



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Působení stresu na hráče fotbalu

Vypracoval: Daniel Poul

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Effect of stress in football players

Author: Daniel Poul

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace**Název bakalářské práce:** Působení stresu na hráče fotbalu**Jméno a příjmení autora:** Daniel Poul**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborové)**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2018**Abstrakt:**

Bakalářská práce řeší, jak se psychické stavy projevují na dvou skupinách fotbalových hráčů a jak ovlivňují jejich výkon. Data byla zpracována pomocí dotazníku STAI. Fotbalisté odpovídali čtyřmi výrazy na čtyřicet otázek a hodnotili své pocity a obavy. Provedený výzkum zjistil, že profesionálové řeší častěji stresové situace než amatérští fotbalisté. Stresové situace často vedou k radikálnímu řešení, které může mít i tragický konec. Z 60 vybraných fotbalistů přiznalo obavy celkem 47 respondentů. Hlavním zjištěním je fakt, že psychické problémy trápí fotbalové hráče napříč výkonností. Nicméně většina si je nechává pro sebe bez pomoci odborníků. Hranice mezi úspěchem a neúspěchem bývá často tenká.

Klíčová slova: hráči fotbalu, psychika, schopnosti, úzkost, vlastnosti, vliv, výkon

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Effect of stress in football players

Author's first name and surname:

Field of study: Physical education and sports

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract:

This bachelor thesis solves how psychological states manifest on two groups of football players and how they affect the performance. STAI questionnaire was used for data processing. Football players answered four forty questions and evaluate their feelings and worries. The research found that professionals deal with stressful situations more often than amateur football players. Stress situations often lead to a radical solution that may have a tragic end. A total of 47 respondents from sixty selected football players said they were worried. The main finding is the fact that psychological problems are troubling football players across performance. However most of them leave their problems for themselves without the help of experts. There is often little nuance between success and failure.

Keywords: football players, psyche, ability, anxiety, personality trait, influence, performance

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

26. 04. 2018

.....

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Gustavu Bagovi, PhD., že se mě ujal při mé komplikované situaci, která vedla k změně tématu bakalářské práce. Rád bych mu také poděkoval za pomoc, věcné rady a ochotu. Mé poděkování patří i Mgr. Hynkovi za pomoc a poskytnutí dotazníku. Také děkuji všem respondentům, kteří byli ochotni vyplnit dotazník a pomohli mi k výsledkům. Největší poděkování patří celé mé rodině za podporu během celého studia a speciálně mojí mamce a sestře Nikole.

Obsah

1	Úvod	9
2	Přehled poznatků	10
2.1	Osobnost	10
2.1.1	<i>Vlastnosti osobnosti</i>	10
2.1.2	<i>Temperament a charakter</i>	11
2.1.3	<i>Schopnosti</i>	13
2.1.4	<i>Motivace</i>	14
2.1.5	<i>Motivy, postoje a potřeby</i>	15
2.1.6	<i>Nálada</i>	17
2.1.7	<i>Únava</i>	18
2.1.8	<i>Frustrace</i>	18
2.1.9	<i>Sebepojetí</i>	19
2.2	Pojetí psychické zátěže	19
2.3	Stres	21
2.3.1	<i>Průběh stresové reakce</i>	22
2.3.2	<i>Stresory a stresové situace</i>	23
2.3.3	<i>Strategie zvládnání stresu</i>	24
2.3.4	<i>Vliv stresu na zdraví a stárnutí</i>	24
2.3.5	<i>Stresory v pracovním prostředí</i>	25
2.3.6	<i>Stres a psychosomatické poruchy</i>	27
2.3.7	<i>Úzkost</i>	29
2.3.8	<i>Stres vyvolaný změnami pracovního a životního prostředí</i>	31
2.3.9	<i>Subjektivní podmíněnost výkonnosti</i>	32
2.3.10	<i>Objektivní podmíněnost výkonnosti</i>	34
2.3.11	<i>Chronické stresové situace</i>	35
2.3.12	<i>Stres při utkání</i>	36
2.4	Psychologie sportu jako vědní disciplína	37
2.4.1	<i>Vývoj</i>	38
2.4.2	<i>Motivace ve sportu</i>	38
2.4.3	<i>Motivační struktura a aspirační úroveň sportovců</i>	40
2.4.4	<i>Mentální trénink</i>	41
2.5	Sportovní výkon ve fotbale	42
2.5.1	<i>Individuální herní výkon</i>	43
2.5.2	<i>Týmový herní výkon</i>	44
2.6	Myšlení ve sportu	49
2.6.1	<i>Pozornost ve sportu</i>	51
2.6.2	<i>Úzkost ve sportu</i>	51
2.6.3	<i>Emoce ve sportu</i>	52
2.6.4	<i>Sportovní talent</i>	52
2.6.5	<i>Sportovní charakter</i>	53
2.6.6	<i>Konec aktivní kariéry</i>	54
2.6.7	<i>Sebevražedné sklony</i>	56
2.7	Doping	58
2.7.1	<i>Sociálně psychologické aspekty dopingu</i>	58
2.7.2	<i>Sport, komercializace a doping</i>	60

2.7.3	<i>Osobnost sportovce a doping</i>	60
2.7.4	<i>Doping v rekreačním sportu</i>	61
3	Metodologie	63
3.1	Cíl, úkoly a vědecké otázky	63
3.2	Charakteristika souboru	63
3.3	Použité metody měření	64
3.4	Experimentální design	64
4	Výsledky a diskuse	65
5	Závěr	86
	Referenční seznam literatury	87
	Knižní zdroje	87
	Internetové zdroje	88
	Seznam příloh	90

1 Úvod

V této bakalářské práci se zaměříme na vlivy působící na hráče fotbalu. Pro lepší srovnání a výsledky jsme vybrali dvě skupiny hráčů. První jsou profesionálové, kteří se fotbalem zabývají na vrcholové úrovni, často u nich jde i o existenční boj, jelikož fotbal je zároveň jejich prací. Druhou skupinu tvoří amatérští fotbalisté, kdy převážná většina dělá tento druh sportu pro zábavu bez nároku na honorář, ale i v tomto ohledu mohou být výjimky. Budeme se snažit zjistit možné vlivy na psychiku hráčů a s ní související další okolnosti, ať už jde o stres, únavu, změnu nálad, motivaci či zklamání. Psychická pohoda nejen sportovců je často tím nejdůležitějším faktorem, který může ovlivnit výkon. Právě této problematice se bude věnovat praktická část této práce. Obě již zmíněné skupiny anonymně srovnáme při tréninkové zátěži. V dotazníku budou odpovídat na otázky týkajících se pocitů, odpovědnosti, sebedůvěry, fyzické zátěže, strachu či beznaděje. Zaměříme se na zjištění, jak tyto dvě odlišné skupiny fotbalistů budou odpovídat na citlivé otázky, o kterých veřejně nemluví.

Fotbal je světovým fenoménem už proto, že jde o sport, který spojuje lidi různě vzdělané, odlišných národností, různého vyznání bez ohledu na věk. Tento celosvětově nejoblíbenější sport jsem si vybral kvůli tomu, že jsem prošel kategoriemi jak na profesionální, tak na amatérské úrovni a stále jsem aktivním hráčem. Problematikou se zabývám také jako trenér se současnou čtvrtou nejvyšší fotbalovou trenérskou licenci. Všechny tyto aspekty za svoji osmnáctiletou praxi se pokusím přiblížit za pomoci osobních zkušeností, autentických příběhů a s využitím české i zahraniční odborné literatury.

2 Přehled poznatků

2.1 Osobnost

Osobnost je komplex zděděných a získaných psychických rysů, které jsou velmi důležité pro každou osobu a jsou díky ní unikátní. (Fromm, 1997)

2.1.1 *Vlastnosti osobnosti*

Podle Mikšíka se vlastnosti osobnosti dají pojímat jako v jistém smyslu nevyhnutelné (zákonité) a v jistém smyslu nahodilé (složitě determinované); výsledky interakčních aktivit subjektu s mnohotvárnými okolnostmi života; vytvářené a rozvíjené na bázi vrozených předpokladů; a jako produkty a nástroje subjektivního „přetavování“ objektivní reality. (Mikšík, 2001)

Psychickou funkci jedince a věc představ lze popsat na základě rozdílných duševních vlastností. Existují celkové atributy jedinců, poukazující na tzv. „jádro osobnosti“. Do tohoto jádra patří vlastnosti, které můžeme rozdělit do tří (dále vnitřně specifikovaných, složitě strukturovaných a determinovaných) substruktur (Mikšík, 2001):

1. Rysy jedince, jež vymezují, respektive stanovují metody, hlavně však srovnání se s novými situacemi a poměry v životě. Jde o celistvou směs získaných a zvládnutých pohotovostí k jisté jednostranné mobilitě, síle, podobě nebo druhu reakce na souhrn změn, respektive o základní determinanty charakteru působících na aktivitu osoby. Jde o individuální příznaky národy, nazývané jako „temperament“.
2. Rysy jedince popisující smysl a způsob komunikace činitele. Jeho poměry a stavbu nezbytných užitek, strukturu souvislostí k pestrým hlediskům objektivní skutečnosti. Ve skupině předvádí substrukturu motivačních vlastností osobnosti.
3. Rysy jedince, které ukazují zvládnutou míru a možné dispozice osoby ve skladbě a hodnotách uskutečnění funkcí, efektivitě a počínů. Ptáme-li se na tento souhrn atributů, často porovnáváme nároky na působení (počínání, kvalitu výkonu) osoby a jeho duševní rovnováhu. Tyto příznaky se berou jako soustava jeho kapacity, respektive jako substruktura schopnostních vlastností osobnosti.

V jakékoliv zmíněné substruktuře se specifickou zvyklostí se slučují a ukazují bazální (vrozené) předpoklady. Přitom nevycházejí samostatně, ale ve vzájemné, nerozlučné spojitosti, nedílné kooperaci. Rozdělení je tedy jakýmsi schématem za účelem porozumět struktuře a dynamice bytosti. Celkově lze bytost vyjádřit pouze souhrnnou, scelenou formulací osobitosti těchto zmiňovaných substruktur u vybrané osoby ve skutečných okolnostech ve významu zaměření bytosti projevat se proti určitému celku (vnitřního a vnějšího) okolí. (Mikšík, 2001)

2.1.2 *Temperament a charakter*

Osobnost má dvě části, temperament a charakter. Odlišnost zděděných a získaných rysů lze považovat jednak za diferenci mezi povahou, talentem a konstitučně danými psychickými atributy a také za povahu. Různosti v povaze nemají morální smysl, ale odlišnosti v povaze jsou problémové v hlediska mravnosti, protože zobrazují míru, ve které osoba dokáže existovat. (Fromm, 1997)

Hlavním osobnostním nástrojem je temperament, svou povahou je konstituční a značně trvalý. Oproti tomu charakter je zpracováván sociokulturním působením okolí a formuje hodnotové volby osoby. (Mikšík, 2001)

Temperament

Vlastnosti, které popisují metodu konání osobnosti, osobitý směr vnitřních a vnějších aktivit ve spojitosti s okolím vstupující do „jádra osobnosti“. Patrně je podmiňována získanými schopnostmi osob. Jak uvádí Mikšík (2001), „jde o integrální slitinu vrozených a osvojených pohotovostí k určité, subjektivně příznačné psychodynamické odezvě na aktualizované situační komplexy; subjektivně příznačný způsob, proces a styl vyrovnávání se s dynamickými změnami vnějšího a vnitřního prostředí.“ (Mikšík, 2001, s. 33)

Vymezuje rázovitou tvář i hodnotové zvraty pronikající v rovině autoregulace osoby jako jednotlivce a individuality co do osobité rarity stavby i síly, mohutnosti i provedení prožívání (zaujaté vytváření) a přímé integrální reakce (ochránění i odpověď)

Zvláštnosti ve způsobech a formách prožívání i chování se v psychologii obvykle spojují s pojmem „temperament“. Obecně převládá pohled na temperament jako na vrozenou záležitost mající značný význam v dynamice chování, v situačních projevech subjektu. Přitom se rozlišují obecné (tj. stylistické) dispozice temperamentu a specifické kognitivní, emotivní a reaktivní styly. (Mikšík, 2001)

Čtyři typy temperamentu zpracoval Galenos¹, který jako zdroj uvádí Hippokrata² a objasnil je významem mezi čtyři základní druhy „tělesných šťáv“: krev, hlen, žluč a černá žluč. (Mikšík, 2001)

Tabulka 1. Typy temperamentu (Mikšík, 2001, s. 35)

Převládající tekutina	Typ temperamentu	Psychologická charakteristika osobnosti
Krev	Sangvinický	Živý, pohyblivý, snaží se o časté střídání dojmů, rychle reaguje na události, snadno se vyrovnává s nepříjemnostmi a nezdary
Hlen	Flegmatický	Pomalý, klidný, se stálými náladami a snahami a s nevýraznými vnějšími projevy psychických stavů
Žluč	Cholerický	Rychlý, prudký, schopný věnovat se velmi náruživě aktivitám, přitom nevyrovnaný, se sklony k prudkým citovým vzplanutím a náhlým afektivním změnám
Černá žluč	Melancholický	Snadno zranitelný, se sklony hluboce prožívat i méně významné události, přitom však chabě reagující na své okolí

Z psychologického pojetí se temperament může vysvětlit jako soubor příznačných hodnot a osobních atributů, které se ukazují při chování v určitých situacích, jak se člověk projevuje a co pociťuje. (Cakirpaloglu, 2012)

Lze tvrdit, že je to druh jakéhosi projevování, emočního vyslovení k danému příběhu či iniciativě a jde především o získané předpoklady osobnosti. (Nakonečný, 2009)

¹ lékař, 129-199 n.l.

² 460-370 p.n.l.

Nervová soustava a temperament spolu vzájemně souvisí, se dá jen velice těžce změnit, protože nervovou soustavu každý člověk dědí. Na temperament mají účinek schémata jak sociální, tak kulturní. Napovídají nám, jak sdělovat nálady. (Říčan, 2010)

U kulturního schématu je temperament spojen s národností, kulturou a jejich zvyklostmi. Měli bychom porovnat temperament lidí narozených na severu Evropy a obyvatelů z Balkánu, rozdíl by byl značný, tedy temperament lidí z jižních států Evropy je více emotivní, nespoutaný a energický. Schéma sociální záleží na pozici rodiny, kde si můžeme všimnout samovolných reakcí u rodin s nižšími hodnotami.

Charakter

Komplex duševních rysů osobnosti vyjadřující etické hledisko chování a jednání. Není tomu jako u temperamentu, charakter se tvoří během života, velký vliv na něj má výchova, sebekontrola, a protože to není vrozená vlastnost, působí na charakter také okolní sociální prostředí člověka. (Cakirpaloglu, 2012)

Charakter je souborem dílčích systémů skladby osobnosti, lehce propojený s temperamentem. Participuje vystupování a styky osob vzhledem k druhým lidem, ale velmi podstatným elementem charakteru je vlastní vztah k sobě. Charakter člověka lze soudit dle společenských dovedností jednotlivce. (Nakonečný, 2009)

2.1.3 Schopnosti

„Schopnostmi se v psychologii označují předpoklady, rysy či vlastnosti, které člověku umožňují realizovat určité velmi obecné či naopak specifické aktivity, činí ho vhodným k úspěšnému vykonávání určitých kategorií či druhů činností, k určité kvalitě a úrovni řešení situací či problémů, vyrovnávání se s určitými nároky, požadavky, životními situacemi, prostředím.“ (Mikšík, 2001, s. 116)

Není možné si myslet a zároveň nepotřebné se zabývat nadáním v nejobecnějším smyslu. Důležité pro nás je to, co je pro danou osobu typické a co nám poskytne zdárné či pocity zklamání při určitých událostech. Ať už bereme způsobilost jako možné dispozice pro provedení rozvinutých příznaků jedince, obvykle znázorňující jak dosahující limity, tak spodní hranici vykonávat daný druh činností během různých okolností: předpoklady, které nebývají často zužitkovány; horní hranici meze, jež zpravidla nelze dovést. Jejich uskutečnění a aplikace je ze získaných předpokladů, ale také z faktorů motivace, trénovanosti a životních cest (Mikšík, 2001).

Pro kvalitní vývoj své kapacity je velmi nutné nadání podporovat a realizaci zachovávat určitou činnost. (Říčan, 2010)

V psychologii jsou schopnosti definovány jako přehled dispozic individuálních úkolů k danému jednání. Nesnažíme-li se o rozvoj vloh, přicházíme o ni částečně nebo úplně. Schopnosti je možno členit do pár úrovní a výše schopností. Nadání nám v dané oblasti poskytuje odevzdat nevšední výkony. Díky talentu můžeme dospět ke znamenitým výkonům, schopnosti jsou pozoruhodné. Pravděpodobnost největších, případně rekordních výkonů nám poskytuje výjimečně rozvinutý talent, tak nazýváme genialitu. (Nakonečný, 2009)

Dle speciálních měřítek je možno schopnosti diferencovat na verbální, kdy se jedinec skvěle vyjadřuje, umělecké, které mají další podskupinu (například hudební, výtvarnou), poradit si s čísly má na starost schopnost numerická. Paměťovou schopnost mají osoby s vysokou mírou zapamatování si jak krátkodobých, tak dlouhodobých informací. Percepční pohotovost, tedy lidé s rychlou reakční schopností. Další je schopnost psychomotorická, kdy vybrané osoby dovedou koordinovat více pohybů současně, a orientaci v prostoru zastupuje prostorová představivost. (Říčan, 2010)

2.1.4 Motivace

„Pojem motivace vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle (...) Směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního vnitřního stavu spokojenosti, který vyjadřuje interindividuálně odlišné vnitřní a vnější podmínky této spokojenosti.“ (Nakonečný, 1996, s. 12)

„Motivace je proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží nějaký deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince, a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení. Výchozí motivační stav charakterizovaný nějakým deficitem lze označit jako potřebu: něco potřebovat znamená mít nedostatek něčeho, resp. Udržovat takový stav věcí, který je nezbytný k udržování bezporuchového fyzického či sociálního fungování.“ (Nakonečný, 1996, s. 27)

Jednou z definicí pojmu motivace může být přehled všech intrapsychických dynamických sil nebo pohnutek, které organizují chování i prožívání s cílem upravit trvající nevyhovující situaci nebo dospět k pozitivnímu pocitu. (Plháčková, 2004)

Každý člověk usiluje a má v sobě základní tendenci sebeaktualizace. Ta zahrnuje soubor potřeb, kupříkladu potřebu bezpečí, potavy, nezávislosti, sebeřízení a naplnění prostřednictvím skutečných interpersonálních vztahů. Do určité míry mohou minulé události motivaci ovlivnit, ale chování je motivováno vždy přítomnými potřebami. Cílesměrné chování vyplývá z působení sebeaktualizační tendence a sílí až do té míry, že osoba je „vnitřně vysvobozena“. O to víc člověk poznává význam své snahy, když úsilí o sebeaktualizaci je prováděno emocemi. (Mikšík, 2001)

Vnitřní motivace

Vnitřní motivace je osobnostní dychtivost nalézt nové výzvy, rozebrat vlastní dovednosti a nabírat zkušenosti v kontrastu k vnější motivaci. Prospěch a požitky jsou pobízeny stanovenou činností nebo posláním a souvisí s osobností člověka. (Ryan, Deci, 2000)

Vnější motivace

Vliv vnějších nástrojů nezajistí vhodné postavení, s tím je spojeno také zformování vnitřní motivace. Občas jedinec vykonává nějakou aktivitu s určitým závazkem, ale časem si k činnosti může vytvořit vztah a svojí osobní motivaci. (Svoboda, 2007)

Výkonová motivace

Výkonová motivace je jedním z rozhodujících faktorů výkonu, výkon posuzujeme podle postupu chování mířícímu ke splnění daného cíle. Těch je možno získat zužitkováním svých dovedností a schopností. Za výkonové tudíž nelze pokládat aktivity, kterým nepřikládáme velkou vážnost a děláme je běžně. „Výkon jde tedy přesně určit rovnicí: výkon = schopnosti x výkonová motivace.“ (Nakonečný, 2001, s. 200)

2.1.5 Motivy, postoje a potřeby

Motivy pochází z napětí, když usilujeme o vyproštění z nepříjemné situace nebo vznikají z nějaké závady či mezery při uspokojení vlastních potřeb. Dělíme motivy biologické, sociální a psychické. Nezbytnost kyslíku či potavy patří k fyziologickým potřebám, jsou přirozené, a proto tedy biologické. Sociální neboli kulturní, usměrňují

interpersonální vztahy. Do psychických, naučených, řadíme dovednost se o sebe postarat, řešit problémy a najít životní význam. (Výrost & Slaměník, 2008)

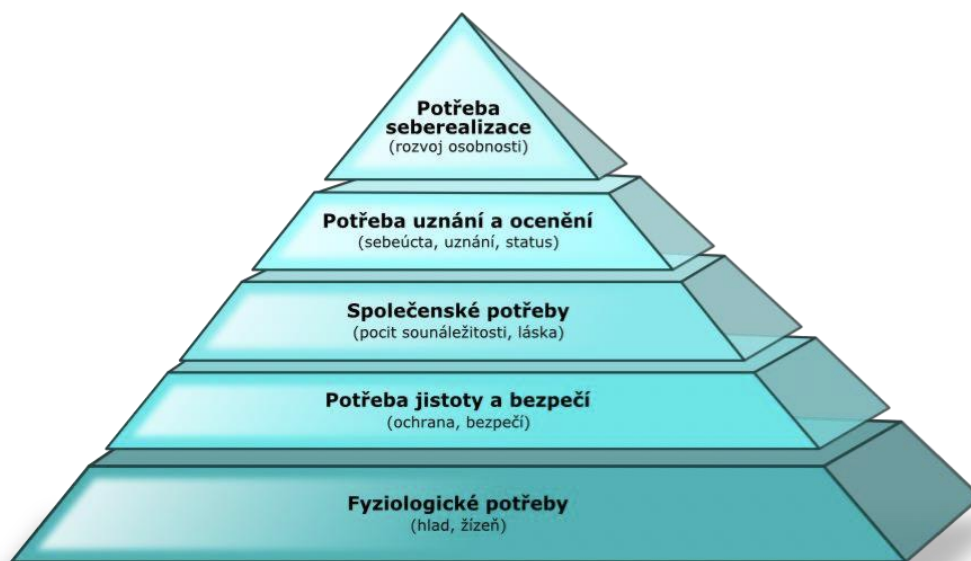
Jestliže se mluví o fyziologických cyklických potřebách, jsou to biologické potřeby a nazývají se jako základní. Sociální a psychické motivy jsou sekundární i kvůli mozkové aktivitě, a proto nejsou zcela propojeny s fyziologickými reakcemi. (Říčan, 2010)

Musíme porozumět utvářejícím silám, abychom porozuměli lidskému chování. U každého člověka je takových sil mnoho. Ty, které mají vztah k vnitřním pochodům, jsou intrapersonální, jiné vymezují okolní lidské vztahy, to jsou interpersonální. Každý člověk má svůj vnitřní svět, který je složitou strukturou dynamiky potřeb. Tlakem z nitra člověka a z jeho prostředí jsou i konflikty a napětí. (Mikšík, 2001)

Souvislost s určitým objektem vystihují postoje člověka. Objekt je možno nazývat jako jakýsi úkaz, věc nebo i lidi. Postoje jsou opatřeny pomocí svých prožitků s těmi různými objekty. Plní několik úkolů a jsou ustálené. Před strachem kryje ego-obranný postoj, vlastní představy a důležitost mají na starost postoje hodnotové. Realistické příčiny řeší instrumentální, poznávací upravují různé zprávy, vytváří úsudek a sociálně adjustační postoj vyjadřuje pospolitost s určitou skupinou. (Výrost & Slaměník, 1998)

Poměrně nepřetržité a zahrnující pár složek jsou postoje dle Nakonečného (2009). Emocionální složka zobrazuje přátelství, odpor, věrnost či averzi a citovou spojitost s objektem. Kognitivní složka popisuje pohled na objekt, je založen na údajích, které má člověk k dispozici právě o objektu a konativní postoje formulují jednání člověka vzhledem k objektu a jeho prosperitě či nevýhodě. (Nakonečný, 2009)

Jakmile se naše potřeby neuskuteční, může přijít frustrace. Pojem deprivace se užívá u neuskutečnění potřeb v delším časovém horizontu. Potřeby můžeme vylíčit také jako osobní vnímání nedokonalosti něčeho důležitého. (Říčan, 2010)



Obrázek 1. Maslowova pyramida potřeb (<https://www.fyzioterapiepraxi.cz/clanky/jsme-co-jime,2016>)

Při posuzování žebříčku potřeb se nejvíce uplatňuje Maslowova pyramida potřeb, kterou představil americký psycholog Abraham H. Maslow. Potřeby dělí na pět kategorií. Spodní řadu vyplňují fyziologické potřeby, jakými jsou potrava, dýchání nebo spánek a jsou tedy nejzákladnějšími potřebami. Další skupina je potřeba bezpečí, kde po splnění fyziologických potřeb roste potřeba bezpečí a jistoty, například zdraví nebo zaměstnání. Navazuje pocit sounáležitosti, který uvádí citové poměry. V následující linii se objevuje potřeba uznání, kde člověk očekává ocenění, respekt a pocit být přijatý zvyšuje sebevědomí. V Maslowově pyramidě potřeb je na vrcholku potřeba seberealizace. Tato potřeba slouží ke splnění svých snů. Kromě poslední potřeby Maslow uvádí potřeby jako nedostatkové, tu poslední však jako existenční potřebu. V pyramidě nižší potřeby jsou podstatné a v případě jejich splnění můžeme pomýšlet na začátek potřeb ve vyšších patrech. (Plháková, 2006)

2.1.6 *Nálada*

V průběhu stanoveného času vede aktivitu a fungování člověka a určuje citový stav. Nálada má účinek na každodenní lidské chování, formuluje připravenost emoční činnosti, napomáhá odchytkám jednoho zaměření a zdolává obrácené odchytky. Na náladu působí značný počet vlivů, který usměrňuje její vývoj, kterými jsou klimatické podmínky, metabolické procesy nebo činnost alkoholu. (Hartl & Hartlová, 2015)

Náladu můžeme diferencovat na dobrou a špatnou. Dobrá nálada je lehce rozpoznatelná a důvod je evidentní například díky určitému úspěchu svého i svých blízkých, radost nám může dělat okolnosti týkající se zdraví. Ovšem špatná nálada nelze vždy přesně diagnostikovat, příčina nemusí být patrná nebo se problémy mohou kumulovat. (Lehrer, 2011)

U poruch nálad se objevuje větší působení na mentální chod, žádné nebo slabé vzbuzují podněty či nezvyklá účinnost nálady. Nejpodstatnějšími jsou bipolární a depresivní porucha a manická epizoda. V poslední jmenované je typické větší sebevědomí nebo delší dobu trvající zvýšená nálada až vzrušení. Pro depresivní poruchu jsou příznačné pocity smutku, viny, pesimismus, porucha spánku, nechutenství a nevládnutí se radovat. Při bipolární afektivní poruše se mění manické a depresivní epizody, převládají depresivní myšlenky. (Svoboda, Češková, & Kučerová, 2015)

2.1.7 Únava

Psychická či fyzická únava bývá důsledkem obětované námahy a omezuje provádět danou aktivitu. K vyčerpání dochází při nakupení ve svalech nebo metabolismu v krvi. (Hartl & Hartlová, 2010)

Únavu dělíme na tělesnou a duševní. Po tělesné slabosti tu a tam následuje zdání únavy mentální, tudíž je patrné, že únava nelze rozdělit, protože se často prolíná. Mísí se ale i naopak, po náročném přemýšlení a psychickém namáhání může pohybová aktivita pomoci k takzvanému vyčistění hlavy. Únava lze rozčlenit na akutní a chronickou, prvně zmiňovaná je bezprostřední a po relaxaci se utiší, druhá, respektive chronická vede k bolestem, poškození spánku či paměti. (Vondráček, 1993)

Každý člověk únavu vstřebává jinak a s odlišným časovým rozdílem, proto nelze vymezit přesné únavové rozmezí. Pod psychickou stránkou je podepsáno horší chápání, jiné rozpoložení a nižší soustředěnost. Jestliže únava vystoupá do takové míry, že ji nazýváme jako vyčerpání, je možné očekávat vidiny, popletenost nebo deprese. (Hartl & Hartlová, 2010)

2.1.8 Frustrace

Intenzita frustrace podléhá důležitosti určeného cíle, který nemusí být jediný nebo je zastoupený druhým cílem. Zvyšující výkon je možné očekávat, pokud osobu účinky motivují a mají pozitivní vliv. Náhlá frustrace vyjadřuje aktivační míru

a její důsledek může být větší tepová frekvence i větší svalové napětí, zvýšená sekrece adrenalinu nebo krevního oběhu a agresivní chování. Bohužel již zmíněné účinky se převážně vyjadří negativně a plynou z toho psychická a psychosomatická onemocnění. (Chamoutová & Chamoutová, 2006)

Občas bývá nesprávně nahrazována strádáním z nedostatku smyslových podnětů, nicméně je frustrace jedním z rozhodujících faktorů jednání člověka. Hrozí navození úzkosti, útočného chování nebo neurotického chování. Je-li frustrační zatížení ucházející a pomalé, postupem času může zlepšit psychofyziologickou odolnost člověka. (Křivohlavý, 2009)

Vlohy vzdorovat frustraci bez větších změn psychofyziologické stability a bez dopadu na mentální zdraví jedince, pojmenováváme frustrační tolerance. Jednotlivý osobitý rys záleží na skupině okolností. Jednou z nich může být typologický vliv, tedy celková osobnost člověka. Další okolností je dědičnost nebo věk, kdy toleranci postrádají malé děti a nízkou mají pak starší lidé. Nepochybným faktorem je také výchova. Vhodná výchova směřuje k příslušné adaptaci na neúspěch a zklamání. Nesmíme opomenout ani životosprávu – strava, dostatek spánku a tělesné aktivity. (Křivohlavý, 2009)

2.1.9 Sebepojetí

Pozitivní, zhodnocující, nebo negativní, znehodnocující. Sebepojetí vyjadřuje názor člověka na sebe sama. Velkou měrou je sebepojetí utvářeno rodiči a jinými důležitými lidmi v životě člověka. Rodičovská starostlivost umožňovaná bez kterýchkoli podmínek vede k tomu, že v tomto případě dítě, nemusí popírat žádné své prožitky. (Mikšík, 2001)

2.2 Pojetí psychické zátěže

Během života každý z nás cítí tíhu, rozladění. Musíme potlačit různé obtíže, cítíme vztek, obavu (s partnery, v zaměstnání, nesnadné úkoly, nečekané a nechtěné okolnosti). Při těchto stavech cítíme zatížení, nervové vypětí a zde lze vidět kapacitu vyrovnanosti vůči emociogenním vlivům. „Aktualizace či vyhrocování vztahu mezi povahou životní reality a potenciálními schopnostmi osobnosti účinně jednat pramení: ze specificky nových nároků na postoje či interakční aktivity; z individuálních vlastností a zvláštností osobnosti; z nově aktualizovaných kontextů, podmínek seberealizace.“

(Mikšík, 2001, s. 167) V těchto situacích je k zamyšlení, kdy a za jakých předpokladů jedinci rozvíjí mentální stránku, či v tomto nátlaku přestává fungovat. (Mikšík, 2001)

Psychická zátěž

Ve vztahu pojmenování psychická zátěž se objevují vnitřní vztahy s těmi vnějšími: téměř vždy je zatěžován někdo (jedinec nebo jeho systémy) něčím (ovlivňující prvky). Jedná se o vzájemně působící postoj k vnitřnímu a vnějšímu činiteli jako jedinci. Důležité je zjištění, co a jak osobu zatěžuje a je východiskem mezi vnitřním působením a vnějším ovlivňováním. Subjektivní hladinu prožívané psychické zátěže hodnotíme ve smyslu aktualizovaných disproporcí mezi předpoklady daného jedince a nároky prostředí na jeho psychiku a aktivity v kategoriích: běžná psychická zátěž, optimální psychická zátěž, pesimální psychická zátěž, hraniční psychická zátěž, extrémní psychická zátěž. (Mikšík, 2001)

Běžná psychická zátěž

Běžné nároky na psychiku chápeme jako ustálené situace s takovými požadavky na vědomí, že pro východiska je jedinec vybaven zřejmým postavením, zvládnutou vědomostí, umem, stálými zvyky ve snaze a počínání. Znázorňuje, na jakou metodu je osoba připravena. Má vysokou pozici v upevnění osobnosti a pohledu na okolní prostředí. Postupem času si člověk vybudoval jistou míru rovnováhy proti nástrahám, které si zautomatizoval na obyčejné a nepřichází náhlé změny. (Mikšík, 2001)

Optimální psychická zátěž

Jakýkoliv zvrat v životě žádá přezkoumání běžných postojů a činností, které na sebe vzájemně působí se vzniklými jevy, ať jsou krátkodobé nebo dlouhodobé. Jestliže nějaké možné domněnky jsou aktivizovány k vyluštění čerstvé interakci s okolím, bereme to jako oživení duševního zatížení. Zpřítomnění na zřetelnou, předpojatě řešitelnou rovinu je hlavní předpoklad a hnací silou mentálního růstu osobnosti. Ve stadiu duševní přítěže nebo rozsahu neshod během zvládnutých atributů, empirií, okolnostních požadavků, na jehož řešení jsou lidé díky svým dispozicím připraveni. Je tak pro ně východiskem a vyvinutý silný neklid končí přisvojením dalších znalostí, motivačních atributů a nastíněním interakcí. Patrně podle charakteristiky zesílené mentální přítěže jako přítěže nejvhodnější, je přítěž pojmem psychologickým, nikoliv fyzikálním. Vyšší přítěží předvádí třeba i nedobrovolná pasivita, žádost nebo nutnost neprojevení. Základním znakem mentální přítěže, o které mluvíme jako o optimální, není doprovázena negativními následky v duševnu.

„Ukazatelem zdárného průběhu jsou prožitky uspokojení, radosti z dosaženého úspěchu, či osvojení si nového poznání, metody myšlení, postojů, dovedností a návyků, systémů jednání a chování.“ (Mikšík, 2001, s. 170)

Pesimální psychická zátěž

„Je aktualizována výrazně nízkými či nadměrně vysokými nároky na psychiku (co do intenzity či délky trvání). Nízké nároky jsou pesimálními tím, že nepodněčují (resp. neumožňují) psychický rozvoj osobnosti. (...) Naopak s neúměrně vysokými nároky na psychiku není s to se daný jedinec vyrovnat dostatečně integrovanými interakčními aktivitami a jsou zdrojem psychické desintegrace jeho osobnosti různé povahy, míry a kvality. S ohledem na kompenzační možnosti a důsledky v psychice lze rozlišit jejich hraniční a extrémní hodnotu.“ (Mikšík, 2001, s. 170)

Hraniční psychická zátěž

Požadavky na oboustranné působení daného podmětu s předpoklady osoby je možné dospět k vrcholné části řešení, krajní hranice duševní snesitelnosti a upravení člověkem, tudíž charakter hraniční psychické zátěže. Jen s neobvyklou snahou vlastních mentálních sil se lze vypořádat s vysokými psychickými nároky. (Mikšík, 2001)

Extrémní psychická zátěž

Při zatížení v takovém rozsahu jsou kterékoli mechanismy neefektivní nebo člověk není schopen se prosadit. Při neuspokojivém psychickém stavu různé úrovně probíhá sociálně nežádoucí chování. (Mikšík, 2001)

2.3 Stres

Doposud oddělené psychologické pojmy, jako je například frustrace, úzkost, konflikt, extrémní okolnosti a další, se psychologům změnilo tím, že se předložil pojem stres, který spojuje veškeré již zmíněné pojmy. Pro psychologii i fyziologii byl tedy sjednocen podklad pro bádání. Stejně jako nejasnosti, bylo vynaloženo úsilí k utužení poměrů k tomu, aby se objevila kolektivní mluva. (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985)

Jak představil Mikšík (1969), specifická vyrušující situace má účinek na organismus a stres náleží mezi hlavní typy duševní zátěže, ta působí na psychickou stránku jednotlivce a oslabuje nejpříznivější rozvoj. (Mikšík, 1969)

„Obecně řečeno stres se vyskytne, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha. Tyto události se obvykle nazývají

stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce.“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith, & Bem, 1995, s. 587)

Stres z každého z nás promlouvá jinak. Lhostejnost, nepozornost, svalový třes, křečovitost, nedočkavost – takové a jistě řada dalších vlastností jsou možnostmi chování při stresové zátěži. Přestože je stres posuzován pro lidi jako zatížení, pro utváření osobnosti i duševní a fyzickou stránku nemusí být jenom negativní a v některých podmínkách v životě dokonce zásadní. Stres oddělujeme na eustres a distres. Při kvalitním zvládnutí a příznivých následcích na jedincovu psychickou stránku mluvíme o eustresu, který osobnost člověka může posilnit. Opačně distres vzbuzuje neklid a záporné pocity.

2.3.1 Průběh stresové reakce

Jakákoliv situace, která je pro jedince stresová, vzbuzuje organismus k obranné funkci. Účinek stresu lze rozeznat fyziologickými hodnotami, kdy nám výsledky ukáže krevní tlak, tepová frekvence, svalové napětí nebo kolísavé dýchání. Jedincův stres a pocit změny vědomí je možné posoudit podle dalších indikátorů, například únava, obava, strach, hněv nebo emocionální nestabilita. Silný stres se projevuje také na úbytku tělesné váhy.

Stejně jako každý člověk vypadá jinak, tak i vyrovnání se situací, která v nás vzbuzuje stres, se liší. Snášitelnost stresu prožívají všichni lidé odlišně. Zkrátka v případě, že bychom na výzkum vybrali jedince s rozdílným pohlavím, rasou, věkem, náboženstvím nebo výškou a hmotností, nepochybně vyjdou odchylné výsledky stresové tolerance. Při přítomnosti u tragédie lidé prochází obvykle třemi etapami. V prvním stadiu jsou postižení zdrcení, zmateností neví, co se stalo a nepřemýšlí nad nebezpečím zranění, například i svého, když se při havárii popleteně pohybují kolem místa nehody a existuje riziko dalšího zranění. Druhou fází jedince provází pasivita a není způsobilý dělat jakoukoliv činnost. Ve třetím stupni stresu následuje strach a hrůza, protože přichází na okolnosti a celkově na to, co se stalo. Při takové nepříjemné situaci si lidé dlouhodobě vybavují prožitou pohromu.

V kapitole Psychické reakce na stresor Atkinsonová et al. (1995) uvádí, že „Stresové situace vyvolávají emoční reakce v rozmezí od veselé nálady (kdy jedinec zhodnotí situaci jako náročnou, ale zvladatelnou) až po úzkost, vztek, sklíčenost

a depresi. Jestliže stresová situace přetrvává, naše emoce mohou kolísat v závislosti na úspěšnosti našeho úsilí o zvládnutí situace.“ (Atkinsonová et al., 1995, s. 593)

Stres má velkou moc v tom, že v lidech dokáže navodit jakékoliv myšlenkové pochody, k nejčastěji se vyskytujícím určitě můžeme zařadit úzkost. Po zažití traumatického příběhu vzniká posttraumatická stresová porucha, kdy je jedinec vyčerpaný, pociťuje náznaky ochablosti, ztrácí smysl i o své předchozí zájmy a nastává ochladnutí od lidí ze svého okolí. Opětovně si představuje úrazovou situaci, trpí poruchou spánku, kdy se traumatizující situace vryla do paměti tak, že se vzpomínky vrací ve snech. Při nesoustředěnosti a silné únavě může cítit vinu za jeho přežití a smrt zesnulých, ukázkou toho budiž smrt vlastního dítěte. Poškození mysli v takové míře se z myšlenek nemusí nikdy odbourat.

Zlost a agresivní chování je další možností odezvy na působení stresu v návaznosti na frustraci. Atkinsonová et al. (1995) publikovali, že „...hypotéza frustrace – agrese předpokládá, že kdykoliv je osobě znemožněno dosažení cíle, o který usiluje, dochází k vyvolání agresivního pudu, jenž motivuje chování, směřující k poškození objektu nebo osoby, která frustraci způsobila.“ (Atkinsonová et al., 1995, s. 595)

2.3.2 Stresory a stresové situace

Do několika skupin řadíme příhody, které působí stresově. Jsou to neočekávané a traumatické příběhy mimo oblast lidské zkušenosti nebo události, které tvoří výzvu pro meze lidských schopností a sebepojetí nebo osobní spory. (Atkinsonová et al., 1995)

Zvláště ohrožujícími situacemi jsou právě traumatické příběhy, například přírodní katastrofy zemětřesení či záplavy nebo neštěstí, které zavinil člověk. Takovým neštěstím určitě můžeme nazvat dopravní nehody, havárie letadel nebo války. Důležitým dílem jsou fyzická napadení, třeba pokusy o vraždu nebo napadení jiných lidí. Přestože jsou na světě traumatické příběhy téměř denně, ne každý člověk zažije tuto nezáviděníhodnou událost. Každý člověk se sžívá s typy událostí jiným způsobem, jednak kvůli důležitosti i druhu. S katastrofou se však, dá se říci, vypořádáváme všichni stejně. Vážná nemoc nebo smrt blízkého člena jsou významnými ději, kterým nemůžeme poručit. „Přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, snižuje naši úzkost, i když tuto možnost nevyzkoušíme.“ (Atkinsonová et al., 1995, s. 589)

Stres není spouštěn pouze při vnějších událostech, neboť řešíme také duševní dění, jakým mohou být nedořešené neshody ať už úmyslné či neúmyslné. „Ke konfliktům dochází, když se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými nebo vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání. Mnoho věcí, po kterých lidé touží, je neslučitelných.“ (Atkinsonová et al., 1995, s. 591)

Pokud si jednotlivec určí daný úkol a cílevědomě si za ním jde, musí počítat nejen s potížemi spojených s činností, ale i s působením vnějším, které se obvykle vyskytují. Bylo by možné „mávnout proutkem“ a zdolat komplikace, překonali bychom zřejmě velké množství okolností způsobujících stres. Pokud ale zvýšíme místo pro svoji bezprostřednost, zvětšíme komplikace jiného člověka. (Machač et al., 1985)

2.3.3 Strategie zvládnání stresu

V případě lidského úsilí srovnat se se stresovými stavy, může člověk využít jeden z postupů nazývaný zvládnání (coping). Jedním z procesů může být orientovat se na daný úkol nebo okolnost, která nastala a vymyslet metodu, jak ji upravit nebo se jí vyvarovat úplně. Označujeme ji jako zvládnání namířené na problém. U této strategie lidé prokazují nižší stupeň depresí. Ve druhé formě to není zvládnání na nějaké zauzlení, nýbrž na emoce. Při tendenci snížit emoce se nicméně nemusí dostat ke zvratu. Avšak větší procento lidí při stresových stavech používá k urovnání současně specializování se na emoce, i na problém. (Atkinsonová et al., 1995, s. 611)

Strategie zvládnání zaměřené na problém hledá alternativní řešení. Lidé, kteří využívají této strategie, vykazují v průběhu a po odeznění stresové situace nižší hladiny deprese. „...studie ukazují, že zvládnání zaměřené na problém vede ke kratšímu období deprese“, jak uvádí Atkinsonová et al. (1995, s. 612)

2.3.4 Vliv stresu na zdraví a stárnutí

Málo odolní jedinci nebo osoby, kteří nejsou schopni čelit stresu, se často střetávají s „obecným adaptačním syndromem“ (tj. stav, ve kterém trvale žijeme). Potýkají se s tím hlavně lidé netrpěliví a horkokrevní žijící v časové krizi s pocitem, již přemýšlí nad tím, jakou činnost měli učinit. Opakem jsou flegmatici, kteří se obvykle zbytečně nestresují. Nutno říct, že různá onemocnění mohou zasáhnout zastávce skupiny osobnosti jak vznětlivých, tak klidných, neexistuje zde žádná zákonitost (Mayerová, 1997):

Snížení imunity – vzniká vyčerpáním nebo po značné námaze. Duševní stav lidí ovlivňuje vznik nádorů a nádorových onemocnění.

Ischemická nemoc srdeční (infarkty myokardu) – řadíme k nejčastějšímu onemocnění vlivem stresu, někdy nastane po rozčilení srdeční mrtvice, pokud jsou cévy zúženy arteriosklerózou. Mezi další rizikové faktory patří také hypertenze, kouření, obezita, nebo zvýšená hladina cholesterolu v krvi.

Vysoký krevní tlak, hypertenze – součást poplachové reakce, zvyšuje krevní tlak při silném stresu fyzickém, duševním i psychologickém – vztek, frustrace. Může se vyskytnout hypertenze neurogení v případě neustálého zvyšování krevního tlaku – po přechodné krátkodobé nastává hypertenze trvalá.

Vředová nemoc – zmiňuje se jako typická stresová nemoc žaludku a dvanáctníku. To nasvědčuje „stresovému vředu“, komplikují se žaludeční vředy vznikem poranění lebky nebo popálením.

Ostatní stresové nemoci – čím dál více lidí trpí alergickou poruchou, kdy se stahují svaly průdušek, sípání, pískoty a horší dýchání jsou projevem astma. Většinou je zaměřeno na jedno místo, v tomto případě na průdušky při atopickém typu vliv stresu zhoršuje. Ještě více se projevují u vnitřního (neatopického) typu, zde velmi účinkují psychosociální faktory, například neklid či rodinné neshody. Řadí se sem také poruchy trávicího ústrojí, již zmíněné vředové žaludeční nemoci, vředuující zánět tlustého střeva nebo při pocitu rozčilení a starostech sklon k průjmům, tzv. dráždivý tračník. Další hrozbou jsou silné bolesti hlavy a zrakové poruchy, tedy migréna. Často je vyvolávána emočním či tělesným stresem. (Mayerová, 1997)

2.3.5 Stresory v pracovním prostředí

Stresory nazýváme podněty vyvolávající stres a je rozuměn jako okolnosti negativně působící na osobu. V osobním životě, pracovní funkci, ve sportu nebo jiné organizaci si každý člověk zažije střet se stresem a je důležité pro případnou interakci porozumět oběma zdrojům stresu. Pozorováním životního a sportovního stresu získáme vyšší výkonnost a životní spokojenost. Podnětem stresu v uspokojení životních potřeb mohou být ty základní – potrava a tekutiny, ale i sociální přeměny – horší životní stupeň, rodinný úpadek, prostředí přírodní – střídání klimatu, barometrický tlak. (Mayerová, 1997)

Ministresory (mikrostresory) působí relativně pokojně. Stresové podmínky a mírné jevy mohou být třeba u partnerství chápány jedním z nich jako strádání ve vztahu a může způsobit vnitřní úzkost až deprese. (Mayerová, 1997)

Makrostresory mají pro všechny účastníci se těchto vlivů vážné následky. I přesto, že mohou být krátkodobé, například pár vteřin trvajících zemětřesení, způsobují některým jedincům celoživotní duševní problémy – psychické trauma, děsivé sny, anxieta či neurózu. (Mayerová, 1997)

Pokud nároky organizace převyšují nároky jedince, může se projevit činnost navozující přetížení. Stresující pracovní činnost lze vnímat při nedostatečném času na relaxaci, ale i opačný případ, kdy jedinec je málo vytížen, je mu kladeno minimum požadavků, cítí nudu a stres, když není angažován v žádné roli. Stresovou zkušenost tedy lze zažít jak při přetrvávajícím velkém zatížení, tak i při nedostatečném zatížení. (Mayerová, 1997)

Konfliktní role a nejistota

Člověk se do konfliktní role dostává v případě, když jsou na něj kladeny zvláštní příkazy. Při nejasných závazcích a nepřesných odpovědnostech přichází na řadu nejistá role, která se týká také změn, které se plánují nebo jsou očekávatelné. Stres působí na nejvyšších patrech organizace, ale rovněž na podřízené. (Mayerová, 1997)

Ať už je to ředitel, člen představenstva nebo sportovní manažer, kteří na svých funkcích nesou velkou část zodpovědnosti a jejich styl práce usměrňuje chod celé organizace (klubu), ovlivňují i příslušníky klubu, které není možno nazývat jako podřízené, ale členy na nižších pozicích.

Rozvoj kariéry

Úzkostní lidé více pochybují o udržení své pozice, a jestliže jsou ctižádostiví, mohou emocionálně trávit stresové poměry, sami sobě si vnucují pocit neklidu a časem je mohou trápit psychosomatické nemoci. Negativně na lidský organismus rozhodně nepůsobí výhradně odložení na poněkud horší pozici, podobně se některým jedincům jeví i povýšení zvláště když si nová vyšší funkce žádá větší znalosti a dovednostní úroveň. (Mayerová, 1997)

Velkou psychickou tíseň způsobuje ztráta místa v důsledku změn v organizaci. Například člen klubu musí nepředvídaně opustit oddíl, ve kterém byl spokojený nebo právě kvůli nadbytečnému počtu zaměstnanců, když se klub vydá jinou cestou. Starší

hráči mohou hůře shánět zaměstnání, po překročení třiceti let kluby obecně hráčům nabízí krátkodobější smlouvy nebo smlouvy s nižším měsíčním ohodnocením. Pro klub se v mnoha případech vyplatí vyměnit staršího hráče za mladšího, flexibilnějšího, který má v danou chvíli větší perspektivu a je atraktivnější.

Interpersonální vztahy v organizaci

Každá zaměstnaná osoba nepochybně přichází do styku se spolupracovníky i s podřízenými. V mnoha případech to může být vznik stresové situace, kdy s ostatními lidmi přichází do kontaktu a vytváří na sebe svízelné prostředí. Nevalné interpersonální vztahy mohou negativně ovlivnit práci jedinců, skupiny, úseků, jednotlivých týmů a časem možná i celého orgánu. Problémy v organizaci působí na chování pracujících a jsou tedy stejným původem neklidu jako ostatní stresory. Naopak soukromých i organizačních cílů lépe dosahujeme ve zdravém kolektivu, když jsou osobní vztahy na dobré úrovni. (Mayerová, 1997)

Konflikt mezi prací a ostatními rolemi

Všichni pracující lidé mají k pracovním rolím také role životní. Tyto role se mohou dožadovat konfliktních situací, které se poté stávají tvůrcem stresu. Práce jistě přispívá vykonávat část lidských potřeb, nikoliv však veškeré. Jiné cíle a úkoly nemusí souhlasit s profesionálními cíli. Tento problém je zejména příznačný ve spojitosti práce a rodiny. V tomto ohledu může rozkol představovat pracovní role se starostí o rodinu, kdy je možnost, že nastane situace s dojmem viny v souvislosti s péčí o děti. (Mayerová, 1997)

2.3.6 Stres a psychosomatické poruchy

V psychosomatickém lékařství stres není původem chorob, ale za rys, který pro zrod nemocí způsobuje příhodné okolnosti. Při vzniku, vývoji i uzdravování psychosomatických chorob jsou podstatné i psychické rozpoložení, sklony i sociální faktory. Při onemocnění psychosomatickými chorobami obvykle bývá pozice psychosociálních příznaků vykládána na principu Selyeho teorie stresu. Obzvláště emoční reakce na odlišné zatěžující stavy jsou pokládány za zdroje stresu, se kterými se v průběhu života lidé vypořádávají nebo zdolávají. Pravidelně nastávající tělesné signály mohou uspíšit citové chování a má se za to, že ne úplně pochopené a zadržované pocity přivádí stres. V tomto vztahu je strach studován jako emoční neurotický pochod na zátěžové a zmařené životní představy. (Mayerová, 1997)

Kardiovaskulární onemocnění

Častokrát se toto onemocnění považuje za důvod úmrtí. Dříve zasahovala skupinu lidí starších ročníků, poslední dobou se však vyskytuje u mužů v produktivním i předproduktivním věku, ale také čím dál více roste riziko onemocnění u žen. Kardiovaskulární onemocnění není závažným problémem jen zdravotním, ale také sociálním a ekonomickým. (Mayerová, 1997)

Ischemická choroba srdeční (ICHS)

Onemocnění je vymezováno souborem příznaků, vzájemné seskupení individuálních nebezpečí však zvětšuje riziko onemocnění. Mnohdy ischemická choroba srdeční potká jedince, které už před onemocněním trápily rysy nebezpečí. K takovým faktorům patří zvyšující se věk, dědičné rodinné zatížení, diabetes mellitus, hypertenze, tzv. zvýšený cholesterol – hypercholesterolemie, kouření, nadváha a nedostatečná fyzická aktivita, mužské pohlaví nebo právě psychický stres. Do první linie patří hypertenze, hypercholesterolemie a kouření, těm je přikládána větší závažnost. Opakem je velice kvalitní životní režim, patřičná fyzická činnost a před vznikem ICHS také brání dobré stavy rodičů, kteří se dožívají vysokého věku bez stop kardiovaskulárního onemocnění. (Mayerová, 1997)

Úkol duševního stresu zrodu a vývoji ICHS není dosud úplně vyložen. Zvyšující riziko představuje psychický stres, za původce jsou označovány emoční činnosti na rozdílné zatěžující okolnosti. Takovými mohou být sociálně-pracovní údaje, kde lidé podstupují větší tělesné úsilí, duševní nepokoje, transformace pracovního poměru, úbytek sociálního věhlasu, nelibost nebo komplikace ve snaze dosáhnout úspěchu. Jednotlivci, kteří pravidelněji řeší nebývalé pracovní okolnosti, jsou vyznačováni jako osoby vyšší pracovní účinností, s větším smyslem pro odpovědnost a povinnost, většinou souhlasí s těžko zvládnutelnými úlohami a při neprovedení schválených úkolů je sužuje pocit zavinění. V prostředí, kde vykonávají svoji práci, se chovají jako dominantní jedinci, podřizují tomu i svůj volný čas a rodinu. Snaží se řídit také sociálně-ekonomické údaje, kde se vyskytuje horší ekonomické a sociální prostředí. U náchylných osob podněcuje úzkost a záporný výhled do budoucna, zvyšuje mentální pnutí a sociálně-ekonomickou situaci berou jako existenční pochybnost nebo špatnou životní zkušenost. Pozorováním rodinných poměrů, množstvím rozvodů, rozdíly mezi manželi ve vzdělání a věku, společenské

postavení a sociální uznání ve významu zhoršení, se zabývají sociální údaje. Dalšími údaji jsou údaje psychologické, do kterých náleží emoční kolísavost, úzkostné chování, maladaptabilita životních zatěžujících podmínek, zkoumání míry tísně člověka, neurotismus, agresivitu, ctižádostivého chování či nedostatek sebeúcty. (Mayerová, 1997)

Jedince lze rozčlenit na dvě skupiny, které mají sklon k ischemické srdeční chorobě, klinické studie mnohdy představují Friedmanovo a Rosenmanovo roztřídění. Do první skupiny patří lidé ambiciózní, výbušní, těkaví, s vleklým stresem, kdy se opětovaně objevují při různých konfliktech. U tohoto typu lidí, kteří umí maximálně zužitkovat čas a možnosti, se často vyskytují somatické rizikové stavy. Vzorem opačného profilu jsou osoby bez duševního vypětí, klidné, bez ctižádosti, mají takřka minimální nebezpečí onemocnění ischemické srdeční choroby. (Mayerová, 1997)

Velmi známé je dědičné působení u závažné psychosomatické choroby, tedy onemocnění cukrovkou. Diabetes mellitus nastává při velké pracovní zátěži, velký vliv má také psychický stav a je prokázána genetická náchylnost ovlivňována prostředím. Neexistuje však mechanismus, kdy by kvůli emocionálním rozporům toto stadium přešlo v otevřený diabet. Jedinci s cukrovkou jsou na psychickou přítěž připraveni hůře. Takoví jednotlivci se snaží sebe více prosazovat, spatřena je větší úzkostlivost, důležitá je pro ně prestiž, ale také klid a stálé prostředí. Skladba osobnostních znaků, obzvláště při zatížení nebo neobvyklých okolnostech, nasvědčovala současné vnitřní neshodě. (Mayerová, 1997)

2.3.7 Úzkost

S úzkostí se běžně setkáváme, řadí se k standardní činnosti, objevuje se i u zdravých jednotlivců, tudíž není pouze vyjádřením chorobným. Je propojena s pochybností a strachem, odkrývá se v ideové oblasti, a když dospěje do vyšší intenzity, decimuje naši sebedůvěru, zhoršuje naše řešení a vysiluje nás. (Mayerová, 1997)

Strach má shodné projevy jako úzkost, diferencuje se však tím, že u něj trvá určitý důvod, je poznatelný a zřejmý. Osamostatnit úzkost od pojmu stres nelze. Ve stavu úzkosti se dokážeme lépe soustředit, některé osobnosti si dokážeme lépe představit, stejně jako detailní postřehy nepříjemné situace a vnímáme větší procento stimulů. V úzkosti si lze vzpomenout na starší paměťové stopy. Při naléhavé situaci si

vybavíme více nemilých zkušeností nežli při pocitu klidu. Občas umožní řešit okolnosti nezvyklou metodou a podporuje naši tvořivost. Avšak nadměrná úzkost nás oprostí od žádosti po aktivitě i po řešení situací a ochromí, především ve sloučení se stresem. Někteří lidé trpící nepřírozenou úzkostí a zesílenou percepcí poznávají různorodé poměry jako vážnou okolnost. Příznaky úzkosti vedou jak v rovině psychologické, tak i v rovině tělesné. (Mayerová, 1997)

Úzkost obsahuje složky bázně, katastrofické tušení budoucnosti, zvýšenou soustředěnost k náznakům ohrožení, zvýšenou dráždivost a evidentně tedy nepříjemným prožitkem. Přivolána hlavně vnějšími vlivy je úzkost následkem velkého či dlouhodobého stresu. Při pohledu na dvě odlišné osobnosti stres vnímají nestejně a mají rozdílné sklony, tudíž v totožné situaci budou oba jedinci reagovat naprosto jiným způsobem. Pokud jsou vážné příběhy minulostí, zdolali jsme nejzávažnější překážky a mohli bychom cítit dojem odpočinku a pohody, nutno zmínit, že až teprve v tu chvíli přichází úzkost. Pokud životní události obsahují emoční konflikt, berou se jako stresující. Emocionální příznaky sice v příčinném poměru nejsou, jejich poznávání však předhání před chápáním somatických nesnází. Jestliže emoční neshoda trvá dlouhodoběji, má negativní vliv na nervový systém. (Mayerová, 1997)

V souvislosti se stresem je dalším emocionálním stresorem frustrace. Určujeme ji tak, jak jedinec tráví intenzivní rozkol během očekávání nebo odůvodněnou mocnou touhu a realitu. Především nutnost uznání nebo citová reakce je spjata s potřebou fyziologickou nebo sociální. Uplatňuje-li osoba faktické či zdánlivé právo, dá se frustrace vysvětlit jako dotčení. Větším nesouladem mezi právem a skutečností je pro frustraci charakteristická událost nesplnění žádosti, která je silně motivována. Není podmínkou, že odezva na frustraci je vždy emocionální, k různým reakcím jedinec dozrává dle temperamentu i dle jeho životních zážitků. Může vzniknout agresivní chování a vztek. V opačném případě se frustrace převrací proti vlastní osobě a osoba se sama osočuje, většinou po nějaké negativní zkušenosti, kdy jedinec reaguje se slovy „to se může stát jen mně.“ (Mayerová, 1997)

Emoční činitele nejsou v příčinném vztahu k ochuravění, jejich poznávání ale častokrát přechází před chápáním somatických obtíží. Obyčejně nevědomý nebo ne plně uvědomovaný je emocionální prvek doprovázející somatické vady. Neplatí

však, že záměrná komponenta je chybějící nebo nedůležitá. Kompletní či dílčí uvědomění si emocí bývá propojeno s nezpůsobností k postupu, kupříkladu neschopnost upravit zmařené události. Původem stresů sociálně psychologické povahy je rozpor v soustavě osobnosti nebo v porušené interakci jedince se společenským prostředím. Nevyrovnanost mezi sociálním stresem a rolí osoby v dané sociální kategorii, může být vedoucí orgán, funkcionář, který není respektován a není mu dostaveno uznání, konflikt s osobou, jeho sebereflexí a sociální funkcí, kterou zastává. Stálý stres shrnuje emoční srážku jedince, jeho poměr k sociálnímu okolí a způsob vystupování a chování. Každý jedinec však zaujímá postoj ke stresu buď přizpůsobením se (adaptivní způsob), nebo nepřizpůsobením se (maladaptivní způsob). Právě možnost maladaptivní odpovědi je podléhající vydatností, neustupování stresu a míře odolnosti vůči stresogenním stimulům. Středně vydatný stres může za určitých okolností vytvářet velmi adaptivní odezvy, protože jistý rozsah stresu může být pro životní fungování potřebné. (Mayerová, 1997)

2.3.8 Stres vyvolaný změnami pracovního a životního prostředí

Předpokládá se, že rodinné životní přeměny jsou zapříčiněny pracovními změnami, poněvadž vzájemné působení mezi osobností a okolím je zrodem stresu. Stres ovlivňuje skutečnost, jak jedinec za pomoci svých dispozic a rysů dokáže přemoci stresovou situaci. Za nejdůležitější příznaky původu stresu můžeme vybrat (Mayerová, 1997):

- organizační – charakteristika práce a organizační kultura a socializace
- personální – charakteristika osobnosti, postoje pracovníka a demografie
- rodinné – dvoukariérové manželství význačné v postupu určení o vystřídání místa a sociální dynamika rodiny
- sociální – sociální podpora a sociální síť

Personální faktory

Změna výkonu práce působí jako stresový činitel charakterizovaný vystřídáním prostředí, pravidelnou rutinou a také osobnostními sklony, které ovlivňují posouzení odpovědi na určitý příběh. Srdeční choroby jsou silně spjaty s pracovními změnami a životními okolnostmi. Při neočekávaných a pro osobu záporně vnímaných změnách je v důsledku stresu velká pravděpodobnost srdečních problémů. K těmto potížím se fakticky jeví transformace pracovního poměru, denní stereotyp či nároky na novou

činnost. Nestálost a neobvyklé děje mají obrovský vliv na poznávání a čekání nových událostí. Pro některé jedince může pracovní změna představovat příznivý pocit, pokud disponují osobní kontrolou a díky svému citu pro vedení okolí mohou dospět k snadnějšímu přizpůsobení v novém okolí, umí-li úkoly účinně vyřešit. Vjem povinnosti vzhledem k sobě samému, význam pro zdravý životní styl a kladný vztah k okolí jsou typickými vlastnostmi silných osobností a je určován také jako personální styl. (Mayerová, 1997)

Rodinné faktory

Pro rodinu může výměna pracovní pozice znamenat obtíže a způsobovat nepochybné problémy, a proto jsou postřehy a rozhodnutí rodinných členů velmi významným faktorem, které člověka ovlivní při rozřešení situace, jestli změnit, či setrvat. Jistě největším stresujícím faktorem pro rodinu znamená opustit svůj domov. Téměř totožně těžkým rozhodnutím v rodině je odloučení osoby, která mění působiště, kdy přichází nástraha vedoucí ke krizi rodiny. V případě tvořící kariéry obou manželů může být tato situace až neřešitelná nebo velmi těžko. Především problémům určitě lze zjištěním detailních informací o pracovních možnostech pro partnera. Při rozhodnutí pro novou volbu může tato skutečnost motivovat k uskutečnění společných záměrů. V realizaci přesunutí má rodina vážnou roli, porušení zvyklostí rodiny se stresově jeví, může mít ale i úspěšné pokračování. Faktem odhodlání ke změně bydliště usměrňuje společenská dynamika a adaptace všech členů rodiny. (Mayerová, 1997)

Sociální faktory

Společně s emocionální, kognitivní i materiální podporou je sociální pomoc posuzována jako značná okolnost ke zdolání stresu a pomáhá ve spojitosti s působícím pracovním stresem a zdravím. Uvěřitelné jsou i výzkumy, které odhalují, že podpora od manželek a nadřízených je účinnější při percepci stresu na zdraví než pomoc od spolupracovníků a přátel. Potřebnou podporu jednatel očekává i od organizace, ve které je nově zaměstnán, nadřízených a spolupracovníků, respektive od manažerů klubu, trenérů a spoluhráčů. Podstatné je také pro rychlou adaptaci utvoření nových společenských kontaktů. (Mayerová, 1997)

2.3.9 Subjektivní podmíněnost výkonnosti

Objevuje se hypotéza, že vliv na efektivitu práce mají hlavně subjektivní předpoklady lidí. Každý člověk totiž podává jiný výkon a u toho samého jedince

se výkon nejednou pozměňuje. Na postup nebo výsledky však mají vliv podmínky, je ohraničen prostor, kde se úlohy vykonávají a vyjadřují všechny fakty, které jakýmkoliv způsobem ovlivňují činnost člověka. Předpoklady jednotlivců k úkonu lze roztřídit do několika seskupení. (Mayerová, 1997)

Lidská fyzická a mentální kapacita vytváří první skupinu. Požadovaný úkol na člověka je pokaždé odlišný, někdy klade speciální žádosti, jindy je potřeba fyzická energie, pohybová souhra nebo dovednost. Další činnosti požadují nepřetržitou svědomitost, jiné ovládat organizační schopnosti, jak vlastní, tak ostatních, další situační připravenost. Osobní schopnosti jednotlivce k výkonu lze upřesnit dle hodnocení duševních a tělesných předpokladů, protože u každé činnosti je možné určit, jak jeho atributy působí na výkon. (Mayerová, 1997)

Druhou skupinu vytváří kvalifikační dispozice člověka. Jeho specializovaná příprava ukazuje souhrn zkušeností a dovedností, které napomáhají splnit vytyčené cíle. Tento um nezískává pouze z jednotlivého úkolu, nýbrž v celkové praxi a jsou velmi provázány s výkonem. Jsou tedy dosti důležité údaje jako zdravotní stav, situace svěžesti či únavy, nebo rozpoložení člověka. Kvalifikační podmínky v celé této skupině se neustále mění. (Mayerová, 1997)

Skupinu třetí formují volní vlastnosti. K potřebného výkonu je potřebné vydat fyzickou, neuropsychickou i duševní energii. Vůle výdrže, houževnatosti a velké odolnosti v dlouhodobém horizontu je úspěšným základem k podání nejvyššího výkonu. Zmíněné znaky vytrvalosti musí člověk natrénovat, nejsou součástí vybavenosti každého člověka. Dalším kvalitním dílem zajisté je vyrovnání se se špatnými a neočekávanými událostmi a rychlou reakcí projevuje rezistenci vůči situačnímu zatížení. V případě rozhození jedince, kdy nelze postupovat ve výkonu nebo uvádí evidentní chyby, je jeho úroveň odolnosti nevyhovující. Člověk běžně zažívá potěšení z nenadálého zdaru nebo z pozitivní zkušenosti. Stejně jako úspěch ale člověka může trápit obavy, strach či zármutek. Znovu jsou na výběr dvě varianty na vypořádání s odlišnými situacemi, kdy jedni lidé se dokáží za příznivých i nepříznivých okolností soustředit na výkon, druzí cítí znepokojení, jsou rozrušení a na výkonu se jejich rozpoložení podepisuje. (Mayerová, 1997)

2.3.10 Objektivní podmíněnost výkonnosti

Taktéž objektivní předpoklady výkonnosti jsou velmi podstatné. Technické a ekonomické situace patří do vnějších okolností, a i nyní je rozdělíme do skupin. (Mayerová, 1997)

Na udržení normativních pravidel a nárocích na dovednosti člověka jsou nezbytné technologie a technické vybavení. Právě kvalitní technologie, materiálové užívání a hodnotné nástroje předpovídají vysokou výkonnost lidí. V tomto prvním skupinovém oddělení je nutné se prostředky starat tak, aby byly v nejlepší kondici. (Mayerová, 1997)

Do druhé skupiny spadá organizace a řízení pracovního procesu. Po celé organizaci vedení ohraničuje poměry nadřízených, podřízených a vzájemné spolupráce. Zachovává splnění vymezených organizačních norem, oznamující průběhy v organizaci a efektivitu úkolů a cílů. (Mayerová, 1997)

Třetí skupina zahrnuje způsoby hodnocení a odměňování za práci. Touto činností instituce zhodnocuje činnost zaměstnanců. Náleží mezi ně finanční i nehmotné náhrady a sankcionování, hodnocení osob vedoucím, sociální důstojnost nebo kontrolování vývoje nebo výsledky pracovního nasazení. Tyto metody mají regulovat lidské pracovní počínání, tedy odlišná podoba náhrad je určena na spokojenost s odváděnou prací, jiná na kvalitativní parametry a další na zájem při chystání a provádění velké inovace a ustálení pracovníků. (Mayerová, 1997)

Vnější pracovní podmínky opanují čtvrtou skupinu. Pracující má klid na práci a může se soustředit na výkon, jestliže působí v příjemném prostředí, kde je dobré osvětlení, čistota a není hluk, avšak není tomu tak vždy a na výkonu se to může negativně projevit. Může dojít k většímu zatížení a vyvrcholení v některých případech znamená ohrožení zdraví. (Mayerová, 1997)

K pracovnímu výkonu se řadí také sociální podmínky. Podstata páté skupiny je o mezilidských vztazích, pravidlech a koncepci, které jsou pracovníky chápány a starají se o společenskou náladu. Pro některého zaměstnance může být tato atmosféra nepříjemná, obvykle z důvodu nezačlenění do kolektivu nebo nedodržuje normy a postoje. Kvůli těmto skutečnostem je vystavován do izolace a dostává se pod velký tlak. Velmi špatné výsledky nastávají ve chvíli, kdy se v tomto stavu nenachází pouze jedinec, ale neshody vznikají v celém kolektivu. Tento fakt ničí morálku a citlivost

pracujících se zvětšuje. Opačným případem je fungující a pozitivní atmosféra, která stupňuje pracovní míru spokojenosti a může zvýšit nevyhnutelnou adaptabilitu vzhledem ke komplikovaným podmínkám. (Mayerová, 1997)

Šestá skupina je tvořena hygienickou a sociální výbavou, která je nutná k pohodlí a zajištění potřebného zázemí. Tento díl umožňuje komfort před vykonáním práce, ale i v průběhu a po odvedení výkonu. Pokud se tato část základny opomíjí, vznášejí se negativní slova a k práci přichází nadbytečná zátěž.

Různé neobvyklé situační vlivy se dají brát jako objektivní podmínky. Často jsou nepřející a potřebují neobvyklá opatření (těžké úrazy, požáry, havárie, výpadky proudu). Na jedince má účinek buď přímý, nebo zprostředkovaný, mohou zvýšit pracovní úsilí nebo naopak rozjitřit. (Mayerová, 1997)

2.3.11 Chronické stresové situace

Jestliže stresové stavy účinkují delší dobu a stres můžeme nazvat za stálý, nastávají jiné hormonální i nervové zvraty. Stresové onemocnění, které zatěžuje duševní stránku, se nazývá posttraumatická stresová porucha. U hormonálních reakcí se ze žlázové části hypofýzy, adenohipofýzy, dostává stresový hormon adrenokortikotropin (ACTH) a ten vyvolává endokrinní žlázu, kůru nadledvin, k vylučování nejvýznačnějšího stresového hormonu, kterým je kortizol. Ten podněcuje přeměny v metabolismu živin, který dovoluje výdej energie v dlouhodobém horizontu a při stresových reakcích prospívá k povolení energetických rezerv. Pokud si vzpomeneme na válečné období, vyhánění, nákazy, hladomory, také ale na zločinnost, nezaměstnanost nebo strach z nezaměstnanosti, jsou chronické stresové okolnosti v hojné míře a neustále jsme na hraně nejistoty nebo životního ohrožení. Hazard, riskování s majetkem nebo přílišná dychtivost po profitu jsou společně s kriminalitou pouze některými, za to dost významnými faktory. Nicméně se k těmto problémům vztahují samozřejmě rodinné obavy, všechny neradostné zprávy ohledně zdraví jako vážné onemocnění dítěte, nemoc někoho blízkého nebo smrt. Předpokladem přežití stresu je uvolnění kortizolu z kůry nadledvin vyvolané hypofyzárním ACTH. Někteří nemocní jedinci mohou i v nepřilíš velkém stresu, například po vytržení zubu v šoku zemřít kvůli porušené funkci nadledvin nebo hypofýzy, protože nedokáží odstranit tyto základní stresové hormony. Jsou povinni se léčit kortizolem a v případě nebývalého stresu, třeba při úrazu či infekci zvýšit dávku

kortizolu. U imunitních nebo zánětlivých poruchách, kteří se kortizolem léčí dlouhodobě, je tomu stejně tak. Velké protizánětlivé dávky léků zeslabují sekreci ACTH a kortizolu, a pokud je léčba pozastavena, může těmto nemocným hrozit kvůli nedostačující funkci nadledvin smrt v šoku po nějakých úrazech. Přerušování léčby je pro tyto jednotlivce skutečně velmi nebezpečné, proto by měli vlastnit označující náramek nebo lístek v občanském průkazu, které mohou sloužit jako upozornění na zmírněnou protizánětlivou léčbu nebo nevyhovující funkci nadledvin. Vznik endorfinů, endogenních euforienů, tedy látky, které vyvolávají příjemný pocit a vzbuzují euforii, je zajímavým úkazem, jenž sehrává důležitou roli v životě člověka. Snaživý běh na delší vzdálenost někteří sportovci vyžadují, protože pro ně může být jistým zvykem. Vytrvalci totiž během dlouhého běhu vnímají příjemné pocity, a naopak když nemohou vykonávat tuto činnost, může nastat tendence stísněnosti. Návyk na stres je u takových běžců nezávadný, dá se říci potřebný, poněvadž nesou dobře energetické vydání. Problémem může být například zranění, kdy musí buď přerušit nebo dokonce ukončit trénink nebo sportovní program. Shodným pocitem budiž občas smrtelně ohrožující a riskantní fyzické výkony z například vysokohorského horolezectví nebo bungee-jumpingu. Další skupina lidí si tyto vjemy dokáže představit z hororových filmů, kdy sledují na automobilových závodech havárie. Chybné je, pokud si jedinec zvykne přijímat stres z hazardních her. (Mayerová, 1997)

Adaptační syndrom

H. Selye vyzpozoval, že kůra nadledvin jasně reaguje při jakémkoliv druhu stresu, při různorodých nemocích, a tak se stupňuje nejen sekrece kortizolu, ale váha nadledvin je vyšší, hypertrofuje. Fázi adaptace Selye pokládal za zásadní důvod poplachové reakce následné fáze stresu. Vzporovat dlouhodobějšímu stresu přispívá vyšší činnost nadledvin. V tom je ale určitý konflikt, neboť nelze vést pochybnosti o tom, že vyšší míra kortizolu mobilizuje živiny pro obranné funkce, v organismu má však i nepřející odezvy. (Mayerová, 1997)

2.3.12 Stres při utkání

Většina sportovců tvrdí, že na ně stres působí před každým zápasem. Velmi často se na hřišti vyskytují podobné situace, zvláště při dlouhodobějším udržení stejného kádru, kdy tým je sehraný a hráči v sobě mají zažitá automatismy, ale každý zápas je v různých ohledech úplně odlišný. A proto všichni, i zkušení, sportovci cítí

alespoň malé napětí před výkonem, neboť i malé napětí sportovce upozorňuje na blížící se výkon a jeho přípravu, vyšší motivaci dosáhnout úspěchu a zvládnutí se vypořádat s nadcházející výzvou. Sportovci uvádí, že s nástupem na hřiště a prvním písknutím rozhodčího z nich veškerý stres spadne a zaujetím do hry se soustředí na svůj vlastní výkon. Nedaří se však vždy podle představ, sportovec chybuje, kvůli jeho chybě soupeř vstřelil gól a mění se skóre utkání. Takový vývoj na hráčově psychice nepřidá, spíše naopak. Záleží na mentální připravenosti daného hráče, jak se situací naloží a jakou si vybere cestu v dalších minutách. Slabší povahy se obávají další chyby a pozornosti, proto na hřišti mohou působit dojmem, že se na hřišti skrývá. V opačné situaci, silnější jedinec chce chybu napravit a vzít na sebe zodpovědnost. Jak se hráč v situaci zachová, velmi závisí na jeho povaze, a proto je zapotřebí individuální pohled trenéra, který musí vědět, zda jeho pokyny danému hráči pomohou, či ještě více uškodí. Taková situace je velice nepřehledná na jakékoliv úrovni, protože trenér nemusí znát hráčovy problémy. V této situaci je hlavně na nižší úrovni nezbytné postupovat a hodnotit opatrně. Paradoxně i poločasový výsledek může způsobovat negativní myšlenky a obavu o výsledek, neboť v nedávné minulosti Josef Csaplár, český fotbalový trenér, prohlásil, že nejhorším poločasovým výsledkem je vedení 2:0. ("Bednář a Lafata si překáželi. Plzeň skřípla Csaplárova past", 2013)

Ač úsměvné vyjádření, existují případy, kdy nadějně vedení může být ošidné. Během poločasového výsledku trenéři hráčům radí, aby do druhého dějství nastoupili s pocitem, jako by je čekal nový zápas. Hráči s vědomím náskoku mohou podlehnout dojmu, že se nemůže nic stát a s nízkou motivací a slabou koncentrací jdou zápas pouze dohrát do konce. V případě rychle obdržené branky se hráči dostávají pod tlak a bojí se o výsledek. Deník Sport na tento výrok udělal průzkum 106 zápasů, kdy byl tým do šedesáté minuty zápasu ve dvoubrankovém vedení. V 88 procentech (93 výher) tým vedení udržel a ve zbylých dvanácti procentech vedení ztratil (10 remíz a 3 prohry). ("Prověřili jsme Csapláruv výrok: Vést v půli 2:0? To není noční můra", 2016)

2.4 Psychologie sportu jako vědní disciplína

Disciplínou psychologie sportu je bádání na úrovni sportovní činnosti a lidské psychiky, které je propojeno vzájemnými vztahy. Určení oblasti aplikované psychologie

sportu je nejasné, protože oba související okruhy jsou velice rozsáhlé. Existuje několik přístupů. Nejpočetnější pojetí posuzuje sport jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na straně druhé průběh sportovních činností ovlivňován psychikou člověka. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011)

2.4.1 Vývoj

Mezi nejnovější vědní disciplíny patří psychologie sportu, jejíž historické pojetí pracuje s tělesnou a duševní kontinuitou již do 1. Světové války. Po jejím konci se v rámci psychologie sportu vyvíjí první výzkumná pracoviště. V době po 2. Světové válce, kdy se velkému zájmu těší olympijské sporty, se celý svět začíná zajímat nejen o fyzickou přípravu sportovců, ale také o psychickou odolnost při výkonech na vrcholové úrovni, přesněji o výzkum psychologických záležitostí limitní výkonnosti. (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002)

Profesor Vaněk, člen náčelnictva Československé obce sokolské, který působil v ISSP³, pomohl se spojením psychologie sportu po celém světě. Psychologie sportu se v posledních desetiletích odsouvá od motivovaného sportovního soupeření ke sportovním prožitkům. Nově jsou sportovní aktivity využívány ke zkvalitňování úrovně životního stylu. (Slepička et al., 2011)

2.4.2 Motivace ve sportu

Motivace je obecně pro sportovce velmi důležitým faktorem, který může pozitivně ovlivňovat pocity a výkon hráčů. S dostatečnou motivací lze dosáhnout vyšších výsledků. Motivaci ve sportu dělíme na vnější, vnitřní nebo výkonovou.

Vnější motivace ve sportu

Vnější stimuly přicházejí z jedincova okolí. Jak uvádí Slepičková (2000), v první řadě je to zájem rodičů, kteří se starají o zdraví a aktivní využití volného času svých dětí. Později se začíná uplatňovat vliv školy, především učitelů tělesné výchovy. U staršího školního věku a dospívající mládeže se výraznou měrou podílí sdělovací prostředky, které prezentují jako vzory slavné osobnosti ve sportu. Nelze pominout ani vliv vrstevníků a kamarádů, jejichž názory a postoje jsou v období dospívání pro mladé

³ International Society of Sport Psychology

lidi mnohdy rozhodující. (Slepičková, 2000)

Jaký postoj zaujme jednotlivec ke sportu je ve značné míře ovlivněn okolím, ve kterém v dětství a v mládí vyrůstá. Působení je nejintenzivnější v období formování vlastní identity. Mezi nejčastějšími činiteli, kteří dítě ovlivňují, jsou rodinní příslušníci (hlavně rodiče), učitelé (častokrát učitelé tělesné výchovy a vychovatelé na 1. stupni), spolužáci, respektive kamarádi. U žáků na 2. stupni základní školy se promítá motivace založená na sportovním vzoru.

Je-li dítě k aktivnímu způsobu života vedeno již od dětství, vytváří si k fyzickým aktivitám pozitivní postoj. U dospělých je vybudování motivace ke sportu komplikovanější, protože má jedinec již vytvořenou osobnost. V tomto případě na osobnost působí více vnitřní motivace. Motivace sportovců je daná prostředím, ve kterém žijí, velký vliv hraje vlastní vnější sociální okolí. (Slepičková, 2000)

Vnitřní motivace ve sportu

Ve vnitřní motivaci se u jednotlivců objevuje přání splnit stanovené cíle, objevuje se i nenucená zvědavost a touží po získání zkušeností. Na co dosáhne vlastními silami a co je člověk schopný zvládnout povětšinou potřebuje ukázat, přičemž ve sportu toto tvrzení platí ještě větší měrou. Zvýšením vnitřní motivace je možno prorazit k vymezeným osobním cílům a společně s metodami dosažení a pravidelným vyhodnocováním progresu vůči určenému cíli. (Svoboda, 2007)

Lidské tělo potřebuje fyzickou aktivitu, kterou v dnešní době nemá v dostatečné míře. Velké množství dospělých má sedavé zaměstnání a děti sedí dlouhou dobu ve školních lavicích. Zvyk fyzického pohodlí je častokrát převážen oproti potřebě tělesné aktivity. Omezováním nemocemi, únavou či úrazy mnohdy trpí pracovní způsobilost organismu. Celkově je na životním systému závislá fyzická nutnost a návyků životního režimu. (Slepička et al., 2011)

Okrajové náznaky ztuhlosti, únava svalů či křečovitost hlavně při dlouhodobějším statickém fungování, například při stání nebo sezení, je zřejmě kumulováním energie v pohybových centrech nervové soustavy, zvláště v korových buňkách. Odlišné intenzivní projevy má tato biogenní potřeba v každé věkové kategorii, největší jsou u mladých lidí, nejmenší u lidí starších. (Berger et al., 2002)

Výkonová motivace ve sportu

Jedním z určujících prvků zdařilého sportovního výkonu je výkonová motivace.

Vědomosti získané z výzkumu výkonové motivace jsou ve sportu hojně využívány, hlavně ve zkvalitňování psychologické přípravy a v motivaci k vyšším výkonům.

Ve sportu je výkon chápán jako výsledek určité činnosti, ať už sportovec odvede kvalitní, neuspokojivý nebo průměrný výkon, nejedná se o výkon v dlouhodobém horizontu, ale o aktuální stav. Vnitřní celek psychofyzických předpokladů, které ovlivňují současný výkon v nepřejících vnitřních nebo vnějších podmínkách (vyčerpání, rozpoložení, počasí), zde odlišujeme výkonnost od výkonu. Výkonnost je uváděna v dlouhodobějším rozsahu. Nynější doba od sportovců nebo i od obyčejných lidí v jiné životní sféře žádá uspokojivý výkon nebo udržet si vyšší výkonnost delší časové období. (Nakonečný, 1996)

Mimo pohybových schopností a dovedností hraje patrně největší roli sportovní výkon psychika sportovců. Na psychických pokrocích by se mělo neustále pracovat, psychika působí třeba na sebejistotu, frustrační snášenlivost nebo například na stres a motivaci. (Slepička et al., 2011)

Výklad výkonové motivace se vyvíjí podle zaměření k sportovní aktivitě, je odlišná tendence dojít k úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Jakákoliv okolnost před významným výkonem vyvolává očekávání z úspěchu a součástí toho by měl být doprovázen strachem před zklamáním, obavy z neúspěchu. Úsilí k podání velkého sportovního výkonu záleží na střetu těchto dvou opačných směrů. (Berger et al., 2002)

U osob, u kterých pohnutky zdaru předčí pohnutky vyvarování se pochybení, je zřejmá vysoká nutnost dosáhnout úspěchu. Sportovci jsou typičtí osobnostními atributy, poměrně konstantním a nízkým kolísavým stavem, kdy je u nich oproti běžné části populace nápadně vidět sklon a směřování k úspěchu. (Slepička et al., 2011)

Sportující jedinci mají potřebu vyšších výkonů než nesportující populace. (Weinberg & Gould, 1999)

2.4.3 Motivační struktura a aspirační úroveň sportovců

Motivace je vykonávána shromážděním více podnětů, které mohou mezi sebou kolidovat nebo se doplňovat. Velké procento sportovců je pod vlivem prvořadých nebo podřadných motivačních seskupení, pořadí se tvoří a souvisí s jejich vlastní osobností. (Slepička, 2000)

Podání maximálních sportovních výkonů je v tréninkové a výkonové motivaci

vývoj počátku individuálních podnětů k tréninku, svého zlepšování a růstu efektivity. Sportovcova psychika jej nutí chovat se tak, aby se v jeho myšlenkách tvořily skutečné vnitřní motivy. Původci této motivace mohou být jeho stanoviska, ideály nebo okolní poměry. (Perič & Dovalil, 2010)

Sportovci jsou soutěživí, a proto potřebují dosáhnout úspěchu, případně se vyhnout neúspěchu.

Potřeba dosažení úspěšného výkonu

McClelland bedlivě rozeznával motivy a potřeby. Motivы účinkují jako vyjednávací faktor mezi potřebou a jednáním a potřeby naznačují zprostředkování podnětů, které pracují jako psychický zástupce. Jeho výklad výkonové motivace vymezuje očekávání zdaru a obavu z neúspěchu. (Plháková, 2004)

Potřeba vyhnout se neúspěchu

Aktivity nebo výkony lidí se sklony vyhnout se neúspěchu většinou k neúspěchu směřují, protože jsou motivovaní právě neúspěchem a svoje chování dělí na dva postoje. Jedním z nich je urputné úsilí nepokazit danou činnost, mají vysoké pracovní nasazení s představou získat prospěch a vyvarovat se zklamání nebo se lidé tak strachují ze selhání, že nedělají nic. Náchylnost uniknout neúspěchu omezuje neúspěšné vyhlídky, taktéž však omezuje naději na úspěch. (Nevid, 2015)

Perspektivy tématu výkonové motivace

Obyčejně již od svých začátků kariéry mají sportovci postavenou výkonovou motivaci na vysoké úrovni. Ústředním tématem sportovní psychologie jsou sportovní profesionálové. Požadavky na psychickou imunitu jsou na ně jasně vyšší než na ostatní lidi, protože musí čelit sérii stresujících činitelů. Má se za to, že výkonová motivace poskytuje zdolávat kterékoliv nároky a může pro ně být jakousi „hnací silou“. (Stackeová, 2010)

2.4.4 Mentální trénink

Ve sportu je velmi významnou schopností ovládnutí své mysli, často je skutečnost zvládnutí či nezvládnutí rozhodujícím faktorem. S tím souvisí mentální trénink, který je u vrcholových sportovců hojně využíván především v posledních letech. Stres působí na všechny sportující jedince a záleží jen na dotyčném sportovci, jak dobře je v tomto ohledu vybavený. Psychická odolnost ovlivňuje výkon sportovce. Tedy i díky výbornému zázemí, technické vybavenosti, nadání nebo dřině nejsou zaručeny kvalitní výsledky.

Základními postupy tréninku v soutěžních sportovních hrách jsou zásadní dovednosti sportovce a mentální trénink. Dříve byl trénink specializován výhradně na část fyzickou a duševní stránka sportovců byla zanedbávána. V době vyrovnávání konkurence přicházely nečekané situace častěji, zvyšovaly požadavky a tím také význam duševní odolnosti sportovce. (Xiong, 2012)

2.5 Sportovní výkon ve fotbale

Fotbal je týmový sport. Z toho vyplývá, že ačkoliv se prohraje, či vyhraje, nejedná se o neúspěch nebo úspěch jedince, ale celého mužstva. Je ovšem nutné, stejně jako u dalších sportovních her, odlišit individuální sportovní (herní) výkon, který je jakousi podmnožinou týmového sportovního (herního) výkonu. Samotný herní výkon lze definovat jako celkové množství intenzitou a kvalitou diferencované herní, fyzické a psychické činnosti vyprodukované hráčem v utkání. Jedná se o komplexní pohled, který poukazuje na ukazatele, které se integrují v individuálním herním výkonu a přímo či nepřímo utvářejí týmový herní výkon. Tímto přístupem se snažíme postihnout cennost výkonu jedince pro družstvo. Podmíněnost herních, fyzických a psychických schopností je bezesporná. Týmový profit hráče ovlivňuje sebezprosažení, samostatnost a nezávislost na okolí, tedy vlastnosti nejsilnějších individualit. (Bedřich, 2006)

Definice sportovního výkonu je poměrně složitá, protože jeho stavba tvoří několik dílů a je jedním z nejpodstatnějších druhů sportu. Vyžaduje si pozornost trenérů, odborníků, ale také předně samotných sportovců. Dovalil et al. (2002) uvedl: „Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů. Tyto činnosti, ovlivňované vnějšími podmínkami, představují určité požadavky na organismus a osobnost člověka. Vysoký výkon charakterizuje dokonalá koordinace provedení, jeho základem je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací. Lze rozlišit průběh činnosti, jehož analýza má pro pochopení sportovního výkonu mimořádný význam, a výsledek činnosti.“ (Dovalil et al., 2002, s. 11)

Faktory, které se podílejí na tvorbě herního výkonu, mají všeobecný a specifický charakter. Všeobecnost je dána faktory obecného charakteru, specifičnost vyplývá

z faktorů, které tvoří podstatu konkrétní hry, soutěže či závodu. Jako nejdůležitější faktory se uvádějí faktory technické a motorické. Velký význam hrají také faktory taktické a psychické. Uvádí se i faktory sociální a biologické a nemělo by se zapomínat na faktory nepoznané, které dopředu neznáme a nemůžeme je odhadnout či na ně předem reagovat. (Baláž, Lasa, & Korček, 2003)

Svou skladbou se herní výkon řadí k nejsložitějším, protože má vliv na velký počet činitelů, které se sebou společně souvisí. Může to být celková vydatnost a kvalita rozdílná technické, taktické, kondiční či psychické činnosti hráčem vytvořené během zápasu. Dovednostní, kondiční nebo psychické komponenty jsou primárními hráčskými předpoklady. Tyto dispozice se týkají výkonnostní kapacity, která je převládajícím rysem individuálního herního výkonu. (Bedřich, 2006)

2.5.1 Individuální herní výkon

Individuální herní výkon je tvořen herními činnostmi jednotlivce, které v utkání ukazují sled herních činností a naznačují o herních dovednostech. Ve hře herní dovednosti používáme za určitým záměrem. K individuálním herním dovednostem patří zpracování míče, vedení míče, obejití soupeře, přihrávka nebo střelba na branku. Těchto dispozic lze dosáhnout tréninkem. Schopnost sportovce úspěšně se účastnit na týmovém herním výkonu zobrazuje počet a kvalita osvojených herních činností jednotlivce. (Votík & Zalabák, 2006)

Individuální herní výkon znamená pro vnitřní orgány a metabolické procesy jistou speciální zátěž, také na činnost hybného systému, tedy svalového a kosterního a dále na řídicí činnost centrální nervové soustavy a psychický vývoj. Herní výkon jednotlivce je vydatná stavba pohybové aktivity, protože se do něj řadí herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatické a psychické charakteristiky, hráčův herní výkon tedy znamená variabilní činnost. (Votík, 2001)

Je soustavou individuálních výkonů veškerých herních dovedností, které jsou v oboustranné souvislosti s provedením v určitých situacích v utkání. Individuální herní výkon patří k dílčímu systému herního výkonu týmu. Je to tedy určité vystupování kvality a kvantity hráče během utkání. Kvalitu hráče posuzujeme podle provedení herních úkonů, které hráče čekají v každé jeho herní situaci. (Dovalil et al., 2002)

Během soutěže nebo utkání je individuální herní výkon speciální kategorií výkonu sportovce. Kondičními, psychickými, technickými a taktickými předpoklady předvádí

způsobilost vyřešit herní okolnosti jak samostatně, tak i v týmu kolektivně. (Dobry & Semiginovský, 1988)

Rychlým rozhodováním a individuálně či v kooperaci se spoluhráči je ve fotbale individuální herní výkon typický vyřešit herní situace. V obtížných herních situacích fotbal klade vysoké nároky na vnímání, rozhodování a tvůrčí myšlení. (Votík, 2005)

Individuální herní výkon posuzujeme podle pohybu hráče po hřišti vzhledem ke svému postu a roli, spolupráce se spoluhráči, zda sleduje jen míč nebo i spoluhráče a protihráče, jak se chová po zisku míče, respektive po ztrátě míče, jak je hráč rozhodný, důrazný, odvážný, psychicky odolný, jak předvídá hru, jak se orientuje v prostoru a čase, jak rychle dokáže reagovat na změny herní situace, jak je hráč kreativní a jestli volí originální způsob řešení situace.

Individuální herní výkon lze sledovat, evidovat a podle analýzy provádět rozbor výkonu. Zkoumáním hlavně vnější stránky výkonu, tedy pohybových herních činností je nezaujatý výsledek jakýchkoliv neznámých, předešlých a paralelně vedených fyziologických postupů a způsobovaných biomechanických zákonitostí. Díky různým programům a čipům můžeme snadně rozebírat výsledky jedinců, například naběhané kilometry v utkání, uběhnuté kilometry ve sprintu, počet a procentuální úspěšnost přihrávek i střel na branku. Výsledná data sportovce dokážou prozkoumat účast na výsledku zápasu. Provedení individuálního herního výkonu vrcholového formátu napovídá o vynaložení velkého úsilí a neúčastnit se pouze na svém území v herním systému, ale zapojit se tak, aby byl platný pro celkový herní projev. (Bedřich, 2006)

2.5.2 Týmový herní výkon

Týmový herní výkon je závislý na individuálních herních výkonech všech členů týmu, vzájemně se doplňují, nahrazují a vystavují všestranné regulaci působení. Jakýkoliv sportovní tým je sociální družstvo, týmový herní výkon má sociálně-psychologickou míru a na konečném výkonu je závislá dynamika vztahů, úroveň komunikace, motivace hráčů a sociální soudržnost. Dalším faktorem je bezpochyby intenzita spolupráce a při provádění herních činností také hráčská součinnost. V týmovém herním výkonu je společný cíl poměrně jednoduše odvoditelný, tedy výhra nebo případně vybojovaný nejlepší výsledek. Za tím je namáhavá činnost, kdy tým chce zabránit soupeřově týmu narušit jejich předem vytyčené cíle a ve stejné době si uplatnit své cíle. Nikoli tedy jen předpovídat a postupně vyřazovat činnost soupeře,

ale je nutné zkoordinovat vlastní aktivitu s aktivitou spoluhráčů v časoprostoru a účastnit se ve splnění týmového cíle. V tréninkové přípravě k růstu týmového herního výkonu musí patřit vylepšení rolí veškerých hráčů týmu a vybrat nejlepší variantu ke vzájemným vztahům. (Votík & Zalabák, 2006)

Týmový herní výkon je posuzován jako výkon sociální skupiny, který je tvořen individuálními herními výkony hráčů a závisí na chování skupiny, tedy týmu jako celku. Důležitým kritériem výkonu družstva je soudržnost a autorita. Tým má vliv na jedince a ti působí na hru týmu. (Choutka, 1981)

U týmového herního výkonu sledujeme rozestavení družstva, systém hry v útočné či obranné fázi hry, řešení útočných i obranných standardních situací, jak se tým chová po zisku či po ztrátě míče, jak hráči využívají celou hrací plochu, jak dlouho drží míč pod svojí kontrolou, kde a jak ztrácí míč, kolik hráčů se podílí na útoku a kolik na obraně, kudy je veden útok, jestli středem hřiště nebo křídelními prostory a plynulost souhry.

Vlivy ovlivňující herní výkon

Na herní výkon sportovce působí vnější okolnosti, kupříkladu hrací plocha a jeho kvalita, povětrnostní podmínky a nesporným vlivem jsou také diváci. Svým výkonem sportovce ovlivňuje také rozhodčí svými verdikty a soupeřova kvalita spojená s jejich taktickými plány. Rozpoložení nebo celkové oslabení organismu se taktéž podepisuje na podání sportovního výkonu. Existují dopady, které se těžko rozpoznávají a odborně jsou pojmenovány jako „deformační faktory“, které v hráčích vyvolávají stresové dojmy. (Votík & Zalabák, 2001)

Diferencujeme trénink na technickou, taktickou, kondiční a psychologickou složku. I každá herní činnost sportovce obsahuje technickou a taktickou stránku a je hodnocena podle kondiční a psychické předpokladů, například motivace, emoce a disciplína. (Votík & Zalabák, 2006)

Technická stránka

Je vnějším vyjádřením herní činnosti fotbalového hráče. Ovlivňuje jí technická dovednost hráče, klimatické podmínky nebo vyspělost soupeře a rozuměna jako účelný způsob realizace herní činnosti či určité posloupnosti herních činností podle dispozičních a situačních podmínek. (Votík & Zalabák, 2006)

Taktická stránka

Jedná se o herní činnost jednotlivce, která je omezována psychickými reakcemi

a kvalitou technické stránky herních činnosti jednotlivce. Psychickými reakcemi je myšleno rozhodování, percepce či hodnocení. Ve zkratce tak lze taktickou stránku objasnit jako volbu optimálního způsobu řešení herní situace. Na taktickou stránku má velký vliv míra vybavenosti hráčské techniky. (Votík & Zalabák, 2006)

Obsah herního výkonu

Ve fotbale, stejně jako ve všech týmových hrách, které se hrají na branky, se střídají útočné a obranné fáze hry. Útočná fáze nastává ve chvíli, kdy tým získal míč pod kontrolu a do obranné fáze vstupuje naopak, když nad míčem ztratil kontrolu. Zmiňme přechod z útoku do obrany a z obrany do útoku, to je takzvaná přechodová fáze. Menšími částmi fáze hry jsou úseky hry, které vymezují části hry v útoku či obraně časově, prostorově a obsahově. (Votík & Zalabák, 2003)

Herní činnosti jednotlivce se dělí na útočné a obranné a vyjadřují nacvičené celky pohybových činností. Do útočných činností jednotlivce řadíme výběr místa, zpracování, vedení míče, obcházení soupeře, přihrávání a střelbu. Obsazování prostoru, obsazování hráče s míčem i bez míče a odebírání míče spadají do obranných činností jednotlivce. (Votík & Zalabák, 2003)

Herní kombinace formuluje záměrnou součinnost dvou a více hráčů v prostoru a čase za účelem dosáhnout kolektivního úkolu a dělí se stejně jako herní činnosti jednotlivce, na útočné, které jsou založeny na přihrávce, výměně místa a činnosti „přihraj a běž“ a obranné, kde pozorujeme přebírání hráčů, vystavování soupeře do postavení mimo hru, zesílené obsazování, tedy například zdvojování nebo ztrojování silného hráče soupeře a vzájemné zajišťování. (Votík & Zalabák, 2003)

Metoda organizace týmové hry jsou dány recipročním dělením aktivit a organizací spolupráce mezi hráči a liniemi v rozestavení během zápasu, to jsou systémy hry. V útočném systému figuruje útok postupný, kombinovaný nebo rychlý protiútok. Při systému obranném se brání osobně, kombinovaně či zónově, když je obsazován prostor. (Votík & Zalabák, 2003)

Nutno zmínit ještě standardní situace. Do této součásti fotbalu nemyslitelně náleží: zahájení hry, autové vhazování, pokutový kop, přímý volný kop, nepřímý volný kop, rohový kop, kop od branky, míč rozhodčího. (Votík & Zalabák, 2003)

Psychologická příprava

V dnešní době se fotbal, a nejenom fotbal, ale sport celkově, považuje za velmi

náročný na hráčskou psychiku. Není to výhradně obtížná pohybová činnost, nýbrž psychická zátěž klade požadavky i na orientaci v nesnadných situacích, včasné a vhodné rozhodování, tvůrčí myšlení z hlediska taktiky nebo vnímání. Pro úspěšnost hráčů i týmu je psychická odolnost uváděna jako jedna z nejdůležitějších atributů. Složitou funkci má zde trenér, který pracuje s hráči s různou skladbou osobnosti, každý jedinec je jedinečný svým temperamentem a charakterem. Musí brát v úvahu sociálně-psychologickou stránku, poměry mezi hráči a trenérem, postup komunikace mezi hráči a mezi realizačním týmem. Vedení trenéra je odvozeno jeho přístupem a filosofií, jestli se prezentuje jako trenér diktátor, demokrat nebo třeba liberál. (Votík & Zalabák, 2006)

Dovalil et al. (2002) uvádí, že „Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti.“ (Dovalil et al., 2002, s. 199)

Sportovní výkon jedince je omezován jak funkčními schopnostmi, tak i psychikou člověka. Čas od času přijde výkon o dost horší, než výkon podáván těsně předtím v tréninku či soutěži. Ke kvalitní sportovní výkonnosti je třeba eliminovat negativní duševní dopady a psychiku sportovce ovládnout pozitivními myšlenkami především u nadměrných nároků vrcholového sportu. Překonání nevole, jednotvárnosti nebo únavy je klíčem k lepší výkonnosti. Zvláště při pocitu, kdy sportovec cítí, že soupeř se fyzicky vybavený podobně jako on, může rozhodnout vyladění psychického stavu. Psychologická příprava prosazována poměrně neorganizovaně a mnohdy se opírá o trenérské a hráčské zkušenosti. Skupina trenérů od psychologické přípravy hodně očekávají, ale zároveň si často neví rady a potřebují pomoc od psychologů, lékařů nebo jiných specialistů. Veškerou odpovědnost za psychologickou přípravu má ale vždy trenér. (Dovalil et al., 2002)

Trenérský styl

Velký vliv na psychiku hráčů má realizační tým. Realizační týmy profesionálních a amatérských týmů se nedají srovnávat. U klubů z nižších soutěží se okolo týmu pohybuje okolo pěti lidí, čím nižší soutěž, tím počet členů rozhodně klesá. Zatímco

u prvoligových klubů tvoří realizační tým obvykle hlavní trenér, asistenti trenéra, vedoucí týmu, trenér brankářů, kondiční trenér, maséři, lékaři, fyzioterapeut a kustod. Profesionální kluby v dnešní době hojně spolupracují také s psychology. Každý klub využívá jiný počet lidí, kteří patří do hlavního realizačního týmu. Například SK Slavia Praha jako jeden z největších klubů v České republice využívá, k již zmíněným funkcím, ještě tři asistenty trenéra, dva trenéry brankářů, čtyři lékaře, tři fyzioterapeuty, video-analytika či akupunkturistu. Jejich realizační tým tedy tvoří rovných dvacet členů. Některé velkokluby zaměstnávají také vlastní kuchaře, kteří s nimi cestují i na venkovní zápasy, hráčům připravují oblíbené speciality, a hlavně slouží jako jistota před neznámým stravováním a střevními potížemi. Největší díl na hráčovu psychiku, z pohledu realizačního týmu, má zajisté hlavní trenér, který je s hráči v každodenním kontaktu a jeho úkolem je rozpoznat momentální rozpoložení hráče. Díky osobním pohovorům se lze trenér s hráči více a rychleji seznámit a na základě společného rozhovoru trenér postupuje se svými dalšími kroky. Velmi důležitou vlastností úspěšného trenéra je empatie, kdy se dokáže vžít a porozumět hráčovým pocitům a problémům. Ke kvalitní spolupráci je zapotřebí férové jednání, upřímnost a vzájemný respekt. Drtivá většina všech hráčů fotbalu, na jakékoliv úrovni, preferuje přímé jednání s trenérem, které může určovat práci hráče v tréninku. Hráč je schopen lépe a klidněji vnímat požadavky trenéra a s jeho kritikou se může i díky dobrým vztahům s realizačním týmem lépe vyrovnat. Fotbalisté si často pochvalují vztah trenér – hráč se slovy, že trenér je jako jejich druhý otec. Rovnocenný vztah s hráči se snaží praktikovat současný trenér Bohemians Praha 1905 Martin Hašek, který v dubnu 2018 po výhře nad lídrem tabulky z Plzně prohlásil: „Každý hráč u nás přesně ví, co má dělat, v které části hřiště to má dělat, v které situaci to má dělat, a jakým způsobem. Snažíme se vzdělávat hráče, už fotbal jenom nehrají, ale musejí ho chápat ve všech souvislostech. Pro mě jsou moji hráči partneři s tím, že je jasné, že já mám konečné slovo.“ (‘‘Haškova trenérská zповěď: Hřebík ho inspiroval, zastal se Trpišovského’’, 2018)

Takový partnerský vztah však vyžaduje výše zmíněný respekt, pokud si ho v týmu dokáží udržet, může tím vést cesta k úspěchu. Opačný příklad nabízí jiný pražský klub, AC Sparta Praha, která před sezonou 2017/2018 angažovala na post hlavního trenéra Itala Andreu Stramaccioniho. Italský trenér byl uzavřený, se svými svěřenci mimo tréninkové jednotky prakticky nekomunikoval a brzy na veřejnost

prosákly informace o napjatých vztazích v kabině mezi trenérem a hráči. Na lavičce Sparty vydržel 19 zápasů, poté se ho vedení klubu rozhodlo odvolat z funkce. Hráči pod jeho vedením nedokázali udržet výkonnostní laťku, výkony byly kolísavé až velmi slabé. Zápas, které měli dobře rozehrané, a ještě když během druhé poloviny zápasu drželi gólový náskok, nedokázali jej dotáhnout do úspěšného konce. V pozápasových rozhovorech hráči pravidelně zmiňovali nedostatečnou koncentraci a ta se zřejmě nezměnila ani po výměně trenéra, protože druhý zápas pod novým lodivodem Sparta hrála na domácím stadionu derby proti největšímu rivalovi. Nad Slavií v poločase utkání vedli tříbrankovým rozdílem, konečný stav utkání však byl remízový – 3:3.

Tvrzení, že konečné slovo a největší vliv na hráče má hlavní trenér platí, atmosféru v kabině však dělá celý realizační tým. Tahouny dobré nálady se mnohokrát stávají maséři či kustodi, kteří vymýšlí různé vtipy a snaží se hráče naladit na správnou notu, která jim umožní podat co nejvyšší výkony. Typickým člověkem byl dlouhé roky Eduard Poustka v české reprezentaci a pro hráče je právě díky své pozitivní povaze nezapomenutelným. Pavel Křížek, masér fotbalistů FC Vysočina Jihlava a také masér hokejistů na olympijských hrách v Naganu vypráví, že při masážích, ať už před tréninkem, či zápasem, slouží jako jakási vrba a téměř pravidelně se mu hráči svěřují a probírají své dojmy. Svou zásluhu na úspěšném tažení týmu mají tedy i ne tolik viditelní členové realizačního týmu, kteří pro svěřence vytváří vhodné podmínky a snaží se s nimi pracovat na psychické připravenosti.

2.6 Myšlení ve sportu

Jak sdělili Hošek a Hátlová (2006, s. 47): „...obtížně lze globálně posuzovat úroveň myšlení všech sportovců, protože existuje široká paleta sportů a stejně široká je množina sportujících“. Výrazný rozdíl je u aktivity s ohromným podílem rizika, kde snaha risku není přiměřeně vyvážená mentální úrovni. Dá se říci, že v žádném sportu se bez pohybové a hráčské inteligence nedá prosadit. Myšlení ve sportu můžeme nejčastěji rozdělit na operativní a taktické myšlení. Prvním druhem je operativní neboli činnostní myšlení, kde sportovec hledá nejvhodnější cestu k výsledku, učí se z vlastních chyb a často je podobné typu „pokus a omyl“, druhé, frekventované taktické myšlení je provázáno s myšlením činnostním a svým průběhem se shoduje také s postupem „pokus a omyl“. Poněkud odlišné dělení u myšlení ve sportu je kritérium autistické

a týmové. Prvně uvedené se vyskytuje hlavně u individuálních sportů nebo sem patří sportovci primadony. Do týmového dělení náleží souhlasné kolektivní myšlení, tak zvaná sehranost. (Hošek & Hátlová, 2006)

Pro myšlení ve sportu je žádoucí rychlost, protože není čas na otálení a dlouho uvažovat o provedení. Součástí týmového myšlení jsou také „signály“ při standardních situacích, které jsou během tréninků nacvičovány a mají za úkol překvapit soupeře, a tím vytěžit výhodu. (Hošek & Hátlová, 2006)

Ve sportovním myšlení je tradičním pojmem pohybová inteligence, dědičnou vlastností je přirozený talent. Zásadními prvky jsou reaktivita v pohybové situaci, kdy v co nejkratším čase hledáme pohybové východisko, kinestézie, při které sportovec disponuje opakováním lokomoce ve stejném měřítku bez zrakové kontroly. Dále motorická docilita, tedy přesné a rychlé naučení nového pohybu, kde jsou zařazené předchozí dvě uvedené schopnosti. (Hošek & Hátlová, 2006)

Velmi probíraným tématem je pojetí „hráčské inteligence“. S touto vzácnou schopností herního myšlení jsou vybaveni tak zvaní špílmachři, tedy nejlepší hráči týmu, kteří jsou díky jejich umění nejlépe placenými hráči týmu. Elementy hráčské inteligence jsou již vysvětlená pohybová inteligence, herní kreativita, která slouží k dané situaci k nejlepšímu rozhodnutí a dokáže soupeře překvapit, sociální dominance, kterou sportovec inspiruje ostatní spoluhráče, důležitým dílem je patřičná fyzická vybavenost a herní technika. Posledním elementem je odhadnutí dalšího vývoje hry, kdy sportovec svým čtením hry a dobrou orientací vidět své okolí dokáže předvídat herní situace. (Hošek & Hátlová, 2006)

Negativní myšlení

Pocit strachu a je běžnou složkou předsoutěžního stavu. Sportovec si navozuje nepříznivé domněnky, nepříjemné a úzkostné stavy. V dlouhodobějším horizontu je pravděpodobný dojem bezmocnosti, že se nic nedaří a vyskytují se frustrační okolnosti. (Hošek & Hátlová, 2006)

Pozitivní myšlení

Důsledek mentálního umění vstřípit si optimistické pocity přinášející štěstí. (Hošek & Hátlová, 2006)

2.6.1 Pozornost ve sportu

Je posuzována jako orientace a koncentrovanost poznávacích významů na vymezenou situaci, děj, předmět a je jasnou dispozicí sportovní aktivity. Pozornost můžeme třídit na tři úrovně. Posturální je propojena se svalovým napětím, očekává silné impulsy a sublimitní orientaci. Bezděčná pozornost je absolutní orientační reflex na závažný stimul. Vedena volnými procesy, bere se jako efektivita sportovce a schopnost pracovat, to je schopnost záměrná neboli úmyslná. (Hošek & Hátlová, 2006)

Nejvýznamnějšími atributy pozornosti ve sportu je soustředění a nasazení vydržet delší časový úsek ve sportovní činnosti. Ve sportu je velmi podstatné udržet mentální dovedností nenucenou koncentraci a nepodlehnout kolísavé pozornosti. Do dalšího dělení patří sledování a realizace více akcí ve stejnou dobu. Je potřebné v situaci při sportovní hře vycítit, jak se správně chovat a pohybovat na hřišti, umět vést míč pod kontrolou a vnímat své spoluhráče i protihráče. Více věcí v jeden okamžik umožňuje rozsah pozornosti, vliv na situaci má spletnost a zkušenosti člověka, který vnímá. Pro příklad to může být školený rozhodčí, který zpozoruje více podrobností než laik. Je možné zmínit další schopnost ostražitého typu pozornosti, která se používá při dlouhodobé vysilující akci, kdy nevšimnutí může být příčinou nebezpečí, týká se třeba motoristických sportů. Zaměření pozornosti na významné sportovní situace před výkonem je obvyklou náplní tréninku sportovců. (Hošek & Hátlová, 2006)

2.6.2 Úzkost ve sportu

Nejvyšší výkon sportovce závisí na stresových situacích, jak se jedinec dokáže postavit tlaku okolního prostředí a emocím. K vrcholovému sportu patří stimuly pro počátky úzkosti. U široké veřejnosti možná stále platí názor, že závodní úzkost, která na sportovce působí před a během činnosti, negativně ovlivňuje jeho výkon. (Hošek & Hátlová, 2006)

V přípravném období sportovec psychické dění příliš nevnímá, soustředí se na optimální nachystání na sezonu a tlak si příliš nepřipouští. Ve chvíli, kdy se blíží začátek soutěžního období, však do hlavy vstupuje promítání si období přípravy, přichází uvažování o svých následujících výkonech a probíhají myšlenky jakým způsobem nejlépe vyřešit náhodnou situaci. Silnými rysy předstartovního stavu mohou

být strach o výsledek, neklid z očekávání a předstartovní tíseň. (Slepička et al., 2006)

Značnými stresory týkajícími se rozvoje kariéry lze označit jistotu i nejistotu. Nepochybnou jistotou je platná smlouva nebo opakem je nervozita z dovršení a neprodloužení smlouvy. Dalším faktorem je zcela určitě výhled přesunu na vyšší pozice nebo opět naopak ztráta důvěry a přeložení na ne tak atraktivní místo se špatnou vyhlídkou do budoucího osobního rozvoje. Zajisté velmi záleží na vztazích mezi členy klubu, předchozích zkušenostech s pracovníky a velkou roli hrají osobní předpoklady jedince.

Časté silné stresory, které působí na fotbalové hráče, jsou přetrénovanost, konflikty a nejistá budoucnost, organizační změny, interpersonální vztahy v klubu, mimořádná zodpovědnost.

2.6.3 *Emoce ve sportu*

Sport se svou funkcí bezpochyby řadí k oblíbené aktivitě sloužící budit emoční podněty. Důvodem jsou herní zážitky, nepředvídatelný výsledek a soutěživost. Prožitky z hry v nás mají sklon evokovat vydatné emoční vzpomínky. Bývalé nepříjemné skutečnosti jsou nahrazeny neutrálními pocity, neutrální dojmy jsou připomínané s pozitivními myšlenkami a příznivé zkušenosti vnímáme s nadšením. Osvobozením od nemilého pnutí a eventuální emoční odreagování slouží emoce ve sportu ve vztahu se svalovou činností ke zdraví a užitečnému pohybovému fungování. Lze tedy tvrdit, že sport je pro lidi prospěšný i emoční zážitkovou možností a přidává na kvalitě života nejen biologickým účinkem. (Hošek & Hátlová, 2006)

2.6.4 *Sportovní talent*

Ve sportu je podmíněno spoustu dědičných předpokladů. Bez vrozených základů by prvotřídní výkon byl obvykle nedostupný. Na talenty ve sportu je vedena velká pozornost, jsou zajímaví, protože jsou garancí pro výhledové období. Jejich sportovní růst se dá odhadnout, ale velkým problémem je důležitost a oboustranné vyvážení, protože pro určitý sport jsou tělesné a funkční dispozice snadno rozpoznané a měřitelné, k nejobtížnějším aspektům patří brzké rozpoznání chorob psychologických předpokladů. Při hledání sportovních talentů je zaměřováno na senzomotorické schopnosti, kam spadá síla, rychlost, obratnost a vytrvalost, kondice je rozdělena na individuální disciplíny a věkové úrovně. (Hošek, 2006)

Psychodiagnosticky je velice komplikovaně přístupná emočně motivační součást talentu. Do této složky přísluší emoční stabilita a zralost. Pro sportovní talent je značná také průbojnost, která patří k sobě s výdrží nepovolit, ale naopak vévodit. S tímto znakem se můžeme setkat s kázeňskými problémy, kdy se z mladých sportovců mohou stát špatně trénovatelní jedinci. Uvádí se, že určitá hladina tzv. „tahu na branku“ je pro nadané sportovce platnější, než ústupnost a poslušnost. Evidentní složkou osobnosti sportovního talentu je také osobnostní integrita a koherence. Souvisí s mentální odolností a sebeovládáním. Přínosným znakem je pracovitost, svědomitost a zodpovědnost. (Hošek, 2006)

Jak publikoval Hošek (2006): „Osobnostně se ve sportu často setkáme s dilematem talent nebo dřič. Je to způsobeno běžnou praxí, kdy talent nemusí na sobě příliš pracovat, protože mu jde vše snadno a jaksi samo. Potom se mu zvykově nedostává píle a tréninkového úsilí.“ (Hošek, 2006, s. 91).

Nepříliš talentovaný a zapříčiněný si musí nezískané dovednosti takříkajíc vydržet, tím se ale nad talentovaným jedincem dostává do příznivější situace, kdy talent začíná stagnovat a pracovitý sportovec výkonově roste. Můžeme tedy říct, že snaživý talent je nejlepší kombinace. Přesto, že získání talentu je velice významné, k úspěchu samotný talent nestačí. (Hošek, 2006)

2.6.5 Sportovní charakter

Za základ osobnosti se v psychologii pokládá charakter a příznačné jsou osobnostní výrazné rysy jednání. Současný sport je pranýřován za morální lhostejnost, protože je velmi zpeněžován, i přes idealizaci statečnosti z minulosti a s tím souvisí morální potíže a charakterová nezlomnost. Pravým základem sportovního charakteru je jakási bláznivost sportem v odvětví motivace a vyjadřuje se typickou nutností výkonu svobodných plánů. Avšak toto tvrzení zdaleka neplatí pro všechny sportovce, velká řada rekreačních sportovců bez výrazného zápalu akceptují roli občasného sportovce, nestále a bez soustředění na dané odvětví. Podobné případy se ale vyskytují i u sportovců profesionálních, kteří se po několikaleté a úspěšné sportovní kariéře rozhodnou dál nefigurovat ve svém sportu a přejdou buď k jinému sportu, nebo se sportem skončí ve středním věku. Ačkoliv všeobecně typickou pro sport je sportovní vášeň, může přesáhnout meze nevážné hry s předností radosti do zóny profesionálních kolizí a značných konfliktů. (Hošek, 2006)

Kniha Psychologie sportu uvádí, že „Sport je nákladný, zvláště některé okázalé sporty, a stává se důležitou ekonomickou komoditou. Při ekonomické úvaze o sportu a při určitém zjednodušení se můžeme vrátit ke staré alternativní typologii sportovců (amatéři – profesionálové) v novém znění: sportovci platící náklady svého sportu (kategorie B) a sportovci placení za své sportovní výkony (kategorie A), případně za své instruktorské působení v oblasti sportu (kategorie T).“ (Hošek, 2006)

Sportovci z kategorie B svým úsilím, talentem a zápalem bojují o změnu v souvislosti s přechodem do kategorie A, nebo alespoň T a tím snížit svoje náklady ve sportu. Zachovat si výjimečnost a vzpírat se soutěžnímu tlaku čeká A sportovce. Ovšem silná nenávist existuje v kategorii T. Konkurence pravidelně svádí boj za hranou sportovních norem, objevují se etické přestupky a nesportovní neférové praktiky. Sportovní kázní se obvykle neřídí kluboví funkcionáři, kteří jsou nejčastějšími původci konfliktů. Nesoulad mezi sportovní mravností a pracovním právem představuje mnoho otázek, například téma dopingů, které není tak nekompromisní. Blízké okolnosti lámou sportovní charakter. (Hošek, 2006)

2.6.6 Konec aktivní kariéry

Spousta hráčů má starosti ze svého působení po konci kariéry. Amatérští fotbalisté tuto bázeň pociťují obvykle s pocitem, že jim fotbal bude chybět hlavně z pozice aktivního hráče. Málo amatérských fotbalistů si dokáží vydělat alespoň malý obnos peněz, který jim funguje jako přivýdělek k práci na plný úvazek. V české třetí nejvyšší soutěži jsou placeni, dá se říct, všichni hráči v kádru. Na divizní úrovni odměny za fotbalovou činnost také fungují, ale pochopitelně jsou výplaty nižší oproti vyšším soutěžím. V krajských soutěžích už se finanční suma takřka nevyskytuje nebo opravdu výjimečně. V dalších nižších soutěžích, se hraje už pouze pro radost bez úmyslu vydělat z fotbalové aktivity nějaké peníze. Hráči na okresních úrovních by kvůli pracovnímu vytížení mnohdy nestíhaly tréninkové jednotky a valná většina z nich hraje pouze o víkendech zápasy. Bez zaměstnání však nelze hrát ani na úrovni třetí nejvyšší ligy. Jestliže je fotbalový klub finančně dobře zabezpečený, je schopen nabídnout hráčům vyšší mzdy, či nalákat do týmu vysloužilé bývalé prvoligové fotbalisty, kteří v klubu mohou uzavřít kariéru nebo klesat do pater nižších soutěží. Ostatně, je možno si položit otázku, zda se prvoligový fotbalista dokáže zajistit na fotbalový důchod, kdy nebude mít pravidelný příjem z platné smlouvy a prémie. Jistým kritériem je doba

setrvání v kádru prvoligového celku a určitě taktéž klubová kariéra z hlediska klubové ekonomické stability. Jistě se lépe zabezpečí hráč z klubu typu pražské Slavie než například z Jihlavy, kde jsou měsíční výplaty rapidně nižší.

Hodně fotbalových hráčů se po aktivní kariéře vydá na trenérskou dráhu. Například bezpochyby největší osobnost současného českého fotbalu, brankář Petr Čech, který stále nastupuje za londýnský Arsenal, si ještě během aktivní kariéry plní trenérské zkoušky a s tím spojené povinnosti. Platí však známé prohlášení, že vynikající fotbalista nemusí být vynikajícím trenérem. Tento fakt vyvrací bývalý skvělý záložník španělské Barcelony, Josep Guardiola, který uspěl a dosáhnul úspěchů na obou frontách. Opakem budiž Portugalec José Mourinho nebo český trenér Karel Brückner. Ani jeden neodehrál v jakékoliv nejvyšší lize ani jeden zápas, natož zápasy v evropských pohárech. Dokázali se proslavit až trenérským uměním. Další kroky úspěšných hráčů mohou vést do managementu klubu, jako je to v případě českého vítěze Zlatého míče, Pavla Nedvěda, který v Juventusu Turín vykonává funkci viceprezidenta klubu a pokračuje tak v dlouholetém působení ve stejném klubu. Na české scéně se posunutí z hráčského kádru do klubového vedení také objevilo, když v prosinci roku 2017 oznámil konec kariéry dlouholetý kapitán reprezentace Tomáš Rosický. Momentálně vykonává funkci poradce představenstva pro sportovní oblast v klubu AC Sparta Praha. Avšak takové posuny nečekají všechny fotbalisty. Zejména fotbalisté hrající na úrovni českého klubu, který pravidelně hraje o záchranu v nejvyšší lize, mohou mít pocit nejistoty do budoucího života po ukončení kariéry. Bezpochyby nejvíce záleží na dlouholetosti udržení se na nejvyšší úrovni, které je zapříčiněno výkony, ale také na spořivosti hráčů. Jistě ale opět nastává otázka, zda se fotbalový hráč za deset až patnáct let aktivní činnosti dokáže zajistit i na život po ukončení kariéry, pokud hráče nečekal žádný vzestup z průměrného klubu v České republice. Záležitost zabezpečení však řeší i velké procento hráčů z největších klubů v Česku nebo i po zkušenostech v zahraničí. Skutečnost příjmu vysokých výplat může přimět fotbalisty k velkým investicím, nakupování nemovitostí či obklopování se luxusními auty bez velkého uvažování. Kariéra fotbalisty je velmi nevyzpytatelná, riziko zranění či neprodloužení smlouvy se současným klubem je vysoké a může skončit v značné finanční ohodnocení. Byť se to zdá neuvěřitelné, často fotbalisté mají problémy s dluhy z různých důvodů i přes to, že vydělali miliony korun.

2.6.7 Sebevražedné sklony

Život sportovců někdy končí velmi smutně. Stres, deprese, dluhy, to všechno mohou být faktory úmyslné smrti ještě stále aktivních fotbalistů. V listopadu 2009 se v Německu nedaleko Hannoveru rozhodl ukončit svůj život skokem pod vlak Robert Enke. Zármutek zatřásl nejen celým Německem, ale informace o smrti dvaatřicetiletého skvělého brankáře zasáhla i celé území Evropy. Od této smutné situace se začaly hojně probírat problémy profesionálních fotbalistů. Bývalý německý reprezentační brankář přitom dlouhé roky spolupracoval s psychiatrem a psychoterapeutem Valentinem Markserem. Ten po neúspěšné léčbě společně s manželkou Enkeho vystoupili a veřejně promluvili o jeho problémech. Od roku 2003 se s Enkem léčil kvůli jeho depresím a sebevražedným sklonům. Po přestupu do FC Barcelona inkasoval tři branky od třetiligového klubu a za svůj výkon byl kritizován i současným trenérem Barcelony. Ve Španělsku vydržel dvě sezony, a protože se neprosadil na místo jedničky týmu, byl zapůjčen do tureckého klubu Fenerbahce Istanbul. Tam byl ve svém prvním zápase fanoušky vypískán. „Myslím, že nešlo o vrozenou dispozici, nemoc se rozvinula kvůli životním okolnostem“ uvedl jeho otec, mimo jiné psychoterapeut. (“POHNUTÉ OSUDY: Odpusťte mi, napsal rodině. Pak brankář německé reprezentace skočil pod vlak, 2016)

V mládí prý Enkeho považovali za velký talent. Nastupoval ve starší kategorii a už tehdy přicházely krize. Měl strach, že starším nebude stačit a ocitl se v pasti svých vlastních nároků. Otec jej prý mnohem později vyzýval k léčení v nemocnici. Pokaždé odpověděl: „To ne, to by byl konec s fotbalem a já nic jiného neumím.“ (“POHNUTÉ OSUDY: Odpusťte mi, napsal rodině. Pak brankář německé reprezentace skočil pod vlak, 2016)

Své problémy s depresemi tajil i reprezentačnímu psychologovi. O tři roky dříve před jeho smrtí manželce Enkeovi zasáhla nepříjemná zpráva. Přišli o dvouletou dceru, která zemřela na vrozenou srdeční vadu. I tak se v Hannoveru stal legendou a čekalo se, že na Mistrovství světa 2010 bude součástí německého výběru. V období sebevraždy podle Marksera ale nic nenasvědčovalo tomu, aby se Enke rozhodl k tomuto kroku. Markser dále tvrdí, že o depresích nebo třeba i anorexii je potřebné veřejně diskutovat, aby se duševní nemoci léčily přirozeně jako tělesná zranění. (“Der Angstgegner”, 2014)

Další příklad využiji z vlastní zkušenosti. Třetí lednový den roku 2010 život skončil pro tehdy devatenáctiletého MŠ. Šikovný dorostenec, který měl dobře nakročeno, aby po dorostenecké kategorii zabojoval o místo v té době v druholigovém kádru FC Vysočina Jihlava. Trenéry chválený, v kolektivu velmi oblíbený, a proto oběšení mládežnického hráče nikdo nechápal. Příčina tohoto zmaru není známá, mladý fotbalista nezanechal žádný dopis na rozloučenou, jeho blízcí a známí tak mohli jen hádat přesný důvod.

O skvělého obránce přišel český fotbal 23. dubna 2017. František Rajtoral si připsal čtrnáct startů v národním týmu a ve Viktorii Plzeň se stal čtyřikrát mistrem české nejvyšší soutěže. Příbramský odchovanec byl považován za velkého baviče, který nezkazil žádnou legraci. O to víc fotbalovou veřejnost zasáhla zpráva z Turecka o tom, že se český hráč oběsil ve svém bytě. Po odehrání dvanácti zápasů za turecký tým Gaziantepspor zažádal vedení klubu o volno, aby mohl odcestovat do České republiky a vyřešit nějaké problémy. Turecký zaměstnavatel mu prý dlužil několik výplat. Psalo se, že v minulosti překonal dva únavové syndromy, a když ho tato nemoc postihla podruhé, zvažoval konec kariéry. Takové prohlášení však odmítnul David Střihavka, jeho bývalý spoluhráč a velký kamarád, který jejich vztah přirovnal k bratrskému vztahu. Střihavka v rozhovoru pro iSport.cz na otázku, s čím Rajtoral poslední roky života bojoval, odpověděl: „Z mého pohledu a nejen z něj, když přihlédnu k tomu, co se stalo a kam to až zašlo, Franta trpěl těžkou vážnou vrozenou poruchou. Říká se tomu maniodepresivní psychóza či bipolární porucha. Ta se projevuje ve věku mezi dvaceti a třiceti lety, nebojujete s ní v dorosteneckém nebo adolescentním věku. Tím, jaké měl Franta fáze, to vyústilo v takovou tragédii. Z mého pohledu netrpěl běžnými úzkostmi. Každý máme nějaké starosti, taky mám toho za sebou docela dost. Člověk nemůže být pořád veselý. Tohle ale bylo vážné onemocnění. Něco takového, jako že si sáhne na život, se dalo očekávat. Ale takové tragédii se dalo předejít, kdyby nebyl sám.“ (<https://isport.blesk.cz/clanek/fotbal/301170/rajtoraluv-pritel-strihavka-unavanesmysl-trpel-vaznou-poruchou.html>). Bylo známo, že Rajtoral měl problémy s depresemi už v Plzni, za kterou odehrál 169 utkání. Spoluhráči i známí z jeho okolí o něm mluvili jako o usměvavém chlapci, který byl vždy pozitivně naladěný. Tato slova Střihavka potvrdil, ale také dodal, že postupem času přestával komunikovat a uzavíral se čím dál víc do sebe. Poslední dopis za sebou sice zanechal, ale brzy se přišlo na to, že

nejde o vzkaz na rozloučenou, ale o seznam dluhů, kdo a kolik mu dluží a komu dluží on. Jeho jednání tedy mohlo mít finanční podtext.

O necelý měsíc déle, 19. května, byla oznámena další smutná zpráva. Po Františku Rajtoralovi si vzal život i jeho dlouholetý spoluhráč z Baníku Ostrava i Viktorie Plzeň, David Bystroň. Vítěz dvou ligových titulů z Česka a jednoho z Bulharska, se oběsil ve sklepě domu ve Švýcarsku, kde hrál nižší soutěž. V dopisu na rozloučenou uvedl rodinné a finanční problémy. Důrazný obránce nastupoval za Viktorii Plzeň i v Lize mistrů proti soupeřům jako je FC Barcelona nebo AC Milán. Právě po jednom evropském zápasu, v Borisově, kde Plzeň jednobrankovým rozdílem vyhrála, měl Bystroň pozitivní dopingový test na metamfetamin. Unie evropských fotbalových asociací (UEFA) jej potrestala dvouletým zákazem a Viktoria Plzeň v něm v únoru 2012 rozvázala smlouvu. Pokusil se o návrat, kdy s Plzní začal trénovat, ale zranění kolene ho vyřadilo ze hry a poslední zaměstnavatel už o něj neměl zájem. V roce 2014 podepsal smlouvu v Sigmě Olomouc, které pomohl k postupu do první ligy. V té už ale nenastoupil, neboť se opět zranil a ve čtyřiceti letech ukončil profesionální kariéru.

2.7 Doping

Doping je nešvarem, který je v dnešní době značnou součástí sportu. V každém sportu již probíhají antidopingové kontroly, které poznají podvádějící sportovce, kteří si pomáhají neférovým způsobem. Existuje mnoho případů, kdy i velcí sportovní hrdinové byli odhaleni. Dopující sportovci často mají možná až přehnané cíle a k jejich dovršení jsou ochotni jednat za každou cenu.

2.7.1 Sociálně psychologické aspekty dopingu

„Při analýze problematiky dopingu se ukazuje, že tento jev úzce souvisí s problematikou drog a jejich šíření ve společnosti. Výzkumné studie přinášejí řadu poznatků o tom, že problémy s drogami a dopingem se objevují zejména tam, kde sociální prostředí vykazuje některé společné znaky.“ (Slepičková, 2000 in Slepička et al., 2006, s. 183)

K typickým společným příznakům patří zklamání životní naděje, zhoršení etických významů, společenské strádání v oblasti základních lidských potřeb, zvědavost, hledání neobyčejných zkušeností, potíže s vlastní totožností. Nepochybně

jsou mechanismy, které nedokáží znemožnit vnuknutí drog v provedení dopingu do sportu. Okolí sportu lze považovat za společenské prostředí, kdy povaha sportovní aktivity speciálními vlivy, určitými pravidly, předpisy, které přichází do nesrovnalostí s normálně uznávanými normami. Jiným způsobem je ve sportu posuzováno náznak agresivního chování a jinak na používání odlišných metod, které míří k povzbuzení výkonnosti. Přijímání dopingu vznikalo v celospolečenském dění, ve sportu mají vliv i další okolnosti. Může to být například vyzdvihnutí důležitosti úspěchu ve sportovním odvětví, kdy je splnění zdaru hodnotný pro celý národ. Historie pamatuje případy, kdy úspěchy byly prohlašovány za kladné výsledky státu, politického režimu nebo nejvyšších představitelů státu. Během tohoto politického rázu byl na sportovce vyvíjen nesmírný tlak, jenže nejen na sportovce, ale také na trenéry a lékaře. Krach naznačoval značné komplikace pro sportovce i jeho blízké okolí. V takové atmosféře se pro dosažení slávy sháněly různé pomůcky. Sportovci v několika případech byli donuceni užívat podpůrné přípravky, díky kterým se dopingovým kontrolám nepodařilo postřehnout, vznikaly nové preparáty proti dopingu. I přes veřejné prohlašování dodržování zásad fair play, kam přísluší podmínky účastníků sportovních soutěží, se tento nešvar realizoval. Takový účinek v sociálním prostředí produkoval předpoklady pro podporu dopingu ve sportu a stupňoval smířlivost se zacházením těchto nástrojů jako potřebné pro úspěšné dosáhnutí cíle. Ocenění a prestiž je meta, kterou chtějí sportovci, zejména mladší generace, pokořit za pomoci všech možných pomůcek. (Slepička, 2006)

Výsledky studie prezentují pohled sportovců na braní nedovolených prostředků. Bylo rozpoznáno, že sportovci jsou k používání těchto pomocných látek nakloněni více než lidé nesportovci. Užívání se zárukou, že nebudou objeveni, by se účastnila více než třetina dotázaných mladých sportovců. V případě, že by neohrožily žádné následné zdravotní trable, stouploby číslo odpovědí na více než polovinu. Pokud by byla velká možnost k získání olympijské medaile i s vědomím dalších zdravotních potíží, podstoupil by doping každý osmý z dotázaných. Z toho lze soudit, že nakloněni jsou spíše mladší sportovci než starší kolegové. Důvodem může být zvýšená motivace dosáhnout stejného výsledku svého sportovního vzoru i za cenu riskování s vlastním zdravím. (Slepička, 2000)

2.7.2 Sport, komercializace a doping

Moc sportovního obchodu se neustále stupňuje a v častých případech jsou sportovní soutěže věcí komerce než podávání výsledků vlivem prouděním financí do sportovního odvětví. Dráha sportovce na vrcholové úrovni je určitě ekonomicky zajímavější. Špičkoví sportovci se díky sportu dostávají k mimořádným životním podmínkám. Populární sportovec je za výkony náležitě oceněn, v dnešní době se dá s výkonem dobře obchodovat a je v pojetí komerce výhradním znakem sportovní činnosti, ekonomicky a sociálně ohodnocen. Jako nepřilíš podstatná stránka se dá chápat činnost jako je zkušenost nebo sociální vztahy. Všechny tyto účinky míří k úsilí zdokonalovat výkony a úspěchy pravidelně opakovat. Avšak ne všichni sportovci dokážou těmto nárokům čelit bez aplikování podporujících pomůcek, díky nim přejdou své limity a vstoupí k nejvyšším výkonům a s ním spojeného peněžně výnosného sportovního byznysu. Při potřebě vyhnout se neúspěchu se doping tváří jako účinná trasa k dosažení cíle. Tím povstává zdání, že bez této pomoci se k úspěchům a všem výhodám, které sláva nabízí, nedá dopracovat přirozeně. Využití dopingu se u sportovců vyskytuje pořád ve velkém množství sportovních oborů. Pokud mají mladí sportovci ke svým idolům vzhlízet s dostatečným respektem, nesmí se doping ve sportu objevovat, jelikož v tomto případě jsou pro mládež dopingové skandály destruktivní. (Slepička, 2006)

2.7.3 Osobnost sportovce a doping

Osobnost může být rozuměna jako osobitá nerozdílnost psychických vlastností a procesů, které jsou relativně neměnné, a v každé aktivitě člověka dává najevo svéráznou podobu. Hlavně záležitost vývoje osobnosti vychází do popředí při příznaku zacházení s dopingem a při pohledu na osobnost. Dlouhodobějšímu působení různých vlivů je každá osobnost vystavena. Mohou to být vlivy produkující základ získaných anatomicko-fyziologických dispozic, tedy genetické nebo okolní dopady, které působí na jedince. Sociální prostředí může mít významnou roli, působí buď normálně, nebo neorganizovaně. Rozvoj výkonnosti nebo průběh výchovy etických volních stránek osobnosti má za úkol systematické působení. Pro některé jednotlivce v jeho vývoji může být zajímavé nesystematické působení, které se opírá o učení napodobováním a ponechává místo neplánovanému působení ideálů. Do duševních atributů se

projevují i jiné fakty a různost vlivů je tak velká, že každý sportovec je svojí osobností ojedinělý a tím se komplikuje odhad jeho jednání nejen k doping. (Slepička, 2006)

Ve spojitosti s dopingem hraje velkou roli, co díky svým vrozeným předpokladům, dovednostem a schopnostem je sportovec způsobilý zvládnout, ale druhá stránka sportovce je žádostivost, která je spojena s vnitřní i vnější motivací. Jestliže sportovec disponuje potřebnými dovednostmi a schopnostmi a je patřičně motivovaný, může se pokusit o podávání špičkových výkonů díky své výkonnostní kapacitě. Jeden aspekt bez druhého bude složitě fungovat. Například při vysoké motivaci a nepřiměřených dovednostech a schopnostech záleží na povaze sportovce, tedy na charakteru a temperamentu. Podle toho lze těžko odhadovat názor sportovce na doping. Podstatným faktorem je výkonová motivace, která obsahuje dva sklony. Jednou z tendencí je dosažení úspěchu a druhá je vyhnout se selhání a neúspěchu. Zvýšená potřeba úspěchu se uvádí tehdy, když podnět zdaru má převahu nad stimulem vyhnout se zklamání. Zrovna u sportovců je zvýšená potřeba úspěchu příznačným osobnostním znakem. Při opětovaném neúspěchu může přijít pocit frustrace. Stejně jako vyšší senzitivita se u sportovce může zvýšit shovívavost k aplikaci nedovolených pomůcek. Lidské činnosti mohou být záporně usměřňovány kvůli vysokým nebo nevhodně nastaveným metám. Zabráněním a prevencí před zakázanými látkami, násilím nebo podváděním ve sportu jsou ideálně dostupné cíle. (Slepička, 2006)

2.7.4 Doping v rekreačním sportu

Každý člověk má možnost sebeuplatnit se díky sportu. Není jenom o výhrách či prohrách, ale jistě i o zábavě, zdraví, radosti a dobrodružství. Samozřejmě není určen pouze pro mladé nadané jedince, ale i pro starší lidi a handicapované. Volnočasové sportování není vytyčeno k odevzdávání vrcholných výkonů a doping bychom tedy v tomto sportovním okruhu neočekávali. O doping se mluví v souvislosti se sportem vrcholovým kvůli zvyšování výkonů a významným úspěchům. Provozovaný sport ve volném čase na rozdíl od vrcholového sportu nemá žádné kontrolní systémy, neboť zaprvé doping zde není tak závažným předmětem řešení jako u vrcholového sportu a zadruhé ve sportu, který slouží k zážitku a kladným emocionálním reakcím, bychom nic podobného nečekali. Ovšem masový sport už i takové případy poznal. S oblibou užívány jsou totiž ve sportech orientovaných na vytváření postavy. Silová cvičení a rychlé dospění k největší změně ve svalovém aparátu jsou právě cestou

k braní podpůrných látek, aby tělo vypadalo jako idoly z časopisů a akčních filmů. Mladé obyvatelstvo bylo prohlédnuto studií (Slepička, 2000), která prezentovala, že u body buildingu jsou využívány návykové přípravky podněcující přírůstek svalstva a hrozí zde riziko počátku drogové závislosti. Ještě více alarmující je fakt, že pod mocí odlišných situačních podmínek je nemalé procento případných uživatelů podporujících látek, přesně třicet osm procent. (Slepička, 2006)

3 Metodologie

3.1 Cíl, úkoly a vědecké otázky

Cílem práce je analyzovat psychickou stránku výkonnosti hráčů fotbalu, jejich pocity, stav úzkosti a další okolnosti ovlivňující jejich psychiku. Pro potřeby této práce jsme hráče fotbalu rozdělili do dvou skupin. První skupinu zastupují profesionální hráči fotbalu, ve druhé skupině jsou zastoupeni amatérští hráči.

Úkoly výzkumu

- Provést obsahovou analýzu dostupné literatury.
- Stanovení cíle a úkolů.
- Vybrat odpovídající dotazník.
- Realizovat výběr vhodných hráčů k vyplnění dotazníků.
- Vlastní aplikace dotazníku.
- Analyzovat odpovědi z dotazníků.
- Získaná data převést do grafů.
- Z výsledků vyhodnotit závěry.

Vědecké otázky

- Budou se profesionální hráči obávat neúspěchu více než amatérští hráči?
- Jeví se profesionální hráči bezstarostnější než amatérští hráči?
- Smiřují se amatérští hráči s pocitem zklamání snadněji než profesionální hráči?

3.2 Charakteristika souboru

Rozdělení hráčů do skupin podle profesionální a amatérské úrovně. Celkem jsme získali 60 vyplněných dotazníků, z toho třicet od profesionálních fotbalových hráčů a třicet od amatérských fotbalových hráčů. Osloveno bylo 50 profesionálních hráčů a 40 amatérských hráčů. Do profesionální skupiny patří tým SK Slavia Praha, kterému patří vrchní místa ligové tabulky a FC Vysočina Jihlava, která se pohybuje na spodních místech soutěžní tabulky znamenající boj o udržení v HET lize. Do amatérské skupiny náleží tým moravskoslezské divize Slavoj Polná a tým FK Pelhřimov, hrající krajský přebor Vysočiny. Oslovení hráči byli ujištěni, že jejich podpis není požadován a tím byla uchována anonymita probandů. Sběr dat proběhl vždy

prostřednictvím jednoho člověka, přesněji spoluhráče z týmu. Dotazníky byly rozdány před tréninkovou jednotkou a posbírány po tréninkové jednotce.

3.3 Použité metody měření

Pro sběr výsledků byl použit standardizovaný dotazník STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Dotazník se dělí na dvě části, STAI X-1 vystihuje pocity právě ve chvíli vyplňování dotazníku a STAI X-2 vyjadřuje, jak se vybraní jedinci cítí obvykle. Každá část obsahuje dvacet otázek, probandi vybírají jednu ze čtyř možností odpovědi na otázku: vůbec ne, trochu, značně, silně (STAI X-1), respektive téměř nikdy, někdy, často, téměř stále (STAI X-2).

3.4 Experimentální design

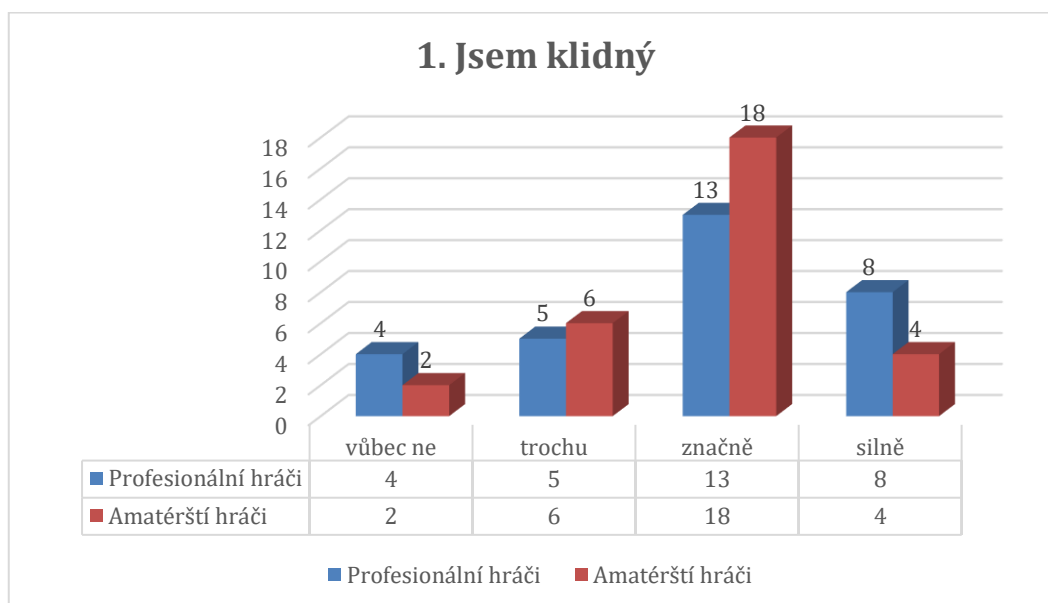
Hráči SK Slavia Praha vyplňovali dotazníky v týdnu před zápasem s největším rivalem AC Sparta Praha. Zápas, který je označován jako derby a největší ligové utkání. Dotázaní z FC Vysočina Jihlava zhotovili dotazníky po sérii čtyř výher v řadě od začátku jarní sezóny a odpoutali se z předposledního místa, na kterém zůstali i během zimní pauzy. Amatérští hráči z Polné realizovali údaje v pořadí po třetí prohře od začátku jarní sezóny, přičemž v podzimní části se jim velmi dařilo. Hráči z Pelhřimova uskutečnili vyplnění dotazníků v zimním přípravném období, které je nejtěžším stadiem v celé fotbalové sezóně.

Výzkum je možné kdykoliv opakovat, nicméně přesné výsledky nebude realizačně možné získat kvůli výše zmíněným důvodům a ojedinelosti situací.

4 Výsledky a diskuse

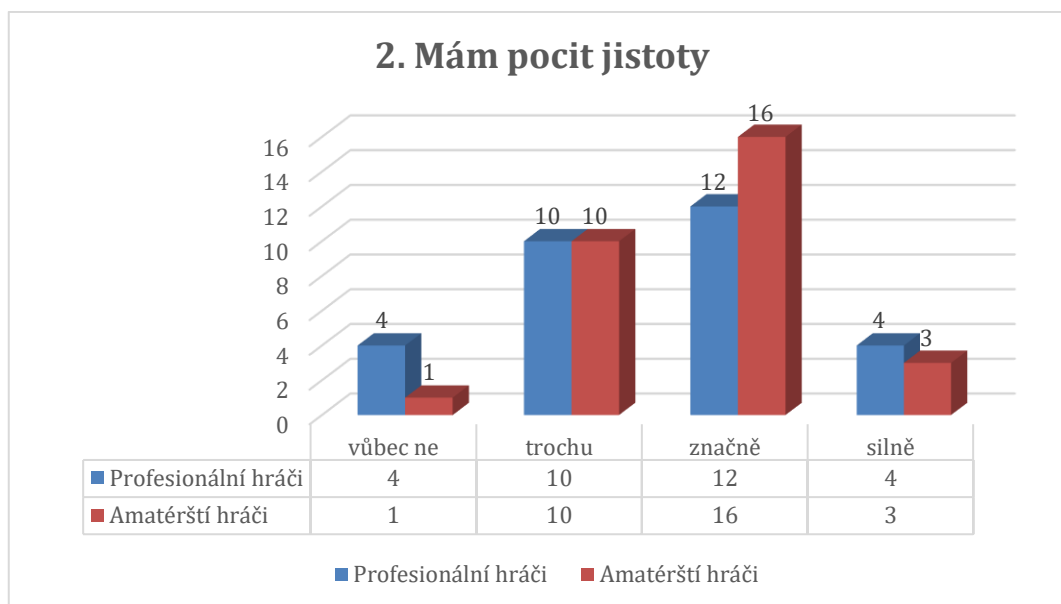
Na začátku výzkumu jsme si zvolili tři vědecké otázky. U první vědecké otázky jsme předpokládali, že strach z neúspěchu se bude častěji vyskytovat u skupiny profesionálních hráčů. Tuto hypotézu můžeme potvrdit, protože u profesionálních hráčů vidíme značnou obavu z neúspěchu, přičemž hráči z amatérských soutěží strach z neúspěchu pociťují jen minimálně. V další hypotéze jsme se domnívali, že bezstarostný pocit se bude více projevovat u profesionálních fotbalistů. Určená hypotéza byla vyvrácena, protože výsledky ukazují opak. Někteří vybraní amatérští fotbalisté se cítí bezstarostně často (7) nebo téměř stále (7). Více než polovina vrcholových fotbalistů se bezstarostně cítí jen někdy (15) nebo téměř nikdy (6). Třetí hypotézu, podle zjištěných výsledků, nemůžeme potvrdit, ani vyvrátit, jelikož na otázku, která se týká délky trvání při pocitu zklamání, uvedly obě skupiny hráčů téměř totožné odpovědi s minimálním rozdílem. Očekávali jsme, že s pocitem zklamání se lépe vyrovnají hráči amatérských soutěží, kteří fotbal hrají hlavně pro zábavu a neobjevuje se u nich riziko ztráty financí, stupňující se tlak nebo veřejná kritika, jak to může být u hráčů profesionálních.

Z průzkumu mezi profesionálními a amatérskými hráči fotbalu vyplývá, že více než polovina amatérských hráčů se cítí klidněji než profesionálové, přesto psychika u obou skupin hraje velkou roli (viz Příloha graf 1).



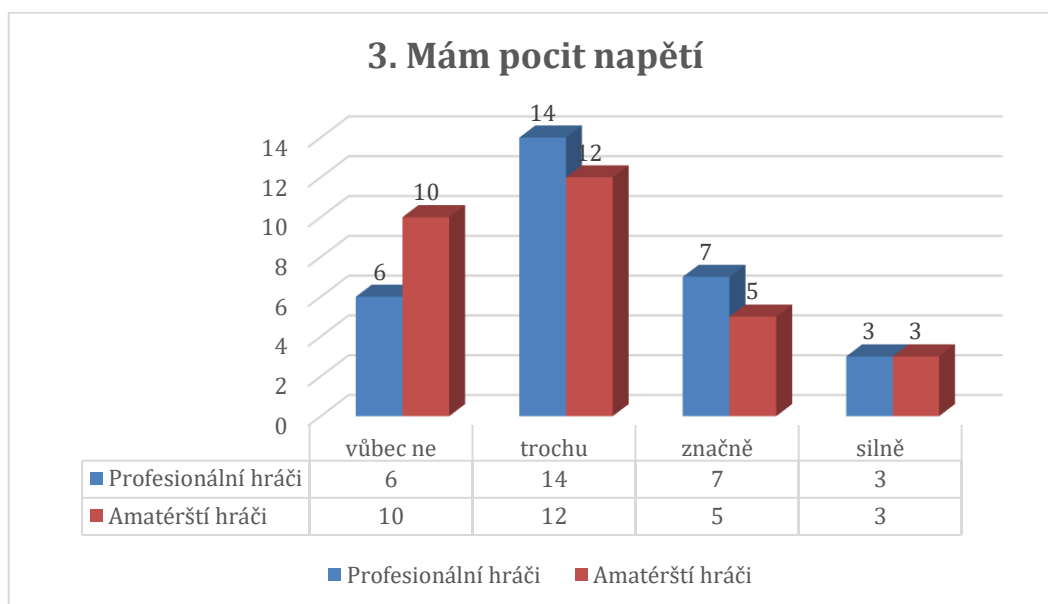
Graf 1. *Jsem klidný* (zdroj vlastní)

Podobné je to i u jistoty hráčů obou skupin, ovšem zarážející je, že čtyři ze třiceti vybraných profesionálních hráčů necítí žádný pocit jistoty, což se může projevit právě na psychické odolnosti (viz Příloha graf 2).

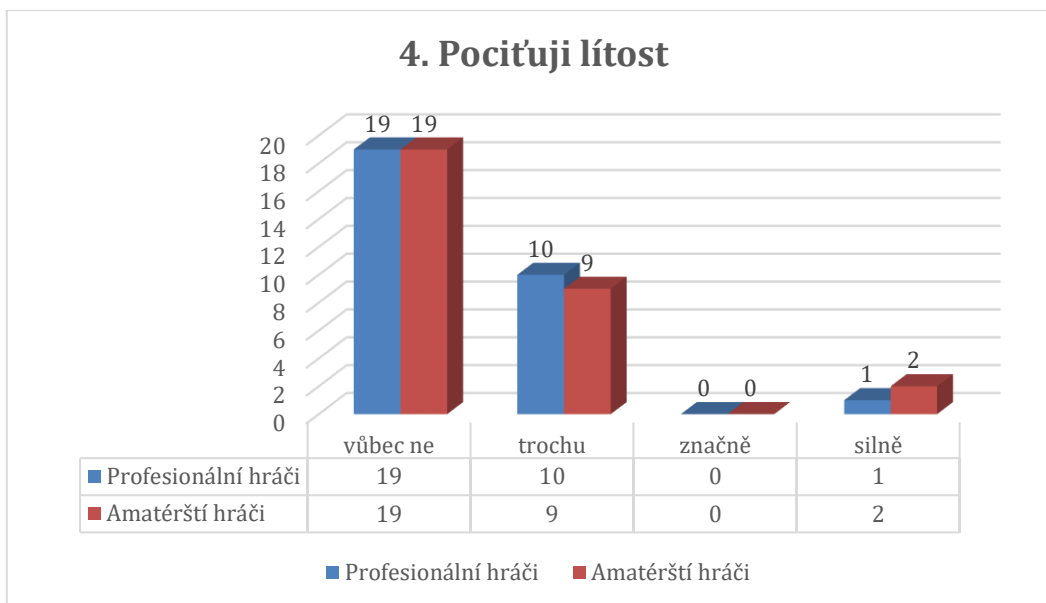


Graf 2. Mám pocit jistoty (zdroj vlastní)

S jistotou souvisí i napětí u sportovců. To hodnotí hráči téměř shodně a takřka totožné výsledky jsou u pocitu lítosti (viz Příloha graf 3, 4).

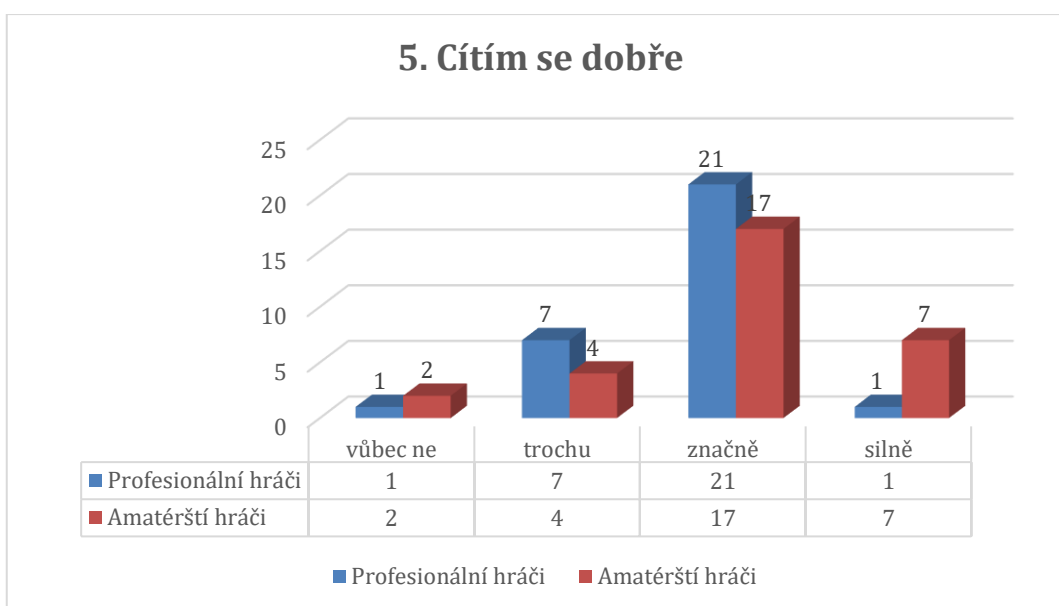


Graf 3. Mám pocit napětí (zdroj vlastní)



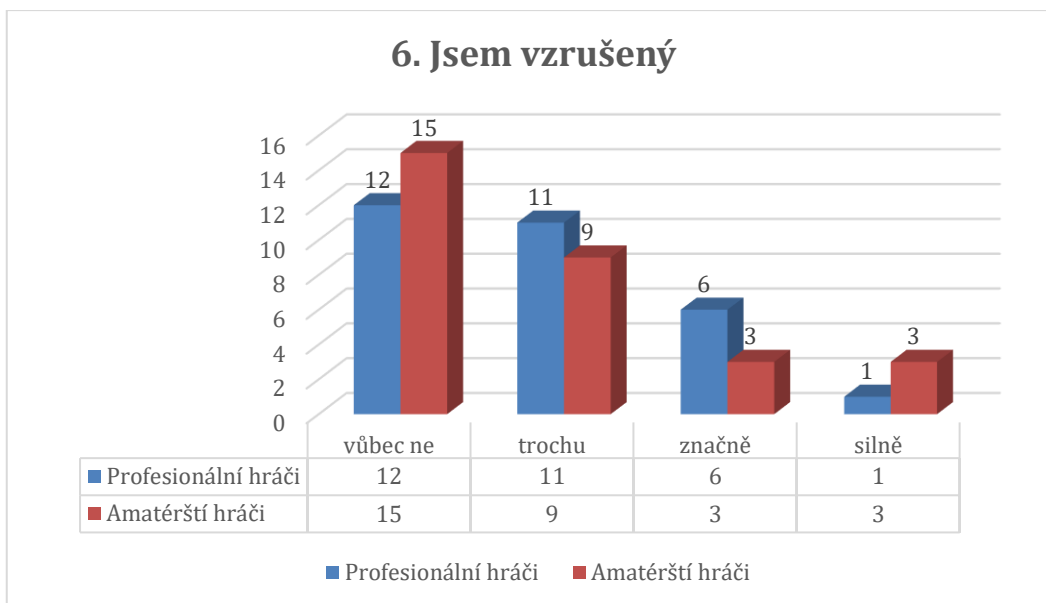
Graf 4. Pociťuji lítost (zdroj vlastní)

U šedesáti třech procent lítost nad sportovním výsledkem nehraje žádnou roli zřejmě i s odrazem na jejich soukromí. U otázky, zda se hráči cítí ve své aktuální pozici dobře, většina odpověděla ano. Sedm amatérů uvedlo, že se cítí velmi dobře, naopak u profesionálů tuto možnost vybral pouze jediný (viz Příloha graf 5).

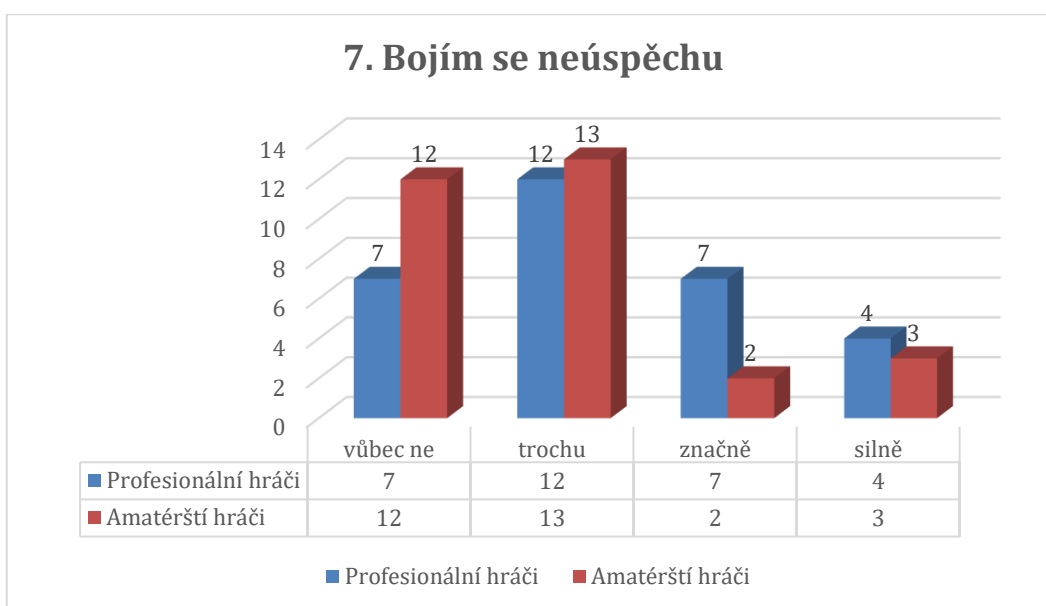


Graf 5. Cítím se dobře (zdroj vlastní)

Rozrušeně se fotbalisté většinou necítí, stejně jako u strachu z neúspěchu, kdy nejčastějšími odpověďmi celkově bylo vůbec ne a trochu (viz Příloha graf 6, 7).



Graf 6. Jsem vzrušený (zdroj vlastní)



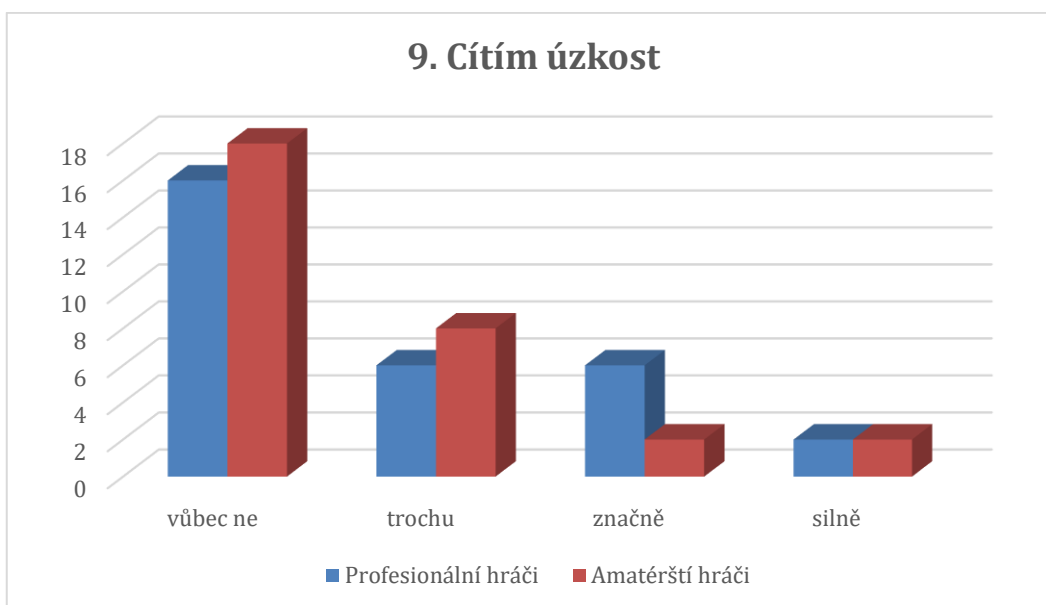
Graf 7. Bojím se neúspěchu (zdroj vlastní)

V kategorii únavy se nejhůře cítí amatérští fotbalisté, zřejmě i kvůli provázanosti fotbalu a civilního zaměstnání. I profesionálové ale na únavu poukazují (viz Příloha graf 8).



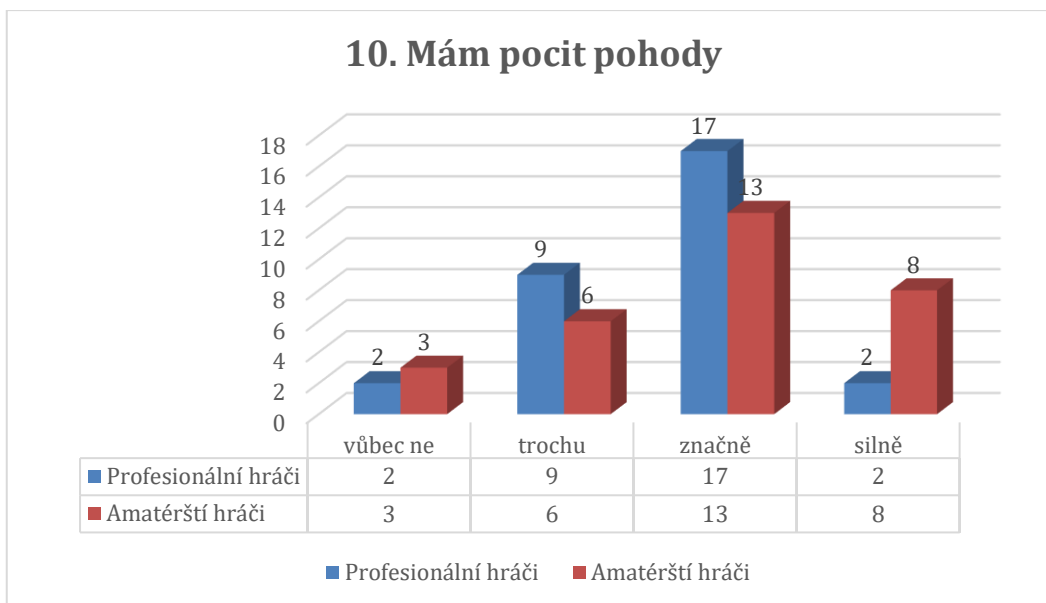
Graf 8. Cítím se odpočatý (zdroj vlastní)

Úzkost často bývá prvopočátek depresí, ale hráči obou tříd takové pocity většinou nemají nebo si je nepřipouští (viz Příloha graf 9).



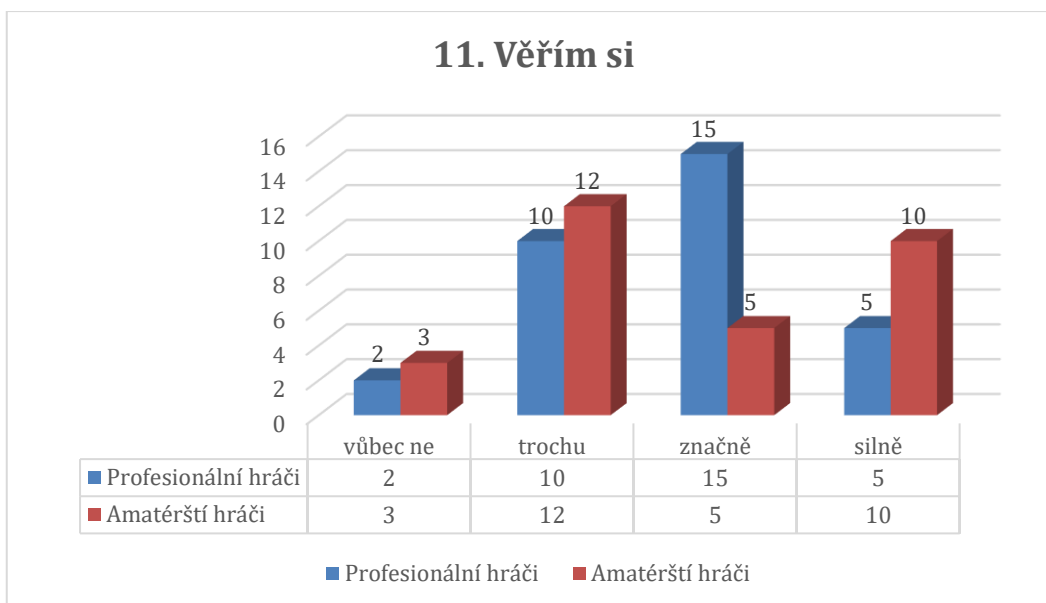
Graf 9. Cítím úzkost (zdroj vlastní)

Naopak pohoda, která je důležitá nejen při sportu, ale i v běžném životě, je u většiny značná (viz Příloha graf 10).



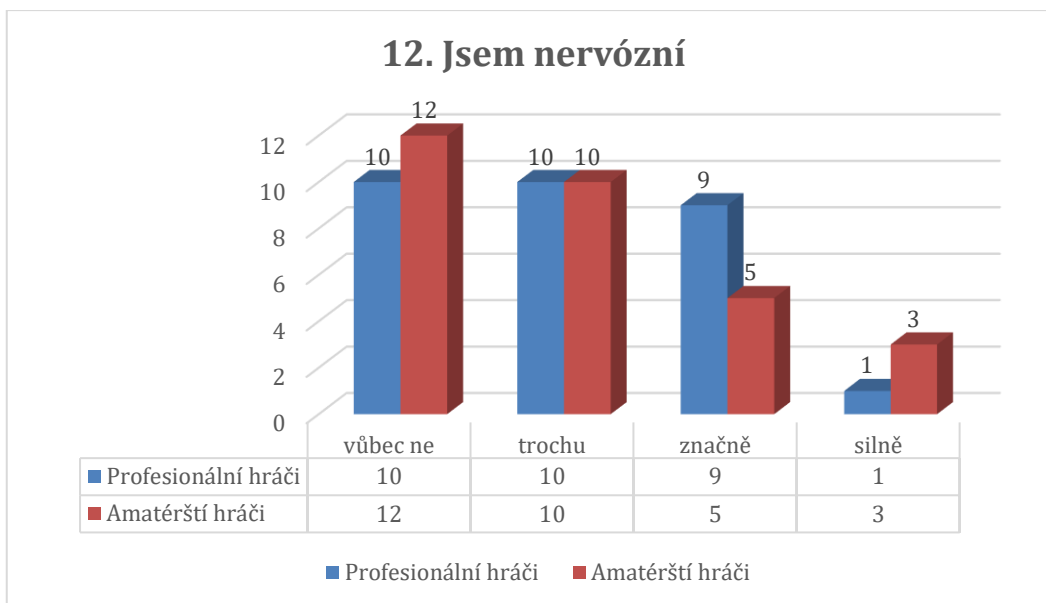
Graf 10. Mám pocit pohody (zdroj vlastní)

Důvěrou v sebe samotného disponují častěji hráči na vrcholové úrovni než jejich amatérští kolegové. Dle mých zkušeností to může být i proto, že na profesionální týmy dohlíží specialisté z oboru psychologie, kteří s nimi probírají soukromé i herní situace (viz Příloha graf 11).



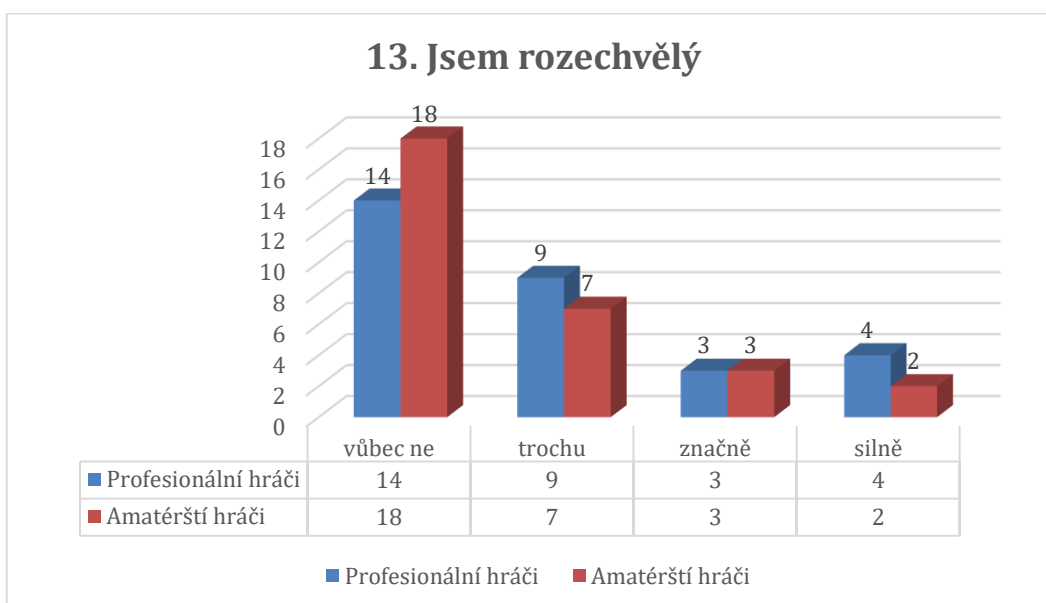
Graf 11. Věřím si (zdroj vlastní)

Zvládnutí nervozity patří k důležitým aspektům u profesionálních i amatérských hráčů. Vyrovnání se se situací ovlivňuje hráčské dovednosti zhruba jako fyzická připravenost. Naše skupiny hráčů se s touto situací vyrovnávají s přehledem (viz Příloha graf 12).



Graf 12. Jsem nervózní (zdroj vlastní)

S rozechvělostí i duševním napětím nemají fotbalisté větší problémy, ovšem profesionálové vystupují z řady u kategorie duševního napětí, kdy jedenáct hráčů ze třiceti cítí značné problémy (viz Příloha graf 13, 14).

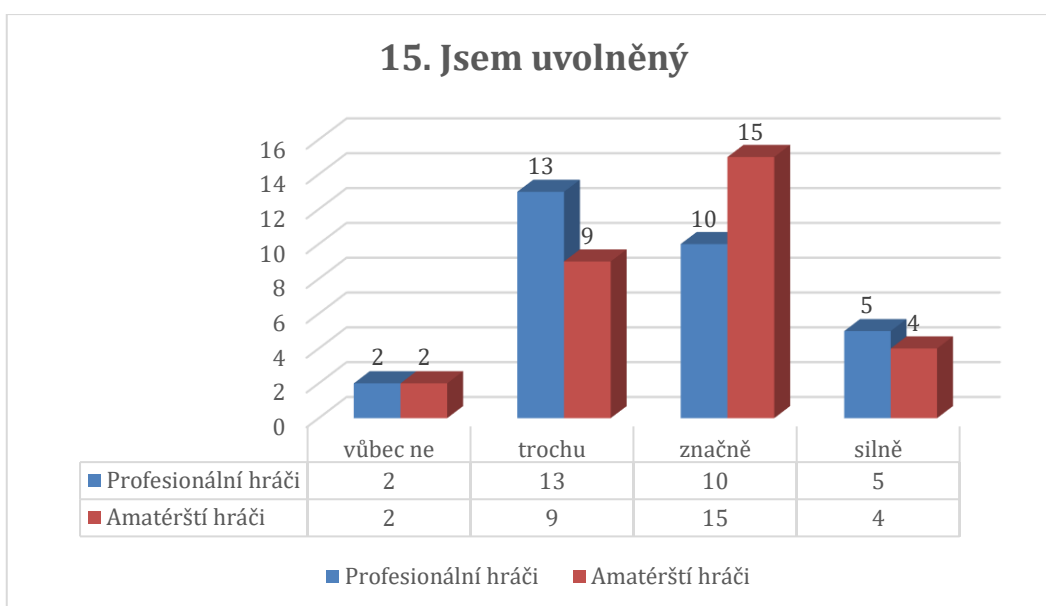


Graf 13. Jsem rozechvělý (zdroj vlastní)



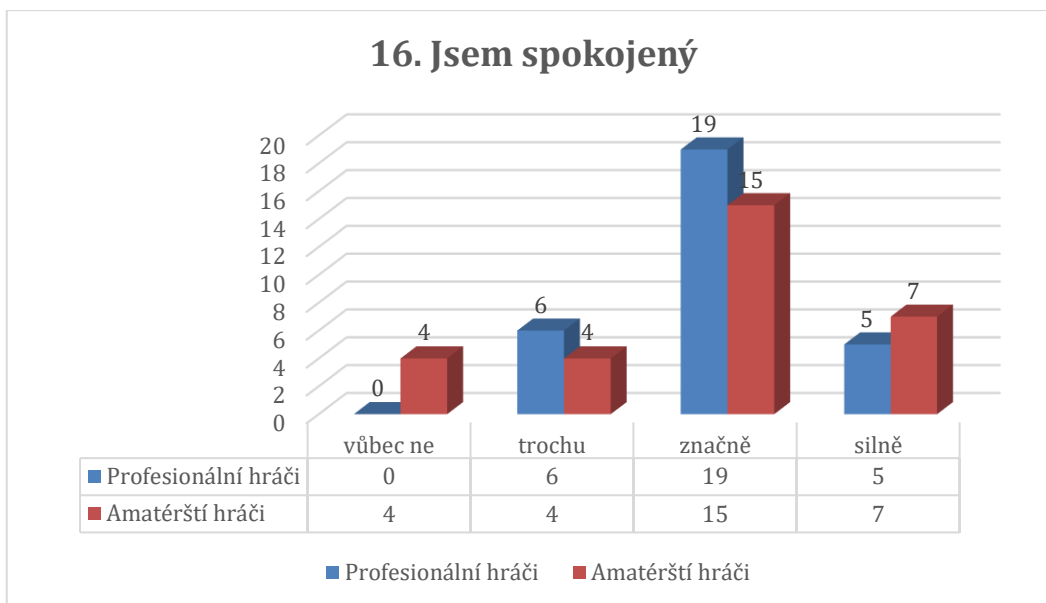
Graf 14. Cítím velké duševní napětí (zdroj vlastní)

Způsobeno to může být tím, že pro většinu hráčů fotbal na vrcholové úrovni jediným zdrojem příjmu. V případě neúspěchu by jim mohly vzniknout existenční problémy. S tím přímo souvisí i uvolnění hráčů, kde se hráči obou skupin v průměru shodují a cítí se uvolněně (viz Příloha graf 15).



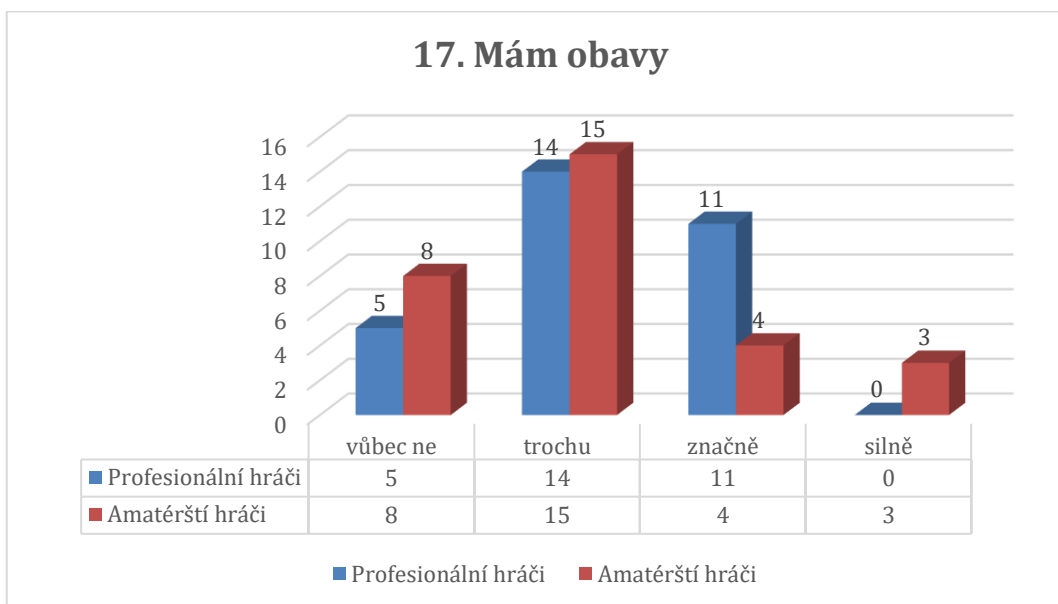
Graf 15. Jsem uvolněný (zdroj vlastní)

Vrcholoví fotbalisté se ve svém působišti cítí daleko spokojenější než amatéři, u kterých často záleží i na pracovním vytížení v závislosti na odměně za vykonanou práci (viz Příloha graf 16).



Graf 16. Jsem spokojený (zdroj vlastní)

Neprofesionální fotbalisté oproti jejich kolegům z vrcholového prostředí mají častější obavy, ať už v souvislosti se sportem, rodinou nebo zaměstnáním. Deset procent z nich dokonce uvádí obavy jako silné (viz Příloha graf 17).



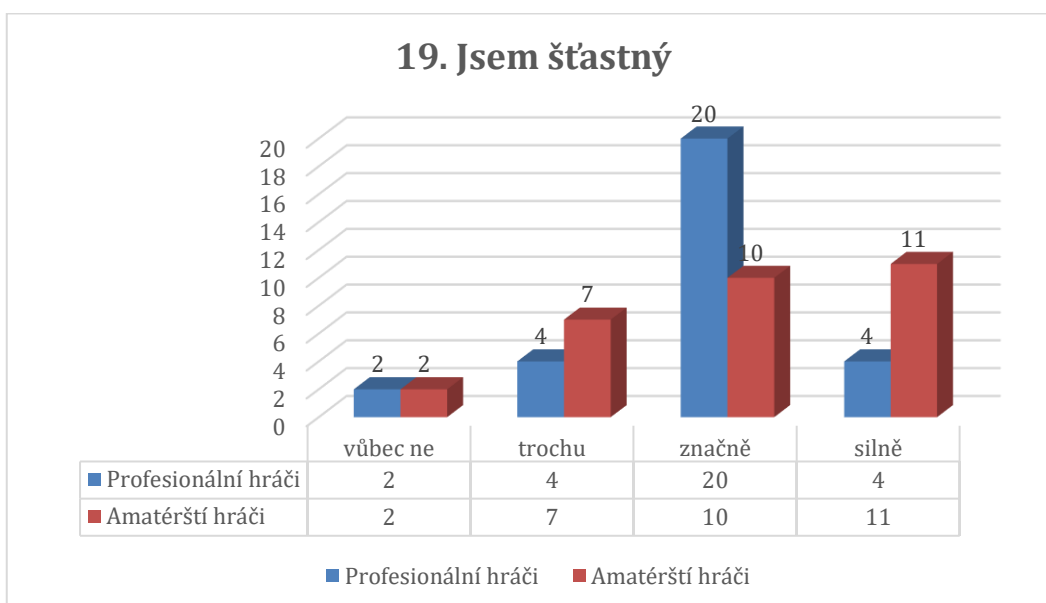
Graf 17. Mám obavy (zdroj vlastní)

Vyčerpaní je přímo úměrné věku hráčů i tréninkovému zatížení. V tomto ohledu se trochu vyčerpaná cítí skoro polovina profesionálů (viz Příloha graf 18).

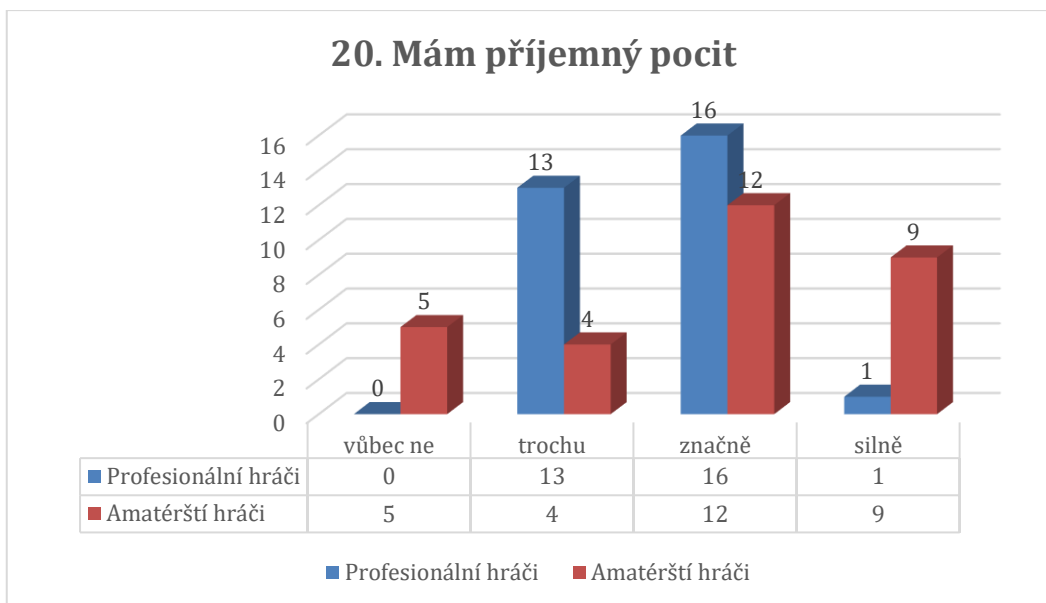


Graf 18. Cítím se vyčerpaný (zdroj vlastní)

I přes velkou psychickou zátěž se většina vrcholových i amatérských fotbalistů cítí šťastná a s příjemnými pocity, pro mnohé z nich jde o splnění snů, byť na rozdílné výkonnostní úrovni (viz Příloha 19, 20).

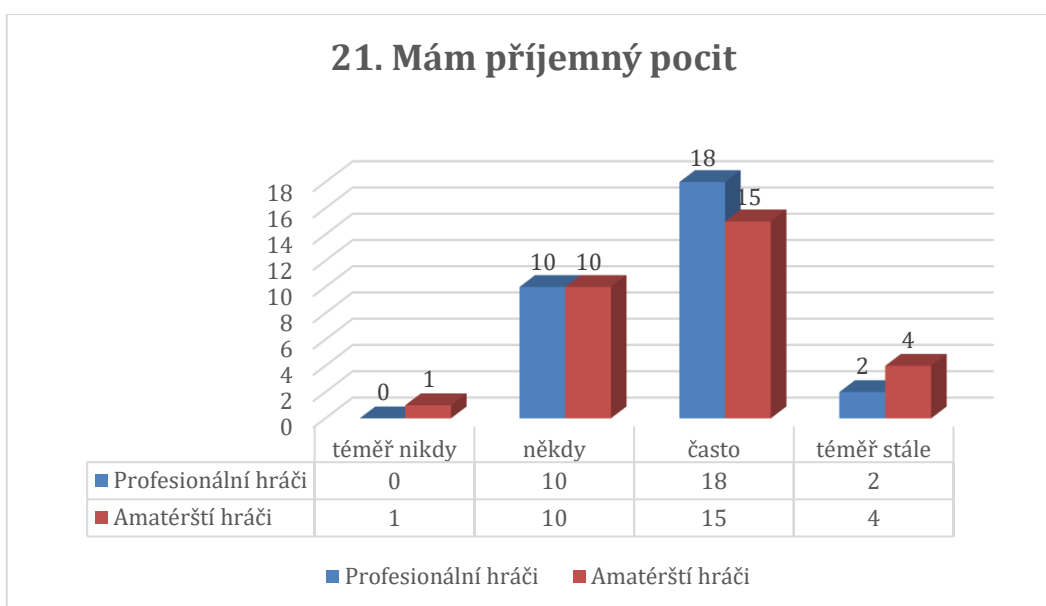


Graf 19. Jsem šťastný (zdroj vlastní)

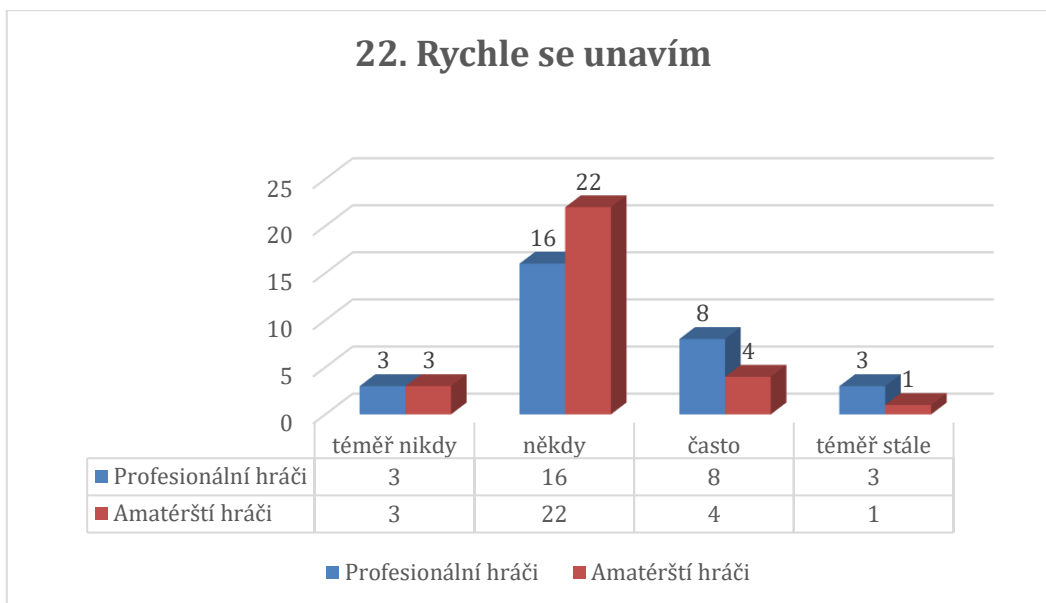


Graf 20. Mám příjemný pocit (zdroj vlastní)

Polovina amatérských hráčů a více než polovina profesionálů odpovědělo, že mají často příjemný pocit (viz Příloha graf 21), který zřejmě souvisí i s další otázkou. Opět více než polovina obou skupin na otázku, zda se rychle unaví, uvedli odpověď někdy (viz Příloha graf 22).

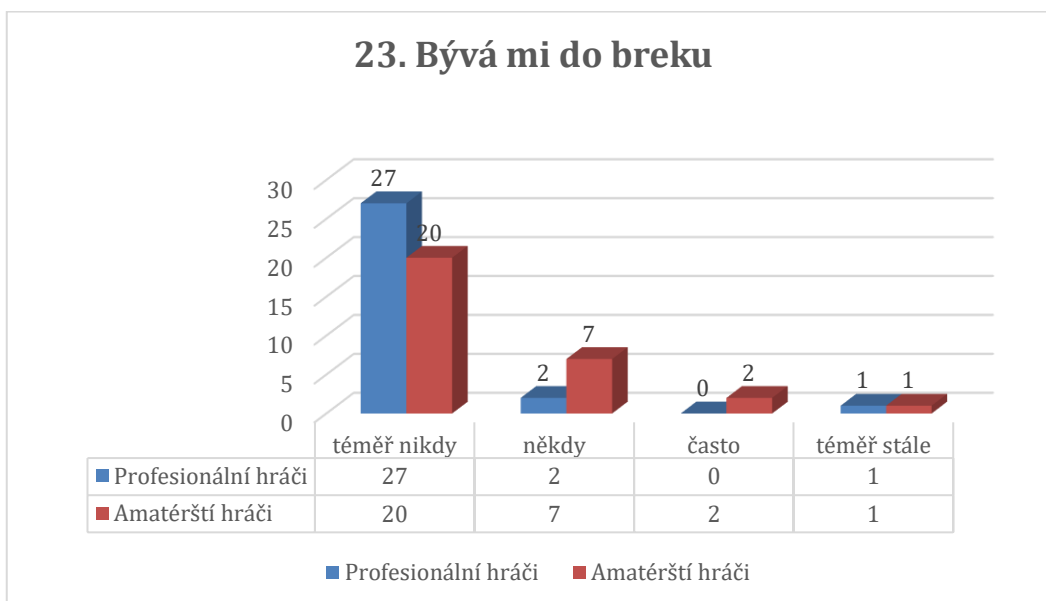


Graf 21. Mám příjemný pocit (zdroj vlastní)



Graf 22. Rychle se unavím (zdroj vlastní)

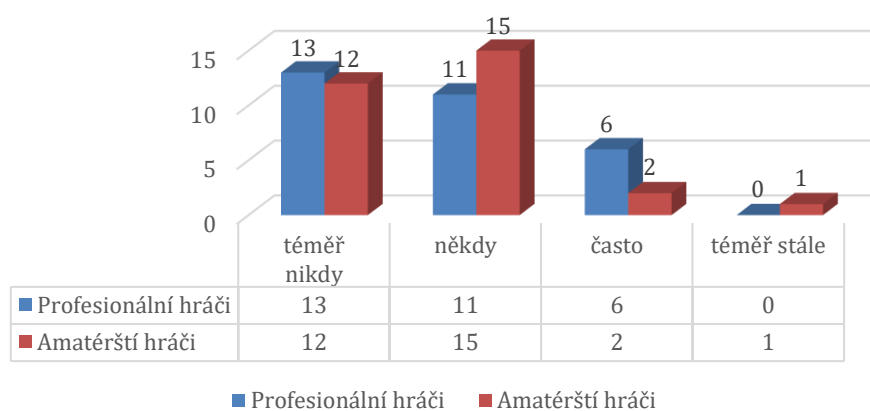
Do breku fotbalistům na jakékoliv úrovni nebývá téměř nikdy (viz Příloha graf 23).



Graf 23. Bývá mi do breku (zdroj vlastní)

Amatérští hráči i profesionálové jsou se svojí situací vcelku spokojeni a nepotřebují větší pocit blaha (viz Příloha graf 24).

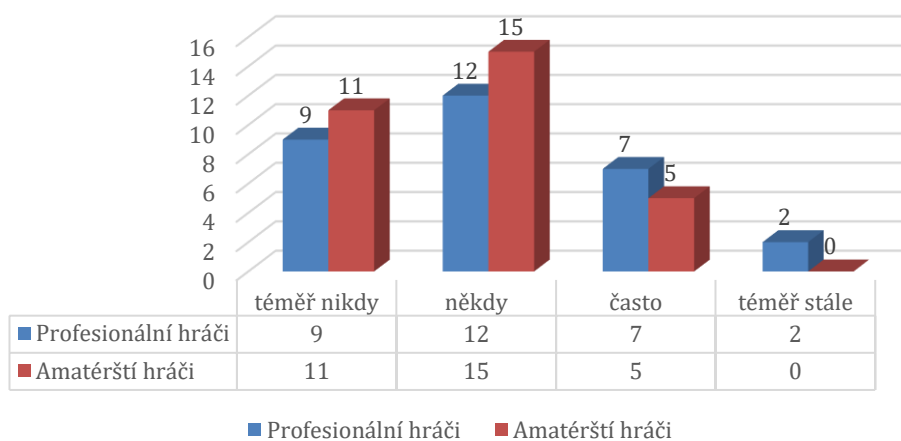
24. Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní



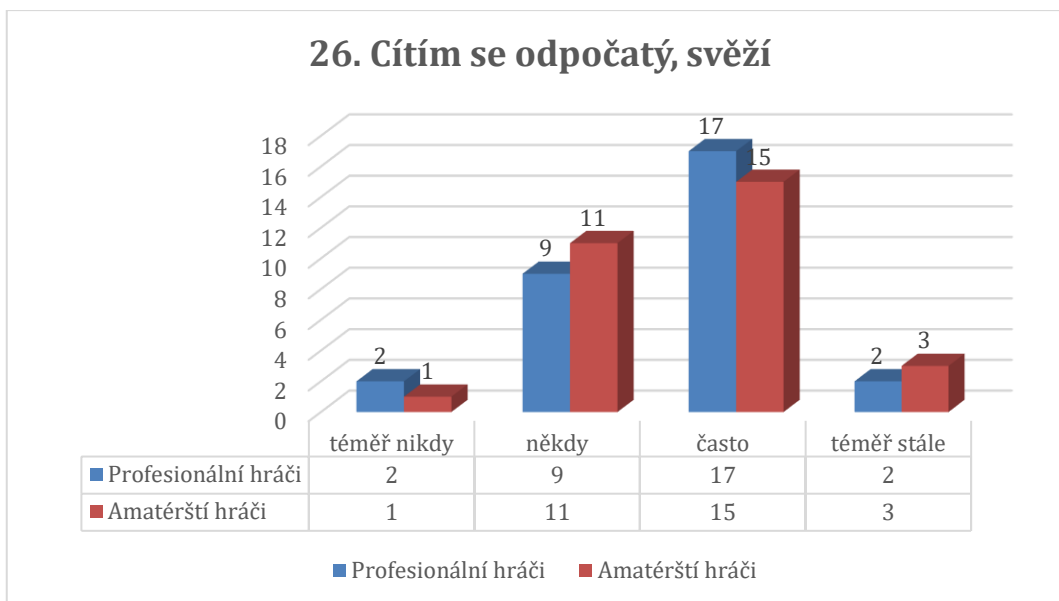
Graf 24. Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní (zdroj vlastní)

Minimální rozdíly jsou mezi profesionály a amatéry z hlediska rychlosti rozhodování i v pocitu svěžesti, kdy respondenti nejčastěji uvedli, že jsou často odpočatí (viz Příloha graf 25, 26).

25. Často doplácím na to, že se nedovedu dost rychle rozhodnout

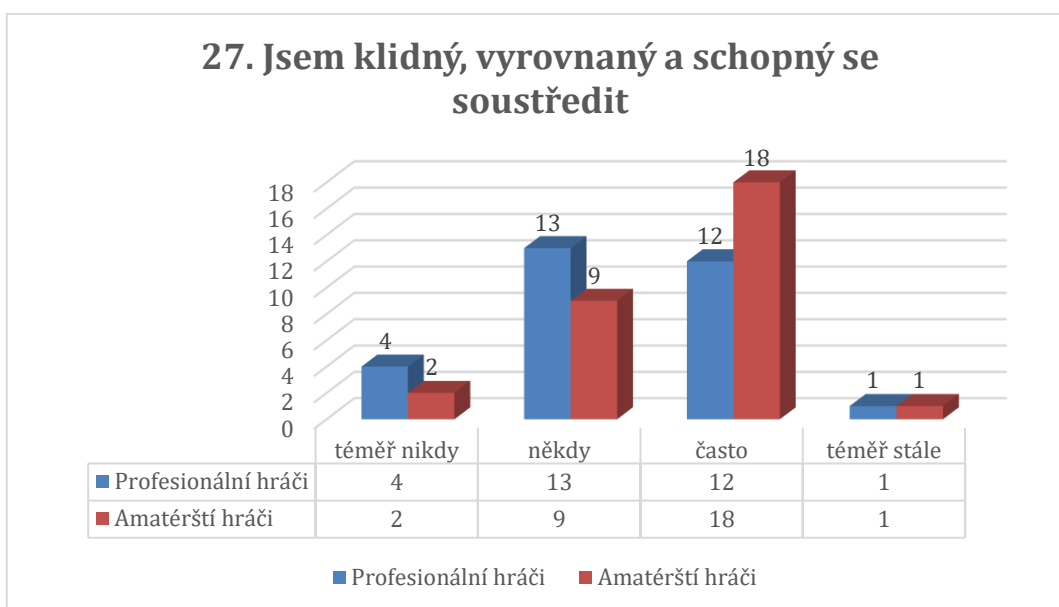


Graf 25. Často doplácím na to, že se nedovedu dost rychle rozhodnout (zdroj vlastní)



Graf 26. Cítím se odpočatý, svěží (zdroj vlastní)

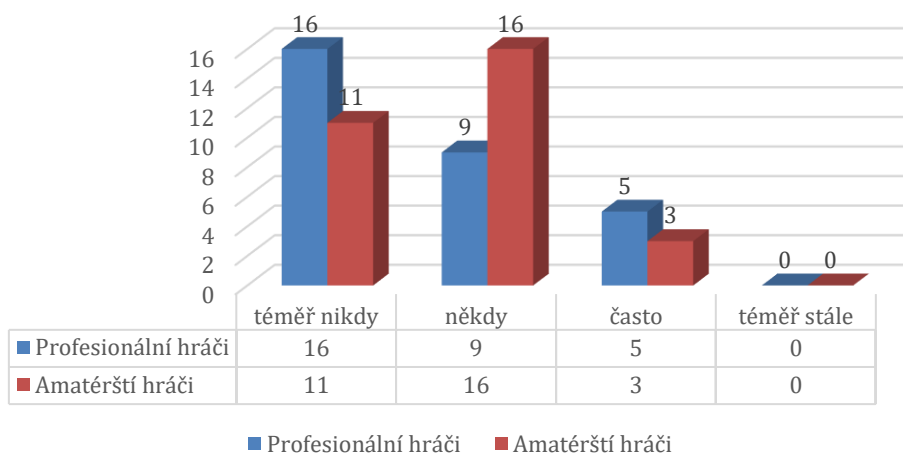
Více vyrovnaní se cítí hráči z amatérských soutěží, kteří si možná tolik nepřipouští tlak, který na ně určitě není vyvíjen tak, jako na hráče profesionály. Pro odevzdání dostatečného výkonu může být pro hráče problémem nekoncentrovanost, kterou uvedli 4 profesionální hráči (viz Příloha graf 27).



Graf 27. Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit (zdroj vlastní)

Pocit nepřekonatelných starostí si profesionálové téměř nepřipouští, amatérští hráči toto pociťují zřídka (viz Příloha graf 28).

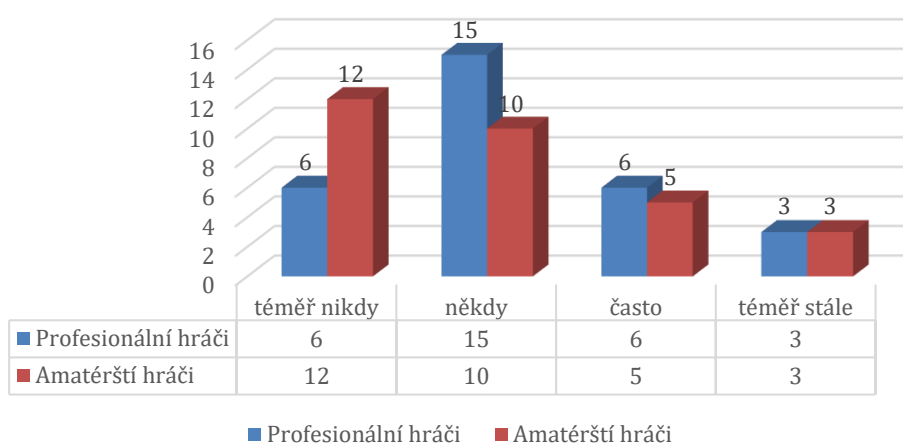
28. Mám pocit, že se těžkosti hromadí natolik, že je nedokážu překonat



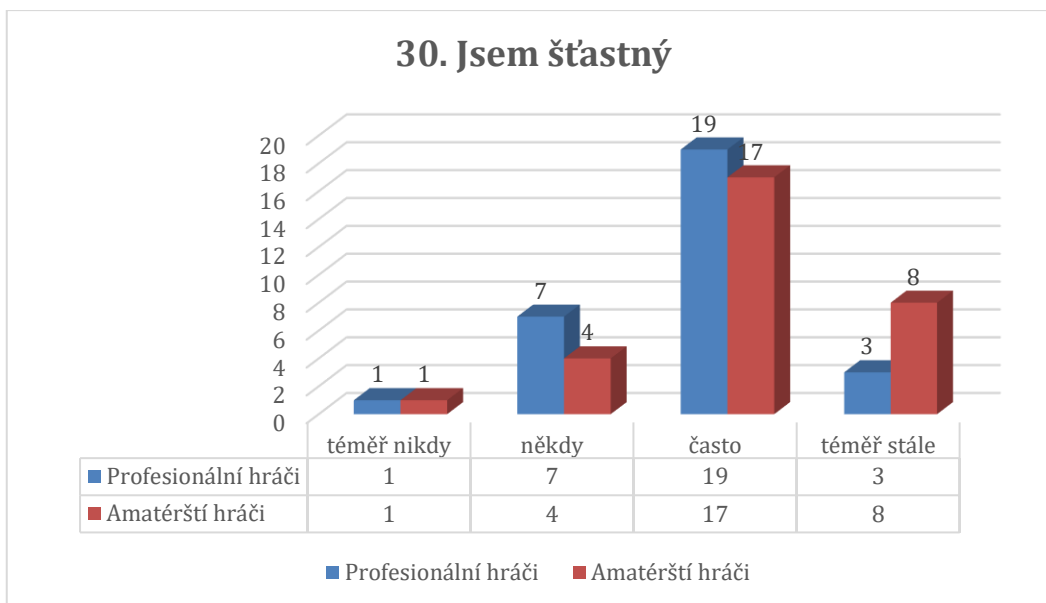
Graf 28. Mám pocit, že se těžkosti hromadí natolik, že je nedokážu překonat (zdroj vlastní)

Fotbalisté se příliš netrápí pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité a třeba i to může být důvod, když na další otázku odpověděli, že jsou často šťastní (viz Příloha graf 29, 30).

29. Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité

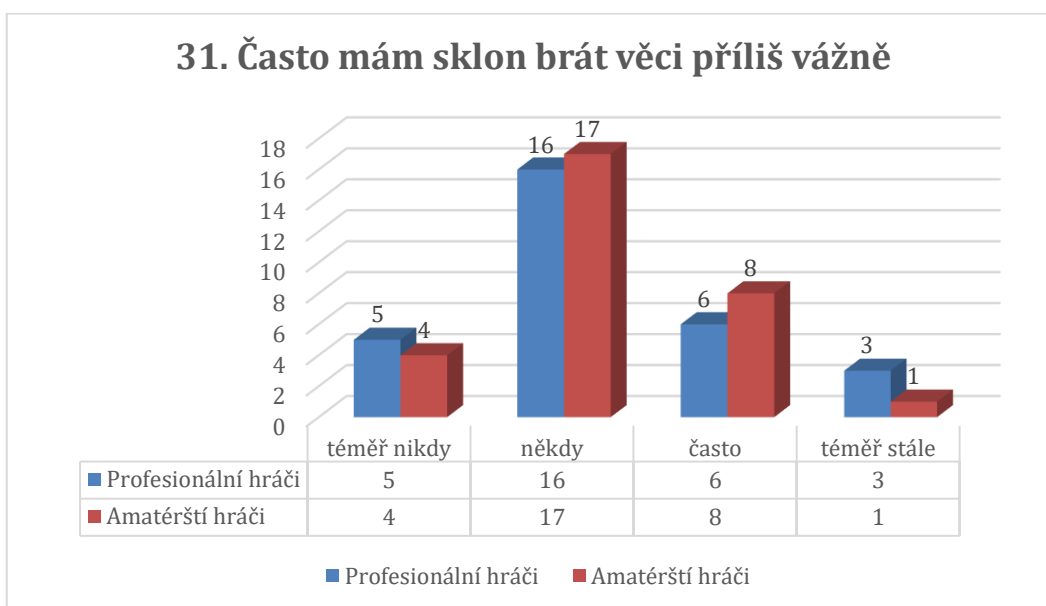


Graf 29. Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité (zdroj vlastní)



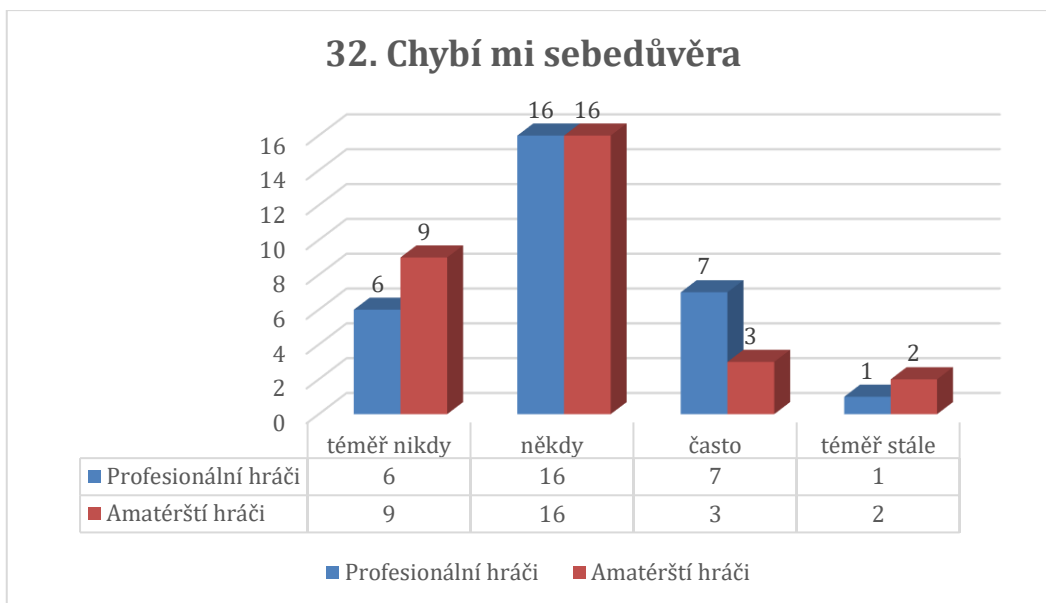
Graf 30. Jsem šťastný (zdroj vlastní)

Opět skoro stejné výsledky obou pozorovaných výkonnostních tříd jsou u náchylnosti brát věci příliš vážně (viz Příloha graf 31).



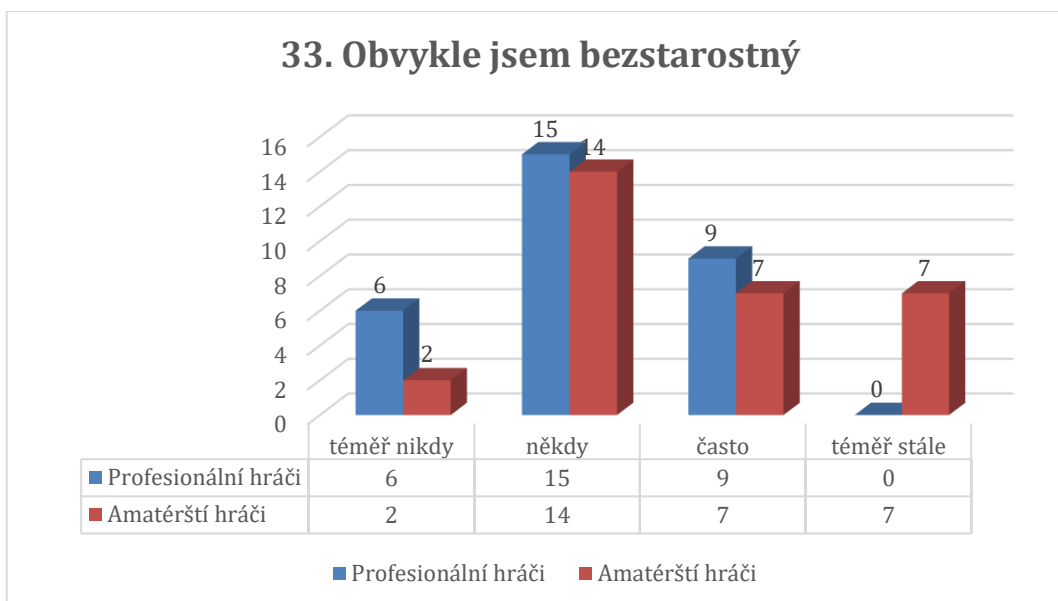
Graf 31. Často mám sklon brát věci příliš vážně (zdroj vlastní)

U otázky na vlastní sebedůvěru hráči ukázali na občasné nedostavení se, slabou sebedůvěrou trpí profesionálové v sedmi případech (viz Příloha graf 32).



Graf 32. Chybí mi sebedůvěra (zdroj vlastní)

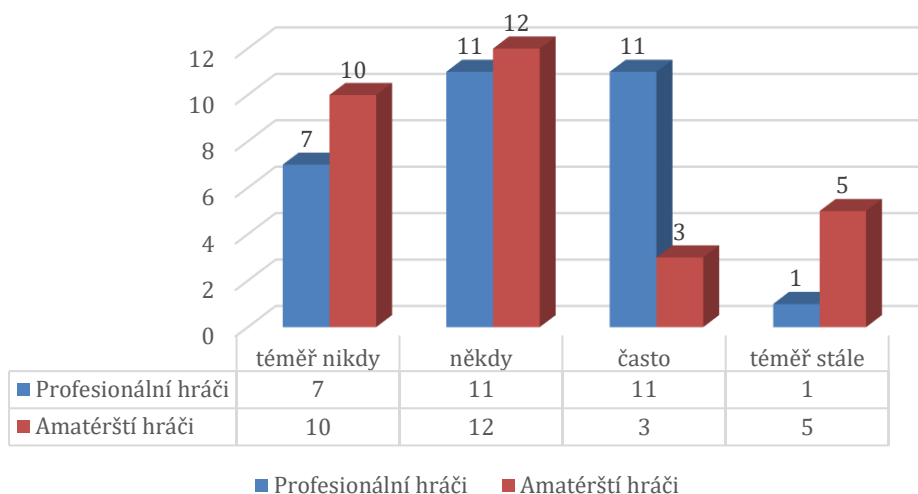
Téměř stále se bezstarostně cítí sedm hráčů z nižší soutěže, z profesionálů tuto možnost nevybral nikdo, zatímco neustálé starosti řeší šest ze třiceti oslovených vrcholových sportovců oproti dvěma amatérům (viz Příloha graf 33).



Graf 33. Obvykle jsem bezstarostný (zdroj vlastní)

Amatérští hráči se někdy snaží vyhnout kritickým situacím, hned poté následuje odpověď s téměř nulovou snahou vyhnout se těžkým okolnostem. Profesionální hráči jsou v tomto ohledu opatrnější a kritickým situacím se vyhýbají častěji (viz Příloha graf 34).

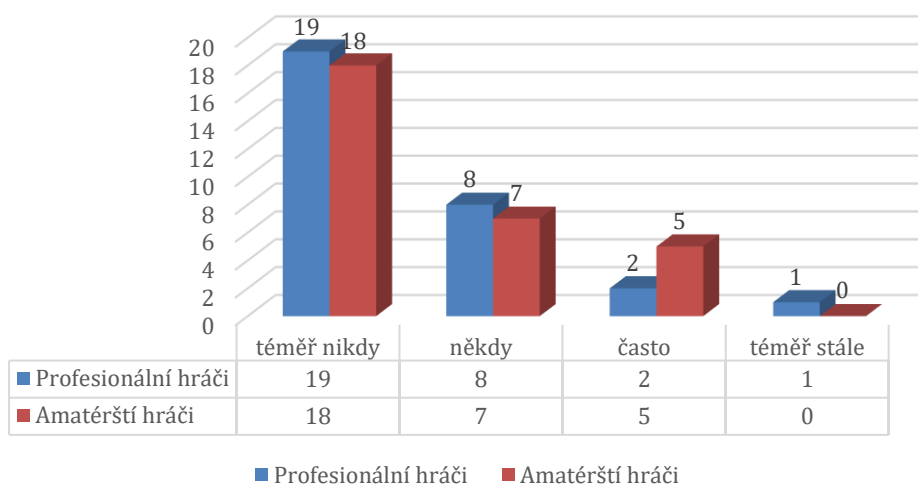
34. Snažím se vyhýbat kritickým situacím



Graf 34. Snažím se vyhýbat kritickým situacím (zdroj vlastní)

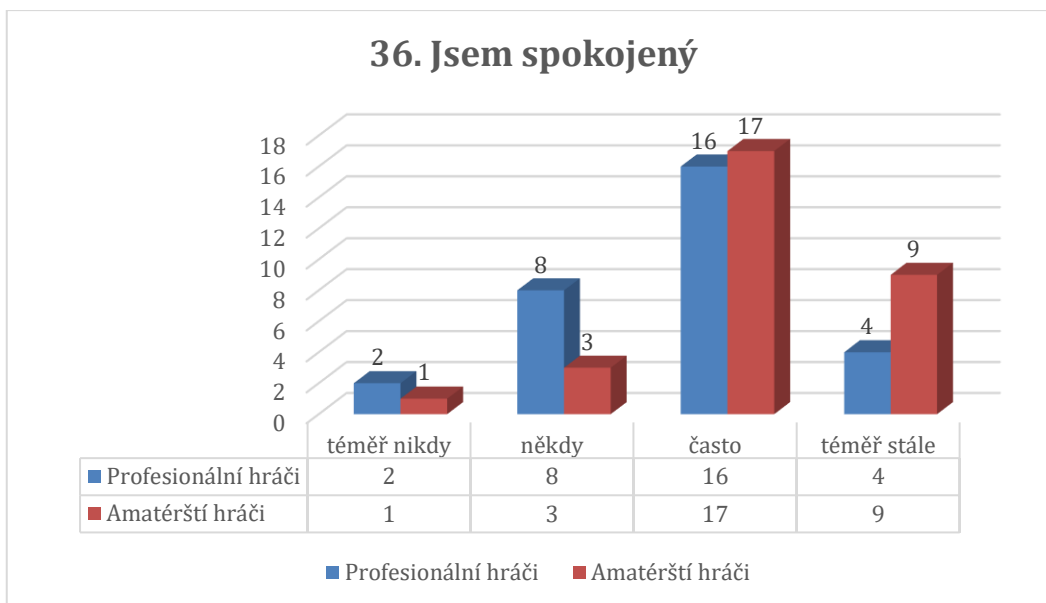
Drtivá většina obou skupin hráčů svými odpověďmi uvedla, že téměř nikdy nepocítují beznaděj, která může vést k sebevražedným sklonům (viz Příloha graf 35).

35. Mívám pocit beznaděje



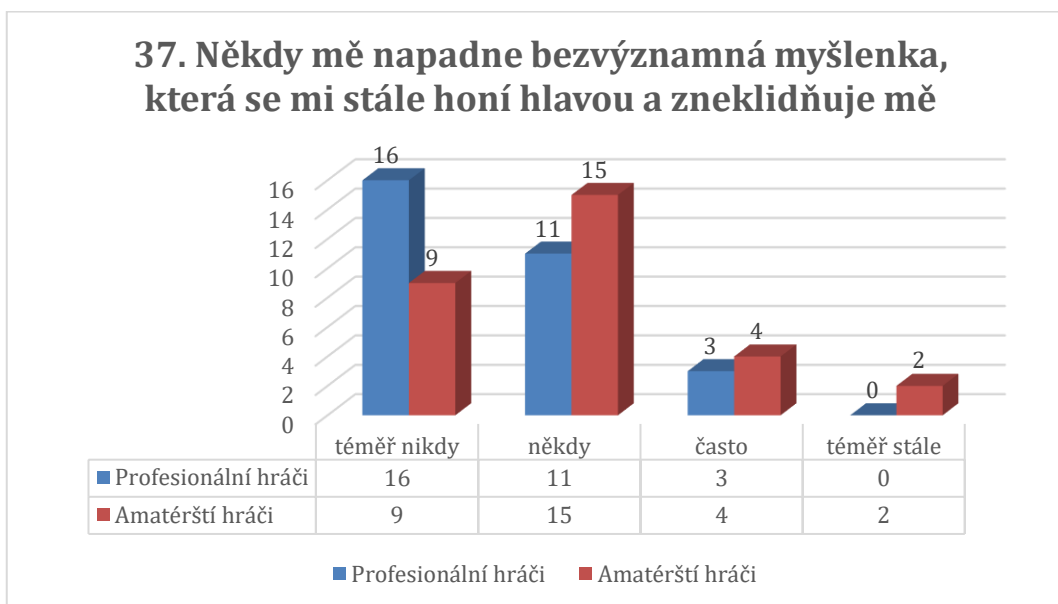
Graf 35. Mívám pocit beznaděje (zdroj vlastní)

U více jak poloviny profesionálních, i amatérských hráčů lze poznat častý pocit spokojenosti (viz Příloha graf 36).



Graf 36. Jsem spokojený (zdroj vlastní)

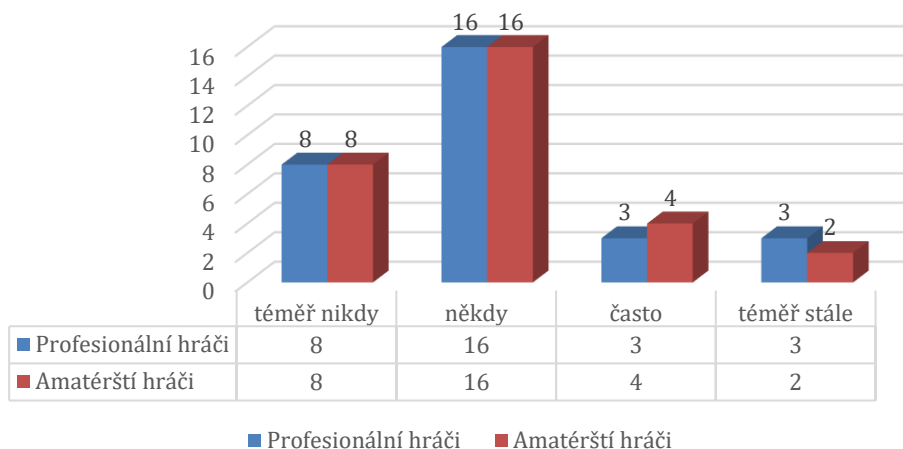
Vrcholové hráče bezvýznamné myšlenky skoro netrápí, ale amatérští hráči si tímto neklidem někdy prochází (viz Příloha graf 37).



Graf 37. Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě (zdroj vlastní)

U další otázky, kdy se fotbalisté pocitu zklamání nemohou dlouho zbavit, vidíme absolutně minimální rozdíly. Shodně šestnáctinásobné zastoupení má odpověď někdy, následuje po osmi tvrzeních, že se fotbalisté se zklamáním vyrovnávají docela slušně (viz Příloha graf 38).

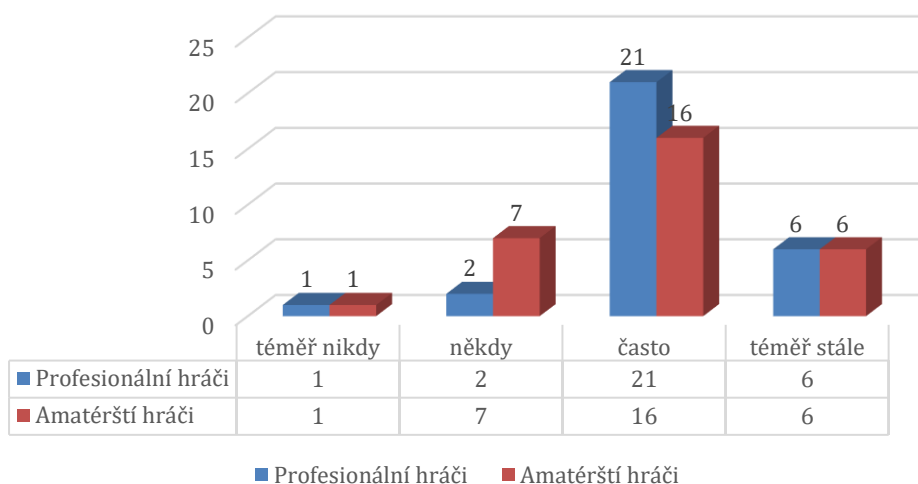
38. Pocitu zklamání se většinou nemohu dlouho zbavit



Graf 38. Pocitu zklamání se většinou nemohu dlouho zbavit (zdroj vlastní)

Zřetelné výsledky jsou i u následujícího grafu, kdy se fotbalisté obou zkoumaných úrovní cítí jako vyrovnaní lidé (viz Příloha graf 39).

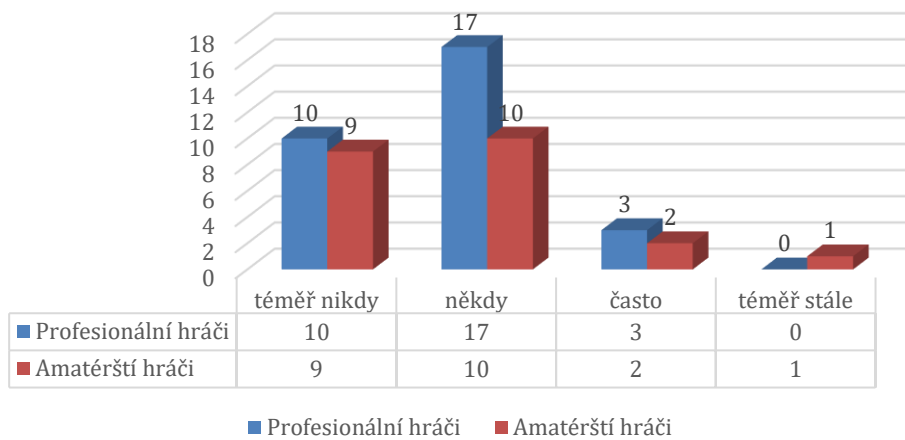
39. Jsem vyrovnaný člověk



Graf 39. Jsem vyrovnaný člověk (zdroj vlastní)

Záležitost celkové situace na fotbalisty nepůsobí nadměru stresujícím pocitem, neboť velké procento dotázaných fotbalových hráčů se neklidně cítí pouze někdy nebo nepocítují skoro žádné napětí (viz Příloha graf 40).

40. Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid



Graf 40. Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid (zdroj vlastní)

5 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo popsat, jak se psychické jevy projevují na dvou skupinách hráčů fotbalu. Jak složky lidské psychiky ovlivňují výkon sportovců, a to i s ohledem na to, v jaké kategorii hrají. V teoretické části práce jsme poukázali, že psychická kondice fotbalistů je velmi důležitým faktorem, od kterého se pak odvíjí celkový výkon. Psychologové tuto problematiku dlouhodobě zkoumají. Přesto právě kvůli výkyvům nálad, které velmi často souvisí s fyzickým i psychickým napětím, dochází u sportovců, jakými jsou právě často fotbalisté, k tragédiím kdy si sami sáhnou ze zoufalství na život.

V první části jsme se seznámili s konkrétními případy sportovců profesionálů i amatérů. Strach z neúspěchu byl všudypřítomný u obou kategorií a často ovlivňoval pozitivní myšlení ve sportu i osobním životě. Dovednosti a budoucí úspěšnou profesionální dráhu ovlivňovala nedůvěra v sebe sama, která zastavila hráče třeba už ve slibně se rozvíjející kariéře.

Část druhá byla zaměřená na srovnání čtyř skupin současných hráčů z nejvyšší fotbalové soutěže, ovšem odlišného umístění v tabulce. Zatímco fotbalisté Slavie Praha usilují o titul, jejich kolegové z Jihlavy bojují o udržení v prvoligové soutěži. Další dva týmy, z Polné a Pelhřimova, hrají fotbal na amatérské úrovni. Zajímavé bylo srovnání v souvislosti s momentální psychikou, motivací i výkonností. Profesionální hráči, kteří mají sport zároveň jako zaměstnání a zdroj výdělku, trpěli častěji větší psychickou zátěží než jejich kolegové amatéři. U nich totiž právě motivace v podobě finančního ohodnocení nehrála takovou roli. Většina neprofesionálních sportovců má totiž fotbal více jako koníček bez závislosti na penězích. Hráči mají většinou zdroj financí z civilního zaměstnání. Z výsledků dotazníku, který hráči vyplňovali po tréninkové jednotce, vyplynulo i to, že nestačí jen dobře vytrénované tělo. Důležitá je hlavně psychická odolnost, a to u všech sledovaných skupin. Psychika byla často přímo úměrná obavě o sportovní výsledek. Na úrovni profesionálních hráčů byla výkonová motivace předpokladem nejen k sportovnímu, ale i osobnímu úspěchu.

Referenční seznam literatury

Knižní zdroje

- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Baláž, J., Lasa, J., & Korček, V. (2003). *Nepoznané faktory herného výkonu vo futbale*. Bratislava: KTV SJF STV.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of exercise psychology (2nd ed)*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Dobrá, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: Výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fromm, E. (1997). *Člověk a psychoanalýza (2. dopl. vyd)*. Praha: Aurora.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník (Třetí, aktualizované vydání)*. Praha: Portál.
- Chamoutová, K., & Chamoutová, H. (2006). *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie.
- Choutka, M. (1981). *Sportovní výkon*. Praha: Olympia.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví (Vyd. 3)*. Praha: Portál.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.
- Mikšík, O. (1969). *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko.
- Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobností: Vlastnosti osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti (Vyd. 2., rozš. a přeprac)*. Praha: Academia.
- Nevid, J. S. (2015). *Essentials of psychology: concepts and applications (Fourth edition)*. Belmont, CA: Cengage Learning.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Plhánková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plhánková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu (6., rev. a dopl. vyd.)*. Praha: Grada.
- Slepička, P. (2000). *Problematika dopingu a možnosti dopingové prevence*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Stuchlíková, I. (1995). *The sport psychologist: Trait-State Anxiety, Worry, Emotionality, and Self-Confidence in Top-Level Soccer Players*. Human kinetics.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu (2. vyd)*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, M., Češková, E., & Kučerová, H. (2015). *Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy (Vydání třetí)*. Praha: Portál.

- Vondráček, V. (1993). *Fantastické a magické z hlediska psychiatrie (3.vyd., 1.vyd. v nakl.Columbus)*. Bratislava: Columbus.
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu "B" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů) (2. vyd)*. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2006). *Trenér fotbalu "C" licence: (učební texty pro vzdělávání trenérů okresních fotbalových svazů) (3., upr. vyd)*. Praha: Olympia.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie (2., přeprac. a rozš. vyd)*. Praha: Grada.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.). (1998). *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology (2nd ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Internetové zdroje

- Bednář a Lafata si překáželi. Plzeň skřípla Csaplárova past. (2013). Bednář a Lafata si překáželi. Plzeň skřípla Csaplárova past [Online]. Retrieved April 19, 2018, from <https://sport.aktualne.cz/fotbal/bednar-a-lafata-si-prekazeli-plzen-skripla-csaplarova-past/r~2f013818132d11e3a431002590604f2e/?redirected=1524084885>
- Der Angstgegner. (2014). Der Angstgegner [Online]. Retrieved April 19, 2018, from <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/sport/der-angstgegner-80768>
- Haškova trenérská zpověď: Hřebík ho inspiroval, zastal se Trpišovského. (2018). Haškova trenérská zpověď: Hřebík ho inspiroval, zastal se Trpišovského [Online]. Retrieved April 19, 2018, from <https://isport.blesk.cz/clanek/fotbal-1-liga-rocnik-2017-18/331988/haskova-trenerska-zpoved-hrebik-ho-inspiroval-zastal-se-trpisovskeho.html>
- Lehrer, J. (2011). Where do bad moods come from? [online] Retrieved April 15, 2018, from: <https://www.wired.com/2011/03/where-do-bad-moods-come-from/>
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Maslowova pyramida potřeb. (2016). Maslowova pyramida potřeb [Online]. In *Fyzioterapie v praxi*. Retrieved from <https://www.fyzioterapievpraxi.cz/clanky/jsme-co-jime>
- Perspektivy tématu výkonové motivace v kinantropologii. (2010). Perspektivy tématu výkonové motivace v kinantropologii [Online] (Vol. 2010).
- POHNUTÉ OSUDY: Odpusťte mi, napsal rodině. Pak brankář německé reprezentace skočil pod vlak. (2016). POHNUTÉ OSUDY: Odpusťte mi, napsal rodině. Pak brankář německé reprezentace skočil pod vlak [Online]. Retrieved April 19, 2018, from https://www.lidovky.cz/pohnute-osudy-odpushte-mi-napsal-rodine-pak-brankar-nemecke-reprezentace-skocil-pod-vlak-g7r /lide.aspx?c=A160316_201021_lide_ELE
- Prověřili jsme Csaplárův výrok: Vést v půli 2:0? To není noční můra. (2016). Prověřili jsme Csaplárův výrok: Vést v půli 2:0? To není noční můra [Online]. Retrieved April 19, 2018, from <https://isport.blesk.cz/clanek/fotbal-1-liga-rocnik-2015-16/265373/proverili-jsme-csaplaruv-vyrok-vest-v-puli-2-0-to-neni-nocni-mura.html>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25* (1), 54-67.
<http://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Xiong, J. (2012). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports [Online]. *Physics Procedia, 33*, 2011-2014.
<http://doi.org/10.1016/j.phpro.2012.05.316>

Seznam příloh

STAI X-1

Instrukce:

Níže je uvedena řada výrazů, které lidé používají, když chtějí popsat svoje pocity. Přečtěte si každé z těchto tvrzení a označte je příslušným číslem, které by vystihovalo, jak se cítíte právě nyní, tzn. v tomto momentě. Neexistuje správná nebo špatná odpověď. Proto není třeba se příliš zdržovat jednotlivými body, ale jednoduše označit to, co nejvíce vystihuje Vaše současné pocity.

Jak se cítíte právě teď

	vůbec ne	trochu	značně	silně
	1	2	3	4
1. Jsem klidný	1	2	3	4
2. Mám pocit jistoty	1	2	3	4
3. Mám pocit napětí	1	2	3	4
4. Pociťuji lítost	1	2	3	4
5. Cítím se dobře	1	2	3	4
6. Jsem vzrušený	1	2	3	4
7. Bojím se neúspěchu	1	2	3	4
8. Cítím se odpočatý	1	2	3	4
9. Cítím úzkost	1	2	3	4
10. Mám pocit pohody	1	2	3	4
11. Věřím si	1	2	3	4
12. Jsem nervózní	1	2	3	4
13. Jsem rozechvělý	1	2	3	4
14. Cítím velké duševní napětí	1	2	3	4
15. Jsem uvolněný	1	2	3	4
16. Jsem spokojený	1	2	3	4
17. Mám obavy	1	2	3	4
18. Cítím se vyčerpaný	1	2	3	4
19. Jsem šťastný	1	2	3	4
20. Mám příjemný pocit	1	2	3	4

STAI X-2

Instrukce:

Označte zatržením příslušného čísla každé tvrzení, které vyjadřuje, jak se cítíte obvyčejně, to znamená většinou. Opět neexistují správné či špatné odpovědi. Proto se nezdržujte příliš u jednotlivých položek a zatrhněte takovou odpověď, která by vyjadřovala, jak se většinou cítíte.

Jak se obvykle cítíte

	Téměř nikdy	někdy	často	téměř stále
	1	2	3	4
21. Mám příjemný pocit	1	2	3	4
22. Rychle se unavím	1	2	3	4
23. Bývá mi do breku	1	2	3	4
24. Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní	1	2	3	4
25. Často doplácím na to, že se nedo- vedu dost rychle rozhodnout	1	2	3	4
26. Cítím se odpočatý, svěží	1	2	3	4
27. Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit	1	2	3	4
28. Mám pocit, že se těžkosti hromadí natolik, že je nedokážu překonat	1	2	3	4
29. Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité	1	2	3	4
30. Jsem šťastný	1	2	3	4
31. Často mám sklon brát věci příliš vážně	1	2	3	4
32. Chybí mi sebeúvěra	1	2	3	4
33. Obvykle jsem bezstarostný	1	2	3	4
34. Snažím se vyhýbat kritickým situacím	1	2	3	4
35. Mívám pocit beznaděje	1	2	3	4
36. Jsem spokojený	1	2	3	4
37. Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě	1	2	3	4
38. Pocitu zklamání se většinou nemohu dlouho zbavit	1	2	3	4
39. Jsem vyrovnaný člověk	1	2	3	4
40. Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid	1	2	3	4