

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Bakalářská práce

ŽIVOTNÍ ETAPY AKTIVNÍHO SPORTOVCE A JEHO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA Z POHLEDU RODINY

Autor práce: Eva Záhorová

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Zvánovcová, Ph.D.

Studijní program: Pedagogika volného času

Forma studia: kombinovaná

2023

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích, dne 30. března 2023

.....
Eva Záhorová

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní Mgr. Veronice Zvánovcové, Ph.D. za odborné vedení této bakalářské práce a za její cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat mé dceři Adéle Záhorové a celé mé rodině za jejich podporu a připomínky.

Obsah

ÚVOD	5
1 Teoretická východiska	8
1.1 Psychologie a socializace sportovců	8
1.2 Motivace, úspěšnost, volný čas	16
1.3 Rodina	18
1.4 Životospráva sportovce	20
1.5 Sportovní organizace v ČR	22
2 Životní etapy konkrétního sportovce z pohledu rodiny	24
2.1 Chronologie sportovního rozvoje dcery	24
2.2 Osobní zkušenost matky a dcery	28
2.3 Bilance pozitiv a negativ	31
ZÁVĚR	36
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	37
ABSTRAKT	40
ABSTRACT	41

ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma *Životní etapy aktivního sportovce a jeho sportovní příprava z pohledu rodiny* proto, že má dcera se věnuje vrcholovému sportu od dětství a již od začátku jsem vše prožívala s ní. Ráda bych se zde věnovala možnostem trávení volného času a také tomu, jakým způsobem se moje dcera připravovala na závody. Její život je možné rozdělit do různých etap a také takto to vnímá její rodina. Nemusí se jednat pouze o přestupy mezi sportovními oddíly nebo dosažení určité věkové hranice při závodění. Jako každá dynamická osobnost mladý sportovec prochází různými fázemi a hledá smysl svého života.

Cílem této bakalářské práce je upozornit na důležitost výchovného působení, na klíčovou roli rodiny, dále pak na význam volnočasových aktivit dětí a dospívajících v kontextu aktivního sportování. Zaměřuji se také na dopady plynoucí z životního stylu mladého sportovce v procesu jeho socializace. V neposlední řadě je smyslem práce také poukázat na životní styl sportovce, na náročnost propojení vrcholové sportovní aktivity s běžnými nároky dne, jelikož ta ovlivňuje mnoho aspektů života sportovce a jeho rodiny.

V práci rovněž zmíním psychosociální zátěž dítěte i rodiny, potřebu osvojení si jistých dovedností, jakou je například způsobilost k efektivnímu plánování času anebo schopnost rozložit své síly rovnoměrně. Mladý sportovec kromě sportu potřebuje věnovat pozornost školním povinnostem a ve škole prospívat. Je zajímavé zabývat se otázkou, jakým způsobem by bylo v budoucnu možné podpořit mladé sportovce v propojení jejich vzdělávání a sportovní aktivity. Tato myšlenka však není nosným pilířem této bakalářské práce.

V nemalé míře se v procesu podpory sportovce rodina potýká s překonáváním bohatého spektra překážek. Poukáži na situace, které zažívá rodina vrcholového sportovce, o jejichž existenci rodina bez člena věnujícímu se aktivnímu sportování nemá představu.

Tyto praktické poznatky podložené teoretickým základem popíši a rozeberu na příkladu životních etap aktivního sportovce – mé dcery¹. Přiblížím její dosavadní sportovní kariéru a okolnosti, se kterými se ona i její rodina museli potýkat.

V tisku se psalo, že pod vedením trenéra Jiřího Coufa se nejúspěšnější atletkou stala Adéla Záhorová. Dále bylo vyzdviženo, že Adéla Záhorová překonala historický zápis Gabriely Vaculové z roku 2003.² To je pouze jeden z mnoha článků, které popisují úspěchy mé dcery.

Co všechno však za takovým úspěchem stojí? Jak si tyto úspěchy vysvětlit z pohledu vědeckých oborů, konkrétně například psychologie? Jakou roli sehrává rodina? Tyto otázky se pokusím zodpovědět v bakalářské práci.

Jádro bakalářské práce je členěno do dvou hlavních kapitol. První kapitola *Teoretická východiska* obsahuje pět podkapitol. Druhá kapitola *Životní etapy konkrétního sportovce z pohledu rodiny* obsahuje tři podkapitoly. Jádro práce je tedy rozděleno na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zaměřuji na vymezení pojmů souvisejících s cílem bakalářské práce a související s fungováním vrcholového sportovce a jeho rodiny. Kromě aspektů psychosociálních zde také popisují motivaci dcery k vrcholovému sportu a motivaci rodiny k jejímu podporování.

¹ Pozn. Pro účely mé bakalářské práce využívám životní zkušenost naší rodiny. Popisují sportovní kariéru mé dcery Adély Záhorové, reprezentantky ČR ve skoku dalekém.

² Srov. JELÍNEK, P. *Špičkové sprinty na „gigantu“*. Praha: Česká atletika s. r. o., 2018. ISSN 0323-1364, roč. 70, č. 1, s. 49-51.

V první části jsem zařadila vývojovou psychologii, protože se zabývá etapami života člověka, tedy i sportovce. Psychologie popisuje lidskou mysl a chování, psychika je důležitá pro vyrovnanost a výkon sportovce. Na konkrétním příběhu mé dcery jsem popsala, jak neopomenutelný význam v životě vrcholového sportovce má například psychohygiena. V návaznosti na tuto skutečnost zmiňuji rovněž důležitost budování vnitřní odolnosti. Podle Jelínka (2019) je velmi důležitým předpokladem pro její upevnování proces sebepoznávání.³

Dovoluji si tvrdit, že život vrcholového sportovce a jeho rodiny může být předmětem zkoumání mnoha vědních disciplín: ať se jedná o lékařské obory, psychologické směry, sociologii či pedagogiku – zejména tedy pedagogiku volného času. Jistě bychom našli spojitost i s dalším odvětvími vědy.

Potřebným faktorem pro vývoj sportovce je také socializace. Člověk je tvorem společenským, proto jej od fungování v menších či větších skupinách není možno zcela oddělit. Významnou roli zde opět hraje rodina, využívání volného času, jak již bylo uvedeno.

Dalším důležitým pojmem v procesu vývoje vrcholového sportovce je motivace. Tento faktor je ve sportu pro úspěch klíčový.

„Takto fyzicky i psychicky unavená jsem dlouho nebyla. Ale jsem velmi spokojená, jak jsme s trenérem vše zvládli“, uvedla v rozhovoru moje dcera.⁴

Dle Barretta a Williamse (2006) je nejzásadnějším pravidlem sloučení opravdového zájmu, dovednosti a výslednou spokojeností.⁵

Významným aspektem motivace je dosažení uspokojení, jak se dozvíme v jádru práce. Na příkladu mé dcery uvidíme, jak jsou všechna hlediska, ať už jde o socializaci, psychologickou stránku, podporu rodiny anebo nyní zmiňovanou motivaci, neodmyslitelně provázaná. Můžeme se tedy domnívat, že výkon vrcholového sportovce je vzájemně propojen a jedná se o komplexní záležitost.

V práci se zaměřuji také na vymezení pojmu volný čas, neboť většina sportovních aktivit je zpočátku volnočasová. Rodině, jakožto jednomu z nosných pilířů potenciálního úspěchu či neúspěchu sportovce, je věnována samostatná kapitola, které význam se prolíná celou druhou částí práce. Rodina svou podporou umožňuje výrazně růst sportovce. Komplexní povaha výkonnostně trénujícího mladého člověka vyžaduje také vhled do životosprávy sportovce. Správná životospráva může výrazně ovlivnit podávané výkony sportovce.

Jelikož pro vrcholový sport je zapotřebí oddíl a trenér, věnuji se zde také sportovním organizacím v České republice. Vrcholový sport vyžaduje členství v některé ze sportovních organizací. Tudiž i existence sportovních organizací má v rozvoji sportovního talentu své nenahraditelné místo.

K rozebrání a přiblížení důležitých pojmů v první části práce poslouží obecnější náhled z pohledu vývojové psychologie, psychologie sportovce, vymezení pojmu volného času a socializace sportovců. Domnívám se, že pro podání výkonu a udržení se na vysokých příčkách nelze žádnou z těchto faktorů vynechat, výsledek přichází pouze tehdy, fungují-li dohromady.

V druhé části práce navazuje chronologií etap sportovní kariéry mé dcery a osobními zkušenostmi a zážitky naší rodiny spolu s dcerou v průběhu jejího života.

³ Srov. JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.

⁴ Srov. JÁŠA, K. *Skáče 648! Pracuje vždy na sto procent*. České Budějovice: Českobudějovický deník, 15. listopadu 2018. ISSN 1802-0798, č. 266, s. 16.

⁵ Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3.

Jednotlivé dílčí úspěchy a rozvoj dcery popisují chronologicky, ovšem dcera absolvovala velké množství závodů, nebylo možné se věnovat všem, a musela jsem tedy vybírat především ty, které byly mimořádné svým výsledkem, nebo ty, které z formativního hlediska byly důležité pro její sportovní kariéru a život. Pouštím se také do popisu mé osobní zkušenosti matky s celým procesem náročné přípravy, přidávám vlastní dojmy a vzpomínky a přemýšlím také nad dalšími vyhlídkami a směřováním dcery.

Chtěla bych svým pohledem a konkrétní zkušeností podpořenou souvisejícími pojmy a teoretickým základem ukázat na příkladu mé dcery, že život vrcholového sportovce nemusí být osamělý, napjatý a zaměřený pouze na výkon. Ráda bych se věnovala aspektům života, které sdílí sportovci s nespportovci, a také proč úspěch a neúspěch v životě není vázán pouze na sport nebo jinou kompetitivní činnost. Práce je koncipována směrem od obecného ke konkrétnímu, nejprve tedy vymezují základní pojmy a východiska.

Motivací ke zpracování tohoto konkrétního tématu *Životní etapy aktivního sportovce a jeho sportovní příprava z pohledu rodiny* je snaha přiblížit tuto problematiku širší veřejnosti, obeznámit ji s psychosociálními aspekty fungování vrcholového sportovce a jeho rodiny a tím umožnit nahlédnutí do zákulisí tohoto náročného životního stylu. Tato práce je mou vzpomínkou a zároveň výpovědí rodiče sportovce.

1 Teoretická východiska

1.1 Psychologie a socializace sportovců

Historie psychologie

V minulosti byla psychologie považována za součást filozofických disciplín a vnímána jako “věda o duši”.⁶

Etymologicky pojem „psychologie“ vychází z řeckého psyché = duše, duch, dech a logia = věda, výzkum, nauka. Užívání termínu psychologie je relativně mladé. Tento termín měl poprvé užít roku 1517 Marcus Marulus. Následoval Goclenius a jeho žák Otto Casmann, jež vydal roku 1594 dílo s názvem Psychologia antropologica, sive animae humanae doctrina. Užívání pojmu se však v té době neujalo.⁷

Aby bylo možné uznat psychologii jako samostatnou vědu, musela být prokázána její schopnost pracovat experimentálně a využívat objektivní metody. Výzkumem získané poznatky musely být ověřitelné.⁸

V současné době je psychologie chápána jako samostatná a empiricky zakotvená věda.⁹

Předmět vývojové psychologie

*Předmětem psychologie je psychika, která se fenomenálně vyazuje jako procesy prožívání a chování a jako systém vnitřních dispozic – faktorů, souborně nazývaných osobnost.*¹⁰

Psychologie bývá v současnosti definována jako věda o chování a prožívání. V neobecnějším smyslu je předmětem vývojové psychologie studium změn chování a prožívání v čase.¹¹

S tímto tvrzením se ztotožňuje také Thorová (2015), která vývojovou (ontogenetickou) psychologii rovněž definuje jako vědní disciplínu zaměřující se na vývoj a změny prožívání a chování v průběhu času.¹²

Podle Schmidta (1978) rozlišujeme čtyři předmětné okruhy vývojové psychologie. Konkrétně mluvíme o fylogenezi, antropogenezi, ontogenezi psychiky a o aktuální genezi. Studium fylogeneze psychiky je založeno zejména na porovnávání různorodých druhů živočichů na jiném stupni evoluční řady, tedy konkrétně srovnávání jejich chování. Toto chování je pozorováno zejména v jejich přirozených životních podmínkách.

Studiem vývoje duševna lidí různých civilizací zkoumaných v průběhu času v různých historických obdobích, se zabývá antropogeneze psychiky. Ontogeneze lidské psychiky zase pojímá časový prostor zkoumání od početí člověka až do jeho smrti.

⁶ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7.

⁷ Srov. JUROVSKÝ, A. Psychológia. In NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7, s. 12.

⁸ Srov. THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-4.

⁹ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 13.

¹⁰ NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7, s. 9.

¹¹ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 13.

¹² Srov. THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-4, s. 19.

Aktuální geneze je čtvrtým okruhem. Zde je stěženi studium vývoje psychických procesů. Konkrétně můžeme zmínit procesy ve vývoji vnímání, při procesu učení, řešení problému anebo také při osvojování si specifických zručností.¹³

Jednotlivá období lidského života

Výše uvedení autoři odborné literatury zmiňují, že vývojová psychologie se zabývá změnami prožívání a chování v čase. V této části práce si představíme jednotlivá specifika období lidského života. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) jsou členěna na tato zásadní období:

- Prenatální období
- Novorozenecké období
- Kojenecké období
- Batolecí období
- Předškolní období
- Školní období
- Období dospívání
- Časná dospělost
- Střední dospělost
- Pozdní dospělost
- Stáří

První zmiňovanou časovou stopou je období prenatálního vývoje, jež zahrnuje dobu mezi početím dítěte a jeho narozením trvající obvykle 40 týdnů. Toto období můžeme dále rozdělit na tři další časové podskupiny:

První fází je oplodnění a vytvoření zárodku. Zde hovoříme o zhruba prvních třech týdnech. Navazujícím obdobím je doba od 4. - 12. týdne, kdy jsou již vytvořeny základy životně důležitých orgánů. V období od 12. týdne až do porodu jsou orgány již utvořeny a připraveny plnit své funkce.

Základy psychického vývoje člověka je nutno hledat již v tomto období. Období prenatálního vývoje je nepochybně velice důležitým obdobím vývoje lidského života.¹⁴

Na skutečnost, že plod je v tomto období schopen učení a psychických reakcí, upozorňuje také Slepíčka (2006). Poukazuje na to, že prioritou v prenatálním období je zajisté zejména vývoj biologický, nicméně se již objevují i první reakce psychické. V tomto období je plod schopen získat a uchovat jednoduchou zkušenost, tedy je schopen jednoduchého učení.¹⁵

Některé kultury tomuto období přisuzovaly takový význam, že stáří dítěte nebylo datováno dnem porodu, nýbrž předpokládaným datem početí.¹⁶

Dnešní psychologické poznatky o procesu porodu a jeho dopadu na dítě i matku ukazují, jak důležitá je nejen technická stránka vedení porodu, ale rovněž jeho nenásilný přirozený průběh. Dle amerických lékařů M. H. Klause a J. H. Kennela mají příznivé podmínky vedení porodu blahodárný vliv na zmírnění stresu a rychlejší adaptaci dítěte související s porodem. Důraz by měl být kladen na prostředí, které by ideálně imitovalo

¹³ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 13-14.

¹⁴ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 23-24.

¹⁵ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

¹⁶ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 23-24.

to domácí, se zachováním klidné intimní atmosféry prostřednictvím tlumených světel a zvuků. Zároveň by však měla být k dispozici specializovaná lékařská péče.¹⁷

Odborná lékařská péče v České republice je nepochybně na vysoké úrovni. Svědčí o tom fakt, že novorozenecká mortalita v naší republice patří mezi nejnižší na světě. Navzdory této skutečnosti byla, dle výzkumu mezi ženami rodičmi v letech 2005 – 2012, zjištěna přetrvávající nespokojenost v perinatálním období, a to zejména v oblasti psychosociální péče.¹⁸

Současná doba rovněž přinesla poznatky o tom, že novorozenecké období není pro novorozence obdobím pasivity. Jsou u něj rozvinuty všechny základní nepodmíněné reflexy, jež mu umožňují vyrovnávat se s novým prostředím. Mezi tyto reflexy patří hledací, sací, polykací, vyměšovací, obranný, orientační, úchopový a polohový.¹⁹

Po krátkém novorozeneckém období nastává období kojenecké, jež začíná 29. dnem po porodu a končí dosažením prvního roku věku dítěte. V tomto období se dispozice dítěte rozvinou takovým způsobem, že je dítě již schopno aktivit řízených vůlí. Své tělo je dítě na konci tohoto období ovládá tak, že je schopno pohybu ve vzpřímené podobě, která je pro člověka charakteristická. Dále pak je schopno řídit svou vůlí úchop, pouštění předmětů, rozvíjení praktické inteligence, je připraveno na zahájení verbální komunikace, je schopno navazovat vztahy s pečujícím okolím.²⁰

Další etapou je batolecí období, které je ohraničeno obdobím zhruba od jednoho roku do tří let věku dítěte. V tomto období dochází k významnému rozvíjení schopností a osobnosti dítěte.²¹

Předškolním obdobím je označován časový úsek od narození, potažmo od prenatalního období, až do začátku povinné školní docházky. Toto období je dlouhé, proto je nutné vyhýbat se srovnávání tempa vývoje dětí v tomto období. Dá se ale chápat také jako období ohraničené nástupem do mateřské školy a nástupem do školy. Toto rozmezí tedy pokrývá věk od tří do šesti let.²²

Vstup dítěte do školy představuje v životě mnoha dětí výraznou zátěž, která se násobí zvyšujícími se nároky vzdělávání. Mezi hlavní stresory v tomto období patří absence rodičů, zapojení se do většího kolektivu. Rozdíly je možné spatřovat u dětí, které se předškolního vzdělávání účastnily, a u dětí, u kterých tomu tak nebylo. Nicméně i v případě zkušenosti dítěte s předškolní výukou se pro něj řada věcí mění a vyžaduje čas na adaptaci. Systém vzdělávání v mateřských školách je v několika zásadních bodech odlišný. Nároky na dítě jsou kladeny směrem k nutnosti podřídit se autoritě, udržet pozornost a zachovávat kázeň během vyučovací hodiny, vstřebávat informace podávané hromadným způsobem.²³

¹⁷ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 33.

¹⁸ Srov. TAKÁCS, L. Psychosociální potřeby novorozence v kontextu perinatální péče. In THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-4, s. 340.

¹⁹ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 33.

²⁰ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 48.

²¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

²² Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 87.

²³ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0.

Školní období dělíme na raný školní, střední školní věk a starší školní věk. V prvním případě, tedy v období raného školního věku hovoříme o období mezi šesti a sedmi lety. Střední školní věk pak představuje rozmezí mezi osmým až dvanáctým rokem. Starší školní věk je pak spojen s přechodem na druhý stupeň.²⁴

Změny se v tomto období nejeví být natolik převratné, jak je tomu v následujícím období dospívání. Školní svět je charakteristický pro toto období.²⁵

Zatěžující fází, a to nejen pro samotného člověka, který jím prochází, je období dospívání. Tato životní fáze není specifická jen z pohledu biologických změn, jakými jsou pohlavní zrání a růstové změny, ale také významnými psychickými změnami, například zvýšenou emoční labilitou nebo dovršením vrcholu rozvoje myšlení.²⁶

Podskupiny této fáze tvoří pubescence a adolescence.

O období pubescence hovoříme v rozmezí věkové hranice 11 až 15 let.

- První fáze - fáze prepuberty – charakterizují ji zejména prvotní známky pohlavního dospívání, objevují se první sekundární pohlavní znaky. Projevuje se také zvyšující se rychlostí růstu.
- U dívek toto období trvá přibližně od jedenácti do třinácti let a končí nástupem menstruace. U chlapců počítáme s asi o rok až dva delším obdobím. Končí u nich první emisí semene.
- Druhá fáze – fáze vlastní puberty – toto období končí dosažením reprodukční schopnosti.

Na období pubescence navazuje v rozmezí věku 15 - 22 let období adolescence. Typická je odlišná tělesná stavba u dívek a u chlapců. Kromě dosažení plné reprodukční zralosti a završení růstového procesu se také mění sociální postavení adolescentů. Jedná se zejména o přechod na střední školu, dochází ke změnám v sebepojetí a rovněž v prohlubování intimních vztahů.²⁷

Vývojové etapy dospělého člověka

Časná dospělost je charakterizována časovým rozmezím zhruba od 20 do 25 - 30 let. Klíčovým znakem dospělosti se stává zralost. Ta je člověku přisuzována ve chvíli, kdy je schopen převzít jak plnou osobní, občanskou, tak i ekonomickou zodpovědnost.

Střední dospělost trvá zhruba do 45. roku života člověka. Je schopen rozvíjet osobní zájmy, budovat partnerský vztah a rodinné zázemí.²⁸

Psychologové definují mnoho dalších charakteristik zralého člověka. Maslow vidí zralost také například v seberealizaci. Jednou z mnoha charakteristik je například:

- *Schopnost jednat s každým člověkem s náležitými ohledy a bez předsudků.*
- *Má být spolehlivý, otevřený mysli, ochoten usilovat o zlepšování sebe sama a o dosažení moudrosti.*²⁹

²⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

²⁵ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0.

²⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

²⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

²⁸ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0.

²⁹ LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0, s. 169.

Období pozdní dospělosti počítáme zhruba od 45. roku do nástupu období stáří, to je zhruba do věku 60 - 65 let. Již rozmezí od 40 – 45 roku věku života člověka je spojováno s krizí středního věku.³⁰

Většina sportovců je v čase pozdní dospělosti již ve sportovním důchodu, zmiňujeme zde ale čestné výjimky, např. Claudia Pechsteinová a z našich sportovců Jaromír Jágr.

Stáří je obdobím na sklonku života a dělíme jej na časné stáří a vysoké stáří. Biologické stárnutí je možné poznávat ve všech buňkách a tkáních.³¹

V této fázi již člověk sportuje pouze rekreačně a sport má funkci především udržovací jak po stránce fyzické, tak psychické.

*Pohyb živé bytosti je základním projevem jejího života. Motorika se promítá do schopnosti vnímat, hodnotit a užívat prostorové vztahy.*³²

Tělo je zprostředkovatelem sebepochopení, sebevnímání, hodnocení změn a interakce s okolním. Jeho motoriku zásadním způsobem ovlivňuje centrální nervová soustava a psychika. K sebeuvědomování vlastního těla dochází významným způsobem také prostřednictvím tělesného cvičení. Skrze ně se posiluje prožitek vnímání sebe sama přes vlastní tělo.³³

V této části práce budeme nejprve definovat termín tělesná zdatnost, pohybová aktivnost (pohybová aktivita) a tělesné cvičení (pohybové cvičení).

Pohybovou zdatností rozumíme výsledek, jehož je možné dosáhnout tělesným cvičením. Toto cvičení je vykonáváno s čestností, intenzitou a dobou trvání. Oproti tomu pohybová aktivnost souvisí s jakýmkoli tělesným pohybem spojeným s vyšší kalorickou spotřebou. Druhy pohybových aktivit, jež jsou strukturovány, naplánovány a opakující se, definujeme jako tělesná (pohybová) cvičení.³⁴

Motivace k pohybové aktivitě je bezesporu neoddiskutovatelná. Zdravotní benefity byly zmíněny v mnoha různých publikacích, zaznívají z úst odborníků, setkáváme se s nimi rovněž v marketingových a reklamních sděleních.

V otázce motivace ke změně chování ve prospěch pohybové aktivity se využívá mnoho psychologických teorií a technik na podporu zvýšení pohybové aktivity – například transteoretický model anebo model stadií změny.³⁵

Na příkladu výzkumu odborníků, jehož předmětem zkoumání byla schopnost lidí zanechat kouření při absenci odborné pomoci, si v této práci zodpovíme některé otázky související s důležitostí motivace. V kontextu žádoucí pohybové aktivity je možné tato stadia definovat v pěti bodech.

³⁰ Srov. THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-4.

³¹ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

³² SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 32.

³³ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

³⁴ Srov. MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

³⁵ Srov. MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

První stadium je charakteristické pohybovou nedostatečností. Do této kategorie řadíme lidi, kteří se pohybovým aktivitám nevěnují, ani to nemají v následujícím půlroce v plánu.³⁶

Druhé stadium by zahrnovalo lidi, kteří se rovněž pohybovým aktivitám nevěnují, avšak na rozdíl od první skupiny mají v plánu v následujícím půlroce takto učinit.³⁷

Třetí stadium patří lidem provozujícím občasnou pohybovou aktivnost, avšak úroveň neodpovídá doporučením zahrnujícím potřebu nakumulování pohybových aktivit pětkrát v týdnu v minimální časové dotaci třiceti minut středně namáhavým anebo ve variantě třikrát v týdnu ve velmi namáhavém tělesném cvičení. Tato časová dotace pak zahrnuje dvacet minut.³⁸

Stadium čtvrté – zde řadíme jedince s dostatečnou pohybovou aktivností, jež dodržují doporučené množství aktivit. Vzhledem k tomu, že zatím nesplňují kritérium délky prováděné činnosti, tj. půl roku, není záruka trvalé udržitelnosti potřebné úrovně pohybové aktivnosti.³⁹

Poslední stadium patří jedincům, jejichž pohybová aktivnost je trvalou součástí jejich životního stylu. Splňují kritérium doporučeného množství pohybových aktivit a také délku, tj. přesah půlroční pravidelné aktivnosti.⁴⁰

Aby bylo dosaženo zdatu – a to nejen ve sportu, je nutno, aby byl úspěch podepřen silnými pilíři. Konkrétně zmíníme schopnosti, osobnost a motivaci.⁴¹

Pokud by jeden z těchto stěžejních bodů nebyl dostatečně stabilní, o úspěchu můžeme hovořit jen stěží. Podrobněji se zde zaměříme na schopnosti a osobnost, jelikož motivaci bude níže věnována samostatná kapitola.

Schopnost v kontextu práce je v psychologii definována jako přirozený potenciál a zvládnutí určité činnosti jedincem po profesní přípravě.⁴²

Schopnosti jsou jistě důležité, avšak bez sebedůvěry je těžké být si jich vědom a uplatnit je v praxi.

„...sebedůvěra vždy neznamena mít dobré pocity ve svém nitru. Ano, lidé, kteří si věří, se cítí sebestjistě a bývají sami se sebou spokojeni. Ale i oni někdy mají strach nebo pociťují zklamání.“⁴³

Pojem osobnost mnohým lidem evokuje představu výrazného a něčím výjimečného jedince. Je proto na místě si tento pojem definovat ve smyslu psychologickém.⁴⁴

³⁶ Srov. MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

³⁷ Srov. MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

³⁸ Srov. MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

³⁹ Srov. MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

⁴⁰ Srov. MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

⁴¹ Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3.

⁴² Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3, s. 10.

⁴³ YEUNG, R. *Sebedůvěra*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-31-27-8, s. 19.

⁴⁴ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7, s. 498.

Podle Matouška (2008) se osobností rozumí *osobitě spojení duševních a tělesných vlastností člověka, které se vytváří v průběhu individuálního vývoje a projevují se ve společenských vztazích*.⁴⁵

Slepička a kol. (2006) uvádějí, že člověk je souborem mnoha vlastností, přičemž jednotícím pojmem je osobnost. Pokud se zaměříme konkrétně na osobnost sportovce, pak budeme hovořit o sjednocení vlastností a tělesného sebepojetí, přičemž vlastnosti jsou relativně stálé. Odlišnost definice osobnosti sportovce oproti obecné definici osobnosti spatřujeme právě v akcentu na somatické stránky osobnosti.⁴⁶

Ve všeobecném povědomí je zažito, že osobnost se mění a člověk je schopen přizpůsobit se podmínkám v práci a její náplni. Pravdou je, že osobnost se tolik v času a v prostoru nemění. Člověk dříve či později začne tíhnout k aktivitě, která ho přirozeně baví.⁴⁷ Osobnost se ve sportovní činnosti stále formuje a kariéru sportovce proměňuje.⁴⁸

Tuto skutečnost můžeme zasadit také do kontextu psychologie sportu. Podle této teorie je na místě domnívat se, že osobnostní dispozice sportovce a předpoklady pro úspěšnou sportovní kariéru velmi úzce souvisí.

V souvislosti s tím by se nabízelo zamyslet se nad případy, kdy rodiče promítají své ambice a přání do svých dětí. Často se pak stává, že dítě osobnostně není předurčeno k úspěšnosti ve sportu, nebo dokonce jej vybraný sport ani nebaví. Touto otázkou se budeme podrobněji zabývat v kapitole o rodině.

„*Ve vrcholovém sportu hraje největší roli hlava*“.⁴⁹ Nároky na psychickou odolnost a očekávání podání bezchybných výkonů jsou ve vrcholovém sportu velmi intenzivní. Je tedy přirozené, že trenéři i sportovci hledají způsoby, jak maximálně výkon zefektivnit.

Předpokladem k úspěchu ve vrcholovém sportu je kromě osobnosti sportovce také jeho motivační struktura podléhající jistému vývoji. Motivaci sportovce ovlivňuje také jeho výkonnost a věk. Více se budeme motivací zabývat v další kapitole.

Nutnost pravidelného tréninku a posilování fyzické kondice není potřeba v souvislosti s úspěšností vrcholového sportovce dopodrobna zmiňovat. Zaměřujeme se zejména na otázku, proč jsou rozdíly ve výkonech sportovců při srovnatelné fyzické úrovni a pravidelných trénincích tak zásadní. Stojí za vším talent, prostředí či snad genetika? Důležité zásluhy si jistě připsí i kondiční specialisté, výživoví poradci a fyzioterapeuti. Podílejí se na zvýšení potenciálu sportovců. Aby bylo možné potenciál maximálně využít, je potřeba zaměřit se kromě fyzických schopností také na schopnosti psychické, tedy na vnitřní prostředí sportovce.⁵⁰

S tím úzce souvisí nejen psychologické aspekty, ale významnou roli zde sehrává také proces socializace. Zmínili jsme zásadní vliv psychického naladění, schopnost pracovat se sebou, i důležitost sebepoznání. S odvoláním na níže zmíněné autory si dovoluji tvrdit, že bez podpory okolí, ať už nejbližší rodiny, trenéru a dalších členů týmu, by i při sebelepší psychické odolnosti byla schopnost úspěchu ve vrcholovém sportu

⁴⁵ MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-368-0, s. 129.

⁴⁶ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 84.

⁴⁷ Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3, s. 12.

⁴⁸ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 84.

⁴⁹ JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.

⁵⁰ Srov. JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.

nemožná. Proces socializace je pro člověka zásadní a v následujících řádcích si jej přiblížíme konkrétněji.

*Socializace je proces učení žít spolu s druhými. Ačkoliv člověk je společenskou bytostí a potřebuje žít v integraci s ostatními, nejsou mu vrozena pravidla lidského soužití. Ta si musí osvojit.*⁵¹

Ve všeobecném povědomí je známo, že člověk je tvor společenský, nelze jej z fungování ve společnosti separovat. Člověk tak má v průběhu života potřebu být součástí různých sociálních skupin, ať menších, či větších. V průběhu vývoje jsou tyto potřeby proměnlivé. Spokojenost člověka ve společenském fungování jistě závisí na úspěšnosti jeho interakcí ve společnosti.

Než si budeme sociální skupinu definovat, je zajímavé pozastavit se v tomto kontextu v krátkosti nad citátem Fridricha Nietzscheho.

„Ten budiž největší, kdo dokáže být nejosamělejší, nejskrytější, neodlišnější, člověk mimo dobro a zlo, pán svých ctností. (Nietzsche).

Tématem nyní není podrobně se zamýšlet nad slovy tohoto filozofa. Za jedno z klíčových sdělení tohoto citátu bychom mohli považovat slovo „dokáže“, protože se domníváme, že být nebo chtít být nejosamělejší není v souladu s nastavením lidské psychiky.

Člověk je od narození nejen jedním z druhů, který je na své matce dlouhou dobu závislý, ale pro svůj harmonický vývoj potřebuje být součástí skupiny. Tato potřeba je v průběhu života proměnlivá.

Každodenní život většiny z nás si není možné představit bez fungování v sociálních skupinách, přičemž pojivem jsou společné zájmy jejich členů. Můžeme tedy říci, že vnitřně integrovanou skupinu je možné označit za skupinu zájmovou. Pro člena skupiny je toto členství výhodné, neboť jeho zájmy jsou lépe, snáze a účinněji naplňovány. Členové skupiny přejímají tzv. skupinovou identitu.⁵²

Sport je nedílnou součástí dění ve společnosti, je odrazem životního stylu a rovněž je důležitým společenským jevem. Představuje jak pasivní způsob zábavy (diváci), tak zábavu poskytuje i v aktivní formě. Pro určitou skupinu lidí je jejich profesní náplní.⁵³

Úspěšnost vrcholového sportovce je determinována jednak jeho dobrou fyzickou a psychickou kondicí, tak i podporou svého okolí. Se svoji sociální skupinou se potřebuje identifikovat, a to zejména při skupinovém sportu. To pro něj znamená osvojení si postojů a hodnot skupiny. Dopad na utváření osobnosti v sociální skupině je zcela zásadní. Míra ovlivnění člena skupiny je závislá na intenzitě, kterou se člen se skupinou ztotožňuje.⁵⁴

Pro úspěch je rovněž zásadní skupinové jednání, které je charakteristické skupinovým myšlením a atmosférou ve skupině. Jelikož má každý člen také svůj vlastní hodnotový systém a osvojené způsoby chování, může ve skupině docházet k tzv. skupinovému napětí, Existuje tak nebezpečí konfliktu skupiny.⁵⁵

Přirozeně tak může při sportu docházet také k uvolnění agrese. Součástí agrese se může stát chování, jehož cílem je způsobit jiné živé bytosti újmu anebo ji zranit, přičemž tato bytost být zraněna nechce.⁵⁶

⁵¹ NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9, s. 115.

⁵² Srov. NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9, s. 41.

⁵³ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

⁵⁴ Srov. NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9.

⁵⁵ Srov. NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9.

⁵⁶ Srov. TOD, D. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

V souvislosti s dynamikou sportovní skupiny navážeme termínem skupinová koheze. Skupinová koheze, čili skupinová soudržnost je jednou stránkou skupinové dynamiky. Bez koheze není možné předpokládat sportovní úspěch.⁵⁷

„Sport je emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Prakticky mu mohou konkurovat jen hazard, sex a umění.“⁵⁸

1.2 Motivace, úspěšnost, volný čas

„Izolované motivy se prakticky nevyskytují. Shluky motivů bývají označovány jako motivace.“⁵⁹ Americký psycholog Abraham Harold Maslow je autorem teorie hierarchie potřeb. Tyto potřeby jsou dle něj motivací k našemu jednání a chování.⁶⁰

V jeho pomyslné pyramidě jsou potřeby rozděleny dle nezbytnosti jejich splnění, abychom se mohli cítit dobře. Nižší patra pyramidy patří potřebám, jež jsou zásadní pro naše individuální a také společenské přežití. Vyšší patra sice nejsou pro přežití zásadní, ale jejich naplnění přispívá k životní spokojenosti a rovněž rozvíjí náš potenciál. V ideálním případě je uspokojení a naplnění všech těchto potřeb.⁶¹

Při identifikování oblasti svých zájmů, svého potenciálu a možností k využití, se lidé obvykle dělí do tří skupin. První skupinu tvoří lidé, kteří si svým potenciálem nejsou jisti, pak tací, kteří věří, že se jejich sny splní v podstatě bez jejich zásadního přičinění a následně musí ze svých ideálů slevit, anebo pak třetí skupina, která ví, co je baví a jak svých cílů dosáhnout. Třetí skupina patří ovšem mezi šťastnou menšinu.⁶²

U vrcholových sportovců je zřejmé, že k dosažení výsledku se nemohou zařadit do skupiny pasivní, ani do skupiny, která své schopnosti neobjektivně nadhodnocuje. V této souvislosti je zajímavé pozastavit se nad Dunning – Krugerovým efektem.

Tato studie, provedená v roce 1999, nese název jmen jejich autorů – Davida Dunninga a Justina Krugera. Zjednodušený popis Dunning – Krugerova efektu spočívá v tom, že lidé s nízkými kompetencemi mají sklon přeceňovat své schopnosti, zatímco lidé kompetentní se podceňují, respektive v porovnání se sebou schopnosti ostatních přeceňují.⁶³

Motivace úzce souvisí s potřebou úspěchu. Toto přesvědčení vychází z teorie, že člověk má potřebu dosahovat úspěchu, a naopak má tendenci se neúspěchu vyvarovat. Dalo by se říci, že naše motivace souvisí s rovnováhou ve vnímání potřeby našeho přání a naší předpokládané pravděpodobnosti úspěchu. Zde také hraje významnou roli strach ze selhání. V souvislosti s tím můžeme říci, že osoby, jež jsou vysoce výkonné, jsou

⁵⁷ Srov. TOD, D. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

⁵⁸ SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 51.

⁵⁹ SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 72.

⁶⁰ Srov. PROCHÁZKOVÁ, T. *Teorie motivace podle Maslowa*. In Mentem.cz [online]. 24. října 2018 [cit. 2023-02-13]. Dostupné na WWW: <<https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>>.

⁶¹ Srov. PROCHÁZKOVÁ, T. *Teorie motivace podle Maslowa*. In Mentem.cz [online]. 24. října 2018 [cit. 2023-02-13]. Dostupné na WWW: <<https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>>.

⁶² Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3.

⁶³ Srov. VINCOUROVÁ, H. *Za objev Dunning-Krugerova efektu může bankovní lupič, který přecenil krycí efekt citronové šťávy*. In Reflex.cz [online]. 22. srpna 2021; 13:00 [cit. 2023-02-15]. Dostupné na WWW: <<https://www.reflex.cz/clanek/veda/108748/za-objev-dunning-krugerova-efektu-muze-bankovni-lupic-ktery-precenil-kryci-efekt-citronove-stavy.html>>.

motivovány vidinou úspěchu, naproti tomu osoby s malým výkonem motivuje představa vyhýbání se neúspěchu.⁶⁴

Pocit úspěchu v člověku posiluje pozitivní sebehodnocení, vyvolává radost a následně ho motivuje k dalším úspěchům.

Na začátku této kapitoly již zaznělo, že motivace je souborem motivů. Když bychom toto tvrzení přenesli do sportovního světa, tak můžeme říci, že i sportovec je ovlivněn celou řadou motivačních souborů, z nich některé skupiny jsou buď dominantní, vedlejší, mohou se vzájemně překrývat, či dokonce být protichůdné.⁶⁵

Abraham Maslow věřil, že každý z nás má potenciál dosáhnout životního naplnění. Dle něj je však zapotřebí překonat překážky v naplňování nižších životních potřeb.⁶⁶

Z výše uvedeného tedy můžeme usuzovat, že při překonání jistých překážek můžeme dosáhnout životního naplnění. Kromě dalších faktorů hraje motivace a schopnost odhadnout své možnosti a znalost vlastního potenciálu v tomto procesu významnou roli, a to nejen u sportovců.

Jednou z význačných lidských dovedností je schopnost efektivního plánování času. Jen stěží je možné představit si fungování vrcholového sportovce bez dodržování časového harmonogramu a režimových opatření – ať už se to týká stravování, tréninku, ale i volnočasových aktivit, které jsou pro dobrou duševní a fyzickou kondici neodmyslitelné. Co tedy rozumíme pod pojmem volný čas a jak podstatné je jeho efektivní využívání?

*Je důležité mít alespoň jednu věc, která vás baví. Ať už je to sport, ruční práce, čtení, cokoli.*⁶⁷

Volným časem rozumíme dobu, kdy člověk není nucen vykonávat činnosti, jež jsou vázány na tlak závazku vyplývajících jednak ze sociálních rolí, tak z potřeb chránit a rozvíjet vlastní život.⁶⁸

Volnočasovou aktivitu člověk praktikuje s očekáváním zábavy, odpočinku, ale také rovněž s rozvojem osobnosti. Můžeme ji dělit do dvou základních skupin:

První skupinu tvoří aktivity, jež nám přinášejí potěšení, druhou skupinou pak aktivity, jež nám přinášejí uspokojení.

Potěšení působí jako smyslový prožitek se silným pozitivním emočním nábojem. Můžeme sem zařadit například jídlo nebo sexuální aktivitu. Charakteristické pro tuto první skupinu je potřeba správné míry „užívání“, jinak ztrácí na pozitivním působení (účinku).

Naopak u druhé skupiny dochází k uspokojení při dlouhotrvající aktivitě, kterou jsme v pozitivním smyslu pohlceni. Dochází při nich k zlepšení psychického stavu. Sem můžeme zařadit například aktivity jako zvládání úkolu, učení se něčemu novému, pomoc potřebným.⁶⁹

⁶⁴ Srov. TOD, D. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6, s. 36.

⁶⁵ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 72.

⁶⁶ Srov. PROCHÁZKOVÁ, T. *Teorie motivace podle Maslowa*. In Mentem.cz [online]. 24. října 2018 [cit. 2023-02-13]. Dostupné na WWW: <<https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>>.

⁶⁷ PEŠEK, R. *Sám sobě psychoterapeutem*. Praha: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-85-5, s. 92.

⁶⁸ Srov. HOFBAUER, B. 2004, *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

⁶⁹ Srov. PEŠEK, R. *Sám sobě psychoterapeutem*. Praha: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-85-5, s. 93.

I přestože v této části práce hovoříme o volném čase, kdy by se mohlo zdát, že struktura s volným časem souvisí málo, není tomu tak. Díky struktuře jsme schopni uskutečňovat správné kroky ve správné posloupnosti.⁷⁰

Dle výzkumů (M. Csikszentmihalyi, 2015) přinášejí nejúčinnější regeneraci ty duševní a fyzické volnočasové aktivity, které jsou charakteristické nutností vynaložit určité úsilí, jsou zúročením dovedností a uplatnění kreativity.⁷¹

Nejen u sportovců je pro zachování zdravé psychické a fyzické rovnováhy důležité trávit volný čas smysluplně. Nedílnou součástí trávení volného času je kromě výše zmíněné aktivní volnočasové činnosti nutnost odpočinku, a to jak aktivního, tak pasivního.

Kolář (2021) tvrdí, že způsob odpočinku nelze pro všechny paušalizovat, jelikož je u každého člověka velice individuální a míra jeho potřeby odlišná. Z tohoto důvodu je podstatné, aby každý jedinec uměl rozpoznat hranici svých možností a byl schopen vnímat své potřeby. To, jakou míru zátěže je schopen reálně zvládnout, ať už jde o jednorázový či dlouhodobý charakter. K tomu je potřeba dosáhnout určitého stupně sebepoznání.⁷²

S tímto tvrzením se shoduje také Jelínek (2019) když zmiňuje, že nemůžeme ovlivnit myšlenky, které k nám přicházejí, avšak můžeme ovlivnit, zda tuto myšlenku přijmeme do vlastního systému. Tato schopnost je dle něj rovněž determinována jistým stupněm sebepoznání.⁷³

„Již staří Řekové považovali sebepoznání za jednu z největších hodnot v životě. Věděli, že člověk, který procesem sebepoznání prošel, je schopen žít plodnější a šťastnější život.“⁷⁴

Člověk, který dosáhl určitého stupně sebepoznání a je schopen vysoké vnitřní odolnosti, je rovněž schopen korigovat reakce vlastního vnitřního prostředí. Pohlížet na běžné životní situace jako na obtížně řešitelné či neřešitelné je často problematické i pro vrcholové sportovce.⁷⁵

Na základě tohoto tvrzení se domníváme, že pokud je pro vnitřní rovnováhu sportovce důležité sebepoznání a schopnost rozeznat vlastní hranice, souvisí s tím nutně potřeba trávit volný čas smysluplně a potřebu odpočinku v žádném případě nepodceňovat.

1.3 Rodina

V předchozích kapitolách jsme se zamýšleli nad faktory ovlivňující úspěšnost vrcholových sportovců. S odvoláním na níže uvedená tvrzení odborníků si dovoluujeme tvrdit, že úspěch sportovců, zejména pak těch vrcholových, by bez podpory okolí nemohl být plnohodnotně rozvinut. Z tohoto pohledu stojí za to zaměřit se na propojení funkčnosti rodinného systému a potenciálního úspěchu vrcholového sportovce.

⁷⁰ Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3.

⁷¹ Srov. HOFBAUER, B. 2004, *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

⁷² Srov. KOLÁŘ, P. *Posilování stresem*. Praha: Euromedia Group a. s., 2021. ISBN 978-80-242-7465-2, s. 210.

⁷³ Srov. JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8, s. 17.

⁷⁴ JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.

⁷⁵ Srov. JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8, s. 17.

Podle Thorové (2016) se vztah rodičů k jejich dětem tvoří mnohem dříve, než se narodí. Mají svá očekávání ohledně budoucnosti jejich dětí.⁷⁶

V případě, že se u dítěte prokáže závažná diagnóza, prochází rodič zpravidla fázemi obranných mechanismů, aby se s touto situací vyrovnal.⁷⁷

Naším cílem nyní není zamýšlet se nad těmito smutnými případy, kdy se rodiče musejí představit o budoucnosti svých dětí vzdát a s nastalou situací se vyrovnat. Naopak, při dosažení výsledků ve vrcholovém sportu mohou být na své děti náležitě hrdí a spokojeni. Avšak i zde existuje riziko projikování svých ambicí do dětí a tím vytváření možné nespokojenosti na obou stranách.

Projikování je výraz používaný v psychologii a je odvozený od slova projekce. Zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud předpokládal, že do ostatních projikujeme zejména pudové obsahy, jež jsou pro nás nepřijatelné, a o jejichž existenci bychom raději nevěděli. Proto je přepisujeme ostatním.⁷⁸

K rozvoji sociálně komunikačních dovedností dochází v rodině. Podle Matouška (2008) je rodina v užším smyslu definována jako skupina lidí, jež spojuje pokrevní pouto anebo právní svazky. V širším smyslu je rodina chápána jako skupina lidí sdílející vzájemnou náklonnost a v jisté fázi vývoje zpravidla sdílející společnou domácnost.⁷⁹

Rodina naprosto zásadním způsobem ovlivňuje vývoj a směřování jedince. Plní mnoho funkcí, ať už se jedná o funkci výchovnou, emocionální, ekonomickou, sociálně reprodukční anebo regulačně kontrolní, díky nimž umožňuje jedinci jeho úspěšnou integraci do společnosti.⁸⁰

S Botkem se shoduje také Matoušek a kol., (2013), když tvrdí, že základní funkce rodiny zahrnují výchovu dětí, jejich emocionální podporu a v neposlední řadě také ekonomické zabezpečení.⁸¹

Optimální fungování rodiny je podmíněno existencí jistých kompetencí, schopností rodiny vytvářet podmínky k odpovídajícímu příjmu a bydlení. To vyžaduje v schopnost fungovat v partnerských vztazích, ve vztahu k dítěti je to schopnost zajistit jeho potřeby a přijímat jej. Důležitým aspektem je také schopnost efektivní komunikace a řešení problémů.⁸²

K vývoji zdravé osobnosti dítěte je zapotřebí nezbytné uspokojení jeho základních potřeb, a to samozřejmě i těch psychických, tedy pocit jistoty, stimulace, učení a perspektivy. Tomu je možné naučit se pouze prostřednictvím trvalých a vřelých citových vztahů, za běžných okolností poskytovaných právě rodinou. Optimální je samozřejmě rodina úplná, protože například odloučení od jednoho z rodičů bývá dáována do souvislosti s pozdějšími obtížemi dítěte.⁸³

⁷⁶ Srov. THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra*. 3. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0768-9.

⁷⁷ Srov. THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra*. 3. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0768-9.

⁷⁸ Srov. DANELOVÁ, E. *Zrcadlo duše? Nemáme!* In Psychologie.cz [online]. 12. listopadu 2010 [cit. 2023-02-16]. Dostupné na WWW: < <https://psychologie.cz/zrcadlo-duse-nemame/> >.

⁷⁹ Srov. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0, s. 177.

⁸⁰ Srov. BOTEK, O. *Sociální politika pro sociálních pracovníků*. Piešťany: PN Print, 2009. ISBN 978-80-970240-0-0.

⁸¹ Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.

⁸² Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.

⁸³ Srov. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Brno: AVICENUM, 1986. ISBN 73521-08/31.

1.4 Životospráva sportovce

Pojmem správná životospráva rozumíme zdravé stravování – vyváženou výživu, vhodné rozložení stravy a také její správné načasování. Dále pak tento pojem zahrnuje pitný režim, kvalitní pravidelný spánek a v neposlední řadě důraz na dodržování psychohygieny.⁸⁴

V této části se pokusíme definovat několik pojmů vztahujících se k životosprávě sportovců. Nejprve se zaměříme na výživu obecně, jejíž vyváženost je nedílnou součástí zdravého životního stylu. V případě sportovců je základem k předpokladu podávání dobrých výkonů a úspěšnosti, podpora maximálního výkonu.⁸⁵

Jestliže se zaměříme konkrétně na životosprávu vrcholových sportovců, pak je pojem životospráva zásadní, neboť vrcholovou sportovní výkonnost nelze dosáhnout jinak, než naprostým podřízením osobního života ve prospěch organizovaného tréninkového režimu.⁸⁶ Zaměříme se zejména na stravování, pitný režim, spánek a psychohygienu.

Nejprve si budeme definovat pojem nutriční timing. Dle autorek se jedná o strategický postup stravování před a během tréninku a soutěží. Jde tedy o konkrétní množství, složení a také načasování přijímání stravy. Úzce souvisí s plánovaným cvičením. Cílem nutričního timingu je snaha o dosažení maximálního efektu tréninku, podporu zdraví a imunitního systému, rovněž je cílem napomoci regeneraci organismu.⁸⁷

U sportovců je zvýšený energetický výdej typický. Proto považujeme za důležité si v této části práce definovat také pojem energie.

Jestliže mluvíme o energii v kontextu výživy, hovoříme o v potravě energii obsaženou. Kalorie představují potenciální energii, která může být využívána svaly, tkáněmi a orgány, a to v podobě „paliva“ potřebného k plnění úkolu.⁸⁸

Mechanismus spalování nefunguje tak, že by naše tělo energii z většiny potravin spalovalo a využívalo okamžitě po konzumaci. Tělo přijatou potravu musí vstřebávat, trávit, a přeměnit ji na energii v potřebný čas.⁸⁹ Potrava tedy musí být strávena a rozdělena na menší částičky, to znamená, že musí být metabolizována.⁹⁰

Úspěšnost přeměny potenciální energie na energii využitelnou je determinována jednak tím, co má být vykonáno a jednak také připraveností našeho těla na tuto skutečnost.⁹¹

Jestliže zvolíme metaforu, mohli bychom přirovnat pestrost stravy k abecedě. Stejně tak, jak se slova skládají z jednotlivých písmen, ze souhlásek a ze samohlásek,

⁸⁴ Srov. ZDRAVEZPRÁVY. *Jak žít zdravě a bez výmluv*. In Zdravezpravy.cz [online]. 1. listopadu 2019 [cit. 2023-02-17]. Dostupné na WWW: <<https://www.zdravezpravy.cz/2019/11/01/jak-zit-zdrave-a-bez-vymluv/>>.

⁸⁵ Srov. SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5.

⁸⁶ Srov. PERIČ, T. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1827-8, s. 57.

⁸⁷ Srov. SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5.

⁸⁸ Srov. SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5.

⁸⁹ Srov. SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5, s. 12.

⁹⁰ Srov. SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5, s. 16.

⁹¹ Srov. SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5, s. 12.

potažmo dvojhásek, stejně tak obsah stravy můžeme rozdělit na tři „obsahy“. Tři druhy makroživin, jež ze stravy získáváme, jsou tyto:

- Sacharidy (glycidy) – jsou obsaženy například v obilovinách, pečivu, v těstovinách, rýži, v luštěninách, v zelenině a v cereálních produktech. Sacharidy jsou složeny z cukrů, jež se štěpí na glukózu. Ta je velice důležitým zdrojem energie pro všechny tkáně. Nachází se v krevním řečišti – v této souvislosti hovoříme o krevním cukru, jehož hodnota je udávána v hodnotě kolem 5 g. Dále pak je velmi důležitá pro zdravou činnost mozku. Ve svalech a játrech je ukládána k využití jako glykogen.
- Bílkoviny (proteiny) nalezneme obsaženy ve vejcích, v rybách, v mase hovězím, vepřovém, ale také kuřecím i krůtím. Dále pak jsou obsaženy v luštěninách, v mléku, jogurtech a v malé míře bílkoviny obsahují také ořechy. Po konzumaci potravin obsahující bílkoviny se rozloží na aminokyseliny s následným vstřebáním do krevního řečiště. Bílkoviny jsou v těle využity pro široké spektrum funkcí. Podílí se mimo jiné na budování svalové hmoty, na její obnově, podílí se na tvoření nových krevních buněk, má vliv na formování kostí, na kvalitu vlasů a nehtů.
- Tuky (lipidy) – pro naše účely je důležité nejprve odlišit tělesný tuk a tuk ze stravy. Tuk ve stravě je velice důležitý. Kromě toho, že je zdrojem energie, podílí se také na rovnováze zdravotního stavu přes správné fungování hormonálního systému až po vliv na strukturu kostí, srdeční činnosti až po ovlivnění zánětlivých procesů v organismu. V jakých potravinách je možné najít tuk? Jsou to tyto: ořechy, olej, máslo, mléčné výrobky, tučné maso, ve většině pečených produktů a mnoha dalších. Konzumaci množství a druh tuku je potřeba přijímat s ohledem na zdravotní stav, anamnézu, na množství pohybové aktivity. Trávicí proces tuků je komplikovanější a pomalejší, než je tomu u bílkovin a sacharidů.⁹²

Dle odborníka na výživu Petra Havlíčka je pro zdravé fungování člověka důležité dodržování několika zásad. Jedná se o vyváženou stravu, pitný režim, rovněž také zmiňuje dnešní důraz na věnování pozornosti prostředí mikroflóry a mnoha dalších. Všechna tato doporučení jsou důležitá a vzájemně propojena. Mezi jmenovanými faktory ovlivňujícími zdravé fungování člověka naprosto zásadním způsobem byla zdůrazněna potřeba kvalitního pravidelného spánku.⁹³

Potřeba délky spánku je u každého jedince individuální. U zdravého dospělého člověka je obvyklá doba spánku 6 – 8 hodin. Pešek (2018) tvrdí, že dvěma procentům populace stačí spát méně než pět hodin spánku, naopak druhá skupina, zastoupená rovněž dvěma procenty v populaci, potřebuje k regeneraci více než devět hodin spánku denně. Samotná délka trvání spánku nemá vliv na pocit svěžesti po probuzení.⁹⁴

Jak jsme popsali výše, zdravá životospráva nesestává pouze ze zdravého stravování, ale zahrnuje rovněž kvalitní pitný a spánkový režim. Neodmyslitelnou součástí kvalitní životosprávy je rovněž péče o své duševní fungování. V této práci svoji pozornost zaměřujeme na vrcholové sportovce, kteří se často dostávají na hranici nejen svých fyzických, ale i psychických možností. Nutnost dodržování psychohygieny je jedním z dalších, naprosto zásadních, faktorů ovlivňujících jejich osobní spokojenost a sportovní výkonnost.

⁹² Srov. SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5, s. 18.

⁹³ Srov. HAVLÍČEK, P. *Spánek*. In Zhubnichytre.cz [online]. 1. prosince 2021 [cit. 2023-02-18]. Dostupné na WWW: <<https://www.zhubnichytre.cz/kurz-nastenka/videolekce/spanek>>.

⁹⁴ Srov. PEŠEK, R. *Sám sobě psychoterapeutem*. Praha: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-85-5, s. 93.

Duševním zdravím rozumíme psychické fungování, jež je úspěšné a vede k produktivitě v aktivitách, k naplňujícím vztahům a ke schopnosti zvládat těžkosti osudu. Lidé tak mohou žít uspokojivým, smysluplným a naplňujícím životem.⁹⁵

Dle Slepíčky a kol., (2006) je psychohygienu obor podpory duševního zdraví a také prevencí vzniku duševní poruchy a nemoci. Jedná se o souhrn opatření a pravidel v oblastech zahrnujících životosprávu, poradenství a výchovu. Cílem je podpora posílení zdraví a adaptivního chování a tím zkvalitňování života jedince.⁹⁶

Zpracovávání vnější i vnitřní psychické zátěže se u jednotlivců různí. Vliv na náročnější zpracovávání zátěže má například tělesná dekonidice, dlouhodobá psychická zátěž, ale také perfekcionismus, neschopnost vymezení se a nastavení si zdravých hranic s ostatními lidmi. U některých lidí dochází k zbytečnému vyčerpání organismu právě tím, že nemají osvojeny techniky asertivního chování.⁹⁷

Představit si regeneraci sil a dobré duševní rozpoložení člověka bez pravidelného odpočinku lze jen stěží. Jelikož pojem zátěž je se sportem velice úzce spjatý, je pro vrcholové sportovce nutné naučit se se stresory spojené se sportem vyrovnávat. Obvyklými stresory ve sportu bývají:

- napětí způsobené očekáváním – např. stav před startem, strach z riskování
- náročnost spojená s programem – např. namáhavé úkoly, protitlak soupeře, časový tlak, divácká nepřízeň či zdolávání překážek)
- dále pak to může být zažívání porážky a ostudy, ale také pocity křivdy, nemoc, diskvalifikace a mnoho dalších.⁹⁸

„Míra a způsob odpočinku je vysoce individuální a závisí na tělesné a psychické zátěži, na trénovanosti člověka a jeho typologii.“⁹⁹

Na duševní pohodě se jistě podílí také racionální plánování času. Je to dovednost, která životní spokojenost jedinců posiluje. Jedinec má pocit větší kontroly nad svým životem. Rovněž snižuje riziko pocitů nudy, které mívají za následek produkci negativních myšlenky a pocitů.¹⁰⁰

Péče o duševní zdraví a pěstování psychohygieny u vrcholových sportovců je obzvláště důležitá, jelikož u nich neřídka dochází k přetěžování. Jde o profesi bezesporu velmi fyzicky i psychicky namáhavou, stresová zátěž je přítomná prakticky neustále. Dodržování psychohygieny tak pro vrcholové sportovce podmiňuje zachování jejich vrcholové výkonnosti.¹⁰¹

1.5 Sportovní organizace v ČR

Organizace se od jiných podob sociální integrace výrazně liší těmito znaky:

- Vznik organizací není bezprostřední. Jejich zakládání je účelné. Jakožto lidské výtvoř jsou součástí dané kultury.

⁹⁵ Srov. TOD, D. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

⁹⁶ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 214.

⁹⁷ Srov. KOLÁŘ, P. *Posilování stresem*. Praha: Euromedia Group a. s., 2021. ISBN 978-80-242-7465-2, s. 211.

⁹⁸ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 215.

⁹⁹ KOLÁŘ, P. *Posilování stresem*. Praha: Euromedia Group a. s., 2021. ISBN 978-80-242-7465-2, s. 211.

¹⁰⁰ Srov. PEŠEK, R. *Sám sobě psychoterapeutem*. Praha: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-85-5.

¹⁰¹ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s. 214.

- Vznikají za účelem dosažení cíle, jsou tedy, na rozdíl od ostatních podob sociální integrace, nástrojem pro dosažení cíle.
- Jsou monofunkční, to znamená, že mají pouze jedinou funkci, a tou je zmíněné dosažení cíle.
- Jsou charakteristické svoji formální strukturou, nezávisí tudíž na konkrétních lidech, avšak v nitru formální struktury se utvářejí struktury neformální. Mezi oběma strukturami vzniká vzájemná interakce.¹⁰²

Situace ohledně sportovců a sportovních organizací v ČR je následující. Existuje na dvacet tisíc sportovních organizací, v nichž je dva a půl milionu zaregistrovaných sportovců. Organizace mají mezinárodní kontakty a přesah. Zajišťují centrální, koncepční a řídicí činnost, sportovní diplomacii a spolupracují s MŠMT. Sportovní svazy, sportovní sdružení, kluby tělovýchovné jednoty, unie, organizace a asociace jsou ustaveny podle Občanského zákoníku nebo Zákona o obchodních korporacích. Tradičně jsou v ČR ukotveny organizace jako Český olympijský výbor, Asociace školních sportovních klubů, Česká asociace univerzitního sportu a Česká obec sokolská.

Organizace a spolky se dělí podle typů na sportovní svazy, kluby a organizace (např. Česká obec sokolská, Fotbalová asociace ČR, Český střelecký svaz, Český svaz kanoistů, Český střelecký svaz, Český klub turistů atd.). Dále na sportovní a tělocvičné organizace (např. Česká asociace univerzitního sportu, Asociace školních sportovních klubů, Česká obec sokolská atd.).

Následujícím typem jsou zastřešující organizace, sdružení a unie týkající se různých sportů a aktivit (např. Česká unie sportu, Sdružení sportovních svazů, Česká asociace sportu pro všechny, Autoklub ČR, Asociace školních sportovních klubů ČR, Česká asociace univerzitního sportu atd.). Nakonec jsou to speciální sportovní organizace (Český olympijský výbor a Český paralympijský výbor).¹⁰³

¹⁰² Srov. NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9, s. 53.

¹⁰³ Srov. KUBÍČEK, J. *Sportovní diplomacie, organizace sportovního prostředí v ČR*. In Jirikubicek.cz [online]. 2010-2023 [cit. 2023-02-19]. Dostupné na WWW: <https://www2.jirikubicek.cz/data/sportovni_diplomacie/1.%20Sportovni%20diplomacie%20-%20p%20C5%99edn%C3%A1%20A1%20Organizace%20sportu%20v%20C4%8CR.pdf>.

2 Životní etapy konkrétního sportovce z pohledu rodiny

2.1 Chronologie sportovního rozvoje dcery

Chtěla bych vás nyní seznámit s chronologií sportovního rozvoje mé dcery Adély. Od prvních krůčků se její pohybové aktivity jeví stejně jako u jejích vrstevníků, nijak nevybočovaly. Ve čtyřech letech jsme ji spolu s manželem přihlásili do milevského oddílu Sokola. Mám osobní zkušenost s aktivitami v této organizaci v ranějším věku, proto jsem neočekávala více než pravidelný pohyb pro dceru. Spolu s dcerou v září do Sokola nastoupily i její kamarádky ze školky a byl zde i prostor pro zdravé poměřování. S frekvencí třikrát týdně a s všestranným zaměřením, které zahrnovalo plavání, gymnastiku, šplh a atletiku, dcera měla dostatek času i prostoru vyzkoušet nezávazně všechny tyto sportovní disciplíny.

Za určitou dobu mě dceřina vedoucí oddílu všestrannosti předškolní kategorie zastavila po skončení tréninku a navrhla mi přestup na běžné aktivity Sokola bez zaměření na všestrannost. Tento přesun ale ještě zvažovala a dávala mě ke zvážení, protože u dcery oceňovala její houževnatost. Toto rozhodnutí o případném přestupu jsem nechávala zcela na vedoucí oddílu. Dcera zatím nevnímala, že by jí některé činnosti nešly, porovnávání mezi dětmi ještě v tomto raném věku nebylo obvyklé. Do Sokola se těšila a chodila tam ráda, zodpovědně prováděla všechny sportovní aktivity všestrannosti, a byla v nich poctivější než někteří její vrstevníci.

Najednou začala ve sportovním kolektivu více vynikat a vedoucí oddílu ji začala chválit. Již v únoru se zúčastnila oddílových závodů milevského Sokola v gymnastice a závody si užívala i přes absenci umístění v prvních třech příčkách dané disciplíny. Rok poté už se jak na oddílových závodech, tak na okresních závodech v Písku, umístila na medailových pozicích, a bylo jasné že minimálně v gymnastice by se dala její sportovní aktivita povýšit na závodní úroveň. Harmonogram sokolské všestrannosti zahrnoval celoroční trénink atletiky a v zimních měsících se zaměřoval více na sportovní gymnastiku, šplh a plavání s halovou atletikou.

U dcery se začaly projevovat její sportovní vlohy a schopnosti. Podle Barretta a Williamse (2006) jsou schopnosti v psychologii definovány jako kombinace přirozeného potenciálu a toho, co je po předchozí přípravě daný jedinec schopen zvládnout.¹⁰⁴

Výhodou dcery již v této době byly krátké tratě – sprint a skok daleký. Zatím se ale výrazněji neprofilovala s ohledem na její rovnoměrný tělesný vývoj, nastupovala v té době do 1. třídy základní školy. Ve škole si rychle všimli učitelé tělocviku, že vyniká a také ji nominovali na účast ve sportovních soutěžích různých disciplín. Díky rozdílným výkonům docházelo v sportovním sokolském oddílu k rivalitě mezi děvčaty. Naštěstí ale měla dcera v oddíle skupinku kamarádek, se kterými si rozuměla a s kterými byly zaměřeny především na sport a jejich vzájemná soudržnost jim pomáhala překonat sportovní překážky a odloučení od vrstevníků během tréninků.

K socializaci, jakožto procesu učení žít společně s druhými, docházelo u dcery kromě rodinného a školního prostředí značnou měrou právě na sportovních kroužcích. Na jejím příkladu se mohou shodnout s tvrzením Novotné (2008), že ačkoliv je člověk bytostí společenskou, pravidla lidského soužití mu vrozena nejsou, tudíž si je musí v procesu socializace osvojovat.¹⁰⁵

¹⁰⁴ Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3.

¹⁰⁵ Srov. NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9.

V oddílu nedocházelo v té době k přílišným odchodům, byl zde víceméně stabilní kolektiv. Dcera nebyla vyčleněna z kolektivu a socializovala se s ostatními nejen ve škole, ale také v oddílovém kolektivu. Ani na prvním stupni základní školy ani při pozdějším přechodu na druhý stupeň neztratila motivaci, což v této věkové kategorii není neobvyklé a je zpravidla provázáno změnou nebo ukončením činnosti. Dcera svou houževnatostí a vytrvalostí překonávala překážky, postupovala na jednotlivých soutěžích všestrannosti a pozvolna se začínala profilovat směrem k atletice.

Jak jsem uvedla v teoretické části, motivace velmi úzce souvisí s potřebou úspěchu. Toto přesvědčení vychází z teorie, že člověk má potřebu dosahovat úspěchu a má naopak tendenci neúspěchu se vyhnout. Naše motivace souvisí s rovnováhou a jakým způsobem vnímáme potřeby našeho přání a naší předpokládané pravděpodobnosti úspěchu. Podle Barretta a Williamse (2006) je úspěšnost možná v případě, kdy se konkrétní zaměření na cíl snoubí s vhodnými osobnostními dispozicemi, s motivací a s náležitými předpoklady specifických schopností potřebných pro dosažení konkrétního cíle.¹⁰⁶

Aby dcera mohla postoupit na celorepublikové finále, musela se umístit na prvních dvou příčkách v okresním kole. Na přeboru ČOS v sokolské všestrannosti za rok 2008, který se konal dne 31. 5. 2008 a 1. 6. 2008 v Plzni, se umístila celkově na druhém místě v disciplínách plavání, šplh, sportovní gymnastika a atletika. Jednalo se pro ni o první celorepublikové závody a zde se také naučila pohybovat na větších soutěžích. Sešli se zde nadšenci z řad dětí i rodičů, kteří byli ochotni spát na karimatkách hromadně v tělocvičnách. Rodiče obětavě svázeli děti ze všech koutů republiky a vše s nimi prožívali. Po celý čas soutěže zde vládla mimořádně příjemná atmosféra, což podpořilo malé sportovce jak při celkovém výkonu, tak v čase odpočinku.

V dalším roce se účastnila přeboru ČOS v sokolské všestrannosti v Brně. Závody se konaly 30. května 2009 a 31. května a zahrnovaly taktéž plavání, šplh, sportovní gymnastiku a atletiku. V Brně se tehdy umístila na druhém místě. První místo vybojovala na stejné celorepublikové soutěži v roce 2010, konkrétně 29. 5. 2010 a 30. 5. 2010 v Plzni ve stejných disciplínách. Následující rok úspěch zopakovala také v Praze. 18. a 19. června 2011 se dcera umístila v republikovém finále celostátního přeboru v sokolské všestrannosti v Praze na stříbrné pozici v gymnastice. Gymnastika zahrnovala akrobacii, přeskok, hrazdu a kladinu. V ostatních disciplínách skončila následovně, ve šplhu skončila čtvrtá, v atletice (běh na 60 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem a běh na 600 m) skončila na 2. místě a v plavání se umístila v desítce nejlepších. Po sečtení bodů ze všech disciplín celostátní finále vyhrála. Finále se konalo v Tyršově domě a provázela ho nezapomenutelná atmosféra.

Díky celostátním výhrám bylo jinými sokolskými oddíly upozorňováno na formální vedení dcery v registru atletického svazu ČR, což se neslučovalo se stanovami svazu české obce sokolské nebo tak to aspoň bylo prezentováno. Od této chvíle už se dcera tedy věnovala pouze výlučně atletice. Tato situace ji zprvu velmi mrzela, protože jí všestrannost i celý oddíl přirostl k srdci. V rámci Sokola tedy poté přestoupila do atletického oddílu Sokol Milevsko. Jejím prvním trenérem byl Pavel Fleischmann. V rámci lehké atletiky Adéla vystřídalala a zkusila všechny disciplíny a věnovala se víceboji.

Víceboj je vhodný především pro začínající sportovce díky své vyváženosti vzhledem k rovnoměrnému rozložení zatížení jednotlivých tělesných partií. Spolu

¹⁰⁶ Srov. BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3.

s ní přešly ve stejnou dobu k lehké atletice také čtyři další dívky z jejího oddílu všestrannosti. V létě dívky trénovaly s trenérem na stadionu v Milevsku a v zimě v Sokolovně a sportovní hale. V této době již dcera přešla do kategorie mladších žákyň. Coby žákyně pátého ročníku se účastnila samozřejmě také řady školních sportovních soutěží a pravidelně se zde umísťovala. Přechod z oddílu všestrannosti byl následován jejím přechodem na druhý stupeň základní školy.

Na počátku roku 2013 trenér mé dcery už z důvodu změny zaměstnání nebyl schopen trénovat, proto bylo třeba najít náhradu, za kterou už ale bylo třeba dojíždět pravidelně (3x týdně) do Tábora. Přechod k novému trenérovi, Jiřímu Smetanovi, provázela také změna oddílu. Jejím novým oddílem se stala Tělovýchovná jednota Vodní stavby Tábor. Spolu s ní přešly k novému trenérovi a do táborského oddílu také další dívky z milevského atletického oddílu a často spolu jezdily na trénink.

Z mnohých okresních a krajských soutěží se nominovala v březnu roku 2013 na halové závody Mistrovství ČR žáků a žákyň v Jablonci nad Nisou. Tento první velký závod odstartoval její atletickou soutěžní dráhu a brzy ho následovaly další velké závody, jako například Mistrovství ČR na dráze, kde se umístila ve skoku dalekém na druhém místě. Toho roku si vyzkoušela také závody družstev, kde si vyzkoušela závodění v týmu. Již v létě roku 2013 na Letní olympiádě dětí a mládeže v Uherském Hradišti dokázala v běhu na 60 m získat bronzovou medaili a dokonce získala zlatou ve skoku dalekém. V Uherském Hradišti medaile předávala mladým atletům naše nejlepší trojskokanka Šárka Kašpárková a světově známá běžkyně středně dlouhých tratí Jarmila Kratochvílová.

Na základě mimořádných výsledků z mistrovství republiky a v tabulkovém umístění byla nominována Českým atletickým svazem k reprezentačnímu startu Mezistátního utkání ČR-Chorvatsko-Maďarsko-Slovensko-Slovinsko žáků a žákyň v Budapešti. Byla to mimořádná zkušenost a dcera se umístila ve skoku dalekém na 4. místě. Touto nominací začala její reprezentační dráha. Coby žákyně druhého stupně se v roce 2014 zúčastnila OVOV v Praze na Strahově a umístila se na prvním místě ve své kategorii. Setkala se zde se známými sportovci, jmenovitě s Věrou Čáslavskou, Romanem Šebrlem, Robertem Změlíkem a Imrichem Bugárem, což je pro mladého začínajícího sportovce velká čest a povzbuzení k lepším výkonům. Zároveň jí to ukázalo i lidskou stránku profesionálních sportovců.

První místo získala po únavové zlomenině hlezna na Mistrovství ČR žáků a žákyň v Plzni. Na mezistátním utkání ČR-Chorvatsko-Maďarsko-Slovensko-Slovinsko v Mariboru skončila pátá ve skoku dalekém. Následujícího roku na stejné soutěži v Trnavě rovněž skočila páté místo za dorostenky. Její přechod na Gymnázium Česká v Českých Budějovicích provázela také změna trenéra, jímž se stal Jiří Couf a jejím trenérem je doposud. V roce 2017 v Trnavě byla ve skoku dalekém již druhá v juniorské kategorii.

Na Mistrovství mužů a žen v Třinci překonala poprvé ve skoku dalekém šestimetrovou hranici a díky tomu skončila na druhé pozici a tím splnila předepsaný limit ke kvalifikaci na evropský šampionát. Za čtrnáct dní poté pokořila na Mistrovství ČR juniorů a juniorek v Jablonci hranici 6,20 m. Byla poté nominována na Mistrovství Evropy juniorů v italském Grossetu, kde se bez svého trenéra umístila na 15. místě ve skoku dalekém. Tyto závody byly pro ni dosud největší sportovní událostí, které se zúčastnila.

Rok 2018 byl ve sportovní kariéře mé dcery zlomový. Projevilo se výrazné zlepšení výkonů. V halovém Mistrovství ČR juniorů a juniorek v Ostravě získala tři zlaté medaile v běhu na 60 m, ve skoku dalekém a trojskoku. Ve stejné soutěži na dráze

vybojovala zlato ve skoku dalekém a trojskoku. Také se zúčastnila v červnu ve Vyškově mezistátního utkání ČR-Maďarsko-Polsko-Slovensko-Slovinsko juniorů a juniorek, kde skočila druhé místo. Velkou výzvou byla účast na Mistrovství světa juniorů ve finském Tampere, které se konalo v červenci 2018. Podmínky postupu do finále obnášely splnění kvalifikačního limitu, který dcera splnila hned prvním skokem a zároveň jejím dosavadním rekordem – 6,33 m pro skok daleký. Následující den po kvalifikaci bylo finále, kde se umístila na 9. příčce.

Hned dva dny po návratu z Finska na Velké ceně Tábora a Memoriálu Ing. Jana Pána skočila 6,51 m, což je dosud její nejlepší výkon kariéry, a vyhrála. Dále vyhrála v červenci Mistrovství ČR mužů a žen v Kladně a byla nominována na závody do Lichtenštejnska, což byla pro ni zajímavá zkušenost. V přípravě na halovou sezónu na podzim 2018 bohužel přichází při tréninku zranění, konkrétně těžký výron a přetrhání vazů v kotníku pravé odrazové nohy, které vedlo k výraznému narušení její sportovní kariéry.

Celková nerovnováha způsobená zraněním potom dále vedla k dalším zraněním druhé nohy a opakovaně narušovala a znemožňovala trénink a přípravy na soutěže. I přesto v roce 2019 vyhrála Mistrovství mužů a žen do 22 let na dráze a nominovala se na Mistrovství Evropy do 22 let do švédského Gävle, kde skončila desátá. Rok 2020 byl ve znamení pandemie COVID-19. Od prvního lockdownu byly velmi omezené možnosti tréninku v hale a závody byly hromadně rušeny kvůli zákazu hromadné sdružování osob.

Na přeboru Jihočeského kraje mužů, žen, juniorů a juniorek došlo k dalšímu zranění přetržení zadního stehenního svalu, které jí neumožnilo dále pokračovat. Navzdory zranění na mítinku Českého atletického svazu skočila 6,26 m a vyhrála zlatou medaili, čímž se nominovala na Mistrovství Evropy družstev do Rumunska. V Rumunsku se umístila na 10. místě a následně se vydala ještě na Mistrovství Evropy do 22 let, které se konalo v estonského Tallinnu. Z Tallinnu odjížděla s umístěním na 11. příčce. V mezidobě také hostovala v extraligovém oddílu Olymp Praha, za který závodila.

Zbytek roku 2021 v důsledku zranění a pandemie COVID-19 již moc produktivní nebyl a dcera se tudíž více soustředila na studium na vysoké škole. Zúčastnila se také Českých akademických her v Olomouci, kterých se účastní výlučně studenti vysokých škol. V roce 2022 měla dcera zranění prasklého menisku a tudíž se účastnila minimálně soutěží spojených s nominací Olympem Praha a případně vysokou školu. Na Českých akademických hrách získala i přes zranění bronzovou medaili.

V současnosti se věnuje tréninku v kombinaci se studiem a halovou sezónu vynechává, aby došlo k plnému uzdravení. Jejím cílem je nyní dokončit bakalářské studium a rozhodnout se, jaké další kroky podnikne. Stále dochází na tréninky a se sportovní kariérou stále počítá.

Úspěchy dcery z velké části přisuzují její houževnatosti a odhodlanosti. Suchan (2021) uvádí slova Petra Čecha, který hovoří v souladu s životními postoji její dcery, tedy že je nezbytné umět překonávat problémy a zdolávat překážky jak ve sportu, tak v životě. Dle jeho slov je rovněž vhodné lidem ukazovat, že za vnějším úspěchem a zdánlivou bezvýhradnou úspěšností je mnoho odříkání.¹⁰⁷

¹⁰⁷ Srov. SUCHAN, F. et al. *Bez frází*. Praha: Nakladatelství Media s. r. o., 2021. ISBN 978-80-907991-2-7, s. 9.

2.2 Osobní zkušenost matky a dcery

V této části nahlédneme do rodinného zázemí a okolností dceřiny cesty k sportovnímu úspěchu. Pokusíme se popsat pohled rodiny, dcery a okolí. Opírat se budeme o vlastní zkušenost matky, která je zároveň autorkou této práce. Vzpomínky jsou subjektivní záležitost, proto je vždy důležitý kontext. Každý vývoj jedince je odlišný, formují ho již od narození různé podněty a zážitky. Díky výtoky moderní doby vzniká čas, který mohou jednotlivci trávit jinou činností, než pouhým zabezpečováním vlastní existence a rodiny. Proto představíme příběh sportovní kariéry mé dcery od počátku ze vzpomínek rodiny a okolí. S ohledem na osobní výpověď nyní bude použita forma osobní výpovědi v singulárním tvaru.

Společně s manželem jsme sportovně založeni, manžel hrál od dětství do dospělosti lední hokej a já jsem se věnovala závodně házené. Od svých dětí jsme ale nikdy nevyžadovali výraznější sportovní výkony nebo nasazení, sami jsme sportovali čistě pro radost. Vnímám to tak, jak popisuje Slepíčka (2006), že prostřednictvím těla dochází k sebevnímání a to nastává právě u cvičení.¹⁰⁸ Dcera byla od útlého dětství pohybově zcela srovnatelná s vrstevníky a nijak nevybočovala. Předškolní cvičení v Sokole byla původně jen oddechová a aktivizační záležitost, která až později přešla k profesionální. V Sokole dcera byla obklopena zpočátku schopnějšími vrstevnicemi, ale díky houževnatosti a zaujetí pro věc brzy mohla více vyniknout. Dcera se vracela pravidelně z tréninků v dobré náladě nabitá pozitivní energií, což bylo hlavním cílem.

Z pohledu matky jsem vnímala celou záležitost jako relaxační kroužek, který sám o sobě nebyl pro rodiče žádnou výraznou zátěží. Organizace Sokola na rozdíl např. od Svazů fotbalu, hokeje a tenisu nemá velkou finanční nákladnost, zpočátku jsme si vystačili pouze s členským poplatkem a sportovním oblečením. Když mi vedoucí oddílu tehdy oznámila, že by gymnastické zaměření dcery nebylo pro ni vhodné a že zvažuje dceřin odchod z oddílu, vnímala jsem to podobně, ale poté dala dceři ještě čas, aby se projevila. I přesto, že dcera o tomto rozhovoru nevěděla, svým zanícením v krátkém čase ostatní dohnala a následně předešla. Myslím si, že právě toto je nejcennější vlastnost a předpoklad budoucího sportovce.

Často během celé dosavadní sportovní kariéry dcera potkávala velmi talentované mladé sportovce, ale z různých důvodů, často osobních, skončili ještě před dosažením výrazných výsledků a úspěchů. Vytrvalost je ostatně důležitým předpokladem pro jakoukoliv dlouhodobou činnost jak fyzickou, tak duševní. Pokládám náš vztah matky a dcery za otevřený, přátelský a chápatelý a myslím si, že společný čas se sportem naše pouto ještě utužil. Správný sportovec fair-play vyznává nejen ve sportu, ale on jím i žije. Mnohé aspekty tréninku a vůbec dojíždění na něj a na různé soutěže nutí sportovce ke srovnání priorit sportovních i osobních a celé toto profesionální prostředí formuje osobnost mladého člověka.

V lidské životě je omezená kapacita činností, kterým se může naplno věnovat. Pokud například se člověk plně věnuje malování, pravděpodobně se na stejné úrovni nebude věnovat např. sportu. Existují ovšem i výjimky. U vrcholových sportovců nekolektivních sportů se často předpokládá, že jsou uzavřenější a více individuální povahy, což se přičítá náročnosti a individualitě tréninků. Navíc často rivalita a soutěživost brání utužení přátelských vazeb mezi sportovci, u vrcholových mohou roli také hrát peníze a sponzoři.

Dcera měla ovšem zatím štěstí na kamarádky – sportovní kolegyně, s kterými jak před závodem, tak po závodě mohou dále komunikovat a vzájemná důvěra není narušena.

¹⁰⁸ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

I nyní, když se dcera pozvolna vrací k trénování po opakovaných zraněních, vždy fandí kamarádkám při jejich závodech. Naše rodina nikdy nevnímala, že by dcera měla v porovnání s vrstevníky – nesportovci méně kamarádek. Ve školním prostředí se sama nevyčleňovala, ani nebyla ostatními vyčleňována. Kvůli sportu neměla na základní škole žádné výraznější absence, ani nebyla brána jinak než ostatní.

Na střední škole byla, protože Gymnázium Česká mělo zvláštní sportovní třídu, obklopena studenty - sportovci. Jak studenti středních, tak vysokých škol často svůj volný čas tráví po hospodách a diskotékách, dcera ovšem po celotýdenním tréninkovém programu a víkendových závodech byla unavená a ani neměla potřebu jít někam s přáteli do pozdních nočních hodin. Snaží se totiž zachovávat správnou životosprávu, dodržuje pravidelný spánkový režim a dbá na regeneraci organismu. Zajišťuje si dostatečný přísun bílkovin, cukrů, tuků, vitamínů a minerálů buď prostřednictvím stravy nebo díky výživovým doplňkům. Jelikož její disciplínou je skok daleký, musí si hlídat hmotnost. V přípravě má větší přísun kalorií než v období, kdy se konají závody, a vše je třeba kontrolovat a hlídat, v čemž je vcelku svědomitá. Manžel i trenér často opakovali, že alkohol a kouření nejen škodí zdraví obecně, ale neguje celý trénink, proto dcera neměla potřebu pít alkohol a kouřit a ani nemá ráda ve svém okolí kuřáky a opilce. Její bratr zřejmě pod vlivem rodiny má také podobné zásady.

Období dospívání je dle Vágnerové (2012) fází zatěžující jednak pro samotného dospívajícího jedince, tak pro jeho blízké okolí, které pociťuje rovněž dopady tohoto vývojového procesu. Nedochází totiž pouze k zásadním změnám biologickým, ale také psychologickým. Završuje se rozvoj myšlení a osamostatňování se.¹⁰⁹

Příjemně mě překvapilo, že dcera po skončení základní školy dokázala odejít a samostatně fungovat na střední škole v Českých Budějovicích, kde celý týden bydlela a trénovala. Do té doby dcera hůře snášela delší odloučení od rodiny a nechtěla ani na letní tábory. Na sportovní soustředění ovšem jela ráda a s kamarádkami si ho užila. Sportovní zanícení jí zřejmě v tomto pomohlo překonat počáteční obavy. Při seznámení s novými spolužáky jí opět pomohl sport, protože s některými spolužáky a spolužačkami se již znala ze závodů a soutěží.

Studium na gymnáziu bylo přizpůsobeno každodenním tréninkům, ovšem v týdenním rozvrhu sportujícím studentům nebylo nic odpuštěno, pouze měli posunuty naukové předměty do pozdějších hodin. Tato kombinace dceři každý den ubrala z jejího volného času 2-3 hodiny. Byli jsme vděční, že její škola umožnila žákům takto pravidelně trénovat bez potřeby individuálních plánů a přezkoušení. Pro dceru bylo jistě posilující, že se každý den pravidelně celá sportovní třída rozcházela na svůj trénink. Její okolí tedy mělo stejný režim, který byl sice unavující, ale dohromady se vše dalo lépe zvládnout.

Z vlastní zkušenosti vím, že o úspěchu či neúspěchu sportovce často rozhodují i tak zdánlivě nedůležité skutečnosti, jako například zapomenuté závodní ponožky. I přes pravidelný trénink a předchozí sérii úspěchů může totiž zasáhnout náhoda nebo se nesejdou všechny okolnosti, které danému sportovci fungují a přispívají k úspěchu. Sportovci si vypěstují za svou kariéru i řadu různých rituálů, bez kterých se poté hromadí negativní myšlení před závodem, což narušuje motivaci a celkovou soustředěnost.

¹⁰⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Obecně to často bývá specifická strava před závodem, talisman, vlastní mantra, cvičení a pohyby. Někdy to připomíná obsesi a kompulzi se svými projevy a důsledky.¹¹⁰

Z počátku jsem například dceři před závodem z čistě racionálních důvodů vařila rýžovou kaši, o které jsem si zjistila, že je dlouhodobým zdrojem energie, která se postupně uvolňuje. Toto podávání kaše před závodem už se ale změnilo postupně v rituál, který je třeba vždy pro úspěch zopakovat. S výjimkou některých reprezentačních závodů tento rituál nebyl porušen. Tím se dostáváme k podstatné součásti života sportovce, která ovlivňuje každý aspekt jeho motivace. Tou je duševní zdraví a psychika. Poměrně velká část výkonu závisí na psychické vyrovnanosti. Pokud budou dva srovnatelně schopní sportovci, ale jeden z nich bude v horším duševním rozpoložení, zpravidla prohraje. Někdy také odstoupí před závodem nebo ho nedokončí.

Kdysi jeden trenér použil k motivaci cvičenců jednu zásadní větu, která se dá vztáhnout i dále do běžného života. Ta zní: „Pokud se bojíš, že prohraješ, tak už jsi vlastně předem prohrál.“ Sportovec by měl věřit ve svůj vlastní úspěch a jeho reálnou dosažitelnost, protože jinak nepodá v širší konkurenci dostatečný výkon. Schopnost musí být teprve následně přetavena v úspěch. Mít strach je normální a lidské a běžný strach vychází z pudu sebezáchovy. Nadměrný strach může sportovce ale doslova paralyzovat.¹¹¹ Věřit ve vlastní úspěch nebo neúspěch může nebo nemusí souviset s individuální spiritualitou. Mnozí známí sportovci deklarují příslušnost k některé náboženské skupině (např. Jaromír Jágr), jiní jsou naopak materialisté a ateisté (např. Lance Armstrong).

Dle amerického psychiatra M. S. Pecka je ukáznění sebe sama velmi komplikovaným úkolem. Hledání rovnováhy je podle něj technika, která nám umožňuje být pružnými. A právě pružnost je nesmírně důležitá pro úspěšnou existenci ve všech oblastech lidské činnosti.¹¹²

Každému funguje ku prospěchu něco jiného a různé osobní rituály jsou vlastně nedílnou součástí sportovního prostředí. Týmy mají svoje hymny, pokřiky a tance, to všechno jim pomáhá k lepšímu soustředění, pocitu sounáležitosti a psychické vyrovnanosti v zápase nebo závodě.¹¹³ Ze své zkušenosti vím, že jsem před závodem dceru vždy motivovala tak, aby si vše pěkně užila, měla z účasti radost, a to bylo pro mě nejdůležitější. Někteří rodiče a trenéři ovšem své svěřence motivovali slovy: „Máš to v kapse! Nemáš konkurenci, jsi z nich nejlepší! Oni nepřipouštěli možnost, že by bylo možné neztříumvit. Mám zkušenost s jedním takto namotivovaným mladým sportovcem a jeho stejně namotivovaným rodičem a trenérem, kteří po nevýhře neváhali použít všechny dostupné prostředky u rozhodčích k anulaci a opakování závodu. To se naštěstí nestalo a dcera zaslouženě stála na stupni vítězů.

Opačnou stranou stejné mince je naopak přemotivovanost. Sportovec je natolik soustředěný např. již večer před závodem, že nabuzen adrenalinem celou noc nespí a poté

¹¹⁰ Srov. BEŇO, D. *Rafael Nadal a jeho posedlost rituály. Znáte je všechny?* In Ruik.cz [online]. 24. ledna 2022 [cit. 2023-03-08]. Dostupné na WWW: <<https://www.ruik.cz/rafael-nadal-a-jeho-posedlost-ritualy-znate-je-vsechny/>>.

¹¹¹ Srov. FOJTŮ, M. *Strach ze selhání dokáže sportovce ochromit.* In Em.muni.cz [online]. 21. února 2015 [cit. 2023-03-08]. Dostupné na WWW: <<https://www.em.muni.cz/sport/5740-strach-ze-selhani-dokaze-sportovce-ochromit>>.

¹¹² Srov. PECK, M. S. *Nevyšlapanou cestou.* Praha: Nakladatelství Argo, 2022. ISBN 978-80-257-3682-1.

¹¹³ Srov. PALIČKA, J. *Rituály a pověry hýbou hráči i kabinami.* In Idnes.cz [online]. 26. června 2004 [cit. 2023-03-08]. Dostupné na WWW: <https://www.idnes.cz/fotbal/euro-2004/ritualy-a-povery-hybou-hraci-i-kabinami.A040625_211536_fot_me2004_rav>.

v čase závodu nepodá očekávaný výkon. Přemotivovanost souvisí také s mezemi lidského těla, které nedokáže po dlouhý čas udržet neměnné svalové napětí a hladinu hormonů. Se zvládnutím takového stresu často pomáhá sportovcům trenér, protože právě tato známá skutečnost dokáže ohrozit nejednoho nadějného sportovce v rozhodujícím závodě. Pro potřeby atletů může být využit též týmový kouč nebo přímo psycholog, pokud příslušný sportovní oddíl má možnosti jeho využití. Jejich pomoc je užitečná i při dalších možných potížích a situacích, s kterými se sportovci potýkají. Moje dcera měla dosud štěstí při výběru trenéra a ten jí byl vždy velkou oporou. Všichni její dosavadní trenéři ji vhodně směřovali jak po stránce fyzické, tak psychické, a kladli velký důraz na zdravotní hledisko. Trenéři ji motivovali a vedli v přípravě k samostatnosti a naučili ji poslouchat své tělo. Vždy při rozpisu tréninkového harmonogramu zohledňovali její aktuální stav, aby předešli zbytečným zraněním, za což mají mé uznání a díky.

Vnímám neoddělitelnost spolupodílení se různých činitelů, v tomto případě v provázanosti podpory rodiny, ale i ve významu vzájemné lidské pomoci ve prospěch zdravého psychologického vývoje dítěte a jeho zdárné socializace.

S úspěchem se ale často pojí také závist druhých, nepřejícnost a pomlouvání. Často jsem jako rodič v hledišti vyslechla jízlivé komentáře ostatních rodičů nebo trenérů na adresu dcery. Mezi sportovci samotnými je často mnoho rivality a to vše se promítá do psychického rozpoložení před závodem. Protože bylo třeba dceru pravidelně vozit v průběhu celého týdne na trénink a o víkendech na závody, nejen dcera, ale i my, rodiče, jsme kromě zaměstnání byli enormně vytíženi. Dělali jsme to ale rádi a užívala jsem si ten pocit, když jsem mohla stát na stadionu a dceru podporovala v hledišti. Emoce s tím spojené spolu s celkovou atmosférou akce jsou pro mě nenahraditelné a tvoří mé nejlepší okamžiky v životě. Věřím, že to dcera takto cítí stejně. Nejdůležitější je pro mě, že jsou to naše společné zážitky. Dcera se díky sportu mohla setkat s řadou jejích vzorů a známých osobností sportu, např. Usainem Bolttem.

2.3 Bilance pozitiv a negativ

Na začátku této práce jsem představila životní etapy mé dcery v propojení s teoretickými poznatky z oblasti psychologie, socializace jedince a podpory rodiny. Vzhledem k osobnímu tématu práce jsem popsala konkrétní fungování naší rodiny v kontextu sportovní aktivity mé dcery.

Matějček (1986) tvrdí, že v hovoru mezi různými rodiči se dříve či později hovor zaměří na radosti a starosti spojené s rodičovstvím. Ti podle něj zpravidla raději vzájemně sdílejí nepříjemnosti spojené s výchovou svých ratolestí, než aby působili spokojeným dojmem a budili v protistraně možnou závist.¹¹⁴ Oproti tomuto tvrzení v podstatě stojí názor, že pomocí technik posilujících sebedůvěru je možné přesvědčit nejen sebe sama, ale také naše okolí o tom, že máme dostatek sebevědomí a že si věříme a nebojíme se to prezentovat navenek. Pokud bych tedy vycházela z výše uvedeného tvrzení Yeunga (2009), domnívám se, že by byl spíše pro sdílení úspěchů svých dětí a možnou závist druhé strany by tedy nejspíš neřešil.¹¹⁵

Vzhledem k tomu, že pěstování sportu na vrcholové úrovni zásadním způsobem zasahuje do života sportovce a jeho rodiny, je na místě klást si otázku, do jaké míry je vrcholový sport přínosný, a do jaké míry člověku spíš ubírá.

Být vrcholovým sportovcem určitě přináší radost a chvíle štěstí, ale také starosti. Položila jsem tedy své dceři zajisté zásadní otázky. „Proč sportuješ? Co Ti sport přináší?“

¹¹⁴ Srov. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Brno: AVICENUM, 1986. ISBN 73521-08/31.

¹¹⁵ Srov. YEUNG, R. *Sebedůvěra*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-31-27-8.

Dceři přináší aktivní sportování silné pozitivní i negativní emoce. Na jedné straně prožívá bolest, únavu, nadměrnou zátěž a dosahuje hranic svých psychických i fyzických sil. Na straně druhé ale mimořádně silné pocity radosti z pohybu, euforii z úspěchu, výrazné naplňující emotivní prožitky, zesílenou sebejistotu a vlastní uspokojení.

Dle Jelínka (2019) má velký dopad na emoce sportovců přístup jejich trenéra. Existují trenéři, kteří zprostředkují tréninkové cvičení takovým způsobem, že mladé sportovce trénink baví. To nazývá plusovým emočním dozvukem. Naopak trenér může děti vést způsobem, který v nich vytváří minusový emoční dozvuk, tedy sportovce toto cvičení bavit přestane, či v něm dokonce vzbudí odpor anebo strach.¹¹⁶

Již jsem uvedla, že pro dceru jsme nejprve zamýšleli využití sportovního kroužku pouze jako prostředek zpestření volného času příjemným a zároveň přínosným způsobem. Netušili jsme, že tak, jak popisuje Slepíčka (2006), se sport pro dceru stane zásadní součástí jejího života. Po všech letech se naprosto ztotožňuji s jeho tvrzením, že sport je emociogenní a patrně se řadí mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Sport je oblíbenou činností – ať už se jedná o jeho aktivní vyhledávání, či o pasivní zábavu, díky které si sport užívají i diváci.¹¹⁷

Z historie víme, že existence volného času nebyla takovou samozřejmostí, jak je tomu dnes. Kupříkladu ve středověku pojem volný čas neexistoval. Dělení na čas povinností a volného času, který můžeme využívat dle svého uvážení, přišel až mnohem později.¹¹⁸ Na základě tohoto faktu můžeme říci, že volný čas a široké spektrum možností, jak jej využívat, jsou výdobytkem dnešní moderní doby. Domnívám se, že trávení volného času je s ohledem na psychologické aspekty lidského vývoje potřeba svým způsobem řídit, respektive vybalancovat vhodně čas dětem organizovaný s časem, kdy si mohou volnočasovou aktivitu řídit víceméně podle sebe. Podle Peška (2018) dochází při dlouhotrvající smysluplné volnočasové aktivitě k zlepšení psychického stavu člověka.¹¹⁹ V návaznosti na to Hofbauer (2004) uvádí, že využívání volného času by mělo sloužit jednak k odpočinku a regeneraci jedince, jednak také k aktivitě podněcující rozvoj osobnosti člověka. Cílem by měl být také aktivní rozvoj osobnosti v souladu s danou věkovou skupinou. Efektivně plánovaná volnočasová aktivita představuje jeden z důležitých pilířů pro úspěšnost vrcholového sportovce.¹²⁰

Co se týče rodin vrcholových sportovců, vzhled do zákulisí fungování těchto sportovců a jejich rodin většinou zůstává skrytý. Tato práce si klade za cíl tyto aspekty veřejnosti přiblížit v propojení s odbornými stanovisky této problematiky.

Emoce jsou ve vrcholovém sportu silné nejen u samotného sportovce, ale i u jeho nejbližšího okolí. S emocemi musí umět pracovat, proto je u vrcholových sportovců běžná spolupráce s psychology nebo kouči. Vedle rodiny je pro vrcholové sportovce stěžejní osobou trenér. Známostí, která se podílí na podpoře našich sportovních

¹¹⁶ Srov. JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.

¹¹⁷ Srov. SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

¹¹⁸ Srov. NOVOTNÁ, E. *Sociologie organizace*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2428-7.

¹¹⁹ Srov. PEŠEK, R. *Sám sobě psychoterapeutem*. Praha: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-85-5.

¹²⁰ Srov. HOFBAUER, B. 2004, *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

reprezentantů a zahrnuje v sobě jak trenéra, kouče, manažera a autora řady knih, z jehož poznatků jsem vycházela i ve své bakalářské práci, je PhDr. Marian Jelínek, PhD.

Vzhledem k tomu, že pěstování sportu na vrcholové úrovni zásadním způsobem zasahuje do života sportovce a jeho rodiny, je na místě klást si otázku, do jaké míry je vrcholový sport přínosný, a do jaké míry člověku spíš ubírá.

V další části bilance se zaměříme na narativní analýzu tématu mé bakalářské práce. Analýzu narativů, čili analýzu vyprávění řadíme mezi jednu z důležitých metod v sociálních výzkumech. Slouží hlavně k lepšímu pochopení srozumitelnosti dění v sociálních vědách. Narativní analýza je často využívána v kvalitativní metodologii a ve výzkumech. Podstatou narativní analýzy je tedy vyprávění jako jednoduchý způsob komunikace s informátory. Z toho důvodu je tato analýza používána i v marginalizovaných oblastech naší společnosti. Dovoluje nám tak do těchto oblastí proniknout. V tomto spatřuji její neocenitelný význam.¹²¹

Tato část práce vznikla po nestrukturovaných rozhovorech s dcerou a dalšími rodinnými příslušníky, kdy jednotliví členové rodiny vzpomínali na různé etapy sportovní přípravy dcery a významné momenty, které s ní prožívali. Rozhovory probíhaly přirozeně, nenuceně, nebyly nijak ohraničeny časově, byly neformální, někdy probíhaly s více členy rodiny současně a vyvíjely se spontánně. Spolu se vzpomínkami se objevily též podstatné otázky po smyslu tohoto sportovního snažení. Co sport dává mladým sportovcům? Mladí lidé zpravidla rádi cestují a poznávají svět, v čemž jim může sport výrazně pomoci. Díky sportovním úspěchům se často setkají se známými sportovními i jinými osobnostmi, s kterými by jinak neměli možnost přijít vůbec do styku. Sport jim otevírá cestu i v propagaci a reklamě. Dokonce jim může usnadnit studium na prestižních zahraničních univerzitách. Dcera se díky mítinku Golden Fly dostala až do Lichtenštejnska a součástí výhod s tím spojených byla prohlídka místního kasina. Díky sportovnímu angažmá svého bratra se dcera s celou rodinou podívala do Spojených států amerických, konkrétně do New Yorku. Tento zajímavý a nevšední pobyt, který strávila coby turista v jednom z největších měst světa, si velmi užila. Při sportovních zahraničních zájezdech vždy záleželo na tom, kolik potenciálně volného času se dařilo ušetřit před vlastním závodem, aby se mohla v dané zemi porozhlédnout a navštívit místní památky a zajímavá místa.

Takto navštívila Finsko, Rumunsko, Itálii, Maďarsko, Slovensko, Slovinsko, Rakousko, Německo, Švýcarsko a Kanárské ostrovy. Ovšem velmi často díky napětí před závodem, případně roztrénování před vlastní závodem, a kvůli předem připravenému režimu neměla na návštěvu okolí dostatek času, chuti a také sil. Co sport naopak bere? Bere bezpochyby většinu volného času jak v týdnu, tak o víkendu. V kombinaci se studiem vytváří často situace, kdy na oba není dostatek času. Působí na sociální aktivitu sportovce mezi svými vrstevníky. Zvyšuje nároky na výkon a vyžaduje trpělivost a sebezapření. Hrozí při něm vyšší riziko zranění, ačkoliv jsou podnikána opatření, aby se minimalizovalo. Zatěžuje psychiku a působí na duševní zdraví.

Sportovní úspěchy přitahují pozornost. Dcera se stala mediální tváří mezinárodního atletického mítinku Velká cena Tábora v atletice a memoriál Ing. Jana Pána pro rok 2018, který je jedním z nejstarších v České republice. Mnoho medií od tištěných po elektronické s ní dělalo rozhovory a focení. Pravidelně se umísťovala na předních místech anket Sportovec roku v Milevsku, Táboře a Českých Budějovicích.

¹²¹ Srov. HÁJEK, M. *Čtenář a stroj. Vybrané metody sociálněvědní analýzy textu*. Praha: SLON, 2014. ISBN 978-80-7419-161-9.

Nejdříve se jí ozývali agenti, kteří jí nabízeli účast na zahraničních mítincích. Přicházely nabídky na hostování a přestup do velkých tuzemských sportovních středisek, např. Olymp Praha. Dceru kontaktovali též zástupci a trenéři zahraničních universit s nabídkou studia a sportovního stipendia. Otvírala se jí tedy cesta k potenciálně významným finančním benefitům.

I dlouhodobý úspěch ale nutně nevede k dalším úspěchům. Sportovec je vystaven tlaku a očekávání svého okolí i sebe. Je potom těžké pro daného sportovce zvládnout stres a musí s existencí takového tlaku počítat a aktivně s ním pracovat. Mnoho sportovců má proto mentálního kouče nebo psychologa s kterým pravidelně spolupracuje. Sportovec chce předchozí úspěch přirozeně obhájit a obhajoba je stěžejní pro kvalifikaci na další závody. Z mé zkušenosti po dceřině zranění, které mělo vliv jak na její fyzický, tak aktuální psychický stav, se kvalifikovala na Mistrovství republiky do 22 let z posledního místa, proto musela závodit jako první. Po předchozí sérii úspěchů to byl nezvyk jak pro nás, rodinu, tak především pro dceru. Přesto dokázala zachovat chladnou hlavu a přenést se přes tuto situaci. Zvládla skočit tak kvalitně, že nejenom vyhrála, ale tímto skokem se zároveň kvalifikovala na Mistrovství Evropy do Švédska. Tento mimořádný a nečekaný úspěch dokázala tedy zúročit hned dvakrát.

K zamyšlení se opět nabízí propojení s první částí naší práce, a sice to, jakým způsobem je možné u jedince docílit tuto motivaci a odolnost vůči tlaku. V první kapitole jsem poukázala na teoretickou podstatu tohoto mechanismu. Na konkrétním příkladu mojí dcery můžu souhlasit s Peškem (2018), že je velice důležité zabývat se v osobním životě alespoň jednou věcí, která nás baví.¹²² Zároveň se domnívám, že v tomto tvrzení je podstatné jednak to, že nás tato aktivita nějak pohltila, a zaujme v pozitivním smyslu naši pozornost. Pokud by tato volnočasová aktivita nebyla zajímavá, neměla by šanci na úspěch, ať už z důvodu slabé motivace, nedostatku schopností anebo z důvodu nedostatečných osobnostních předpokladů, potěšení by jedinci přinášet nemohlo. Pokud by dcera neměla ke sportování vnitřní i vnější motivaci a nedisponovala by osobnostními předpoklady, sportovní kariéra by pro ni jistě nebyla atraktivní. Potvrzuje se tedy tvrzení Toda (2012), a sice to, že motivace velice úzce souvisí s potřebou úspěchu.¹²³

Dceru pozornost okolí a významných univerzit těšila a léta jejího úsilí a trpělivého snažení se začínala pozvolna vracet. Zároveň ale nabídky odchodu do zahraničí pečlivě zvažovala a požádala také o radu rodičů, protože si nebyla jistá. My, coby rodiče, jsme s manželem po zkušenostech s hokejovou kariérou staršího syna, ač s těžkým srdcem a obavami, byli pro variantu odchodu do zahraničí, protože jsme viděli, že v zahraničí je vyšší potenciál skloubení studia a sportu. Je zde možnost naučit se dobře cizí jazyk v přirozeném prostředí, což zvyšuje šanci na nalezení lépe placené práce. Dcera se ale nakonec rozhodla po dlouhém rozmýšlení a na základě zkušeností jiných sportovců zůstat u svého trenéra ve svém původním oddílu v České republice. S manželem jsme byli potěšeni, že za námi přišla dcera s důvěrou pro takto zásadní radu, a plně jsme respektovali její rozhodnutí.

Celá rodina se po celou dobu dceřiny sportovní přípravy přizpůsobovala aktuální situaci a přijímala ji příznivě. Kvůli časovému vytížení jsem odkládala plánované studium na vysoké škole a nakonec studuji až nyní ve vzniklé pauze, kdy dcera přerušila sportovní kariéru z důvodu zranění. Vybrala jsem si obor Pedagogika volného času, který s mým sportovním nastavením a zkušenostmi souvisí. U dceřina oddílu mi bylo nabídnuto, abych trénovala malé atlety. Se sportem souvisí i moje současné povolání, kdy pracuji ve školství a učím mimo jiné tělesnou výchovu. Učím dívky od 12 do 15 let, takže mohu

¹²² Srov. PEŠEK, R. *Sám sobě psychoterapeutem*. Praha: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-85-5.

¹²³ Srov. TOD, D. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

zúročit roky dceřiny aktivní přípravy na závody. Pravidelně pozoruji, že sport a pohyb obecně je velmi důležitý a přínosný i pro nesportovce, zvláště v době přemíry digitálních lákadel a pokoronavirové pohodlnosti. V návaznosti na své osobní stanovisko, zkušenosti s dcerou a obor studia považuji sportovní činnost jako výplň volnočasové aktivity mladých jedinců za podstatnou. Domnívám se, že je velice důležité výchovné působení ve prospěch utužování a rozvíjení sportovní činnosti ve školách. Když odhlédnu od prospěchu ve fyzické rovině, opět zmíním, že sport pomáhá člověku překonávat překážky, což vede k osobnostnímu růstu jedince.

Dcera se v současnosti věnuje studiu fyzioterapie v Českých Budějovicích, k čemuž ji přivedl nepřímo sport. Při podání přihlášky na vysokou školu si představovala, že by mohla potenciálně u sportu zůstat i po skončení kariéry a pomáhat ostatním sportovcům při rekonvalescenci a prevenci zranění. Její zálibou je psychologie, o kterou se zajímá i ve volném čase a dokázala by si představit její další studium. Domů si k nám, rodičům, pravidelně chodí zahrát na klavír a miluje lyžování a cestování. Ráda se stará o rodinného mazlíčka – fenku Mandy. Právě pracuje na své bakalářské práci a zakončení studia fyzioterapie. Další navazující studijní obory nechává ještě otevřené, vše zvažuje také s ohledem na sport a své případné další působiště. Celá rodina je na ni hrdá a maximálně ji podporuje.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem popisovala životní etapy aktivního sportovce a jeho sportovní přípravu z pohledu rodiny. Tímto sportovcem byla moje dcera Adéla Záhorová, která získala několik titulů mistryně České republiky od žakovských po seniorské kategorie. Rozebrala jsem většinu překážek a okolností, s kterými se jak ona, tak celá naše rodina musela doposud potýkat. Diskutovala jsem zde její volný čas, socializaci i zdravotní aspekty tréninkového režimu jejího života. Zabývala jsem se též sportovním prostředím, v kterém se dcera již od dětství pohybovala, a její zázemí.

Vše jsem nejdříve teoreticky podepřela pojmy z vývojové psychologie a psychologie sportovce, a vymezila jsem pojem volný čas pro potřeby dalšího užití. Motivace ke sportu je pro dosažení vynikajících výsledků stěžejní, proto jsem se zde věnovala také dceřiným konkrétním motivacím. Rodina sehrála v motivaci bezpochyby významnou úlohu a svou podporou umožnila nadanému dítěti uspět. V průběhu celého života každý člověk hledá smysl svého života a v určitou jeho část se sportování a pohyb obecně může stát takovým smyslem. V této práci rozhodně neopomím, že dcera se věnuje mimo sport také studiu a má mimo sport i vlastní osobní život.

Život sportovce tedy nemusí být pouze rutinní, jednotvárný, na výkon zaměřený dril. V životě nelze vsadit vše na jedinou kartu a sport a vrcholový obzvláště je časově omezen a díky tomu se může vše zhroutit např. díky zranění doslova ze dne na den. I přes dlouhodobá zranění dcera stále trénuje a věnuje se nyní studiu a dospělému samostatnému životu. Případný konec sportovní kariéry by ji samozřejmě velmi mrzel, ale je připravena na jiné další možnosti a výzvy dospělého života. Žádný sportovec není jen sám za sebe, stojí za ním rodina, oddíl, trenér a další organizace, které ho podporují a nominují ho na závody. Rozhodující úlohu v kariérním růstu všech etap sportovcova aktivního života hraje duševní zdraví, o kterém jsem psala nejen v souvislosti s dcerou, ale i srovnáním s ostatními sportovci dle vlastních zkušeností.

Chronologii dceřiných úspěchů a určujících bodů její sportovní kariéry jsem popsala v druhé části pro přiblížení její situace a vyhlídek do budoucna. Doufám, že sepsáním této práce mohu čtenářům z řad rodičů předat svou osobní zkušenost a pohled na přípravu vrcholového sportovce, ukázat jim náročnost přípravy, otázku vhodnosti podstupování celého procesu dítětem a rodinou a přednosti i úskalí takového rozhodnutí. Všem ostatním bych ráda zprostředkovala svou zkušenost a vzpomínky na dceřino i rodinné sportovní trávení volného času.

Závěrem bych chtěla říci, že já a moje rodina jsme toto vše podstoupili rádi a celou rodinu to stmelilo, vyzdvihují i neutuchající zájem a podporu prarodičů i širší rodiny, což dceru nabíjí a povzbuzuje k dalším výkonům. Jakákoliv smysluplná činnost v životě člověka slouží k jeho rozvoji a zušlechťování a takto jsem sport také vždy viděla. Nezáleželo mi nikdy na tom, jestli se provozuje na vrcholové úrovni, nebo jen občas rekreačně, ale mělo by to být vždy pro radost.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Bibliografické zdroje

- BARRETT, J.; WILLIAMS, G. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1506-3.
- BOTEK, O. *Sociální politika pro sociálních pracovníků*. Piešťany: PN Print, 2009. ISBN 978-80-970240-0-0.
- HÁJEK, M. *Čtenář a stroj. Vybrané metody sociálněvědní analýzy textu*. Praha: SLON, 2014. ISBN 978-80-7419-161-9.
- HOFBAUER, B. 2004, *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- JÁŠA, K. *Skáče 648! Pracuje vždy na sto procent*. České Budějovice: Českobudějovický deník, 15. listopadu 2018. ISSN 1802-0798.
- JELÍNEK, M. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.
- JELÍNEK, P. *Špičkové sprinty na „gigantu“*. Praha: Česká atletika s. r. o., 2018. ISSN 0323-1364, roč. 70.
- KOLÁŘ, P. *Posilování stresem*. Praha: Euromedia Group a. s., 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 978-80-247-1284-0.
- MARCUS, H. B.; FORSYTH, H. L. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Brno: AVICENUM, 1986. ISBN 73521-08/31.
- MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-368-0.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7.
- NOVOTNÁ, E. *Sociologie organizace*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2428-7.
- NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9.
- PECK, M. S. *Nevyšlapanou cestou*. Praha: Nakladatelství Argo, 2022. ISBN 978-80-257-3682-1.
- PERIČ, T. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1827-8.

- PEŠEK, R. *Sám sobě psychoterapeutem*. Praha: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-85-5.
- SKOLNIK, H.; CHERNUS, A. *Výživa pro maximální výkon*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3847-5.
- SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
- SUCHAN, F. et al. *Bez frází*. Praha: Nakladatelství Media s. r. o., 2021. ISBN 978-80-907991-2-7.
- THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra*. 3. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0768-9.
- THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-4.
- TOD, D. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- YEUNG, R. *Sebedůvěra*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-31-27-8.

Elektronické zdroje

- BEŇO, D. *Rafael Nadal a jeho posedlost rituály. Znáte je všechny?* In Ruik.cz [online]. 24. ledna 2022 [cit. 2023-03-08]. Dostupné na WWW: <<https://www.ruik.cz/rafael-nadal-a-jeho-posedlost-ritualy-znate-je-vsechny/>>.
- DANELOVÁ, E. *Zrcadlo duše? Nemáme!* In Psychologie.cz [online]. 12. listopadu 2010 [cit. 2023-02-16]. Dostupné na WWW: <<https://psychologie.cz/zrcadlo-duse-nemame/>>.
- FOJTŮ, M. *Strach ze selhání dokáže sportovce ochromit*. In Em.muni.cz [online]. 21. února 2015 [cit. 2023-03-08]. Dostupné na WWW: <<https://www.em.muni.cz/sport/5740-strach-ze-selhani-dokaze-sportovce-ochromit>>.
- HAVLÍČEK, P. *Spánek*. In Zhubnichytre.cz [online]. 1. prosince 2021 [cit. 2023-02-18]. Dostupné na WWW: <<https://www.zhubnichytre.cz/kurz-nastenka/videolekce/spanek>>.
- KUBÍČEK, J. *Sportovní diplomacie, organizace sportovního prostředí v ČR*. In Jirikubicek.cz [online]. 2010-2023 [cit. 2023-02-19]. Dostupné na WWW: <https://www2.jirikubicek.cz/data/sportovni_diplomacie/1.%20Sportovni%20diplomacie%20-%20p%C5%99edn%C3%A1%20ky/4.1%20Organizace%20sportu%20v%20C4%8CR.pdf>.
- PALIČKA, J. *Rituály a pověry hýbou hráči i kabinami*. In Idnes.cz [online]. 26. června 2004 [cit. 2023-03-08]. Dostupné na WWW: <https://www.idnes.cz/fotbal/euro-2004/ritualy-a-povery-hybou-hraci-i-kabinami.A040625_211536_fot_me2004_rav>.

PROCHÁZKOVÁ, T. *Teorie motivace podle Maslowa*. In Mentem.cz [online]. 24. října 2018 [cit. 2023-02-13]. Dostupné na WWW: <<https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>>.

VINCOUROVÁ, H. *Za objev Dunning-Krugerova efektu může bankovní lupič, který přecenil krycí efekt citronové šťávy*. In Reflex.cz [online]. 22. srpna 2021; 13:00 [cit. 2023-02-15]. Dostupné na WWW: <<https://www.reflex.cz/clanek/veda/108748/za-objev-dunning-krugerova-efektu-muze-bankovni-lupic-ktery-precenil-kryci-efekt-citronove-stavy.html>>.

ZDRAVEZPRAVY. *Jak žít zdravě a bez výmluv*. In Zdravezpravy.cz [online]. 1. listopadu 2019 [cit. 2023-02-17]. Dostupné na WWW: <<https://www.zdravezpravy.cz/2019/11/01/jak-zit-zdrave-a-bez-vymluv/>>.

ABSTRAKT

ZÁHOROVÁ, E. Životní etapy aktivního sportovce a jeho sportovní příprava z pohledu rodiny. České Budějovice, 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce V. Zvánovcová.

Klíčová slova: sport, volný čas, motivace, rodina, zdraví, úspěch, příprava, život

Cílem bakalářské práce je přiblížení životních etap a sportovní přípravy aktivního sportovce z pohledu rodiny. Práce ukazuje různé aspekty přípravy vrcholového sportovce a kladené nároky na sportovce a jeho okolí. Práce se skládá ze dvou částí. V první části jsou rozebírána teoretická východiska a obecné pojmy související s volným časem, sportem, zdravím a rodinou. V druhé části je popsána kariéra mladého sportovce a osobní zkušenost jeho rodiče a je rozebírána za pomoci vzpomínek jeho rodiny i jeho samého.

ABSTRACT

Life stages of an active athlete and her sports preparation from the perspective of her family

Key words: sport, free time, motivation, family, health, success, preparation, life

The aim of the bachelor thesis is to approach the life stages and sports training of an active athlete from the perspective of her family. The dissertation shows various aspects of the preparation of a top athlete and the demands on the athlete and her family. The thesis consists of two parts. The first part discusses theoretical concepts related to free time, sports, health and family. In the second part, the career of the young athlete and the personal experience of her parents are described and analyzed based on the memories of her family and herself.