6	0	3	2	4	5	8	7	3	8
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Rezignace	7	3	10	13	0	8	5	6	2	12	3	6
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Rezignace	12	13	2	7	8	8	8	5	4	9	5	17
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Rezignace	8	7	10	9	13	10	8	4	5	0	6	6

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Rezignace je 0 – 17.

13) Subtest - sebeobviňování

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 15 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranou strategií Sebeobviňování a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 15. Subtest sebeobviňování

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
Sebeobviňování	11	10	11	7	7	2	10	9	14	11	12	17
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
Sebeobviňování	15	12	15	10	8	14	16	6	8	13	9	15
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
Sebeobviňování	12	11	10	15	7	12	11	12	9	10	15	12
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
Sebeobviňování	16	10	14	22	9	16	13	10	7	8	11	6

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Sebeobviňování je 2 – 22.

Jednotlivé subtesty, kromě dvou (8,9) vytvářeli hodnoty Pozitivní a Negativní strategie. Z celkových výsledků jsme vyhodnotili převahu použití daných strategií.

Při vyhodnocení oblastí strategií POZ 1 (Podhodnocení, Odmítání viny), POZ 2 (Odklon, Náhradní uspokojení), POZ 3 (Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce) jsme nezaznamenali statisticky významné hodnoty k výzkumné otázce č. 2.

14) Subtest – pozitivní strategie

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 16 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranými subtesty Pozitivní strategie a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

Tabulka 16. Subtest pozitivní strategie

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
POZ	81	86	79	85	115	66	80	114	82	108	72	75
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
POZ	81	71	103	77	108	74	77	62	91	89	74	79
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
POZ	78	104	90	74	76	80	96	101	102	70	78	81
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
POZ	83	105	103	85	80	94	87	89	88	107	104	58

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Pozitivní strategie je 62 – 115.

15) Subtest – negativní strategie

Na základě hodnot uvedených v Tabulce 17 bylo provedeno ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi vybranými subtesty Pozitivní strategie a umístěním v žebříčku ČPP (výkonností pilotů). V tomto subtestu nebyl potvrzen statisticky významný vztah.

V tabulce T2 je tento subtest označen jako statisticky významný. Vzhledem k celkovým výsledkům je chápán jako významný pro hodnoty $r_s \geq 0,2$. V tabulce lze sledovat mírný rozdíl mezi piloty první čtyřicítky a zbytkem pilotů, u kterých jsou zaznamenány o něco vyšší hodnoty.

Tabulka 17. Subtest negativní strategie

Pořadí	4	7	8	9	11	12	15	20	26	31	32	38
NEG	42	35	30	34	33	18	29	33	44	47	33	49
Pořadí	40	41	45	52	55	57	62	65	67	68	75	75
NEG	43	34	50	59	27	42	52	24	20	47	24	53
Pořadí	78	82	89	94	104	108	132	139	149	172	182	200
NEG	58	54	35	42	35	58	46	41	25	41	51	58
Pořadí	219	237	240	252	272	278	335	336	359	374	387	439
NEG	52	46	50	56	57	51	61	37	42	26	30	25

Hodnota v tabulce o pořadí vyjadřuje umístění v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu. Rozpětí počtu bodů v subtestu Pozitivní strategie je 18 – 61.

3.4 Diskuse

Psychologie sportu má důležitý význam při přípravě sportovců na soutěžní výkon. Vzhledem k tomu, že možnosti materiálního a technického zázemí při dosahování potřebné výkonnosti jsou pro všechny sportovce srovnatelné, stává se především psychologická příprava významným a rozhodujícím faktorem.

Paragliding je specifický sport z hlediska prostředí a podmínek, které umožňují tento sport provozovat. Chyby u tohoto "extrémního" sportu mohou totiž vážně ohrozit život sportovce.

V případě paraglidingu jsou psychické vlastnosti pilotů, schopnost vyrovnat se s krizovými situacemi, vhodná volba jejich řešení, použití vhodné strategie zvládnutí stresu a odolnost v letových podmínkách, klíčovými aspekty úspěchu.

Tato práce se zabývá psychologickým srovnáním specifické skupiny sportovců, kteří paragliding provozují, v souvislosti s jejich výkonností a ověřením existence významného vztahu zvládnutí stresových situací. Dostupné zdroje neuvádějí výzkumy podobného zaměření daného sportu, nicméně ke komparaci je možné využít výsledky studií jiných sportů zaměřených na sportovce rozdílné výkonnosti a odlišné závodní zkušenosti. V závěrech těchto studií byl nalezen statistický rozdíl v určitých rysech hráčů odlišné výkonnosti a závodní zkušenosti.

Tennenbaum, Edmonds a Eccles (2008) uvádějí, že výkonnější a zkušenější sportovci lépe ovládají své emoce, díky vědomému a lepšímu využití psychoreglativních procesů. Jejich emoční stabilita a schopnost využít širší škálu vzorců jim oproti méně zkušeným hráčům umožňuje lépe zvládat stres a efektivněji se adaptovat na soutěžní podmínky.

Platnost výše uvedené teze potvrzuje i situace v samotném poháru Českého Paraglidingu. Méně zkušení závodníci v komparaci se zkušenými piloty vykazují patrné rozdíly, a již na zemi před startem je jasné, kdo uletí v daný den lepší výsledek. Jedná se především o předletovou přípravu, prostudování terénu, historické lety v dané lokalitě, očekávané podmínky počasí a dalších difference. Při samotném dosahování výkonu se pak zkušenější piloti více soustředí na samotný let, zvládají jeho jednotlivé fáze, a s větším klidem a přehledem řeší vzniklé stresové situace.

V této diplomové práci byl využit dotazník SVF 78, zkrácená verze dotazníku SVF 120, s hlavním cílem výzkumu existence statisticky významného vztahu mezi výkonností paraglidistů dané pořadím v žebříčku ČPP a preferencí užití strategií zvládání stresu.

Dotazníkovou formou bylo osloveno 48 pilotů z Českého Poháru Paraglidingu ve věkovém rozpětí od 20 let do 60 let s rozdělením dle výkonnosti, tj. umístěním v žebříčku poháru.

Na základě statistického vyhodnocení dotazníku SVF 78 nebyl zjištěn zásadní vztah mezi výkonností paraglidistů a užití strategií zvládání stresu. Z výsledků k výzkumné otázce č. 1, kdy hodnoty nedosáhly statistické významnosti, je patrné, že piloti paraglidingu neupřednostňují užívání určitých strategií zvládání stresu. Výjimkou může být výsledek subtestu Perseverace a Negativní strategie, kde jsou hodnoty na hranici významnosti. Obdobné zjištění se potvrdilo i u výsledků k výzkumné otázce č. 2, u které byly pozorovány mírné rozdíly v preferenci užití strategií a pořadím umístění v žebříčku ČPP - paraglidisté nižší výkonnosti více inklinovali k užití Negativní strategie a Perseverace.

Nicméně tyto nízké hodnoty a minimální rozdíly nepotvrzují výsledky výzkumu Křížkové (2011), kde bylo srovnáním dvou výkonnostně odlišných skupin hráček squashe zjištěno, že hráčky s nižší výkonností používaly ve větší míře negativní strategie. Obdobná teze byla potvrzena i ve výzkumu Hrubého (2010), který se zaměřil na taneční páry ve sportovním tanci.

Výše uvedené výzkumy se zabývají sporty, ve kterých dochází k aktuálnímu a přímému srovnání výkonnosti s protihráčem, soupeřem. Výsledky pak potvrzují vliv stresových situací na výkon. U soutěžního paraglidingu však neexistuje v aktuální chvíli tlak ze strany protihráče, i proto nemusí v porovnání s jinými sporty, kde existuje přímé srovnání výkonu s protivníkem či týmem, existovat významnost pro zvládání zátěžových situací.

Piloti s nižší výkonností měli nepatrně větší tendenci k využití Perseverace. To znamená, že při zátěžových a stresových situacích se tito piloti nedokážou myšlenkově odpoutat od vzniklé situace, potažmo jí dlouho přemítají, a omezuje je to v soustředění na jejich vlastní výkon. Tato informace je v souladu s tvrzením Hardyho a kol. (1996, in Tennenbaum, Edmons a Eccles, 2008, 23) o větší míře zautomatizování užití pozitivních strategií zkušenými sportovci v rámci stability emočního prožitku a výkonu.

Dle mého názoru vznikají rozdíly mezi výkonnostně lepšími piloty a piloty, kteří vykazují nižší výkonnost, díky míře zkušeností, schopnosti volby letového terénu a díky času, který tomuto sportu mohou věnovat. Při srovnatelných materiálních podmínkách jsou získané zkušenosti pilotů nespornou výhodou na jakékoliv úrovni, což při výše uvedených skutečnostech ovlivňuje letovou výkonnost.

3.5 Závěr

Tato diplomová práce, kterou lze zařadit do oblasti psychologie sportu, zkoumá strategie zvládání stresu a jejich užití ve vztahu k letové výkonnosti paraglidistů vyjádřené pořadím v žebříčku Českého Poháru Paraglidingu.

Celého výzkumu se zúčastnilo 48 pilotů ve věkovém rozmezí od 20 do 60 let, kteří se v roce 2011 umístili v Českém Poháru Paraglidingu v kategorii OPEN. Piloti byli rozděleni dle výkonu do tabulky podle pořadí v ČPP. Tito piloti odpovídali na otázky v dotazníku SVF 78.

Hlavním cílem práce bylo zjistit tímto testem nejčastěji využívané strategie zvládání stresu u pilotů paraglidingu a zaznamenání případného vztahu mezi pořadím umístění v žebříčku ČPP a preferencí užití některých ze strategií zvládání stresu. Tento vztah či zjištění se však nepotvrdilo v takové míře, jak bylo očekáváno. Zaznamenané výsledky vykazovaly úroveň slabé závislosti.

Na základě uvedených závěrů lze konstatovat, že většina hodnot byla statisticky nevýznamná a výsledky nestanovily nejvýužívanější strategie zvládání stresu. U subtestu strategie Perseverace se hodnoty blížily slabé statistické významnosti a konkrétní hodnoty vykazují, že je více využívána piloty s nižší výkonností. Statisticky slabou významnost lze vyčíst i z výsledku subtestu Negativní strategie, která je také více využívána piloty s nižší výkonností.

Tyto zjištěné skutečnosti mohou být využity pro srovnání s jinými sporty nebo pro další výzkum paraglidingu. Doporučuji však výzkum zaměřit na konkrétní, krátkodobou soutěž tohoto sportu, nejlépe mistrovství České republiky nebo mistrovství Světa, tak aby tento sport mohl být rozvíjen do dalších úrovní.

3.6 Souhrn

V současné době roste zájem společnosti o adrenalinové sporty, které přináší více zážitků a prožitků. Některé z nich se stávají předmětem zkoumání v oblasti psychologie sportu, která se snaží odhalit psychologické vztahy podporující výkon sportovce, který je, vzhledem k fyzické vyrovnanosti a stejným materiálním podmínkám, v současné době nejvíce limitován především psychickými aspekty.

Cílem této práce bylo zjistit vztah mezi volbou strategie zvládání stresu a letovou výkonností u pilotů paraglidingu, účastnících se soutěže Českého poháru paraglidingu. Dílčím cílem práce bylo zjištění vztahu mezi umístěním a preferencí užití strategií piloty tohoto poháru.

Výzkumu se zúčastnilo 48 pilotů věkové kategorie od 20 do 60 let, s umístěním v třídě OPEN v Českém poháru paraglidingu v roce 2011. Těmto pilotům byl předložen dotazník SVF 78 k vyplnění testových otázek.

Na základě statisticky zpracovaných dotazníků jsme nezjistili hodnoty dokazující významnou, statistickou závislost v jednotlivých dimenzích. Můžeme tedy konstatovat, že u obou výkonnostních tříd pilotů se jedná o podobné hodnoty téměř všech subtestů, kromě Perseverace, jenž byla v úrovni nízké závislosti nejvíce využívána piloty s nižší výkonností poháru ČPP.

Vyhodnocení dotazníku z hlediska převahy pozitivních a negativních strategií ukázalo, že výkonnostně horší piloti více využívají negativní strategie, nicméně se nepotvrdilo statisticky významné využití pozitivních strategií ani u jedné z kategorií.

3.7 Summary

Currently, the society's growing interest in extreme sports, which brings more adventures and experiences. Many of them have become the subject of research in the field of sport psychology, which seeks to uncover the psychological relationships support an athlete's performance, which is due to physical equilibrium and the same material conditions, is currently the most limited mainly psychological aspects.

The aim of this study was to investigate the relationship between the choice of coping strategies and flight performance for paragliding pilots, participating in competitions Czech Cup paragliding. The operational objective was to determine the relationship between the location and preference pilots use strategies that cup.

Research was attended by 48 pilots from ages 20 to 60 years, with locations in the OPEN class paragliding in the Czech Cup in 2011. These pilots were presented SVF 78 to fill the test questions.

Based on statistically processed questionnaires we found the value of showing important, the statistical dependence in different dimensions. We can therefore say that both pilots performance classes is a similar value of almost all subtests, except perseveration, which was in the low levels of most used depending pilots with lower performance ČPP Cup.

Evaluation of the questionnaire in terms of superiority of positive and negative strategies showed that their performance worse pilots use more negative strategies, however, could not be confirmed statistically significant use positive strategies for either of the categories.

3.8 Referenční seznam

- Allen, M. S., Greenlees, I., Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sport Sciences*, 29, 841-850.
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Blahuš, P., Kodým, M., Hříbková, L. (1987). *K psychologii schopností a predikci senzomotorického výkonu*. Praha: Academia.
- Bo, C. (2000). Circling Hawk Paragliding. *History*. Retrieved 20.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.circlinghawk.com/history.html>
- Čechová, V., Rozsypalová, M. (2001). *Obecná psychologie*. Brno: IDVPZ
- Dvořák, P. (2003). *Paragliding manuál (Učebnice pro piloty padákového kluzáku)*. Cheb: Svět křídel.
- Hanin, Y. L. (1999). *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Havel, J., Chromec, P. (2006). PGWEB. *Pravidla soutěže Český Pohár Paraglidingu*. Retrieved 21.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.xcontest.org/cesko/pravidla/>.
- Hoskovec, J., Hoskovcová, S. (2000). *Malé dějiny české a středoevropské psychologie*. Praha: Portál.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum
- Hošek, V. (2005). Učební text. *Psychologie sportu*. Retrived 15.3.2012 from the World Wide Web: <http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc>.
- Hrubý, T. (2010). Bakalářská práce, *Stres jako faktor ovlivňující výkon ve sportovním tanci*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Chráska, M. (1993). *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Johnson, M. (2010). Hang Gliding. *Stressed no more*. Retrieved 10.5.2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/366887459?accountid=16730>.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Brno: Computer Press
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.

- Křížková, L. (2011). Diplomová práce 244/2011, *Strategie zvládání stresu ve vztahu k herní výkonnosti hráček squashe*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Macák, I. (1971). *Psychológia športu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Machač, M., Macháčová, H. & Hoskovec, J. (1988). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Marek, A.M. (2000). *Psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Matice Cyrilometodějská.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada
- McCabe, P. M., Schneiderman, N., Field, T., Wellens, A. R. (2000). *Stress, Coping, and Cardiovascular Disease*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- McCulloh, M. (1998). Parasail Safety Council. *History of parasailing*. Retrieved 20.3.2012 from the World Wide Web: <http://www.parasail.org/>
- Matoušek, O. (2005). *Pracovní stres*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce.
- Mikšík, O. (1969). *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko
- Nakonečný, M. (1968). *Základní otázky psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Niccoli, R. (2003). *Historie letectví*. Čestlice: Rebo productions CZ
- Orel, M. Facová, V., (2007). *Základy stavby a funkce nervového systému*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Patmore, A. (1996). *Thrill of flying close to the edge*. Manchester: Guardian Newspapers Limited.
- Plháková, A. (2000). *Přehled dějin psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plos, R. (2004). *Paragliding*. Cheb: Svět křídel.
- Praško, J., Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada
- Prokůpek, Václav. (2012). *Historický vývoj létání na padákových kluzácích*. Retrieved 20.3.2012 from the World Wide Web: <http://vaclavprokupek.ano2012.txt.cz/clanky/101612/historicky-vyvoj-leta/>

- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tenenbaum, G., Edmonds, W. A., Eccles, D. W. (2008). Emotions, Coping Strategies, and Performance: A Conceptual Framework for Defining Affect-Related Performance Zones. *Military Psychology*, 20, 11-37.
- Valenta, J. (2005). *Metodika výcviku paraglidingu*. Praha: Letecká amaterská asociace ČR.
- Valenta, J. a kol. (2004). *Start, řízení a přistání PK, správná kontrola PK, Aktivní řízení PK (Film)*. Praha: Letecká amaterská asociace ČR.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A. & Slepička, P. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A. & Slepička, P. (1984). *Psychologie sportu. Rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
- WHO/SZO (2008). *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. Retrieved 10.5.2012 from the World Wide Web: <http://www.uzis.cz/publikace/mezinarodni-statisticka-klasifikace-nemoci-pridruzenych-zdravotnich-problemu-mkn-10-dil-tabelarni-ca>
- Weismeyer, U. (1996). *Wing over*. Czech edition: Trango Publishers.

3.9 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 Dotazník SVF 78

DOTAZNÍK

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Věk:

Pohlaví:

Povolání:

Datum:

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Dotazník obsahuje řadu výroků - způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím (v elektronické podobě označte svou odpověď žlutědané pole) zvoleného čísla na škále od 0 (vůbec ne), po 4 (velmi pravděpodobně)

PŘÍKLAD					
Když jsem s něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé	0	1	2	X	4
V tomto případě je označeno číslo 3 (pravděpodobně). To znamená, že "navštívit dobré přátele nebo známé" pravděpodobně odpovídá Vašemu způsobu reagování v této situaci.					

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

22) ... Příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... Mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... Jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... Podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... Myslím si: "jen se nedat odradit"	0	1	2	3	4
27) ... Prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4
28) ... Přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... Udělám vš, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... Jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... Zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... Dělán něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... Umiňuji si, že ře se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... Snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... Řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... Řeknu si, že druzí by to tak nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... Dělán si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... Řeknu si: "nesmíš to v žádném případě vzdát"	0	1	2	3	4
39) ... Nevím, jak bych mohl(a) takové situace řešit	0	1	2	3	4
40) ... Udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... Pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)	0	1	2	3	4
42) ... Požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... Vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... Myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... Říkám si: "jen se nedat zbavit odvahy"	0	1	2	3	4

46) ... Myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... Nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... Snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... Všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... Vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... Řeknu si, že to nakonec, byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... Lépe se kontroloju než druzí v této situaci	0	1	2	3	4
53) ... Koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... Obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4
55) ... Ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... Myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... Potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... Snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... Pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... V myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... Aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... Řeknu si: "dokážeš se s tím vypořádat"	0	1	2	3	4
63) ... Přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... Dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... Hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... Snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... Hledám vinu sám(sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... Snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... Prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4

70) ... Myslím se, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... Řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... Splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... Beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... Nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... Mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... Snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... Uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... Nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4