

Bakalářská práce

Prožitky sportovce po ukončení profesionální sportovní kariéry v důsledku zranění

Studijní program:

B1014P280012 Sport se zaměřením na zdravý životní styl

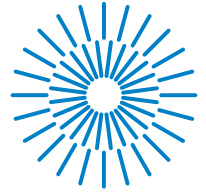
Autor práce:

Tereza Hašlarová

Vedoucí práce:

PhDr. Mgr. Radka Kulhánková, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2026



Zadání bakalářské práce

Prožitky sportovce po ukončení profesionální sportovní kariéry v důsledku zranění

Jméno a příjmení:

Tereza Hašlarová

Osobní číslo:

P23000095

Studijní program:

B1014P280012 Sport se zaměřením na zdravý životní styl

Zadávací katedra:

Katedra tělesné výchovy a sportu

Akademický rok:

2024/2025

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše odborné literatury z oblasti prožitku sportovců po ukončení profesionální kariéry v důsledku zranění.
2. Anketové šetření u vybrané cílové skupiny pomocí vlastní vytvořené ankety.
3. Grafické zpracování a analýza z anketového šetření. Doporučení pro podporu sportovců.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

JELÍNEK, Marian. 2019. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0826-8.

ŠTĚRBOVÁ, Dana, Hana PERNICOVÁ, Petr KROL and Michal ŠAFÁŘ. 2022. *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3136-5.

TOD, David, Joanne THATCHER and Rachel RAHMAN. 2012. *Psychologie sportu*. Praha: Grada. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

Vedoucí práce:

PhDr. Mgr. Radka Kulhánková, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

1. července 2025

Předpokládaný termín odevzdání:

1. července 2026

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
děkan

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.
garant studijního programu

V Liberci dne 4. července 2025

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, paní PhDr. Mgr. Radce Kulhánkové, Ph.D., za její odborné vedení, cenné připomínky, vstřícnost a trpělivost, které mi byly po celou dobu zpracování práce velkou oporou.

Zvláštní poděkování patří všem respondentům, kteří se výzkumu zúčastnili. Velmi si vážím jejich otevřenosti, důvěry a odvahy sdílet osobní zkušenosti spojené s ukončením profesionální sportovní kariéry v důsledku zranění. Uvědomuji si, že návrat k těmto často náročným a citlivým, někdy až traumatizujícím životním obdobím nebyl jednoduchý, a o to více si jejich ochoty vážím.

Poděkování patří také mé rodině a blízkým za jejich podporu, pochopení a trpělivost během celého studia i při psaní této práce.

Anotace

Tato bakalářská práce se věnuje problematice nuceného ukončení vrcholové sportovní kariéry, ke kterému dochází v důsledku závažného nebo chronického zranění. Teoretická část práce poskytuje ucelený vhled do psychologie sportu se zaměřením na formování sportovní identity a její vliv na osobnost jedince. Detailně rozebírá proces adaptace na život po sportu, přičemž klade důraz na specifika nedobrovolného odchodu, který je v odborné literatuře často přirovnáván k prožívání ztráty blízké osoby. Teorie dále mapuje psychosociální aspekty zranění a faktory, které ovlivňují úspěšnost tranzice do civilního života.

Praktická část práce je založena na kvantitativním výzkumu formou anketového šetření, kterého se zúčastnilo 50 bývalých profesionálních sportovců. Analýza dat se soustředí na korelaci mezi věkem ukončení kariéry, typem zranění a následným emočním stavem respondentů. Výsledky šetření potvrzují, že nucený konec kariéry vyvolává u naprosté většiny sportovců hlubokou krizi identity doprovázenou intenzivními negativními emocemi, jako jsou pocity prázdnoty, úzkost a sociální izolace. Práce odhaluje kritické nedostatky v systému mentální podpory v rámci sportovních klubů a federací, kde je spolupráce s psychologem či mentálními kouči stále nedostatečná. V závěru práce jsou na základě interpretace výsledků navržena konkrétní opatření a doporučení pro sportovní organizace, která by mohla pomoci zmírnit negativní dopady náhlého ukončení kariéry a usnadnit sportovcům přechod do nové životní etapy.

Klíčová slova: sportovní kariéra, ukončení kariéry, zranění ve sportu, sportovní identita, adaptace, psychologie sportu, mentální podpora.

Annotation

This bachelor thesis deals with the issue of forced termination of an elite sports career due to a serious or chronic injury. The theoretical part of the thesis provides a comprehensive insight into sports psychology, focusing on the formation of athletic identity and its influence on an individual's personality. It analyzes in detail the process of adaptation to life after sport, emphasizing the specifics of involuntary retirement, which is often compared in professional literature to the experience of losing a loved one. The theory further maps the psychosocial aspects of injury and factors that influence the success of transition into civilian life.

The practical part of the thesis is based on quantitative research in the form of a questionnaire survey, in which 50 former professional athletes participated. The data analysis focuses on the correlation between the age of career termination, the type of injury, and the subsequent emotional state of the respondents. The results of the survey confirm that a forced end to a career triggers a deep identity crisis in the vast majority of athletes, accompanied by intense negative emotions such as feelings of emptiness, anxiety, and social isolation. The thesis reveals critical deficiencies in the mental support system within sports clubs and federations, where cooperation with psychologists or mental coaches is still insufficient. In the conclusion of the thesis, based on the interpretation of the results, specific measures and recommendations for sports organizations are proposed, which could help mitigate the negative impacts of a sudden career end and facilitate the athletes' transition to a new life stage.

Keywords: sports career, career termination, injury in sports, athletic identity, adaptation, sports psychology, mental support.

Obsah

1	Úvod	10
2	Cíle.....	11
3	Vrcholový sport	12
4	Ukončení vrcholové sportovní kariéry jako životní přechod.....	14
4.1	<i>Definice ukončení sportovní kariéry</i>	<i>14</i>
4.2	<i>Typy ukončení sportovní kariéry</i>	<i>14</i>
4.3	<i>Adaptace na ukončení kariéry.....</i>	<i>16</i>
5	Zranění jako faktor ukončení sportovní kariéry	17
5.1	<i>Zranění jako krizová životní událost</i>	<i>17</i>
5.2	<i>Role rehabilitace a psychické podpory po zranění.....</i>	<i>18</i>
6	Psychické prožitky sportovců po ukončení sportovní kariéry	21
6.1	<i>Emoční inteligence a emoční reakce na ztrátu sportovní role.....</i>	<i>21</i>
6.2	<i>Psychické zdraví, úzkost a ztráta sebe hodnoty.....</i>	<i>22</i>
7	Osobnost sportovce a její proměna po ukončení sportovní kariéry	24
7.1	<i>Sportovní identita.....</i>	<i>25</i>
7.2	<i>Dopady ztráty sportovní identity</i>	<i>26</i>
7.3	<i>Rekonstrukce identity po ukončení sportovní kariéry.....</i>	<i>27</i>
8	Sociální a kulturní aspekty přechodu z aktivní kariéry	28
8.1	<i>Role trenérů, rodiny a sociálního okolí</i>	<i>28</i>
8.2	<i>Možnosti podpory sportovců po konci kariéry</i>	<i>28</i>
9	Metodologie	30
9.1	<i>Výzkumný soubor</i>	<i>30</i>
9.2	<i>Statistické zpracování ankety</i>	<i>30</i>
10	Výsledky	31
11	Doporučení a prevence	54
12	Diskuse.....	56
13	Závěr	58
14	REFERENČNÍ SEZNAM	59

Seznam grafů

Graf 1. Pohlaví.....	31
Graf 2. Věk.....	31
Graf 3. Druh sportu.....	32
Graf 4. Délka vrcholové kariéry.....	33
Graf 5. Spolupráce s mentálním koučem.....	33
Graf 6. Analýza věku ukončení kariéry.....	34
Graf 7. Typ zranění.....	35
Graf 8. Závažnost zranění.....	36
Graf 9. Vznik zranění.....	37
Graf 10. Rozhodnutí ukončení kariéry.....	37
Graf 11. Reakce na ukončení kariéry.....	38
Graf 12. Dění po ukončení kariéry.....	39
Graf 13. Prožitek ze změny.....	40
Graf 14. Pocit smutku.....	40
Graf 15. Pocit hněvu.....	41
Graf 16. Pocit úzkosti/strachu.....	42
Graf 17. Pocit úlevy.....	43
Graf 18. Pocit motivace.....	43
Graf 19. Období nejvýraznější psychické zátěže.....	44
Graf 20. Psychicky nejtěžší prožitek.....	45
Graf 21. Sportovní identita.....	45
Graf 22. Ztráta identity.....	46
Graf 23. Život po sportu.....	47
Graf 24. Adaptace.....	47
Graf 25. Prostředí týmového sportu.....	48
Graf 26. Prostředí individuálního sportu.....	49
Graf 27. Prevence zranění v tréninku.....	49
Graf 28. Fyzioterapeutická péče.....	50
Graf 29. Psychologická péče.....	51
Graf 30. Prevence zranění.....	52
Graf 31. Pomoc ostatním sportovcům.....	53

1 Úvod

Vrcholový sport je v dnešní době fenoménem, který od sportovců vyžaduje absolutní fyzické i psychické nasazení. Hranice mezi maximálním výkonem a přetížením organismu je však velmi tenká. Zatímco úspěchy sportovců jsou pod drobnohledem médií a veřejnosti, odvrácená strana sportu – tedy nucené a předčasné ukončení kariéry vlivem zranění – zůstává často opomíjeným tématem.

Ukončení sportovní činnosti není pro vrcholové sportovce pouze koncem jedné profesní etapy. Vzhledem k vysoké míře identifikace s rolí sportovce a specifickému sociálnímu prostředí jde o hluboký zásah do osobní identity a psychické integrity jedince. Situace je o to kritičtější, pokud k tomuto konci dochází náhle, nedobrovolně a v nízkém věku, kdy sportovec ještě nedosáhl svých vytyčených cílů.

Předložená bakalářská práce se zaměřuje na problematiku nuceného ukončení kariéry z pohledu samotných sportovců. Hlavním cílem je zmapovat nejen fyzické příčiny těchto konců, ale především analyzovat psychologické a sociální dopady, které zranění do života sportovce přináší. Práce se snaží odpovědět na otázky, jak silné je zranění provázáno se ztrátou identity, jaké emoce tento proces doprovázejí a jakým způsobem probíhá následná adaptace na život po sportu.

V praktické části jsou prezentována data získána z anketového šetření, která poukazují na alarmující trendy – od vysokého procenta zranění z přetížení u dospívajících až po dlouhodobé psychické následky, se kterými se sportovci vyrovnávají bez dostatečné odborné podpory. Výsledky práce by měly sloužit k lepšímu pochopení potřeb sportovců v této krizové fázi a k poukázání na nezbytnost systémové prevence a mentálního coachingu v nejen českém sportovním prostředí.

2 Cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat problematiku nuceného ukončení vrcholové sportovní kariéry prostřednictvím vytvořené ankety. Dále také zmapovat psychologické a sociální dopady, které tato krizová životní událost přináší do života sportovce.

Dílčí cíle:

- Charakterizování procesu adaptace na život po sportu a definování specifik ztráty sportovní identity u zraněných sportovců.
- Prostřednictvím anketového šetření identifikovat nejčastější emoce doprovázející náhlý konec kariéry a posoudit délku psychosociální adaptace respondentů.
- Zhodnotit úroveň poskytované mentální a odborné podpory v rámci sportovních klubů a navrhnout doporučení pro zlepšení péče o zranitelné sportovce.

3 Vrcholový sport

Pro pochopení problematiky ukončení sportovní kariéry je nejprve nezbytné vymezit samotný pojem vrcholového sportu a jeho specifika. Tato kapitola se proto zaměřuje na charakteristiku vrcholového sportu, jeho hodnoty a nároky, které klade na jedince.

Vrcholový sport je úzce spojován s profesionálním sportem, kdy tento sport přesahuje do oblasti volného času a pro daného sportovce se jedná o způsob obživy. Důležitým kritériem je účast na sportovních, či soutěžních akcích a zároveň být členem nějaké sportovní organizace (Slepičková, 2005).

Je založen na kulturním vzorci oslavy vítěze a idealizování jednoho jedince nad druhým, převahu úspěšných nad neúspěšnými. Jeho cílem je vytváření veřejného mínění opřené o hodnotový svět individuálního úspěchu a touhy dosáhnout nejlepších výsledků a být nejvyš v pomyslném žebříčku odměn, moci a slávy.

Vrcholový sport vystihují tato kritéria:

- Vykazuje obrovskou snahu chtít vyhrát či získat mistrovský titul, posunuje hranice lidských možností a ovládnutí protivníka.
- Hlavní myšlenkou je, že zisk mistrovství je výsledkem tvrdé sportovní přípravy, ochotně obětovat čas, odřeknout duševní pohodu a zdraví a přijmout bolest.
- Klade důraz na neustálé zlepšování sama sebe a překonávání nových a vyšších rekordů, na tělo se nahlíží jako na prostředek sportovní činnosti.
- Je vytvářen protichůdný myšlenkový princip, kde sportovci vystupují jako nepřátelé.
- Je dána stupňovitá struktura, kde se sportovci podřizují trenérům, trenéři správcům a vlastníkům sportovních klubů (Sekot, 2006).

Vrcholový sport má jak pozitivní stránky, tak i ty negativní. Například mezi pozitivní můžeme zmínit způsob obživy sportovce, kdy se sport může stát smyslem života. Na druhou stranu se vrcholový sport neustále vyvíjí a tím se zvyšují nároky na sportovce, které jsou v podobě jednotlivých vyskytujících překážek a některé mohou negativně působit na vrcholového sportovce. Dále vzrůstající agresivitu a diváctví, náročné tréninky, které přináší zdravotní komplikace, ztráta volného času, tlak médií, který se odráží na psychickém

stavu daného sportovce, který může vyústit ve ztrátu kontaktu s reálným životem. Další překážkou může být doping a jiné návykové látky podporující sportovní výkon (Slepičková, 2005).

Tyto charakteristiky zároveň naznačují, že vrcholový sport není pouze fyzickou aktivitou, ale komplexním životním stylem, který významně formuje osobnost sportovce.

4 Ukončení vrcholové sportovní kariéry jako životní přechod

Ukončení sportovní kariéry představuje významný životní milník, který s sebou přináší zásadní změny v osobním i profesním životě jedince. V této kapitole je tento proces nahlížen jako specifický přechod, který může mít různé podoby a důsledky.

4.1 Definice ukončení sportovní kariéry

Nejprve je vhodné vymežit samotný pojem ukončení sportovní kariéry a jeho základní charakteristiky.

Ukončení vrcholové sportovní kariéry představuje specifické životní období, které se od běžného odchodu do důchodu výrazně liší zejména tím, že k němu obvykle dochází v poměrně mladém věku (Smith a McManus, 2008).

4.2 Typy ukončení sportovní kariéry

Na ukončení kariéry lze nahlížet z různých perspektiv, přičemž zásadní roli hraje míra dobrovolnosti tohoto rozhodnutí.

Ačkoli je ukončení sportovní kariéry nevyhnutelnou součástí života každého sportovce, nepředvídatelný charakter vrcholového sportu často způsobuje nejistotu ohledně přesného okamžiku, kdy k této změně dojde. Sportovci mohou ukončit kariéru plánovaně, tedy v okamžiku, kdy jejich sportovní dráha přirozeně dospěje ke konci, nebo neplánovaně, například v důsledku zranění či vyřazení z týmu (Taylor a Lavalley, 2010).

Kadlčík (2008) rozděluje důvody ukončení sportovní kariéry na vztažené ke sportu a mimosportovní. Co se týče těch sportovních, tak uvádí tyto:

- **Pokles motivace**
- **Problematické vztahy**
- **Pokles nebo stagnace výkonnosti**
- **Finanční důvody**
- **Zranění**
- **Sportovní neúspěch**

- **Věk**

A do mimosportovních řadí tyto důvody:

- **Studium**
- **Stěhování nebo dojíždění**
- **Rodinné důvody**
- **Nedostatek volného času**

A dále také na dobrovolné a nedobrovolné a jiné důvody ukončení, v těchto **dobrovolných** zmiňuje pouze dobrovolné rozhodnutí mezi **nedobrovolnými** pak zmiňuje zranění, věk a diselekcii. Do jiných důvodů řadí například problémy s trenéry, rodinné důvody nebo zrušení sportovního programu (Kadlčík, 2008).

Plánované ukončení kariéry bývá spojováno s menšími obtížemi při procesu adaptace, zatímco neplánované či vynucené ukončení představuje zvýšené riziko vzniku problémů v oblasti duševního zdraví (Martin et al., 2014). Pokud je sportovec donucen ukončit kariéru z důvodu zranění nebo ztráty pozice v týmu, má tato situace často výrazný psychologický dopad, a to především v důsledku absence přechodného období umožňujícího postupnou adaptaci (Lavalley et al., 2010).

Míra dobrovolnosti při ukončení sportovní kariéry úzce souvisí s úspěšností adaptace, jelikož sportovci, kteří mají možnost na odchod z aktivní činnosti předem reagovat, obvykle disponují větším prostorem pro rozvoj jiných zájmů a přípravu na život po kariéře (Erpič Cecić a Wylleman, 2005)

Výsledný dopad tohoto procesu však závisí zejména na individuálních copingových schopnostech, dostupnosti sociální podpory a úrovni plánování profesní dráhy po ukončení aktivní kariéry (Park et al., 2013). Z těchto důvodů je stále častěji kladen důraz na odpovědnost sportovních klubů a státních institucí za to, aby na problematiku sportovní kariéry a jejího ukončení upozorňovaly a poskytovaly sportovcům odpovídající podporu jak v průběhu aktivní kariéry, tak po jejím skončení.

Právě rozdíly mezi jednotlivými typy ukončení kariéry významně ovlivňují adaptační proces jedince.

4.3 Adaptace na ukončení kariéry

Proces adaptace na život po sportu je klíčovým faktorem určujícím, jak úspěšně se jedinec vyrovná s touto zásadní změnou.

Fortunato a Marchant (1999) ve své studii zjistili, že dobrovolné ukončení sportovní kariéry je pro sportovce má mnohem pozitivnější vliv na sportovce než ti, kteří ukončili kariéru například v důsledku zranění nebo vyřazení z kádru. Dobrovolná volba je jedním z častých důvodů konce sportovní kariéry. Tato volba je pro sportovce velmi pozitivní, jelikož je předvídatelná a usnadňuje proces kariérního přechodu (Taylor et al., 2005).

Zranění je tedy jedna z neočekávaných příčin odchodu do sportovního důchodu. A podle Ogilvie a Taylor (1993) také jedna z nejčastějších. Zde si sportovec nevybírá a musí přijmout tuto skutečnost (Wylleman et al., 2004). Vždy je to zásah do života sportovce a jen těžko se lze na takovou situaci připravit. Výsledky studie Kleibera a Brocka (1992) ukazují, že zranění, které sportovci utrpí na konci své sportovní kariéry, nemusí být ani tak závažné, aby je přesto přimělo odejít z vrcholového sportu. Je to z důvodu, že i sebemenší omezení vlivem zranění, může ovlivnit jejich konkurenceschopnost v podávání výkonů na vrcholové úrovni (Ogilvie a Taylor, 1993). Navíc vážnější zranění může mít trvalé následky, které přetrvávají i po sportovní kariéře (Taylor a Ogilvie, 2001).

Jestliže se ale sportovec nesocializuje mimo subkulturu vrcholového sportu, v životě se soustředí pouze na sport a nerozvíjí svou osobnost, tak mohou nastat obtíže, jako jsou deprese, poruchy příjmu potravy, poruchy identity, zmatenost, závislost na alkoholu či drogách, a dokonce i pokusy o sebevraždu (Wylleman et al., 2004).

Taktéž Sekot (2006) tvrdí, že konec kariéry z důvodu zranění může prohloubit problémy, a to hlavně, kdy je sport převládající náplní života sportovce a tato kariéra není nahrazena žádnou profesní alternativou s dalším sociálním prostředím. Naopak naplánování ukončení sportovní kariéry a následného života po sportovní kariéře je nejméně stresujícím způsobem odchodu do sportovního důchodu (Marthinus, 2007). I přesto ale sportovci podle studií zažívají negativní důsledky jako je demotivace spojená s úzkostí (Webb et al., 1998), lítost (Stephan, 2003) nebo vnitřní boj s opuštěním minulosti (Lally, 2007).

5 Zranění jako faktor ukončení sportovní kariéry

Jedním z nejčastějších důvodů předčasného ukončení sportovní kariéry je zranění. Tato kapitola se proto zaměřuje na zranění nejen z fyzického, ale i psychologického hlediska.

5.1 Zranění jako krizová životní událost

Zranění nelze vnímat pouze jako tělesný problém, ale často představuje i významnou psychickou zátěž.

Bydžovský (2008) uvádí, že úraz se řadí pod termín nemoc, který je charakterizován jako stav organismu vzniklý působením vnějších či vnitřních vlivů narušujících jako správné fungování, strukturu a stabilitu.

Vzniku sportovního zranění předchází velké množství faktorů. Některé lze ovlivnit a snížit riziko jejich výskytu, a jsou takové, které ovlivnit nelze (Pilný, Čižmář, Višňa a Pikula, 2007).

Vilikus, Brandejský a Novotný (2004) rozdělili příčiny zranění do šesti skupin:

1. **Sociální faktor:** Mezi tyto faktory řadíme všechny osoby zúčastňující se sportovní události a které se mohou podílet a zapříčinit sportovní zranění.
2. **Objektivní faktor:** Je daný druhem sportu, objemem a metodikou tréninku a pravidly daného sportu.
3. **Osobní faktor:** Do této skupiny řadíme faktory duševního charakteru, vlastnosti sportovce, kde hlavně ty negativní mohou zapříčinit vznik sportovního zranění (drogy, doping, špatná životospráva)
4. **Faktor vnějšího prostředí:** Tato skupina zahrnuje klimatické a hygienické podmínky na sportovních zařízeních (počasí, teplota, vítr, déšť)
5. **Technický faktor:** Zahrnuje bezpečnostní a ochranné pomůcky, vybavení a jejich kvalitu.
6. **Ostatní faktory:** Tady spadá dřívější zranění, roční období nebo denní doba.

Vědci z Ball State University poukazují na vážnost zranění z psychického hlediska. Jak název jejich studie napovídá, zranění ve sportu není konec, ale problém nastává v posttraumatickém zážitku, který si s sebou z vážného zranění může sportovec odnést. Zároveň upozorňují na fakt, že nezáleží na sportovcově nejvyšší úrovni odehrané soutěže, ale že tímto posttraumatickým zážitkem mohou trpět vrcholoví sportovci a stejně tak amatéři a zároveň vyzdvihují fakt, že je potřeba dostávat informace o posttraumatickém zážitku více do povědomí lidí i sportovců, protože právě povědomí o této problematice může mít výraznou roli ve vyrovnávání se s traumatem ze zranění (Vann et al., 2018).

Na základě studií, které jsou zaměřené na zranění sportovců je zřejmé, že nejvyšší výskyt zranění je na profesionální úrovni. Na druhém místě jsou nižší amatérské soutěže. Podle této studie můžeme říct, že při vykonávání vrcholového sportu, kde je na sportovce vyvíjen daleko větší tréninkový tlak, je výskyt zranění daleko větší než v amatérských soutěžích. Daný sportovec na profesionální úrovni by měl mít daleko lepší regeneraci, kterou by mu měl sportovní klub poskytnout a předejít tak dlouhodobému zranění, které by mohlo vést k přibrzdění jeho kariéry a v nejhorším případě úplnému ukončení kariéry (Bahr, Dvořák-Kisling, a Junge, 2008).

5.2 Role rehabilitace a psychické podpory po zranění

Vedle samotné léčby hraje důležitou roli také rehabilitace a psychická podpora, které mohou zásadně ovlivnit další vývoj sportovce.

Základním principem předcházení vzniku sportovního zranění je předejít všem mechanismům způsobujícím vznik sportovního zranění. Tyto principy můžeme ovlivnit zejména organizací herní činností. Do této skupiny patří zajištění organizačních a technických podmínek, nácvik obratnostních schopností, správně organizovaný trénink, ohleduplnost spoluhráčů, odstranění hromadící se únavy a dodržování fair-play a pravidel hry (Buzek, 2007).

Účelnou metodou prevence zranění je důsledná regenerace. Pokud je regenerace správně vedená, tak může mít pozitivní vliv na zdraví sportovce, úroveň motivace, techniku pohybu, použitelnost a velikost síly (Jirka, 1990).

Existuje mnoho forem regenerace, kde mezi nejvýznamnější patří:

1. **Aktivní regenerace:** Jedná se o využití pohybové aktivity a tím zajištění pravidelného toku krve ve svalech.
2. **Pasivní regenerace:** Tato metoda slouží k obnově duševních a tělesných sil. Jde o základní mechanismy rehydratace organismu, doplnění energetických zásob, úpravu metabolické acidózy, reparace postižených buněk, regulaci teplotních změn atd.
3. **Kompenzační cvičení:** Je tělesné cvičení, které záměrně a pozitivně ovlivňuje podpůrně pohybový systém. Hlavní funkcí je napravovat svalové dysbalance, zabránit fyziologickým změnám a má působit jako prevence vzniku zranění.
4. **Pohybová aktivita:** Do této skupiny řadíme všechny pohybové činnosti, které se nevztahují na daný sport, který sportovec vykonává. Jedná se o změnu tréninkového prostředí a regeneraci psychických sil.
5. **Masáže:** Hlavním cílem masáží je urychlit zotavení sportovce. Jedná se o ideální formu regenerace a odstranění únavy.
6. **Vodní procedury:** U těchto procedur jsou nejvíce vyžadovány teplotní rozdíly, mechanické proudění, vztlak, tlak a další účinky.
7. **Sauna:** Jedná se o koupel v horkém vzduchu s vlhkostí přibližně 10-30 %. Saunování je rozděleno na cykly, kdy jeden cyklus trvá 8-12 minut. Následně po jednom cyklu následuje odpočinek 30 minut, nejlépe v leže.
8. **Pitný režim a výživa:** Strava a pitný režim ovlivňuje rychlost regenerace, proto musí být pestrá, bohatá na vitamíny a vlákninu. Je důležité si hlídat energetický příjem a výdej tak, aby byly na stejné úrovni. Pitný režim by měl být zhruba 2-3 litry za den u dospělého sportovce. V případě vyššího pohybového zatížení i více (Bernacíková, 2013)

Uvedené formy regenerace poukazují na význam fyzické péče o sportovce v průběhu i po zranění. Neméně důležitá je však také psychická a sociální podpora, která hraje klíčovou roli zejména v období ukončení sportovní kariéry.

Mnoho sportovců pociťuje nedostatek podpory ze strany klubů či sportovních asociací na konci jejich kariéry, což směřuje k nesnadnému vyrovnání se s tímto přechodem. V důsledku toho nesmí být opomíjena podpora od sportovních poradců, kteří sportovcům pomáhají v uvědomění si dovedností, které jsou potřeba k úspěchu v jiných oblastech jejich života

(McKnight et al., 2009). Mnoho sportovců vyžaduje silnou podporu také od svých nejbližších, jako je rodina, přátelé či partneři, neboť právě oni jsou klíčovým aspektem ke snazšímu přechodu z profesionálního sportu. V mnoha případech mají sportovní kluby zavedené programy na podporu sportovců v přechodném období, ale neposkytují takovou pomoc, kterou sportovci vyžadují a potřebují. (Kadlčík a Flemr, 2008).

6 Psychické prožitky sportovců po ukončení sportovní kariéry

Nucené ukončení kariéry je často doprovázeno intenzivními psychickými reakcemi. Tato kapitola se zaměřuje na emoční prožívání sportovců v tomto náročném období.

6.1 Emoční inteligence a emoční reakce na ztrátu sportovní role

Pojem „Emoční inteligence“ byl zaveden již na začátku 90. let (Salovey, Mayer, 1990). Emoční inteligenci lze vnímat jako schopnost zvládat emoce. Koncepti později popsal Daniel Goleman (2011), který popsal pět hlavních oblastí:

- **Znalost vlastních emocí** – sebeuvědomování, schopnost rozpoznávat, která emoce je aktuálně prožívána.
- **Zvládání emocí** – schopnost regulovat emoční prožívání tak, aby odpovídalo situaci.
- **Schopnost motivovat sám sebe** – použití emocí pro cílenou snahu, sebeovládání v podobě odložení aktuálního uspokojení.
- **Schopnost k emocím druhým** – schopnost rozpoznávat cizí emoce a empatické cítění.
- **Umění mezilidských vztahů** – sociální dovednosti, schopnost přizpůsobit své jednání požadavkům skupiny.

Jeden z hlavních problémů náhlého ukončení kariéry je nepřipravenost sportovců do života. Mimo ztráty kariéry ztrácí i pravidelnost a náplň či organizovanost svého volného času, v některých případech i ubytování. Mnoho profesionálních sportovců má ze stran sportovních organizací prakticky zorganizovaný život tak, aby se mohli soustředit pouze na svůj výkon. Nejedná se pouze o strukturu dne ve formě, kdy je trénink, kdy je zápas nebo závod, ale jde i o zajištěný průběh transportu na tréninky, zápasy, závody, zajištěné jídlo s časem na něj, v některých případech i zajištěné ubytování, oblečení, styl oblékání a další. V moment získání určité svobody skrz ukončení sportovní kariéry má tedy sportovec spoustu volného času, který není ničím vyplněný a ani zorganizovaný (Wippert, 2011).

Aktuální studie ukazuje, že tato zkušenost může být až pro 13 % sportovců traumatizující a vyvolat u nich krizi, zatímco dřívější studie vykazovaly čísla až 80 % sportovců. V případě těchto 13 % se bavíme o 13 % ze všech zkoumaných profesionálních tanečníků a tanečnic, kteří

neplánovali své ukončení kariéry, a proto pro ně byl přesun do nové životní etapy významně náročnější, než pro tanečníky a tanečnice, kteří s ukončením profesionální kariéry počítali a byli na to připraveni (Harrison a Ruddock-Hudson, 2018).

Jednotlivé psychologické aspekty se navzájem prolínají a vytvářejí komplexní obraz vnitřního prožívání sportovce.

6.2 Psychické zdraví, úzkost a ztráta sebe hodnoty

Vrcholový sport, který není možné oddělit od vysoké úrovně fyzické aktivity může již během aktivní kariéry jedinci narušovat jeho duševní pohodu a společně s přetrénováním vést s vyšším rizikem depresí až k syndromu vyhoření (Rice et al., 2016).

Konec vrcholové kariéry však může být spojený pro jedince také s pocitem beznaděje a ztráty smyslu života (Rohrs-Cordes a Paule-Koba, 2018). Určitým způsobem vrcholem negativních aspektů spojených s odchodem z vrcholového prostředí by mohla být sociální smrt (Gordon a Lavalley, 2012).

Lenartowicz (2009) uvádí, že sportovní kariéra je velmi specifická tím, že začíná velmi brzy a trvá relativně krátce. Největší úspěchy obvykle nastávají, když vrstevníci nesportovci teprve začínají budovat své profesní kariéry. Proto profesionální sportovci podle Wylleman et al. (2004) zažívají velmi významnou životní událost, kterou je přechod do důchodu mnohem dříve než vrstevníci v profesních kariérách. Ať už je tento přechod předvídatelný či nikoliv, jsou často doprovázeny změnami v jejich životě v sociální, psychosociální, zdravotní a ekonomické sféře (Kadlčík a Flemr, 2008).

Konec kariéry může být spojen s pocitem úzkosti a změnou ve vnímání sebe samého, a také ztrátou identity, problémy s přizpůsobením, psychologickými a psychosociálními problémy (Stephan, 2003). Rosenberg (1981) tvrdí, že se sportovec, pokud je slavný, může potýkat s poklesem takové slávy a musí se s tím srovnat a zároveň ztrácí socio-ekonomické postavení. Také často nemá vhodné vzdělání, znalosti a dovednosti použitelné k profesi po sportovní kariéře. Dokonce přirovnává konec sportovní kariéry k formě sociální smrti (Rosenberg, 1984). Což je pojem, který Norwood (2009) popisuje jako sérii ztrát, jež dohromady mohou vyústit k odtržení se od společenského života.

Těmi ztrátami je myšleno například:

- Ztráta identity
- Ztráta sociálních vztahů
- Ztráta schopnosti účastnit se každodenních činností.

Což může vést k depresím, ztrátě identity, psychickým problémům a ztrátě zaměstnání (Houlston, 1982; Weiss, 2001).

Adolescentní sportovci účastníci se individuálních sportů mohou vykazovat vyšší pravděpodobnost výskytu depresivních symptomů než sportovci působící v týmových sportech. Podobné výsledky byly zjištěny také u vysokoškolských sportovců. Jedna studie zjistila, že nejvyšší míra deprese se vyskytovala u atletiky (35,4 %) a nejnižší u lakrosu (13,5 %). Sportovci věnující se individuálním disciplínám mohou také jinak prožívat sportovní neúspěchy – mají tendenci stanovovat si vysoké osobní cíle a sportovní neúspěch vnímat jako osobní selhání.

Čtyři sportovní faktory souvisejí s projevem depresivních symptomů u sportovců:

- Typ provozovaného sportu
- Výkonnost
- Zranění
- Ukončení sportovní kariéry.

7 Osobnost sportovce a její proměna po ukončení sportovní kariéry

Sportovní identita představuje klíčový prvek osobnosti vrcholového sportovce. Její ztráta tak může mít zásadní dopad na vnímání sebe sama. Z tohoto důvodu je nejprve vhodné vymezit samotný pojem osobnosti, který tvoří základ pro pochopení sportovní identity jedince.

Osobnost můžeme definovat jako soubor charakteristik, pocitů, myšlenek a chování člověka pomocí kterých se člověk odlišuje od ostatních. Pro hlubší pochopení struktury osobnosti je možné využít její členění na jednotlivé složky.

Slepička et al. (2006) člení osobnost do tří částí, a to na psychologické jádro, typické reakce a rolemi spjaté chování.

- Psychologické jádro je nejhlubší a nejstabilnější částí osobnosti, pod které spadají postoje, přesvědčení, hodnoty, potřeby a motivace.
- Typické reakce souvisí s tím, jak lidé reagují na určité věci nebo na druhé, ale také na události a situace, ve kterých se nachází.
- Chování spjaté s rolemi je proměnlivá stránka osobnosti, jelikož souvisí s tím, jak osobnost vnímá své sociální okolí.

Jednotlivé složky osobnosti se přitom projevují v různých sociálních rolích, které člověk během života zastává.

Člověk během svého života přijímá nebo se dostává do odlišných sociálních rolí, jakými jsou například student, rodič, přítel anebo právě sportovec. Podle toho, v jaké se nachází sociální roli, musí dokázat své chováním umět náležitě měnit (Paulík, 2006).

Specifickým případem těchto rolí je role sportovce, který významně ovlivňuje utváření osobnosti jedince.

Tematika osobností sportovce je jedno z nejvíce probíraných témat psychologie sportu. Na osobnost sportovce je nahlíženo nejčastěji ze dvou úhlů, a to, jak sport ovlivňuje osobnost člověka a na druhou stranu, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují jeho výsledky a kariéru (Vaněk, Hošek, Rychtecký, & Slepička, 1984).

Na základě výše uvedeného lze nyní blíže vymezit osobnost sportovce jako specifickou formu osobnosti.

Podle Slepíčky et al. (2009) je osobnost sportovce definována jako individuální jednota duševních vlastností a procesů sportovce, spojením s jeho tělesným pojetím. Co se týká těchto vlastností, tak jsou poměrně stálé, které se projevují v konkrétních činnostech. Od tohoto obecného pojetí osobnosti se osobnost ve sportovní psychologii liší především díky somatické stránce osobnosti. Osobnost je proměnlivá, neustále se vyvíjí, dotváří a ovlivňuje kariéru sportovce. Zejména pak sebepojetí sportovce ve smyslu sportovní formy, výkonnosti, zranění a involučních změn se napínavě mění a odráží se do ostatních osobnostních rysů.

Elitní sportovci se již od raného věku intenzivně věnují rozvoji svých fyzických i psychických schopností s cílem dosáhnout stanovených cílů. V důsledku této dlouhodobé angažovanosti se u nich často vytváří silná vazba mezi jejich sebehodnocením a sportovní identitou, tedy vnímáním sebe sama především prostřednictvím role sportovce (Lally P., 2007; Grove JR, Lavellee D, Gordon S., 1997).

Z uvedeného vyplývá, že osobnost sportovce je dynamickým a proměnlivým konstruktem, který je úzce propojen nejen se sportovní identitou, ale i se sociálními rolemi a životními změnami, včetně ukončení sportovní kariéry.

7.1 Sportovní identita

Pro hlubší pochopení je nejprve nutné vymezit samotný pojem sportovní identita. Sportovní identita představuje míru, do jaké jedinec definuje sám sebe prostřednictvím své role sportovce. Odchod ze sportovní kariéry pak znamená posun od této role sportovce k jiným rolím, které si sportovec mohl, ale také nemusel v průběhu času rozvíjet. (Haugen, 2022). Sportovní identita si s sebou nese jak pozitivní, tak negativní dopady na psychické zdraví sportovce.

Výhody silné sportovní identity se projevují v dodržování životosprávy, dodržování tréninkového režimu a sportovní přípravě, v sebevědomí a sebedůvěře (Gordon & Lavellee, 2012).

Na druhé straně však silná sportovní identita může také u sportovců vyvolávat negativní pocity spojené například s nemožností dočasně nebo dlouhodobě se sportu věnovat (Rohrs-

Corde & Paule-Coba, 2018). Sportovci se silnou sportovní identitou bývají také často velmi fixováni pouze na sport a velice intenzivně prožívají neúspěch (Tod, 2012). Přestože toto je obecně platné vzhledem ke sportovní identitě jedince z dosavadních výzkumů se zdá, že existují určité rozdíly mezi individuálními a kolektivními sportovci (Sheikh, 2015).

Obecně můžeme tedy říct, že silná sportovní identita může být u vrcholových sportovců rozhodujícím prvkem pro jejich úspěšnou kariéru, ale zároveň také rizikem pro jejich psychické zdraví (Lavalley & Robinson, 2007).

7.2 Dopady ztráty sportovní identity

Ztráta této identity je často spojena s negativními psychickými dopady. Ačkoli dostupná data naznačují, že relevance duševních poruch u vrcholových sportovců je srovnatelná s obecnou populací (Rice et al., 2016), zranění sportovci vykazují zvýšené hladiny úzkosti a depresivních symptomů (Gulliver et al., 2015). Článek Luka Coopera naznačuje, že někteří známí sportovci bojovali s depresemi a problémy s duševním zdravím a uvedli: „Identita osobnosti je obrovskou součástí našeho já. Začneme sportovat v mladém věku, a tak dlouho nás prolíná km jsme a pak je to přes noc pryč“ (Cooper, 2017), což vypovídá o tom, že sportovci vnímají identitu jako součást jejich osobnosti, jako součást jejich života (Boyd et al., 2021). Naopak pokud sportovci svoji identitu přeorientují, pomůže jim to najít způsob, jak znovu získat pocit vlastní hodnoty a dozvědět se něco o sobě samém (Brown et al., 2018).

Navzdory rostoucímu zájmu o problematiku duševního zdraví sportovců však nadále přetrvává nedostatek metodologicky rigorózních studií v této oblasti. V porovnání s výzkumy zaměřenými na fyzické zdraví je také patrný deficit intervenčních studií, které by systematicky zkoumaly možnosti podpory psychické pohody sportovců (Rice et al., 2016).

7.3 Rekonstrukce identity po ukončení sportovní kariéry

Proces rekonstrukce identity pak představuje důležitý krok na cestě k adaptaci. Ukončení sportovní kariéry je přitom nutné chápat jako dlouhodobý přechod zahrnující více oblastí života jedince. Sportovní kariéra je tvořena jednotlivými fázemi a přechody, které zasahují nejen sportovní, ale i psychosociální a profesní oblast (Wylleman et al., 2004).

Odchod z profesionálního sportu znamená začátek něčeho nového, začátek chodu, který může být v mnoha případech velmi stresující. Sportovci se věnují sportovní kariéře mnoho let, a proto mohou v přechodném období zažívat i řadu problémů (Stephan, 2003). Tento přechod lze chápat jako proces zvládnání nových nároků, přičemž jeho průběh a úspěšnost závisí na osobních zdrojích jedince, copingových strategiích a míře sociální podpory (Stambulova, 2003).

Konec kariéry a přechod do běžného života je označován za velmi složitý proces. Sportovci postrádají jistotu, kterou měli v průběhu jejich kariéry, tj. finanční odměny, úrovně sportovní výkonnosti, postavení ve společnosti, publicita či soutěživost. Ztráta těchto jistot, může být označena jako jeden z hlavních stresorů sportovců (Svobodová a Válková, 2017). Kromě ztráty těchto jistot dochází často také k narušení identity sportovce, která byla dlouhodobě formována sportovním prostředím a výkonem. Výrazná většina těch sportovců, kteří končí svou sportovní kariéru si musejí hledat nové zaměstnání. To ale může být velmi obtížné, jelikož mnoho z nich věnovalo svůj dosavadní život sportovní kariéře a vzdělání nebo jiným pracovním zkušenostem nepřikládali moc velkou důležitost. Proto může být problémem si najít zaměstnání (Burden et al., 2004).

Z tohoto důvodu je v současnosti kladen důraz na podporu sportovců v průběhu kariéry i po jejím ukončení, zejména prostřednictvím vzdělání, kariérního plánování a programů zaměřených na usnadnění přechodu do běžného života (Stambulova, 2010; Wylleman et al., 2004).

8 Sociální a kulturní aspekty přechodu z aktivní kariéry

Adaptace na život po sportu není ovlivněna pouze individuálními faktory, ale také sociálním prostředím sportovce. Podpora okolí může celý proces výrazně usnadnit, naopak její absence může situaci zkomplikovat.

8.1 Role trenérů, rodiny a sociálního okolí

Velmi důležitá je v takové životní situaci i sociální podpora a navázané mezilidské vztahy, sportovci tak může zpříjemnit a zjednodušit přechod do sportovního důchodu (Erpič Ceciá a Wylleman, 2005). Také Gordon a Lavalley (2011) tvrdí, že sociální podpora pomáhá minimalizovat negativní důsledky a umožnit pozitivnější zážitky, a pomoci tak s rozkvětem života po sportovní kariéře.

Murphy (1995) považuje sociální podporu od okolí za velmi důležitou při adaptaci na konec sportovní kariéry. Naopak ale tyto sociální interakce mohou mít opačný efekt právě pro sportovcovo okolí, jelikož může být poznamenáno negativním působením sportovce, který si prochází nepříjemnou psychicky a emocionálně náročnou událostí (Gordon & Lavalley, 2011).

8.2 Možnosti podpory sportovců po konci kariéry

V posledních desítkách let jsou pro sportovce realizovány post kariérní programy, které se v dnešní době rozšířily do zemí po celém světě s předpokladem zlepšení kariérního přechodu sportovců. Vznik těchto programů sportovcům napomáhá vyrovnat se s dobrovolnými i nedobrovolnými faktory po skončení jejich kariéry (Gordon a Lavalley, 2011). Jsou pro sportovce vytvářeny workshopy, semináře a individuální poradenství, které pomáhají s rozvojem profesní kariéry, podporují sportovce v dalším vzdělání a snaží se zaměřit na rozvoj přenositelných dovedností, které mohou jednotlivcům pomoci při přechodu do post sportovní kariéry. Programy kariérního rozvoje pro sportovce zajišťují primárně národní olympijské výbory, konkrétní sportovní federace nebo univerzity (Erpič Ceciá a Wylleman, 2005).

V Česku vznikl pod záštitou Českého olympijského výboru projekt pod názvem Duální kariéra. Ten se snaží řešit přechod z aktivní sportovní kariéry českých vrcholových sportovců do běžného profesního života. Cílem tohoto projektu je pomoci úspěšným sportovcům, kteří dělají dobré jméno českému sportu, aby měli snadnější vstup do profesního života a mohli tak začít rozvíjet profesní kariéru. Předsedkyní komise tohoto projektu je olympijská vítězka v běhu na lyžích Kateřina Neumannová (Dualcareer, 2017).

Také Fakulta tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci se snaží pomoci aktivním vrcholovým sportovcům, a tak pro ně spustila unikátní bakalářský program – Sportovní specialista, který se je snaží připravit na profesní život po sportovní kariéře. Jedná se o plnohodnotné studium, ale maximálně uzpůsobené náročnému programu vrcholového sportovce (Višňa, 2021).

9 Metodologie

Pro naplnění stanovených cílů byla zvolena kvantitativní výzkumná strategie. Tato kapitola popisuje metodologický postup, výzkumný soubor i způsob zpracování dat.

9.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 50 respondentů, z toho 25 z individuálního a 25 z týmového sportu. Z toho 29 žen a 21 mužů ve věku 16-56 let.

Jako výzkumná metoda pro získání dat byla použita vlastní vytvořená anketa. Anketa je standardizovaná technika, pomocí které získáme potřebná data a názory respondentů.

Anketa byla vytvořená přes Google Formuláře a byla distribuována bývalým sportovcům prostřednictvím soukromých sociálních sítí. Anketa obsahovala celkem 31 otázek. Jednalo se o uzavřené ale i otevřené otázky. Otázky se zaměřovaly na délku kariéry respondentů, fyzioterapeutickou i psychologickou pomoc v rámci klubu, podporu okolí a také přechod do post sportovního života.

9.2 Statistické zpracování ankety

Pro vyhodnocení získaných dat byl využit program Microsoft Excel. Data byla nejdříve převedena do tabulkové podoby a dále rozdělena do příslušných kategorií.

Poté byla provedena patřičná analýza a data byla převedena do obrázkových grafů, pro lepší vizualizaci, které znázorňují nejčastější okolnosti předčasného ukončení vrcholové kariéry v důsledku zranění.

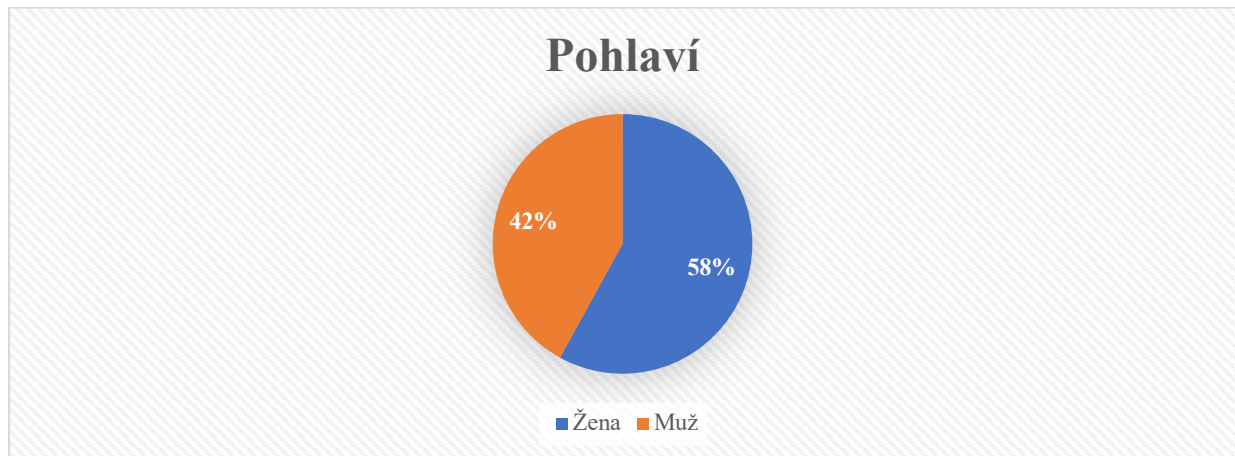
V případě otevřených otázek byla provedena kvalitativní analýza a jejich dělení do kategorií, které formulovaly nejčastější znění odpovědí.

Výsledky jsou zaznamenány v jednotlivých obrázkových grafech a textu v kapitole 10.

10 Výsledky

Výsledky jsou uvedeny v následujících grafech 1 až 31.

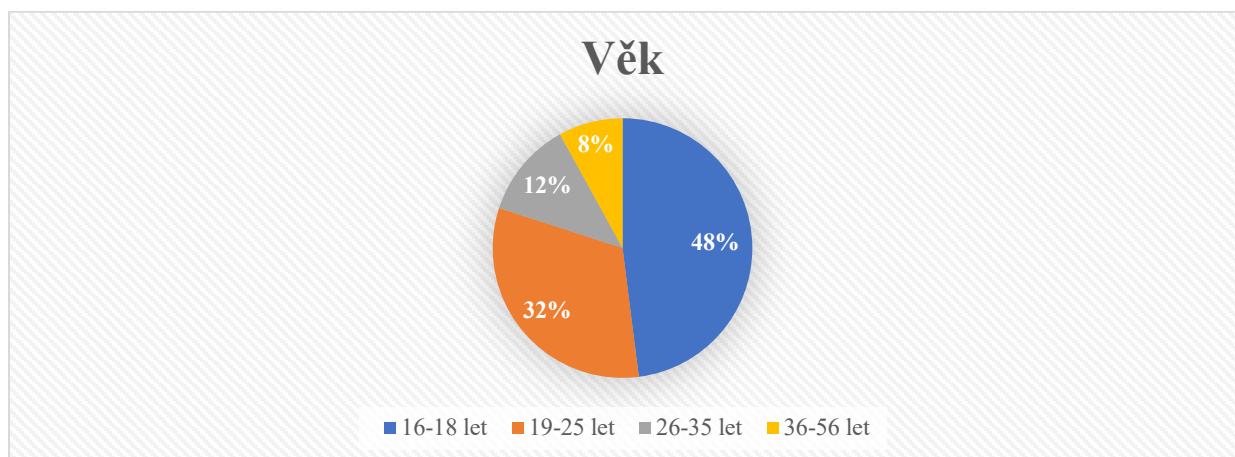
Otázka první se týkala na pohlaví respondenta, tudíž či je ženou, nebo mužem.



Graf 1. Pohlaví

Graf 1. ukazuje, že v anketě odpovídalo větší zastoupení žen (58 %) a o něco málo méně mužů (42 %).

Otázka druhá zněla, kolik je respondentovi let.



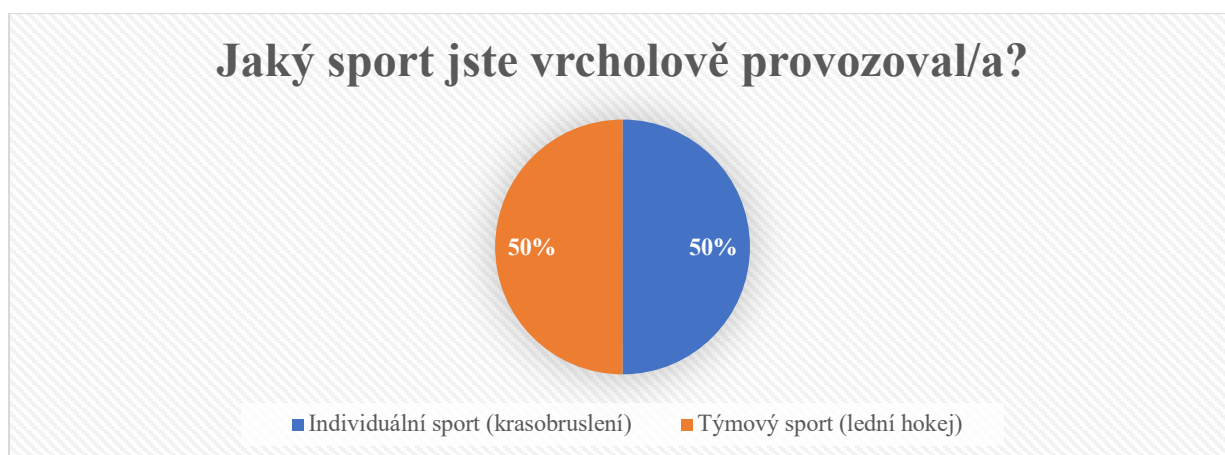
Graf 2. Věk

Graf 2. znázorňuje věkové rozložení respondentů. Výrazné zastoupení respondentů ve věkové kategorii 16-18let (48 %) lze interpretovat v kontextu specifik struktury výzkumného

souboru. Podstatnou část respondentů tvoří jedinci věnující se krasobruslení, které je charakteristické časným nástupem do vrcholového sportu.

V tomto sportovním odvětví dochází k dosažení profesionální úrovně již v adolescenci, často okolo 15. roku věku. Tato skutečnost se následně promítá do věkového rozložení respondentů a vysvětluje jejich vyšší koncentraci v mladších věkových kategoriích. Druhou nejpočetnější skupinou jsou respondenti ve věku 19-25 let s podílem 32 %. Menší část tvoří respondenti ve věku 26-35 let, kteří představují 12 %. Nejmenší zastoupení mají respondenti ve věku 36-56 let, a to 8 %. Z výsledků je patrné, že většina respondentů patří do mladší věkové kategorie.

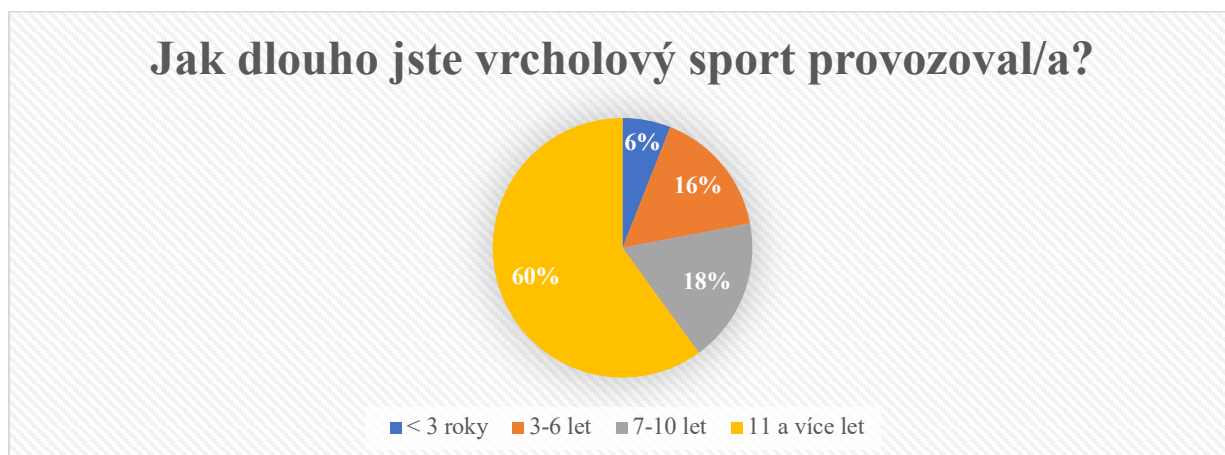
Otázka třetí zjišťovala, jaký sport respondent vrcholově vykonával. Zda šlo o individuální sport, konkrétně krasobruslení, či o týmový sport, konkrétně lední hokej.



Graf 3. Druh sportu

Z grafu 3. je patrné, že výzkumný soubor je z hlediska druhu provozovaného sportu zcela vyrovnaný. Polovina respondentů (50 %) se věnovala individuálnímu sportu, konkrétně krasobruslení, zatímco druhá polovina (50 %) provozovala týmový sport, v tomto případě lední hokej. Tato rovnováha mezi oběma skupinami poskytuje ideální výchozí bod pro objektivní srovnání dat v dalších kapitolách práce, zejména v oblastech, kde se předpokládá vliv kolektivu na výkonnost jedince

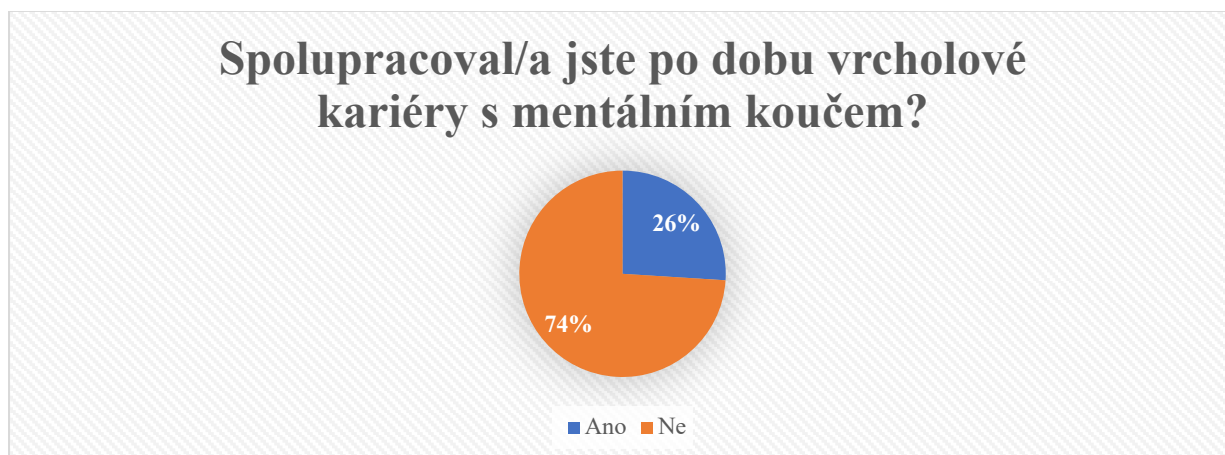
Otázka čtvrtá se zaměřovala na dobu trvání vrcholové kariéry respondenta.



Graf 4. Délka vrcholové kariéry

Z hlediska délky vrcholové kariéry (viz Graf 4.) lze výzkumný soubor charakterizovat jako velmi zkušený. Nadpoloviční většina dotázaných (60 %) se vrcholovému sportu věnovala déle než 11 let, což vypovídá o vysoké míře odbornosti a setrvání v daném odvětví. Společně s kategorií 7-10 let (18 %) tvoří tito zkušení sportovci téměř čtyři pětiny celého vzorku. Tato skutečnost zvyšuje validitu získaných dat, jelikož respondenti měli dostatek času na to, aby se u nich plně projevíly faktory, které jsou předmětem tohoto výzkumu (např. vliv mentálního tréninku či psychická odolnost)

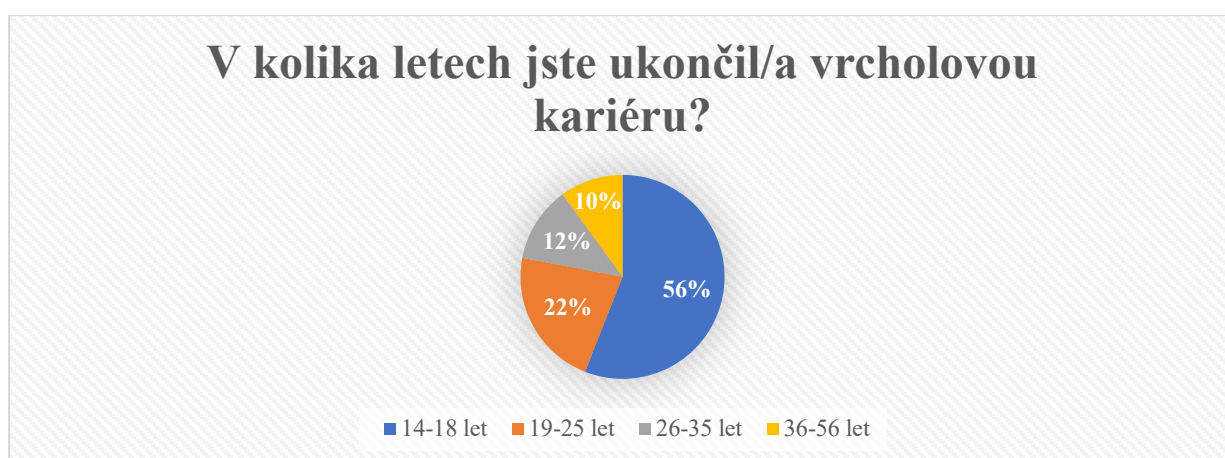
Otázka pátá zněla, jestli tázaný vrcholový sportovec po dobu své vrcholové kariéry spolupracoval s mentálním koučem.



Graf 5. Spolupráce s mentálním koučem

Z výsledků Grafu 5. vyplývá, že většina respondentů (74 %) během své vrcholové kariéry nevyužívala služby mentálního kouče. Pouze necelá třetina dotázaných (26 %) spolupracovala s odborníkem na mentální přípravu. Tento údaj může naznačovat, že v českém sportovním prostředí stále převládá zaměření na fyzickou a taktickou stránku tréninku, zatímco systematická práce s psychikou je vnímána jako sekundární, případně je vyhledávána až v momentě krize.

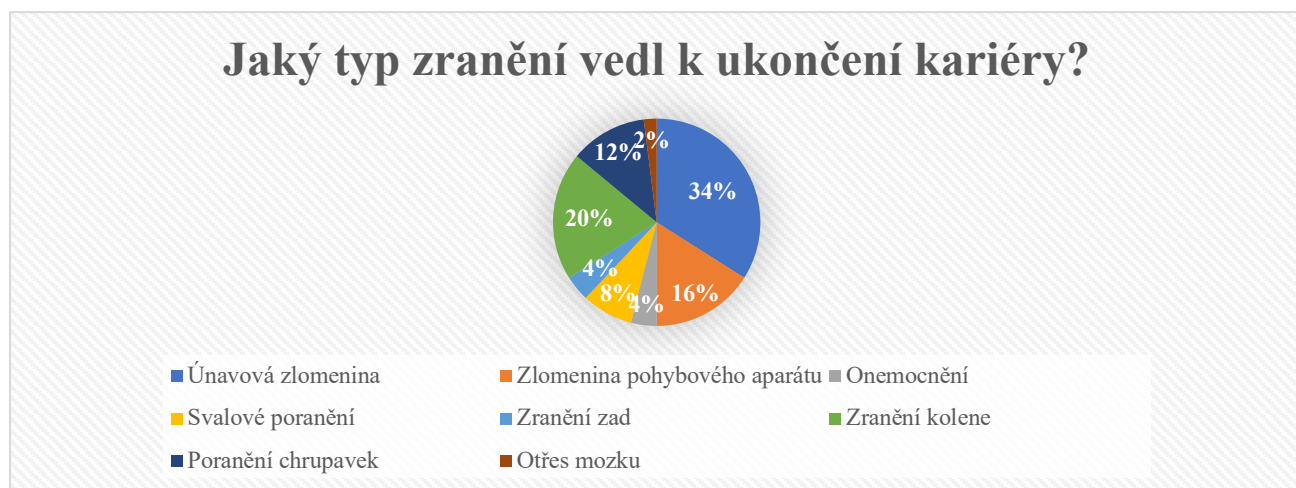
Otázka šestá se týkala věku, ve kterém vrcholový sportovec ukončil svou vrcholovou kariéru.



Graf 6. Analýza věku ukončení kariéry

Graf 6. aneb Analýza věku ukončení kariéry odhaluje znepokojivý trend, kdy nadpoloviční většina respondentů (56 %) ukončila svou vrcholovou sportovní činnost již ve věku 14-18 let. Pokud k tomuto číslu přičteme dalších 22 % respondentů končících mezi 19. a 25. rokem, zjišťujeme, že téměř 80 % sportovců opouští vrcholový sport dříve, než dosáhnou věku pro optimální fyzickou i psychickou zralost. To může souviset s náročným přechodem ze základní na střední školu, respektive z juniorské do seniorské kategorie, nebo s vysokou mírou zranění v tomto kritickém věku.

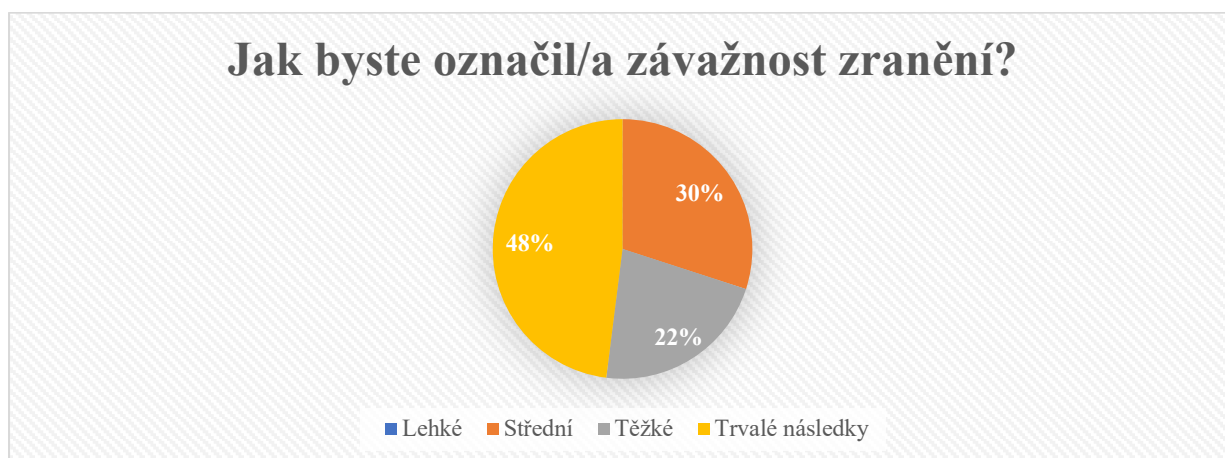
Otázka sedmá se zaměřovala na typ zranění, který respondenti (sportovci) ukončili vrcholovou kariéru.



Graf 7. Typ zranění

Při pohledu na Graf 7. dominují mezi konkrétními příčinami nuceného konce kariéry únavové zlomeniny (34 %) a zranění kolene (20 %). Tato dvě zranění dohromady tvoří více než polovinu všech případů, což může ukazovat na nadměrné zatěžování organismu v mladém věku nebo na nedostatečnou kompenzaci a regeneraci. Významný podíl mají také zranění pohybového aparátu (16 %) a zranění zad (8 %). Specifickým zjištěním je 12% podíl poranění chrupavek, které jsou často spojeny s chronickým přetěžováním a mají za následek dlouhodobé zdravotní omezení i v běžném životě.

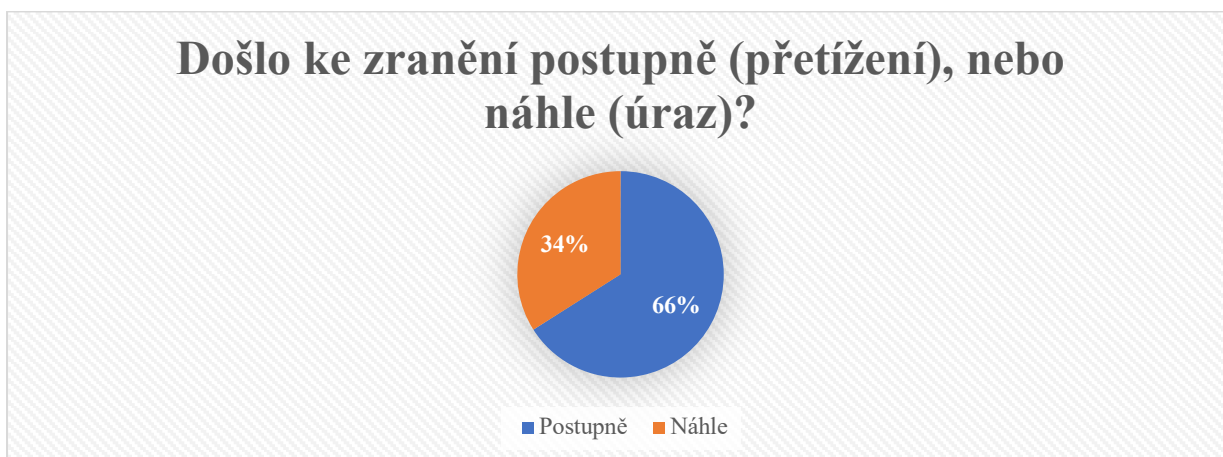
Otázka osmá se ptala respondenta na závažnost zranění, které mu ukončilo vrcholovou kariéru sportovce.



Graf 8. Závažnost zranění

Z hlediska subjektivního vnímání závažnosti zranění (Graf 8.) uvádí téměř polovina respondentů (48 %), že si z vrcholu své kariéry odnesla trvalé následky. Pokud k této skupině přičteme dalších 22 % dotázaných, kteří své zranění hodnotí jako těžké, zjistíme, že pro rovných 70 % sportovců mělo zranění zásadní a dlouhodobý vliv na jejich další fyzické zdraví. Jen minimální část respondentů (v grafu nezastoupena výrazným procentem u kategorie „lehké“) vnímala zranění jako banální.

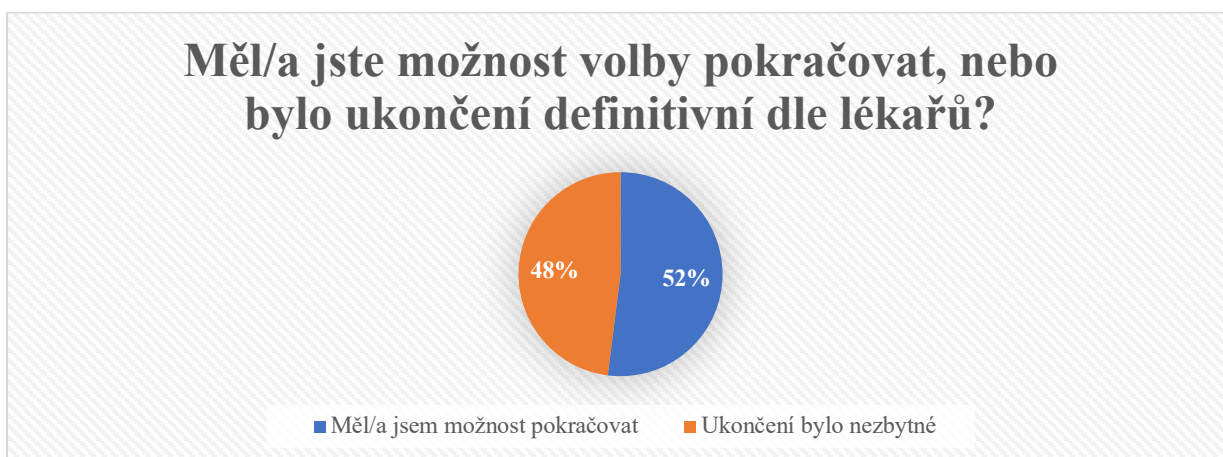
Otázka devátá se snažila zjistit, zda ke zranění došlo přetíženiím, či náhle.



Graf 9. Vznik zranění

Výsledky v Obrázku 9. ukazují, že u dvou třetin respondentů (66 %) nedošlo ke zranění náhle, ale postupně vlivem přetížení. Tento fakt potvrzuje teorii o kumulativním stresu a nedostatečné regeneraci v mládežnickém sportu, kde tělo sportovce dlouhodobě vysílá varovné signály, které jsou často ignorovány až do momentu definitivního poškození tkání.

Otázka desátá se respondentu tázala, či měl volbu pokračovat (po léčbě), či bylo ukončení vrcholové kariéry dle lékařů definitivní.



Graf 10. Rozhodnutí ukončení kariéry

Zajímavé rozložení přináší otázka možnosti volby v kariéře pokračovat. Zatímco u 48 % dotázaných bylo ukončení definitivní dle doporučení lékařů, nadpoloviční většina (52 %) měla teoretickou možnost volby. To naznačuje, že rozhodnutí skončit bylo u těchto sportovců

kombinací zdravotního stavu a psychického vyčerpání či ztráty motivace po opakovaných zdravotních komplikacích.

Otázka jedenáctá se zaměřovala na reakci na nutnost ukončení vrcholové kariéry sportovce.

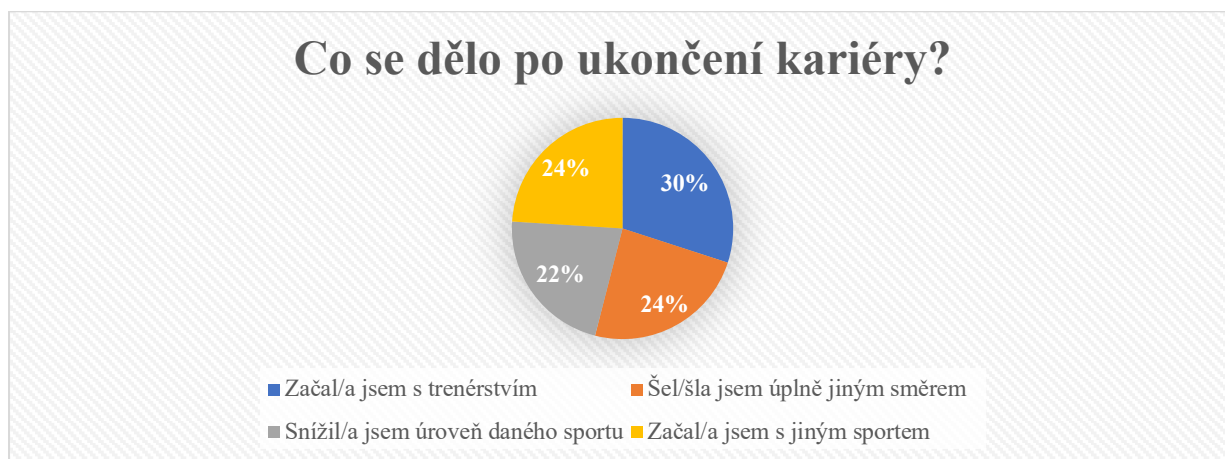


Graf 11. *Reakce na ukončení kariéry*

Silná vnitřní motivace a vazba na sport se odráží v reakci na nutnost ukončení kariéry (Graf 11.) – velká většina respondentů (62 %) se i přes nepříznivou diagnózu snažila o návrat.

Tento boj o pokračování v aktivní činnosti může být pro sportovce psychicky velmi vyčerpávající, zvláště když u 18 % z nich lékařský nález návrat vůbec neumožňoval.

Otázka dvanáctá se týkala dění po ukončení vrcholové kariéry sportovce.



Graf 12. Dění po ukončení kariéry

Při analýze života po ukončení vrcholové kariéry je patrné, že sportovci ve svém odvětví často zůstávají, ale v jiné roli. Celkem 30 % respondentů začalo s trenérstvím, což lze vnímat jako pozitivní transfer zkušeností. Ostatní respondenti se rozdělili mezi úplnou změnu směru (24 %) nebo snížení úrovně sportu původního (22 %). Tato vyrovnanost dat ukazuje na různorodost adaptačních mechanismů po ztrátě identity vrcholového sportovce.

Otázka třináctá zněla, zda respondentovi přináší jeho alternativní náhrada vrcholové kariéry stejný prožitek jako ona samá.



Graf 13. Prožitek ze změny

Z výsledků je patrné, že pro většinu respondentů (65 %) nově nalezené aktivity nepřinášejí srovnatelný prožitek, jaký zažívali během své vrcholové kariéry. Tento fakt podtrhuje unikátnost sportovního prostředí a intenzitu emocí s ním spojených. Skutečnost, že pouze 35 % dotázaných našlo plnohodnotnou alternativu, naznačuje riziko dlouhodobého pocitu nenaplnění a obtížného hledání nové životní identity po nuceném odchodu ze sportu.

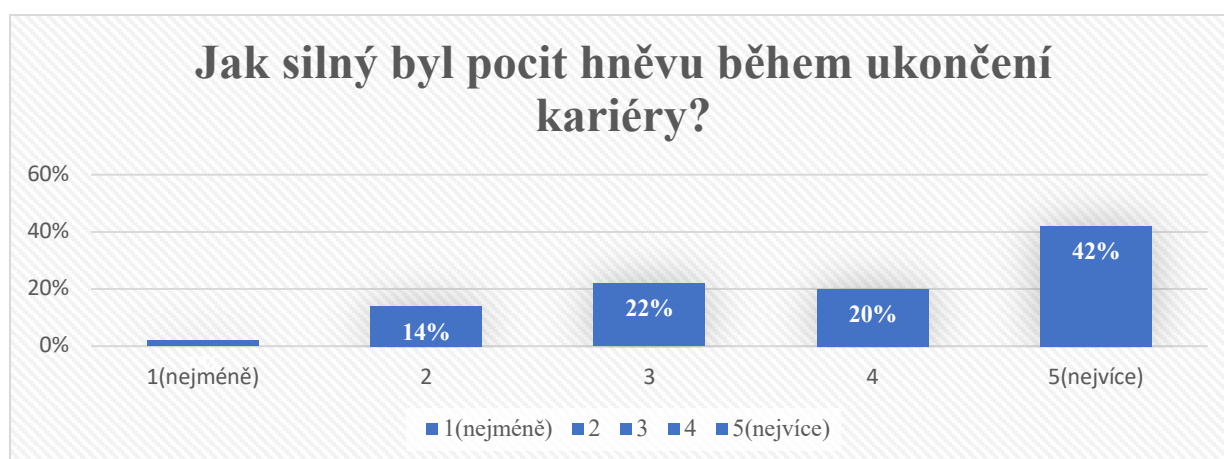
Otázka čtrnáctá se zabývala mírou pocitu smutku, během ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 14. Pocit smutku

Při hodnocení intenzity smutku zvolila naprostá většina respondentů (66 %) nejvyšší možnou hodnotu na škále (5). To svědčí o tom, že konec kariéry je vnímán jako hluboká osobní ztráta, srovnatelná s jinými krizovými životními událostmi. Minimální zastoupení nízkých hodnot (stupeň 1 a 2 tvoří dohromady pouze 8 %) potvrzuje, že lhostejnost k ukončení vrcholové činnosti je mezi sportovci naprosto výjimečná.

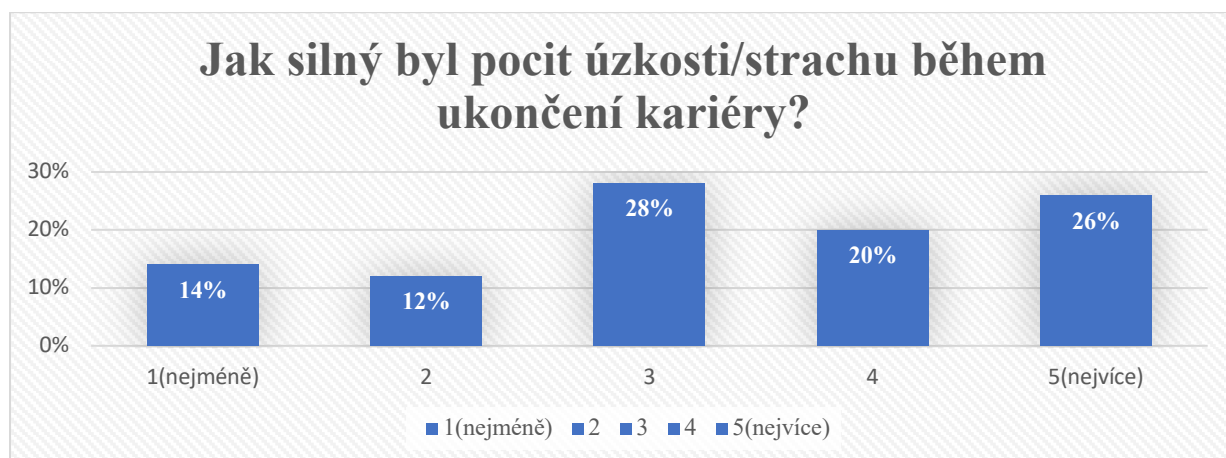
Otázka patnáctá se zabývala mírou pocitu hněvu, během ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 15. *Pocit hněvu*

Emoce hněvu je rozložena o něco rovnoměrněji než smutek, přesto dominuje nejvyšší stupeň intenzity u 42 % dotázaných. Hněv může být v tomto kontextu interpretován jako frustrace z nespravedlnosti osudu (v případě zranění) nebo jako pocit bezmoci nad neovlivnitelnými okolnostmi. Součet dvou nejvyšších hodnot (62 %) jasně ukazuje, že negativní emoce spojené s koncem kariéry jsou u většiny sportovců velmi intenzivní a pravděpodobně vyžadují delší čas na zpracování.

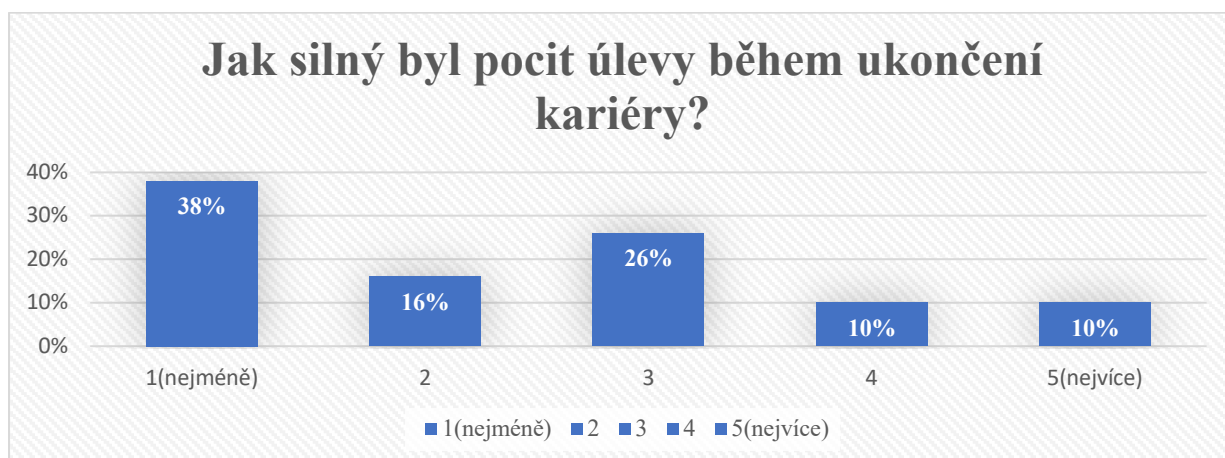
Otázka šestnáctá se zabývala mírou pocitu úzkosti/strachu, během ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 16. Pocit úzkosti/strachu

Pocity úzkosti a strachu z budoucnosti vykazují u respondentů značnou variabilitu. Nejvíce zastoupenou hodnotou je střed škály (28 % u stupně 3), nicméně součet vysokých hodnot (stupně 4 a 5 tvoří dohromady 46 %) naznačuje, že téměř polovina sportovců pociťovala při ukončení kariéry významnou existenční nebo osobní nejistotu. Tato emoce pravděpodobně pramení ze ztráty dosavadního pevného režimu a nejasné představy o dalším profesním uplatnění mimo sportovní prostředí.

Otázka sedmnáctá se zabývala mírou pocitu úlevy během ukončení vrcholové sportovní kariéry.

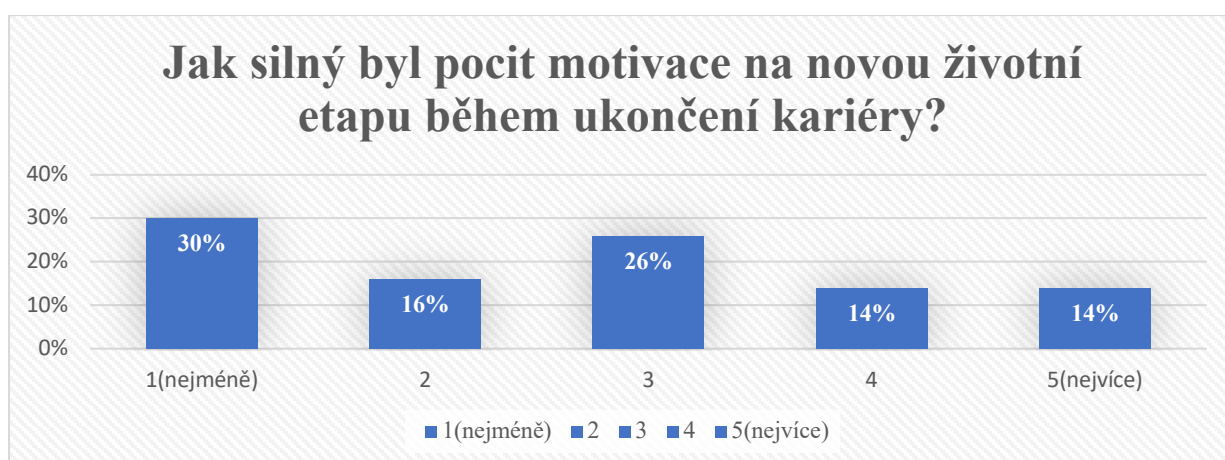


Graf 17. Pocit úlevy

V otázce pocíťované úlevy po ukončení kariéry dominují nejnižší hodnoty – celkem 38 % respondentů zvolilo stupeň 1 a dalších 16% stupeň 2. Celkem tedy nadpoloviční většina (54 %) sportovců nepocíťovala po nuceném konci úlevu od tlaku nebo fyzické náročnosti.

To potvrzuje hypotézu, že identita vrcholového sportovce je s jeho činností natolik srostlá, že konec kariéry je vnímán primárně jako ztráta, nikoliv jako vysvobození z náročného procesu.

Otázka osmnáctá se zabývala mírou pocitu motivace na novou životní etapu během ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 18. Pocit motivace

Míra motivace do nové životní etapy je krátce po ukončení kariéry poměrně nízká. Největší skupina respondentů (30 %) zvolila nejnižší stupeň motivace (1). Jen velmi malá část (14 %) se cítila vysoce motivována k novým začátkům. Tento výsledek úzce koreluje s vysokou mírou prožívaného smutku a hněvu; emocionální vyčerpání z konce kariéry pravděpodobně blokuje schopnost sportovců okamžitě se adaptovat a nadchnout pro nové cíle v nespportovní sféře.

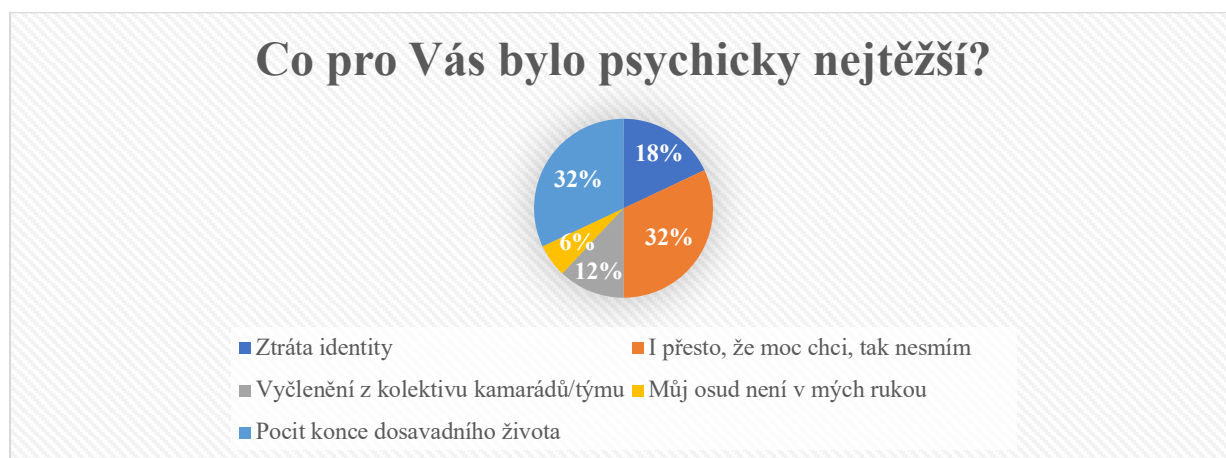
Otázka devatenáctá se tázala respondenta na délku období nejvýraznější psychické zátěže v reakci na ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 19. Období nejvýraznější psychické zátěže

Z výsledků vyplývá, že psychická zátěž spojená s ukončením kariéry je pro naprostou většinu sportovců dlouhodobým procesem. Téměř polovina respondentů (44 %) uvádí, že období nejvýraznější zátěže trvalo déle než rok. Pokud k tomu přičteme dalších 8 % (6-12 měsíců) a 28 % (3-6 měsíců), vidíme, že pro 80 % dotázaných jde o záležitosti mnoha měsíců až let. Tento údaj jasně vyvrací představu o rychlé adaptaci a naznačuje, že sportovci procházejí dlouhým procesem „truchlení“ po ztrátě své dosavadní životní náplně.

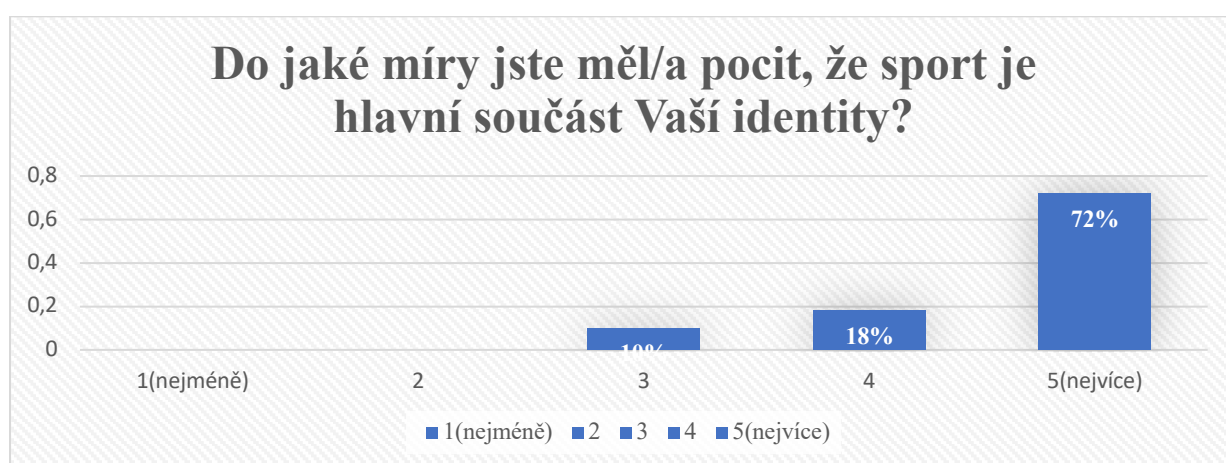
Otázka dvacátá se snažila zjistit, co bylo pro respondenta nejtěžší během ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 20. Psychicky nejtěžší prožitek

Při analýze konkrétních psychických bariér se jako nejvýraznější jeví pocit nesvobody a nespravedlnosti – 32 % respondentů vnímalo jako nejtěžší fakt, že „přestože moc chci, tak nesmím“. Velmi významný je také pocit konce dosavadního života (32 %) a ztráta identity (18 %). Tato data naznačují, že největší bolest nepůsobí samotné zranění, ale náhlá ztráta kontroly nad vlastním osudem a destrukce světa, který sportovec dosud znal.

Otázka dvacátá první se zabývala mírou, do které měl respondent pocit, že je sport hlavní součástí jeho identity.

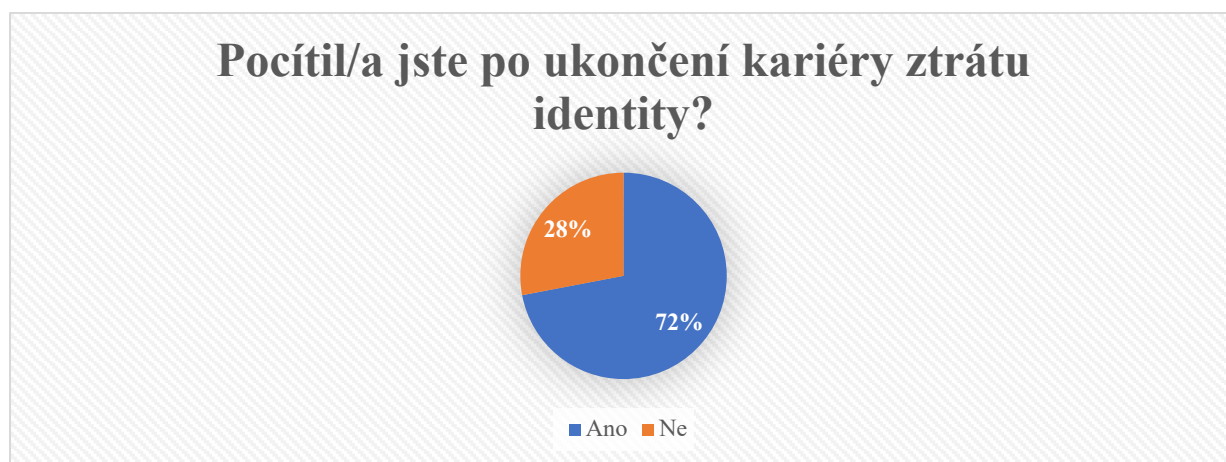


Graf 21. Sportovní identita

Míra ztotožnění se s rolí sportovce byla u respondentů extrémně vysoká. Plných 72 % dotázaných označilo sport za hlavní součást své identity nejvyšším stupněm na škále (5).

To svědčí o silné jednostranné orientaci, která je sice klíčem k vrcholovým výkonům, ale zároveň činí sportovce extrémně zranitelným v momentě, kdy o tuto roli přijde.

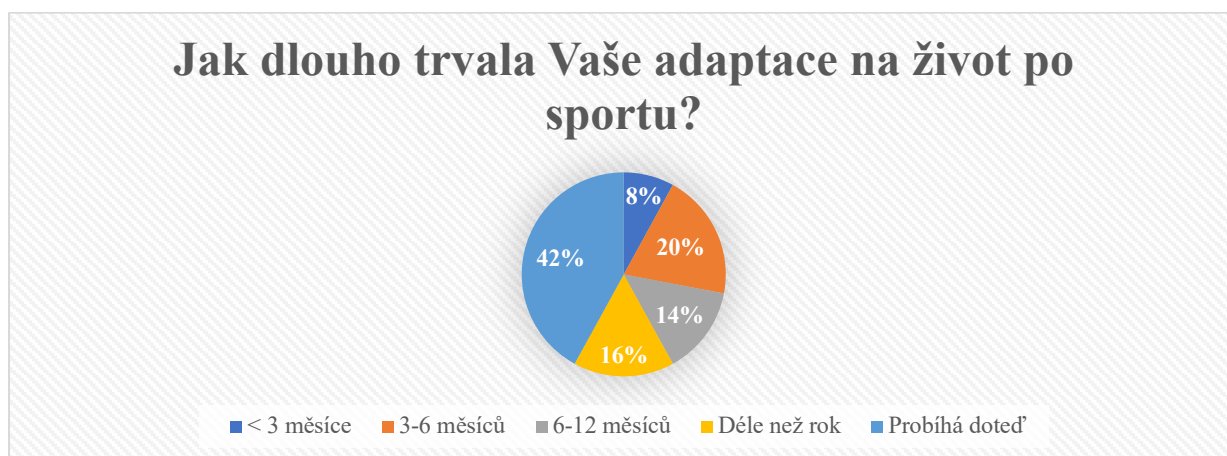
Otázka dvacátá druhá se ptala respondenta, či pocítil po ukončení své vrcholové sportovní kariéry ztrátu identity.



Graf 22. Ztráta identity

Silná fixace na sportovní roli se přímo odráží v pocitu její ztráty po ukončení kariéry. Shodně s předchozím grafem uvádí 72 % respondentů, že po nuceném konci pocítili ztrátu vlastní identity. Tato shoda čísel potvrzuje přímou úměru: čím více sportovec definuje svou hodnotu skrze výkon a příslušnost ke sportu, tím drastičtější je pro něj dopad zranění na jeho sebepojetí.

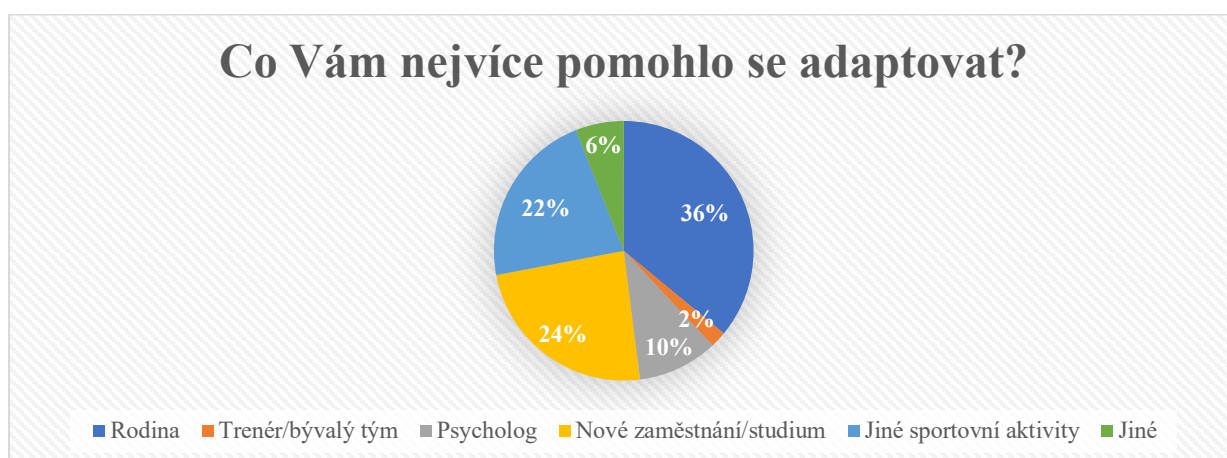
Otázka dvacátá třetí se zabývala délkou adaptace respondenta na život po ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 23. Život po sportu

Proces adaptace na život mimo vrcholový sport se jeví jako extrémně náročný a u velké části respondentů stále neukončený. Pozoruhodným zjištěním je, že u 42 % dotázaných adaptace stále probíhá, přestože od ukončení kariéry mohla uplynout delší doba. Pokud k nim přičteme 16 % těch, kterým adaptace trvala déle než rok, zjistíme, že pro většinu sportovců jde o proces, který zásadně ovlivňuje jejich život i několik let po skončení aktivní činnosti. Jen malá část (8 %) se dokázala adaptovat do tří měsíců.

Otázka dvacátá čtvrtá se snažila zjistit, co respondentovi nejvíce pomohlo se adaptovat na ukončení vrcholové sportovní kariéry.



Graf 24. Adaptace

Při hledání faktorů, které sportovcům v přechodu do nové životní etapy nejvíce pomohly, dominuje rodina (36 %). Tento výsledek potvrzuje klíčovou roli nejbližšího sociálního zázemí jako hlavního stabilizačního prvku. Významnou roli hraje také nalezení nového zaměstnání či studia (24 %) a zapojení do jiných sportovních aktivit (22 %). Alarmující je minimální vliv odborné pomoci – pouze 10 % respondentů uvedlo jako pomocníka psychologa, což opět koresponduje s nízkým využíváním mentálního coachingu během kariéry.

Otázka dvacátá pátá se tázala týmových sportovců (ledních hokejistů), zda vnímali, že jim týmové prostředí během ukončení vrcholové sportovní kariéry pomohlo, či ztížilo.

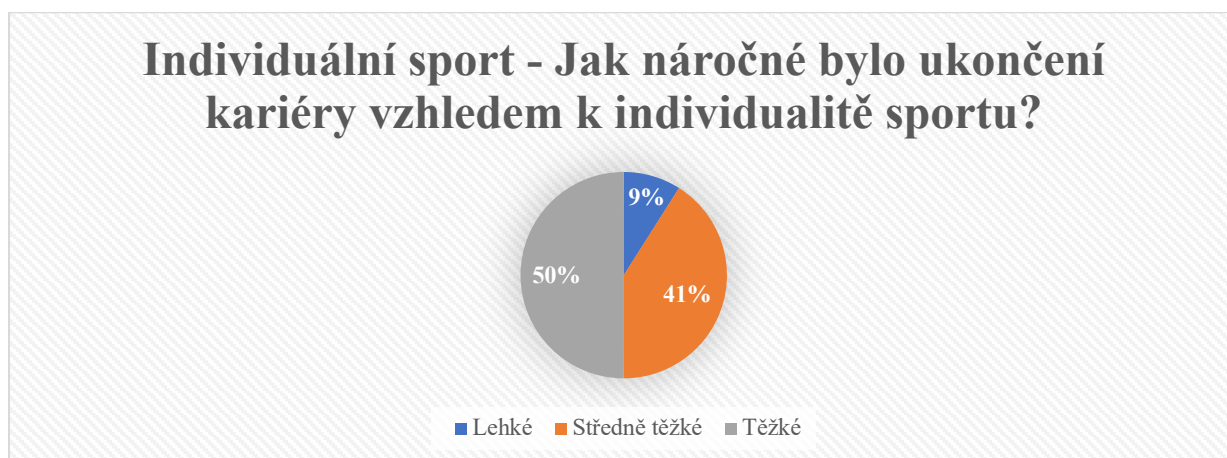


Graf 25. *Prostředí týmového sportu*

V týmových sportech vnímá naprostá většina respondentů (66 %) kolektiv jako faktor, který jim ukončení kariéry ztížil.

Jak uvádí respondenti, pocit odloučení od týmu a ztráta každodenního intenzivního kontaktu s komunitou spoluhráčů funguje jako významný stresor. Sportovec je náhle izolován od sdíleného humoru, šatnového rituálu i společného zvládnání zátěže, což umocňuje pocit prázdnoty bezprostředně po nuceném či plánovaném konci.

Otázka dvacátá šestá se tázala individuálních sportovců (krasobruslařů), jak náročné bylo individuální sport ukončit.



Graf 26. Prostředí individuálního sportu

U individuálních sportovců je situace odlišná. Polovina dotázaných (50 %) vnímala konec kariéry jako těžký, ale pro 41 % byla situace „středně těžká“. Rozdíl oproti týmovým sportům může spočívat v tom, že individuální sportovec je již během kariéry zvyklý na větší míru osamocení a spoléhání se na sebe, tudíž pro něj odchod ze systému není tak prudkým sociálním šokem.

Otázka dvacátá sedmá se respondentů tázala, zda byli vedeni v tréninku k prevenci zranění.



Graf 27. Prevence zranění v tréninku

Z hlediska prevence výsledky ukazují, že u 44 % sportovců nebyla v tréninkovém procesu věnována pozornost prevenci zranění. Tento nedostatek v metodice tréninku může být jednou z příčin vysokého procenta únavových zranění v předčasných konců kariér popsanych v předchozích částech práce. Skutečnost, že téměř polovina vrcholových sportovců nebyla vedena k preventivním mechanismům, poukazuje na značné rezervy v nejen českém sportovním prostředí.

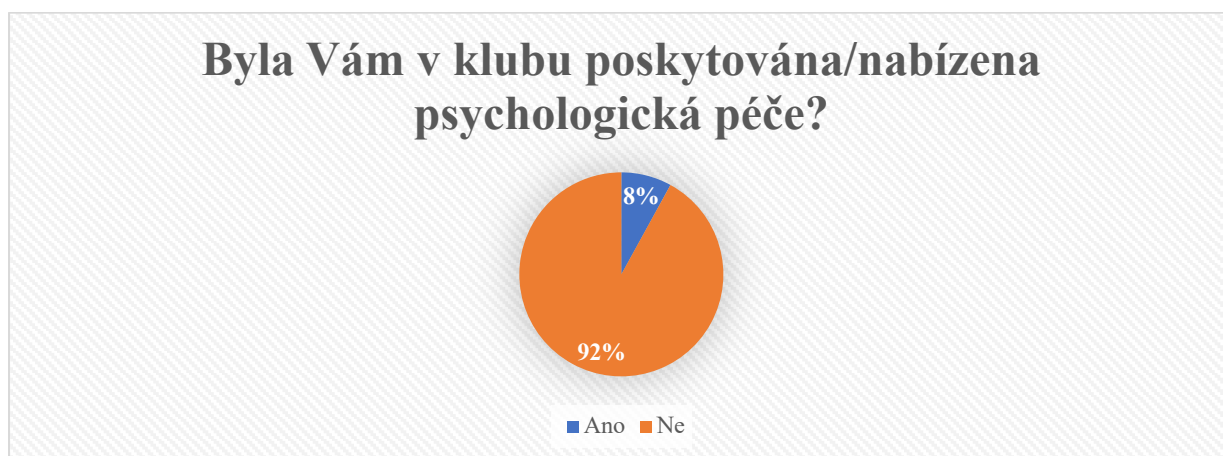
Otázka dvacátá osmá se respondentů tázala, zda jim byla v klubu poskytována, či alespoň nabízena fyzioterapeutická péče.



Graf 28. Fyzioterapeutická péče

Z výsledků šetření vyplývá, že 52 % respondentů uvedlo, že jim byla v klubu poskytována nebo nabízena fyzioterapeutická péče, zatímco 48 % respondentů tuto možnost nemělo. Výsledky ukazují poměrně vyrovnané zastoupení obou odpovědí. Lze tedy konstatovat, že přibližně polovina sportovců má ve svém klubu přístup k fyzioterapeutické péči, která může hrát významnou roli v prevenci zranění i v procesu regenerace. Zároveň však značná část sportovců tuto podporu nemá, což může představovat rizikový faktor z hlediska prevence sportovních zranění.

Otázka dvacátá devátá se respondentů tázala, zda jim byla v klubu poskytována, či alespoň nabízena psychologická péče.



Graf 29. *Psychologická péče*

Graf 29. znázorňuje dostupnost psychologické péče ve sportovních klubech respondentů. Pouze 8 % respondentů uvedlo, že jim byla v klubu nabízena psychologická péče, zatímco 92 % respondentů tuto možnost nemá. Výsledky poukazují na velmi nízkou dostupnost psychologické podpory ve sportovním prostředí. Přitom psychologická péče může být důležitá nejen při zvládnání psychické zátěže spojené se sportem, ale také při návratu po zranění nebo při řešení náročných životních a sportovních situací.

Otázka třicátá se snažila zjistit, co si respondenti myslí, že by sportovcům pomohlo k prevenci zranění.



Graf 30. *Prevence zranění*

Respondenti byli rovněž dotázáni, co by podle jejich názoru nejvíce pomohlo sportovcům v prevenci zranění. Nejčastější odpovědí byla stálá přítomnost psychologické a fyzioterapeutické pomoci v klubu (36 %). Další významnou možností byla kvalitní pravidelná regenerace (28 %). 20 % respondentů uvedlo vzdělávání trenérů a sportovců v oblasti fyzioterapie a psychologie a 16 % respondentů považuje za důležité naslouchání vlastnímu tělu a jeho signálům. Výsledky naznačují, že sportovci vnímají jako klíčový faktor prevence zejména odbornou podporu a systematickou péči a zdraví.

Otázka třicátá první znázorňuje odpovědi respondentů na otázku, jaké doporučení by dali sportovcům, kteří se momentálně nacházejí v podobně složitém životním či profesním období, kterým si oni sami již prošli. Cílem bylo zjistit, jaké mechanismy zvládnání považují bývalí vrcholoví sportovci za nejúčinnější.



Graf 31. *Pomoc ostatním sportovcům*

Téměř polovina dotázaných zvolila trpělivost jako klíčový faktor. Tento výsledek naznačuje, že sportovci si uvědomují procesualnost zotavení a fakt, že některé aspekty (např. rekonvalescenci nebo psychické vyrovnání se s neúspěchem) nelze urychlit.

Přibližně třetina respondentů doporučuje odvést pozornost k jiným aktivitám. To potvrzuje důležitost diverzifikace identity sportovce, aby jeho sebehodnota nebyla závislá pouze na sportovním výkonu.

Pětina respondentů vnímá jako nejlepší cestu odbornou podporu. Ačkoliv jde o nejmenší podíl, v kontextu sportovního prostředí se jedná o významné číslo, které může naznačovat postupnou detabuizaci tématu duševního zdraví ve sportu.

11 Doporučení a prevence

Nucené ukončení sportovní kariéry v důsledku zranění nepředstavuje pouze fyzické omezení, ale komplexní zásah do identity, psychického zdraví i sociálního fungování jedince. Výsledky této práce jasně ukazují, že pro většinu sportovců nejde jen o „konec sportu“, ale o hlubokou osobní ztrátu, která je často doprovázena pocity smutku, úzkosti, hněvu i prázdnoty. Právě proto je nezbytné na tuto problematiku nahlížet komplexně a systematicky – nejen z pohledu léčby zranění, ale i prevence a dlouhodobé psychologické podpory.

Z hlediska prevence se jako klíčové jeví především snížení rizika vzniku zranění, a to zejména u mladých sportovců. Data z výzkumu poukazují na vysoký podíl zranění vznikajících přetížením, což naznačuje nedostatečnou regeneraci a nadměrné nároky na organismus v období vývoje. **Sportovní organizace by proto měly klást větší důraz na správné nastavení tréninkové zátěže, individualizaci přípravy a důsledné dodržování regeneračních procesů. Prevence by neměla být vnímána jako doplněk tréninku, ale jako jeho nedílná součást.**

Stejně zásadní roli hraje i psychická příprava sportovců. Výsledky ukazují, že většina respondentů během kariéry nespolupracovala s mentálním koučem, což poukazuje na výrazný deficit v oblasti psychologické péče. Autorka zároveň upozorňuje, že prevence psychických obtíží nespočívá pouze v řešení krizových situací, ale především v dlouhodobém rozvoji copingových strategií a schopnosti regulovat vlastní emoce (Tod et al., 2012; Štěrbová et al., 2022). Schopnost zvládat psychickou zátěž a pracovat s vlastními emocemi přitom není vrozená, ale lze ji systematicky rozvíjet, což potvrzují i poznatky sportovní psychologie (Jelínek, 2019). Přitom právě psychická odolnost, schopnost zvládat zátěžové situace a připravenost na možné ukončení kariéry mohou významně ovlivnit průběh adaptačního procesu. **Systematická spolupráce se sportovním psychologem by proto měla být standardní součástí přípravy, nikoli až reakcí na krizovou situaci.**

Důležitým preventivním faktorem je také budování identity mimo sport. Sportovci, kteří mají možnost rozvíjet své zájmy, vzdělání a sociální role i mimo sportovní prostředí, vykazují lepší schopnost adaptace na život po ukončení kariéry. Naopak jednostranné zaměření pouze na sport zvyšuje riziko krize identity a psychických obtíží. **Podpora duální kariéry, tedy kombinace sportu a vzdělání, se tak jeví jako zásadní nástroj prevence.**

V neposlední řadě je nutné zdůraznit význam sociální podpory. Rodina, trenéři a širší okolí hrají klíčovou roli v tom, jak sportovec tuto životní změnu zvládne. Empatický přístup,

otevřená komunikace a dostupnost odborné pomoci mohou výrazně zmírnit negativní dopady této situace. Naopak absence podpory může vést k prohloubení pocitů izolace a beznaděje.

Závěrem lze říct, že prevence negativních dopadů nuceného ukončení kariéry nespočívá v jednom konkrétním opatření, ale v komplexním přístupu, který propojuje fyzickou, psychickou i sociální oblast. **Sportovec by neměl být vnímán pouze jako výkonový nástroj, ale jako člověk, jehož život přesahuje hranice sportovního prostředí.** Právě tato změna perspektivy může být klíčem k tomu, aby konec sportovní kariéry nepředstavoval konec identity, ale začátek nové životní etapy.

12 Diskuse

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo analyzovat problematiku nuceného ukončení vrcholové sportovní kariéry v důsledku zranění a zmapovat doprovodné psychické a sociální dopady. Výsledky provedeného anketového šetření mezi 50 respondenty potvrzují, že pro profesionální sportovce představuje tato událost zásadní životní zlom s hlubokým zásahem do jejich psychické integrity.

Výzkum ukázal, že náhlý konec kariéry vyvolává u naprosté většiny sportovců intenzivní negativní emoce, dominantně pocity prázdnoty a úzkosti. Tato data jsou v přímém souladu se zjištěními Taylora a Lavallee (2010), kteří zdůrazňují, že neplánovaný a vynucený odchod nese výrazně vyšší riziko pro duševní zdraví než odchod plánovaný, a to především kvůli absenci jakéhokoliv přechodového období pro psychickou adaptaci.

Významným poznatkem práce je identifikovaná naprostá nepřipravenost sportovců na „civilní“ život. Respondenti často popisovali ztrátu pevné struktury dne, kterou dříve plně organizovaly kluby (včetně jídla či ubytování). Absence rutiny a ztráta krátkodobých i dlouhodobých cílů pak prohlubuje prožívanou krizi.

Získaná data také potvrzují silnou spojitost mezi nuceným koncem kariéry a hlubokou krizí identity sportovců, kteří se v průběhu své aktivní dráhy nesocializovali mimo sportovní prostředí a nerozvíjeli svou osobnost jiným směrem, byla adaptace výrazně obtížnější a delší. Stav, kdy jedinec ztrácí své výsadní postavení v prestižní skupině a s ním i dosavadní smysl života, definují Gordon a Lavallee (2012) jako „sociální smrt“. Výsledky ankety prokazují, že tento prožitek je respondenty subjektivně vnímán jako ztráta blízké osoby. Tento fenomén potvrzuje odbornou teorii o prožívání zármutku za „staré já“ (sportovní identitu), které zaniklo v okamžiku diagnózy definitivně znemožňující pokračování v kariéře.

Za zásadní zjištění práce považují odhalení kritického nedostatku mentální podpory nejen v českém sportovním prostředí. Přestože teoretická východiska jasně definují principy prevence a regenerace (např. Bernáčíková, 2013; Jirka, 1990), praxe respondentů ukazuje na alarmující trendy zranění z přetížení již v raném věku. To naznačuje, že i když je v klubech dostupná špičková fyzická rehabilitace, psychologická péče a mentální koučink zůstávají na okraji zájmu.

Tento stav je v přímém rozporu s doporučeními McKnighta (2009), který vyzdvihuje roli sportovních poradců v procesu tranzice. Absence odborné psychologické pomoci v momentě zranění ponechává sportovce v nejzranitelnějším období bez profesionálního vedení, což může vést k rozvoji závažnějších psychosomatických potíží.

Výzkum potvrdil, že klíčovým faktorem pro úspěšné zvládnutí přechodu do nové životní etapy je podpora rodiny a blízkého okolí. Pomoc ze strany mateřských klubů byla respondenty hodnocena často pouze jako formální a neodpovídající skutečným potřebám sportovců v krizi.

Z výsledků vyplývá naléhavá potřeba zavedení systémových programů (tzv. programy duální kariéry), které by sportovcům již během aktivní kariéry pomáhaly identifikovat dovednosti přenositelné do profesního života mimo sport. Pouze komplexní přístup zahrnující edukaci, prevenci a mentální podporu může minimalizovat negativní dopady náhlého konce kariéry a usnadnit transformaci sportovní identity v identitu občanskou.

13 Závěr

Předložená bakalářská práce se věnovala vysoce aktuálnímu a citlivému tématu nuceného ukončení vrcholové sportovní kariéry v důsledku zranění. Hlavním cílem bylo analyzovat psychosociální dopady tohoto náhlého životního zvratu a zmapovat proces adaptace sportovců na novou životní etapu. Na základě teoretické analýzy a vlastního anketového šetření mezi 50 bývalými profesionálními sportovci lze konstatovat, že stanovené cíle byly naplněny.

V teoretické části jsme identifikovali klíčové faktory, které ovlivňují prožívání konce kariéry, především pak roli sportovní identity. Ukázalo se, že pokud je sportovec vnitřně nastaven výhradně na svou sportovní roli, je pro něj ztráta této role v důsledku zranění devastující. Teoretické poznatky o fázích tranzice a psychologických reakcích na zranění vytvořily nezbytný základ pro interpretaci dat získaných v praktické části.

Praktická část přinesla několik následujících zjištění. Výzkum potvrdil, že nucený konec kariéry vyvolává u naprosté většiny sportovců hlubokou krizi identity. Respondenti nejčastěji uváděli pocity prázdnoty, úzkosti a sociální izolace. Tato zjištění korelují s odbornou literaturou, která tento proces přirovnává k prožívání ztráty blízké osoby. Ukázalo se, že sportovci ztrácejí nejen svou profesi, ale i sociální status a pevně danou strukturu dne, což proces adaptace výrazně prodlužuje. Analýza také odhalila kritické mezery v oblasti mentální podpory ve sportovním prostředí. Zatímco úroveň fyzioterapie a fyzické rehabilitace byla respondenty hodnocena kladně, psychologická péče a mentální koučink jsou v klubech stále nedostatečné. Sportovci jsou v nejtěžších chvílích po zranění často odkázáni pouze na podporu rodiny, zatímco systémová pomoc ze strany sportovních organizací chybí. Alarmujícím zjištěním je také vysoký výskyt zranění z přetížení již v raném věku. To poukazuje na nutnost zlepšení edukace v oblasti regenerace a prevence. Zároveň se potvrdilo, že sportovci, kteří během kariéry paralelně rozvíjeli své vzdělání nebo jiné zájmy, zvládali přechod do civilního života s menšími obtížemi.

Přínosem této práce je ucelená reflexe zkušeností sportovců, kteří museli své sny opustit předčasně. Výsledky naznačují, že je nezbytné transformovat přístup sportovních klubů a federací tak, aby nebyl kladen důraz pouze na okamžitý výkon, ale i na dlouhodobé duševní zdraví a přípravu sportovců na život po skončení kariéry. Zavedení programů „duální kariéry“ a povinné mentální podpory by mohlo zmírnit traumatické dopady, které nucený odchod přináší.

Závěrem lze říct, že tato práce otevírá prostor pro další diskusi o etice péče o lidský kapitál, který je v něm často vnímán pouze skrz fyzickou výkonnost.

14 REFERENČNÍ SEZNAM

BAHR, R., DVOŘÁK-KISLING, J., JUNGE, A., 2008. F-MARC, manuál fotbalové medicíny: 1994–2005, 11 let výzkumu ve fotbalové medicíně. Praha: Olympia.

BERNACÍKOVÁ, M., 2013. Regenerace a výživa ve sportu. Brno: Masarykova univerzita.

BOYD, D. E., HARRISON, C. K., MCINERNY, H., 2021. Transitioning from athlete to entrepreneur: An entrepreneurial identity perspective. *Journal of Business Research* [online]. 136, s. 479–487. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.010>

BROWN, C. J., WEBB, T. L., ROBINSON, M. A., COTGREAVE, R., 2018. Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise* [online]. 36, s. 71–80. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.003>

BURDEN, S. A.; TREMARYNE, P.; MARSH, H. W. Impact of an elite sport lifestyle on educational choices and career outcomes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2004, roč. 7, č. 4, s. 451–459. ISSN 1440-2440.

BUZEK, M., 2007.

Trenér fotbalu „A“ UEFA licence: učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů. Praha: Olympia.

BYDŽOVSKÝ, J., 2008. Akutní stavy v kontextu. Praha: Triton.

COAKLEY, J. J. Leaving competitive sport: Retirement or rebirth. *Quest*. 1983, roč. 35, č. 1, s. 1–11. ISSN 0033-6297.

ČECHÁK, V.; LINHART, J. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia, 1986.

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR. *Dual Career* [online]. © 2017 [cit. 2020-12-17]. Dostupné z: <http://www.dualcareer.cz/>

ERPIČ CECIĆ, S., WYLLEMAN, P., 2005. Socio-psychological perspective on traumatic retirement from sports. In: 4th International Science Conference on Kinesiology. Opatija: University of Zagreb, s. 654–657. Dostupné z: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:272767>

FORTUNATO, V.; MARCHANT, D. Forced retirement from elite football in Australia. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*. 1999, roč. 4, č. 3, s. 269–280. ISSN 1081-5680.

GORDON, Sandy a David LAVALLEE. *Career transitions*. In: MORRIS, Tony a Peter TERRY (eds.). *The New Sport and Exercise Psychology Companion*. Morgantown: Fitness Information Technology, 2012, s. 567–582. Dostupné z: [Full text PDF](#)

GROVE, J. R.; LAVALLEE, D.; GORDON, S. Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1997, roč. 9, č. 2, s. 191–203. ISSN 1041-3200.

GULLIVER, A.; GRIFFITHS, K. M.; MACKINNON, A.; BATTERHAM, P. J.; STANIMIROVIC, R. The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015, roč. 18, č. 3, s. 255–261. ISSN 1440-2440. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>

HAUGEN, E. Athlete mental health & psychological impact of sport injury. *Operative Techniques in Sports Medicine*[online]. 2022, roč. 30, č. 1, čl. 150898. ISSN 1060-1872. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.otsm.2022.150898>

HARRISON, C.; RUDDOCK-HUDSON, B. Beyond the stage: Career transition and retirement of professional dancers. *Journal of Science and Medicine in Sport* [online]. 2018, roč. 21, č. 1, s. 35–40. ISSN 1440-2440. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.06.008>

HOULSTON, D. R. The occupational mobility of professional athletes. *International Review for the Sociology of Sport*. 1982, roč. 17, č. 2, s. 15–28. ISSN 1012-6902. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/101269028201700202>

JELÍNEK, Marian. 2019. Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0826-8.

JIRKA, Z., 1990. Regenerace a sport. Praha: Olympia.

KADLČÍK, J. *Sportovní kariéra, její ukončení a proces adaptace do postsportovního života bývalých vrcholových sportovců vybraných sportů v ČR*. Dizertační práce. Vedoucí: Slepíčková, Irena. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Kinantropologie, 2008.

KADLČÍK, J.; FLEMR, L. Athletic Career Termination Model in the Czech Republic: A qualitative exploration. *International Review for the Sociology of Sport*. 2008, roč. 43, č. 3, s. 251–269. ISSN 1012-6902. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1012690208098544>

KLEIBER, D. A.; BROCK, S. C. The effect of career-ending injuries on the subsequent well-being of elite college athletes. *Sociology of Sport Journal*. 1992, roč. 9, s. 70–75. ISSN 0741-1235

LALLY, P. Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007, roč. 8, č. 1, s. 85–99. ISSN 1469-0292. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>

LAVALLEE, D.; ROBINSON, H. In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007, roč. 8, č. 1, s. 119–141. ISSN 1469-0292.

LAVALLEE, D. The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The Sport Psychologist*. 2005, roč. 19, č. 2, s. 193–202. ISSN 0888-4781.

LAVALLEE, D.; PARK, S.; TOD, D. Career termination. In: LAVALLEE, D.; JOWETT, S., eds. *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners*. London: Routledge, 2010, s. 242–249. ISBN 978-0-415-49911-7.

LENARTOWICZ, M. Specyfika zawodu sportowca i kariery sportowej. *Studia Humanistyczne*. 2009, č. 9, s. 73–87. ISSN 1641-8573.

MARTIN, L. A.; FOGARTY, G. J.; ALBION, M. J. Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2014, roč. 26, č. 1, s. 96–110. ISSN 1041-3200.

MARTHINUS, J. M. *Psychological effects of retirement on elite athletes*. Stellenbosch: University of Stellenbosch, 2007. Dizertační práce.

MURPHY, S. M. *Transitions in competitive sport: maximizing individual potential*. Champaign: Human Kinetics, 1995. ISBN 0-87322-793-8.

NORWOOD, J. *Social death: Understanding cumulative loss and social disengagement*. [místo]: [nakladatel], 2009.

OGILVIE, B. C.; TAYLOR, J. Career termination issues among elite athletes. In: TERRY, P., ed. *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan, 1993, s. 761–775. ISBN 978-0029047614.

PARK, S.; LAVALLEE, D.; TOD, D. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2013, roč. 6, č. 1, s. 22–53. ISSN 1750-984X.

PAULÍK, K., 2006. *Základy psychologie osobnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita.

PILNÝ, J., ČIŽMÁŘ, I., VIŠŇA, P., PIKULA, R., 2007. *Prevence úrazů pro sportovce: taping*. Praha: Grada Publishing.

RICE, S. M.; PURCELL, R.; DE SILVA, S.; MAWREN, D.; MCGORRY, P. D.; PARKER, A. G. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*. 2016, roč. 46, č. 9, s. 1333–1353. ISSN 0112-1642.

ROHRS-CORDES, K., PAULE-KOBA, A. L., 2018. Evaluation of an NCAA sponsored online support group for career-ending injured collegiate athletes transitioning out of sports. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*. 12(3), s. 200–219. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/19357397.2018.1529651>

ROSENBERG, E. Gerontological theory and athletic retirement. In: COAKLEY, J., ed. *Sport in society: Issues and controversies*. St. Louis: Mosby, 1981.

ROSENBERG, E. Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. In: ROSENBERG, E.; KREBS, M., eds. *Sport and the sociological imagination*. London: Allen & Unwin, 1984, s. 245–258.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* [online]. 1989–1990, roč. 9, č. 3, s. 185–211. ISSN 0276-2366. Dostupné z: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4360-0.

SHEIKH, M. How different sports establish different athletic identity levels. *International Journal of Kinesiology & Sports Science* [online]. 2015, roč. 3, č. 3, s. 28–33. ISSN 2202-946X. Dostupné z: <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.3n.3p.28>

SLEPIČKOVÁ, I., 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum.

SMITH, J. L.; MCMANUS, A. A review on transitional implications for retiring elite athletes: What happens when the spotlight dims? *The Open Sports Sciences Journal*. 2008, roč. 1, s. 45–52. ISSN 1875-399X. Dostupné z: <https://doi.org/10.2174/1875399X00801010045>

STEPHAN, Y. Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2003, roč. 15, č. 4, s. 354–371. ISSN 1041-3200. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/714044202>

SVOBODOVÁ, Z.; VÁLKOVÁ, H. A life of a former athlete after their elite career – a pilot study. *Acta Gymnica*[online]. 2017, roč. 47, č. 2, s. 80–89. ISSN 2336-4920. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/ag.2017.009>

STAMBULOVA, N., 2003. Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. *International Journal of Sport Psychology*. 34(4), s. 312–330.

STAMBULOVA, N., 2010. Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of Sport Psychology in Action*. 1(2), s. 95–105.

ŠTĚRBOVÁ, Dana, Hana PERNICOVÁ, Petr KROL a Michal ŠAFÁŘ. 2022. Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3136-5.

TAYLOR, J.; OGILVIE, B. C. Career transition among athletes: Is there life after sports? In: WILLIAMS, J. M., ed. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA, USA: Mayfield Publishing Company, 2001, s. 595–615.

TAYLOR, J.; OGILVIE, B. C.; LAVALLEE, D. Career transition among athletes: Is there life after sports. In: WILLIAMS, J. M., ed. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA, USA: Mayfield Publishing Company, 2005, s. 595–615.

TAYLOR, J.; LAVALLEE, D. Career transition among athletes: Is there life after sports? In: WILLIAMS, J. M., ed. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 6th ed. Columbus, OH, USA: McGraw-Hill, 2010, s. 542–562. ISBN 978-0073376531.

TOD, D. Psychologie sportu. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P., 1984. Psychologie sportu. Brno: Státní pedagogické nakladatelství.

VANN, S. E.; FREIBURGER, K.; MOORE, M.; JOHNSON, H. The end is not the injury: Posttraumatic growth after sport injuries. *Journal of Amateur Sport*. 2018, roč. 4, č. 2, s. 87–102.

VIŠŇA, M. Vrcholoví sportovci nastartují na Univerzitě Palackého druhou kariéru [online]. 2021 [cit. 2026-03-04]. Dostupné z: <https://www.universitas.cz/aktuality/6442-vrcholovi-sportovci-nastartuji-na-univerzite-palackeho-druhou-karieru>

WEBB, W.; ALTOBELLO, S.; RILEY, S.; HEADRICK, B. Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*. 1998, roč. 21, s. 338–362. ISSN 0162-1841.

WEISS, O. Identity reinforcement in sport: Revisiting the symbolic interactionist legacy. *International Review for the Sociology of Sport*. 2001, roč. 36, č. 4, s. 393–405. ISSN 1012-6902. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/101269001036004002>

WIPPERT, P. *Kritische Lebensereignisse in Hochleistungsbiographien*. Lengerich: Pabst Science Publishers, 2011.

WYLLEMAN, P.; ALFERMANN, D.; LAVALLEE, D. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004, roč. 5, č. 1, s. 7–20. ISSN 1469-0292. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)