

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

ÚROVEŇ STRESU V ATLETICKÝCH DISCIPLÍNÁCH

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Meczlová

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Václava Klimtová

Plzeň, 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2020

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala Mgr. Václavě Klímové za odborné vedení bakalářské práce. Za její ochotu, trpělivost, cenné rady a připomínky nejen při tvorbě práce, ale i v průběhu celého studia.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

Úvod.....	2
I. TEORETICKÁ ČÁST	3
1. Stres a jeho definice	4
1.1 Druhy stresu.....	5
1.2 Příčiny a fáze stresu	7
1.3 Projevy a následky stresu	10
1.4 Strategie zvládnání stresu.....	12
2. Charakteristika sportu	14
2.1 Rozdělení sportu	14
2.2 Pozitiva a negativa sportu	17
2.3 Předsoutěžní, startovní, soutěžní a posoutěžní stavy	19
2.4 Předpoklady sportovní výkonnosti	20
3. Atletika.....	24
3.1 Charakteristika a specifika jednotlivých disciplín	25
II. PRAKTICKÁ ČÁST	29
4. Výzkumný projekt	30
4.1 Cíl výzkumného problému a výzkumné otázky	30
4.2 Výzkumné metody	31
4.3 Výzkumný vzorek	32
4.4 Sběr a zpracování dat	32
4.5 Analýza dat	34
4.6 Prezentace výsledků	47
Závěr	49
Resumé	50
Seznam literatury.....	51
Seznam obrázků, grafů a tabulek	55
Přílohy.....	I

ÚVOD

Stres je součástí každodenního života. Dnes bývá tento pojem velice užívaný a je spojen především s něčím negativním. Je všeobecně známo, že stres zapříčiňuje některá kardiovaskulární onemocnění, jako vysoký krevní tlak, infarkt nebo mrtvici. Kromě toho i některá civilizační onemocnění, jako je cukrovka nebo astma. Nehledě na to, že stres celkově narušuje duševní klid a pohodu. Stres se nemusí vždy chápat jen jako negativní jev. Například při správné míře je to jeden z psychických faktorů, který má vliv na podání dobrého výkonu.

Sport je nedílnou součástí životního stylu člověka. Plní několik důležitých funkcí. Sportovce je rozvíjen, jak po fyzické stránce, tak i po té psychické. Někteří se sportu věnují aktivně, jiní upřednostňují jeho pasivní formu. Dnes je ve sportu již mnoho prostředků, které pomáhají sportovcům se zdokonalovat ve fyzické oblasti. Nové tréninkové metody a pomůcky jsou využívány na maximum. Mnoho sportovců má rezervy právě v oblasti psychické.

Atletika slouží jako pohybový základ pro ostatní sporty. Rozvíjí sportovce nejen po fyzické stránce, ale i po té psychické, učí ho cílevědomosti, houževnatosti a vytrvalosti. Závodění vždy vede k určité míře stresu. Optimální míra může pomoci čelit výzvám. Kdežto přemíra stresu způsobí, že se z atletiky vytratí zábava a stres se stává překážkou, která brání v podávání dobrých výkonů.

Tato práce bude pojednávat o problematice stresu ve sportu, konkrétně v atletice.

Teoretická část bude zahrnovat tři hlavní části. První část definuje pojem stres, následně popíše jeho druhy, fáze, příčiny a důsledky. Druhá část se bude zabývat sportem a jeho přínosy pro člověka. Popíše předpoklady sportovní výkonnosti, osobnost sportovce a předsoutěžní, startovní, soutěžní a posoutěžní stavy. Třetí část se bude věnovat atletice, vymezí atletické disciplíny a stručně je charakterizuje.

Hlavním cílem empirické části této bakalářské práce, bude odpovědět na otázku, které atletické disciplíny jsou nejvíce stresem zatíženy. Další cíl práce bude snaha o zmapování různých oblastí, které mohou být stresem zasaženy. Následně pak budou zjištěny rozdíly míry stresu v závislosti na pohlaví. Kvantitativní výzkum bude proveden pomocí dotazníkového šetření.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. STRES A JEHO DEFINICE

Pojem stres pochází z anglického slova stress, který znamená napětí, zátěž, tlak nebo tíseň. (Urbanovská, 2010).

Stres je dnes velmi používaným pojmem a má tak v literatuře mnoho různých definic. Nejdůležitější definici uvádí Hans Selye (1956 cit. podle Cungi, 2001, s. 15): „*Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.*“

Další vhodnou definici uvádí Jaro Křivohlavý (1994, s. 10): „*Stres je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“

Krátká a výstižná definice říká, že stres je „*stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž.*“ (Holeček et al. 2003, s. 162)

Stres je proces, kdy jedinec vnímá hrozby a reaguje na ně řadou psychologických a fyziologických změn, včetně neklidu a prožívání úzkosti. Tendence zažívat stres obvykle přichází, když je potřeba splnit požadavek, který je obtížně proveditelný nebo má při jeho nesplnění vážné následky. Pokud je stres dlouhodobý nebo stálý, může způsobit vážné poškození zdraví.

Stres je fenoménem dnešní doby. Těžké životní situace byly, jsou a budou. Neexistuje asi nikdo, kdo by se s ním nesešel. Mohou ho prožívat už malé děti, když jdou do školky. Tlak z okolí stále roste, neustále je potřeba zlepšovat pracovní a sportovní výkony.

Zároveň určitá dávka stresu může být prospěšná. Například, když netrvá příliš dlouho a zadané úkoly jsou zvladatelné. Pro sportovce je rovněž určitá dávka stresu prospěšná. Zažívají ho třeba před závody, kde jim může pomoci podat lepší výkon. Zároveň by stres neměl přesáhnout určitou mez, jinak může být naopak škodlivý (Jarvis, 2006).

1.1 DRUHY STRESU

Podle toho, jestli stres leží uvnitř jedince a je důsledkem jeho myšlenek nebo ho vyvolávají podněty z okolního prostředí, může být rozdělen na vnitřní a vnější.

Stres, který si člověk způsobuje sám, se nazývá **vnitřní stres**. Špatné životní návyky, které zahrnují kouření, přemíru alkoholu, nezdravé stravování, pesimistické postoje a málo pohybu jsou nejběžnějšími vnitřními stresory. Většina lidí netuší, jak moc je tento stres významný. Největší podíl na něm nesou právě oni. Můžou ho lépe ovlivnit než třeba prostředí, ve kterém žijí. Člověk má na výběr, jestli chce chodit do zakouřených prostorů. Ve srovnání se znečištěním ovzduším v každém větším městě se nakonec ukáže, že kouření je o mnoho škodlivější než znečištěný městský vzduch. Rovněž to platí pro hluk. Poslouchání hudby se sluchátky dráždí nervy více než hluk z frekventované ulice. V oblasti stravování je to výběr potravin. Nezáleží pouze na tom, zda jsou potraviny chemicky ošetřené. Ale daleko důležitější je složení jídelníčku. Strava je nejdůležitějším faktorem v boji proti stresu, a přitom je nejméně opomíjena.

Vnější stres je ten, který působí zvnějšku. Práce, pracovní doba, časový rozvrh a doprava jsou nejběžnějšími stresory. Protože není zcela možné se vnějšímu stresu vyhnout, je třeba tento stres akceptovat a nejlépe minimalizovat jeho nepříjemné působení. Odstranění několika základních příčin stresu může zlepšit jeho zvládnutí. Potom bude stejná práce, za stejných podmínek lepší a zajímavější. Jedinci to ušetří mnoho energie, která byla předtím zbytečně ztracena (Comby, 1997).

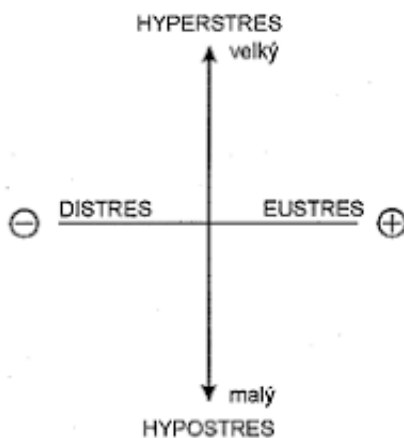
Dále je však nutno rozlišovat mezi stresem dobrým, který se odborně nazývá eustres a stresem škodlivým, který se nazývá distres.

Eustres se objevuje v situacích, které jsou pod kontrolou. Zažíván je nejčastěji při příjemných, radostných a vzrušujících událostech. Je to normální, motivující stres, po kterém je pociťována vyváženost a homeostáza. Přesto je ale fyziologicky shodný jako distres, jen bez přítomnosti negativních emocí. Někteří sportovci ho aktivně vyhledávají. Hledají výzvy, které by je posunuli na hranici možností. To jim pomáhá zvýšit úroveň jejich dovedností a zaměřit jejich pozornost na aspekty daného sportu. Výhodou eustresu je, že zvyšuje vnitřní motivaci.

Distres přichází v okamžiku, kdy se jedinec cítí přetížen, je pod tlakem a přestává věci zvládat. Pocity zklamání, strachu, ztráty, bezmoci a zoufalství ho nejčastěji doprovázejí. V běžné mluvě má slovo stres vždy spojitost právě s tímto negativním stavem. Oba typy stresu jsou stejné svou chemickou povahou, liší se ale v tom, jak na ně člověk reaguje. Při prožívání distresu se člověk cítí v ohrožení a domnívá se, že nemá dost energie a schopností zvládnout danou zátěžovou situaci.

Určitý stupeň zátěže je nezbytný, protože utužuje organismus a pomáhá v jeho rozvoji. Nemůže být řečeno, že stres je pouze škodlivý. Určitá míra stresu je k životu potřeba, bez něho by nezbývalo mnoho sil k překonávání každodenních překážek. (Gledhill et al., 2010).

Podle intenzity prožívání, je možno stres rozdělit na hyperstres a hypostres. Hyperstres je stresem o velké intenzitě a zahrnuje situace, které překračují hranice člověka vyrovnat se s ním. Je nadměrný a nezdravě vysoký. Naopak hypostres nedosahuje takové intenzity, ani hranice nezvladatelnosti. Ovšem tyto meze může snadno překročit, v případě nahromadění menších stresorů, které dlouhodobě působí. Jedná se tak o běžné denní stresory, které za nějaký čas „přerůstají přes hlavu“ (Křivohlavý, 2003).



Obrázek 1: Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)

Reakce každého člověka na podnět vyvolávající stres je odlišná. Stres může být vyvolán různými faktory, vlivy a podmínkami. Někteří lidé jsou stresem ovlivněni více než druzí a dostanou se do něj velice snadno. Naopak někdo může být do jisté míry vůči stresu imunní. Zároveň člověk může cítit jeho různou intenzitu, právě podle toho, jak se zrovna celkově cítí a v jaké životní situaci se nachází (Křivohlavý, 2006).

1.2 PŘÍČINY A FÁZE STRESU

Stresory jsou konkrétní příčiny zátěžových situací. Současně jsou jakýkoliv nadměrný požadavek kladeným na duševní a tělesné rezervy. Náročné životní situace, kterým je člověk stále vystavován, potenciálně obsahují více stresorů. Každá situace nemusí být příčinou stresu. Tato skutečnost vyplývá z toho, že každý člověk je jiný. Rozdílná povaha, odlišné zkušenosti, připouštění si problému, psychická odolnost a fyzická zdatnost hraje významnou roli. O tom, zda je určitá situace stresorem, rozhoduje psychika a její následné vyhodnocení. Pokud je situace vyhodnocena jako ohrožující, taková jejímž požadavkům není možno dostát, vyvolá stresovou odpověď. Proto lidé reagují na stejné situace odlišně. Pro někoho je například vystoupení na veřejnosti takřka nezvládnutelné, pro někoho jen běžnou činností, pro jiného způsob seberealizace. Důležitou roli hraje, jak se člověk v danou chvíli cítí. Docela jinak může reagovat na stejnou situaci po namáhavém týdnu, než když bude odpočatý (Kebza a Šolcová, 2004).

Stresory je možné kategorizovat podle mnoha autorů. Jedno ze základních je dle Chamoutové a Chamoutové (2006) na:

1. Stresory fyzikálně-chemické – nepříznivé působící vlivy. Například špatná kvalita ovzduší, životní prostředí a chemikálie ve stravě. Může tak i působit nadměrný hluk, chlad, nedostatek spánku a elektromagnetické záření z notebooků, obrazovek počítačů a mobilních telefonů, kterými je skoro každý obklopen.
2. Úkolové stresory – činnosti, které jsou obvykle spojeny s nadměrnou odpovědností, riziky a soutěží. Ovlivněny jsou především způsobem řešení úkolů, za které je jedinec zodpovědný. Jeho organizace práce hraje významnou roli.
3. Myšlenkové stresory – odrážejí celkové prožívání světa. Očekávání průběhu události, postoj k sobě samému a ostatním. Tento stres je například prožíván při zkoušce, na konkurzu nebo při očekávání úspěchu či neúspěchu.
4. Sociální stresory – souvisí se vztahy a komunikací s druhými lidmi. Stres mohou způsobit časté konflikty v rodině, na pracovišti nebo izolace od okolí (Chamoutová a Chamoutová, 2006).

Situace, které jsou prožívány takřka denně, mohou být nazývány každodenními stresory. Často tyto situace souvisí s problémy, které vznikají doma, ve škole nebo v práci. Správné rozvržení času a práce, umění říkat lidem ne, oddělení důležitých věcí od těch méně důležitých je zásadní pro minimalizaci denních stresorů. Stresory mohou být pouze drobnosti, které nás dennodenně stresují. Ale pokud je jich příliš mnoho a působí dlouhodobě, mohou mít pro člověka nepříjemné důsledky.

Typické každodenní stresory jsou například:

- srovnávání se s druhými lidmi,
- odkládání činností na později,
- nespravedlnost,
- porovnávání se sebou samým v dřívějším období,
- kritika,
- nedostatek uznání nebo nedostatečné ocenění,
- chybování, selhání,
- podceňování a přehlížení ze strany okolí,
- nedostatek projevů lásky,
- potlačování vzteku (Praško, 2009).

Kromě jednotlivých vlivů a faktorů způsobující stres, se běžně člověk dostává i do situací, které svým charakterem odpovídají stresu a jsou nazývány jako stresové (stresogenní) situace.

Charakteristické znaky pro stresové situace jsou:

Neovlivnitelnost situace – vnímá člověk jako stresovou, když si myslí, že situaci nemůže nijak ovlivnit. Jestliže průběh situace lze nějakým způsobem změnit, vede to k snížení míry stresu.

Nepředvídatelný vznik zátěžové situace – události, které nejsou předvídatelné a nelze se na ně dopředu připravit, zvyšují intenzitu prožívaného stresu.

Subjektivně nepřiměřené situace – mají nadměrné nároky.

Životní změna – vyžaduje přizpůsobení, omezuje dosavadní zvyky a znehodnocuje dosud funkční strategie chování.

Subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty (Stackeová, 2011).

Ve sportu se vyskytují specifické stresogenní situace. Všechny tyto body níže uvedené, umocňuje u sportovce ještě skutečnost, že současně a stále na něj působí fyzická zátěž z tréninku, které vede k únavě. Proto jsou často tyto situace prožívány intenzivněji.

Příkladem stresogenní situace ve sportu může být:

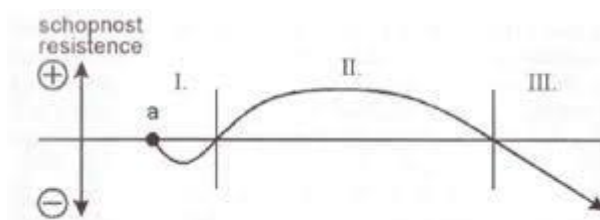
- trvalé narušené změny rytmu života,
- střídání regenerace a tréninku a přepínání mezi nimi,
- stálé nároky na sebeovládání,
- překonávání nepříjemných pocitů bolesti a únavy,
- zvýšené nároky na odpovědnost,
- vyrovnávání se se situacemi, kdy člověk nepodá žádoucí výkon (pocity zlosti a bezmoci),
- omezování jiných oblastí života a seberealizace v jiných činnostech (Dovalil, 2009).

Je-li organismus vystaven působení jakéhokoliv stresoru, objeví se tři fáze adaptace.

1. Poplachová reakce – první odpověď organismu na působení stresoru. Podnět, který ji vyvolal může být buď fyzický, nebo psychický. Organismus na silnou zátěž reaguje šokem. Objevují se tělesné příznaky jako je bušení srdce, svalové napětí a pokles krevního tlaku. V případě, že je zátěž menší, organismu reaguje mírněji. Projeví se tak především větší mírou pozornosti, zvýšenou ostražitostí a třeba i schopností více si toho zapamatovat.

2. Stádium rezistence – druhá fáze adaptačního syndromu. Přichází, jestliže je jedinec i nadále vystaven stresoru a je v jakémsi trvalém vypětí. Organismus si snaží vytvořit odolnost vůči stresoru, který vyvolal poplachovou fázi. Symptomy, které se objevily v první fázi mizí.

3. Stádium vyčerpání – konečná fáze změn, která souvisejí se stresem. Situace nastává, pokud nedojde k vyřešení stresové události a organismus již nemá prostředky na to, aby se přizpůsobil. Potom přichází fáze vyčerpanosti (Cungi, 2001).



Obrázek 2: Schopnost zvládat stres podle Selyeova modelu obecného adaptačního syndromu (GAS).

a – podnět typu působení stresoru

I. První fáze – působení stresoru

II. Druhá fáze – zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu)

III. Třetí fáze – vyčerpání rezerv, sil, obranných možností (Křivohlavý, 1994, s. 17).

1.3 PROJEVY A NÁSLEDKY STRESU

Podle Křivohlavého (2003) projevy stresu mohou být rozděleny do tří skupin. Pozorovat je lze na úrovni těla, psychiky a chování. Příznaky níže uvedené se u jedinců vyskytují nejčastěji a jedná se především o příznaky negativního stresu. V životě se lze setkat i s jinými příznaky, záleží hlavně na dispozicích každého jedince.

Fyziologické příznaky stresu: bušení srdce, svíravá bolest na prsou, nechutenství, plynatost, křečovitě břišní bolesti, průjem, časté nucení k močení, impotence, snížení libida, menstruační poruchy, migrény, napětí a bolesti páteře, bolesti hlavy, dvojité vidění.

Emocionální příznaky stresu: změny nálad, starost o nedůležité věci, neschopnost empatie, nadměrné starosti o zdraví, nadměrné denní snění, omezení sociálního kontaktu, pocity únavy, poruchy pozornosti, úzkostnost, výbušnost, agresivita, smutek, apatie, lhostejnost.

Behaviorální příznaky stresu: nerozhodnost, neopodstatněné nářky, nemocnost, pomalé uzdravování, zvýšená nehodovost a větší nepozornost, zhoršený pracovní výkon, vyhýbání se úkolům, zvýšená konzumace alkoholu, zneužívání léků na spaní, léků proti bolesti, přejídání, ztráta chuti k jídlu, změna denního rytmu (Křivohlavý, 2003).

Život v trvalém stresu většinou skončí nemocí. Pozvolna se rozvíjí nebo nastane až po skončení stresujících dnů, nemusí se projevit okamžitě. Dlouhodobý stres může nastartovat i některé rodinné dispozice a předpoklady ke vzniku onemocnění.

Nejčastější následky stresu jsou:

Psychické následky stresu – projevují se změnami chování. Nejzávažnějšími jsou poruchy spánku, protože se tělo nedokáže dostatečně zregenerovat. Typické je špatné usínání a probouzení se během noci. Vlivem stresu se zhoršuje řada chorob, např. Alzheimerova choroba. Může se i nastartovat choroby, které by se za normálních okolností ani neprojevíly.

Srdečně cévní následky – protože při stresu srdce pracuje rychleji a současně se tak zužují cévy. Při dlouhodobém trvání dochází ke zvyšování tlaku krve, tepu a srdečním poruchám. Stres se může také podílet na ukládání cholesterolu v těle.

Vředové choroby – stres doprovázejí trávicí a zažívací potíže. Nejčastěji nevolnost, průjem a zácpa. Adrenalin, který je pociťován v první fázi stresu nedovoluje dostatečné prokrvení žaludeční a střevní stěny. Při dlouhodobém přetrvávání se pozvolna vyvíjí ve vředové choroby.

Zhoršená funkce všech orgánů – zejména žaludku, jater, ledvin, žlučníku. Následkem toho se mohou projevit metabolické choroby jako cukrovka nebo zhoršená funkce slinivky břišní.

Zhoršená imunita – stres snižuje imunitu a tvorbu protilátek. Lidé trpí častým nachlazením, angínou a záněty. Projevují se i různé kožní problémy jako jsou ekzémy a lupénka.

Nádorová onemocnění – vlivem zhoršené imunity se mohou nádorové buňky volně rozmnožovat. Potencionální nádory se mohou rozvíjet a zvyšuje se tak pravděpodobnost, že rozvinou v nádorovou tkáň.

Bolest páteře, svalové a kloubní potíže – stres zvyšuje napětí a stažení svalů v celém těle. To způsobuje bolesti krční a bederní páteře a částečně blokuje náš pohyb.

Je nutné říct, že opakovaným tréninkem v přiměřených dávkách stresu se odolnost vůči němu zvyšuje. Stoupá hladina endorfinů, serotoninu a dopaminu. Organismus přestává vnímat působení každodenního stresu jako nebezpečné a odolnost stoupá (Fremuth, 2013).

1.4 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Způsoby, kterými se jedinec snaží vědomě vyrovnat se stresem, jsou označovány jako strategie zvládání stresu neboli copingové strategie. Preference technik zvládání stresu je individuální záležitostí a každý člověk si vytváří svoje vlastní techniky. Cílem všech strategií je zachovat nebo znovuobnovit psychickou a fyzickou rovnováhu. Důležité je hlavně průběžně odstraňovat příčiny stresu. Strategie zvládání stresu mohou být rozděleny na úspěšné a neúspěšné.

Neúspěšné strategie zvládání stresu jsou např. uzavírání se do sebe, neúměrné riskování, nerealistické plány, útek z reality, řešení problémů pomocí návykových látek a útočné jednání.

Úspěšné strategie zvládání stresu se dle Vágnerové (1999) dělí na:

- zvládání stresu zaměřené na řešení problému,
- zvládání stresu zaměřené na zlepšení emoční bilance.

Zmírnění negativních prožitků daného problému ho nevyřeší. Ale jen samotné snížení míry stresu může člověku pomoci. Úspěšné zvládnutí stresu je často kombinací obou způsobů zvládání.

Základní strategie na zlepšení emoční bilance jsou:

Antistresové relaxační programy – nejrůznější metody relaxace, jejichž podstatou je fyzické a psychické uvolnění prostřednictvím sugesce a imaginace. Nejpoužívanější metodou je autogenní trénink. Pravidelným zařazování relaxačních technik je možné stresu předcházet. Pro realizaci relaxačních technik není bezpodmínečná potřeba profesionálního přístupu, stačí například pravidelně zařazovat krátká pohybová cvičení nebo poslech hudby.

Antistresové aktivity v oblasti emoční – mají za úkol potlačit emoce vzteku, strachu, zlosti a úzkosti. Relaxace může vzniklou emoci odhalit a nechat ji tak snáze odeznít.

Antistresové aktivity v oblasti myšlení – negativní myšlenky probíhají automaticky, posilují míru stresu. Důležité je proto regulovat myšlenkové pochody a umět je ovládat. Vytváří se tak vnitřní dialog, přičemž není dán prostor špatným nápadům a negativním myšlenkám. K produkci pozitivních myšlenek je vhodné použít různá dechová cvičení.

Humor – vyvolává smích. Smích je fyziologická aktivita, která mobilizuje organismus způsobem, který pro nás není stresující. Proto se problémy mohou stát menšími.

Správná životospráva a zdravý životní styl – obsahují 3 základní složky. Pohyb, spánek a výživu.

Ke snížení míry stresu může pomoci pohyb. Může to být chůze, běh, plavání nebo turistika. Na výběru pohybové aktivity až tak nezáleží, klíčová je pravidelnost tělesného pohybu. Pravidelný pohyb má mnoho pozitivních účinků. Působí preventivně proti stresu a odbourává negativní emoce. Významná je produkce endorfinů, které mají pozitivní účinek na psychiku, regulují krevní tlak a posilují imunitní systém.

Dostatek spánku a odpočinku je individuální záležitostí. Nedodržování spánkového režimu a odpočinku způsobuje špatnou náladu a podráždění. Zpravidla bychom měli spát 6-8 hodin. S postupem věku klesá potřeba spánku, a naopak děti by měli spát více.

Pravidelnost a střídmost ve stravování je nedílnou součástí správné životosprávy. Měli bychom především dbát na dostatek ovoce a zeleniny, a naopak být střídmější v konzumaci příliš sladkých a tučných potravin. Dlouhodobě nevhodná strava je sama o sobě stresorem (Švingalová, 2006).

2. CHARAKTERISTIKA SPORTU

V současné době jsou používány dva základní přístupy k definování sportu. Pro první z nich je charakteristická orientace na výkon. Tento přístup se především uplatňuje ve vrcholovém sportu. Druhý přístup se zaměřuje hlavně na zábavu, rekreaci a cvičení (Slepičková, 2000).

Velmi užívanou definici vytvořila Evropská charta (1992), podle které se sportem rozumí: *„Všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované nebo neorganizované účasti, mají za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích.“* (Olympics, ©2020)

Obsahově širší definice uvádí, že sport jsou: *„Všechny pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a fyzické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“* (Slepičková, 2000, s. 22)

Nevhodnější definicí se jeví, že sportu je: *„Činnost ve volném čase, jejíž dominantou je tělesné úsilí, s charakterem herním nebo pracovním, provozovaná v soutěživé formě a přinášející proto pravidla a specifické instrukce, a s předpokladem přeměnit se v činnost profesionální.“* (Magnane cit. Podle Svoboda, 1971, s. 28)

2.1 ROZDĚLENÍ SPORTU

Sport lze rozdělit podle několika různých hledisek a zaměření. Kritéria dělení jsou velice rozmanitá. Druhy sportů v jednotlivých kategoriích jsou si vždy nějakým způsobem podobné a často se prolínají.

Základní a nejjednodušší rozdělení sportů může být provedeno podle Flemra a Valjenta (2010) následovně:

- podle času – zimní a letní sporty,
- podle prostředí – sálové a venkovní sporty,
- podle počtu zúčastněných osob – individuální a týmové sporty (Flemer a Valjent, 2010).

Podle Slepíčkové (2009) je možné chápat sport z širokého hlediska:

Vrcholový (elitní) sport – je především zaměřen na dosahování co nejlepších výkonů. Sportovci jsou velice profesionální a za vítězství obvykle dostávají finanční odměnu.

Soutěžní klubový sport – je tvořen sportovci, kteří jsou členové nějakého oddílu. Vzrušení ze závodů, snaha o dosahování osobního maximálního výkonu, potřeba relaxace a sociálního kontaktu je charakteristická pro soutěžní sport.

Rekreační sport – je zaměřen na relaxaci, zdraví a získávání společenských kontaktů. Sportovci si mohou zvolit svůj vlastní program. Sport může probíhat ve sportovních klubech a oddílech nebo v přírodě.

Fitness sport – je často nazýván sportem pro zdraví. Jeho úkolem je upevňovat, rozvíjet a zvyšovat tělesnou zdatnost jedince. Sportovec není vázán na žádnou organizaci a sport může provozovat kdekoliv. Jedná se například o kondiční běhání, plavání nebo cyklistiku.

Rizikový a dobrodružný sport – je především realizován za účelem uspokojení touhy po dobrodružství. Tento sport doprovází pocity vzrušení a napětí. Je to například parašutismus, bungee jumping nebo rafting.

Požitkářský sport – se snaží o výjimečnou zábavu a potěšení, která není běžně dosažitelná. Tento jedinečný zážitek může přinést například turistika.

Kosmetický sport – je především zaměřen na dokonalý vzhled. Sportovci touží mít dokonalou a vypracovanou postavu (Slepíčková, 2000).

Nejrozšířenější klasifikace rozděluje sporty dle příbuznosti psychologických nároků. První, kdo tuto klasifikaci vytvořil byl Kodým (1970 cit. podle Dovalil, 2009):

Senzoricko-koncentrační sporty – jsou náročné především na koordinaci. Zaměřené jsou na přesné dosažení cíle, důležitá je koordinace „oko ruka“. Důraz je hlavně kladen na přesnost zrakového vnímání, odhad vzdálenosti, koncentraci a pozornost. Soutěže a závody v těchto sportech obvykle trvají dlouho, proto by měl být sportovec velmi vytrvalý. Měl by se umět sám uklidnit a zbavit vysokého emočního napětí. V případě setrvávání v tomto stavu se sportovec

může dostat do stavu snížené úrovně aktivace, která není příznivá pro podání dobrého výkonu. Příkladem sporu v této kategorii je biatlon, kuželky, golf, šipky, lukostřelba a jiné střelecké soutěže.

Funkčně-mobilizační sporty – přirozené pohyby jsou specifické pro tyto sporty. Cílem je překonat nějakou vzdálenost, výšku nebo přemístit sportovní náčiní za použití vlastní energie. Tyto sporty mohou trvat buď krátkou, nebo delší dobu. Oba tyto typy kladou vysoké nároky na maximální koncentraci úsilí. Funkčně-mobilizačním sportem je například cyklistika, atletika, lyžování, rychlobruslení a vzpírání.

Esteticko-koordinační sporty – pro tyto sporty je klíčové estetické zvládnutí složitých pohybů. Kvalita estetického dojmu je stejně významná, jako ta pohybová. Důležitými vlastnostmi sportovce je cit pro rytmus, hudební předpoklady a následná interpretace. Složitost pohybů vyžaduje dlouhodobou přípravu. Hodnocení je většinou subjektivní, každá chyba znamená bodovou ztrátu. Soutěží nebývá mnoho, proto jsou často intenzivně prožívány. Krasobruslení, skoky do vody, moderní gymnastika, sportovní gymnastika a tanec jsou typickými sporty této kategorie.

Heuristické sporty – mohou být dále rozděleny na individuální a týmové. V individuálních se sportovec snaží svými schopnostmi, dovednostmi a vlastnostmi překonat soupeře. Oproti tomu v těch týmových je to kolektivní spolupráce všech hráčů a zároveň je kladen důraz i na jednotlivce. Ve všech heuristických sportech jde o rychlé a efektivní řešení aktuální problémové situace. Předvídatost a tvořivost jsou klíčovými vlastnostmi. Individuálními sporty je například tenis, šerm, judo, box, karate a badminton. Kolektivními je například basketbal, volejbal, hokej, házená a fotbal.

Rizikové sporty – horolezectví, bungee jumping, boby, skoky na lyžích a vodní slalom. Všechny tyto sporty vyžadují zvýšené nároky na psychiku člověka. Jejich cílem je zvládnutí nějaké obtížné a rizikové překážky. Sportovec se často pohybuje „na hraně“ svých možností, překonává například vysoké výšky nebo rychlost. Odvahu, ochotu riskovat, rychlé pohybové reakce, rychlé vyhodnocení a řešení situace je v těchto sportech vyžadováno. Pohybové dovednosti musí být přesně nacvičeny (Dovalil, 2009).

Dle úrovně závodění může být sport rozdělit na vrcholový, výkonnostní a zájmový sport.

Vrcholový (profesionální) sport – představuje značně úzkou skupinu sportovců, kteří jsou mimořádně výkonní a talentovaní. Několikrát denně zvládají náročné tréninky, kterými tráví nejvíce času. Ve vrcholovém sportu jsou obvykle k dispozici profesionální trenéři, lékaři a maséři. Pro vrcholové sportovce je klíčová vysoká motivace, protože jsou od nich stále vyžadovány maximální výkony. Bez motivace není snadné dosahovat opakovaně nejlepších výkonů. Kladen důraz je především na sílu, rychlost, ovládnutí soupeře, posouvání hranic lidských možností a překonávání rekordů.

Výkonnostní sport – zahrnuje především sportovce, kteří jsou registrováni ve sportovním oddíle. Trénují několikrát týdně a pravidelně se účastní sportovních soutěží.

Zájmový sport – představuje všechny druhy sportovních aktivit. Má za úkol vyplnit volný čas. Sportovní činnost může být prováděna až v rozsahu několika hodin týdně. V rekreační sportu není běžné se setkávat s ambicemi vítězství, tvoření rekordů a materiálních odměn. Záleží hlavně na radosti z pohybu, zvyšování kondice, zdraví a odbourávání stresu (Sekot, 2008).

2.2 POZITIVA A NEGATIVA SPORTU

Pravidelná pohybová aktivita má řadu přínosů pro lidské tělo. Kromě pozitivního vlivu na zdraví a kvalitu života, sport zabraňuje mnoha nemocem. Snižuje krevní tlak, zlepšuje látkovou výměnu a prokrvení všech orgánů. Omezuje vznik srdečně-cévních nemocí a některých nádorových onemocnění. Může například zamezit vzniku diabetes mellitus druhého typu a pomoci s redukcí obezity (Sigmund a Sigmundová, 2011).

Další pozitivní přínosy sportu mohou být:

- upevnění zdraví,
- rozvoj tělesné zdatnosti,
- uspokojení přirozené potřeby pohybu,
- zotavení po psychické zátěži,
- vlastní prožitek,

- socializační aspekty,
- výchovné usměrnění jedince (Jansa et al., 2009).

Sport doprovázejí bezesporu vnitřní prožitky, které jsou velmi důležité. Jako důsledek námahy, kromě svalové únavy je pociťován ještě pocit spokojenosti. Můžou za to endorfiny a serotonin neboli hormony štěstí, které vyvolávají pocit libosti a uklidnění, zlepšují naši náladu a mohou snižovat bolest (Cathala, 2007).

Sport může mít antistresové účinky v podobě aktivní nebo pasivní. Sport je nejen záležitostí sportovců, ale i přihlízejících diváků. Často může pasivně odreagovat agresi, úzkost, stres či depresi. Větší účinky má v podobě aktivní. Pohybová aktivita má jak krátkodobý, tak i dlouhodobý účinek na psychickou pohodu. Na toto téma bylo uděláno mnoho výzkumů, které potvrdily, že pravidelný a dlouhodobý pohyb má antistresové účinky. Krátkodobá pohybová aktivita zase pomáhá s redukcí úzkosti a depresivity (Gledhill et al., 2010).

Kromě všech pozitivních účinků, může mít sport i své negativní dopady. Nejčastějšími jsou psychické přetížení a přetrénování sportovce.

Přetrénování je projevem chronické únavy. Možnosti vzniku přetrénování mohou být různé. Především je to z neadekvátního tréninkového zatěžování, vysoká intenzita tréninkových jednotek, vysoká frekvence tréninků, vícefázové tréninky, jednotvárnost tréninků, špatná životospráva a nedostatek času na odpočinek.

Přetrénování se může projevit:

V oblasti výkonnostní – snížení výkonu a ekonomiky práce, nedostatky v obratnosti, rychlosti, síle, problémy s učením nových prvků, nechuť k tréninkům a celkově ke cvičení a závodům.

V oblasti neuropsychické – nespavost i spavost, podrážděnost a apatie, nerozhodnost, lítostivost, deprese, zhoršená tolerance tepla a hluku.

V oblasti somatické – nechutenství či chuť na speciální jídla, poruchy trávení, klidové a noční pocení, stálý pocit únavy, pocit žízně, snížení obranyschopnosti organismu až vyčerpání.

Psychické přetížení ve sportu je mnohdy častější než to fyzické. Touha vyhrávat, strach z porážky a nerealistické cíle jsou na denním pořádku. Sportovec v individuálním sportu má vždy snahu podat co nejlepší výkon. Může mít všechny fyzické předpoklady, ale není schopen vyhrávat. Neodmyslitelně na něj působí i tlak veřejnosti, konflikty s trenérem a pracovní vytížení (Bartůňková, 2010).

2.3 PŘEDSOUTĚŽNÍ, STARTOVNÍ, SOUTĚŽNÍ A POSOUTĚŽNÍ STAVY

V závodním sportu je aktuální psychický stav významný především ve vztahu k tréninku a soutěži. Významně tak podmiňuje výkon v nich prováděný. Při závodech je možno u sportovce definovat tyto aktuální psychické stavy. Jsou to stavy předstartovní, startovní a posoutěžní.

Předstartovní stavy se dostávají zpravidla ve chvíli, kdy si sportovec uvědomí svou účast v soutěži. V některých případech to bývá i s velkým časovým odstupem před závodem. Aby organismus překonal nastávající zátěž, začíná se mobilizovat. Předstartovní stavy jsou ovlivňovány hlavně našimi emocemi, ale velkou roli hraje i motivace. Hlavní příznaky předstartovního stavu jsou obavy o výsledek, strach ze selhání, napětí z očekávání a úzkost. Tento problém bývá odlišný v různých sportovních odvětvích. Záleží na tom, jestli je sport individuální nebo týmový. Jestli jsou závody skoro každý víkend nebo jen párkrát do roka a není mnoho možností výsledek opravit.

V době bezprostředního odjezdu na sportoviště, jsou stavy předstartovní vystřídány startovními. Tyto stavy trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat i v celém jejím průběhu. Zvláště u nových nebo emočně labilních sportovců.

Mezi hlavní typy startovních stavů patří (Dovalil, 2009):

1. Stav nadměrné aktivace – často označovaný jako startovní horečka. Projevuje se, jak v oblasti psychiky, tak i v motorice. Je to emočně negativní stav. Charakteristické příznaky nadměrné aktivace je zvýšená dráždivost, oslabení útlumových procesů. Lze pozorovat špatnou koordinaci, křečovitost pohybu a svalový třes. V chování se projevuje tendencí k agresivitě, oslabenou pozorností a špatnou koncentrací. Tento stav je například typický pro sprintery z obav předčasného startu.

2. Nepřiměřeně nízká aktivace – nazývaná startovní apatií, se projevuje celkovou ochablostí, malátností, dyskoordinací. Snižuje se agresivita, sportovec se stává pasivním. Nejeví žádný zájem o okolní dění a činnosti. Startovní horečku může vystřídat stav startovní apatie, právě v okamžiku, když má začátek závodu zpoždění.

3. Stav optimálně zvýšené aktivace – je optimální stav. V chování je patrná bojová nálada s přiměřenou a ovladatelnou agresivitou. Dále se vyznačuje přiměřeným vnitřním neklidem a vysokou pohotovostí k reakci. Řada výzkumů prokazuje, že úspěšní sportovci umí regulovat svůj psychický stav tímto směrem a dosáhnout tak optimální aktivace (Kučera a Dylevský, 1999).

Změna emočního stavu následuje i po skončení soutěže či závodu. Jedná se o stav posoutěžní. Tento stav je závislý na průběhu závodu, ale především na jeho výkonu či výsledku. Jedná se o subjektivní hodnocení sportovce, ale i o reakci okolí, například trenéra a veřejnosti.

Po skončení soutěže, je možné zaznamenat několik druhů nálad. Nálada může být pozitivně zvýšená v případě úspěchu. Pociťována je veselost, blaženost a uvolnění řečové reakce. Tento stav je pro sportovce žádoucí a z psychologického hlediska má charakter odměny. Větší psychologický problém představuje nálada negativně zvýšená nebo snižena. Dostavuje se při neúspěchu, projevuje se pocity beznaděje, depresí a rezignací. Z psychologického hlediska klesá zájem o sport, ztrácí se sebevědomí a motivace. Tento stav trvá obvykle jen několik hodin po ukončení závodu, výjimečně přesahuje do dalšího dne, odeznívá postupně (Dovalil, 2009).

2.4 PŘEDPOKLADY SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI

Dědičnost a prostřední jsou základními faktory úrovně předpokladů ke sportovní činnosti.

Zastánci genetické determinace tvrdí, že základem schopností člověka jsou dědičně získané předpoklady, které není možné výchovou příliš ovlivnit. Naopak názor opačný podceňuje vliv genetických faktorů a označuje prostředí a výchovu jako rozhodující faktor schopností člověka. Skutečnost je taková, a praxe to potvrzuje, že není možné podceňovat ani jeden z těchto činitelů. Oba mají v determinaci své význačné místo.

Existence samotných faktorů ještě ale neznamená, že se rozvinou ve schopnosti. K tomu, aby se vlohly rozvinuly, je třeba odpovídající prostředí a cílevědomá výchova. Existuje mnoho schopností se vztahem ke sportovní činnosti.

Obvykle se dělí do třech skupin:

1. Senzomotorické schopnosti – se vztahují k vnímání pohybu i k pohybovým projevům sportovce a jejich vzájemné koordinaci.
2. Intelektové schopnosti – mají vztah k rychlému a přesnému zpracování informací, chápavosti, vypracování soudů, závěrů a k zobecňování. Sportovec s vysokými intelektovými schopnostmi dokáže rychle řešit vzniklé situace v průběhu činnosti a zároveň dokáže pohotově nalézat i nová řešení, tak jak to situace vyžaduje.
3. Sociální schopnosti – ovlivňují některé kvality lidského chování, jako je citlivost, vnímavost a komunikace. Ve sportovní činnosti hrají důležitou roli ve fázi přípravy na soutěž. Projevují se ve vztazích mezi sportovci a mezi sportovcem a trenérem. Důležité jsou pro jejich vzájemnou spolupráci.

Schopnosti sportovce mohou dosáhnout různých úrovní rozvoje. Vysoký stupeň rozvoje schopností se nazývá talent nebo nadání. Talent však není jenom součtem jednotlivých schopností. Žádná jednotlivá schopnost ještě neurčuje sportovní talent v jakémkoliv stupni rozvoje. A ani samotné nadání nemusí být vždy zárukou budoucí vysoké sportovní výkonnosti. Naopak, představuje složitou individuální strukturu, která se projevuje v úspěšné realizaci sportovní činnosti, v rychlosti učení a získávání výkonnosti. Stále více závisí sportovní výsledek na stupni stálosti psychiky závodníka.

V současné době je světový vrcholový sport pořád vyrovnanější. Stále více sportovců dosahuje špičkové úrovně. Z toho vyplývá, že je potřeba se zdokonalovat i v jiných oblastech přípravy, než je jen samotné trénování. Proto je psychologická příprava sportovce a duševní hygiena důležitou součástí jeho výkonnosti.

Ve sportovní činnosti je možné vyčlenit několik typů situací, které vedou k napětí a aktuálním poruchám přizpůsobivosti. Jestliže je kterákoliv situace natolik subjektivně intenzivní, že spouští reakce v organismu, je řeč o psychickém stresu.

Situace frustrační – sportovec je blokován k postupu ke svému cíli, například překážkou nebo přetrénováním. Nemůže proto dosáhnout výkonu, který by odpovídal jeho představám.

Situace konfliktní – na sportovce působí dva protikladné a stejně silné motivy. Například chce v jeden okamžik složit zkoušku na vysoké škole a zároveň se zúčastnit důležitých závodů.

Situace depriváčnická – sportovce je ochuzován o nějakou podnětovou sféru. Například je dlouhodobě izolován v sociálně monotónním prostředí. Je na dlouhém soustředění nebo jeho tréninkový proces je stále monotónní.

Situace problémová – sportovec má vyřešit nějaký úkol. Například provést složitý pohyb. Pohyb ale nezná a jeho dovednosti odpovídají požadavku jen z části nebo vůbec. Sportovec proto neví, jak problém vyřešit.

Situace nadměrných úkolů – úkolem sportovce je zvítězit na závodech. Ale je mu subjektivně jasné, že úkol přesahuje jeho možnosti (Vaněk, 1984).

Velmi důležité je zabývat se osobností sportovce. Předurčuje totiž, jak bude jedinec schopen reagovat na určité zátěžové situace. V posledních letech je často řešena otázka, jako sport ovlivňuje osobnost člověka a naopak, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky sportovního výkonu.

Pro dosahování lepších sportovních výkonů je potřeba plánovat a cílevědomě kontrolovat činnosti sportovce. Současně je ale nutné respektovat jeho osobnost a vlastnosti. Jde o jakousi individuální směs duševních vlastností sportovce spojených s jeho tělesným sebepojetím. Je také důležité brát v úvahu to, že se osobnost sportovce neustále vyvíjí. Vlastnosti většinou zůstávají stejné, ale osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří.

Obecně můžeme být řečeno, že každý sportovec má specifický soubor osobnostních rysů. Promítají se do veškerého chování. Jsou především výrazné v mezilidských vztazích a komunikaci. Je velice

obtížné rozpoznat činitele, které působí na jednání sportovce. Proto se psychologie sportu alespoň snažila vytvořit jednoduchý přehled osobnostních složek, které se podílí na počínání sportovce. Jedná se o následující znaky a charakteristiky.

Základní soubor schopností, znalostí, zkušeností a dovedností – sportovec využívá při zvládnání kladených požadavků sportovní činnosti.

Základní znaky temperamentu – projevují se způsobem, jak je sportovec schopen reagovat na různé situace, prostředí a osoby, se kterými se setkává.

Základní znaky charakteru – určují jeho vztah k sociálním normám, vykonávané činnosti a k sobě samému.

Motivační profil – se snaží naladit vnitřní síly sportovce v jeho zaměřenosti. Převažující způsob jednání s lidmi. Zda převažuje důvěřivost či opatrnost, otevřenost či uzavřenost, snaha o ovlivnění ostatních či pasivita ve styku s ostatními.

Případné nepřiměřené nebo osobité vlastnosti či rysy – nepřiměřená úzkostnost, vztahovačnost, malé sebeovládání, nízké sebevědomí (Slepička, 1988).

3. ATLETIKA

Atletika je často nazývána královnou sportu. Je to jeden z nejrozšířenějších sportů na celém světě. Má několik milionů registrovaných atletů, ale i mnoho rekreačních. Atletika je individuální, všestranně zaměřený a velmi rozmanitý sport. Cílem je zde dosahovat co nejvyšších výkonů v jednotlivých disciplínách. Základem je proto systematická a dlouhodobá příprava. Výkony všech atletických disciplín jsou objektivně měřitelné a lze je snadno porovnávat.

Atletické disciplíny vznikly na základě přirozených pohybových dovedností člověka. Sportovce prokazuje své vytrvalostní, rychlostní, silové a obratnostní schopnosti. Atletika je tak nejstarším sportovním odvětvím. První zmínky o ní jsou již v antice. Tam znamenala především boj a závodění. Dnes většina atletických disciplín právě z antiky vychází.

Jak už bylo zmíněno, atletika je velmi různorodým sportem. Obsahuje mnoho disciplín, které se od sebe navzájem liší. Pokud má být atletika konkrétně charakterizována, musí být rozdělena do několika skupin, které jsou si příbuzné. Například podle způsobu závodění nebo techniky provedení. Atletika v kategorii mužů a žen obsahuje celkem 24 individuální disciplín, ve kterých se závodí na vrcholných soutěžích jako je například Mistrovství Evropy, Mistrovství světa či Olympijské hry (Jeřábek, 2008).

Disciplíny dle Evropské atletické asociace jsou rozděleny do těchto základních kategorií:

Běhy

- sprinty: 100 m, 200 m, 400 m
- střední tratě: 800 m, 1500 m
- dlouhé tratě: 5000 m, 10000 m, maraton

Překážkový běh

- krátké: 100 m překážek (110 m překážek), 400 m překážek
- dlouhé: 3000 m překážek

Skoky

- skok daleký, skok o tyči, skok vysoký, trojskok

Hody a vrhy

- hod oštěpem, hod diskem, hod kladivem, vrh koulí

Víceboje

- sedmiboj, desetiboj

Chůze

- 20 km, 50 km (European Athletics, ©2020)

3.1 CHARAKTERISTIKA A SPECIFIKA JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN**Běhy**

Specifické pro sprinty je, že závodníci musí použít na těchto tratích startovní bloky a běžet celou dobu ve své dráze. Na větších a lepších závodech nebo mítincích se používají zátěžové bloky s velmi citlivou podložkou na tlak, která umožňuje zjistit, zda atlet nevyběhl dříve, než padl startovní výstřel. V běhu na 100 m závodníci startují z jedné rovné čáry. Oproti tomu běhy na 200 m a 400 m mají tzv. hendikepy od vnitřní po vnější dráhu. Slouží k tomu, aby vyrovnali délku tratě a byla pro každého sprintera stejně dlouhá.

Střední tratě vyžadují zároveň dobrou rychlost i vytrvalost závodníka. Běžci na 800 m startují také s hendikepy, ale po první zatáčce, smějí své dráhy opustit a sběhnout do té první. Bloky se zde nepoužívají a startuje se z polovysokého startu. Na startu 1500 m už handicap nejsou, místo toho se běžci postaví na zakřivenou čáru po celé šířce oválu, svou dráhu smějí opustit hned po startovním výstřelu.

Dlouhé tratě dokonale prověřují kondici a vytrvalost atleta. Závodníci, kteří na tyto tratě trénují týdně naběhají opravdu mnoho kilometrů, aby se udrželi na špičkové úrovni. K vítězství na dlouhé tratě je zapotřebí nezlomná vůle a vytrvalost. Běžci si musí dobře umět rozvrhnout svoje síly. Nejdelším závodem je právě maraton, který měří zhruba 42 kilometrů.

Překážkové běhy

Krátké překážkové běhy vyžadují maximální soustředění. Seběmenší chyba může vést například k pádu. Na těchto překážkových bězích je vždy postaveno deset překážek. Jejich výška se ale liší, v závislosti na tom, jestli se jedná o překážky mužské či ženské. V závodě na 400 m překážek je mají obě kategorie ještě o něco nižší. Atleti mohou překážky porazit, ovšem nesmí opustit svou dráhu. Nesmějí také přenášet svoji nohu vedle překážky či pod překážkou. Při přeběhu překážky atlet natáhne přední nohu rovně před sebe, odrazová noha ji následuje kolenem napřed a celou dobu je pokrčená, dokud ji závodník nedostane před sebe a nepřeběhne přes překážku. Atleti tuto techniku musí dlouho trénovat, aby docílili dokonalého rytmu mezi překážkami.

V dlouhých překážkových bězích závodníci musí uběhnout na ovále sedm a půl kola. Přitom je na trati rozestavěno pět překážek, z toho jedna s vodním příkopem. Běžci musí zvládnout přeběhnout dvacet osm překážek a sedm vodních příkopů. Překážky jsou stejně vysoké jako v závodě na 400 m překážek. Ovšem jsou daleko širší a větší, protože přes ně přebíhá více běžců najednou. Styl přeběhu může být stejný jako v krátkých překážkových bězích nebo závodníci směřjí na ni stoupnout a odrazit se z ní. Nejtěžší překážkou je právě překážka s vodním příkopem, který je postaven za ní. Dno vodního příkopu není rovné. Hned za překážkou je voda nejhlubší a na opačném konci zase nejmělčí, má jakýsi tvar trojúhelníku. Závodník se proto samozřejmě snaží udělat co nejdelší skok (Page, 2000).

Skoky

Ve skoku do výšky mají skokani na každou postupnou výšku tři pokusy. Ti, kteří ji zdolají hned na poprvé, jdou na další výšku a pokračují v soutěži, dokud laťku neshodí třikrát po sobě. Skokani se mohou laťky dotknout, ale ta nesmí spadnout, jinak je skok neplatný. Pro výškaře je výhodné být vysoký, ale není to pravidlem.

Ke skoku o tyči využívají atleti tyč, která je vynáší do velkých výšek. Po rozběhu ji zasunou do speciálního místa, které tyč zastaví. Následně se tyč ohne a vymrští atleta na druhém konci vysoko do vzduchu, kde musí překonat stejnou laťku jako ve skoku do výšky. Tato disciplína vyžaduje i velkou odvahu, protože výšky, kterých atleti dosahují nejsou vůbec malé.

Skok daleký je jednou z antických disciplín. Aby skokan dolétl, co nejdále, musí být rychlý a mít dobrý odraz. Závodník má tři pokusy na to, skočit co nejdále. V případě že se závodník umístí

po třech úvodních pokusech do osmého místa, jde do finále, kde má možnost absolvovat ještě další tři pokusy. Dálkaři se musí odrážet od odrazového prkna, od které se pokus bude měřit. V případě, že se atlet odrazí, byť malinko za tímto prknem, pokus je neplatný.

Trojskok, jak název napovídá se skládá ze tří skoků. Tato disciplína vyžaduje dobrou obratnost, smysl pro rovnováhu a sílu. Trojskok se podobá skoku dalekému, místo jednoho skoku však trojskokan udělá skoky tři. Při prvním se odrazí a dopadne na stejnou nohu. Při druhém doskočí na opačnou nohu a při posledním skoku už doskočí do pískoviště.

Vrhy a hody

Vrh koulí má velmi starobylé kořeny. Cílem je vrhnout kouli co nejdále, nesmí se házet. Atleti k tomu využívají vrhačský kruh, ve kterém se snaží vyvinout co nejvíce pohybové energie, aby náčiní letělo, co nejdále. Systém pokusů funguje stejně jako například ve skoku dalekém.

U hodu oštěpem mají závodníci jako jediní k dispozici rozběh. Na konci rozběhu musí od dané čáry odhodit náčiní. Aby hod platil musí se trefit do vymezené výše. Oštěp musí rovněž dopadnout hrotem (koncem) napřed. Nemusí se nutně zapíchnout do země, ale musí zanechat alespoň nějakou značku.

K hodu kladivem se využívá kovová koule, připevněná silným kovovým drátem. Váha náčiní je stejná jako u vrhu koulí. V kruhu, ze kterého se kladivo odhazuje je dobré udělat několik otoček, aby náčiní získalo dostatečnou pohybovou energii.

Klíčem úspěchu v hodu diskem je perfektně provedený odhod. Disk se musí vypustit hladce, protože jinak se ve vzduchu převrací a daleko nedoletí. Atleti využívají také kruh, kde provedou otočku, aby disk získal větší pohybovou energii a letěl co nejdále. Přitom mají diskaři rozpažené obě ruce. Odhodový kruh je obklopen drátěnou klecí nebo sítí, aby nikoho náčiní nezranilo.

Víceboje

Desetiboj, ve kterém závodí pouze muži je kombinací několik disciplín. Závod je rozdělený do dvou po sobě jdoucích dnů. V první dni závodních absolvuje 100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký a 400 m. Ve druhém dni ho čeká 110 m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem

a 1500 m. Výdrž je v desetiboji klíčem k úspěchu. Každá disciplína je bodově ohodnocena, tyto body se po každé disciplíně sčítají. Ten, kdo nasbírá bodů nejvíce se stává vítězem. Proto je důležité ovládat všechny disciplíny na slušné úrovni.

V sedmiboji soutěží pouze ženy. Je podobný a má stejný princip jako desetiboj mužů. Je rovněž rozdělen do dvou dnů, ale disciplín má méně. První den to je 100 m překážek, skok vysoký, vrh koulí a 200 m. Ve druhém dni závodnice absolvují skok daleký, hod oštěpem a 800 m (Page, 2000).

Chůze

Ačkoliv se může zdát, že chůze je jednoduchá, není tomu tak. Už jenom kvůli její vzdálenosti, kterou musí závodník absolvovat. U mužů je trať dokonce delší než maraton. Ve sportovní chůzi platí, že vždy jedna noha musí být na zemi. Jinými slovy, chodec nesmí zvednout zadní nohu dříve, než před sebe položí nohu přední. A zároveň po položení předního chodidla, musí zůstat zadní noha natažená, a hlavně propnutá v koleni. Celý závod je sledován rozhodčími. Soustředí se především na správnou techniku chůze. Pozorují, jestli je jedna noha stále na zemi a zároveň propnutá. Při porušení tohoto pravidla rozhodčí závodníkovi ukáže žlutý terčík. Při opakovaném porušení, což je celkem třikrát je závodník diskvalifikován (Page, 2000).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. VÝZKUMNÝ PROJEKT

Podle Gavory (2000 cit. podle Chrástka a Kočvarová, 2014, s. 9) je výzkum „*systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, nebo se získávají nové poznatky.*“

Pro empirickou část této bakalářské práce byl zvolen kvantitativní výzkum s metodou dotazníkového šetření.

Tato bakalářská práce se zabývá stresem u sportovců, kteří se věnují atletice. Cílem výzkumného šetření je zodpovědět, které atletické disciplíny jsou nejvíce stresem zasaženy. Dalším záměrem je zmapovat jednotlivé oblasti zasažení, konkrétně oblast tělesnou, oblast psychiky a oblast chování. Následně zjistit, jak míra stresu souvisí s pohlavím sportovců. Práce se zaměřuje i na dobu, kdy nejčastěji stres u sportovců odeznívá a jejich nejčastější strategii zvládnání stresu.

I přes aktuálnost tohoto tématu nebyl nalezen žádný podobný výzkum ani bakalářská práce, která by zkoumala míru stresu v atletice nebo v jiném sportu.

4.1 CÍL VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavní cíl výzkumu je zjistit, **ve které skupině atletické disciplíny je míra stresu největší**. Následně bylo stanoveno několik dílčích cílů:

- zjistit, ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti tělesné,
- zjistit, ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti psychické,
- zjistit, ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti chování,
- zjistit, jaký je rozdíl v celkové míře stresu v závislosti na pohlaví,
- zjistit, za jak dlouho atletů odezní stres na závodech,
- zjistit, jaký je nejčastější způsob zvládnání stresu při špatných stavech a pocitech.

K cílům práce byly pro účely výzkumu stanoveny tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Ve které skupině atletických disciplín je celková míra stresu největší?

Výzkumná otázka č. 2: Ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti tělesné?

Výzkumná otázka č. 3: Ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti psychiky?

Výzkumná otázka č. 4: Ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti chování?

Výzkumná otázka č. 5: Jaký je rozdíl v celkové míře stresu ve všech atletických disciplínách v závislosti na pohlaví?

Výzkumná otázka č. 6: Za jak dlouho nejčastěji atletům odezní stres na závodech?

Výzkumná otázka č. 7: Jaký je nejčastější způsob zvládnání stresu na závodech při špatných stavech a pocitech?

4.2 VÝZKUMNÉ METODY

Pro účely výzkumného šetření byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu s dotazníkovým šetřením. Podle Gavory (2000 cit. podle Egera a Egerové, 2017, s. 111): „Dotazník patří k nejčastěji používaným výzkumným nástrojům a technikám sběru dat. Samotný dotazník je zpravidla konstruován jako soubor předem připravených otázek, na které respondent písemně odpovídá.“

Nejprve byly respondenti seznámeni s důvodem realizace výzkumu a jeho cíli. V první části dotazníku byly zjišťovány základní informace o respondentech – věk, pohlaví a disciplína, na kterou se v atletice zaměřují. Druhá část otázek byla zaměřena na projevy stresu v oblasti tělesné, v oblasti psychiky a v oblasti chování. Poslední 2 otázky byly zaměřeny na dobu pociťování stresu na závodech a nejčastější strategii zvládnání stresu při špatných stavech a pocitech.

Otázky použité v dotazníku byly škálové. Podle Gavory (2000 cit. podle Skutil, 2011, s. 84) „škálové otázky zjišťují míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzitu. Pozorovatel vyjadřuje své hodnocení určením polohy na škále.“ Respondenti měli svou odpověď vyznačit na škále, jak často tyto stavy pociťují. Škála, která byla užitá v dotazníku měla tyto možnosti: vždy, často, někdy, spíše ne a nikdy. Dotazník je součástí přílohy bakalářské práce.

4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK

Výzkumný vzorek je tvořen sportovci, kteří se věnují atletice. Vzorek byl zvolen záměrně. Bylo potřeba, aby obsahoval stejný počet mužů a žen a zároveň, aby v každé skupině atletických disciplín bylo zastoupeno 10 atletů. Věk respondentů nebyl rozhodující, proto jsou ve výzkumu zařazeny všechny věkové kategorie. Dotazníku se celkem zúčastnilo 80 respondentů.

Kvůli malému počtu vzorku nelze výsledek zobecnit na všechny sportovce, kteří se atletice věnují. Výsledek může posloužit jako srovnání pro budoucí kvalifikační práce nebo jako podklad pro mé další výzkumné práce.

4.4 SBĚR A ZPRACOVÁNÍ DAT

Před samotnou realizací sběru dat, byla provedena pilotáž, která měla za úkol ověřit srozumitelnost otázek v dotazníku. Pilotáže se zúčastnilo celkem 6 respondentů, kteří vyhodnotili dotazník jako srozumitelný. Získané odpovědi nebyly použity v samostatném výzkumu.

Dotazníkové šetření bylo provedeno pomocí vlastního strukturovaného dotazníku, který obsahuje celkem 21 otázek. Dotazník byl vytvořen pomocí webové aplikace Survio (www.survio.com). Z důvodu snazšího přístupu k respondentům a rychlejšímu sběru dat bylo rozhodnuto dotazník distribuovat elektronicky.

Odkaz na něj s prosbou o vyplnění byl respondentům zaslán buď pomocí e-mailu, nebo pomocí zprávy na sociálních sítích. Šetření probíhalo v měsíci březen. Sběr dat probíhal tak dlouho, dokud jsem neměla požadované množství respondentů. Data byla následně analyzována pomocí programu Microsoft Excel.

V dostupné literatuře není jasně vyznačena metoda zpracování výzkumu tohoto typu. Proto otázky, na které respondenti odpovídali pomocí škály, byly pro lepší zpracování číselně ohodnoceny, podle toho, jak často tyto pocity sportovci zažívají:

- 1 – nikdy,
- 2 – spíše ne,
- 3 – někdy,

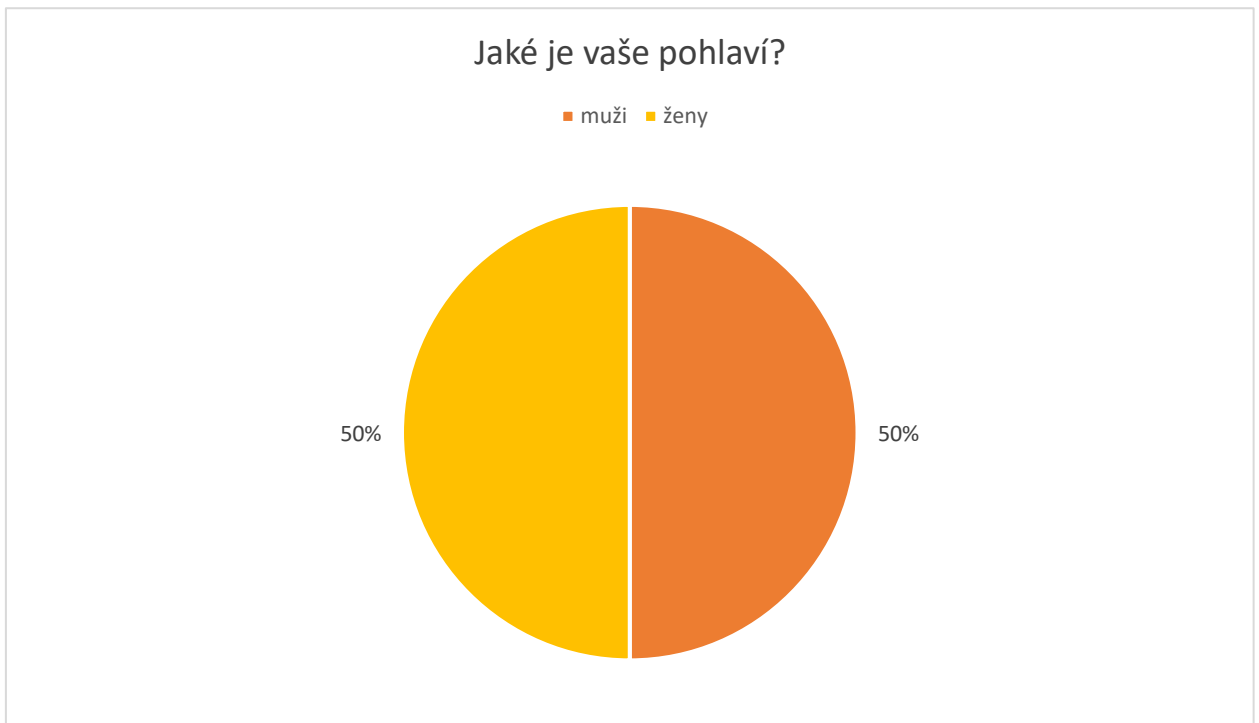
4 – často,

5 – vždy.

Pro finální vyhodnocení byl proveden součet těchto bodů. Protože, ve všech disciplínách byl shodný počet osob, tyto body mohly být sečteny v každých atletických disciplínách zvlášť k vzájemnému porovnání. Následně byly objektivně vyhodnoceny všechny otázky a odpovězeno na otázky výzkumu. První 3 a poslední 2 odpovědi byly vyhodnoceny pro všechny disciplíny.

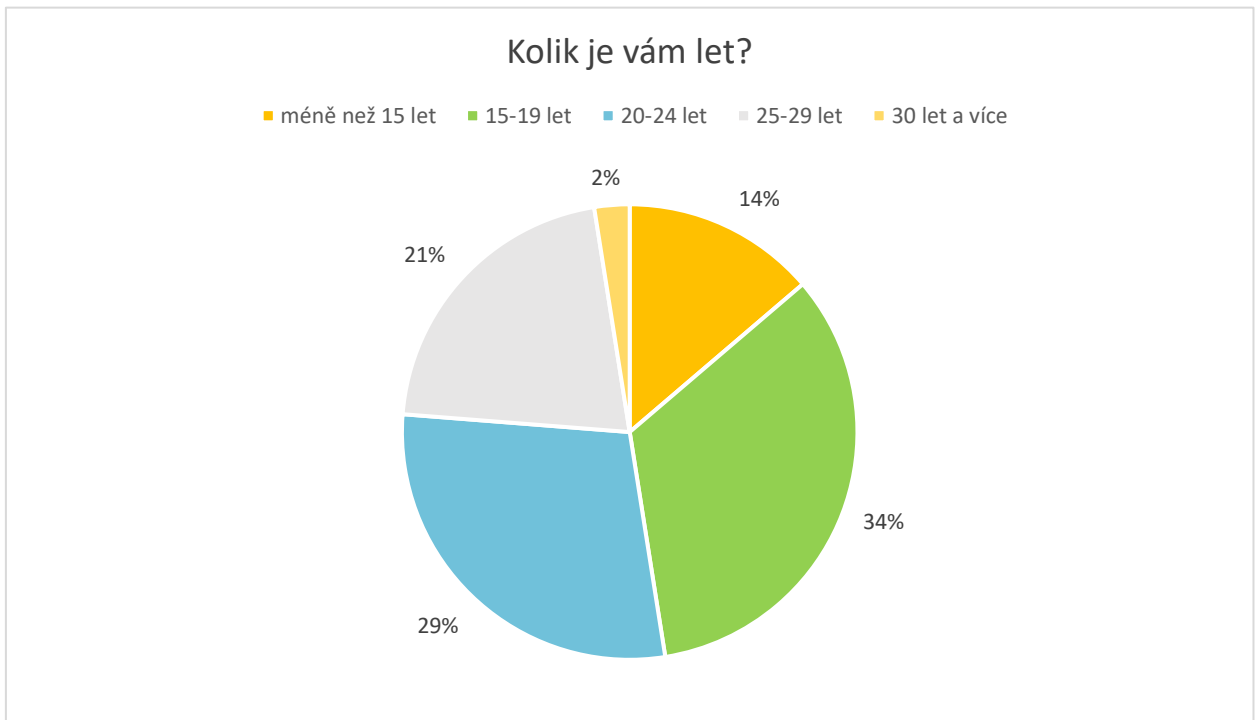
Výsledky byly po vyhodnocení pro názornost zpracovány ve formě grafů a tabulek.

4.5 ANALÝZA DAT



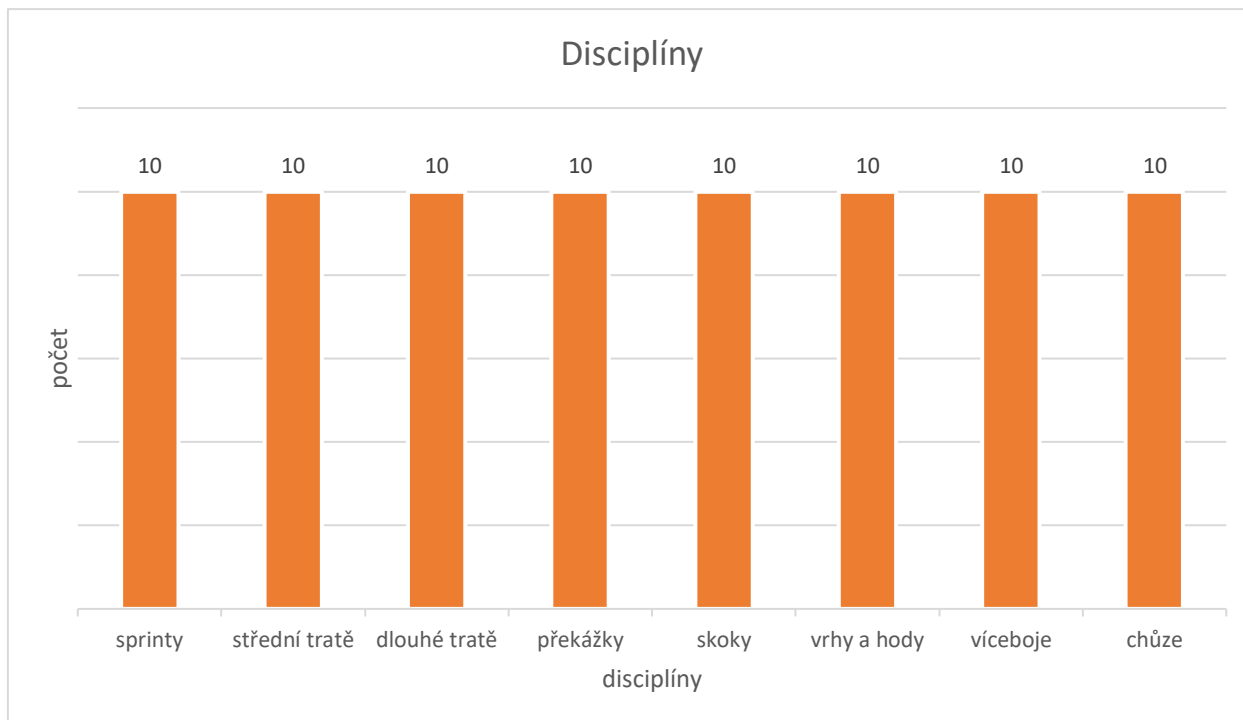
Graf č. 1: Odpověď na otázku č. 1. „Jaké je vaše pohlaví?“

První graf znázorňuje počet respondentů. Výzkumu se zúčastnilo celkem 80 sportovců. Pohlaví jsou vyrovnaná, což bylo záměrem výzkumu. Dotazníkového šetření se zúčastnilo přesně 50% mužů a 50% žen.



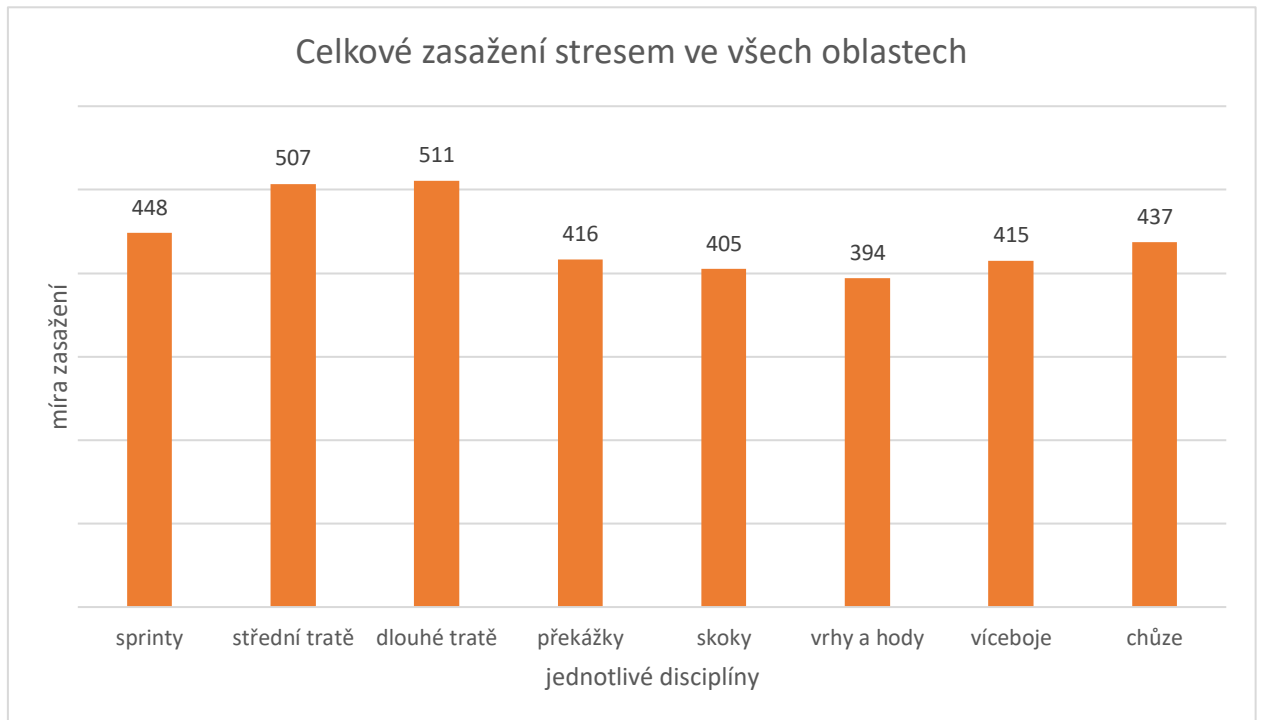
Graf č. 2: Odpověď na otázku č. 2. „Kolik je vám let?“

Dotazník nebyl zaměřen na konkrétní věkovou skupinu. Nejvíce ovšem byla zastoupena věková skupina 15-19 let (34%), hned poté věková skupina 20-24 let (29%). Méně než 15 let bylo celkem 11 respondentům. Více než 30 let bylo pouze 2 respondentům, jeden z nich se věnuje běhům na střední tratě a druhý chůzi.



Graf č. 3: Odpověď na otázku č. 3. „Označte řádek, ve kterém se vyskytuje vaše hlavní disciplína.“

Tento graf ukazuje zastoupení dotazovaných sportovců v jednotlivých disciplínách. Každá atletická disciplína má shodný počet respondentů, což bylo záměrem výzkumu. Z celkového počtu 80 respondentů, každou disciplínu reprezentovalo 10 sportovců. Základní rozdělení disciplín proběhlo dle dělení Evropské atletiky a to na – sprinty (100 m, 200 m, 400 m), střední tratě (800 m, 1500 m), dlouhé tratě (3000 m, 5000 m, 10000 m, maraton), překážky (100 m př., 110 m př., 400 m př., 3000 m př.), skoky (dálka, trojskok, výška, tyč), vrhy a hody (vrh koulí, hod oštěpem, hod kladivem, hod diskem), víceboje (sedmiboj, desetiboj) a chůze (20 km a 50 km)

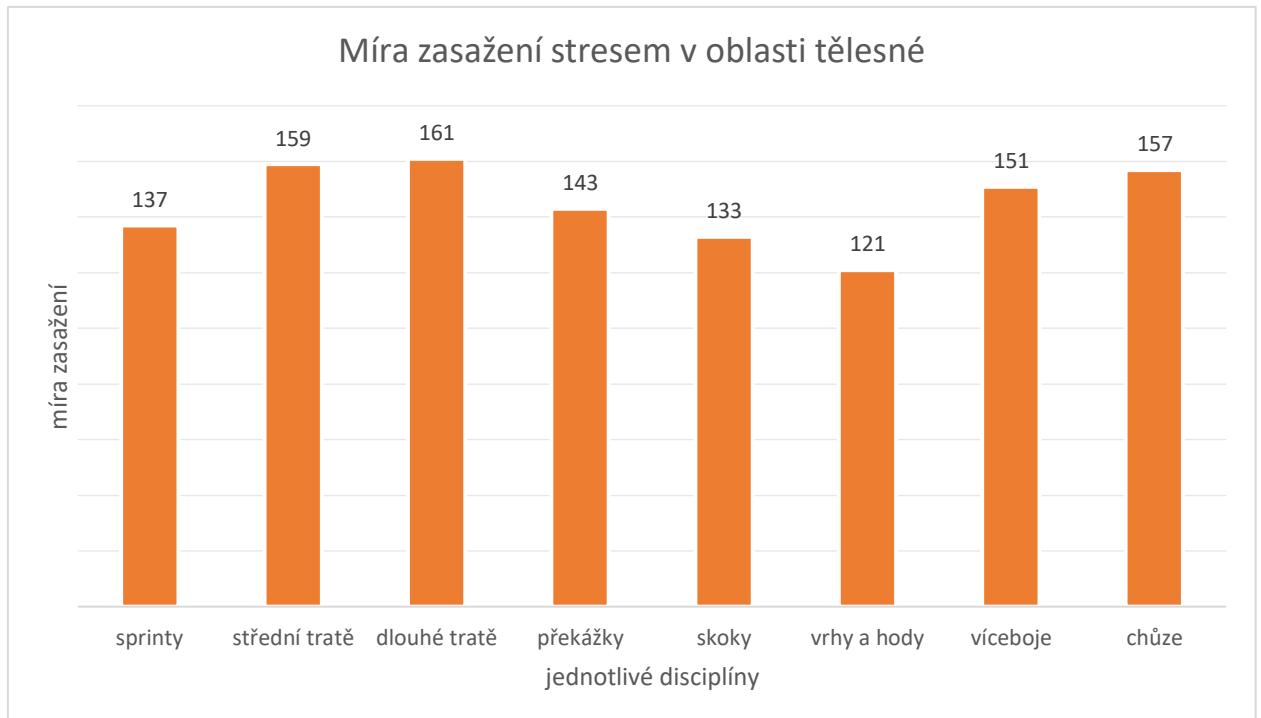


Graf č. 4: Celkové zasažení stresem ve všech oblastech.

Tabulka 1: Stres ve všech oblastech.

Disciplína / oblast	fyzická	psychická	chování	celkem
sprinty	137	209	102	448
střední tratě	159	225	123	507
dlouhé tratě	161	230	120	511
překážky	143	183	90	416
skoky	133	187	85	405
vrhy a hody	121	199	74	394
víceboje	151	187	77	415
chůze	157	173	107	437

Tento graf ukazuje, dle bodového ohodnocení, které skupiny atletických disciplín jsou stresem nejvíce zasaženy. Největší bodovou hodnotu zaznamenaly běhy na dlouhé tratě (511), hned poté běhy na střední tratě (507) a následně sprinty (448). Lze konstatovat, že disciplíny, které jsou stresem nejvíce zasaženy jsou ty běžecké. Z tabulky je patrné, které disciplíny podle dosažené bodové hodnoty jsou stresem zasaženy nejméně, jsou to vrhy a hod (394).



Graf č. 5: Stres v oblasti tělesné.

Položené otázky:

4. Stává se ti, že míváš křečovitě či svírající bolesti v oblasti břicha (před nebo při závodech či na tréninku)?
5. Pociťuješ bušení srdce (před nebo při závodech či na tréninku)?
6. Je ti nevolno od žaludku (před nebo při závodech či na tréninku)?
7. Třesou se ti ruce nebo celé tělo (před nebo při závodech či na tréninku)?
8. Cítíš, že je tvoje tělo v napětí? Máš například ztuhlý krk, ramena (před nebo při závodech či na tréninku).

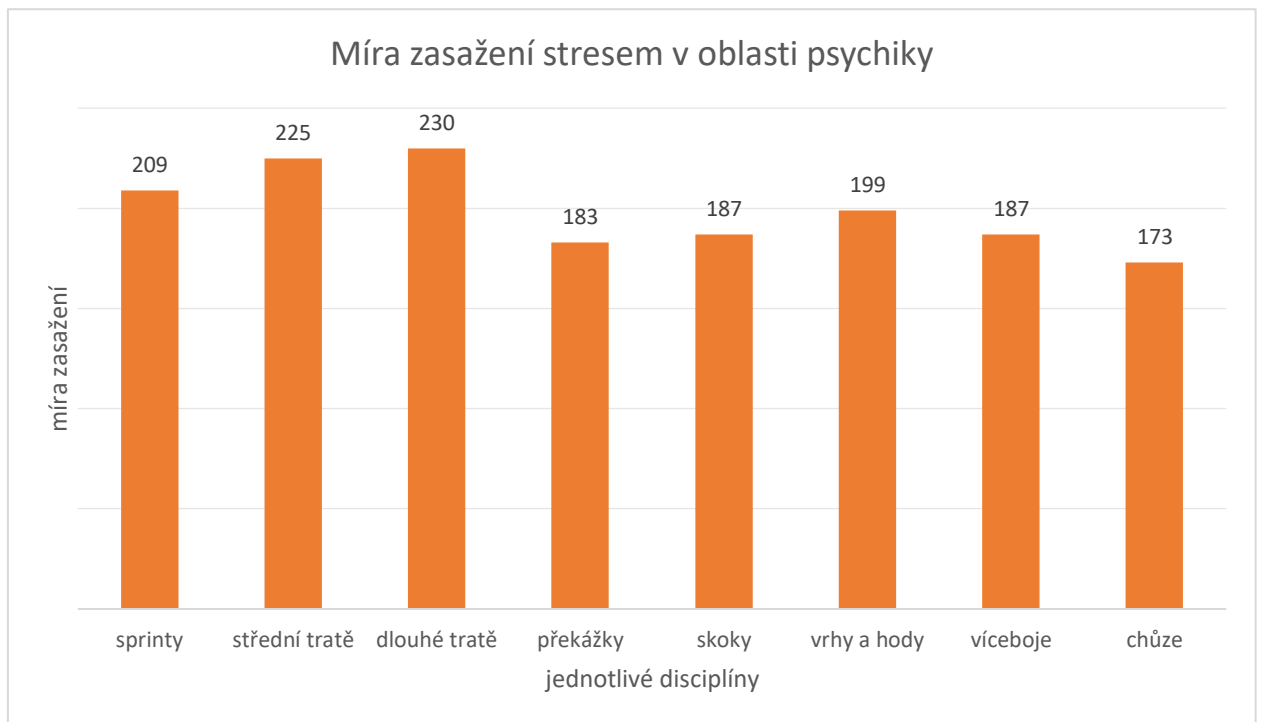
Tabulka 2: Stres v oblasti tělesné.

Disciplína / číslo otázky	č. 4	č. 5	č. 6	č. 7	č. 8	celkem
sprinty	24	33	33	24	23	137
střední tratě	31	33	31	30	34	159
dlouhé tratě	32	34	32	33	30	161
překážky	29	27	31	29	27	143
skoky	26	32	26	27	22	133
vrhy a hody	25	30	22	21	23	121
víceboje	31	35	26	31	28	151
chůze	32	29	29	30	21	157
celkem	230	253	230	225	208	1162

Otázky č. 4, 5, 6, 7 a 8 zkoumaly míru zasažení stresem v oblasti tělesné. Otázky byly především zaměřeny na zkoumání příznaků, které se u sportovců mohou objevovat.

Graf č. 4 ukazuje, že všechny skupiny atletických disciplín jsou v oblasti tělesné stresem zasaženy na podobné úrovni. Největší bodovou hodnotu přece jen zaznamenaly **běhy na dlouhé tratě** (161), hned za nimi **běhy na střední tratě** (159) a poté **chůze** (157). Nejméně zasaženy jsou vrhy a hody (121), jejich bodové skóre je nejnižší.

Z tabulky č. 2 lze vidět, které odpovědi získali nejvíce bodů. Z toho vyplývá, že tyto tělesné příznaky prožívá buď více sportovců, nebo je prožívají častěji. Nejvíce bodů získala otázka č. 5, která vypovídá, že nejvíce sportovců má problémy při stresových situacích s častým bušením srdce. Dalším výrazným symptomem je nevolnost od žaludku a s tím související křečovitě či svírající bolesti v oblasti břicha. Nejslaběji atleti pociťují celkové napětí těla, protože otázka č. 8 získala bodů nejméně.



Graf č. 6: Stres v oblasti psychiky.

Položené otázky:

9. Míváš problémy s usínáním před závodem?

10. Přemýšlíš během závodu o nesouvisejících věcech?

11. Máš obavy, že nepodáš v závodě takový výkon, jak bys mohl?

12. Napadají tě v myšlenkách špatné věci, které se ti mohou při závodě přihodit? (například: pád, zranění, prohra)

13. Máš obavy, že ostatní budou zklamáni z tvého výkonu? (například trenér, rodiče, kamarádi)

14. Máš strach ze svých soupeřů?

15. Máš strach, že se nedosáhneš svého cíle? (například: nedostanu se na Mistrovství české republiky, nesplním limit na nějakou akci, můj osobní cíl)

Tabulka 3: Stres v oblasti psychické.

Disciplína / číslo otázky	č. 9	č. 10	č. 11	č. 12	č. 13	č. 14	č. 15	celkem
sprinty	25	28	36	29	29	31	31	209
střední tratě	29	30	37	28	32	31	38	225
dlouhé tratě	30	33	37	34	38	29	29	230
překážky	23	23	27	27	23	30	30	183
skoky	23	28	28	26	28	24	30	187
vrhy a hody	28	27	29	32	33	24	26	199
víceboje	26	28	24	29	29	23	28	187
chůze	21	28	25	28	24	22	25	173
celkem	205	225	243	233	236	214	237	1593

Otázky č. 9, 10, 11, 12, 13, 14 a 15 zkoumaly míru zasažení stresem v oblasti psychiky.

Graf č. 5 přehledně ukazuje, že v této oblasti jsou opět nejvíce zasaženy **běhy na dlouhé tratě** (230), poté **běhy na středí tratě** (225) a **sprinty** (209). Nikdo jiný už hranici 200 bodů nepřekročil. Změnou je výsledek nejméně zasažené disciplíny stresem, tou je v oblasti psychiky chůze (173). Ta se v oblasti tělesné umístila jako třetí nejvíce zasažená stresem.

Zároveň tabulka č. 3 ukazuje, že atleti mají největší obavy z toho, že nepodají takový výkon, jaký by mohli. Tento údaj ukazuje tabulce u otázky č. 11. Oproti tomu nejméně bodů zaznamenala otázka č. 9, která vypovídá, že sportovci mají nejmenší problémy s usínáním před závodem.



Graf č. 7: Stres v oblasti chování.

Položené otázky:

16. *Trpíš před závody nechutenstvím či přejídáním?*
 17. *Míváš pocit, že bys nejraději ze závodů někam utekl nebo se schoval?*
 18. *Okusuješ si nehty, koušeš se do rtu nebo skřípeš zuby?*
 19. *Před závodem mluvíš méně než obvykle?*

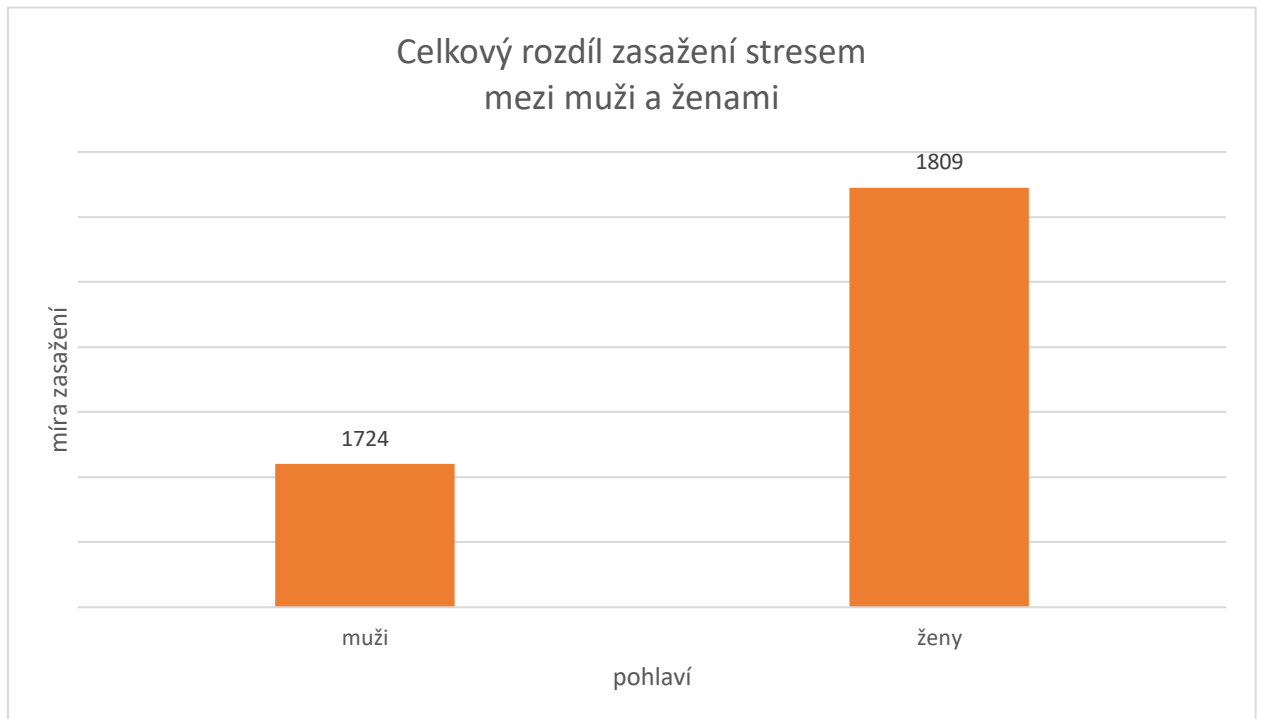
Tabulka 4: Stres v oblasti chování.

Disciplína / číslo otázky	č. 16	č. 17	č. 18	č. 19	celkem
sprinty	27	22	24	29	102
střední tratě	32	31	30	30	123
dlouhé tratě	27	30	31	32	120
překážky	24	26	21	19	90
skoky	16	20	26	23	85
vrhy a hody	14	16	22	22	74
víceboje	21	17	21	18	77
chůze	29	23	26	29	107
celkem	190	185	201	202	778

Otázky č. 16, 17, 18 a 19 zkoumaly míru zasažení stresem v oblasti chování. Oproti předešlým grafům, které zkoumaly oblast tělesnou a oblast psychiky, jsou v tomto grafu největší rozdíly mezi jednotlivými disciplínami.

Graf č. 6 ukazuje, že nejvíce stresem zasažená skupina atletických disciplín jsou **běhy na střední tratě** (123), hned za nimi se umístili **běhy na dlouhé tratě** (120) a následně **chůze** (107). Stresem nejméně zasažené disciplíny jsou vrhy a hody (74).

Tabulka č. 4. vypovídá, že v oblasti chování se stres nejvíce projevuje málomluvností. Sportovci dle svých odpovědí mluví před závodem méně než obvykle, viz otázka č. 19. Naopak otázka č. 17, ukazuje, že pocit útěku či schování se před závody není u sportovců zas tak obvyklý. Otázka č. 16 dosáhla podobného bodového ohodnocení, která znamená, že nechutenství a přejídání před závodem opět není výrazným symptomem prožívání stresu v oblasti chování.

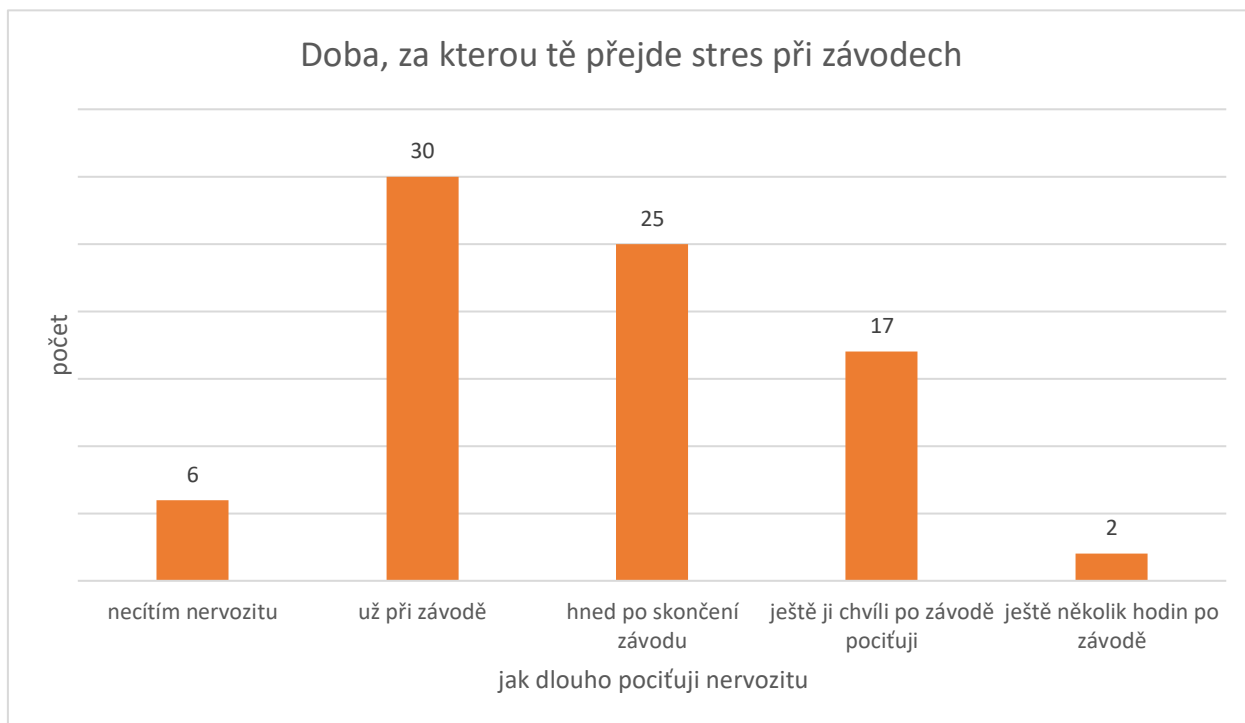


Graf č. 8: Rozdíly stresu mezi muži a ženami ve všech oblastech.

Tabulka 5: Rozdíly stresu mezi muži a ženami.

Disciplína / oblast	fyzická	psychická	chování	celkem
muži	584	763	377	1724
ženy	578	830	401	1809

Graf č. 8 ukazuje porovnání míry stresu mezi muži a ženami. Dle tabulky č. 5 jsou celkově ženy (1809) zasaženy větší mírou stresu než muži (1724). Jednotlivé oblasti prožívání stresu ukazují, že v oblasti psychické a v oblasti chování jsou více stresem zasaženy ženy. Jediná oblast, kde jsou zasaženy více muži je oblast fyzická.

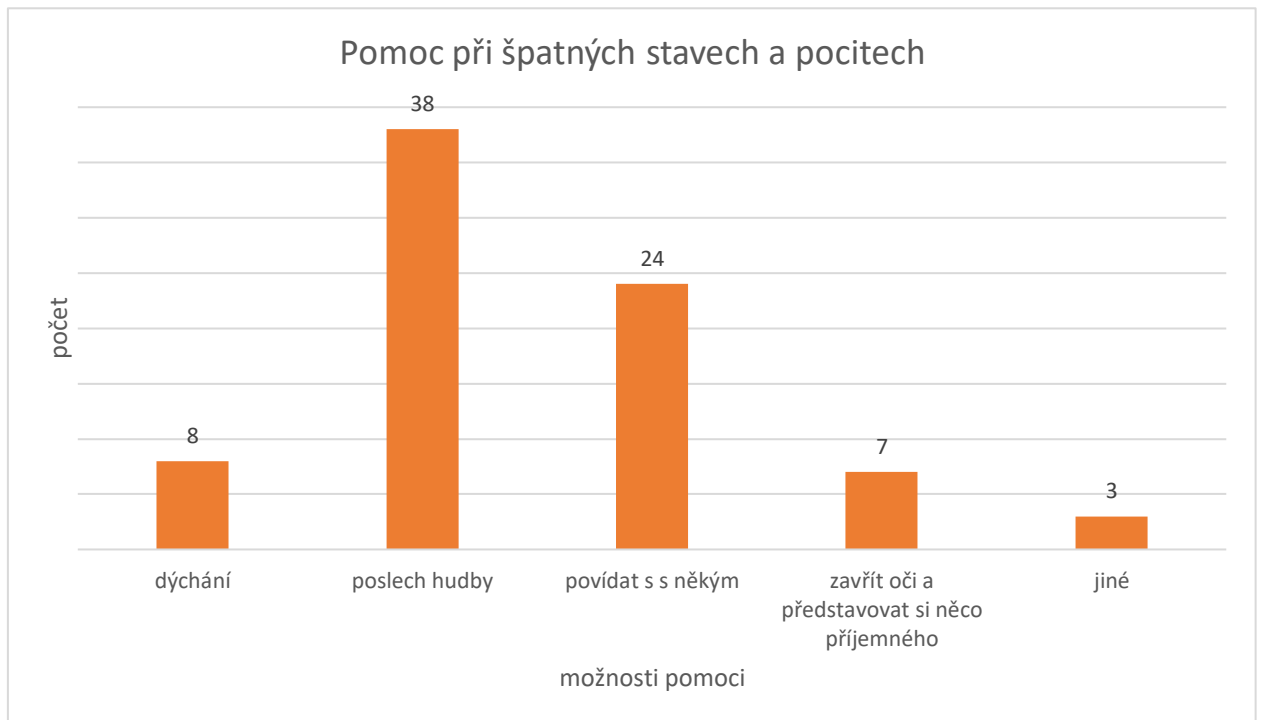


Graf č. 9: Odpověď na otázku č. 20. "Za jak dlouho tě přejde nervozita?"

Tabulka 6: Odpovědi na otázku č. 20.

Jak dlouho cítím nervozitu na závodech	počet
necítím nervozitu	6
už při závodě	30
hned o skončení závodu	25
ještě ji po závodě chvíli pociťuji	17
ještě několik hodin po závodě	2

Otázka č. 20 zkoumala okamžik, ve kterém závodník přestane pociťovat stres. Na grafu č. 9 můžeme vidět, že nejčastější odpovědí bylo, že stres zmizí **už při závodě** (30). Druhou nejčastější odpovědí bylo, že stres zmizí **hned po skončení závodu** (25). Další odpovědí bylo, že stres **pociťuji ještě chvíli po závodě** (17). Odpovědi, které měly nejmenší zastoupení respondentů byly, že závodník nepociťuje nervozitu (6) nebo, že stres přetrvává ještě několik hodin po závodě (2).



Graf č. 10: Odpověď na otázku č. 21. "Co ti nejvíce pomáhá při špatných stavech a pocitech?"

Tabulka 7: Pomoc při špatných pocitech a stavech.

Co mi nejvíce pomáhá při špatných stavech a pocitech	počet
dýchání	8
poslech hudby	38
povídat si s někým	24
zavřít oči a představit si něco příjemného	7
jiné	3

Otázka č. 20 zkoumala, co atletům pomáhá při špatných stavech a pocitech související se stresem. Nejčastější odpovědí bylo, že sportovci se těchto pocitů zbaví **poslechem hudby** (38), poté jim pomáhá **povídat si s někým** (24), **zavřít oči a představit si něco příjemného** (7), následně se věnují **dýchání** (8). Celkem 3 respondenti volili jinou odpověď. Jednou z nich byla, že jim pomáhá podpora od trenéra, představa vítězství nebo dosažení stanoveného cíle. Další odpovědí bylo lehnout si, zavřít oči, vypnout se a na nic nemyslet. Poslední odpovědí bylo, že sportovec nervozitu nepociťuje, a **proto se** nemusí věnovat jejímu zvládnání.

4.6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ

Na začátku výzkumu bylo položeno sedm výzkumných otázek, na které byly hledány odpovědi. Díky dotazníkovému šetření bude na ně v této části odpovězeno.

Výzkumná otázka 1: *Ve které skupině atletických disciplín je míra stresu celkově největší?* Graf č. 4 názorně zobrazuje odpověď na první výzkumnou otázku. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že disciplíny, ve kterých je celková míra stresu největší jsou běhy na dlouhé tratě. Tato skupina atletických disciplín prožívá největší míru stresu jak v oblasti tělesné, tak i v oblasti psychiky. Na grafu je vidět, že nejvíce bodů nasbíraly všechny druhy běhů – sprinty, střední tratě a dlouhé tratě. Lze tedy konstatovat, že celkově všechny běžecké disciplíny dosahují oproti jiným disciplínám největší míry stresu. Zvláštností bylo, že víceboj nedosahoval daleko vyšších bodových hodnot. Obsahuje totiž mnoho disciplín, mezi které patří právě i ty běžecké.

Výzkumná otázka 2: *Ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti tělesné?* Graf č. 5 zobrazuje, že největší míry stresu v oblasti tělesné dosahují běhy na dlouhé tratě. Zároveň největším příznakem tělesného stresu je pro tuto oblast je bušení srdce.

Výzkumná otázka 3: *Ve které skupině atletických disciplín největší míra stresu v oblasti psychiky?* Graf č. 6 napovídá, že v oblasti psychiky dosahují největší míry stresu opět běhy na dlouhé tratě. Nejvíce v této oblasti atleti trpí obavami, že nepodají takový výkon, jako by mohli.

Výzkumná otázka 4: *Ve které skupině atletických disciplín je největší míra stresu v oblasti chování?* Graf č. 7 ukazuje změnu. V oblasti chování jsou stresem nejvíce zasaženy běhy na střední tratě. Nejčastěji se stres v této oblasti vyznačuje málomluvností, konkrétně před závodem, kdy atleti mluví méně než obvykle.

Výzkumná otázka 5: *Jaký je rozdíl v celkové míře stresu ve všech atletických disciplínách v závislosti na pohlaví?* Graf č. 8 zobrazuje, že stres ve všech oblastech působí více na ženy než na muže. Jediná oblast, ve které muži pociťují větší míru stresu je oblast tělesná. V oblasti psychiky a v oblasti chování stres pociťují více ženy.

Výzkumná otázka 6: *Jak dlouho pociťují atleti stres při závodech?* Graf č. 9 ukazuje, že okamžik, ve kterém atleti přestanou na závodech pociťovat stres je už při samotném závodě. Zvláštní bylo,

že několik respondentů uvedlo, že stres nepociťuje vůbec. O to více překvapující bylo, že 2 respondenti pociťují stres ještě několik hodin po závodě. Jestliže tyto stavy pociťují pravidelně, po každých závodech, může se tento dlouhodobý stav rozvinout v některé onemocnění viz teoretická část bakalářské práce. V tomto případě by bylo dobré se zaměřit na některé techniky, které jim tyto situace pomohou lépe zvládnout.

Výzkumná otázka 7: *Jaký je nejčastější způsob zvládnání stresu při špatných pocitech a stavech?*

Graf č. 10 ukazuje, že nejčastější způsob zvládnání stresu při špatných pocitech a stavech je poslech hudby. Významné je, že nikdy z dotazovaných nevedl možnost, že žádnou techniku nevyužívá. Překvapující je, že velmi málo atletů využívá dýchání, protože je to jedna z velmi účinných technik zvládnání stresu.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Úroveň stresu v atletických disciplínách" se ve své teoretické části věnovala hlavnímu tématu, a to stresu. Byl definován jeho pojem, uvedeny jeho druhy, fáze, příčiny a důsledky. V práci byly shrnuty jednotlivé strategie zvládání stresu, které mohou pomoci sportovcům snižovat míru stresu. Příkladem může být relaxace, krátká pohybová cvičení, poslech hudby, dechová cvičení, humor a správná životospráva.

Poté byl v teoretické části charakterizován termín sport a jeho rozdělení z několika hledisek. V této části byly zmíněny jak pozitivní, tak negativní dopady sportu pro člověka. Následně pak stavy, které sportovec zažívá před soutěží, v soutěži a po soutěži.

Poslední téma teoretické části se věnovalo konkrétnímu sportu, a to atletice a jejím disciplínám. Disciplíny byly rozděleny na běhy na krátké tratě, běhy na střední tratě, běhy na dlouhé tratě, překážkové běhy, skoky, vrhy a hody, víceboje a chůze. Následně byly tyto disciplíny krátce charakterizovány.

Hlavním cílem empirické části bylo odpovědět na otázku, které atletické disciplíny jsou stresem nejvíce zatíženy. Pomocí kvantitativního výzkumu s metodou dotazníkového šetření bylo zjištěno, že nejvíce jsou stresem zasaženy běhy na dlouhé tratě. V dílčích cílech bylo vyzkoumáno, že ženy prožívají větší míru stresu než muži. Nejčastěji u sportovců stres odezněl už při samotném závodě a nejčastější strategií zvládání stresu byl poslech hudby.

Z tohoto závěru, lze konstatovat, že bakalářská práce přinesla nové poznatky z oblasti stresu v atletice a zároveň splnila cíl výzkumu.

Tyto informace a především výsledky, které byly výstupem empirické části této práce budou přínosem hlavně pro čtenáře z řad sportovců. Pokud jsou atleti na závodech limitováni stresem, jako jedním z psychických faktorů, měli by dávat více prostoru psychologické přípravě. Podle Weinberga a Goulda (2011) je psychologická příprava často opomíjena. Nejčastějším důvodem bývá nedostatek času se jí věnovat. Dalším důvodem může být nedostatečná znalost ze strany sportovců a trenérů. V neposlední řadě je to myšlenka, že sportovci se s psychickými dovednostmi již narodili a není třeba je dále trénovat a rozvíjet.

RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřena na míru stresu v atletice. Práce nejprve vysvětluje pojem stres. Podrobně jsou zde popisovány druhy stresu, stresory, fáze, příčiny, důsledky a strategie zvládnání stresu. Následně se práce zaměřuje na sport, jeho charakteristiku a rozdělení. Zmiňuje jak pozitivní, tak negativní dopady sportu pro člověka. Vysvětluje předpoklady sportovní výkonnosti a účinky stresu na výkon. Rozebíraná je zde i osobnost sportovce. Poslední část charakterizovala atletiku celkově a její jednotlivé disciplíny. Výzkumná část zjišťuje, které atletické disciplíny jsou stresem nejvíce zatíženy. Kvantitativní výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření. Závěr bakalářské práce obsahuje vyhodnocení dat výzkumu, závěrečné shrnutí, doporučení pro praxi a použité zdroje.

Klíčová slova: stres, sport, atletika, stres ve sportu, míra stresu

This bachelor's thesis focuses on the level of stress in athletic disciplines. At first, the work describes stress in general. Stress types, stressors, stress situations, symptoms, harmfulness and stress management strategy are discussed in detail. Then is focused on the sport, its characteristic and distribution. Positive and negative effects of sport for humans. Then are explain the assumption of sports performance and the effect of stress on performance. The athlete's personality is also discussed here. The last part of the theoretical part characterized athletics overall and then its individual disciplines. In the research part was find out, in which athletic disciplines the level of stress greatest. The quantitative research is carried out using a questionnaire survey. The conclusion of the thesis contains the results of the empirical part, conclusion, a recommendation for practice, and used sources.

Keywords: stress, sport, athletics, stress in sport, stress level

SEZNAM LITERATURY**Knižní zdroje:**

BARTŮŇKOVÁ, Staša. 2010. *Stres a jeho mechanismy*. 2., dopl. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1874-6.

COMBY, Bruno. 1997. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Nova. ISBN 80-7199-024-8.

CATHALA, Hana. 2007. *Wellness: od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2323-5.

CUNGI, Charly. 2001. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-465-6.

DOVALIL, Josef. 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-130-1.

EGER, Ludvík a Dana EGEROVÁ. 2017. *Základy metodologie výzkumu*. 2. přepracované a rozšířené vydání. V Plzni: Západočeská univerzita. ISBN 978-80-261-0735-4.

FREMUTH, František. 2013. *Život na hraně a dál--*. 2., dopl. vyd. Praha: HTF. ISBN 978-80-260-4759-9.

GLEDHILL, Matt, Pam PHILLIPPO, Mark ADAMS, et al. 2010. *BTEC Level 3 National Sport and Exercise Sciences*. Peasron Education. ISBN 18-4690-897-3.

HOLEČEK, Václav, Pavel PRUNNER a Jana MIŇHOVÁ. 2003. *Psychologie pro právníky*. Dobrá Voda: Aleš Čeněk. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 80-86473-50-3.

CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. 2006. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie. ISBN 80-213-1452-4.

CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ. 2014. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-420-0.

JANSA, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. 2009. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art. ISBN 978-80-903280-9-9.

JARVIS Matt. 2006. *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge. ISBN 1-84169-581-5.

JERÁBEK, Petr. 2008. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.

PAGE, Jason. 2000. *Athletics Field*. Ticktock Publishing. ISBN 97-818-6007-151-5.

PAGE, Jason. 2000. *Athletics Track*. Ticktock Publishing. ISBN 97-818-6007-150-8.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. 2004. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-246-5

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum. ISBN 8071691216.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2003. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.

KUČERA, Miroslav a Ivan DYLEVSKÝ. 1999. *Sportovní medicína*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-725-7.

PRAŠKO, Ján. c2009. *Jak zvládnout generalizovanou úzkostnou poruchu*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-631-1.

SEKOT, Aleš. 2008. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2811-6.

SKUTIL, Martin. 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.

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

SLEPIČKOVÁ, Irena. 2000. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0044-7.

STACKEOVÁ, Daniela. 2011. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.

SVOBODA, Bohumil. 1971. *Sport a výchova: pedagogicko-psychologické základ sportu*. Praha: Olympia. Edice populárně naučných publikací.

ŠVINGALOVÁ, Dana. 2006. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-105-8.

VANĚK, Miroslav. 1984. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.

URBANOVSKÁ, Eva. 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-2561-0.

WEINBERG, Robert a Daniel GOULD. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 07-360-8323-5.

Internetové zdroje:

European Athletics, 2013 [online]. [Cit. 7.4.2020]. Dostupné z: <https://www.europeanathletics.org/athletes/disciplines/>

FLEMR, Libor a Zdeněk VALJENT, 2010. *Socializace sportem. Studia Sportiva* [online]. [Cit. 17.4.2020]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/studiasportiva/dokument/studia_sportiva_2010_4_1.pdf#page=72

CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef 2004. *Olympismus-sport* [online]. [Cit. 15.4.2020]. Dostupné z: <https://www.olympic.cz/docs/osmus/sport.pdf>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Obrázky:

Obrázek 1: Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)	6
Obrázek 2: Schopnost zvládat stres podle Selyeova modelu obecného adaptačního syndromu (GAS).....	10

Grafy:

<i>Graf č. 1: Odpověď na otázku č. 1. „Jaké je vaše pohlaví?“</i>	34
<i>Graf č. 2: Odpověď na otázku č. 2. „Kolik je vám let?“</i>	35
<i>Graf č. 3: Odpověď na otázku č. 3. „Označte řádek, ve kterém se vyskytuje vaše hlavní disciplína.“</i>	36
<i>Graf č. 4: Celkové zasažení stresem ve všech oblastech.</i>	37
<i>Graf č. 5: Stres v oblasti tělesné.</i>	38
<i>Graf č. 6: Stres v oblasti psychiky.</i>	40
<i>Graf č. 7: Stres v oblasti chování.</i>	42
<i>Graf č. 8: Rozdíly stresu mezi muži a ženami ve všech oblastech.</i>	44
<i>Graf č. 9: Odpověď na otázku č. 20. "Za jak dlouho tě přejde nervozita?"</i>	45
<i>Graf č. 10: Odpověď na otázku č. 21. "Co ti nejvíce pomáhá při špatných stavech a pocitech?"</i> .	46

Tabulky:

Tabulka 1: Stres ve všech oblastech.	37
Tabulka 2: Stres v oblasti tělesné.	38
Tabulka 3: Stres v oblasti psychické.	40
Tabulka 4: Stres v oblasti chování.	42
Tabulka 5: Rozdíly stresu mezi muži a ženami.	44
Tabulka 6: Odpovědi na otázku č. 20.....	45
Tabulka 7: Pomoc při špatných pocitech a stavech.....	46

PŘÍLOHY

Dotazník

Úroveň stresu v atletických disciplínách

Dobrý den,

jmenuji se Veronika Meczlová a jsem studentkou Výchovy ke zdraví, na fakultě pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni.

Chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění dotazníku, který zkoumá úroveň stresu v atletických disciplínách. Dotazník je zcela anonymní a výsledky budou použity pouze pro zpracování výzkumné části mé bakalářské práce. Děkuji za ochotu při spolupráci. **Dotazník je určený jen těm, kteří se věnují atletice.**

1

JAKÉ JE VAŠE POHLAVÍ?

- muž
- žena

2

KOLIK JE VÁM LET?

- méně než 15 let
- 15 – 19 let
- 20 – 24 let
- 25 – 29 let
- 30 a více let

3

OZNAČTE ŘÁDEK, VE KTERÉ SE VYSKYTUJE VAŠE HLAVNÍ DISCIPLÍNA (NEBO DISCIPLÍNA, VE KTERÉ ZÁVODÍTE NEJVÍCE).

- 100 m, 200 m, 400 m
- 800 m, 1500 m
- 5000 m, 10000 m, maraton
- 100 m př. (110 m př.), 400 m př., 3000 m př.
- dálka, výška, trojskok, tyč
- disk, koule, oštěp, kladivo
- víceboje (sedmiboj, desetiboj)
- chůze (20 km, 50 km)

----- Další otázky jsou směřovány na to, jak se můžete cítit před nebo při závodě či trénincích. -----

4

STÁVÁ SE TI, ŽE MÍVÁŠ KŘEČOVITÉ ČI SVÍRAJÍCÍ BOLESTI V OBLASTI BŘICHA (PŘED NEBO PŘI ZÁVODECH ČI NA TRÉNINKU)?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

5

POCIŤUJEŠ BUŠENÍ SRDCE (PŘED NEBO PŘI ZÁVODECH ČI NA TRÉNINKU)?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

6

JE TI NEVOLNO OD ŽALUDKU (PŘED NEBO PŘI ZÁVODECH ČI NA TRÉNINKU)?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

7

TŘESOU SE TI RUCE NEBO CELÉ TĚLO (PŘED NEBO PŘI ZÁVODECH ČI NA TRÉNINKU)?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

8

CÍTÍŠ, ŽE TVOJE TĚLO JE V NAPĚTÍ? MÁŠ NAPŘÍKLAD ZTUHLÝ KRK, RAMENA (PŘED NEBO PŘI ZÁVODECH ČI NA TRÉNINKU).

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

9

MÍVÁŠ PROBLÉMY S USÍNÁNÍM PŘED ZÁVODEM?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

10

PŘEMÝŠLÍŠ BĚHEM ZÁVODU O NESOUVISEJÍCÍCH VĚCECH?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

11

MÁŠ OBAVY, ŽE NEPODÁŠ V ZÁVODĚ TAKOVÝ VÝKON JAK BYS MOHL/A?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

12

NAPADAJÍ TĚ V MYŠLENKÁCH ŠPATNÉ VĚCI, KTERÉ SE TI MOHOU PŘI ZÁVODĚ PŘIHOdit? (NAPŘÍKLAD: PÁD, ZRANĚNÍ, PROHRA)

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

13

MÁŠ OBAVY, ŽE OSTATNÍ BUDOU ZKLAMÁNÍ Z TVÉHO VÝKONU? (NAPŘÍKLAD: TRENÉR, RODIČE, KAMARÁDI)

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

14

MÁŠ STRACH ZE SVÝCH SOUPEŘŮ?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

15

MÁŠ STRACH, ŽE NEDOSÁHNEŠ SVÉHO CÍLE? (NAPŘÍKLAD: NEDOSTANU SE NA MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY, NESPLNÍM LIMIT NA NĚJAKOU AKCI, MŮJ OSOBNÍ CÍL)

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

16

TRPÍŠ PŘED ZÁVODY NECHUTENSTVÍM ČI PŘEJÍDÁNÍM?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

17

MÍVÁŠ POCIT, ŽE BYS NEJRADĚJI ZE ZÁVODŮ NĚKAM UTEKL/ANEBO SE SCHOVAL/A?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

18

OKUSUJEŠ SI NEHTY, KOUŠEŠ SE DO RTU NEBO SKŘÍPEŠ ZUBY?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

19

PŘED ZÁVODEM MLUVÍŠ MÉNĚ NEŽ OBVYKLE?

- Vždy
- Často
- Někdy
- Spíše ne
- Nikdy

20

ZA JAK DLOUHO TĚ PŘEJDE NERVOZITA?

- už při závodě
- hned po skončení závodu
- ještě ji chvíli po závodě jí pociťuji
- ještě několik hodin po závodě
- necítím nervozitu

21

CO TI NEJVÍCE POMÁHÁ PŘI ŠPATNÝCH STAVECH A POCITECH?

- dýchání
- poslech hudby
- zavřít oči a představovat si něco příjemného
- povídat si s někým
- jiné

ODESLAT DOTAZNÍK