

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravovědy**

**Diplomová práce**

Bc. Karolína Menoušková

**Život vrcholových fotbalistek po ukončení aktivní  
činnosti**

Olomouc 2022

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kurková, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí mé práce, paní doktorky Kurkové, s použitím uvedené odborné literatury a dalších informačních zdrojů.

V Olomouci dne 20. 6. 2022

---

Bc. Karolína Menoušková

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Petře Kurkové, Ph.D. za vždy vstřícný a laskavý přístup, podporu a motivaci, odborné vedení, poskytnuté rady a materiály při tvorbě diplomové práce. Děkuji i své rodině a kamarádům, kteří mě v dokončení studia plně podporovali.

# Obsah

Úvod.....	6
1 Teoretické poznatky.....	7
1.1 Sport jako důležitý faktor v životě člověka.....	7
1.2 Kolektivní sporty.....	7
1.2.1 Benefity.....	7
1.2.2 Fotbal a týmovost.....	10
1.3 Psychologie hry v kolektivu.....	12
1.3.1 Hra.....	12
1.3.2 Osobnost sportovce.....	13
1.3.3 Psychologie sportovního života hráče.....	14
1.3.4 Psychologická typologie sportů.....	20
1.3.5 Sociální skupiny ve sportu.....	21
1.3.6 Maskulinita a feminita ve sportu.....	26
1.4 Ženský fotbal.....	29
1.4.1 Úvod.....	29
1.4.2 Počátky historie fotbalu.....	30
1.4.3 Vývoj ženského fotbalu.....	33
1.4.4 Zrod ženské kopané v Československu.....	34
1.4.5 Specifika ženského tréninku.....	37
1.5 Ukončení kariéry.....	39
1.5.1 Sportovní identita.....	40
1.5.2 Neovlivnitelné faktory.....	41
1.5.3 Ovlivnitelné faktory.....	42
2 CÍLE PRÁCE.....	44
3 POPIS REŠERŠNÍ STRATEGIE.....	45
4 METODIKA PRÁCE.....	46
4.1 Popis zkoumaného souboru.....	46
4.2 Použité metody.....	46
5 VÝSLEDKY PRÁCE.....	49
5.1 Generační přenos.....	49
5.2 Raná specializace.....	50
5.3 Fotbalový růst.....	51
5.4 Vzdělání.....	53

5.5	Zázemí v klubu .....	54
5.6	Finanční ohodnocení .....	57
5.7	Ukončení kariéry .....	58
5.8	Dopad konce kariéry na hráčky .....	59
5.9	Sport po ukončení aktivní kariéry .....	61
5.10	Stravování.....	64
5.11	Fotbal a jeho přesah.....	67
5.12	Reflexe.....	70
5.13	Fotbal a současnost.....	74
6	Diskuze .....	81
	Závěr .....	85
	Použité zdroje.....	87

## Úvod

Fotbal je bezesporu jeden z nejoblíbenějších sportů na světě, který uchvátil nejen mužské pokolení. V posledních letech se do popředí dostává i „ženský“ fotbal, přestože jeho počátky sahají až do 18. století, kdy vznikl první ženský fotbalový klub. Od doby, kdy ženy poprvé vběhly na trávník a odehrály své první oficiální utkání uběhlo už mnoho let. Přesto se i v 21. století najdou lidé toho názoru, že ženy by fotbal hrát zkrátka neměly.

Navzdory těmto názorům, zájem mezi ženami o tento „mužský“ sport roste. Nicméně na knižním trhu zatím stále nenajdeme publikaci, která by se věnovala čistě ženskému fotbalu, v porovnání se stovkami vydaných knih věnující se již zmiňovanému a prosazovanému fotbalu v podání mužů. Zjistit proč tomu tak je, proč je kolem ženského fotbalu stále jakési stigma, je jedna z věcí, která mě motivovala k tomu, vybrat si tohle téma diplomové práce a pokusit se z historie fotbalu pochopit, odkud tyhle postoje mohou pramenit.

V teoretické části je tedy mou snahou pokusit se podat komplexní pohled na fotbal a ženy ve fotbalovém prostředí, se zaměřením zejména na psychologický aspekt hry v kolektivu. V praktické části jsou hlavním zkoumaným subjektem bývalé fotbalistky, pomocí kterých se pokusím přiblížit laikovi fotbalovou kariéru a život fotbalistky po ukončení aktivní kariéry v Česku v nejvyšší ženské fotbalové lize.

Tohle téma je mi velice blízké, protože jsem sama hrála českou nejvyšší fotbalovou ligu a stejně jako všechny respondentky, které se výzkumu pro tuto diplomovou práci zúčastní, jsem již svoji fotbalovou kariéru ukončila. Proto je pro mě velice motivující, dozvědět se a získat jiný pohled a názory na téma, které se mě osobně týká, a to je především způsob zvládnání konce určité životní etapy a toho, co následuje po ní.

# 1 Teoretické poznatky

Tato kapitola uvádí stav dosavadních poznatků v oblasti ženského fotbalu, psychologie sportu, socializace ve sportu, a to vše v návaznosti na proces ukončování kariéry. Také se zde pojednává o fotbale, ale to pouze do takové hloubky, aby došlo k pochopení této hry jako společenského fenoménu s identickými funkcemi a jako jednu z podstatných vazeb, jimiž se realizují vztahy mezi jedincem a společností.

## 1.1 Sport jako důležitý faktor v životě člověka

Obecně se dnes ví, že sport je nepřehlédnutelným a významným společenským a také ekonomickým jevem. Dotýká se bez ohledu na pohlaví, rasu, věk, zdravotní postižení, náboženství a víru, sexuální orientaci a společenské či ekonomické zázemí řady individuálních i společenských, výchovných a kulturních hodnot a přispívá k jejich naplnění. Sport mimo jiné reflektuje životní styl člověka a v této kapitole je nahlédnuto obecně na důležitost a vliv sportu na člověka. (olympijskitym, 2021)

Sport je spojovaný s člověkem již od vzniku nejstarších civilizací. Staroorientální společnosti zřejmě nechápaly tělesný pohyb v podobě sportovních aktivit, ale jako nutnost nebo součást kultovních a rituálních obřadů. Tak jako všechny formy vznikajících věd a umění byly podřízeny a spjaty s náboženstvím a kultem řady bohů, tak tomu bylo i s fyzickým pohybem. Neměl podobu nějakého systému, ale byl důležitý ve všech oblastech života. Existují některé důkazy o různých formách her a soutěží, poněvadž podněcování k soutěživosti, k závodění, snaha vyniknout apod. jsou staré jako lidstvo samo. Hra je trvale původním znakem lidského konání (Sommer, 2003, Táborský, 2004).

## 1.2 Kolektivní sporty

### 1.2.1 Benefity

Akademické

Týmové sporty přinášejí mnohem více než jen fyzické výhody. To platí zejména tehdy, jsou-li skupinové sportovní aktivity začleněny již do života mladého člověka. Studie prokázaly vzájemnou souvislost mezi fyzickou aktivitou a akademickým výkonem. Studie Kansaské univerzity, která sledovala výkon studentů středních škol, ukázala, že více než 97 % studentských sportovců absolvovalo střední školu, což je o 10 % více než u studentů, kteří nikdy nespotovali. Ukázalo se také, že sportovci mají lepší studijní průměr než nespotovci (The University of Kansas, 2014). To může

souviset se zvýšenou kognitivní schopností, která pochází ze sportu. Fyzická aktivita přirozeně zvyšuje průtok krve do mozku a aktivuje endorfiny, chemické látky, které se uvolňují při cvičení. Endorfiny mohou ovlivnit naši náladu a pracovní výkon, což znamená, že sportovci mohou být snaživější a schopni se lépe vypořádat s problémy (Sport & Exercise Psychology Review, 2009).

Kolektivní sporty mohou také pomoci s emočním rozvojem. Výzkum publikovaný v Kanadě uvádí, že cvičení může vést k jedinečnému stavu krátkodobé relaxace. Tato relaxace může podpořit zvýšenou koncentraci, lepší paměť, zvýšenou kreativitu, efektivnější řešení problémů a lepší náladu – všechny výhody, které se pak přenáší do školních tříd. (The Research File, 2015)

Týmovní sportovci neustále spolupracují s řadou dalších lidí, z nichž se mnozí mohou stát pozitivními vzory. V týmových sportech často vzniká tzv. mentorství, a to zejména mezi staršími hráči a mladšími hráči, nebo trenéry a sportovci. Zejména trenéři mohou hrát v životě mladého sportovce důležitou roli. Hráči, kteří mají pozitivní sportovní mentory, když jsou mladí, budou také s větší pravděpodobností během svého života hledat efektivní vzory. (Sport & Exercise Psychology Review, 2009)

Soft skills, neboli jemné dovednosti, jsou osobní atributy, které lidem umožňují budovat pozitivní sociální vztahy. Vychází z osobnostních předpokladů člověka, jsou známé jako interpersonální dovednosti a tvoří nepostradatelnou součást odborné způsobilosti. Zasahují do oblasti sociální a emoční sféry lidí, přičemž jsou dané naším charakterem, povahou i okolím (Doskočil, 2020). Týmové sporty jsou vynikajícím zdrojem rozvoje těchto dovedností, protože umožňují sportovcům růst v podpůrném prostředí. Následujících několik jemných dovedností je pěstovaných prostřednictvím týmových sportů:

#### Komunikační dovednosti

I když to nemusí být tak samozřejmé jako sedět a diskutovat o skupinovém projektu, týmové sporty vyžadují hodně komunikace – verbální i neverbální. Komunikační dovednosti jsou klíčem k udržení fungujícího sportovního týmu, ať už jde o poslouchání povzbudivých řečí v šatně, zachycování neverbálních podnětů jiných hráčů nebo vyjadřování myšlenky během hodnocení po zápase. Trenérka ženského basketbalového týmu Jill Prudden ve své knize napsala, že očekává, že



hráčky vyjádří své obavy, naděje a zklamání svým trenérům a spoluhráčům. Také povzbuzuje své hráčky, aby hledaly zpětnou vazbu od trenérů i od svých třídních učitelů, a v důsledku toho mohly pěstovat komunikační dovednosti, které jim pomohou uspět v jejich akademickém úsilí (Prudden, 2006).

Ve fotbale je samozřejmě komunikace na hřišti absolutně nezbytná a klíčová. Hráčka, která je v pozici držení míče si není vždy vědoma záměrů svých spoluhráček. Proto je důležité, aby jí dávaly vědět, kde se nacházejí, kam směřují a kam chtějí zahrát míč. Čím lepší komunikaci hráčky na hřišti mají, tím je jejich tým nebezpečnější (Kreuziger, 2015)

#### Vytváření rozhodnutí

Zápasy se odehrávají rychle a sportovci si rozvíjejí dovednosti potřebné k efektivnímu rychlému rozhodování. Ať už se jedná o basketbalistu, který se rozhoduje vystřelit, nebo fotbalistu, který si uvědomuje, že jeho nejlepším krokem je přihrát spoluhráči a připsat si asistenci. Sportovci se naučí kritickým rozhodovacím dovednostem, které jim přinesou užitek během hry i po jejím skončení. Každý sportovec, který hrál mistrovský zápas, zná význam tlaku. Sport vytváří prostředí, kde se sportovci učí ovládnout svůj přirozený instinkt „bojuj nebo uteč“, aby činili konzistentní a obtížná rozhodnutí v situacích vysokého tlaku. Tato schopnost fungovat pod tlakem se promítá do osoby, která je v budoucnu lepší v plnění termínů a práci ve stresových situacích (Harvard Health Publishing, 2020).

#### Organizace času

Časová náročnost, kterou zvládají sportovci, může být srovnatelná s prací na plný úvazek. Mají spoustu různých událostí, které si musí co nejlépe zorganizovat: soutěže, síla a kondice, týmová setkání, sportovní fyzioterapie – a to jsou jen povinnosti související se sportem. Je proto nezbytné, aby se naučili cenné dovednosti řízení času, jinak by nikdy nebyli schopni plnit své další povinnosti a do toho vést plnohodnotný soukromý život. Týmoví sportovci vědí, že každá sekunda se počítá, a tato hodnota času se promítne do jejich každodenního života. Například sportovkyně Shannon Miller, členka ženského olympijského gymnastického týmu Spojených států, dodržovala plán, který byl téměř minutu po minutě. Miller: *„Během tréninku jsem vyvažovala čas s rodinnou, domácí práce, školní úkoly, olympijský trénink, vzhled a další povinnosti tak, že jsem si nastínila velmi specifický rozvrh. Byla jsem nucena*

*stanovit si priority... Dodnes dodržuji rozvrh, který je téměř minutu po minutě... Zdržímout si, abyste si usnadnili zotavení namísto ztrácení času na internetu. Zaměřte se na ty věci, které vás každý den přivádějí dále k vašemu cíli. Každý okamžik se počítá!“* (Forbes, 2015). Toto pečlivé plánování a přesnost pomáhá sportovcům soustředit se na dosažení svých cílů dříve než nesportovci.

Další důležité soft skills jsou především týmová práce, vybudování si sebeúcty a smysl pro komunitu. Tyto dovednosti se objevují v následující podkapitole.

### **1.2.2 Fotbal a týmovost**

V individuálních sportech jako je tenis, judo, biatlon, lyžování nebo horolezectví, si každý sportovec nastaví sám podle sebe, cíle a výkony, kterých by chtěl dosáhnout. U kolektivních sportů to funguje samozřejmě trochu jinak. Týmová spolupráce u kolektivních sportů s sebou nese dimenzi přímého kontaktu se soupeřem, míčem a pravidel ohledně faulů a dalších záležitostí v neustále se měnícím taktickém prostředí individuálních i skupinových útoků a obrany. Právě proto vyžaduje fotbal komplexní a intenzivní tělesnou a psychickou přípravu v rozsahu, jaký u většiny individuálních sportů nenacházíme (Kirkendall, 2013).

Z pohledu historie můžeme pozorovat, jak dochází k neustálému nárůstu nesouladu mezi naším fyzickým já a myšlením. Ve fotbale to však funguje naopak. Dochází zde ke sjednocení mozku s částmi těla umístěných na opačných koncích, tedy našimi chodidly, a právě toto sjednocení tento nesoulad dočasně léčí. Když jedinec hraje fotbal, stává se opět jedním celkem. Toto spojení samozřejmě necítí pouze muži, a proto můžeme vidět sice pomalý, ale vzestupný posun i ženského fotbalu (Kreuziger, 2015).

#### **Týmovost**

Lidé jsou od přírody společenské bytosti, které se k sobě navzájem přitahují. Když se sejde více lidí pohromadě, neutvářejí pouze shluk jednotlivců, ale společně tvoří nový celek. Družstvo tedy není složeno pouze z šesti, devíti nebo jedenácti hráčů, ale tvoří novou větší individuální jednotku. A čím lépe družstvo funguje, tím větší je přidaná hodnota, kterou tato jednotka vytváří. Proto u skupin bývá pravidlem, že celek je víc než součet jeho jednotlivých dílů – to je důvod, proč se v kolektivních sportech tak často mluví o *týmovém duchu*. Je to totiž právě ta síla, kterou nikdo nedokáže úplně přesně popsat, ale každý, kdo byl někdy součástí nějakého týmu, ji už někdy zažil. Je

to síla, která družstvo sjednocuje a každého jednotlivce povzbuzuje k vyšším výkonům, a která pomáhá outsiderovi porazit favorita (Campbell, 2016).

Být součástí takového týmu, který je soudržný je opravdová radost, ale dopracovat se k takové soudružnosti není jednoduché. *„Dosáhnout společné týmové práce není snadné. Ve skutečnosti je to prchavý zázrak dostupný jen pro vyvolené. To je důvod, proč kolem sebe vidíme takové množství obyčejných týmů, které ničeho nedosáhnou.“* (Beswick, 2014, s. 200). V týmu by nemělo existovat žádné „já“. To, že je jednotlivce úspěšný nebo nadaný je k ničemu, pokud toho není využito pro dobro týmu. K soudružnosti týmu a týmové práce je za potřebí zkušeného trenéra, kterého budou hráči respektovat a dobrovolně se jím nechají vést. Skupinová soudružnost neboli koheze, je tedy nezbytným předpokladem sportovního úspěchu (Linz, 2016).

#### Koheze

David Tod definuje kohezi jako *„celé pole sil, díky jejichž působení zůstávají jednotlivci ve skupině.“* (Tod, 2012, s. 97). Obecně se dá říct, že je to soudružnost skupiny při sledování cílů a dosahování spokojenosti jejich členů. O tom, jak je koheze důležitá přesvědčilo svět „nepřemožitelné“ družstvo fotbalistů anglického Arsenalu, kterému se podařilo projít sezónu 2004–2005 bez jediné porážky. A byla to právě koheze, soudružnost, kterou tým měl jak na hřišti, tak mimo něj, která byla připisována tak obrovské úspěšnosti tohoto týmu. Když proti nim nastupovali týmy, které naopak působily rozděleně a na veřejnosti se probírali neshody hráčů v šatně, které se navíc projevovaly i různými incidenty na hřišti, tak jednoduše proti takhle semknutému týmu neměli šanci. I když má družstvo větší potenciál a nadání, tak pokud nehraje „jako tým“, vítězství nemá zaručené. To ostatně předvedli i na posledním fotbalovém Mistrovství Evropy 2020 favorizovaní Francouzi, kteří s kvalitativně lepším týmem nedokázali porazit „slabší“ družstvo Švýcarska a po „netýmovém“ výkonu vypadli úřadující mistři světa už v osmifinále turnaje (EURO 2020, 2021).

#### Týmová soudržnost v ženské kopané

Soudržný tým tedy může vzniknout pouze s hráči a trenéry, kteří znají svou práci, své úkoly, společný cíl, cestu k němu a jsou schopni fungovat tak, aby si byli navzájem prospěšní. V ženském fotbale se ale proces budování týmové soudržnosti částečně liší. U mužských týmů se trenéři zaměřují hlavně na cíl a spojení hráčů společným úkolem a vztahy s hráči a mezi hráči jsou druhotné. U ženského

fotbalového týmu musí trenér začít obráceně – vybudovat vztahovou soudružnost a od té postupovat k dosažení sportovního cíle. Žena, která přijde do týmu se v první řadě potřebuje cítit kolektivem přijata a později musí být ujistěna o své roli mezi ostatními. U žen se totiž vytvářejí vztahy přes společnou komunikaci, na rozdíl od mužů, kteří budují vztahy přes sdílenou aktivitu. Ženy obecně drží víc při sobě a hrají jedna za druhou. Bývají nerady postaveny mimo kolektiv, ať již pozitivně nebo negativně. Trenér, který se rozhodne trénovat ženský kolektiv, by proto měl disponovat emoční inteligencí. Měl by vědět, že sociální kontakt a pocit sounáležitosti by měl být jeho primární cíl, protože jakmile se v ženském kolektivu vytvoří silné sociální vztahy, jsou ženy schopny a ochotny podstoupit náročný trénink, aby se zlepšovaly (Beswick, 2014).

### **1.3 Psychologie hry v kolektivu**

#### **1.3.1 Hra**

Ačkoliv není pojem hry přesně teoreticky vymezen, dala by se nazvat jako jakýsi fenomén. V určitém smyslu a na určité úrovni je součástí celého našeho života, stejně tak jako tomu je i v živočišné říši. Při hře člověk pocítuje specifickou funkci živé bytosti, kterou nelze přesně určit společensky, biologicky, ani logicky (Hodaň, 2000).

Podle některých psychologů je hra činnost, která má účel sama v sobě. Dochází při ní k latentnímu (bezděčnému) učení. Její náplň je rozmanitá, využívají se v ní odlišné aktivity a ty napomáhají k samovolnému formování některých dovedností. Pro dítě je hra postupně prostředkem formování dětského kolektivu a začlenění jedince do něj. To, jak si dítě hraje a s čím, je do značné míry ovlivňováno vlivem prostředí. (Karel Paulík, 2006)

Velmi zajímavý pohled na hru přináší psychoanalytická teorie her, která tvrdí, že se ve hře projevuje přání vytěsněné ze života. Podlé této teorie tedy hra slouží jako jakýsi obranný mechanismus proti společensky neúnosným přáním a plní tím pádem kompenzační funkci. Co se týče fotbalové hry z psychologického hlediska, tak tou se zabýval například nizozemský biolog, antropolog a psycholog Frederik Jacobus Johannes Buytendijk, který ve svých knihách (Povaha a smysl hry, Fotbal, Setkání pohlaví) popisuje hru jakou určitou symboliku ve které dochází ke střídání napětí a uvolnění v jakémsi „kruhovém“ pohybu. Navíc si všímá, že u mužů převažuje jako

hlavní prvek ve hře agresivita, zatímco u žen je to podle něj rozkoš ze sebe sama (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Hra je zkrátka pro člověka atraktivním emočním prožitkem a sportovní hry lze zařadit k pohybovým aktivitám, provozovaným od dětství do pozdního věku. Pestrost prožitků pak odpovídá pestrosti her. Pochopení těchto prožitků dále umožňuje porozumění motivaci her a ta je klíčem k pochopení psychologické podstaty sportu. V kultuře každého národa mají sportovní hry neodmyslitelné postavení a objevují se v nich i prvky rituálů. Právě tato mýtická linie sportu zřejmě vedla ke zrodu moderního olympismu (Karel Paulík, 2006).

### 1.3.2 Osobnost sportovce

Definice osobnosti nalezneme v odborné psychologické literatuře hned několik. Například definice českého autora Vladimíra Tardy říká že: „*Osobnost je individuální jednota člověka; je to jednota jeho duševních vlastností a dějů založená na jednotě těla a utvářená a projevující se v jeho společenských vztazích. Stručněji: osobnost je člověk jako psychologický celek.*“ (Psychologie osobnosti, 1964, s. 14).

Podle Slepičky, Hoška a Hátlové (2009) je osobnost souborem charakteristik, pocitů, myšlenek a chování člověka, jimiž se tento člověk odlišuje od ostatních lidí. Zjednodušeně se dá říct, že osobnost je směsicí vlastností, které dělají člověka tím, kým je, přičemž každá osobnost je jedinečná.

Konkrétní sportovec se vyznačuje mnoha vlastnostmi a osobnost je pojem hodnotící. Tyto vlastnosti se u sportovce více méně nemění, ale projevují se v jeho každé konkrétní činnosti čímž ovlivňují i dosahování výkonů. Nicméně je třeba si uvědomit, že *osobnost* se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem v průběhu pozměňuje kariéru sportovce. Cílem trenérů by tedy mělo být skutečné poznání a porozumění osobnosti sportovce se kterým pracuje, a podle toho mu nastavit sportovní výkony, které je potřeba chápat právě v souvislosti celé osobnosti a ne, jak se často děje, „*pokládat deformaci sportovcovy osobnosti za nezbytnou daň, která se obětuje úzké sportovní specializaci.*“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006, s. 85). Pokud trenéři vezmou tuhle důležitou část sportovce v potaz, na místo soustředění se pouze na fyzickou stránku tréninku, můžou u svých svěřenců dosáhnout skvělých dlouhodobých výkonů. Tahle schopnost psychodiagnostiky se

prolíná i s jinými profesemi, ale zejména pro učitele stejně, jako pro trenéry je to schopnost nesmírně důležitá.

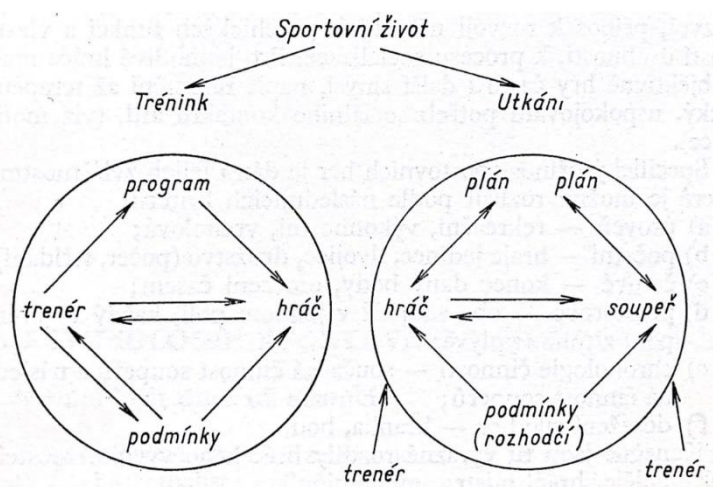
Pro lepší poznání osobnosti sportovce je dobré vycházet z tzv. psychologie životní cesty, která prosazuje vývojové chápání postupných životních fází a sportovní kariéra je tu jen jednou epizodou. Z dlouhodobého hlediska je osobnost sportovce určována působením tří skupin činitelů:

- vrozenými anatomicko-fyziologickými předpoklady sportovce,
- životním prostředím (předsportovním, sportovním a mimosportovním),
- společenským působením (sociálním učením).

Tyto tři složky působí souběžně, s množstvím různorodých vlivů. Tato pestrost je tak velká, že každý sportovec představuje osobnost zcela zvláštní a neopakovatelnou, a proto snaha o psychologické zobecnění má své meze (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

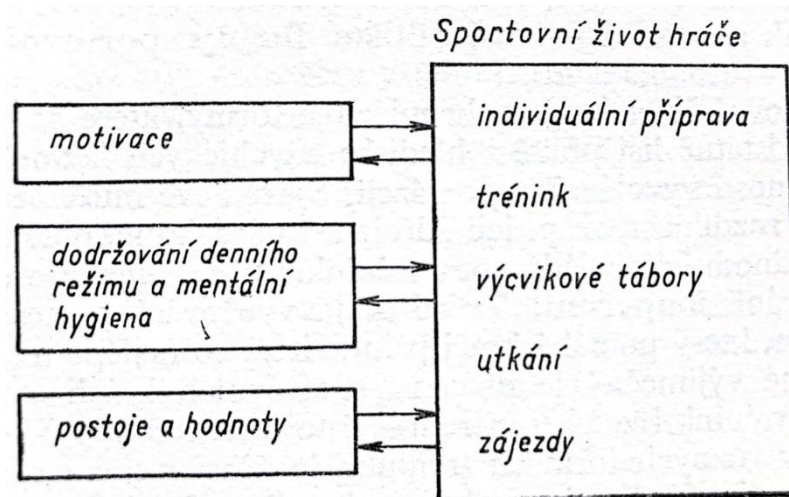
### 1.3.3 Psychologie sportovního života hráče

Sportovní život hráče obsahuje dvě rozdílné roviny – **trénink** a **utkání**, které se od sebe zásadně liší z hlediska psychických faktorů. Zatímco v tréninku převažuje *spolupráce*, v utkání je to *soupeření*. V tréninku má každý trenér zavedený svůj vlastní vyučovací proces, jehož cílem je co nejlepší příprava hráčů na utkání. Tato interakce je rozhodující, i když během tréninku je zapojení trenéra různé. Nejvíce je trenér zapojen při nácviu herních dovedností a taktických koncepcí. Zásadní je pak jeho postavení při motivování hráče v adaptačních fázích tréninku (Svoboda, 1986).



Obr. 1 Hlavní formy sportovní hry (Svoboda, 1986)

Při samotných zápasech pak logicky úloha trenéra oproti tréninku ustupuje do pozadí a do popředí se zcela dostává charakter soupeření. Z pohledu hráče je rozdíl mezi tréninkem a utkáním podstatný nikoli v oblasti motoriky, ale především v oblasti psychických faktorů, které mají ovšem na motorické projevy velký vliv (Svoboda, 1986). Faktory ovlivňující celý sportovní život hráče, nejen trénink a utkání znázornil Bohumil Svoboda v schématu, které je zobrazeno na obrázku č. 2.



Obr. 2 Faktory ovlivňující sportovní život hráče (Svoboda 1986)

To, že je **motivace** ve sportu naprosto zásadní věc, není žádným překvapením ani novinkou. Vlastně by se dalo říct, že celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností. Existuje celá řada knih, které se motivací zabývají dopodrobna, já se jí ale chci v této práci věnovat pouze okrajově, protože na podrobnou analýzu zde není prostor.

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) popisují motivaci jako shluk motivů. Uvádějí že: „Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často vzájemně protichůdných. Tak je tvořena složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, související s jeho osobností a podléhající určitému vývoji.“ (Psychologie sportu, s. 79).

Každý, kdo někdy zažil vítězství, ví, jakou vzpruhu a přísun pozitivní energie sebou tato situace přináší. Ten pocit, když váš tým vyhraje nějaké těžké utkání, nebo se vám podaří překonat svůj osobní rekord, je nepopsatelný. Jenže ve sportu, stejně jako i v životě, není vždy vše tak příjemné. Za úspěchem se zpravidla skrývá spousta tvrdé práce při tréninku, a většina z toho není ani zdaleka tak zábavná jako samotná hra nebo závod. U některých sportů, tak jako u fotbalu, se navíc trénuje i v tom

nejprotivnější počasí. Právě proto je motivace sportovců k tvrdému tréninku a pokračování v jejich sportovní činnosti tak důležitá (Tod, 2012).

### Výkonová motivace

Výkonová motivace vychází z předpokladu, že lidé jsou obecně motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Vzhledem k tomu, že výkonnost nebo úspěch se ve sportovním prostředí často měří jako výkon v porovnání s protivníky, potřeba úspěchu se zde zpravidla posuzuje ve vztahu k soutěživosti. S tím souvisí dvě teorie, které se zaměřují na osobnostní rysy jednotlivce a prostředí nebo konkrétní situace, které jeho motivaci ovlivňují:

- **Teorie potřeby úspěchu** – podstatou teorie je, že každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu. Naše motivace jednat je tedy rovnováhou mezi naším přáním uspět a strachu ze selhání.
- **Teorie cíle snažení** – tato teorie vychází z předpokladu dvou stálých zaměření osobnosti: *orientace na úkol* a *orientace na ego*. Lidé zaměřeni na úkol očekávají od úsilí úspěch, zatímco lidé orientovaní na ego vnímají úspěch spíše jako výsledek přirozené schopnosti než úsilí (Tod, 2012).

Na výkonovou motivaci ve sportovních soutěžích se zaměřili Gill a Deter (1988), když vytvořili speciální Dotazník sportovní orientace. Podle nich všeobecné úspěchy, tak výzkumy psychologie sportu naznačují, že orientace na sportovní úspěchy je vícerozměrná, ale přesné rozměry nelze s jistotou specifikovat. Zaměřili se tedy na 3 typy orientace:

- **Soutěživost** – typ lidí, kteří rádi soutěží a aktivně vyhledávají situace soupeření, protože jsou motivováni k tomu, aby uspěli zejména v soutěži.
- **Orientace na vítězství** – lidé zaměřující se na úspěch v situacích soutěžení, spíše s cílem porazit ostatní než zlepšovat vlastní výkon.
- **Orientace na cíl** – lidé zaměřující se na zlepšování vlastních výkonů podle vlastních kritérií.

Na závěr k motivaci si dovolím ještě jedno její základní rozdělení, a to na *vnější* a *vnitřní*, kdy vnější motivace je jednoduše účast na nějaké činnosti pro naplnění nějakého vnějšího požadavku, například když chceme zhubnout. Naproti tomu vnitřní



motivace je motivace něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn (Bidlle a Mutrie, 2001).

Dalším faktorem ovlivňujícím sportovní život hráče je **dodržování denního režimu a mentální hygiena**. Jelikož sportovcův výkon je přímo závislý na jeho fyzické kondici, dobrá životospráva je pro něj velice důležitá. Základní věci jako kvalitní a rozumné stravování, absence alkoholu, nikotinu a dalších drog, dostatek kvalitního spánku, osobní hygiena a po každé zátěži promyšlená regenerace sil, je dnes nedílnou součástí přípravy každého sportovce. Jak již bylo zmíněno, sportovní hry mohou přinášet velkou radost, ale, a to zejména u aktivních sportovců i starost. Četnost výskytu vyhoření a přetrénování není dostatečně prozkoumána, nicméně je zjištěno široké rozpětí výskytu od 18 % do 91 % sportovců, kteří pociťují určitou míru vyčerpání, přetrénování nebo vyhoření (Tod, 2012). O to více je třeba při tréninku, soutěžení i v celém způsobu života sportovců dbát na pravidla duševní hygieny a životosprávy (Svoboda, 1986).

#### Syndrom vyhoření ve sportu

Termín „vyhoření“ zavedl v 70. letech minulého století americký psycholog Herbert Freudenberger. Používal jej k popisu důsledků silného stresu a vysokých ideálů v „pomáhajících“ profesích. Například lékaři a sestry, kteří se obětují pro druhé, často skončili „vyhořelí“ – vyčerpání, apatičtí a neschopní si poradit. V dnešní době se tento termín nepoužívá jen pro tyto pomáhající profese, nebo pro temnou stránku sebeobětování. Může postihnout kohokoli, od vystresovaných kariérně orientovaných lidí, celebrit, přepracované zaměstnance, až po ženy v domácnosti a sportovce (Jeklová a Reitmayerová, 2006).

Doktor Michal Šafář z fakulty tělesné kultury UP v Olomouci dokonce zmiňuje syndrom vyhoření ve spojitosti vrcholového sportu s dětmi a mládeží. Pro děti v mladém věku je sport radost, ke kterému je nemusí nikdo nutit a který si sami regulují. Tento stav se ale s přibývajícím věkem mění a pohybová aktivita se může lehce změnit na rizikovou. To, co dříve byla zábava rozvíjející fyzickou stránku dítěte, se teď stalo jakýmsi prostředkem, jež může pomoci k naplnění výkonových, ekonomických, či statusových ambicí rodičů, trenérů i sportovních manažerů. Až tisíce mladých sportovců se každoročně rozhodne odejít od sportu a mnoho z nich odchází právě kvůli negativním zkušenostem, s kterými se během své kariéry setkali.

Intenzivní trénink, tlak i přísný dohled trenérů a rodičů mohou způsobit chronický stres, který může v lepším případě vést až k syndromu vyhoření. Procento dětí, které se začne věnovat vrcholovému sportu, ale skončí ještě před dosažením dospělosti je až 75 %. Naopak elitní úroveň výkonnosti dosáhne v dospělosti ze sportovně úspěšných dětí jen jedno procento z nich. Tahle smutná statistika je podle výzkumů výsledkem kombinace faktorů jako je předčasná sportovní specializace, vysoká frekvence a intenzita jednostranného tréninku, vysoká výkonnost v pubertě a perfekcionismus (Šafář, 2012).

Jenomže pocity přetrénovanosti, podrážděnost, nechut' jít na další trénink a úzkosti s tím spojené, nespavost, apatie a další, nejsou problémem jen mladých sportovců, ale i těch dospělých. Na teorii, že by se mělo pokaždé trénovat naplno, a hlavně víc než soupeři, určitě něco je. Ale tohle může fungovat jen za předpokladu, že fyzická příprava je vyvážena i potřebnou dávkou přípravy psychologické. Jak už zde bylo zmíněno, je potřeba brát v potaz zejména to, jak se sportovec cítí. Samotní sportovci totiž často nedokážou svému tělu správně naslouchat, což může časem vést až k problémům, které je donutí přerušit kariéru. Vrátit se pak zpátky po rekonvalescenci, která může být pro sportovce dlouhá a psychicky náročná, není nic jednoduchého. Pro některé z nich může být cesta zpět tak složitá, že se raději rozhodnou kariéru ukončit (Vaněk, 1984).

Způsob, jak se ve sportu vyhnout syndromu vyhoření je naučit se vnímat své tělo a věnovat pozornost varovným signálům. Vyhoření se projevuje jako plíživé psychické vyčerpání způsobené dlouhodobým působením stresujících podnětů a důsledky se dostavují postupně. Nicméně signálů bývá většinou dost. Patří mezi ně například:

- zhoršená výkonnost bez zjevného důvodu,
- enormní pocit únavy přetrvávající déle než několik dní,
- pocit emočního a fyzického vyčerpání,
- nechut' trénovat a závodit,
- ztráta motivace a energie,
- nedůvěřivost,
- úzkosti a deprese,
- snížená imunita (Změlíková, 2019).

Christian Stock (2010) ve své knize radí lidem, kteří potřebují pomoc zvenčí, aby se nebáli vyhledat odbornou pomoc. Rozhodně se nejedná o projev slabosti ba naopak. Při výskytu některých z výše uvedených signálů, je zapotřebí sestavit krizový plán. Jedním z největších problémů při syndromu vyhoření je fakt, že postižený je zacyklený ve své životní rutině a je tak ponořený do své práce, že již nevnímá případné chyby či nedostatky. Pro sportovce je tedy v této fázi nejdůležitější získat určitý odstup, přehodnotit své cíle a tréninkové postupy a přizpůsobit je novým okolnostem. Promluvit si o situaci s trenérem a najít tu nejlepší cestu jak z toho ven, než bude příliš pozdě.

Jako poslední faktor ovlivňující sportovní život hráče uvádí Svoboda (1986) **postoje a hodnoty**. To, jaké hráč zaujímá postoje k jednotlivým součástem tréninku, spoluhráčům, soupeři, trenérovi, diváků, ale i specifickým zátěžím, je velmi důležité. Konkrétní projevy ke konkrétním osobám, činnostem či situacím totiž hrají významnou roli v aktuálním výkonu i v celkovém vývoji hráče.

Postoje spolu s ideály vlastně tvoří samostatnou skupinu motivujících sil. *„Termínem postoj označujeme vyhraněnou, více či méně trvalou, zkušeností získanou tendenci (pohotovost) k určité myšlenkové, citové i akční odezvě na určité objekty, osoby, sociální skupiny, problémy, situace, či hodnoty...Rozhodujícím pro postoj, je druh zkušeností učením osvojených v životní praxi individua.“* (Linhart, 1981, s. 421). A právě osvojování postojů bylo vyzorováno při dlouhodobé studii vrcholových hráčů basketbalu a ledního hokeje, kde bylo zjištěno, že je hráči získávají v průběhu dlouhodobé přípravy. Mladší hráči jednoduše kopírují, většinou i nežádoucí, chování svých „idolů“ a starších hráčů, kterým se snaží zavděčit a získat tak lepší postavení v týmu. Dochází k tomu i u hráčů, kde se tohle kopírování dostává do konfliktu s jejich temperamentem. V takovém případě není ovšem tak obtížné nevhodný postoj a celé chování změnit. V ostatních případech to ale už tak snadné není. Pokud je postoj utvářen již dlouho dobu a je emocionálně podložen, pak k jeho změně dochází jen těžko. Proto je tak důležité zaměřit se na vytváření postojů *pozitivních*, a to zejména u mladých sportovců. Základem jsou postoje ke hře samé, později k členům družstva, trenérům, činnostem v tréninku a v neposlední řadě postoj, který si hráč během přípravy vytváří ke svým předpokladům a možnostem, ale především sám k sobě (Svoboda, 1986).

U sportovních her není důležitý pouze cíl hry, ale také pravidla, která určují okolnosti, za kterých je výsledek platný. Když se mladý hráč učí hrát podle pravidel, dochází u něho k poznání určitých norem sportovního života. Ty se samozřejmě liší v závislosti na trenérovi, druhu sportu, společenské oblasti i družstvu. Vždy jde ale o konkrétní určení chování hráčů k sobě, jako např. nováčků ke zkušeným, k úsilí v tréninku, ale i obyčejné dochvilnosti v docházce, respektování pokynů trenéra atd. Všechny tyto jednotlivé projevy chování v sobě obsahují určité hodnoty více či méně směřující ke sportovnímu úspěchu a v příznivém případě i k rozvoji osobnosti hráče. Nováčci se tomuto chování většinou snadno přizpůsobí, protože jim pomáhá dosáhnout lepších sportovních úspěchů. Pokud je ale jejich systém hodnot nastavený jinak, může docházet ke konfliktům a případnému odchodu z družstva. *„Hodnotová orientace – kterou má každý člověk – je soustavou zobecněných motivů, postojů a tendencí zaměřovat se ve svých projevech určitým směrem, něco vykonat, nějak se zachovat. V mládí je toto směřování často určeno ideály, tj. hodnotami, které člověk přijme za své. Mladí sportovci tak usilují o naplnění svých snů o národním mužstvu a olympijských hrách.“* (Svoboda, 1986, s 47). Nicméně každý člověk prochází určitým vývojem a postupně se formuje jeho komplexní individuální představa o světě a životě vůbec. Pro sport je důležité, aby se jeho představy, postoje a hodnoty shodovaly se složkami jeho osobnosti, a to především emocemi a vůlí. Tento ucelený světový názor pak přináší do sportovcova života stabilitu, vyrovnanost a jednoznačnost přístupů, a může být i zárukou, že sportovec nesáhne k prostředkům, které jsou proti duchu „fair play“ (Svoboda, 1986).

#### **1.3.4 Psychologická typologie sportů**

Psychologická typologie sportů umožňuje základní orientaci v tom, jaké psychologické procesy se zejména v dané sportovní činnosti uplatňují. Současně je východiskem pro podrobnější analýzu. Tradiční kritéria pro třídění sportů jsou podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy. Skupiny sportů (letní, zimní, týmové, míčové, motoristické apod.) se navzájem překrývají a prolínají. Do popředí se v posledních letech dostávají i sporty adrenalinové, u kterých je charakteristické společné prožívání strachu. Většina českých autorů, kteří se typologií sportů zabývají, odkazují na rozdělení sportovních činností podle českého autora Miloslava Kodýma (1970). Ten dospěl k těmto typům sportu:

### Senzorické (senzomotorické)

Do této skupiny patří sporty s vysokými nároky na koordinaci pohybů. První jsou založeny na senzomotorické koordinaci typu „oko – ruka“, kam patří především sporty střelecké, zaměřené na přesné míření a spouštění vzhledem k cíli (střelba, kuželky, golf). Druhé jsou sporty esteticko-koordinační s nároky na ladné provedené pohyby, kde je posuzován umělecký dojem sportovcova vystoupení (gymnastika, krasobruslení, taneční sporty, skoky do vody apod.).

### Funkčně mobilizační

Druhou skupinou jsou sporty s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Můžou být buď krátkodobého charakteru, nebo vytrvalostní. Mívají standartní podobu (plavecký styl), patří sem například lehká atletika, plavání, veslování, běh na lyžích, rychlobruslení, chůze, silniční cyklistika apod.

### Anticipační / heuristické

Sem patří sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika). Zde je psychologický rozdíl zejména mezi sporty individuálními a skupinovými. U individuálního sportu jde o činnost jednotlivce v individuálních rozhodovacích procesech, jako například v tenisu, kde je potřeba předvídat činnost soupeře a tvořivě takticky na ní reagovat. Kdežto u skupinového sportu jde o součinnost celého týmu, který reaguje na činnost soupeře. Do této skupiny patří divácky oblíbené a populární sportovní hry, které baví především skupinovou dynamikou a herní tvořivostí. Ve sportu jsou kolektivní sporty, jako psychologický typ sportovní činnosti, zcela dominantní.

### Rizikové

U rizikových (branných) sportů, je potřeba zvládnout mnohdy náročné přírodní podmínky a překonat překážky, které obsahují určitá nebezpečí poškození zdraví a s nimi spojené emocionální reakce (strach, napětí, vzrušení). Jedná se například o horolezectví, motorismus, letecký sport, parašutismus, sáně, boby, potápění apod. (Paulík, 2006)

### **1.3.5 Sociální skupiny ve sportu**

Ve sportu, stejně jako v ostatních společenstvích, kde dochází ke kumulaci lidí na jednom prostoru, dochází k řadě příležitostí vytvářet sociální kontakty. A jsou to

především sportovní hry, které jsou přímo založené na vytváření a existenci těchto sociálních skupin, které mají ve sportu podobu sportovních jednot, sportovních oddílů, sportovních týmů, či sportovních družstev. Interakce, ke kterým dochází mezi sportovci uvnitř skupiny a střetávání s druhými skupinami je podstatnou složkou těchto sportovních odvětví, bez níž by v podstatě ztratily svůj smysl (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Ačkoliv definic skupin je celá řada v závislosti na autorovi, v Psychologii sportu (2006), je uvedeno že „*Za skupinu se v nejobecnějším pohledu považuje sdružení dvou a více osob, které jsou ve vzájemné interakci, přičemž každá osoba je ovlivňována ostatními a sama je také ovlivňuje.*“ (Slepička, Hošek a Hátlová, s 115). Speciální skupiny ovšem tvoří sportovní družstva, neboť jsou většinou velikostně omezena pravidly a soustředí se na jeden cíl. Zejména ve sportovních hrách tak získávají podobu tzv. **primárních** sociálních skupin, které se dají charakterizovat určitými znaky. Sport však poskytuje prostor i pro **sekundární** sportovní skupiny, které jsou většinou výsledkem nějakého úkolu a mohou být vytvořeny účelově jako například český olympijský tým. S tímto rozdělením skupin v podstatě koresponduje další rozdělení, a to na **formální** a **neformální** skupiny, kde neformální skupiny mají charakter volné organizační struktury, zatímco formální mají stanové normy, jsou řízeny zvenčí a bývá kontrolována a hodnocena jejich efektivita (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Vlastnosti sportovního družstva jako sociální skupiny

**Stabilita skupiny** – vyjadřuje, jak stabilní má družstvo strukturu, a především jestli je schopno udržet konstantní členskou základnu. U rekreačních sportů záleží na tom, jak dobře se lidé uvnitř skupiny cítí a jaké je v ní prostředí. Od toho se pak odvíjí její stabilita. Ve vrcholovém sportu je snaha o udržení co největší stability, protože ta souvisí s určitou prestiží. Kluby ovšem musí být flexibilní a reagovat na problémy vzniklé uvnitř těchto skupin. Proto potom dochází k změnám na pozicích trenérů, kapitánů družstva i jejich členů.

**Velikost skupiny** – bývá rozlišována zejména pomocí hlediska vzájemného kontaktu a ovlivnění. Čím méně má skupina členů tím více se v ní navzájem sportovci ovlivňují a komunikují. Sportovní družstva mají svoji velikost většinou vymezenou pravidly a zpravidla se jedná právě o menší skupiny, kde je snaha o co největší komunikaci mezi jejími členy.

**Atraktivnost skupiny** – souvisí se společenskou významností. U populárních sportů jako je hokej, fotbal, nebo ve Spojených státech basketbal a baseball, jsou skupiny na klubových i reprezentačních úrovních extrémně oblíbené a mají určitou celospolečenskou významnost. Být součástí takových skupin s sebou přináší často zcela ojedinělé společenské postavení i ekonomické zhodnocení, a proto jsou pro sportovce tolik atraktivní.

**Autonomie** – tedy nezávislost skupin na druhých skupinách. Na rozdíl od rekreačních sportů, které jsou postavené na ochotě svých členů sportovat a o všem si víceméně rozhodují sami, jsou sportovní družstva většinou závislá na oddílech, kterých jsou součástí a jimiž jsou řízena. Krásný příklad představují reprezentační družstva, která nemají stálou existenci a o jejich trvání, úkolech a cílech je často rozhodováno mimo ně.

**Intimita skupiny** – představuje stupeň intenzity vztahů mezi členy skupiny. Jak už bylo zmíněno, sportovní družstva jsou většinou menší skupiny, ve kterých je míra intimity větší než ve větších skupinách. Sportovci se tak v týmech většinou znají velice dobře a mohou navazovat blízké vztahy. Míra intimity, kterou hráči zažívají ve svých týmech, je srovnatelná s intimitou v rodinách.

**Propustnost skupiny** – ukazuje, jak jsou družstva schopna udržet si členy v týmu a reagovat na změny, které jsou s odchodem a příchodem hráčů spojené. I když sportovci přechází ze stejného sportovního odvětví, začlenění do nového týmu není vždy jednoduché. Jsou na ně totiž kladené určité požadavky, které jsou jejich vstupem podmíněny. Obecně si týmy snaží své hráče udržet a mít tzv. malou propustnost, ale ve vrcholové sportu ji ovlivňuje i komerce, kdy kluby hráče prodávají bez ohledu na jejich výkonnost.

**Homogenita skupiny** – je definována jako „*Stupeň shody jejich členů v určitých znacích. U sportovních skupin výkonnostně orientovaných dominuje požadavek homogenity ve sportovní výkonnosti nad všemi ostatními požadavky.*“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006, s. 121). Tím, že jsou sportovní družstva tolik zaměřená na výkon, tak shoda hráčů v ostatních kritériích už tak vysoká není. V tom je rozdíl třeba u rekreačních sportů, kde je větší homogenita u kritérií jako společné zájmy, hodnotová orientace, vzdělání nebo věk.

Slepička, Hošek a Hátlová (2006) kromě těchto vlastností skupin uvádí ještě další podobné vlastnosti jako kontrola skupiny, stupeň libosti, stálost, integrovanost, polarizace, hodnotová orientace skupiny, ale především soudružnost, která je pro sportovní skupiny velice důležitá, a v této práci je podrobněji rozebrána v kontextu s fotbalem v podkapitole Fotbal.

#### Sociální role ve sportovní skupině

S každým členem v sportovním družstvu jsou spojená určitá očekávání ohledně jeho chování ve skupině, tedy jakou sociální roli bude mít. Důležitost těchto rolí popisuje Vaněk (1984): „*Přesné vymezení rolí ve skupině (sportovním družstvu) přispívá k její pravidelné funkci a k dobrému plnění výkonnostních cílů, jež si skupina vymezila, a která je u sportovních družstev hlavní náplní jejich činnosti a zdrojem uspokojení potřeb členů těchto skupin, což pozitivně ovlivňuje jejich motivaci.*“ (Psychologie sportu, s. 149).

Z hlediska trénování role se ve sportu vyskytují tři časová vymezení – role **krátkodobé** (např. vyloučený hráč), **dlouhodobé** (např. role kapitána), **vrozené** (sem patří například muž a žena). Další role, které se v družstvu objevují, lze rozřadit do tří kategorií:

- role spjaté s činností družstva (různé herní role, role vůdce)
- role pojící se k vytváření dobrého klimatu skupiny (emoční vůdce)
- role spojené s uspokojováním vlastních potřeb členů (role zlého muže).

Role *vůdce*, *bažanta*, *obětního beránka* či *role zlého muže*, jsou pro sport a zejména sportovní družstva typická a na skupinovou činnost mívají velký vliv. Jsou součástí skupinového života a ovlivňují dynamiku a atmosféru každého sportovního družstva. Známa i ze života je například role *černé ovce*. To, jak každý sportovec přistupuje k získané roli, závisí na mnoha faktorech, avšak nejvýznamnějším činitelem je subjektivní přesvědčení o důležitosti dané funkce, která je s rolí spojená (Vaněk, 1984).

Asi nejvýznamnější, a pro úspěšnost týmu i nejdůležitější role, je role **vůdce**. „*Za vůdce je považována osoba kontrolující aktivity skupiny, přispívající k udržení skupinové atmosféry, reprezentující skupinu navenek a ovlivňující činnost a cíle skupiny.*“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006, s. 128)



Vůdcovství ale rozhodně není pro každého a jedinec, který se má stát vůdcem, proto musí mít určité osobní předpoklady. Ve skupině je to většinou ten, který svou aktivitou přirozeně ovlivňuje další členy družstva. Díky tomu získává dobrou sociální pozici a vysoký sociometrický status. Jako vůdce by měl být schopný porozumět potřebám skupiny a mít určité sociální citění, které mu pomůže v komunikaci a řešení problémů s dalšími členy týmu. Očekává se od něj, že svůj tým takzvaně „potáhne“, takže i jeho fyzický výkon často převyšuje ostatní. U profesionálních sportovců jsou ale rozdíly ve výkonech většinou minimální, a proto tam rozhodují čistě charakterové vlastnosti jedince a situace, v níž se družstvo nachází. Jsou to zejména stresové a konfliktní situace, kdy družstvo věří, že pod vedením svého vůdce, je schopno tyto situace zvládnout. Pokud se družstvo nachází v opravdu nepříznivém rozpoložení, je výhodné, když dojde k rozdělení vůdcovských aktivit na více osob. Ke slovu se může dostat sportovec v daném okamžiku nejvýkonnější (*úkolový vůdce*) a například jedinec, který v družstvu udržuje pozitivní atmosféru a dobré prostředí (*emoční vůdce*). A je to právě emoční vůdce, který je schopný v situacích, kdy se týmu nedaří, svým chováním a jeho intenzivní interakcí se svými spoluhráči, svůj tým povzbudit a dosáhnout tak pozitivní změny v aktuálním psychickém stavu hráčů (Vaněk, 1984).

Existují i další rozdělení vůdcovské role, z nichž nejvýznamnější jsou zřejmě na formálního, neformálního a socioemocionálního a problémového vůdce. Jako *formálního* vůdce si můžeme představit například trenéra, který bývá dosazen administrativní cestou a bývá vůdcem formálních skupin. Naopak *neformální* vůdce spíše podléhá schválení družstva než funkcionářů. Bývá to jedinec, který ovlivňuje členy a dění ve skupině. Takovýmto vůdcem se může stát kterýkoli člen družstva, splní-li nároky kladené na tuto roli ostatními členy družstva. Někde na rozhraní těchto dvou kategorií se nachází ještě jeden, pro sportovní družstva důležitý vůdce – kapitán. Ačkoli ho volí členové družstva a jeho nominace tedy vychází z neformálního vlivu, jeho volba musí být mnohdy schválena vedením družstva, čímž se dostává do formální pozice. Jeho hlavním úkolem přesto zůstává hlavně podporovat a kladně ovlivňovat neformální atmosféru a vztahy mezi členy družstva. Podobně pracuje i *socioemocionální* vůdce, který navíc většinou řeší meziosobní konflikty. Spolu s *problémovým* vůdcem, který zase vede skupinu při řešení problémů spojených s činnostmi družstva, zvyšují týmovou efektivitu (Vaněk, 1984).

Každý vůdce přistupuje k realizaci své role ve vztahu ke skupinovému výkonu odlišně a má na výběr několik možností, jakým směrem se rozhodne vydat. Obecně se jsou známy tři základní styly vedení: *autoritativní, demokratický a liberální*. Nicméně ve sportu a zejména u sportovních družstev platí, že pokud chce být vůdce efektivní, měl by kombinovat tyto styly, a to v závislosti na situaci, ve které se družstvo ocitne. Přesto je potřeba si uvědomit, že není možné najít ideální typ vůdce, který by byl vhodný pro všechny skupiny a všechny situace. A závěrem, jak píše Vaněk (1984): „*Vůdcem se člověk nerodí, ale stává se jím za určitých osobnostních a situačních podmínek.*“ (Vaněk, 1984. s 152).

Význam ostatních rolí v týmu není tak zásadní jako role vůdce, přesto jejich existence není zanedbatelná. Pokud je například v týmu jedinec, který je ochotný na sebe vzít roli tzv. *černé ovce*, a tím na sebe vázat převážnou část negativních vazeb, snižuje tím v týmu pravděpodobnost vzniku konfliktů. Role *zlého muže* zase slouží k zastrašování některého hráče soupeře s cílem narušit jeho hru. Nese s sebou tedy i taktický prvek. Kromě těchto sociálních rolí jsou ve sportovních družstvech i role spjaté s herní činností, jako je brankář, obránce, smečář. Tyhle role bývají pevně dané a na první pohled nemají se sociální rolí nic společné. Přesto jejich úspěšné zvládnutí s sebou přináší určité specifické postavení v družstvu (Hayes, 2005).

### **1.3.6 Maskulinita a feminita ve sportu**

Vznik sportu, jako aktivity vyžadující soustavné fyzické úsilí, jež je motivováno zvyšováním celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem, byl a v mnoha ohledech stále je spojován s převážně mužskou, tedy maskulinní aktivitou. V některých sportech jsou dokonce stále otevřené soutěže společně pro muže i ženy. Jenže dnes již ve sportu nejde jen o výkonnou aktivitu a pro stále větší počet lidí se sport stává součástí jejich životního stylu i druhem aktivní relaxace. Konec minulého století tedy přinesl větší zájem o genderovou problematiku na půdě sportu, jejímž zájmem jsou především témata jako ženské sportovní vzory, rodová nerovnost v příležitostech pro sportovce, trenéry manažery a strategie pro dosažení stejných příležitostí pro dívky a ženy (Sekot, 2004).

Každý člověk má svůj jedinečný genotyp, který je od počátku našeho života utvářen podmínkami, v nichž se nacházíme. Zda se vydáme maskulinním nebo femininním směrem je z největší části ovlivněno hormonálními vlivy. Ty jsou

důsledkem jak tělesných odlišností, tak vývoje psychických a v návaznosti sociálních schopností a dovedností. Tyto psychické rozdíly jsou podmíněny nejen biologicky, ale také výchovou, předepsanými rolemi i tradicemi. Už světy dívek a chlapců se po sociální stránce vyvíjejí odlišně. „*Od dětství dostávají chlapci a dívky různý prostor pro své chování a výsledné psychosociální role, které jsou diktovány nejen rodinou, ale i tradicemi, projekcemi a delegacemi ze strany matky a otce.*“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009, s. 94). Výsledkem tohoto chování není nic jiného, než přirozeně odlišná reakce chlapců a dívek na stejné podněty. Výchova chlapců je zaměřena na podávání výkonu a schopnost se vyrovnat s případnými neúspěchy. Projevování citů je u nich zlehčováno a často bráno jako nevhodné či nedůstojné. Muži si zakládají zejména na svoji nezávislosti, soběstačnosti a výkonnosti. Díky požadavkům, které si na sebe často kladou, a které jsou mnohdy nad jejich možnosti, dochází při jejich nesplnění k frustracím a k potřebě kompenzace výkonem v nějaké jiné oblasti. Naopak pro ženy je „*nejvýznamnější budování a udržení živého emočního vztahu.*“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009, s. 95). Ženská schopnost empatie, zvýšená emocionalita a vstřebávání okolních vztahů, jsou příčinou toho, proč ženy věci prožívají intenzivněji a hlouběji než muži, což dělá jejich vnitřní život citlivější. Častěji se u nich objevuje pocit viny při dosažení úspěchu na úkor někoho druhého, protože to vedlo k zhoršení jejich vzájemných vztahů. Ženy jsou též schopné kvůli druhým potlačovat své vlastní potřeby a svou individualitu až do úrovně určitého sebeobětování se. Tyto rozdíly mezi muži a ženami se samozřejmě přenáší i do sportovního prostředí (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009).

U fotbalu, stejně jako u spousty jiných zejména kolektivních sportů, dochází ke specifickému těsnému fyzickému kontaktu, který není pro ženy, na rozdíl od mužů, přirozený. Ženy si obecně chrání svůj osobní prostor daleko více než muži a narušení tohoto teritoria pro ně bývá signálem ohrožení. Jenže ve sportu k tomuto vstupu do jejich osobního prostoru dochází pravidelně, a ženy tak přebírají a učí se formám maskulinního chování. To s sebou ovšem přináší negativní reakce společnosti, protože taková žena pak bývá příliš sebevědomá, tvrdá, nepodřídivá, neústupná apod. (Hátlová, 2003). Díky socializaci rodových rolí navíc ve sportu vzniká určitá nerovnost vztahů pohlaví a následná diskriminace žen, kterou potvrzují skutečnosti jako omezené finanční zdroje a zařízení pro sportování žen (Coakley, 2001).

## Genderové stereotypy

Genderové stereotypy ve sportu jsou společenským fenoménem po celá desetiletí. K vysvětlení genderového stereotypu je potřeba pochopit jeho silné spojení, které souvisí se sportovním chováním a maskulinitou. Už zde bylo například zmíněno, že účast ve sportu byla považována za mužskou aktivitu, ale existovali, a i dnes se jistě najdou podobné názory, které tvrdí, že účast žen v soutěžních sportech porušuje tradiční ženské role. To je zřejmě způsobeno určitou asociací sportu s tělesnými rozdíly mezi muži a ženami – obraz „velkých obrněných mužů“ versus „štíhlé ženy v krátkých sukních“. Tyto genderové stereotypy pak ovlivňují angažovanost lidí ve sportu. Mohou vést jak k vnitřním konfliktům, tak k ovlivnění rozhodnutí jednotlivců o tom, zda se zúčastnit genderově „vhodného“ nebo „nevhodného“ sportu. Účast ve sportu je dále ovlivněna tím, zda jsou charakteristiky aktivity považovány za společensky přijatelné pro dané pohlaví. Ženy, od kterých se očekává, že budou projevovat ženské chování, ale zároveň se účastní maskulinních aktivit, se často potýkají s vnitřními konflikty (Brake, 2011).

Je dokázáno, že se chlapci účastní týmových sportů častěji než dívky, zatímco dívky mají tendenci hrát individuální sporty. Ženské sporty jsou sporty se silnými estetickými prvky, zatímco mužské sporty jsou ty, které se zaměřují na sílu nebo silný tělesný kontakt. Hlavně počátkem 21. století u žen výrazně vzrostla úloha estetičnosti – tělesného vzhledu a fyzické krásy, která je ve světě vrcholového sportu žen vyjádřena především heterosexuální atraktivností zdravě vypadajícího ženského těla. Příklad se nabízí v tenise porovnáním ruské tenistky Anny Kurnikové a bývalé československé tenisty Marty Navrátilové. Kurniková byla považována za symbol ženské krásy, úspěchu, kázně a sebekontroly. Její sportovní výkon byl upozadřován na úkor její image, která ji ovšem přinesla spolupráci s několika sponzory, a tedy i finanční výhody. Oproti tomu Navrátilová v té době hlásící se otevřeně k lesbické orientaci takové výhody neměla. Několikrát sama poukázala na to, že hlásit se ve sportu k homosexuální orientaci zřejmě není pro sponzory lukrativní (Sekot, 2004).

Strach z negativního hodnocení může být faktorem, který ovlivňuje sportovní účast. Ti, kteří se velmi obávají, že budou negativně hodnoceni, se mohou vyhýbat účasti na takzvaných „nevhodných“ sportech. Další empirické výsledky potom odhalují vztah mezi pohlavím a strachem z negativního hodnocení v kontextu sportovní účasti. Uvádí se, že strach z negativního hodnocení obecně souvisí se

strachem ze sociálního hodnocení ve sportovních situacích, zejména u žen. Sociální úzkost tak přímo souvisí s vyhýbáním se sportovním aktivitám. Dívky navíc pocítují větší strach z negativního hodnocení než chlapci (Brake, 2011).

Genderové stereotypy jsou podporovány díky tzv. jazyku, který se používá nejen ve sportu. Výběr slov tak ovlivňuje, jak společnost vnímá ženy sportovkyně. Z kliků na kolenou se staly „babské kliky“, a klasické klišé „házíš jako holka“ slyšel také ne jeden muž. Tyto termíny spojují ženskost se špatnými sportovními schopnostmi a zahanbují muže, kteří takové vlastnosti mají. Zajímavé při tom je, že ku příkladu fráze „mít koule“ znamená být odvážný a kurážný, i když jsou to právě varlata, která jsou tak citlivým místem, že při jejich zásahu jsou schopna muže tzv. poslat do kolen (Sekot, 2006).

I když je tento typ do očí bijících urážek stále více stigmatizován, ženy stále čelí stereotypům, zejména v médiích. To samozřejmě ovlivňuje vnímání žen ve sportu a může od sportu mladé dívky odrazovat. Studie univerzity Cambridge z roku 2016 zjistila, že muži jsou v médiích zmiňováni dvakrát až třikrát více než ženy. V mnoha zdrojích jsou mužští sportovci spojováni s výrazy „nejrychlejší“, „silnější“, „porazit“, „vyhrát“ a „ovládat“, zatímco sportovkyně jsou spojovány s výrazy „stáří“, „těhotné“, „vdané“, „soutěžit“, „účastnit se“ a „usilovat“ (Research, 2016). To ukazuje na jasnou předpojatost spojující ženy s jejich vzhledem a rodinným životem a naznačuje menší schopnost vítězit. Velká část tohoto jazyka pochází z neschopnosti vidět za tradiční genderové role, které stále převládají v mnoha kulturách. Další rozdíl je v názvech – mužský sport je často považován za normu, zatímco ženský sport dostává modifikátor. Například mužský tým je často nazývaný jednoduše „basketbal“, zatímco ženské týmy se stávají „ženským basketbalem“ (Brake, 2011).

Problém s takovými rozdíly je, že jsou často jemné a zůstávají nepovšimnuty. Proto je důležité věnovat pozornost jazyku kolem sportu. Dokud budou mužští sportovci „dominovat“, zatímco ženy sportovkyně „usilovat“, bude i nadále existovat rozdíl ve vnímání sportovních schopností.

## **1.4 Ženský fotbal**

### **1.4.1 Úvod**

Fotbal je nejpoblárnější sport na světě. Téměř po celém světě mu lidé podléhají a kopou do koženého míče, případně při této činnosti sledují ostatní. Je až neuvěřitelné

pozorovat statistiky, které tvrdí, že až 250 milionů lidí hraje fotbal pravidelně. Pokud by se všichni fotbalisté spojili a vytvořili by stát, jednalo by se o čtvrtý nejlidnatější stát na planetě. (Kreuziger, 2015)

Stejně jako i jiné kolektivní sporty má fotbal jasně daný cíl – skórovat častěji, než soupeř. A ačkoliv se tento záměr zdá jednoduchý, jeho provedení je ve skutečnosti nesmírně komplikované. Aby byl tým úspěšný, je potřeba aby byl schopen předvést lepší fyzický, technický, taktický a psychologický výkon, než soupeř. Podaří-li se všechny tyto fotbalové složky sladit, stává se z fotbalu krásná hra.

Bohužel fotbal, podobně jako basketbal doplácí na jistou historickou setrvačnost. Pokud trenéři a hráči mají pocit, že něco v minulosti fungovalo, neradi přistupují ke změnám. Tento přístup samozřejmě týmy limituje, ale i přes tento postoj, který se ve fotbale objevuje, se fotbal rozhodně vyvíjel a vyvíjí. Například v Anglii před padesáti lety naměřili profesionálním fotbalistům naběhanou vzdálenost během utkání 8 500 m. V porovnání s dneškem je to zhruba o 2 až 6 kilometrů méně. Dokonce i ženy, které mají menší srdce, méně hemoglobinu a méně svalové hmoty dnes naběhají během zápasu i 10 km. Běh je obrovskou součástí této hry a nové důkazy ukazují, že pravidelné hraní fotbalu u dospělých má stejný vliv na zdraví a léčbu některých chronických obtíží jako tradiční aerobní cvičení. U osob s hypertenzí, které pravidelně hrají fotbal, dochází k obdobnému poklesu krevního tlaku a krevních tuků stejně jako u pravidelných kondičních běžců. Tato oblíbená míčová hra však prospívá i v mnoha dalších ohledech. (Kirkendall, 2013)

#### **1.4.2 Počátky historie fotbalu**

Kdo poprvé kopl do míče a stál u vzniku nejpopulárnější hry na světě dodnes není úplně jasné, ačkoli se mnozí hlásí k tomu, že fotbal vznikl právě u nich. Počátky lze hledat na pradávných nápisech a symbolech po celém světě, a to od Japonska, přes Čínu, Řecko, Egypt a Mexiko až do Tichomoří. Jsou to ale právě Mexičané, které mají v tomto směru bohaté dějiny. Hra, která se v té době hrála a fotbal opravdu připomínala, měla naštěstí úplně odlišný účel a hlavně konec, od hry dnešní. Cílem této hry, kterou původní indiánští obyvatelé „hráli“ zhruba před 3400 lety, bylo prohodit míč kruhem o málo větším, než byl samotný míč, který v té době vážil něco kolem sedmi kilogramů. Hru hráli bojovníci, kteří byli spíše gladiátoři de facto bojující o vlastní život. Poražené z tohoto „fotbalového“ souboje totiž čekala smrt. Život

poraženého „fotbalisty“ byl obětován bohům, a to během brutální poprav, za kterou měli údajně bohové na oplátku poskytnout magický nápoj, díky kterému měl na světě nastat blahobyť. Z pohledu na dnešní svět lze bezpečně říct, že bohové žádný takový nápoj nikomu neposkytli (Bedřich, 2006)

V ostatních kulturách se už tak brutální praktiky neobjevovaly. V Číně se hrála hra s kulatým míčem na čtvercovém hřišti s dvěma týmy proti sobě, ale tato hra, jíž se bavili čínští vojáci už v roce 2697 před naším letopočtem měla život spíše oslavovat, ne ho brát. Na stejném principu fungovala hra jménem *harpastum*, pocházející z Řecka, přebraná římskými vojáky, kteří se hrou zocelovali v rámci vojenského tréninku. Podle popisu se dá usoudit, že byla předchůdcem další oblíbené anglické hry – rugby a je tedy předchůdcem fotbalu (History of Football, 2001). A byli to právě Římané, kteří za dob Caesara přinesli tuto hru do země, kde se dnes hraje jedna z nejkvalitnějších soutěží na světě – Británie. Tvrdost této hry, která vypadala spíše jako boj, dokazuje událost z roku 217 z anglického města Derventio neboli Little Chester, kdy se neozbrojeným obyvatelům tohoto města podařilo během zápasu, který se hrál v ulicích, vytlačit z města jednotku římských vojsk (Roodt, 2015). Není zcela známo, do jaké míry Římané hry na ostrovech ovlivnili, ale pravdou je, že po jejich odchodu se Britové věnovali různým míčovým hrám dalších tisíc let.

Tento druh lidového fotbalu, který byl drsný, zmatený a v podstatě bez pravidel se stal velmi oblíbeným, a to nejen u prostých obyvatel, ale například i u šlechty v Itálii, která ho hrávala na velkých náměstích. Obyčejní lidé ho hrávali v ulicích, ale protože při něm docházelo k ničení domů a obchodů, začali panovníci postupně tuto hru lidem zakazovat. Dělo se tak i v Británii, kdy se panovníci v období mezi 13. až 16. stoletím snažili fotbal vymýtit. Kvůli hrubosti a násilí byl fotbal zakazován i žákům ve školách. „*V roce 1314 zakázal král Eduard II hrát v Londýně fotbal: Jelikož je ve městě veliký hluk způsobený bitkami o míč, z čehož může povstat mnohé zlo, s pomocí boží ho zapovídáme a zakazujeme, aby se v budoucnosti tato hra hrála.*“ (Bedřich, 2006, str. 14). Jenomže zákaz fotbalu, neznamenal konec násilí. Na školách v Anglii počátkem 19. století panovaly tvrdé podmínky a rvačky nejen mezi žáky, ale také mezi žáky a učiteli nebyly výjimkou. S řešením tohoto problému přišel ředitel školy v Rugby, kněz Thomas Arnold, který si uvědomil, že je potřeba žáky zabavit, unavit a ideálně vyčerpat. Využít k tomuto cíli sport, byla ideální možnost. Pod jeho vedením se stal sport nejen způsobem zábavy a zdravým vyplňováním volného času, ale

především účinným výchovným prostředkem. Postupně z různých sportovních činností začaly vznikat kluby, které mezi sebou začaly soupeřit. Zrodil se tak moderní sport, tedy i moderní fotbal (Roodt, 2015). Ten se pak díky britskému vlivu a kolonialismu dostal do celého světa.

Fotbal se stal postupem času součástí životního stylu. V každé zemi se pak rozvíjel svým způsobem a rozdílným tempem a každá země do něho přidala něco svého. Kulturní hodnoty a fotbalové kultury do dnešního dne zůstávají odlišné a odrážejí charakteristiky jednotlivých zemí a jejich obyvatel. Fotbal je dnes fenoménem, který musí respektovat i nejmocnější osobnosti tohoto světa. Doby kdy evropští panovníci fotbal zakazovali jsou dávno pryč. V Anglii za touhle etapou udělal tlustou čáru král Anglie Jiří V., který se v roce 1914 zúčastnil finálového zápasu Poháru federace a týmu, kterému se ve finále podařilo vyhrát, předal poprvé v historii vítěznou trofej. Z této události se stala tradice, která trvá dodnes. Každý rok se finále Poháru federace účastní nějaký člen královské rodiny, naposledy to byl v roce 2021 princ William, který prezentoval trofej vítěznému týmu Leicester City. Pro příznivce fotbalu po celém světě je fotbal ale především lidovou zábavou, což je od počátku této hry jejím hlavním smyslem (The FA, 2016).

### Moderní fotbal

Až na začátku 19. století v Anglii se stalo hraní fotbalu ve školách normou a dalo tím vzniknout kolektivnímu sportu fotbalu, tak jak ho známe dnes. Zatímco pravidla se příliš nelišila od standardu, mnoho škol přišlo s vlastní variací hry v závislosti na povrchu, který měli k dispozici. Pokud měla škola například pouze betonové hřiště, což platilo ve většině případů, museli pracovat s tím, co měli a přizpůsobit tomu hranice. Svou současnou podobu fotbal získal v Londýně v roce 1863. (Bedřich, 2006)

Osm let po svém založení založila Fotbalová asociace 50 členských klubů. Tehdy se v roce 1872 zrodil FA Cup s prvním šampionátem v roce 1888. V té době Evropa stále ještě nepřijala současnou variantu fotbalu, která definovala fotbal jako „velmi britský sport“. Šampionátu však ještě v roce 1872 předcházela první „mezinárodní“ fotbalový zápas mezi Anglií a Skotskem, který přilákal obrovské davy lidí, podobně jako dnešní zápasy.

Rozšíření fotbalu mimo Spojené království bylo zpočátku pomalé, ale brzy se dostalo do všech koutů světa. Nizozemsko a Dánsko vytvořily své vlastní fotbalové



asociace v roce 1889, následovaly Nový Zéland v roce 1891, Argentina v roce 1893 a Chile, Švýcarsko a Belgie v roce 1895. Další byla Itálie, která vytvořila svou asociaci v roce 1898. Za ní bylo Německo a Uruguay v roce 1900. V příštím desetiletí je následovali ještě Maďarsko a Finsko. Organizační vývoj fotbalu neprobíhal bez konfliktů. Během tohoto procesu vzniklo množství federací a soutěží různého významu a úrovně (The FA, 2016).

#### Založení FIFA

Nejde psát diplomovou práci týkající se fotbalu a nezmínit v ní Mezinárodní federaci fotbalových asociací (zkráceně FIFA, francouzsky Fédération Internationale de Football Association). FIFA je organizace zastřešující celosvětově současnou kopanou, a to k velkému úspěchu, i tu ženskou. Byla založena v Paříži v roce 1904. Mezi její zakládající členy patřila Belgie, Francie, Dánsko, Nizozemsko, Španělsko, Švédsko a Švýcarsko. Český fotbalový svaz se stal členem jen o dva roky později, v roce 1906. Prvním mimoevropským členem se stala Argentina v roce 1912. FIFA sdružuje 6 kontinentálních konfederací – Evropskou (UEFA), asijskou (AFC), africkou (CAF), Severní a Střední Ameriky a Karibské oblasti (CONCACAF), Jižní Ameriky (CONMEBOL), Austrálie a Oceánie (OFC). Po druhé světové válce, v padesátých letech, měla FIFA 73 členů. V současné době je součástí této federace 211 členů (FIFA, 2021).



*Obr. 3 Mapa šesti kontinentálních konfederací*

#### 1.4.3 Vývoj ženského fotbalu

První zmínky o ženském fotbale můžeme nalézt ve Francii, a to už ve 12. století. Francouzky mezi sebou hrály fotbal v rámci lidových her. Moderní pojetí fotbalu tak jak ho známe dnes bylo v podání žen zaznamenáno poprvé v devadesátých letech 18.

století ve Skotsku. Roku 1892 byl zaznamenán první fotbalový zápas žen, který se odehrál v Glasgow (Bedřich, 2006).

Za kolébku fotbalu je považována Anglie, popřípadě Velká Británie, a proto není velkým překvapením, že první ženský fotbalový klub v Evropě vznikl právě tam. „The British Ladies' Football Club“ byl založen roku 1894 především díky ženě jménem Nettie Honeyball. Ta přesvědčila J. W. Juliana, který hrál za anglický klub Tottenham Hotspur, aby trénoval ženy, které se chtěly ve fotbale zlepšovat, a vyhnout se tak kritice a výsměchu, se kterým se na začátku setkávaly. Zhruba třicet mladých žen se tak začalo scházet dvakrát týdně v parku, kde pracovali na svých fotbalových dovednostech. Honeyball o založení klubu prohlásila toto: *"Sdružení jsem založil koncem loňského roku s pevným předsevzetím dokázat světu, že ženy nejsou 'okrasná a neužitečná' stvoření, jak si je muži představují. Musím přiznat, že moje přesvědčení ve všech záležitostech, kde jsou pohlaví tak široce rozdělena, jsou všechna na straně emancipace, a těším se na dobu, kdy dámy budou moci sedět v parlamentu a budou mít hlas k tomu ovlivňovat směr věcí, a to zejména těch, které se jich týkají nejvíce."* (British History, 2020).

Díky propagaci „The British Ladies' Football Club“ se do klubu přihlásilo více hráček a z klubu se nakonec vytvořili dva týmy – sever a jih. Tyhle dva týmy proti sobě poprvé nastoupily v březnu roku 1895 a sever tehdy vyhrál jasným výsledkem 7:1. Během působení tohoto klubu, proti sobě týmy odehrály celkem 166 utkání, z nichž převážnou většinu vyhrál sever (British history, 2020).

#### **1.4.4 Zrod ženské kopané v Československu**

O kopané mužů existuje spousta publikací od různých ročenek, materiálů o nejrůznějších mistrovstvích pohárových soutěžích až po publikace o jednotlivých klubech. Naopak o ženské kopané nejsou publikace téměř žádné. Tuto mezeru vzniklou opomíjením ženské kopané se pokusil aspoň trochu zacelit pan Zdeněk Hanke – zakladatel několika ženských fotbalových klubů, vydáním knihy Historie kopané žen ve fotografiích JMK od roku 1936. Při osobním setkání zavzpomínal na mé první fotbalové krůčky a zároveň mi poskytl rozhovor a materiály k tomuto tématu.

V dnešní době u nás na hřištích trénuje přes sto dívčích ligových týmů, ale ve třicátých letech 20. století byl ženský fotbal teprve v plenkách. U jeho zrodu stála žena

jménem Libuše Drahovzalová (obrázek č.4). Díky jejím záznamům lze mapovat zrod a nejstarší vývoj žen v kopačkách u nás.



*Obr. 3 Libuše Drahovzalová – průkopnice ženské kopané (Hanke, 2017)*

Kopaná žen si cestu ke svému uplatnění musela těžce vybojovat. Jen díky zánícenosti hráček a většiny funkcionářů pro tento sport vydržely dívčí oddíly dlouholetou improvizací v organizační práci, která do jisté míry trvá dodnes. První zmínka o ženském utkání se objevila v novinách už na konci první světové války, ale první oddíl vznikl až v roce 1934 v Brně. Základ oddílu tvořily hráčky házené SK Židenice Brno, které po přípravách na různých loukách a místech skončily ve Spartě Brno. Dostaly nejen klubovní členské průkazy, ale byly přijaty i Československou fotbalovou asociací jako rovnoprávný partner mužské kopané. Jenomže konzervativci ženám na trávníku nepřáli a brněnská Sparta musela brzy tyto průkazy vrátit. Přirozená reakce, která umožnila ženám zařazení do svazu mužské kopané tak nakonec ustoupila nátlaku konzervativní části funkcionářů. Brněnské fotbalistky se ale nevzdaly. Založily první Československý dámský fotbalový klub a na pronajatém hřišti začaly trénovat a hrát přátelská utkání. Protože u nás v té době žádné další ženské týmy nebyly, musely hledat soupeře v zahraničí. Ženská kopaná se hrála už ve všech

západoevropských zemích, ale nejbližší měly Brňanky do Rakouska, kde odehrály své první zahraniční utkání s klubem Austria Vídeň (Hanke, 2022).

Brněnské hráčky začaly do zahraničí jezdit pravidelně. Opakovaně se vracely do Vídně, odkud i sem dojížděly další kluby jako FC Vídeň a Rapid Vindobona. Jenomže tisk v té době ženské kopané nepřál a ženy doma najednou nemohly hrát ani trénovat na hřištích klubů organizovaných ve svazu kopané. Znovu tedy trénovaly na loukách a kde se dalo a na zápasy si pronajímaly hřiště za Lužánkami. Situace se postupně uklidnila a Brňanky znovu začaly trénovat na hřišti, nabírat nové členky a zlepšovat se. Došlo dokonce k vyjednávání s Francií a plánoval se zájezd do Anglie. Nakonec v roce 1938 odjely ženy na čtrnáctidenní zájezd do Jugoslávie, kde se střetly s klubem HŠK Záhřeb, který měl již hráčky na vysoké úrovni. Do zahraničí se už nestihl podívat první oddíl pražských fotbalistek, jejichž výjezd přerušila druhá světová válka. Rozpoutaná válka paralyzovala sportovní život včetně fotbalu. Téměř všechny brněnské fotbalistky válku přežily, ale klub znovu nezaložily. Sešly se až 15. října 1966 – týden před zahájením prvního ročníku turnaje kopané žen „O perníkové srdce Mladého světa“, aby zavzpomínaly, jak stály u zrodu ženské kopané v Československu (Hanke, 2022).

### Ženská kopaná dnes

Dnes už se dá říct, že je ženský fotbal poměrně běžně používaným ekvivalentem k mužské kopané. Ačkoliv se dnešní podmínky nedají srovnat s těmi prvopočátky fotbalistek v Československu, fotbalistkám pořád co do rovnoprávnosti chybí.

Aktuálně se v České republice hraje přes 47 různých soutěží žen napříč věkovými kategoriemi. Nejmladší fotbalistky hrají v kategoriích mladších a starších přípravek. Následují mladší a starší žákyně, dorostenky a ženy. Nejvyšší ženská fotbalová liga u nás je **1. liga žen**, kterou hraje 8 nejlepších tuzemských týmů. Na ní navazuje 2. liga, a ještě nižší divize. Nejlepší hráčky z těchto kategorií se pak mohou nominovat do reprezentace, což je nejvyšší možná dosažená úroveň u nás (Soutěže, 2022).

Ženský fotbal zažívá celosvětový boom – zvyšuje se sledovanost, návštěvnost na stadionech (v odvetném zápase čtvrtfinále Ligy mistryň mezi Barcelonou a Realem Madrid byl překonán světový rekord v návštěvnosti ženského fotbalu – na stadionu Camp Nou sledovalo zápas 91.553 diváků), i členská základna, a to samozřejmě platí

i pro Českou republiku. Fotbalová asociace České republiky si uvědomuje důležitost ženského fotbalu, a tak od sezony 2019/2020 přišla s projektem na vytvoření nové „značky“ pro ženské fotbalové soutěže, která reflektuje nejen sportovní, ale i společenské postavení tohoto sportu (Holkytaky, 2019).

Ačkoliv je tu zjevná snaha o popularizaci a pozvednutí ženského fotbalu na lepší úroveň, stále se najdou tací, kteří ženský fotbal silně kritizují. Dokazuje to nedávná aféra příbramských fotbalistů z druhé ligy, kteří uveřejnili video, kde spousta z nich popisuje svůj negativní názor k ženskému fotbalu. Většina tvrzení byla mírná a šlo spíš o vyjádření toho, že se jim ženský fotbal nelíbí, nicméně názory některých byly jako z doby kamenné. Například záložník Tomáš Pilík řekl: „*Ženský fotbal se mi nelíbí, asi tak. Myslím, že ženský by měly dělat něco jiného,*“, záložník Stanislav Vávra si servítky nebral vůbec. „*Bez komentářů, já se k tomu vyjadřovat nebudu. A oni at' nekomentujou nás a ne\*\*\*\*\* se do nás,*“. No a korunu tomu nasadil Tomáš Dočekal: „*Není to asi úplně sport pro holky, spíš by se měly víc věnovat plotně. Ale když je to baví, tak proč ne.*“ (Euro fotbal, 2021). Video spustilo vlnu kritiky, nicméně s těmito názory se stále ztotožňuje určité procento lidí v populaci. Ženský fotbal tak má před sebou ještě dlouhou cestu a plno práce, než bude schopný ženám nabídnout aspoň podobné příležitosti jako ten mužský (sport.cz, 2021).

#### **1.4.5 Specifika ženského tréninku**

Problém u ženského fotbalu je to, že ho někteří stále srovnávají s tím mužským. Jenomže srovnávat ženský a mužský fotbal zkrátka nejde už jen proto, že ženy mají samozřejmě jiné fyzické předpoklady a po této stránce se mužům nebudou moci vyrovnat v žádném sportovním odvětví. Větší roli hraje u žen i psychika, proto musí trenér k fotbalistkám přistupovat jinak než k mužům (Fotbal lady, 2010).

Mušské i ženské sportovní tréninky vycházejí ze společných teoretických principů, avšak v případě realizace a plánování tréninkového procesu je třeba dbát na určité odlišnosti organismu muže a ženy. Rozdíly jsou spatřovány v oblastech anatomických a fyziologických, které jsou dány geneticky, ale i v oblasti psychosociální. Nadměrná tréninková zátěž může být u žen rizikovým faktorem a vést ke vzniku zdravotních problémů. Rozdíly ve sportovním tréninku mužů existují v oblasti tréninkové, výkonnostní, psychosociální a morfologicko-funkční (Drinkwater, 2000).

## Morfologicko – funkční aspekty

V pubertálním stádiu jsou tyto aspekty u chlapců a dívek naprosto zanedbatelné. V aerobní a anaerobní kapacitě, tělesných proporci či svalové síle jsou tyto rozdíly minimální. Avšak období puberty může být významné v případě vzniku intersexuálních rozdílů z pohledu morfologicko – funkčních charakteristik a jejich vztahu k pohybové výkonnosti. S tím souvisí významný nástup produkce pohlavních hormonů. Důležité je brát v potaz i základní anatomické a fyziologické rozdíly mužů a žen ve stejné věkové kategorii, které je potřeba dále zohlednit v rámci tréninkového procesu, jelikož mohou mít odlišné dopady na sportovní výkony obou těchto skupin. Mezi morfologické a funkční rozdíly patří:

- Končetiny žen jsou vzhledem k jejich tělesné výšce proporčně kratší, což se může projevit na větší stabilitě, tzn. jejich těžiště je níže.
- Svaly u žen tvoří cca 32–36 % celkové hmotnosti těla. V případě mužů je to cca o 10 % více, což znamená, že poměr aktivní tělesné hmoty k celkové hmotnosti těla je u žen výrazně nižší.
- Dolní polovina těla u žen je v případě absolutní síly srovnatelná s mužskými hodnotami. Absolutní síla dolních končetin u žen se pohybuje okolo 70–75 %. Naopak u horní poloviny těla je to pouze 25–55 %.
- Srdce ženy má nižší systolický krevní tlak a je o 20 % menší než to mužské.
- Nižší počet erytrocytů u žen způsobuje nižší kapacitu krve pro kyslík.
- Celkový objem kapacity plic u žen a jejich ventilační hodnoty, jsou taktéž nižší. U maximální spotřeby kyslíku dosahují cca 70 % hodnot mužských (Drinkwater, 2000).

## Aspekty ve výkonnostní a tréninkové oblasti

V rámci tréninkového procesu u žen, je velmi důležité porozumět jejich intersexuálním rozdílům, odlišné tělesné stavbě, fyziologické reakci a složení těla. Porozumění této problematiky u žen napomáhá snížit rizika u sportovních výkonů a optimalizovat jejich výkonnost. Rozdělení tréninků mužů a žen je tedy vhodné, jelikož jejich výkonnost je rozdílná a tréninky žen by neměly být tak náročné jako tréninky mužů. Při tvorbě tréninkového plánu pro ženy by se tak mělo zaměřit např. na kratší závodní období (Delavier, 2003).

V průběhu let se ženská výkonnost neustále zlepšuje a přibližuje mužské výkonnosti. Určité výkonnostní předpoklady, jako např. maximální rychlost je ovlivněna geneticky avšak maximální síla, flexibilita nebo koordinace, jsou dány trénovaností. Je velmi žádoucí, aby v rámci ženského tréninku bylo využíváno méně maximálních odporů a nevhodných cvičení. Do méně vhodných cvičení pro ženy jsou zahrnuty např. dřepy s vysokým odporem, výskokem nebo vysoko intenzivní plyometrická cvičení. Dále se doporučuje omezit cvičení, které je spojené s pády či tvrdými doskoky. Tréninky žen by tak měly být více zaměřeny na cvičení, které obsahuje především cviky v oblasti horní části těla. Variabilita tréninkového procesu je další důležitou součástí tréninkového programu žen (Delavier, 2003).

#### Psychosociální aspekty

V této oblasti nejde rozdíly mezi oběma pohlavími zcela přesně určit. I přesto lze alespoň naznačit, s jakými rozdíly je možné se v rámci tréninku setkat:

- Potřeba větší komunikace žen v rámci tréninku a interakce s trenérem.
- U žen je třeba očekávat větší míru náladovosti a citlivosti na vnější podněty. Trenér by měl být dostatečně empatický a trpělivý.
- Agresivita u žen je výrazně nižší než u mužů, proto se doporučuje zařadit do tréninkového procesu cvičení, která mají menší agresivní charakter.
- Při spolupráci se ženami není vhodné pobízení k redukci jejich tělesné hmotnosti.

Sportovní příprava dívek a žen by měla být zaměřena i na komunikaci. Měly by být tedy informovány jaká rizika a negativní vlivy mohou v případě tréninku nastat. Příprava vrcholových sportovkyň by měla být zaměřená na zvládání stresových situací v tréninku, udržení koncentrace a motivace. Vrcholový trénink je zaměřen především na zlepšování výkonnosti, kde sociální a psychologický vývoj jedince nehraje příliš velkou roli. Častým jevem pak může být vznik negativních jevů, a proto je velmi důležité, aby hledisko vítězství nedominovalo nad zdravotními, sociálními či osobnostními cíli (Ayala a Taylor, 2019).

### **1.5 Ukončení kariéry**

Navzdory různým výhodám, které vrcholový sport přináší, zůstává hraní hry, kterou sportovci milují, vždy hlavním zájmem většiny z nich. Na sportovce, který se ocitne odříznutý od svého sportu kvůli těžkému zranění nebo neschopnosti dosáhnout

elitní úrovně, mohou čekat těžké chvíle nejen v kariéře, ale i v životě. V nejhorších případech může být sportovec nucen opustit sport, kterému zasvětil svůj život. Podle statistik ve Velké Británii až 85 % hráčů fotbalové akademie mládeže nezíská profesionální smlouvu. Pro většinu těchto hráčů to znamená obrovskou životní ztrátu, protože celý svůj život zasvětili dosažení nejvyšší hráčské úrovně v příslušném klubu. Kromě toho je vážné zranění vždy rizikem pro sportovce na jakékoli úrovni. Každá hra představuje riziko, kdy jedna špatně načasovaná výzva, nebo jeden špatný pohyb, může zničit kariéru kteréhokoli sportovce. Důsledky odchodu ze sportu, ať už z jakéhokoli důvodu, mohou být škodlivé pro sportovce i pro způsob, jakým na sebe nahlízejí jako na osobu ve společnosti (Ayala a Taylor, 2019).

### 1.5.1 Sportovní identita

Ve sportu je důležitá sportovní identita, která označuje míru, do jaké se jedinec ztotožňuje s rolí sportovce. Každý jednotlivý sportovec má sportovní identitu, ale každý jednatel s ní pracuje odlišně. Výzkum ukázal, že silná sportovní identita může vést ke zlepšení sportovního výkonu. Je však třeba vzít v úvahu, že sportovci, kteří mají velmi silnou sportovní identitu, mohou být ohroženi, pokud jejich kariéra předčasně skončí. Velmi silná sportovní identita může často znamenat, že sportovec selže v plnění jakýchkoli jiných rolí ve svém životě. Například mladý sportovec může ignorovat potenciální úspěch ve škole nebo na vysoké škole, protože hodně investuje do postupu ke svému konečnému cíli – stát se elitním sportovcem ve zvoleném sportu. Podobně sportovec, který je blízko důchodu, nemusí plánovat život po sportu, protože se nemůže považovat za nic jiného než za sportovce. Právě proto jsou ti, kteří mají velmi silnou sportovní identitu, vystaveni vysokému riziku, že jednou, jakmile jejich kariéra skončí, prožijí těžké časy. Jakmile tento konec kariéry nastane, mohou tyto negativní pocity často zesílit (Ayala a Taylor, 2019).

K ukončení sportovní kariéry často vedou jak dobrovolné, tak nedobrovolné příčiny. Struktura každého sportu je jiná a ovlivňuje i **faktory**, které k ukončení kariéry vedou. Tyto faktory mohou vyvolat celou řadu psychologických, sociálních a fyzických problémů, vyústujících ve stavy krize a nesnázi kvůli ukončení kariéry. Můžeme je rozdělit na dvě základní skupiny – **ovlivnitelné** a **neovlivnitelné**.



### 1.5.2 Neovlivitelné faktory

Mezi faktory, které sportovci nemohou ovlivnit, patří ty, „*kteřé omezují schopnosti sportovce vykonávat každodenní úkoly svižně bez přílišné námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládnutí nepředvídaných situací*“ (Blahušová, 2005, s. 27). Jedná se zejména o zranění, zdravotní důvody, osobnost trenéra, věk a další.

#### Zranění

Zranění může být příčinou neočekávaného a náhlého ukončení kariéry. Ačkoliv ve sportu nejsou zranění ani zdaleka výjimkou, málo který sportovce je na ně připraven. Problém totiž může nastat velice rychle i v případě zdánlivě banálních zranění jako je zlomený palec na ruce, který ovšem pro takového fotbalového brankáře může mít fatální následky. Sportovci se totiž pohybují na tak vysoké výkonnosti úrovni, že i takto malý zásah do jejich těla, může způsobit úpadek jejich kariéry. Fotbalisté jsou obecně skupina sportovců, kteří jsou ke zraněním velmi náchylní ať už z důvodů dlouhodobého přetížení organismu nebo nebezpečnosti hry. Důležité pro ně je, aby nezanedbávali právě drobná zranění, která mohou vést postupem času ke zraněním ukončujících kariéru.

#### Zdravotní důvody

Mezi zdravotní důvody se řadí nemoci jako ischemická choroba srdeční, nedomykavost chlopně, arytmie, mozková zranění, respirační onemocnění ale i několikanásobné poranění pohybového aparátu. Ve většině případů tyto stavy přicházejí náhle a jsou diagnostikovány lékařem, který musí sdělit sportovci, že se nadále nemůže aktivně věnovat fotbalu, protože pokračování v aktivní sportovní kariéře by znamenalo zhoršení zdravotního stavu. V tomto případě sportovec nemá na výběr a je nucen aktivní kariéru ukončit (Komárek & Provazník, 2009).

#### Osobnost trenéra

Zejména v ženském fotbale, ale nejen v něm, je trenér důležitou postavou v životě sportovce. Jak už bylo zmíněno, trenér u ženského kolektivu musí mít jistou úroveň emoční inteligence, a pokud tomu tak není, může to způsobovat velké problémy. Trenér by měl být pro sportovce rádcem, zkušenějším přítelem a především vzorem, který je současně i spojencem rodičů. S těmi společně vytváří co nejvhodnější podmínky pro zdravý vývin a optimální růst sportovní výkonnosti svých svěřenců.

## Věk

Věk, nebo přesněji řečeno pokles výkonnosti v důsledku přibývajících věku, je hlavní příčinou ukončení kariéry a je jedním z faktorů, který chce spousta hráčů marně zastavit. Zároveň je jedním z nejvýznamnějších důvodů ukončení kariéry, protože motivace, společenské postavení a fyzické schopnosti mohou zkomplikovat schopnost jednotlivců pokračovat soutěží na vrcholové úrovni (Gordon a Lavalée, 2012).

### 1.5.3 Ovlivnitelné faktory

Kromě nepříjemných faktorů, které sportovec ovlivnit nemůže, hrají při ukončování kariéry roli i faktory, které jsou do jisté míry ovlivnitelné. Jedná se o faktory, které ovlivňují osobnost sportovce. Ta můžeme být ovlivněna tzv. exogenními činiteli, tedy prostředím, ve kterém člověk vyrůstá, tj. rodinné prostředí, školní, vrstevnické, pracovní a lokální (Gordon a Lavalée, 2012).

## Práce

U poloprofesionálních sportovců nebo sportovců, kteří mají aktivní sport jako koníček, je nutnost chodit do práce velice častým faktorem k ukončení kariéry. Pokud totiž sportovci nehrají na tak profesionální úrovni, která jim zajistí aspoň nějaký základní příjem, díky kterému by se byli schopni uživit, musí si na živobytí vydělat někde jinde. Není se pak čemu divit, že když se hráči dostanou do situace, kdy si musí vybrat mezi sportem a prací, dají přednost práci před aktivní hráčskou kariérou. Výhodu mají ti, v jejichž klubu je velká sponzorská podpora, díky které mohou svým hráčům nabídnout za hraní nějaký přivýdělek, nebo mohou hráčům nabídnout výhodnou práci, při které se mohou nadále věnovat aktivní kariéře. Takové ženské fotbalové kluby, které tohle můžou u nás ženám nabídnout, jsou ale v podstatě zatím jen tři (Gordon a Lavalée, 2012).

## Ztráta zájmu

*„Vztah k pohybové aktivitě má základy v samotném dětství. Již u batolete se vyvíjí kladný vztah k tomu, co je okolím považováno za dobré, málo intenzivní vztah k tomu, co je nejbližším okolím opomíjeno a negativní vztah k tomu, co je označováno za nedobré“* (Hátlová & Hošek, 2009 s. 32). Ztráta zájmu sportovce o sport, může být vyvolána několika faktory, kterými může být rodina, trenéři, vrstevníci či touha po volném čase. Právě volný čas tvoří významnou část v životě člověka a pro sportovce je klíčové, jak se svým nově nabitým volným časem naloží. Pokud se sportovec

opravdu rozhodne k ukončení kariéry kvůli ztrátě zájmu, je potom jeho rozhodnutí svobodnou volbou.

#### Svobodná volba

Posledním zmíněným a zároveň opomíjeným faktorem, který souvisí s ukončením kariéry sportovců, je svobodná volba. Je to však poměrně častý důvod k ukončení jak mezi profesionálními sportovci, tak elitními amatéry. Bylo zjištěno, že mnoho jedinců se svobodně rozhodlo skončit se sportem z kombinace osobních, sociálních a psychologických důvodů. Někteří sportovci se mohou rozhodnout odejít do důchodu kvůli finančním komplikacím, etnickým či genderovým problémům anebo kvůli celkovému nedostatku životní spokojenosti. Jiní mohou prostě chtít trávit více času se svými rodinami a přáteli. Ačkoli dobrovolné rozhodnutí odejít ze sportu je možná tím nejlepším důvodem, neznamená to, že dobrovolné ukončení kariéry tento proces usnadňuje (Gordon a Lavalée, 2012).

## 2 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jakým způsobem fotbal ovlivnil život fotbalistek, co je vedlo k ukončení kariéry a zda má fotbal dopad na jejich život i po ukončení aktivní kariéry. V teoretické části je cílem sumarizovat život sportovce v kolektivním sportu zejména z psychologického hlediska. Dále je cílem objasnit vývoj fotbalu a ženského fotbalu s cílem porozumění postavení fotbalistek a ženského fotbalu ve společnosti.

### **Hlavní výzkumná otázka tedy vypadá takto:**

Jak ovlivnil fotbal a hra v kolektivu fotbalistky během i po ukončení jejich aktivní kariéry?

### **Dílčí výzkumné otázky:**

Jak náročné byly začátky fotbalové kariéry?

Jaké faktory ovlivňovaly život fotbalistek?

Jaký vliv mají podmínky v ženském fotbale na konec kariéry?

Jaký dopad má již ukončená fotbalová kariéra na život bývalých aktivních fotbalistek?

### 3 POPIS REŠERŠNÍ STRATEGIE

Před samotnou realizací výzkumu diplomové práce byla s cílem získání literárních odborných výzkumných zdrojů provedena literární rešerše. K vyhledávání byly využity platformy Google Scholar a EBSCO. Publikační období bylo nastaveno v letech 1990-2022. Po zadání rešeršní otázky byla stanovena hesla k vyhledání relevantních zdrojů. Odborné články a studie byly vyhledávány v českém a anglickém jazyce.

**Formulace rešeršní otázky:**

Jaké faktory ovlivňují život sportovce během a po ukončení jeho kariéry?

**Byla použita tato primární hesla:**

Psychologie hry v kolektivu, ženy ve sportu, ukončování sportovní kariéry

**Primární hesla byla dále rozšířena o synonyma a příbuzné pojmy:**

Psychologie ve sportu, ženský trénink, život sportovce, genderové stereotypy

**Byla uplatněna tato primární hesla v angličtině:**

Sport psychology, women in sport, carrer transitioning,

**Primární hesla v angličtině byla rozšířena o synonyma a příbuzné pojmy:**

Female athletes, gender stereotypes, life of an athlete, team sports

**Pro rešerši byla využita tato omezení:** beze slov: bakalářská, diplomová, disertační, rigorózní, kvalifikační; pouze plné texty.

V databázi EBSCO bylo nalezeno 99 výsledků a v databázi Google Scholar 12 výsledků (n=111). Zdroje byly následně postupně posouzeny z hlediska souvislosti s výzkumnými otázkami, vyřazeny byly také duplicity. Na základě toho byly vybrány zdroje nejvíce relevantní pro výzkumnou část diplomové práce.

## 4 METODIKA PRÁCE

### 4.1 Popis zkoumaného souboru

Zkoumaným souborem jsou fotbalistky po ukončení aktivní kariéry, které hrály fotbal na české ženské nejvyšší úrovni, popřípadě působily v reprezentačních výběrech. Ve zkoumaném souboru jsou tedy pouze ženy. Zaměření na fotbalistky po ukončení kariéry bylo zvoleno z důvodu zájmu o vliv ženského kolektivu na hráčky a snahy o částečné zaplnění informační mezery o hráčkách ženské kopané u nás. Přehled respondentek s nejdůležitějšími údaji je uveden v následující tabulce:

Č.	POHLAVÍ	VĚK	HERNÍ ÚROVEŇ	DĚLKA KARIÉRY	VZDĚLÁNÍ
1	žena	31	1.liga, reprezentace	12 let	SŠ, maturita
2	žena	24	1.liga, reprezentace	15 let	VŠ
3	žena	46	1.liga, reprezentace	14 let	VŠ
4	žena	28	1.liga	8 let	SŠ, maturita
5	žena	29	1.liga	18 let	VOŠ
6	žena	27	1.liga	13 let	SŠ, maturita
7	žena	28	1.liga, reprezentace	14 let	SŠ, maturita
8	žena	28	1.liga	13 let	VŠ
9	žena	30	1.liga	7 let	VŠ
10	žena	24	1.liga	10 let	VOŠ
11	žena	31	1.liga, reprezentace	20 let	SŠ, maturita
12	žena	27	1.liga	14 let	VŠ
13	žena	39	1.liga, reprezentace	7 let	VŠ
14	žena	27	1.liga	13 let	SŠ, maturita
15	žena	31	1.liga, reprezentace	21 let	SŠ, maturita
16	žena	32	1.liga	15 let	VŠ
17	žena	29	1.liga	18 let	SŠ, maturita
18	žena	29	1.liga, reprezentace	19 let	SŠ, maturita
19	žena	28	1.liga, reprezentace	17 let	SŠ, maturita
20	žena	28	1.liga, reprezentace	12 let	VŠ

*Tabulka 1: demografické údaje respondentek, (vlastní zpracování)*

### 4.2 Použité metody

K dosažení cíle práce byl proveden **kvalitativní výzkum**, konkrétně **metoda zakotvené teorie**. Výsledky byly zpracovány bez použití počítačového programu, tzn. metodou "tužka a papír". Tato metoda umožnila získání informací ze semistrukturovaných rozhovorů, během kterých respondenti popisovali svůj životní, respektive sportovní fotbalový příběh, včetně života po ukončení aktivní kariéry.

V průběhu výzkumu byly odpovědi respondentek kódovány a rozděleny do různých konceptů. Z těchto konceptů pak vzešly kategorie, které se staly základním

kamenem celého výzkumu. Pozornost byla zaměřena na kategorie, které mají vliv na celý příběh fotbalistek, průběh jejich sportovní kariéry, faktory ovlivňující ukončení kariéry a aktuální život sportovkyň.

### **Kvalitativní výzkum**

*„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění, založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“* (Hendl, 2016, s 46)

Na začátku výzkumu vybere kvalitativní výzkumník téma a určí základní výzkumné otázky. Otázky mohou být modifikovány nebo doplňovány v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat. Pozornost je namířena na vyhledání a analýzu jakýchkoli informací, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek. Sběr dat a jejich analýza v kvalitativním výzkumu probíhají v delším časovém intervalu, nicméně většinou probíhají současně – výzkumník sbírá data, provede jejich analýzu a podle výsledků se rozhodne, která data potřebuje, a začne znovu se sběrem dat a jejich analýzou (Hendl, 2016).

Data se analyzují a interpretují induktivně, což je metoda usuzování, v níž závěr obsahuje informaci, která přesahuje informace ve východisku. Výzkumník ve svém hledání významů a snaze pochopit aktuální dění vytváří podrobný popis toho, co pozoroval a zaznamenal. Snaží se nevynechat nic, co by mohlo pomoci vyjasnit situaci (Hendl, 2016).

### **Metoda zakotvené teorie**

Zakotvená teorie je obecná teorie induktivně odvozená ze zkoumaného jevu, který reprezentuje. Jinými slovy, je to adaptabilní technika, která je založena na shromážděných písemných datech. Účelem zakotvené teorie je skutečně vytvořit a přezkoumat teorii na základě získaných dat. Základní materiály výzkumu zakotvené teorie obvykle sestávají ze tří různých typů dat: psaných textů, poznámek z rozhovorů nebo písemných pozorování o specifických interakcích. Jakmile se shromáždí písemné materiály, je dalším krokem studium materiálů a určení toho, o čem jsou. Následuje proces kódování, kdy dochází k zaznamenávání různých konceptů, které se v materiálech opakují. Poté se hledají v rámci poznámek společná témata nebo vzorce

a třídí písemná pozorování do konceptů a kategorií. Tyto kategorie mohou být obecné nebo konkrétní. Jakmile jsou kategorie určeny, provádí se srovnání mezi různými kategoriemi a začne se rozvíjet teorie (Hendl, 2016).



## 5 VÝSLEDKY PRÁCE

Tato kapitola prezentuje výsledky provedeného výzkumu. Nejprve jsou představeny jednotlivé kategorie, ovlivňujících průběh, konec sportovní kariéry a život po ukončení aktivní fotbalové kariéry. Tyto kategorie jsou popsány a zhodnoceny. Každou kategorii doplňují nejvýznamnější odpovědi respondentek, o které se celý výzkum opírá.

Sportovní kariéra každého sportovce má svůj specifický vývoj, avšak často je možné pozorovat nápadné podobnosti v životních příbězích. V tomto případě to platí dvojnásob, protože respondentky se všechny nějakou dobu aktivně věnovaly stejnému sportu. Obsah celého výzkumného šetření je rozdělen do třinácti kategorií, reflektujících nejen sportovní kariéru respondentek a její ukončení, ale i její důsledek na jejich současný život.

### 5.1 Generační přenos

Generační přenos hrál u většiny respondentek velkou v roli v úplných začátcích jejich kariéry. Téměř všechny mají alespoň jednoho rodiče, který sportuje, nebo sportoval v mládí. Zajímavým zjištěním je, že většinu dívek přivedl k fotbalu mužský člen rodiny, ať už to byl otec, dědeček, bratr, nebo třeba bratranec. Ke sportu ovšem měly všechny dívky vztah už od malička bez jakéhokoli nátlaku rodiny. Protože se rády hýbaly a trávily čas venku někde na hřišti, dovedly je jejich fyzické aktivity až k fotbalu.

1: *„U nás na vesnici se hrál fotbal pořád, a protože jsem po venku lítala s klukama, tak jsem ho začala hrát taky.“*

4: *„Lítala jsem od malinka venku s bráchem a s klukama a chtěla jsem hrát fotbal, tak mě tatka přihlásil.“*

6: *„Děda byl rozhodčí fotbalu a byl to on kdo mě k němu přivedl.“*

10: *„Bavilo mě se hýbat a hrát si s bráchama už od školky, takže tak jsem se potom dostala i k tomu fotbalu, protože jsem hrála fotbal s něma.“*

14: *„Já jsem od malička chtěla dělat sport. Hrávali jsme fotbal za panelákem snad už od pěti let. Vždycky mě bavili hlavně míčové hry jako vybíjená a fotbal.“*

17: „*Tatka hrával fotbal, tak jsme se na něho chodili dívat. Na Vánoce jsem pak od něho pod stromeček dostávala kopačáky a kopačky, a se staršíma bratřama jsem hrávala fotbal.*“

## 5.2 Raná specializace

U elitních sportovců bývá časté, že se svému sportu začínají věnovat už ve velmi brzkém věku. Tento trend se potvrdil i u fotbalistek, přestože ženská kopaná nebyla zcela běžným a dostupným sportem. První fotbalové krůčky tak ve velké většině hráčky udělaly v žákovských týmech nejčastěji v místě bydliště. Pokud začínaly s fotbalem až v pozdějším věku, věnovaly se před tím nějakému jinému sportu. Není ani výjimkou, že do určitého věku dělaly holky i více sportů najednou, mezi kterými si nakonec musely vybrat.

1: „*S klukama jsem začala hrát tak v šesti letech a později v devíti letech jsem začala už s holkama. Dělal jsem i balet, ale učitelka mě přinutila si vybrat, protože ve fotbale jsou prý nohy do „O“ a v baletu do „X“, takže jsem si vybrala fotbal.*“

3: „*S fotbalem jsem začínala až v patnácti letech, ale jelikož jsem chodila na atletickou školu, kde jsme si všichni prošli nějakou přípravou, tak jsem do patnácti let dělala atletiku.*“

6: „*S fotbalem jsem začínala ve čtrnácti letech. Před tím jsem hrála stolní hokej.*“

9: „*Tatka byl tělocvikář, takže jsme dělaly všechny sporty s ním. Všim jsme si prošly – plavání, basketbal a pak fotbal. S tím jsem začínala v deseti letech s klukama a pak jsem přešla do starších žákyň do Brna.*“

11: „*Brácha chodil na fotbalový tréninky u nás na vesnici a já jsem tam chodívala s ním. Později mi trenér řekl ať začnu hrát taky. Ty první fotbalové krůčky byly, když mi bylo zhruba sedm let.*“

18: „*Byla jsem takovej ocásek mého staršího bráchy, a protože mě panenky nebavily, tak jsem si s klukama začala venku hrát a tím jsem se postupně dostala k fotbalu i ke stolnímu tenisu. S fotbalem jsem začala tak v pěti letech a v šesti letech už jsem hrála za přípravku zápas s klukama.*“

20: „Úplné fotbalové začátky byly už ve 3 letech. Hrát aktivně jsem začala asi od šesti let. Dělal jsem i balet, ale měla jsem si vybrat, jestli fotbal nebo balet, takže bylo rozhodnuto.“

Přestože většina holek neměla v **začátcích fotbalové kariéry** žádné problémy vzhledem k volbě svojí sportovní specializace, některé z nich se ve svých rodinách s pochopením a podporou jejich sportovní kariéry na začátku a některé ani později, nesetkaly. Na otázku, jestli měly podporu od rodičů ve fotbale pokračovat, odpovídaly takto:

10: „Naši mě to prvně zakazovali, ale potom povolili. Mají totiž doma už tři kluky, a tak ze mě chtěli mít takovou tu holku co nehraje fotbal no. Asi se o mě i báli, když budu hrát fotbal s klukama, že je to nebezpečné a tak.“

13: „Když jsem byla menší, tak jsem hrávala fotbal s tatškou, ale ten dodneška přiznává, že mě na něj nechtěl dát, protože se bál, že ze mě bude mít škaredýho kluka. Takže mě k němu přivedl, já jsem se do fotbalu zamilovala, ale pak jsem ho vlastně nemohla hrát. Když jsem potom začala hrát v těch osmnácti, tak už mě naši podporovali jak finančně, tak mě vozili na tréninky atd., ale musela jsem si to vydobýt sama.“

16: „Mamce to trošku vadilo, byla proti, ale když jsem přestoupila k holkám a mamka viděla že mám i známky pořád dobrý, tak ji to pak přešlo. Ale smiřovala se s tím celkem dlouho. No a taťka byl rád. Tomu to nevadilo.“

17: „Taťka mě podporoval, ale mamce se to moc nelíbilo. Viděla fotbal jako klučičí sport a nemohla ze mě mít tu princeznu.“

19: „Ze začátku mě nepodporovali. Říkali mi, že fotbal není pro holky. Později mě podporovala mamka, ale otec nikdy.“

### **5.3 Fotbalový růst**

Tato kategorie se zaměřuje na postupný nástup a vývoj k aktivní fotbalové kariéře na české nejvyšší úrovni. Mapuje náročnost cesty přes mládežnické kategorie a přestupy, až k nejvyšší ženské fotbalové lize a reprezentaci, která byla pro mnohé z fotbalistek snem a cílem. Pozornost je zaměřena i na trenéry a jejich vliv na hráčky a jejich fotbalovou kariéru.

2: „Po fyzické stránce přechody mezi mládežnickými kategoriemi náročný asi nebyly, spíš co se týče kolektivu, když jsme přecházeli třeba ze starších žákyň do juniorek, nebo z juniorek do žen, tak ten kolektiv tam byl vždycky jinej a po téhle stránce to náročný bylo. Pro mě největší skok byl přechod z jednoho klubu do druhého a pak hlavně přechod z českého fotbalu do amerického univerzitního. Bylo těžký si zvykat na jinou taktiku a silovější tréninky.“

11: „Mládežnický kategorie a přechody mezi nimi pro mě nebyly náročný. Tam nebyl žádný problém. Velkej skok byl z juniorek do ženských, i když je pravda že už v juniorkách jsem chodila hrát za ženy, takže jsem už byla zvyklá, a proto to tak náročný nebylo. Pro mě byl spíš těžkej přestup do jinýho klubu. Z žen jsem se tam vrátila zpátky do juniorek, protože ty nároky tam byly mnohem vyšší a na to jsem nebyla zvyklá. Potom ten přechod znovu do žen na tu nejvyšší úroveň už nebyl tak náročný, tak jak přechod mezi těma klubama.“

12: „Pro mě byl nejhorší přechod, když si mě ze starších žákyň vytáhli rovnou do áčka, takže jsem vlastně přeskočila jednu celou kategorii. Bylo to náročný. Ta hra byla rychlejší a silově to bylo taky jiné. Hrála jsem s o pět let staršími holkami, takže vyrovnat se jim fyzicky nebylo nic lehkého.“

13: „Pamatuji si, že jsem šla strašně brzo z žákyň do žen, a to bylo samozřejmě hodně náročný. Měla jsem tam i období kdy jsem bývala extrémně vyčerpaná. Byl tam totiž trenér, který byl dobrý, ale nebral v potaz ženský organismus, takže to bylo extrémně těžký. Potom byly náročné hlavně přechody do zahraničních klubů, kde jsem se musela přizpůsobovat náročnějšímu fotbalu.“

20: „Já jsem ty přechody asi úplně nevnímala, protože jsem hrávala průběžně za kluky i za holky. Největší skok byl určitě z juniorek do žen, kde už byla větší rivalita a muselo se bojovat o místo v sestavě.“

V teoretické části této práce je zmíněn vliv **trenéra** na ženský kolektiv. Fotbalistky v následujícím segmentu popsaly, jak v praxi vypadal vliv trenéra na jejich osobu a jak dobře se jim pod určitými trenéry hrálo a trénovalo.

3: „Já si myslím, že jsem měla štěstí na trenéry. Hned ten první, který zrovna nebyl žádný profesionál, nás dokázal obrovsky namotivovat – tak, že jsme ten fotbal opravdu milovaly a dokázaly jsme být úspěšný i proti silným soupeřům.“

4: „Trenéři na mě v průběhu kariéry měli velkej vliv. Byli tací, pod kterýma jsem se vyloženě bávala hrát a nastupovat na hřiště do zápasu byl vyloženě stres. Když jsem potom odešla a znovu začala hrát pod trenérkou, tak se mi hrálo hrozně dobře a uvolněně. Já potřebuju takovou větší volnost, a ne se bát a být během zápasu pod stresem. Myslím, že někteří trenéři moc neví, jak s těma ženskýma pracovat. Trénovat chlapy a ženský je prostě jiný.“

5: „Trenéři na mě měli velkej vliv. Když jsem přecházela do jiného klubu, tak tam byl trenér, který mi přechod vůbec neusnadnil, naopak jiní trenéři v dalším klubu mě podpořili a pomohli mi při začlenění.“

13: „Trenéři určitě vliv měli. Někteří nás dokázali nabudit a stmelit. Spousta z nich, ale neměla takovou tu profesní kvalitu. Párkrát se i stalo, že šel trenér místo tréninku na pivo a nedal nám vědět. Při přestupu do žen pak na mě trenéři měli jak pozitivní, tak negativní vliv. Dlouho mě drtili psychicky. Měla jsem špatný sebevědomí a na jednu stranu jsem si nevěřila a na druhou zase jo, takže ve mně byl takovej rozpor – takže na ně nevzpomínám úplně dobře co se tohoto týče. Dávala jsem se potom strašně dlouho dohromady a nebylo lehký to sebevědomí zase nabrat. Pak v dalším klubu, ale byla jiná trenérka a ta byla super. To stejné potom v zahraničí.“

18: „Jo, mně trenéři pomohli hlavně když jsem přestupovala de facto ze starších žákyň do žen. Byla jsem mladá, takže se mi určitě snažili pomoci, ale zároveň mě hecovali a snažili se mě podpořit abych se těm starším vyrovnala. Výsledky fyzický se ale ode mě očekávaly stejný tak jako od mých spoluhráček, takže v tomhle mi to nikdo neusnadňoval. Jinak protože i můj otec byl trenér a byla jsem zvyklá, že se na mě křičelo vždycky, tak mi to nikdy problém nedělalo.“

20: „U mě dokázali trenéři ovlivnit, jestli jsem cítila na tom hřišti dobře nebo ne. Přístup trenérů určitě ovlivnil můj výkon. Dostalo se to u mě až stádia, kdy jsem se zbavovala balónu, abych nezkazila nahrávku, takže ten vliv na výkon a na psychiku byl velký.“

## 5.4 Vzdělání

V kategorii vzdělání byla rozebíraným tématem především náročnost studia při sportu a zejména potom **vliv sportu na vzdělávání** při aktivní sportovní kariéře. Pro sportovce je obecně vzdělání důležité hlavně až po ukončení jejich kariéry. U žen

hrajících aktivně fotbal je ale vzdělání důležité k získání práce, kterou musí vykonávat už během aktivní kariéry.

8: „Zkombinovat školu a aktivní kariéru podle mě není jednoduchý v případě, pokud máte vysoké ambice na obou frontách. U mě fotbal dostával přednost, a proto studovat bylo náročnější a měla jsem díky tomu horší známky. Naštěstí nejsem studijní typ a akademické ambice jsem nikdy neměla, tak mi to tolik nevadilo, ale pokud bych chtěla lepší známky a dostat se na lepší vysokou, tak by to pro mě bylo hodně těžký.“

9: „Chodit do školy a hrát do toho fotbal bylo těžký. Kdybych nehrála fotbal, tak bych měla lepší vysokou školu. Jenže v té době bych musela s fotbalem skončit, a to pro mě tenkrát nebylo představitelný. Takže mi fotbal určitě ovlivnil vzdělání hodně.“

13: „Já jsem tu vyšší úroveň fotbalu začínala až na magisterském, který jsem studovala dálkově, takže to takovej problém nebyl. Já jsem to kombinovala spíš ještě s fotbalovým trenérstvím, takže po této stránce to bylo určitě složitější. Občas jsem se učila po cestě na zápasy a tak, ale nějak víc mě to neovlivňovalo. Nepamatuju si, že by to byl nějaký problém.“

14: „Pro mě to bylo těžký. Vzhledem k tomu, že mám i nějaký dysfunkce, tak škola pro mě obecně nebyla jednoduchá, natož v kombinaci s tréninkama a tím časovým vytížením, který jsem díky fotbalu měla. Ale já jsem fotbalem žila, takže ta škola byla vedlejší a snažila jsem se abych hlavně nepropadla.“

17: „Bylo to docela dost těžký to zkombinovat i proto, že jsem dojížděla celkem daleko. Když fotbal zabíral 4 dny v týdnu a jen z toho člověk strávil denně dvě hodiny v autobuse cestováním na tréninky tam a zpět, tak toho času a energie na školu moc nezbyvalo.“

19: „Na základce se to dalo zvládnout. Na gymplu už to bylo hroší. Já nejsem studijní typ, takže mě to tolik neomezovalo, ale i tak to bylo náročný.“

## 5.5 Zázemí v klubu

Na zázemí v klubu je v této kategorii pohlíženo jako na faktor, který může zásadně ovlivnit rozhodnutí o ukončení aktivní fotbalové kariéry. Několik bývalých fotbalistek se podělilo o to, jak důležité pro ně zázemí bylo a **jaký vliv má kvalitní zázemí** na výkony hráček i na jejich motivaci ve fotbale pokračovat.

1: „Pro mě bylo hodně důležitý, že jsem nemusela daleko dojíždět. Jinak jsme žádný super zázemí neměli. Jako to, že u nás kluci už v patnácti letech dostávali peníze, možnost hrát na stadionu na trávě a my ženský, který jsme hrály první ligu jsem dostávali nula nula nic, nebo spíš vůbec nic, je špatně. Zázemí je určitě hodně důležitý.“

4: „No já vím, že nás vždycky hodně štvalo, že jsme neměly přístup do vířivek a k pořádné regeneraci. Celkově přístup k nám v Brně byl jednu dobu hroznej. Chvilku jsem měly svoji kabinu, pak ji měli kluci, kteří se vždycky preferovali. My jsme přišly do kabiny a věci jsme měly naházené v pytlech, protože tam dali místo nás kluky. No nebylo to příjemný. Přístup na trávu jsme neměli, jen na umělku. Zázemí je důležitý, a hlavně ta regenerace.“

5: „Zázemí je určitě důležité – propojení se školou, materiální podpora, kde člověk trénuje, regenerace. To všechno je obrovsky důležité pro dobrý výkon hráče.“

11: „Zázemí je hodně důležitý. Tady u nás je to takovej začarovanej kruh podle mě. Kluby tlačí na hráčky, aby byly výsledky, s tím že potom přijdou peníze a lepší podmínky. Ale podle mě bez těch podmínek nemůžou přijít lepší výsledky. Tohle se začíná až teďka víc řešit a ten fotbal jde nahoru. Když porovnáme, jaký podmínky jsme měli před deseti lety a jaký podmínky máme teď, tak to se nedá srovnat. Teď je o nás postaráno, když jsme zraněný. Máme mnohem lepší materiální vybavení, přístup k regeneraci, což dřív nebylo možný, protože tam směli jen chlapi. Takže určitě to zázemí je důležitý pro takovou jakoby pohodu. Nicméně takový zázemí si může dovolit aktuálně jen Sparta a Slavie Praha a možná ještě Slovácko. Jinak ty holky musí chodit do práce a potom třeba, když se mají vracet po mateřské, tak to je masakr, protože práce, fotbal, děti, to je strašně náročný skloubit.“

Velký důraz kladly některé hráčky ve spojitosti se zázemím především na možnost přístupu na travnaté hřiště a na hřiště s umělou trávou. **Umělá tráva** má totiž své výhody zejména v zimním období, kdy se na ní dá bez problému trénovat. Obrovskou nevýhodou je ovšem povrch umělé trávy, který působí negativně na pohybový aparát. V létě na ní navíc teploty dosahují vysokých hodnot, které jsou při tréninku velice nepříjemné.

6: „Zázemí je určitě důležité. Hrávat na umělce a potom v jiném týmu na trávě byl velkej rozdíl. I to pohodlí, kdy si můžeme nechávat věci v šatnách je super, to jsme dřív k dispozici neměly.“

7: „Zázemí je určitě důležité. Jsem ráda, že když jsme byly malý, tak jsme hrávali na trávě, a ne na umělce, protože nám to tolik neničilo klouby. Uvědomila jsem si, jak je zázemí důležité, když jsem přestoupila do jiného klubu a ty podmínky tam byly o dost lepší. Měly jsme svého maséra, svého fyzioterapeuta, k dispozici jak umělku tak trávu a v případě špatného počasí i tělocvičnu. Přístup jsme měly i k sauně a k bazénu. Super bylo, že hned u hřiště byl intr, kde mohly holky přespat. To jsem před tím nezažila. Potom když jsem jela na reprezentační sraz, tak tam to bylo zase ještě o level výš. Ať už organizace, hotel, tréninky. Tam už šlo poznat, že to má nějakou úroveň. Podle mě je taky hodně důležitý mít dobrou partu, ale dobré zázemí je určitě potřeba, tak jako v každém sportu.“

13: „Napřed mi bylo asi jedno, jaké máme zázemí, ale potom se mi líbilo víc v druhém klubu, do kterého jsem přešla, kde to bylo lepší než v Brně. Hlavně jsme měli přístup k travnatému hřišti, které jsme v Brně neměli a cítila jsem jaký je to rozdíl. Když jsem potom přešla na Slovensko, kde jsme měli všechny tréninky na trávě, tak jsem tohle vnímala jako nejsilnější podmínku toho, co potřebuju k fotbalu. Hezký šatny a sprchy jsou krásný, ale trénovat na té trávě je pro mě důležitější. I pro tu atmosféru a psychiku je ta tráva prostě důležitá.“

16: „Já bych fotbal hrála i bez veškerého zázemí, ale důležitý to samozřejmě bylo. Když jsme dostávali peníze, aby to aspoň pokrylo benzín nebo šalinkartu, tak to bylo fajn. Co si ale myslím, že je hodně špatně, tak je ta umělá tráva. Protože, když vidím, že i malý děcka mají tolik zranění, tak to je průšvih a myslím, že je to hodně vinou té umělky. I já jsem pocítila, jak mi to těm vazům dávalo zabrat, takže na mě hra na umělé trávě měla velkej vliv.“



## 5.6 Finanční ohodnocení

Kategorie finančního ohodnocení se zaměřuje na to, zda respondentky byly nebo nebyly během své sportovní kariéry spokojeny se svým finančním ohodnocením. Otázka týkající se finančního ohodnocení byla brána spíše obecně, v rámci financování celého českého ženského fotbalu. Některé respondentky tuto finanční stránku hodnotí s větším odstupem od ukončení kariéry, některé se naopak ve fotbalovém prostředí stále pohybují, takže téma je pro ně aktuální.

1: *„Finanční ohodnocení v ženském fotbale je propadák. Fakt jo. Když jsem hrála tak jsem to brala trochu jinak, protože jsem studovala, tak jsem si říkala že každá koruna dobrá. To bylo v době, kdy jsme braly v „áčku“ žen o 15 tisíc korun míň než patnáctiletí kluci z U15, což je prostě špatně. I když se to pomalu zlepšuje.“*

3: *„Ve většině týmů holky nedostávají vůbec nic. Někde mají aspoň proplacené cestůdky. Určitě jsou finance výborný motivační prostředek, protože holky odchází od fotbalu za prací, ale kdyby si byly schopné něco vydělat tak by jich zůstalo a hrálo víc. Bohužel odchází i talentované hráčky.“*

7: *„Myslím si, že se to v posledních letech zvedlo. Ale pořád mi to obecně přijde neúměrný k tomu, co berou chlapi, kteří v těch nejlepších klubech berou miliony a holky v nejvyšších fotbalových ligách se tím nejsou schopny ani uživit. Takže pokud bych to měla hodnotit, tak ty peníze v ženském fotbale jsou mizerný. Hlavně v porovnání s jinými státy. Za sebe si pamatuju, že jsem mívala akorát proplácený cestůdk.“*

11: *„Ve srovnáním třeba s Německem jsme na tom bídně. Ono hraje taky roli, jestli ty kluby hrají Ligu mistrů, protože příjmy z té ligy tam jsou už slušný, a potom právě z těch peněz může klub něco uvolnit na platy. Každopádně jsme pořád určitě na té spodní hranici. Určitě se nemůžeme srovnávat třeba s Francií, kde jsou si holky v Paříži schopny vydělat stejně jako třeba chlapi ve Spartě v první lize. Tzn. že se asi nejsou schopny zabezpečit na celý život, ale už si něco vydělají.“*

15: *„Je to podle mě celkem diskriminace. Pokud mají chlapi v nejvyšší fotbalové lize nějaký ohodnocení, tak by ho měly mít i ženy v nejvyšší ženské fotbalové lize. I muži i ženy jdou při výkonu na své maximum, a proto by podle toho tak měli být všichni i adekvátně ohodnoceni.“*

Z rozhovorů jasně vyplývá, že s finančním ohodnocením českých fotbalistek **není spokojená** žádná bývalá hráčka. Drtivá většina z nich se v kariéře nepřehoupla přes hranici pěti tisíc korun za měsíc. Některé za svou kariéru nebyly finančně ohodnoceny vůbec, nebo jen formou proplacených výdajů na cestu. Ženský fotbal vnímají po finanční stránce jako velice **podhodnocený**. Navíc se jím nedá ani uživit, což je v kontextu ukončování kariéry důležitý faktor.

## 5.7 Ukončení kariéry

Tato kategorie je zaměřena na faktory a důvody, které vedly k rozhodnutí hráček ve fotbale na nejvyšší české úrovni nepokračovat. Mezi nejčastější odpovědi patřily špatný zdravotní stav a již zmíněné špatné finanční ohodnocení, které souvisí s nutným nástupem do práce. Na otázku – jaký byl **důvod ukončení** jejich aktivní sportovní kariéry, tedy odpovídaly následovně:

1: *„Zranění kolene. Chvilí potom jsem nastupovala na vysokou školu a věděla jsem, že mě fotbal živit nebude, takže jsem na to začala nahlížet jinak a rozhodla jsem se dál nepokračovat.“*

3: *„Zdravotní potíže, věk a zároveň jsem začínala už trénovat, takže už nebyl čas. Konečné rozhodnutí bylo ale kvůli zranění.“*

5: *„Kvůli práci. Potřebovala jsem vydělávat peníze, který jsem si fotbalem vydělat nemohla. A kombinovat fotbal a práci nebylo jednoduché.“*

7: *„Já jsem si zranila koleno a nějakou dobu jsem kvůli tomu nehrála. No a pak jsem se musela rozhodnout, jestli se k fotbalu vrátit, nebo začít pracovat a vydělávat. Takže hlavní důvod byl finanční, protože jsem věděla, že chci začít vydělávat a zabezpečit se do budoucna.“*

9: *„Přestěhovala jsem se za práci do jiného města a ve fotbale jsem už při nástupu do práce nepokračovala.“*

14: *„Ukončila jsem kariéru kvůli zranění a špatnému zdravotnímu stavu. Trpím hypermobilitou kloubů, takže mám větší pravděpodobnost, že se mi vyhodí nějaký kloub a pro mě jako pro brankářku ta pravděpodobnost byla ještě o to vyšší. Dlouhou dobu se mi vyhazovaly ramena, ale teď už mám po operaci obou těch ramen, takže už je to lepší. Možná, že kdybych měla v klubu lepší zázemí a regeneraci, tak bych mohla*

*hrát delší dobu, ale zázemí dobré nebylo a tréninky na umělé trávě tomu taky nepomohly.“*

17: *„Věděla jsem, že ve fotbale není žádná finanční budoucnost a že se musím zaměřit víc na sebe, abych zvládla v klidu odmaturovat a mohla se věnovat dál studiu a normálnímu zaměstnání, takže tohle už potom s tím fotbalovým životem kombinovat nešlo.“*

19: *„Prvopočátek byly finance. Doma jsem podporu neměla a stíhat dohromady brigádu, školu a fotbal bylo nereálný. Podpora rodiny po finanční stránce je u ženského fotbalu základ a tu já jsem neměla.“*

Jako jeden z dalších důvodů ukončení kariéry se objevila pro ženy poměrně častá situace, a to ukončení kariéry z důvodu **založení rodiny**. V některých případech, a u fotbalistek především, ženy nehodlají obětovat kvalitu rodinného života a péči o děti na úkor sportu, který je navíc ani neuživí. Kariéru raději ukončí a začnou se věnovat rodinnému životu, který jim odchod z fotbalového života usnadňuje.

8: *„Měla jsem zdravotní problémy, ale k ukončení kariéry přispělo i plánování založení rodiny. Věděla jsem, že mě fotbal neuživí a skloubit ho potom s rodinným životem a prací by bylo hrozně těžké.“*

11: *„Důvodem ukončení byly časové důvody. Už to bylo časově dost náročný a byla jsem z toho unavená. Když jsem pak viděla svoje děti jen při cestě do školy a ze školy, tak už to bylo moc. Chodit do práce, na fotbal a mít rodinu už se nedalo skloubit.“*

13: *„Ukončila jsem fotbalovou kariéru, protože jsem otěhotněla. Chtěla jsem potom ještě pokračovat v Rakousku, ale ty cesty s malou byly náročný, takže jsem se pak rozhodla už nepokračovat. Rodina pro mě byla na prvním místě.“*

## **5.8 Dopad konce kariéry na hráčky**

Konec kariéry se na sportovcích podepisuje různým způsobem. To, jak těžký, nebo snadný odchod z aktivního sportovního života a fotbalové kariéry pro jednotlivce bude, je ovlivněno hned několika faktory. V této kategorii je pozornost zaměřena na to, zda na sobě bývalé hráčky po ukončení své kariéry pozorovaly nějaké subjektivní, negativní pocity a jevy.

3: „V podstatě jsem na sobě asi žádné negativní jevy nepociťovala, protože jsem kontinuálně pokračovala k fotbalovému trenérství. Samozřejmě fyzicky jde člověk dolů, jakmile netrénuje aktivně, ale jen pasivně. Já jsem na sobě ale dál pracovala.“

6: „Určitě jsem ztratila kondici, a navíc mi fotbal hodně chyběl. Pořád se chodím na zápasy holek dívat.“

7: „Po fyzické stránce se negativní jevy určitě objevili, protože jsem najednou přestala trénovat a začala pracovat a fyzická kondice šla dolů. No a samozřejmě mi fotbal hrozně chyběl.“

8: „Ze začátku jsem si toho tolik nevšímalá, protože jsem toho měla hodně ve škole a nebyl čas to tolik řešit. Postupem času jsem na sobě ale začala vnímat, že nejsem úplně v pohodě. Tím, že jsem skončila hlavně kvůli zdraví a ze dne na den jsem přestala být aktivní, tak se to samozřejmě začalo postupně projevovat. Fyzicky jsem se cítila hůř a psychicky taky, protože mi chyběl jak pohyb, tak ten kolektiv.“

9: „Já jsem na sobě pocítovala, že mi chyběl hlavně kolektiv a pravidelný režim. Začala jsem pracovat a všechno se mi rozhodilo, ale ten kolektiv mi chyběl fakt nejvíc – popovídat si s holkama v kabině.“

13: „Když jsem přestala hrát, tak mi fotbal dost chyběl a nějakou dobu jsem to ještě zpracovávala. Pak jsem vlastně začala hrát znovu, když byly dceři 2 roky, ale pak jsem znovu zjistila, že jsem těhotná. Ted' už hrávám jen tak rekreačně.“

14: „U mě se dopad konce kariéry projevovat ve dvou fázích. Já jsem prvně po devíti letech musela skončit s chytáním, což pro mě bylo psychicky náročný, ale ještě jsem dva roky hrála. Potom když jsem skončila kvůli zdravotním důvodům úplně, tak už to nebylo tak hrozný, tak jak když jsem musela skončit s tím chytáním, což byl můj život. Ale po čtyřech operacích, jsem to začala vnímat jinak a věděla jsem, že zdraví je důležitější.“

18: „Psychicky to pro mě bylo hodně náročný, protože jsem měla ještě nějaký cíle a chtěla jsem s fotbalem pokračovat, takže jsem se s tím musela dlouho vyrovnávat. Po téhle stránce mi hodně pomohla rodina a kamarádi. Zjistila jsem, že mám najednou hrozně moc času a nevěděla jsem co s ním. Navíc fotbalem jsem žila celej život a najednou to skončilo. Nebylo to jednoduchý. Ale pak jsem zjistila, že můžu dělat i jiný věci a kamarádi mě začlenili do toho jejich života a pomohli mi.“

19: „Okamžitě mi šla dolů kondice. Dobíhám tramvaj a zadýchávám se, a to je jev na který jsem nebyla zvyklá. Ochably mi svaly a cítím, že nemám tolik energie.“

20: „Zjistila jsem, že pokud chci mít postavu jakou jsem měla díky sportu, tak musím být stále aktivní. Po psychické stránce, jsem žádnou újmu nepociťovala, naopak se mi ulevilo. Začala jsem být pánem svého času a začala jsem svá odpoledne vytvářet podle sebe, což mi vyhovovalo. Je to i důvod proč jsem se k profesionálnímu fotbalu nevrátila.“

Hned několik respondentek uvedlo, že ačkoliv skončily s fotbalem na profesionální úrovni, stále ve fotbale pokračovaly na **rekreační úrovni**, nebo začaly dělat jiný sport. Právě tento krok jim pomohl zabránit tomu, aby se u nich nějaké negativní jevy projevíly.

4: „Já jsem vlastně plynule přešla k rekreačnímu fotbalu, takže se žádný negativní jevy úplně neprojevíly, kromě kondice, která šla určitě dolů, protože už nemám takové náročné tréninky.“

5: „Já jsem pak ještě chvíli hrála fotbal rekreačně, takže to nebyl úplný skok, a navíc jsem postupně přešla k fotbalovému trénování. Ale fyzická kondice se mi určitě zhoršila.“

10: „Tím, že jsem začala hned s fotbalem rekreačně, jsem na sobě žádný negativní dopad nepociťovala.“

12: „Kromě zhoršené fyzické kondice a úbytku svalové hmoty jsem na sobě žádné negativní jevy nepociťovala, protože jsem začala hned hrát fotbal rekreačně.“

16: „Po ukončení kariéry jsem na sobě žádné negativní jevy nevnímala, protože jsem byla zaneprázdněná tou školou, kde jsem vlastně pořád sportovala. Takže jsem naopak byla ráda, že jsem měla určitou změnu, a hlavně víc času. Víc jsem se uvolnila, na škole jsem potkala nové kamarády, takže to bylo v pohodě. Potom jsem začala hrát hokej, takže se vlastně nic negativního neprojevílo.“

## 5.9 Sport po ukončení aktivní kariéry

Kategorie sport po ukončení aktivní kariéry je zaměřena na **míru aktivity**, kterou bývalé aktivní fotbalistky aktuálně mají. Z předchozí kategorie je patrné, že většina respondentek zůstala aktivní i po ukončení kariéry. Konkrétně to bylo

sedmnáct žen, které odpověděly, že aktivní zůstaly. Některé z nich se k fotbalu pokoušely vracet, ale zdravotní stav jim to nedovolil.

1: „*V rámci školy jsem zůstala aktivní i potom co jsem přestala hrát fotbal. Teďka občas jezdím na kole. Když jsem si šla zkusit zahrát po 4 letech fotbal, tak mi praskly vazy v koleni, takže vracet se k němu už nebudu.*“

15: „*Když jsem se na hřiště pokusila vrátit, tak jsem si utrhla svaly. Takže pokud se budu chtít znovu vrátit, tak si to musím prvně všechno uspořádat a pořádně se na to připravit.*“

Zajímavé zjištění je, že ve **fotbale dále rekreačně pokračovalo**, nebo se k němu časem vrátilo a přidalo nějakou další fyzickou aktivitu jedenáct z dvaceti dotazovaných respondentek.

6: „*Občas si jdu na fotbal s holkama pořád zatrénovat, nebo si zajdu do posilky, takže se snažím zůstat pořád aktivní.*“

8: „*Dlouho jsem měla pauzu, ale zhruba po pěti letech jsem dostala nabídku jít si zahrát fotbal jeden den o víkendu s občasným tréninkem jen tak pro zábavu, a protože mi fotbal chyběl, tak jsem se rozhodla, že to ještě rekreačně zkusím.*“

13: „*Teď už hrávám fotbal jen tak rekreačně. Chvilku tam byla ale proluka i kvůli těhotenstvím. Trvalo mi to skoro dva roky, než jsem se k fotbalu dostala zpátky.*“

18: „*Kvůli zdraví jsem nemohla být dlouho aktivní. Potom jsem otěhotněla a měla jsem další pauzu, ale teď se ke sportu zase vracím. Takže pasivní určitě nejsem. Začala jsem hrát rekreačně zase fotbal, nějakou pralesní ligu, kde si můžu i se špatným kolenem dovolit hrát. Jinak občas sednu na kolo, ale všechno se to podřizuje samozřejmě dětem.*“

20: „*Rekreačně stále hraji fotbal. Také jezdím hodně ráda na kole a chodím plavat. Občas si navíc zacvičím jógu. Dokonce bych řekla že jsem se stala aktivní ve více směrech.*“

Aktivní ve více směrech se po ukončení aktivní fotbalové kariéry stalo i několik dalších respondentek. Protože většina z nich je sportovně založená, a díky absenci velké porce tréninkových jednotek, teď mají v životě více **volného času**, který tak můžou trávit **různými sportovními aktivitami**.

7: „Když jsem přestala hrát fotbal, tak se pro mě sport stal mnohem pestřejší. Začala jsem totiž dělat i jiné sporty na které jsem před tím neměla čas. Začala jsem jezdit na kole, plavat, chodit na beach volejbal, věnovat se tenisu, který jsem začala i trénovat apod.“

9: „Otevřely se mi jiné obzory. Najednou jsem měla víc času na kolo a běhání, které mě hodně baví, ale i na jiné sporty, na které před tím tolik čas nebyl.“

15: „Jakmile jsem přestala s fotbalem, tak jsem si hned našla jiné sportovní aktivity. V podstatě hodinu denně, tak 4-5krát v týdnu, si na sport čas najdu. Chodím si zaběhat, do fitka a věnuju se smíšeným bojovým uměním a boxu.“

17: „Já jsem zůstala hodně aktivní. Hodně běhám, chodím na kruhové tréninky a chodím pravidelně do fitka.“

**Sportovně aktivní ale nezůstaly** všechny bývalé fotbalistky. U některých hraje velkou roli zdravotní stav, který jim neumožňuje být tak aktivní, jak by si představovaly. Jiným naopak chybí pravidelný režim a silná vůle se nějaké sportovní aktivitě začít znovu pravidelně věnovat.

8: „Potom co jsem s fotbalem skončila znovu i rekreačně, jsem přestala být aktivní. Občas si zahraju v létě tenis nebo se projedu na bruslích, ale to je spíš hodně výjimečně. Taky to na sobě začínám znovu pociťovat a sport mi znovu hodně chybí, takže přemýšlím, do čeho se vrhnu tentokrát.“

14: „Nevěnuju se momentálně žádnému sportu. Chtěla bych si občas zajít do posilky, ale to moje zdraví mě dost limituje. Upřímně nejsem velkej kamarád ani se schodama, takže si sportování teď moc nedokážu představit. Navíc jsem už delší dobu nic nedělala, takže začít nebude jednoduchý.“

19: „Vždycky jsem nad sebou potřebovala bič, a protože ho teď nemám, tak jsem totálně zlenivěla. Chvilku jsem pak hrála jen (fotbalové) zápasy, ale teď už nedělám žádný sport. Kdybych neměla vztah, tak bych možná u sportu zůstala, ale díky vztahu a díky tomu, že jsem musela začít pracovat na plný úvazek, jsem zlenivěla a sportovat jsem přestala.“

S mírou sportovní aktivity souvisí i stav **fyzické kondice**, která se u většiny respondentek zhoršila, i když pokračovaly v nějakém sportu rekreačně. Je to patrné

zejména z odpovědí v předchozí kategorii. Nicméně v porovnání s lidmi, kteří nikdy pravidelně nesportovali, se subjektivně ženy cítí fyzicky pořád mnohem lépe.

1: „*Určitě jsem na tom fyzicky hůř, než když jsem hrála, ale zase úplně špatně na tom nejsem. Kdybych měla nastoupit do zápasu, tak si myslím, že poločas bych na nějaké nižší úrovni zvládla odehrát. Rozhodně jsem na tom pořád líp než ti, kteří nikdy nesportovali.*“

3: „*S ohledem na zdraví i věk si myslím, že jsem na tom pořád dobře. Snažím se fyzicky udržovat, abych mohla zůstat stále aktivní.*“

7: „*Momentálně se cítím fajn. Občas si jdu zaběhat, nebo sednu na kolo a jedu se projet. Taky mám ráda plavání. Určitě jsem na tom líp než kamarádi, kteří nesportovali. Když dělá člověk sport v mládí, tak to tělo dostane takový správný základ, umí se hýbat, není tolik zkrácený, a když potom přijde na fyzickou aktivitu, tak to chvíli trvá, ale většinou se do toho celkem rychle zase dostane.*“

10: „*No mohlo by to být lepší, ale úplně bída to taky není. Pořád hraju zápasy, takže se nějak udržuju. Samozřejmě ta fyzická kondice šla dost dolů. Ty tréninky bývaly náročný, a teď už je to jen rekreačně.*“

12: „*Řekla bych že jsem na tom tak průměrně. Není to nejhorší, ale kila šly určitě nahoru, síly ubily a fyzicka taky ubila. Určitě jsem na tom ale pořád líp, než kamarádi kolem mě.*“

16: „*Úplně špatně na tom nejsem, ale určitě jsem na tom byla líp. Teď už hraje samozřejmě roli i věk. V porovnání s lidma, kteří nedělali žádný sport, jsem na tom asi nadprůměrně.*“

## **5.10 Stravování**

V kategorii strava bylo nejvíce rozebíráno, jaký vliv měla fotbalová kariéra na stravování hráček v průběhu jejich aktivní kariéry, a zda si s sebou odnesly nějaké **stravovací návyky** i do života po ukončení aktivního fotbalového života. V první části jsou odpovědi od respondentek, které odpovídaly, že jejich fotbalová kariéra je ve stravování nijak zvlášť neovlivnila.

1: „*Já jsem stravu nikdy neřešila, takže mě to nijak neovlivnilo.*“



6: „*Moje stravování s fotbalem vůbec nesouvisí. Když chci tak jím zdravě a když ne tak se tzv. „zprasím“. Samozřejmě před zápasem jsem se snažila trošku hlídat, ale nijak extra mě to neovlivňovalo, a to platí i teď.*“

12: „*Já jsem nikdy žádný jídelníček nedodržovala, takže na stravování to nemá vliv žádný. Jenom samozřejmě vím že před fyzickou zátěží nemůžu žádný tučný, těžký jídlo, ale jinak fotbal na moje stravování vliv nemá.*“

18: „*Já jsem tohle nikdy úplně neřešila. Samozřejmě jsem se to snažila nějak korigovat v rámci tréninku, ale fotbal mě ve stravování nijak neovlivnil. Jinak jsem se spíš naučila poslouchat svoje tělo. Před zápasem jsem věděla, že nemůžu moc jíst, protože jsem se pak necítila dobře.*“

19: „*Mě fotbal ve stravování nijak neovlivnil. Získala jsem sice nějaké poznatky a vím kdy a co nemám jíst před nějakým fyzickým výkonem, ale moje stravování bylo vždycky špatné.*“

Těchto pět předešlých respondentek svoji **stravu v průběhu kariéry neřešilo**, a hlavně ani řešit nemuselo, protože se to od nich v klubu ani nevyžadovalo. Tím pádem měly stravovací návyky naučené spíše z rodiny, stejně jako následující respondentka.

20: „*Já jsem byla vždycky vedena ke zdravému stravování v rodině. Dřív mě úplně nelákalo nezdravé jídlo jako hamburgery, který si naopak teď jednou za čas dám. Ale fotbal na mé stravování vliv úplně neměl. Spíš jsem si říkala, že když sportuju, tak můžu jíst cokoliv.*“

Nedostatek informací o **správném stravování** a způsob, jakým se ke stravování u ženského fotbalu přistupovalo, popisuje ze svých zkušeností následující respondentka, která se o stravu začala zajímat sama a práce s jídlem je nyní součástí jejího zaměstnání.

15: „*My jsme mívaly nějaké stravenky a občas jsme se zastavili v restauraci na jídlo, které nám ten klub zaplatil. Ale na stravu i třeba před zápasem se tam nikdo moc nezaměřoval. Nikdy nám třeba trenér neřekl – dneska nejezte maso, protože se zakyselíte a budete mít zakyselený organismus. Nebo nejezte mléčné výrobky, dejte si pomalé sacharidy, dejte si rychlé sacharidy před zápasem. Nikdy to takhle nebylo v žádném klubu. Ani v Rakousku, kde jsem hrála. Tam nám donesli koláč a kolu před*

*zápasem a bylo. To, jak člověk jí před zápasem ovlivňuje obrovsky jeho výkon, ale nikde v žádném klubu to nebylo takhle vedené. Ti trenéři v tomhle směru nejsou vůbec vyškolení, a protože s jídlem pracuju tak vím, že strava je neskutečně důležitá.“*

O stravu se až **po ukončení aktivní kariéry** začaly zajímat i následující dvě respondentky, které fotbal k pozitivním stravovacím návykům nepřivedl.

9: *„V tu dobu jsem to vůbec neřešila. Spíš, jak jsem skončila, tak jsem se začala stravovat líp, protože jsem začala chodit do práce a začala jsem se stravovat sama a začala jsem bydlet sama. Dřív jsem jedla, co mamka uvařila, ale teď se to zlepšilo. Navíc tím, že jsme měli dobrý kolektiv a občas jsme zašli na pivo, tak ta životospráva v té době nebyla úplně ideální. To už teď nedělám. Dostala jsem rozum a začala jsem se o jídlo víc zajímat. Ale je pravda, že dnes se už trenéři na stravu u mladých sportovců zaměřují víc, než když jsem hrála já.“*

17: *„Fotbal moje stravování moc neovlivnil. Spíš až po ukončení kariéry a věkem jsem si k tomu našla cestu. Když jsem hrála tak se u nás v klubu stravování vůbec neřešilo.“*

V druhé části této kategorie jsou naopak respondentky, které vliv fotbalové kariéry na své stravování pocítily. Faktorem, který je spojuje, je buď účast na **reprezentačních akcích**, či kariéra v klubu s **kvalitnějším zázemím** jako je Sparta Praha, Slavia Praha nebo například FC Slovácko. Hned u následujícího příkladu je zmíněno, jak to chodilo například už i u reprezentace do patnácti let.

2: *„Rozhodně má fotbalová kariéra na stravován vliv měla a má. Na klubové úrovni jsem to až do kategorie žen vůbec neřešila, ale v ženách už se strava hlídala, a to stejné v **reprezentaci**. Smutný bylo, že u těch holek byla ta pozornost spíš na váhu než na kvalitní stravování a výkon. Přišlo mi, že se na tu váhu tlačilo už i v těch reprezentacích do patnácti let, což nevím, jestli bylo úplně zdravý. Z hlediska informovanosti se nás snažili v oblasti stravy nějakým způsobem vzdělávat. Myslím, že i tím, že člověk sportuje, tak se o tu stravu automaticky víc zajímá, zvláště v dnešní době sociálních sítí a médií.“*

3: *„Určitě mě fotbal ve stravování ovlivnil. Dřív jsem si dávala pozor na to, co můžu jíst a snažila jsem vyhýbat nějakým nezdravým věcem. Taky mě to naučilo nějaké pravidelnosti. Snažím se ty návyky udržovat do dnes a předávat to i dál.“*

5: „Určitě mě fotbal, co se týče stravování ovlivnil. V Praze nám hlídali jídelníček i váhu. I klub se o nás snažil starat a dávat nám různé výživové doporučení. Dalo mi to určité stravovací návyky, které si s sebou nesu do teď.“

7: „Určitě na mé stravování kariéra vliv měla. Hlavně když jsme jezdili na „**repre**“, tak jsme tam měli fyzioterapeuta, který nám vysvětloval, jak správně jíst, v jakém množství a podobně. Mě tohle téma hlavně zajímalo už od malička, takže já jsem se o to hodně zajímala a chodila jsem se za ním radit i sama. Takže tím, že jsem ten zájem měla, tak jsem díky fotbalu měla šanci se k těm informacím dostat. Díky tomu jsem i teď schopná si sestavit jídelníček tak, aby to mělo hlavu a patu.“

11: „Jednoznačně mě fotbal ovlivnil. Naučila jsem se díky tomu porozumět svému tělu a vím, kdy si třeba můžu dát smažák a kdy ne. Já nejsem úplně typ, kterej si musí hlídat váhu, takže to tolik neřeším, ale vím, co můžu sníst a co ne před nějakou sportovní aktivitou. Navíc díky přednáškám i v **reprezentaci** jsem získala o jídle i dost informací, a protože jsem hrála profesionálně, tak jsem se o jídlo samozřejmě zajímala. Získala jsem díky tomu nějaký stravovací návyky, který vlastně praktikuju do teď. A protože se díky tomu cítím dobře, tak už mi to přijde automatický se takhle stravovat.“

13: „Já jsem se o stravu hodně zajímala. Výživu jsem i studovala. Ale myslím, že bych nebyla tolik motivovaná tím studiem, jako spíš tím fotbalem, abych tomu tělu dala to nejlepší. Některé návyky jsem si ale přenesla s sebou dál a využívám je do teď.“

## 5.11 Fotbal a jeho přesah

Většina z dotazovaných respondentek začínala s fotbalem ve velmi mladém věku. Nicméně i ty, které začaly později, se mu věnovaly několik let. Je proto logické, že fotbal zasahoval do jejich každodenního života a v některých věcech je zásadně **ovlivnil**. V této kategorii je tedy věnován prostor pro **rozebrání** toho, co se během své kariéry bývalé fotbalistky naučily a odnesly si s sebou do další životní etapy.

1: „Fotbal mě naučil respektu a úctě ke starším lidem. Taky jsem se naučila mít pozitivní myšlení a nadhled. No, a hlavně mi dal spoustu kamarádů.“

3: „Naučil mě zodpovědnosti, a hlavně mi pomohl v nastavení si nějaké organizace v životě. V podstatě denní režim – díky tomu se člověk naučí si věci v životě organizovat, jak potřebuje.“

5: „Dalo mi to režim a jsem díky tomu stále aktivní. Taky jsem získala morálku, disciplínu, přátele a mohla jsem navštívit různé země.“

12: „Určitě mi to dalo nějakou psychickou odolnost. Že člověk není výbušný, dokáže se z určitých situací vzpamatovat líp. Taky mi to dalo fyzickou zdatnost a naučila jsem se komunikovat v kolektivu.“

14: „Fotbal mě naučil disciplíně, respektu, úctě k lidem a nevzdávat se. Těch kladných věcí mi dal fakt hrozně moc.“

20: „Disciplínu jsem získala díky fotbalu. Naučila jsem se to, že pokud hraji fotbal na určité úrovni, tak zkrátka neexistuje, že bych na trénink nejela jenom proto, že se mi nechce, nebo proto, že jsem se pohádala se svou nejlepší kamarádkou. Pokud jsem chtěla něčeho dosáhnout, musela jsem chodit pravidelně na tréninky a něco tomu obětovat. Když jsem se necítila unavená, tak jsem trénovala i po trénincích. Tuhle vlastnost jsem si udržela dodnes.“

Kromě disciplíny a respektu k druhým lidem respondentky často zmiňovaly, že nemají, díky fotbalu jako týmovému sportu, problém s **prací v kolektivu**. Naopak se jim s lidmi, kteří nějaký sport dělali, pracuje lépe. Velký důraz ale respondentky kladly především na **vztahy**, které si během své kariéry vytvořily, a které pokračují i po ukončení jejich kariéry.

2: „Určitě mě to naučilo nějakou disciplínu, protože nevím, jestli bez toho sportu by to pro mě bylo tak přirozený. Taky mě to naučilo práci v kolektivu. Když pak člověk přijde do zaměstnání, tak podle zkušenosti vím, že se líp pracuje s lidma, kteří nějakým sportem prošli. Jsou víc zodpovědní, chodí včas – všechno taková pravidla, která si člověk z toho sportu odnese. Taky mi dal fotbal kamarády. Pořád se pohybuju v té síti lidí, s kterýma jsem si na fotbale vytvořila vztahy. Myslím, že hlavně pro dospívající děvka jsou kamarádi a vrstevníci důležití, takže tohle na tom fotbale bylo super.“

4: „Fotbal mě naučil nějaké kolektivní zodpovědnosti a řádu. Je fakt, že nemám vůbec problém pracovat v kolektivu a komunikovat s lidma a to si myslím, že jsem si odnesla z toho fotbalu, jako kolektivního sportu. Taky jsem si uvědomila, když jsem v patnácti letech na chvíli s fotbalem skončila, že jsem úplně o nic nepřicházela. Občas jsem o víkendu propásla nějakou „párty“, ale jinak že by mi to bralo život s kamarádama se říct nedá, ba naopak mi to kamarády do života dalo.“

7: „Mně ten sport dal strašně moc. Celkově to ovlivnilo můj život a myslím že i povahu. To, jak si vážím věci a jsem zvyklá si věci oddřít, protože ve sportu ti nikdo nic zadarmo nedá. Naučil mě, že když člověk na sobě maká, tak jsou za ním potom vidět ty výsledky. Samozřejmě život v kolektivu mě naučil pomáhat si s lidmi navzájem, chovat se k druhým slušně, bojovat jeden za druhého.“

17: „Díky fotbalu jsem schopna hodně dobře pracovat v týmu, což mi i teď po pracovní stránce dost pomáhá. Myslím si, že v tomhle je ten kolektivní sport od individuálního dost jinej, protože člověka hodně naučí vycházet s lidma. Je zvyklej být v kolektivu a ví, jak je důležitá týmová práce. No, a samozřejmě mi dal kamarády na celý život.“

19: „Pro mě určitě i tím, že jsem byla gólmanka, což je takový ještě více specifický sektor, jsem se naučila nějakému leadershipu, protože brankář na tom hřišti musí být slyšet a musí srovnat spoluhráče před sebou. Taky mě fotbal naučil pracovat v kolektivu, což beru jako důležitou vlastnost. Jsem háklivá na lidi, kteří pracují v kolektivu a chovají se jako „solisti“. Spolehlivost je další vlastnost, kterou jsem si z fotbalu odnesla. Nemůžeš si dovolit chodit pozdě apod. A samozřejmě respektování autorit. Trenéři pro mě byli důležitější autority než třeba učitelé.“

Důležitou roli během fotbalové kariéry hrál i **mentální rozvoj**. Všechny respondentky byly aktivními hráčkami během období adolescence a téměř všechny i v průběhu puberty. Fotbal měl tedy velký vliv i na rozvoj jejich osobnosti. Příklad můžeme vidět v následující odpovědi.

13: „Myslím si, že mě fotbal naučil hodně o sebevědomí. Byla to pro mě velká škola sebe hodnoty, protože jsem si nechala dlouho dělat spoustu věcí. Čerpám z toho vlastně do dneška, protože fakt jako pro mě to byl a je takovej studijní materiál k tomu, abych věděla, co na sobě můžu zlepšit – abych se víc přijala, abych se měla ráda, abych se respektovala natolik aby mě respektovali i ostatní. Takže tady na té mentální úrovni mě fotbal ovlivnil úplně nejvíc. Určitě mě to naučilo i takový to, že člověk si za něčím jde dlouhodobě, konzistentně. Jde za svým snem, za svým cílem – práce na sobě, seberozvoj a je jedno jestli fyzickéj nebo mentální. No, a samozřejmě jsem potkala i spoustu různých lidí i osobností a odnesla jsem si od tam ty přátelství.“

Následující respondentky měly fotbalovou kariéru trvající dvacet, respektive dvacet jedna let. Díky takto **dlouho trvající kariéře** je viditelné, jak velký vliv měl fotbal na jejich životy, a jak moc je v průběhu let formoval až do dnešní podoby.

11: „*Fotbal ovlivnil můj život skoro úplně ve všech ohledech. Když to vezmu obecně, tak mi to pomohlo v mentálním rozvoji, naučilo mě to fungovat v kolektivu, mluvit s lidma, protože tam člověk potkává hodně lidí. Taky mě to naučilo pracovat sama na sobě, ať už fyzicky nebo mentálně. Určitě to člověka naučí prohrávat, a hlavně se znovu zvednout a jít dál. Nějakým způsobem fotbal ovlivnil třeba i můj styl oblékání. Taky jsem díky zahraničním hráčkám a cestování zlepšila angličtinu, kterou nevím, jestli bych jinak používala. No a v neposlední řadě ovlivnil fotbal moje aktuální zaměstnání, protože učím ve škole, kde mě kvůli fotbalu znali, takže jsem tam začala učit tělocvik. Já jsem si vlastně dělala i trenérskou licenci, díky které jsem zjistila, že mě práce s děckama baví, takže jak říkám – fotbal mě ovlivnil hodně. V neposlední řadě i zdravotně.*“

15: „*Fotbal mě naučil určitě disciplíny a nějaké průbojnosti. Při podnikání člověk padá na hubu někdy každý den, takže díky fotbalu jsem se naučila zvednout se a jít dál. Za toto jsem fotbalu vděčná. Stejně tak když byly tréninky v určitý dobu, tak jsme museli chodit včas a každá minuta pozdě se trestala, takže nějakou dochvilnost a zodpovědnost vůči týmu mě to taky naučilo. A jak sem říkala, ve sportu, stejně jako v životě, je člověk někdy nahoře a někdy dole, takže jsem se naučila se vždycky postavit na vlastní nohy. Mě vlastně fotbal vychoval, protože jsem brzo odešla do zahraničí, takže trenéři na mě taky měli velký vliv, a protože jsem hlavně ze začátku měla dobrého trenéra, tak mi předal dobré návyky nejen do fotbalu, ale i do života.*“

## 5.12 Reflexe

Díky určitému odstupu a odchodu z aktivní fotbalové kariéry můžou respondentky nyní **reflektovat svůj fotbalový život**. Tato kategorie je rozdělena na dvě části, a to na část první, kde respondentky uvádí, co jim z jejich aktivního hráčského života chybí a na část druhou, kde uvádějí, co jim naopak nechybí vůbec.

První část odpovědí jde nejlépe shrnout odpovědí respondentky číslo devět, která na otázku, co jí nejvíce po ukončení aktivní kariéry chybí, odpověděla stručně a jednoduše: „*Kolektiv – jednoznačně.*“. Je to právě **kolektiv**, nebo lidé kolem fotbalu, kteří respondentkám ve většině případech chybí ze všeho nejvíce. Přesto že si utvořily přátelství na celý život a s některými lidmi jsou stále v kontaktu, tak kontakt už není tak pravidelný a ten fotbalový ženský kolektiv jim v životě zkrátka schází.

1: „Chybí mi nejvíc asi kolektiv. A samozřejmě samotnej fotbal, kterej nemůžu hrát ani rekreačně.“

2: „Určitě mi nejvíc chybí kolektiv, ale i ta samotná hra. Taková ta čistá radost ze hry. Někdo rád čte knížky a někdo rád hraje fotbal no.“

5: „Chybí mi ta parta. Popovídat v kabině. Je to taková druhá rodina, to mi určitě chybí.“

7: „Chybí čas strávený u toho sportu s těma lidma. To, že jsem měla fotbal jako prioritu a věnovala jsem se prostě tomu. Ted' když člověk chodí do práce, tak už je to jiný.“

11: „Kolektiv a ten život v kabině. Taky mi chybí ty emoce a adrenalin, který člověk zažívá při hře.“

12: „Kontakty s lidma. Bývalé spoluhráčky, s kterýma se ted' už moc nevidám. To mi určitě chybí.“

16: „Mě asi chyběla obecně ta parta, co jsme měly od těch juniorek, protože se s některými vůbec nevidím, takže tohle mi chybí. Tím, že ale hraju ten hokej a rekreačně i fotbal, tak mám partu novou, takže to není tak, že bych na to ted' nějak myslela. Než jsem se ke sportu vrátila znovu, tak mi chyběla ta sranda v kabině.“

19: „Jednoznačně kolektiv. Měla jsem štěstí na kolektiv, když jsem byla mladší. Na té nejvyšší úrovni ten kolektiv už potom nebyl tak soudržný, ale ten aspekt toho kolektivu mi chybí v každém případě nejvíc.“

Kromě kolektivu, a to zejména dlouhodobých kamarádek se kterými respondentky ztratily kontakt, jim nejvíce chybí samotný fotbal a to, co s sebou **tato hra** přináší – adrenalin, napětí, ‚drajv‘, režim a třeba i dobrý pocit po náročném tréninku.

3: „Takový ten zápasový adrenalin, kdy se člověk vymáčkne na tom hřišti a vydá ze sebe energii, která je pak naplněná těma emocema, ať už pozitivníma nebo negativníma. I když tohle zažívám částečně jako trenérka, tak už je to jiný. Už se na tom nepodílím aktivně na tom hřišti, a to mi chybí.“

4: „Občas si zastesknu po té úrovni toho fotbalu, co byl v té nejvyšší lize. Ta rychlost, svižnost, intenzivnost tréninku, takový ten celkový drajv, co je v té nejvyšší úrovni.“

6: „Chybí mi být vytížená – chodit na ty tréninky a na zápasy.“

8: „Chybí mi ten pocit, když člověk přijde do kabiny, pokecá se spoluhráčkama, obuje si ty kopačky a vyběhne v létě na tu zelenou trávu. Taková ta čistá radost, když člověk vběhne na to hřiště a má před sebou celý zápas. To mi chybí.“

13: „Teď už jsem z toho venku, ale řekla bych takový to napětí, že o něco jde, kdy se pracuje na nějakém cíli celou sezonu. Takovej ten drajv. To vím, že mi hodně dlouho chybělo.“

17: „Nejvíc mi chybí ta parta lidí a režim, který jsem díky fotbalu měla. Kdy si člověk nemohl říct, že dnes nepůjdu na trénink, protože se mi prostě nechce.“

20: „Mě nejvíce chyběl kolektiv, a to je asi i důvod, proč jsem si ten fotbal v určité formě přitáhla zpátky do života. Zkrátka to, že se potkáme v kabině, pokecáme. To, že to není jenom o tom fotbale. A tím, že teď hraju fotbal rekreačně, tak tam ten pocit mám i když ne tak často. Ten ženský kolektiv mi prostě chyběl. Jednu dobu mi chyběl i takový ten pocit vykonané aktivity po tréninku. I když sportuji rekreačně, tak to není do takové míry, aby mě třeba bolely tři dny nohy, a to se mi v době, kdy jsem hrála aktivně, líbilo. Měla jsem ráda takovou tu unavenost, protože jsem věděla, že jsme makaly a odvedly jsme dobrou práci. Takže ta správná únava po náročném tréninku, kdy jsem ze sebe měla dobrý pocit.“

V druhé části této kategorie je pozornost věnovaná věcem, které **nebyly** pro respondentky v době jejich aktivní kariéry **jednoduché, nebo příjemné** a v některých případech přispěly k rozhodnutí aktivní fotbalovou kariéru ukončit.

V předešlé části byl zmíněn kolektiv jako něco, co bude několika respondentkám chybět. Nicméně být součástí kolektivního sportu, a tedy sportovního kolektivu nemusí být vždy ideální a jsou s tím spojené i nepříjemné záležitosti, které jsou zmíněny v následujícím příkladu jako něco, co respondentce určitě nechybí.

2: „Takové to drama a konflikty, když se třeba nedaří a musí se to v tom kolektivu řešit, tak to mi nechybí.“

Jak už bylo v této diplomové práci dříve zmíněno, **trenéři** hrají velkou roli v životě jejich svěřenců. Některé respondentky s trenéry nejlepší zkušenosti neměly a jsou tedy rády, že už nemusí prožívat stres a **nepříjemné pocity**, které na hřišti zažívaly.



10: „Nechybí mi ti trenéři a čas který jsem fotbalu věnovala. Ted' se můžu věnovat i jiným aktivitám.“

12: „Nechybí to, jak po mě trenéři řvali. To mi fakt nechybí vůbec. A samozřejmě to cestování po té republice, to bylo časově hrozně náročný.“

14: „Jsem ráda, že už nemusím prožívat ten tréninkový dril a někdy nespravedlnost a řvaní od trenérů.“

20: „Nechybí mi nechuť hrát pod trenéry, kteří křičí kvůli každé ztracené přihrávce. Jak už jsem říkala, ztratila jsem takovou tu radost z té hry. Když ted' hraji rekreačně, tak si to opět užívám.“

**Stres** ale nebyl způsobený jen trenéry. Hrát na nejvyšší české, ženské, fotbalové úrovni může být stresující samo o sobě, zvlášť pokud je někdo „stresář“ od přírody.

16: „Nejvíc si ted' užívám, že si jdu zahrát hlavně pro radost a nemusím se před zápasem strachovat. Takže ten stres mi nechybí, stejně jako mi nechybí ty letní a zimní přípravy, který jsem nesnášela.“

19: „Nechybí mi to množství času, které jsem do fotbalu věnovala. Bylo těžké mít život mimo fotbal. A taky mi nechybí ten stres. Byla jsem velký stresář, takže jsem před každým zápasem celkem trpěla.“

Nepříjemné vzpomínky má několik respondentek na tréninky, a to zejména na tréninky, během **letních a zimních příprav**, které bývaly zaměřené zejména na fyzickou kondici a pro hráčky byly nezáživné a velice náročné.

1: „Zimní a letní přípravy mi nechybí. To bylo hrozný.“

3: „Asi takový ty nechutný běhací letní přípravy. Tím, že jsem to neměla ráda, tak se snažím to ted' nepraktikovat na mých svěřencích. Takže ty letní a zimní přípravy plné takové té nespecifické dřiny mi určitě nechybí.“

7: „Asi mi nechybí taková ta pravidelnost, že jsem prostě musela být vždycky ve tři hodiny na nějakém místě. No a samozřejmě mi nechybí takové ty tréninky bez balonu během příprav, kdy se běhalo v lese.“

8: „Jsem ráda, že už nemusím podstupovat ty letní a zimní přípravy, kde se jen běhalo a do balonu jsme nekoply bůhví jak dlouho. Z těch se mi dělalo špatně už předem.“

11: „Přípravy a tréninky, který nejsou zábavný, jako třeba posilovna. A rozhodně mi nechybí takový ten dril třeba při letních a zimních přípravách.“

Pokud se nějaký sportovec věnuje sportu aktivně, tak jako tomu bylo v tomto případě u bývalých aktivních fotbalistek, které hrály nejvyšší českou, ženskou, fotbalovou ligu, ale přesto se tímto sportem nebyly schopné uživit, musí počítat s tím, že mu to **zabere hodně volného času**. A je to právě více volného času, který si respondentky po ukončení kariéry užívají nejvíc.

9: „Nechybí mi zaplněný víkendy. To že si teď můžu kdykoliv naplánovat dovolenou, nebo jakýkoliv výšlap. Ted' už si nedokážu představit, že bych se tomu měla podřídít. Díky volnu, který teď mám, se mi otevřely nové obzory a zkusila jsem další sporty, který budu moct předat dětem. Jsem ráda, že díky tomu nemám jen pohybové stereotypy z fotbalu, ale právě různou zátěž díky těm ostatním sportům.“

13: „Ten čas. Užívám si, když si můžu jen tak poležet s knížkou, i když taky nejsem úplně typ, že bych si jen tak lehla. A samozřejmě to, že můžu kdykoliv odjet na dovolenou a neohlížet se na to, že tam mám fotbal. Prostě taková ta svoboda časová.“

17: „Nechybí mi dojíždění na zápasy. Ta časová náročnost je fakt obrovská. Je fajn mít čas i na jiné věci než jen na ten fotbal.“

### 5.13 Fotbal a současnost

Tato kategorie byla vytvořena za účelem zhodnocení toho, zda se byly respondentky schopné po ukončení kariéry **od fotbalu zcela oprostít**, nebo jestli fotbal stále hraje nějakou roli či nějakým způsobem **v současnosti jejich život stále ovlivňuje**. Následující dvě respondentky například uvedly, jak díky fotbalu přemýšlí o vlastních dětech.

1: „Myslím si, že ten respekt vůči lidem a všechno co jsem se ve fotbale naučila, tak z toho těžím do teď. Na fotbal se pořád dívám v televizi i s manželem, takže určitý dosah to pořád má. Taky vím, že chci, aby moje děti sportovaly, protože jsem to sama zažila, ale jaký sport si vyberou bude na nich. Myslím, že vést děcka k pohybu je v dnešní době ještě důležitější, než když jsme byli malí my.“

13: „Díky fotbalu, kterej teď hraju rekreačně, si můžu i tímto způsobem udržovat zdraví. Navíc udržuju kontakt s takovým tím dětským životem. I když jsem hrála až v dospělosti, tak jako pořád si v tom neseš určitou dětskost vlastně v té hře, takže si

*tím udržuju v životě takovou tu hravost, a to bych řekla, že je pro mě hodně důležitý. Vlastně tím dávám i vzor svým dětem, protože mě vidí, že něco dělám dlouhodobě a sportuju.“*

**Vztah k fotbalu** a touhu pořád pokračovat aspoň na **rekreační úrovni** má stále několik následujících respondentek, které svůj volný čas tomuto sportu stále přizpůsobují. Díky tomu jsou některé schopny si udržovat nejen fyzické zdraví, ale i psychické.

4: *„Určitě fotbalu pořád obětuju nějaký čas. Občas se stane, že se nemůžu zúčastnit nějaké akce s kamarády mimo fotbal, protože máme třeba zápas. A fotbal mě vlastně přivedl k futsalu, kterému se momentálně věnuju a zjistila jsem, že mě hodně baví. Takže se dá říct, že to můj život pořád dost ovlivňuje. Díky reprezentaci ve futsalu můžu navštívit různá místa v Evropě, takže mi to do života pořád přináší spoustu pozitivního.“*

6: *„Určitě mě fotbal pořád ovlivňuje. Já jsem mu podřídila vlastně i práci. Chodím do práce na noční, abych mohla stíhat tréninky a zároveň trénovat. Takže fotbal pořád ovlivňuje můj život dost zásadně.“*

10: *„Tím že pořád rekreačně hraju, tak jsem pořád v tom kolektivu s těma holkama, a to je pro mě důležitý. Navíc se lidi tady na vesnici pořád zajímají, jestli hraju, takže se o fotbale často bavíme. Taky jsem začala hrát i malou kopanou, takže fotbal je pořád velkou součástí mého života.“*

12: *„Když přijdu z práce psychicky unavená a jdu na ten trénink, tak mám potom tréninku určitě lepší náladu a cítím se vnitřně líp. A pohybuju se díky tomu pořád v tom ženským kolektivu, takže to na mě určitě pořád vliv má vzhledem k tomu, že chodím i na ty tréninky. Fotbal je v mém životě pořád.“*

16: *„Já si myslím, že mě fotbal pořád ovlivňuje dost. Tím, že hraju fotbal i hokej, a v hokeji mám úplně jinej pohyb, tak potom když jdu na fotbal, tak mě bolí tělo, protože zapojuju jiný svaly. Samozřejmě mi to pořád bere nějaký čas. Na druhou stranu jsem se seznámila zase s dalšíma holkama, s kterýma potom po zápase chodíme do hospody, takže to má vliv i na můj společenský život.“*

Pokud se fotbalu respondentky už nemohly aktivně věnovat, ale u fotbalu chtěly zůstat, přešly některé z nich na pozici fotbalové trenérky. **Trenérskou licenci** mají tři z dvaceti dotazovaných žen a některé další o ní do budoucna přemýšlí.

3: „*Fotbal ovlivňuje můj život absolutně. U mě je všechno pořád fotbalu podřízené (rodina, volný čas). Já jsem z něho vlastně vůbec nevystoupila tím, že jsem začala hned trénovat.*“

5: „*Můj život fotbal stále ovlivňuje velice, protože mám doma malého fotbalistu. Chodím na trenérské licence, zůstala jsem u fotbalu aktivní, takže má vliv na můj život neustále.*“

8: „*Samozřejmě už na mě fotbal nemá takový vliv, jako když jsem hrála aktivně, ale pořád mi do života nějak zasahuje. Například v práci učím tělocvik, protože je málo učitelů a já mám díky fotbalu nějakou sportovní průpravu, tak mi ty děcka svěřili. No, a protože mě to s děckama baví, tak přemýšlím, že bych si časem mohla udělat trenérskou licenci a začít trénovat. Pořád mě to k fotbalu táhne.*“

18: „*I když jsem přestala hrát, tak jsem se kolem fotbalu pořád motala. Potom mladší ségra začala hrát fotbal v Brně, takže jsem začala trénovat i ju doma. Snažím se jí radit a podporovat ju. Chvilku jsem trénovala. Bráchové hrají taky fotbal, takže já fotbal ze svého života nemůžu vyškrtnout i kdybych chtěla. Chodíme se s manželem podívat na fotbal i tady na vesnici, když chlapi hrajou. Jak jsem říkala – fotbal je furt velkou součástí mého života.*“

Přesto, že mají respondentky aktivní fotbalovou kariéru už za sebou, zdá se, že nějaký **malý vliv** na ně jejich fotbalová minulost stále má. A to ať už v podobě kamarádství, která si během své kariéry vytvořily, a která trvají do dnes, nebo zkrátka jen toho, že se v neděli po obědě zajdou podívat na nějaký fotbalový zápas, nebo si ho pustí v televizi.

7: „*Určitě na mě fotbal má pořád nějaký vliv. Krom toho, co mě všechno naučil, a co používám v každodenním životě, tak je tam pořád i to, že si ráda zapnu v televizi zápas a podívám se na své oblíbené týmy, nebo se zajedu osobně podívat tady na naše kluky jak hrají.*“

15: „*Dřív mě fotbal ovlivňoval hodně třeba i časově, že jsem nemohla chodit na nějaké diskotéky, nebo tak, ale zároveň toho absolutně nelituju. Díky fotbalu jsem*

*procestovala svět a poznala spoustu lidí. Samozřejmě je fotbal pořád nějak součástí mého života. Když dávají fotbal v televizi tak se dívám. Nedávno jsem byla třeba v Mnichově, tak jsem se šla podívat na fotbalový stadion, takže ano, pořád mi to chybí a určitě se o fotbal pořád zajímám.“*

## SHRNUTÍ KATEGORIÍ

V této kapitole bylo uvedeno třináct kategorií, které měly vliv na průběh sportovní kariéry respondentek, její ukončení a na život po jejím ukončení.

V kategorii **Generační přenos** se ukázal určitý vliv rodičů a rodiny na sportovní zaměření dítěte. Pokud respondentku k fotbalu přivedl nějaký člen rodiny, byl to většinou muž. Nicméně všechny respondentky byly v dětství velmi aktivní a k pohybu měly pozitivní vztah. U fotbalu pak zůstaly dobrovolně.

Kategorie **Raná specializace** ukázala, jak se respondentky dostaly k fotbalu a jejich fotbalové kariéře. Zároveň se snažila zachytit jaká byla reakce jejich okolí na sport, který si vybraly, a který je dodnes doménou zejména mužského pohlaví. Několik respondentek začalo s fotbalem až v období dospívání, nicméně velká část z nich začala hrát fotbal velmi brzy, a to už ve věku mezi třemi až desíti lety. Ve většině případech se setkaly v rodinách s podporou v tomto sportu pokračovat, nicméně pět respondentek zmínilo, že ze začátku plnou podporu od všech členů rodiny nemělo.

V kategorii **Fotbalový růst** se řešila otázka náročnosti přechodů mezi mládežnickými kategoriemi a meziklubové přestupy. Pro většinu respondentek byl přechod do vyšší kategorie naprosto bez problému. Náročné to bylo pro ty, které nějakou kategorií přeskočily a musely si zvykat na náročnější podmínky. Nejnáročnější se zdají být přestupy mezi kluby, a to zejména v případě, kdy hráčky odešly do kvalitnějšího klubu, který na ně měl jiné požadavky. Pohled byl zaměřen i na trenéry a jejich vliv na fotbalový růst respondentek. V rámci přechodů mezi mládežnickými kategoriemi jejich vliv respondentky spíše nevnímaly, ale jejich dlouhodobější vliv a působení na hráčky už některé z respondentek ovlivnil zásadně.

Kategorie **Vzdělání** byla zaměřena na náročnost studia při aktivní sportovní kariéře a její vliv na vzdělání jednotlivých respondentek. Několik z nich odpovědělo, že žádný vliv nepocítilo a jejich fotbalová kariéra je tedy ve studiu nijak neovlivnila. U některých byl ale ke škole pozorován i pasivní přístup a neangažovanost, předně

pramenící z naprostého zaměření se na sport a nezájmu o akademické výsledky. Pro zbylé respondentky v této kategorii bylo zkombinovat vzdělávání s fotbalovou kariérou přinejmenším náročné a vliv fotbalové kariéry na svoje vzdělání pocítily.

V kategorii **Zázemí v klubu** se zjišťovalo, jak důležitou roli hraje pro respondentky zázemí klubu, a to i ve spojitosti s možným ukončením jejich aktivní kariéry. Ačkoliv se většina shodla, že fotbal miluje a v mladších kategoriích pro ně zázemí důležité nebylo téměř vůbec, v dospělých kategoriích už respondentky zázemí v klubu vnímaly jako velice důležité, a to zejména co se týče finančního ohodnocení, které je shrnuto v následující kategorii. Jako další velká nevýhoda a negativní faktor se jeví případná absence přírodního hřiště a nutnost trénovat zejména v létě na umělé trávě, což hodnotí negativně většina z dotazovaných respondentek.

Kategorie **Finanční ohodnocení** se věnovala spokojenosti či nespokojenosti s finančním ohodnocením hráček v nejvyšší ženské české fotbalové lize. Z rozhovorů vyplynula jasná nespokojenost s finanční situací v ženském fotbale a několik respondentek se shodlo na tom, že by o své fotbalové kariéře přemýšlelo jinak, kdyby si byly ve svém klubu schopny nějak slušně přivydělat nebo se jím dokonce uživit.

Kategorie **Ukončení kariéry** se zabývala důvody, které vedly respondentky k rozhodnutí ukončit svoji aktivní hráčskou kariéru. Těchto důvodů se objevilo hned několik, avšak každý příběh je trochu odlišný a individuální, proto není snadné tuto problematiku obecně generalizovat. Přesto se z rozhovorů dají shrnout tři nejčastější důvody, které vedly respondentky k ukončení kariéry a těmi jsou zranění, nebo špatný zdravotní stav, špatné finanční hodnocení a rodinný život, který jde s fotbalovou kariérou jen těžce skloubit.

**Dopad konce kariéry na hráčky** je kategorie, která se snažila zjistit, zda na sobě respondentky pozorovaly po ukončení kariéry nějaké negativní jevy, a to ať fyzického nebo psychického rázu. Odpovědi respondentek byly dost individuální a každá se po odchodu z nejvyšší, ženské, fotbalové ligy cítila trochu jinak. Nejčastěji zmiňovaným negativním jevem se stala ztráta nebo částečná ztráta fyzické kondice a fakt, že respondentkách fotbalový život chyběl. Tomuto se vyhnuly ty respondentky, které se fotbalu vlastně úplně vzdát nedokázaly, a tak v něm pokračovaly aspoň rekreačně, nebo se například začaly věnovat jinému sportu.

Kategorie **Sport po ukončení aktivní kariéry** byla zaměřena na míru aktivity respondentek po ukončení jejich aktivní fotbalové kariéry a na subjektivní vnímání jejich fyzické kondice i v porovnání s lidmi, kteří takto aktivně nikdy nesportovali. Z dvaceti respondentek jich sedmnáct odpovědělo, že je stále aktivních. Pouze tři respondentky se svěřily, že se staly spíše pasivními a žádnému sportu či větší fyzické aktivitě se nevěnují. Nicméně téměř všechny mají pocit, že po fyzické stránce jsou na tom lépe než lidé z okolí, kteří takovou sportovní přípravou neprošli.

V kategorii **Stravování** bylo cílem zjistit, do jaké míry či jestli vůbec fotbalová kariéra ovlivnila respondentky tak, aby si sebou odnesly nějaké stravovací návyky. Většina respondentek se shodla na tom, že se naučily poslouchat svoje tělo a ví, co můžou a co naopak nemůžou jíst před nějakou fyzickou aktivitou. Z rozhovorů je také patrné, že na stravu se u většiny z nich v době jejich kariéry nehledělo. Respondentky, které si s sebou správné stravovací návyky a informace týkající se jídla odnesly, byly ve většině případů ty, které se někdy účastnily reprezentačních srazů, nebo strávily část kariéry v top třech nejlepších českých klubech.

Kategorie **Fotbal a jeho přesah** sleduje celou fotbalovou kariéru respondentek a její přesah do jejich soukromého života, který je ovlivňuje do dnešního dne. Respondentky se rozpovídaly o tom, co je fotbal naučil, a z čeho díky tomu těží dodnes. Několikrát bylo skloňováno slovo disciplína a respekt k druhým lidem. Mimo jiné také práce v kolektivu, která je pro ně díky fotbalu jako kolektivnímu sportu jednodušší. Čím déle se respondentky fotbalu věnovaly, tím větší vliv na ně fotbal logicky měl. Proto šel největší přesah do soukromého života pozorovat právě u těch, jejichž kariéra se délkou pohybovala kolem dvaceti let.

Kategorie **Reflexe** navazuje na předchozí kapitulu. Odhalila, co respondentkám v současné době z fotbalové kariéry schází nejvíce a zároveň, která část z jejich fotbalového života jim nechybí vůbec. Nejvýznamnější faktor, o který přišly ty respondentky, které fotbal přestaly hrát úplně, a který jim v současnosti chybí nejvíce, je kolektiv. U několika respondentek byl kolektiv a kamarádky důvodem se k fotbalu rekreačně vrátit. Mimo kolektiv navíc zmiňovaly i pocity, které se pojí se samotnou hrou. Na druhou si stranu si teď nejvíce užívají časovou svobodu a fyzickou aktivitu, kterou si mohou nastavit podle sebe a nikdo na ně u toho nekřičí.

Poslední kategorie **Fotbal a současnost** hodnotila, zda mají respondentky od fotbalu nějaký odstup, nebo jestli i v současnosti fotbal stále jejich životy ovlivňuje. Všechny z respondentek uvedly, že fotbal ve svém životě stále vnímají, přestože některé odlišným způsobem. Část z nich u fotbalu zůstala buď rekreačně, nebo na pozici trenérky, takže pro tyto z nich je fotbal stále velkou součástí jejich života. Jiné ovlivňuje například v souvislosti s výchovou jejich dětí nebo jen zkrátka v tom, že chtějí strávit některý víkendový den v pozici fotbalového diváka, respektive divačky. Dá se říct, že kompletně se od fotbalu v určitém smyslu nepodařilo oprostit ani jedné z dvaceti dotazovaných respondentek.



## 6 Diskuze

V této kapitole jsou zodpovězeny výzkumné otázky a zhodnoceny výsledky práce. Hlavním cílem provedeného šetření bylo poskytnout bližší pohled na sportovní kariéru žen, které hrály fotbal na nejvyšší české úrovni, a zároveň přiblížit jejich život po ukončení aktivní fotbalové kariéry.

### **Jak náročné byly začátky fotbalové kariéry?**

Na základě provedeného výzkumného šetření lze říci, že začátky fotbalové kariéry a cesta skrze mládežnické kategorie byly pro respondentky v celku bezproblémovým obdobím. K fotbalu je většinou přivedl nějaký člen rodiny a ve většině případech je aspoň jeden z rodičů v jejich zálibě k fotbalu podporoval. Raná specializace není u sportů jako fotbal a hokej nic zvláštního, a jinak tomu nebylo ani v případě respondentek toho výzkumu. Přestože se některé z nich k fotbalu dostaly až v pozdějším věku (období puberty a adolescence), nebylo výjimkou, že první fotbalové krůčky udělaly některé respondentky už v předškolním, nebo mladším školním věku. Myslím, že právě kvůli nízkému věku byla podpora členů rodiny v tomto období pro hráčky důležitá a zásadní pro nastartování fotbalové kariéry. Vzhledem k tomu, že téměř polovina z nich dojížděla na tréninkové jednotky z vesnice do města, bez podpory rodiny by možnost hrát fotbal za ženy nebyla vůbec možností. Důležitou roli mají (nejen) v začátcích kariéry i trenéři, kteří dokáží ovlivnit to, jak se hráčka na hřišti a v kolektivu cítí. V rámci začátku kariéry a přechodu mezi mládežnickými kategoriemi hráčky vliv trenérů nevnímaly a mnohem důležitější pro ně byl dobrý kolektiv, na který jak řekly samy, měly štěstí a všechny na něj velice rády vzpomínaly.

### **Jaké okolnosti z aktivní fotbalové kariéry ovlivňovaly život fotbalistek?**

Přestože respondentky tohoto výzkumu byly hráčky na české, nejvyšší, ženské, fotbalové úrovni, jejich kariéra a fotbalový život se nemůže srovnávat s českými top fotbalovými hráči. Vzhledem ke stavu ženského, českého fotbalu by se na ně dalo pohlížet ve srovnání s muži téměř jako na amatérky, navzdory tomu, že se několika z nich podařilo prosadit do české, ženské, fotbalové reprezentace. Na rozdíl od svých mužských protějšků musí ženy kromě fotbalu, zároveň přemýšlet o svém povolání a zaměstnání, které je musí živit mezitím, co se zároveň aktivně věnují svojí fotbalové kariéře. Proto, když povídaly například o náročnosti dojíždění, nebo zaplněných

víkendech, kdy neměly čas na nic jiného než právě na fotbal, tak je to něco jiného, než když o časové náročnosti povídá fotbalista z první ligy, který se fotbalem živí. Z tohoto pohledu respondentky byly fotbalem ovlivněné úplně nejvíce, protože fotbalu věnovaly víceméně všechnen volný čas, který mimo školu a práci měly.

Díky tomu, že fotbalový život zabíral respondentkám tolik volného času a na ostatní kamarády mimo fotbal už ho tolik neměly, byl pro ně dobrý kolektiv velice důležitý. Některé respondentky ho nazývaly jako „druhou rodinu“ vzhledem k tomu, kolik času s lidmi kolem fotbalu trávily. Proto přátelství a vztahy, které si během kariéry vytvářely a především lidé, se kterými se potkávaly a seznámily, na ně měli též velký vliv.

Důležitým faktorem pro každého sportovce je v první řadě zdraví. Respondentky se díky fotbalové kariéře udržovaly především v dobré fyzické kondici. Nicméně stinnou stránkou sportování a aktivní sportovní kariéry jsou zranění, která nejsou ve fotbalovém prostředí nic výjimečného. Respondentky zmiňovaly většinou zranění dolních končetin jako podvrtnutý kotník, natažené vazy či lehké zlomeniny. Nicméně několik z nich muselo přistoupit k razantnějšímu řešení svých zdravotních problémů a musely podstoupit chirurgické zákroky jako operace kolene nebo ramen. Znepokojivé je, že většině z těch respondentek, které operace musely podstoupit nebylo v té době ještě ani dvacet pět let. Takové zdravotní potíže, se potom promítají i do života mimo fotbal a na respondentky mají velký vliv. Zranění jsou mimo jiné častým důvodem, který nutí sportovce k předčasnému ukončení jejich sportovní kariéry.

### **Jaký vliv mají podmínky v ženském fotbale na konec kariéry?**

Jak jsem již uvedla v předchozí výzkumné otázce, častým důvodem k ukončení kariéry bylo u respondentek zranění, které jim znemožňovalo na nejvyšší fotbalové úrovni pokračovat. Jak důležité je zázemí právě i v kontextu zdraví a zranění uvedla jedna z respondentek, která se svěřila, že po přestupu do kvalitnějšího klubu s podstatně lepším zázemím a přístupem, pochopila, jak je důležitá regenerace a práce s fyzioterapeuty, které před tím k dispozici neměla. Je dokonce přesvědčená o tom, že její fotbalová kariéra mohla trvat déle právě díky kvalitnímu zázemí a péči, která jí byla věnována při příchodu do klubu, do kterého přestoupila.

Z kategorie Zázemí v klubu jasně vyplývá, že zázemí v klubu respondentky vnímají jako velice důležité a odpovídají tomu i výsledky z rozhovorů, na kterých se ukázalo, že nejméně sedm z dvaceti respondentek ukončilo kariéru z důvodů, které úzce nebo přímo souvisely se zázemím klubu, které pro ně bylo, nebo spíše nebylo v době jejich aktivní kariéry k dispozici. Pokud by se k těmto důvodům připočetly ještě respondentky, které ukončily kariéru kvůli zranění, které se zázemím taktéž může souviset, tak bychom měly k dispozici číslo ještě vyšší.

Na základě rozhovorů, které jsem provedla a informacím, které jsem z nich získala si myslím, že podmínky v České republice jsou pro ženy hrající fotbal pořád dost špatné, a to zejména v porovnání s některými jinými státy, se kterými se chce česká reprezentace porovnávat. Ve fotbale tu hráčky často nevidí budoucnost a perspektivu, tak se zkrátka rozhodnout kariéru ukončit a dají přednost práci, která je na rozdíl od fotbalu uživí.

### **Jaký má dopad již ukončená fotbalová kariéra na život respondentek?**

Posledním výzkumným cílem bylo zjistit, zda se byly respondentky schopné po ukončení kariéry od fotbalu zcela oprostít, nebo jestli fotbal stále hraje nějakou roli či nějakým způsobem v současnosti jejich život stále ovlivňuje.

Obecně lze z života respondentek vyvodit několik souvislostí s jejich bývalou, fotbalovou kariérou. Každá z nich ale vnímá dopad na svůj život jiným způsobem. Nejvýznamněji ho vnímají ty respondentky, které od fotbalu zcela odejít nedokázaly. Jsou to ty, které buď stále hrají fotbal na rekreační úrovni, nebo ty, které změnilly pozici a místo hráček se z nich staly trenérky. Pokud si respondentky udělaly či plánují si udělat trenérskou licenci a v současné době nějaké družstvo trénují, pak to znamená, že jejich život je s fotbalem spjatý stále obrovskou měrou a jejich fotbalová kariéra je v tomto tedy ovlivnila zcela zásadně.

Z výsledků provedeného výzkumného šetření dle mého názoru vyplývá, že nejvýznamněji vnímají respondentky dopad své kariéry na osobností rovině. Všechny dvacet respondentek má pocit, že díky fotbalu získaly určité zkušenosti, vlastnosti, povahové rysy aj., které s nimi zůstaly, a které se prolínají do jejich každodenního života. Mezi tyto získané osobností vlastnosti, schopnosti a rysy patří například disciplína, respekt a úcta ke starším lidem, zodpovědnost, schopnost pracovat

v kolektivu, a v neposlední řadě též psychická odolnost v těžkých životních situacích a schopnost nevzdávat se a jít si za svým cílem.

## Závěr

Tato diplomová práce se věnuje tématu fotbalové kariéry žen v České republice a jejich života po odchodu z nejvyšší fotbalové ligy a ukončení aktivní kariéry. Cílem práce bylo v teoretické části sumarizovat život sportovce v kolektivním sportu se zaměřením zejména na psychologické hledisko a zmapovat vývoj fotbalu za účelem lepšího porozumění postavení ženského fotbalu ve společnosti. V návaznosti na teorii bylo v praktické části cílem zjistit, jakým způsobem fotbal ovlivnil život respondentek účastnících se tohoto výzkumu, a zda jejich ukončená fotbalová kariéra stále nějak zasahuje do jejich současného života.

Nejprve byla uvedena teoretická část seznamující čtenáře s poznatky týkající se fotbalu v obecné rovině, včetně psychologického pohledu na sportovní činnost a hru v kolektivu jako takovou. Následně byl definován cíl práce a výzkumné otázky, včetně metodiky celého výzkumného šetření. Výsledky práce byly prezentovány v následující kapitole, kde byly představeny a podrobně popsány jednotlivé kategorie, ovlivňující sportovní kariéru a život po jejím ukončení. Dále byly diskutovány a zodpovězeny výzkumné otázky, přičemž cíl práce byl dle mého názoru naplněn.

Výsledkem výzkumného šetření je zjištění, že nejvýznamněji fotbal ovlivnil respondentky ve dvou rovinách, a to v osobnosti a z hlediska času, který do své fotbalové kariéry věnovaly. Vzhledem k faktu, že průměrná délka fotbalové kariéry je u respondentek 13 let s tím, že ta nejkratší trvala 7 let a ta nejdelší 21 let, není tohle zjištění zcela překvapivé. Zajímavější jsou podle mého názoru konkrétní příklady toho, co si respondentky z fotbalu odnesly, co se naučily a z čeho dále čerpají ve svém osobním životě. Jak již bylo zmíněno v kapitole diskuze, patří sem například disciplína, respekt a úcta ke starším lidem, zodpovědnost, schopnost pracovat v kolektivu, a v neposlední řadě též psychická odolnost v těžkých životních situacích a schopnost nevzdávat se a jít si za svým cílem.

Diplomová práce může sloužit jako zdroj informací o sportovním životě poloprofesionálních sportovkyň nejen ve fotbale. Vzhledem k tomu, že spousta kolektivních sportů funguje na poloprofesionální úrovni, jsou informace z této práce aplikovatelné i tam, kde je situace podobná té v ženském fotbale. Zároveň může poskytnout informace zájemkyním o ženský fotbal, fotbalovým trenérům i aktivním hráčkám, které konec jejich kariéry teprve čeká.

## Summary

This diploma thesis is focused on women's football careers in the Czech Republic and their lives after leaving the top football league and ending their active career. The aim of the work in the theoretical part was to summarize the life of an athlete in team sports, focusing mainly on the psychological aspect and to survey the development of football in order to better understand the position of women's football in society. Following the theory, the aim of the practical part was to find out how football affected the lives of respondents participating in this research, and whether their completed football career still somehow interferes with their current lives.

Initially, a theoretical part was introduced to acquaint readers with knowledge about football in general, including a psychological view of sports activities and team play as such. Subsequently, the goal of the work and research questions were defined, including the methodology of the entire research survey. The results of the work were presented in the following chapter, where the individual categories influencing the sports career and life after its completion were introduced and described in detail. Furthermore, research questions were discussed and answered, while the aim of the work was, in my opinion, fulfilled.

The diploma thesis can serve as a source of information about the sports life of semi-professional sportswomen not only in football. Due to the fact that many team sports operate at a semi-professional level, the information from this work is applicable in sports where the situation is similar to that in women's football. At the same time, it can provide information to those interested in women's football, football coaches and active players who have the end of their careers just ahead of them.

## Použité zdroje

- AYALA, Erin a Jim TAYLOR. *Comprehensive Applied Sport Psychology*. 2019. ISBN 9781138587885.
- BESWICK, Bill. *Zaostřeno na fotbal*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. Modrá řada. ISBN 978-80-204-3162-2.
- BIDDLE, S.J., Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- CAMPBELL, Alastair. *Bible vítězů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5641-7.
- COACKLEY, Jay. *Sport in Society: Issues & Controversies*. 7th ed. McGraw-Hill, 2001.
- DELAVIER, F. (2003). *Women's strength training anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1
- DRINKWATER, B. L. (2000). *Women in Sport, The Encyclopaedia of Sports Medicine*. Oxford: Blackwell Science.
- Fotbalové dovednosti: klíčové tipy a metody pro zlepšení vaší hry. Přeložil Pavel KREUZIGER. Praha: Slovart, [2015]. ISBN 978-80-7529-006-9.
- GORDON, S., & LAVALLEE D. (2012). Career transitions. In T. Morris & P. Terry (Eds.), *The new sport and exercise psychology companion*
- HANKE, Zdeněk. *Historie kopané žen ve fotografiích JMK od roku 1936*. Brno: vlastní vydání, 2017.
- HAYES, N.: *Psychologie týmové práce*. Praha: Portál, 2005.
- JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-74-1.
- KIRKENDALL, Donald T. *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada, 2013. Sport extra. ISBN 978-80-247-4491-9.

KODÝM, Miloslav. *Výběr sportovních talentů: teoretické základy*. Praha: Olympia, 1978.

LINHART, Josef. *Základy obecné psychologie*. Praha: SPN, 1981.

LINZ, Lothar. *Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2016. Edice českého olympijského výboru. Modrá řada. ISBN 978-80-204-4042-6.

PRUDDEN, Jill. *Coaching girls' basketball successfully*. 2006. ISBN 0-7360-5611-4.

ROODT, Gerhard. *The Dna of Rugby Football: A Short History of the Origin of Rugby Football*. PartridgeAfrica, 2015. ISBN 9781482808278.

SEKOT, Aleš, ed. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3581-1.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

SVOBODA, Bohumil a Miroslav VANĚK. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986.

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

ZMĚLÍKOVÁ, Andrea. Jak překonat syndrom vyhoření ve sportu. *Golf*. **6/2019**, 42-43.

### **Online zdroje**

News.ku.edu. The University of Kansas [online]. 2014 [cit. 2021-04-23]. Dostupné z: <https://news.ku.edu/2014/01/15/study-shows-high-school-athletes-performed-better-school-persisted-graduation-more-non>

Sport & Exercise Psychology Review [online]. 2009. [cit. 2021-04-23]. ISSN 1745-4980.

The Research File: Information for professionals from the Canadian Fitness and Lifestyle Research Insitute [online]. 2015 [cit. 2021-04-23]. ISSN 1188-6641.



DOSKOČIL, Michal. MK edu - Co jsou to soft skills a které to jsou?. MK psychology [online]. 2020 [cit. 2021-03-23]. Dostupné z: <https://www.mkpsychology.cz/2424/co-jsou-soft-skills-a-ktere-to-jsou/>

Understanding the stress response. Harvard Health Publishing [online]. 2020 [cit. 2021-03-23]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu>

THE HISTORY OF THE FA CUP. The FA [online]. 2016 [cit. 2021-04-29]. Dostupné z: <https://www.thefa.com/news/2016/nov/02/history-of-the-fa-cup>

About us: Member Associations. FIFA [online]. 2021 [cit. 2021-04-29]. Dostupné z: <https://www.fifa.com/en/about-fifa/associations>

Diane L. Gill & Thomas E. Deeter (1988) Development of the Sport Orientation Questionnaire, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59:3, 191-202, DOI: <http://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080/02701367.1988.10605504>

James Hannon, Sonya Soohoo, Justine Reel & Thomas Ratliffe (2009) Gender Stereotyping and the Influence of Race in Sport Among Adolescents, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80:3, 676-684, DOI: [10.1080/02701367.2009.10599608](https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599608)

*Olympijskytym* [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/article/o-spolecenskem-vyznamu-sportu>

ŠAFÁŘ, Michal. Bio-psycho-sociální rizika vrcholového sportu dětí a mládeže. *Pediatric pro praxi* [online]. 2012, 13(6) [cit. 2021-06-22]. ISSN 401-403. Dostupné z: <https://pediatricpropraxi.cz/...pdf>

BRAKE, Deborah. *Sport and Masculinity: The Promise and Limits of Title IX - Masculinities and the Law: A Multidimensional Approach* [online]. 2011 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/228184585\\_Sport\\_and\\_Masculinity\\_The\\_Promise\\_and\\_Limits\\_of\\_Title\\_IX](https://www.researchgate.net/publication/228184585_Sport_and_Masculinity_The_Promise_and_Limits_of_Title_IX)

Research: Aesthetics over athletics when it comes to women in sport. *UNIVERSITY OF CAMBRIDGE* [online]. [cit. 2021-05-08]. Dostupné z:

<https://www.cam.ac.uk/research/news/aesthetics-over-athletics-when-it-comes-to-women-in-sport>

## Anotace

**Jméno a příjmení:** Bc. Karolína Menoušková

**Katedra:** Katedra antropologie a zdravotní vědy

**Vedoucí práce:** Mgr. Petra Kurková, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2022

**Název práce:** Život vrcholových fotbalistek po ukončení aktivní činnosti

**Název v angličtině:** Life of the top football players after the end of an active career

**Anotace práce:** Tato diplomová práce se věnuje tématu fotbalové kariéry žen v České republice a jejich životu po odchodu z nejvyšší fotbalové ligy a ukončení aktivní kariéry. Zaměřuje se na faktory ovlivňující průběh kariéry fotbalistek a na život po ukončení aktivní kariéry.

**Klíčová slova:** psychologie hry v kolektivu, ženy ve sportu, ukončování sportovní kariéry

**Anotace v angličtině:** This diploma thesis focuses on women's football careers in the Czech Republic and their lives after leaving the top football league and ending their active career. It focuses on factors influencing the career of football players and on life after the end of an active career.

**Klíčová slova v angličtině:** sport psychology, women in sport, carrer transitioning

**Rozsah práce:** 90 stran

**Jazyk práce:** Český jazyk