

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**Fakulta tělesné kultury**



**Rituály a jejich role ve sportu, s výzkumem cíleným na závodní bazénové plavání  
– cílová skupina: sportovci plaveckého oddílu PoPro (Plavecký oddíl Prostějov)**

**Diplomová práce**

Autor: Bc. Milan Švec, Rekreatologie

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

Olomouc 2022

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Milan Švec

**Název bakalářské práce:** Rituály a jejich role ve sportu, s výzkumem zaměřeným na závodní bazénové plavání – cílová skupina: sportovci plaveckého oddílu PoPro (Plavecký oddíl Prostějov)

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Vedoucí práce:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2022

**Abstrakt:** Obsahem této práce je nahlédnutí na rituály a jejich roli ve sportu s konkrétnějším zaměřením na plavecký sport a sportovce – plavce bazénového plavání plaveckého oddílu PoPro (Plavecký oddíl Prostějov, dále v textu PoPro). Teoretická část zahrnuje údaje k rituálu jako takovému, od jeho počátků, vlivu na jednotlivce a skupiny osob a jeho významu, přes propojení rituálu do oblasti sportu, s užším zaměřením na sport plavecký, konkrétně bazénové plavání, se zacílením na plavce konkrétního plaveckého oddílu PoPro. Praktická část je zaměřena na PoPro a obsahuje výzkum, zahrnující lidské účastníky tohoto plaveckého oddílu, v záměru vytvoření případové studie zkoumání rituálů v plaveckém sportu, konkrétně u závodníků bazénového plavání PoPro, pro zodpovězení výzkumné otázky: „Jaké jsou a jakou roli mají rituály pro závodníky bazénového plavání?“ Případové studie se účastnilo 9 (devět) vybraných závodních plavců ze sledované skupiny PoPro, u nichž byly spatřovány znaky rituálů, kteří se zapojením do výzkumu souhlasili a s nimiž bylo provedeno interview (dále rozhovor), k cílenému získání potřebných informací, jež byly porovnány s poznatky získanými z přímého pozorování a poznatky získanými převážně z dostupné literatury, pro možnost vytvoření názoru a závěru.

**Klíčová slova:** rituál, rituál ve sportu, sport, plavci, bazénové plavání, PoPro.

Souhlasím se zapůjčením diplomové práce pro knihovní účely.

**Author's first name and surname:** Bc. Milan Švec

**Title of the thesis:** Rituals and their roles in sports with the research targeted to the race pool swimming – targeted group: Sportsmen of the swimming club PoPro (Swimming club Prostějov)

**Department:** Department of the Social Science in Kinantropology

**Supervisor:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

**The year of presentation:** 2022

**Abstract:** The content of this work is to look at rituals and their role in sports with the specific focus to swimming, sportsmen and sportswomen – especially to swimmers in swimming pools of the swimming club PoPro (Abstract: The content of this work is to look at rituals and their role in sports Swimming club Prostějov, next only PoPro). The theoretical part contains data concerning of the ritual as it is, since its beginnings, impact to individuals and groups of people and its importance to the connection of ritual in the sphere of sport and with the close focus to swimming, especially to the pool swimming to swimmers of the swimming club PoPro. The practical part is directed to the PoPro and contains the research of human participants of this swimming club and it has the purpose to create the special study of rituals in the swimming sport especially concerning of pool swimming contestants PoPro, which has to answer the research question: “Which are the rituals and which role do they have for the pool swimmer contestants?” The 9 selected racing swimmers have taken part in the study. They belonged to the watched group of the PoPro, at whose members some features of rituals could be seen and who agreed with the involvement into the research. Moreover the interview could be done with them to get the necessary information, which was compared with the information we had from the direct observation and with the pieces of knowledge obtained mostly from the available literature so we could do our own opinion and conclusion.

**Keywords:** ritual, ritual in sport, sport, swimmers, pool swimming, individual, group, race, PoPro.

I agree with lending the thesis within the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PhDr. Arnošta Svobody, Ph.D., uvedl všechny literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne 20. června 2022

.....

Bc. Milan Švec

Děkuji za pomoc a cenné rady při psaní diplomové práce mému vedoucímu práce PhDr. Arnoštu Svobodovi, Ph.D.

Děkuji také osloveným respondentům, kteří se podrobili výzkumu a sdělili informace. Rovněž tak rodičům respondentů mladších 18 let, trenérovi družstva „A“ PoPro a předsedovi PoPro, za umožnění výzkumu a projevenou součinnost.

# OBSAH

ÚVOD .....	8-9
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10-41</b>
<b>1 RITUÁL .....</b>	<b>10-21</b>
1.1 POJEM RITUÁL .....	10-12
1.2 ROZDĚLENÍ RITUÁLŮ .....	12-13
1.3 POCHOPENÍ RITUÁŮ .....	14-17
1.4 PRŮBĚH RITUÁLŮ .....	17-18
1.5 PODSTATA RITUÁLŮ .....	18-21
<b>2 SPORT .....</b>	<b>21-35</b>
2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA, SPORT A PROPOJENÍ RITUÁLŮ S NIMI .....	21-30
2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT OD NAROZENÍ .....	30-31
2.3 SNAHA SPORTOVCE BÝT LEPŠÍ VE VÝKONU.....	31-34
2.4 MOŽNÁ RIZIKA RITUÁLU VE SPORTU.....	34-35
<b>3 PLAVÁNÍ .....</b>	<b>35-41</b>
3.1 HISTORIE PLAVÁNÍ A PLAVECKÉ DISCIPLÍNY .....	36-37
3.2 ČESKÁ HISTORIE PLAVÁNÍ .....	37-38
3.3 ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ .....	38-39
3.4 TĚLOVÝCHOVNÁ JEDNOTA POZEMSTAV PROSTĚJOV.....	39
3.5 PLAVECKÝ ODDÍL PROSTĚJOV (POPPO) .....	39-41
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>42-88</b>
<b>4 VÝZKUM .....</b>	<b>42-88</b>
4.1 METODOLOGICKÁ ČÁST .....	42-51
4.1.1 CÍLE VÝZKUMU .....	42-43
4.1.2 SBĚR DAT .....	43-45

4.1.3	POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU .....	45-46
4.1.4	STRUKTURA ROZHOVORU .....	46-51
4.2	PRŮBĚH ZPRACOVÁNÍ DAT A JEJICH ANALÝZA .....	48-50
4.3	INFORMACE ZÍSKANÉ OD TRENÉRA RESPONDENTŮ .....	50-51
4.4	ANALÝZA INFORMACÍ ZÍSKANÝCH OD RESPONDENTŮ .....	52-88
4.4.1	Důvody a motivace u respondentů k bazénovému plavání .....	52-53
4.4.2	Začátky a další vývoj bazénového plavání u respondentů .....	53-56
4.4.3	Rituály plavců PoPro při přestupu z jednoho do druhého kolektivu .....	56-58
4.4.4	Výkonnost a dosažené výsledky, osobní úspěchy a zkušenosti se závody .....	58-60
4.4.5	Nestandardní metody a techniky praktikované respondenty k dosažení úspěchu při plaveckých závodech .....	61-70
4.4.6	Rituály, které respondenti praktikují a uvědomují si je .....	70-72
4.4.7	Důležitost rituálních předmětů (např. talismanů) .....	73-75
4.4.8	Emoční pocit při používání osvědčených rituálů .....	75-76
4.4.9	Využití rituálů při tréninku nebo i v jiných oblastech osobního života .....	76-78
4.4.10	Poskytování informací o osvědčených rituálech .....	78-79
4.4.11	Zkušenosti s jinými rituály .....	79-80
4.4.12	Míra důležitosti používaných rituálů .....	80-81
4.4.13	Původ rituálů praktikovaných oslovenými respondenty .....	82-83
4.4.14	Víra v daný rituál a z čeho tato víra pramení .....	83-84
4.4.15	Oddílové (kolektivní) rituály .....	84-87
4.4.16	Oddílový (kolektivní) maskot .....	87-88
<b>5</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>88-95</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>95-100</b>
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍ PRAMENY .....	101-103

## ÚVOD

Jsou součástí našeho života. Provádíme je pro uspokojování vnitřních potřeb, lepší prožitek situace, okamžiku, k dosažení lepších výsledků, odbourání stresu, navození pocitu maximálního soustředění před výkonem či k dosažení relaxace po výkonu. Mají nám pomáhat v životních situacích, ve kterých se musíme spolehnout na sebe a tam, kde jiné dostupné prostředky nemají dostačující účinek, a vracíme se k nim s vírou v jejich vnitřní sílu či pro sociální udržení a utužení skupiny, které jsme součástí, provádíme je v rámci možností s určitou pravidelností v očekávání pravidelného uspokojení potřeb, pro něž je činíme. Některé silně myšlenkově vnímáme, soustředíme se na ně, věříme v ně a hledáme v nich sílu vnitřní energie, jiné z pozice jejich častého opakování už bereme jako součást činností běžného svého života, bez nichž bychom „nefungovali“ tak spolehlivě, jak jsme zvyklí. Pokaždé je však pocítujeme jako pozitivum pro své bytí nebo maximální či precizní výkon. Jsou u každého různé, jak provozováním, tak vnímáním, a různě také dokážou působit, na jedince i na skupinu. Mají různý charakter, různý styl, jsou prováděny k různému, avšak konkrétnímu účelu, situaci, požadavku, a neznalému jejich skutečné podstaty mohou připadat zvláštně, zajímavě či komicky, a stejně tak může působit nebo připadat si ten, kdo je provozuje bezmyšlenkovitě, pouze jako gesto napodobení jiného ve snaze přiblížit se mu. Jsou to „rituály“. Ne všichni vnímají, že provádějí právě rituál, přesto jsou rituály naší součástí, součástí činností člověka, už od dávné minulosti.

Pro rituál není jasně daná definice, neboť obsáhnout všechny jeho formy ve shrnutí do konkrétního pojetí, by nebylo možné, jelikož je jeho spektrum velice rozsáhlé, prolíná se mnoha kulturami a zasahuje do mnoha oblastí. Tato má práce však nemá za účel zabývat se podrobněji všemi směry a všemi druhy rituálů, má pouze podhalit co je možné si pod významem rituál představit, jak ho vnímat, seznámit s jeho podstatou, dále pak poukázat na jeho význam a propojení se sportem, provedeným výzkumem s vytvořením případové studie zkoumáním rituálů v plaveckém sportu, konkrétně u závodníků bazénového plavání nalézt odpověď na otázku: „Jaké jsou a jakou roli mají rituály pro závodníky bazénového plavání u plaveckého oddílu PoPro?“, neboť plavání není sportem, kde je rituál lépe zpozorovatelný okem diváka, jako například ragby, tenis, lední hokej či fotbal, avšak s předpokladem, že rituál zasahuje do všech sportovních oblastí, nachází se i mezi plavci, prokázat, že tomu tak skutečně je a



poodhalit jeho formu, účinek na sportovce - plavce bazénového plavání. Provedeným výzkumem bych chtěl nalézt formu rituálů, které plavci provádějí, a pochopit smysl provozování těchto rituálů jimi prováděných. Poodhalit účinek, jaký na ně tyto rituály mají a objevit příčinu jejich provozování aktivními plavci.

*„Každé sportovní odvětví má své typické rituály, které mohou být realizovány před, během nebo i po sportovním výkonu. Mohou se týkat motivace k výkonu, zvýšení výkonu, zvládnutí napětí a stresu apod.“ (Lazar 2008).*

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 RITUÁL

Abychom mohli rituál správně vnímat, měli bychom vnímat jeho existenci, uvědomovat si jej, a abychom takto mohli činit, měli bychom se obeznámit s jeho pojetím, s jeho formami, vývojem, tříděním, projevy a účinky, a abychom jej mohli rozklíčovat, potřebujeme znát o něm alespoň základní údaje, k čemuž se budu snažit poskytnout následující informace. Výstižné je k tomuto vyjádření britského antropologa Victora Turnera „...pozorovat lidi, jak v průběhu rituálu provádějí stylizovaná gesta a zpívají záhadné písně, je jedna věc, a pochopit, co pro ně pohyby a slova znamenají, je věc druhá.“ (Turner, 2004, p. 20).

### 1.1 POJEM RITUÁL

Maříková, Petroušek a Vodáková (1996) v sociologickém slovníku řadí pod pojem „Rituál – (z lat. *Ritualis* = obřadný) – též *ritus* – označení výrazného individuálního nebo kolektivního způsobu chování, který je standardizován, tj. založen na vnucených nebo tradičních pravidlech, vystupuje jako posvátný obyčej.“ (p. 938) Rituál je svým pojmem velice blízký pojmem obřad, ceremoniál. Je reakcí vznikající jednáním osob k situacím vyvolávajícím strach nebo rozhodnutí. V chování plní funkci „stabilizační“ pro „identickou opakovatelnost“, v dané společnosti je nástrojem k organizaci a nástrojem k udržení a upevnění normativního uspořádání, je komunikativní strukturou „náboženského kultu“. Vzhledem k tomu, že v sobě zahrnuje postup přesně daný, činnost v jasně ukotveném průběhu „kroku za krokem“, používá se pojmu „rituál“ i pro označení určitého druhu nutkavě neurotických činností, obvykle ve spojení s „magickým myšlením“ nebo s pověrou (příkladem je postava Adriana Monka, kterého ztvárnil americký herec Anthony Marcus Shalhoub v seriálu *Můj přítel Monk* – například jeho snaha při chůzi po chodníku nevstoupit na spáry mezi obrubníky, dotknout se každého sloupu při procházení kolem nich apod.). Především je ale rituál kultovní součástí různých náboženských systémů a právě s kultem bývá významově zaměňován. Náboženské rituály, resp. Kulty, svou funkcí psychologickou stimulují a

graduují náboženské cítění, případně navozují náboženské nadšení, s podporou hudby, zpěvu, symbolů či jiných prostředků v tomto procesu užívaných, kdy modlitba je typickým a charakteristickým prvkem náboženského rituálu.

Olšovský (2018) ve Slovníku filosofických pojmů současnosti pojímá rituál jako „...*předepsané opakování určitých úkonů, projevujících se v jednání, může nás spojit se širším CELKEM, jednotným časem, nevědomím.*“ (p. 346) Odkazuje na myšlenku H. - G. Gadamera v naplnění našeho cítění, jednání, myšlení a řeči, jakožto celku, určitými zvyky a rituály, s étosem určitého ritualismu skrytě působícím v našem životě, na životní formy charakteru her, řídicího celku našeho bytí, na včlenění do jakési „rituality“ života, tradičních forem, do dění, jímž jsme obklopeni, které nás obepíná, prostupuje námi, zároveň nám umožňuje být rozumnými a svobodnými. Z pohledu F. W. J. Schellinga je nese základ našeho rozumu něco prastarého (nepamětného), co nikdy nelze zcela najít a objektivovat.

Dohnalová a Malina (2006) ve slovníku antropologie občanské společnosti zmiňují, že v pejorativním smyslu je možné se setkat s nahlížením na rituál jako na „...*obřad bez obsahu a smyslu*“ (p. 483).

Je mnoho studií a náhledů na rituály. Hellpach (1939) poukazuje na vpletení rituálů do mýtů a pojímá rituál za kultovní magii bohoslužeb pro zmocnění se vyšších sil společenstvím věřících, kteří s předpokladem berou modlitbu, obecně adoraci, jako lichocení těmto vyšším silám, ale také si na ně vylévají zlost, v evokacích si je podřizují, ve snaze být jejich služebníky, vzdálení se od nich nebo se před nimi ukrýt, používaje k tomu i různé čarodějnické umění. Společným základem je víra v něco nadpřirozeného a magické smýšlení, vycházející z přesvědčení instrumentální hodnoty a účinků konkrétních prováděných praktik, přičemž rituál je podporujícím prvkem této víry.

Reik (1928) se pokusil rituál vysvětlit z pohledu psychoanalytiky především analýzou symbolického významu židovského ritu „šofar“ a ritu pubescentů u přírodních národů, pravděpodobně s přispěním Freudovi teze o ceremoniích nutkavých neurotiků jako o „sekundární obraně ega“. Reik tak učinil pokus o regresivní rekonstrukci náboženského rituálu z původních pudových procesů, s výsledkem zjištění určité analogie s chováním nutkavých neurotiků v potlačení společné viny jako společného jmenovatele, kdy však tyto rituály jsou symbolem obrany proti tomuto potlačení. Jiní psychoanalytikové, převážně neopsychoanalytikové, však odmítli tyto teorie.

Přes různé teorie je však z pohledu strategie důležité, že „...rituály se sice vymykají kritériím individuální účelové racionality, mohou ale z hlediska sociálního celku plnit významné integrační funkce.“ Na toto již upozornil sociolog É. Durkheim, jakožto na „...podobu emotivního pouta, jež je posilováno v průběhu kolektivních obřadů.“ Rituály tak působí jako redukční prvek rizika anomie, významný element k soustředění členů skupin či společnosti kolem skupinových hodnot, jež nejsou zpochybňovány. Obdobnou koncepci je možné latentně nalézt v obsahu v M. Webrově teorii panství, kdy se osoba charizmatického vůdce může stát objektem legitimizačních rituálů. Kdo má průběh sociálních rituálů pod kontrolou, má pod kontrolou také společnost. Ve větší společnosti je centrum rituálů kolektivních přesunuto do oblasti „individualizovaného konzumu“, za stavu ponechání legitimizačních funkcí rituálů beze změn. Tuto rovinu pojímá v mechanismu rituálů tržní společnosti např. H. Marcuse. (Maříková, Petroušek & Vodáková, 1996, p. 939).

Mohli bychom dále pokračovat v náhledu nad tím, jaký pojem slovo rituál obnáší a jak je vnímán těmi, kdo jemu věnovali svůj čas k bádání a hledání jeho konkretizace v pohledu na něj, avšak jak již bylo zpočátku zmíněno, nebyla prozatím vytvořena pro něj jednoznačná definice k obsáhnutí všeho, co toto krátké slovo pojímá a pro vyjádření k pochopení pojmu „rituál“ tento vybraný souhrn považuji pro tuto práci za dostačující.

## 1.2 ROZDĚLENÍ RITUÁLŮ

Je mnoho rituálů provázejících život člověka a ne všechny jsou všemi využívány. Od rituálů v těhotenství a porod, přes rituály po narození (přeříznutí/přestřížení pupeční šňůry) a v dětství, iniciační rituály charakteru fyziologického a společenského k přijetí a uznání dospělosti (obřízka, tělesné mrzačení), totemických klanů, magicko-náboženského vyznávání, tajných společenství a hnutí, různá náboženská, k podpoření řemesla, nastolení nového panovníka atd. Zde bych tedy uvedl alespoň výčet těch, s nimiž se můžeme setkat, anebo se objevují v přehledech v souvislosti s rituály.

Kdybychom měli v úmyslu typologicky rituál zařadit, zjistili bychom, že v podstatě neexistuje žádný jednotící systém, do kterého by bylo možné všechny rituály neomylně zařadit, přesto je rozdělení možné a můžeme se tak setkat s dělením rituálů na

přímé a nepřímé podle působení (blíže v kapitole 1.3), také podle skotského sociálního antropologa Jamese George Frazera (2007), na:

- Sympatické - u kterých základ tvoří víra v působení podobného na podobné, opaku na opak, částí na celek a naopak, slovo na čin. Studium některých forem se zabývala animistická škola.
- Kontaktní - zde je základ materiálnost, přesnost vrozených nebo získaných vlastností dotykem i na dálku. (pp. 18-58)

Rituály mohou mít podobu vizuálního znaku (symbolu v různé formě) v odkazu na konvenční nebo tradiční význam nebo obřadu (ceremonie) ve způsobu provádění osvědčené činnosti v určené posloupnosti a se stanovenými pravidly.

Internetový portál Wikipedie například rozděluje rituál:

*„Podle rozsahu skupiny a společnosti: lidové, národní, státní svátky, rodinné rituály a slavnosti, církevní, profesní a oborové (např. obchodní, na úřadě, v nemocnici, ve škole), firemní, skupinové (v partě, oddíle apod.)*

*Podle typu samotného rituálu: oslavy, ochranné a tabuové, úcty (dary, uvítací rituály při příchodu a odchodu např. z domu, zdravení při setkání, loučení a pozdravování, galantnost, přednost např. ve dveřích nebo při seznamování)*

*Podle události a situace - důvodu, příležitosti: nebezpečí, stravovací, spací (ukládání ke spánku, usínání a buzení), sexuální, rekreační a volnočasové (setkávání se s přáteli, hobby, koníčky, sportovní rituály), hygienické, náboženské (zejména bohoslužba), svátky (Vánoce, Velikonoce), sloučení (sňatek, svatba jako oslava sňatku) a k tomu i pomezí (zásnuby, ohlášky), těhotenství a zrození (odloučení, omezení, narození), vstupu (při iniciaci, do povolání, při křtu, zásnubách, rozvodu), vzpomínkové události, hostiny.“*  
(<https://cs.m.wikipedia.org/Rituál>)

Velkou část výše zmíněných rituálů je možné přiřadit k tzv. „přechodovým rituálům“, se kterými se setkáváme i u sportovců, kdy o přechodových rituálech vydal zajímavou studii francouzský antropolog, religionista a etnolog Arnold van Gennep, na niž lze objasnit některé rituály a také rituály lépe pochopit.

### 1.3 POCHOPENÍ RITUÁLŮ A RITUÁLY PŘECHODOVÉ

Arnold van Gennep (2018) v knize *Přechodové rituály* rozděluje moderní společnost na laickou a náboženskou, v pohledu na svět profánní a svět posvátný a zabývá se rituály spojenými s přechodem, což lze chápat i jako přecházení od jednoho věku k dalšímu a od jednoho zaměstnání k jinému, přičemž „...každá změna postavení jedince zaznamená akci a reakci.“ (p. 13), poukazuje na rozlišení rituálů na sympatické (zakládající se na víře v působení podobného na podobné, opaku na opak, nádoby na obsah a naopak, části na celek a naopak, napodobeniny na skutečný předmět nebo bytost, a naopak slova na čin) a kontaktní (zakládající se na materiálnosti a přenosnosti vrozených nebo získaných vlastností dotykem nebo na dálku). Gennep (2018) upřesňuje, že vedle sympatických a kontaktních rituálů je potřeba brát v potaz i rituály s animistickými základy a skupiny rituálů s dynamistickým (neosobním) základem, přičemž „...rituál může působit přímo nebo nepřímo“ (p. 15), při působení rituálu přímo má tento okamžitou účinnost bez zásahu autonomního činitele (prokletí, uhranutí atd.), naopak při působení nepřímo je jako počáteční úder, který uvádí do pohybu autonomní nebo zosobněnou sílu nebo celou řadu sil tohoto rázu (např. démona nebo džiny či božstvo), kteří zasáhnou ve prospěch osoby, jež rituál provedla (funguje tak zaslíbení, modlitba, apod.), avšak provedení nemusí být nutně animistické a síla může být předána prostřednictvím nosiče (nepřímý kontaktní dynamický rituál). Gennep (2018) dále shledává „...rituály pozitivní, které jsou projevem vůle převedeným v čin, a rituály negativní. Ty se běžně nazývají tabu...“ (p. 16), které vyjadřuje zákaz nebo příkaz něco nedělat nebo nejednat. Zjednodušeně pozitivní je chtěný (voluntas) a negativní je nechtěný (noluntas) I Tabu je však projevem vůle. Gennep (2018) upozorňuje, že „Tabu není autonomní. Existuje pouze jako protiváha rituálů pozitivních.“ a uvádí, že rituál „může patřit do čtyř kategorií a zároveň každý daný rituál lze třídit šestnácti různými způsoby, přičemž se čtyři protiklady vylučují.“ (p. 17) Mezi rituály animistickými a rituály dynamistickými (jak označuje teorie rituálů v kontextu s náboženstvím) stojí oproti sobě rituály sympatické a rituály kontaktní, rituály pozitivní a rituály negativní, rituály přímé a rituály nepřímé (což je technika rituálů, neboli magie, v jeho označení a pojetí takto jak rituálů, tak obřadů i kultů). Jako příklad uvádí: „nej-li těhotná žena ostružiny, protože by to znamenalo dítě, provádí negativní přímý kontaktní dynamistický rituál. Věnuje-li námořník, který unikl záhubě, Panně Marii jako ex-voto malou loď, jde o pozitivní nepřímý sympatický animistický

*rituál.*“ (p. 16) Je však obtížné rituál správně interpretovat, aby bylo možné jej správně zařadit a možná bychom objevili i jiné třídy rituálů, ale členění od Gennepa (2018) se mi jeví jako přehledné k objasnění pohledu na rituály a ve vyjádření myšlenky nad pochopením možného členění rituálů i výstižné, navíc zahrnující značné množství variant k jejich začlenění a tím i rozlišení, jak ostatně v tomto ohledu posledně zmíněného se vyjadřuje i Gennep (2018). Nejde jen o to rituál odhalit, ale také ho pochopit. Proto je důležité rituál správně interpretovat, například vyjádřit jak je (má být) prováděn a jeho souvislost s očekávaným výsledkem, který má přinést. I když se rituál provádí ke konkrétnímu účelu (dosažení očekávaného výsledku), jeho začlenění podle Gennepa může být rozdílné. Správná interpretace tedy vede k pochopení existence obřadní sekvence a k možnosti lépe daný rituál pojmout a rozklíčovat. Jako příklad bych uvedl rituál, prováděný k odstranění choroby, na který můžeme nahlížet dvěma způsoby, jednak jako na animistický a nepřímý, pokud je prováděn se záměrem vyhnání personifikované choroby, např. démona, který chorobu zapříčiňuje, anebo jako na dynamistický a přímý, pokud je rituálem sledováno odstranění choroby jakožto vlastnosti. Tolik k pochopení rituálů z pohledu Arnolda van Gennepa (2018).

Do zvláštní kategorie rituálů spadají rituály přechodové, které Gennep (2018) dělí na „*rituály odluky, rituály pomezí a rituály sloučení.*“ (p. 18) „*Odlučovací rituály bývají více rozvinuté v pohřebních obřadech, slučovací (přijímací) rituály v obřadech svatebních, pomezí rituály mohou mít značný význam při těhotenství, zasnubách, iniciaci, nebo naopak mohou být zredukovány na minimum při adopci, při druhém porodu, druhém sňatku, přechodu od druhé věkové třídy ke třetí atd.*“ (p. 18) Rituály odloučení (*preliminální*) bývají uplatňovány tam, kde se jedinec odlučuje od společnosti či skupiny, bývá od ní izolován (např. rozloučení se se zemřelým), pomezí (*prahové*) rituály podstupuje jedinec uváděný do nové společenské role (např. zasnuby) a rituály sloučení, přijetí (*postliminální*) ten jedinec, který je do společnosti či skupiny přijímán. Zajímavostí je, že v některých etapách lidského života se odloučení, pomezí a sloučení, přijetí prolíná, příkladem je přechod od zasnub k manželství. Zde je příhodné zmínit vyjádření amerického antropologa Roberta Francise Murphyho (1998), který ve své knize Úvod do kulturní a sociální antropologie se ve spojitosti s přechodovými rituály vyjadřuje, že přechod s sebou přináší odlišnost prostředí nového (cizího) od původního (domácího), a to i s ohledem na kulturu a tradici nové společnosti.

Samotné slovní spojení „přechodový rituál“ naznačuje, že se dotýká jakéhosi přechodu. V pohledu materiálním lze přechod vnímat jako určitou hmatatelnou či

hmotnou podobu bodu, čar, mezníků, sloupů, vstupů, tvořícího hranici mezi nejméně dvěma místy (hraniční čára, rozcestník, brána, ale i skála, jezero strom apod.), na která je zakázán/zapovězen či omezen pravidly nebo nařízeními (případně jinak) volný vstup či pobyt, čili překonat takovouto překážku s sebou přináší rizika postihu (trest či sankce). Z pohledu profánního jsou zákazy, příkazy či omezení, při porušení chráněny mocí světskou a vynutitelnou mocí „lidskou“ (justice-právní systém státu), z pohledu posvátného mocí „nadpozemskou“ (božstvo, džinové, draci, sfingy, duchové apod.). Takovými místy nemusejí být jen území správních celků, hranice států, panství, ale mohou jimi být pohřebiště, posvátná místa, místa charakteru „magicko-náboženského“. U takových hranic, tedy mezi dvěma místy, bývá zóna neutrální, kde se člověk pohybuje takřkajíc mezi „dvěma světy“ v nichž může být obtížné se orientovat, může se volně pohybovat - cestovat, avšak „vzhledem k dvojakosti představy posvátna jsou obě přisvojená území posvátná pro každého, kdo se nachází v zóně, ale zóna je posvátná pro obyvatele obou území a kdo prochází z jednoho do druhého, se tak delší či kratší dobu jak materiálně, tak nábožensky ocitá ve zvláštním postavení“ a právě takováto situace bývá označována termínem „pomezí“, kdy materiální pomezí a zároveň pomyslné se více či méně vyskytuje ve všech obřadech provázejících přechod od jedné situace do druhé, magicko-náboženské či sociální. Jedná se o odluku při přechodu z původního – pro nás známého „jednoho/é“ do následujícího – pro nás nového „druhého/é“ (světa, území či místa, skupiny, situace, stavu apod.), k čemuž bývají užívány rituály, právě nazývané jako „přechodové“, s nimi souvisejí rituály „očistné“, rituály „přijetí“ a další, jejichž rozdělení a specifikace je níže v této práci. Přechodové rituály slouží nejen k přechodu materiálnímu, ale i duchovnímu, v zajištění nehmotného přechodu pomocí individualizované síly, k čemuž jsou využívány modlitby, poskytovány dary a oběti, jež jsou směřovány k těm, co přechod střeží nebo těm, co mají moc bezpečně převést. Aby byl výklad více názorný pro vizuální představu, mohu zmínit jako rituály materiálního přechodu rituály přechodu horských sedel, při nichž se pokládají předměty různého typu (kameny, oblečení, jiné předměty), kdy přecházející je v tomto místě při cestě do určité míry chráněn i silou „nadpřirozenou“. (Gennep, 2018, p. 23)

Rituály mohou spočívat v přímém kontaktu, jak již bylo předestřeno, a to dotyku (ve vzájemném kontaktu těl, např. podání rukou, poplácání, políbení, pohlazení, sexuální styk či jiné, nebo v kontaktu s částí vlastního těla, např. poplácáním po pažích či hrudi, stehnech či jiné), ve výměně věcí, ať už vzácných nebo obyčejných, převážně



však něco symbolizujících, ve společném jídle/poživatin, pití, kouření, v obětování zvířat, kropení krví, vodou (ať už např. svěcenou či jinou), mazáním oleji či mastmi, vzájemném svázání, přikrytí, společným sezením či ležením na stejném místě (např. křesle, židli, lavici, posteli), společnou poutí apod., nebo i nepřímým kontaktem prostřednictvím „mluvčích“, dotýkáním se posvátného předmětu (před, v průběhu nebo po) nebo předmětu, v něhož je víra nebo přes něhož je víra (k bohu, démonům, drakům, duchům apod.), a takto by se mohlo pokračovat ve výčtu dalších, neboť možností je spousta.

#### 1.4 PRŮBĚH RITUÁLŮ

Stejně jako jsou různé společnosti, skupiny, a v návaznosti na měnící se vývoj v životě jedince (od početí, narození, dospívání, stárnutí, po smrt), tak je rozdílné i provádění rituálů a jejich pojetí neboť „...každá kmenová společnost se skládá z mnoha různých rolí, skupin a kategorií, jež mají všechny svůj vlastní vývojový cyklus, v každém libovolném okamžiku, kdy jsou mnohá postavení ustálena, probíhají i četné přechody mezi postaveními. Jinými slovy, v životě každého člověka se střídají prožitky struktury a *communitas*, stavy a přechody.“ (Turner, 2004, p. 130) Neboť *communitas* je ve své podstatě vztah mezi konkrétními dějinnými neopakovatelnými jedinci, kteří nejsou rozčleněni do rolí a postavení, „*sama brzy vytvoří strukturu, v níž se volné vztahy mezi jednotlivci změň v pravidly řízené vztahy mezi společenskými rolemi*“ (Turner, 2004, p. 130) Turner (2004) rituály pojímá jako nástroj ke zvýšení statusu, kdy subjekt rituálů v institucionalizovaném systému, jimi bývá v postavení vyzdvižen z nižší na vyšší pozici, což s sebou přináší i rituály převrácení statusu, kdy silný jedinec je pokořen a zaujímá pozici nízkého statutu. V tomto okamžiku musí nadřazený ochotně přijmout své rituální ponížení.

Genep (2018), pokládán za otce formální procesuální analýzy, popisuje tři fáze přechodu z jednoho statusu nebo stavu kulturně definovaného dvěma soubory termínů. Ve vztahu k rituálu užíval termínů: odloučení, pomezí a přijetí, a společně s nimi termínů: preliminární (předprahové), liminární (prahové) a postliminární (poprahové) (pozn. viz předchozí část práce – přechodové rituály). S rituály se však setkáváme také v souvislosti s řešením krizových situací. Americký antropolog a sociolog William Lloyd Warner (1959) je formuluje jako rituály životních krizí, do kterých pojímá

všechny ty rituály, kdy se rituální subjekty či subjekt sám během života pohybuje a to doslova z „*placentárního umístění v matčině děloze ke své smrti a konečnému stálému bodu jeho náhrobku a definitivnímu spočinutí v hrobě, jakožto mrtvého organismu. Tento pohyb je přerušován množstvím kritických okamžiků přechodu, jež všechny společnosti ritualizují a veřejně vyjadřují vhodnými obřady, aby vštíplili důležitost jednotlivce a skupiny všem žijícím členům společenství. Jsou to významná období narození, dospívání, sňatku a smrti*“ (Warner, L., 1959, p. 210).

Jak je patrné z uvedených citací i parafrází významných osobností, průběh rituálů není v životě jedince nikterak omezen a ve své podstatě probíhá po celé období lidského bytí, a jak vyplývá z předchozího členění, probíhá jak individuálně tak skupinově v začleněné společnosti, v podstatě v rozsahu všech směrů, zasahuje všechna odvětví společnosti, existuje v charakteru profánním i světském. Příkladem mohou být například kalendářní rituály zvané také jako rituály ročních období, se týkají téměř vždy větší skupiny a často pojímají společnost celou. Provádějí se obvykle během roku v přesných okamžicích hospodářského cyklu, k přechodu od nedostatku k hojnosti nebo od hojnosti k nedostatku, v prvním případě například k oslavě sklizně (dožínky) ve druhém případě jako magická ochrana k očekávání strádání a nedostatku (nemoci, nepřízeň počasí, ale i jakákoli změna stavu kolektivního charakteru). U sportovců pak mohou probíhat ve fázi přípravy (trénink), ale probíhají především v době před, při nebo po podání maximálního výkonu sportovce, kdy je tento maximální výkon od něj očekáván, tedy na závodech, soutěžích, týmových či individuálních kláních.

## 1.5 PODSTATA RITUÁLŮ

K pochopení podstaty rituálů je potřeba nahlédnout i do oblasti sociologie, neboť jsem se už několikrát zmínil, že rituály prostupují jak jedincem, tak i společností, což znamená, že zde musí zákonitě existovat vazby na společenskou vědu zkoumající sociální život jednotlivců, skupin a společností. Z pohledu zakladatele moderní sociologie Émile Durkheima (1998) „*Lidi spojuje jejich vědomí. Uzlovým bodem všech společností jsou kolektivní víry.*“ (p. 11)

V této práci již bylo popsáno k rituálu jak rozčlenění, tak stručná charakteristika a nastíněný význam, ale z pohledu fyziologického pravděpodobně nikde nenalezneme přesné vysvětlení principu, na jakém rituál funguje. Zřejmě ze stejného důvodu není

dána jasná definice rituálu, která by pojala ve vyjádření jeho obsáhlost. Myslím, že zde je možné použít Durkheimovo (1998) vyjádření z vydání Sociologie a filosofie, Sociologie a sociální vědy, že „...stejně jako nám znalost dějů v mozkových buňkách nedává klíč k představám jednotlivce, nedává nám ani znalost toho, co se děje ve vědomí jednotlivce, klíč k představám kolektivním: v obou případech musíme počítat s tím, co celek přidá k částem.“ a že „...všude kde je společný život, se objeví efekty, které přesahují a předčí vlastnosti jednotlivých prvků...“ (p. 11) Durkheimovu (1998) vůdčí, modelovou myšlenkou je „chemická syntéza, díky níž se objeví jevy, které vlastnosti izolovaných prvků nedávaly tušit.“ (p. 12) Durkheim (1998) věděl, že na každém stupni bytí se objevují nové formy, jejichž osobnost si zaslouží speciální metody studia. „Chemie nám nedává klíč k biologii, stejně jako biologie nám nedává klíč k sociologii.“ (p. 13)

Jaké že to probíhají chemické pochody v našem těle, co a jak silným je spouštěčem a který rituál má u koho jak velkou sílu/intenzitu, která nám je přínosem a pro niž v rituál věříme a děláme, změřit, zaznamenat a podat přesnou vypovídající hodnotu u rituálu nelze tak, aby byla dohledatelná a ověřitelná číselně či jinou hodnotící škálou.

V Durkheimově (1998) knize Sociologie a filosofie, Sociologie a sociální vědy je odkazováno na výrok anglického spisovatele a filozofa Aldouse Huxleye, že „vědomí je prostým odrazem skrytých mozkových pochodů, doprovodným zábleskem, jež je ale netvoří.“ (p. 18) V návaznosti je zde také zaznamenána myšlenka, že „Pozorování odhaluje existenci kategorie jevů nazývaných představy, jež se svými osobitými vlastnostmi odlišují od ostatních přírodních jevů, a zacházet s nimi tak, jako by neexistovaly, je v rozporu se všemi metodami. Nepochybně mají příčiny, ale i ony se stávají příčinami....Tvrdí se, že představa jako taková se neuchová; když z nás vyprchá vjem, obraz nebo myšlenka, ukončí své bytí a nezanechá po sobě žádnou stop. Jen organická stopa, která této představě předcházela, prý zcela nezmizí: uchová se jakási modifikace nervového prvku a ta způsobí jeho náchylnost k opětovné vibraci, k jaké už jednou došlo. Ať už ji tedy vyvolá jakákoli příčina, tatáž vibrace se zopakuje a následkem toho se ve vědomí objeví psychický stav, k němuž za stejných podmínek došlo už v průběhu prvního pokusu.“ (Durkheim, 1998, pp. 19-22) Což by podle mého mohlo pojmout i vysvětlení podstaty fungování rituálu, s ohledem na doplnění, že by „Psychický zákon asociace,“ jak je v knize Sociologie a filosofie, Sociologie a sociální vědy uváděno tvrzení amerického psychologa Williama Jamese, „byl jen reakce mysli

na ryze psychický fakt, že nervové vzruchy se šíří snadněji už jednou užitými cestami.“ (Op. Cit., I., p. 563) a (jak je uváděno ve stejné knize) podle francouzského filozofa Elie Rabiera: „Jedná-li se o asociaci, pak vyvolaný stav (a) je podmíněn nervovým vjemem (A); vyvolaný stav (b) je podmíněn jiným jevem (B). Na základě této definice zbývá učinit už jen jeden, vpravdě velice snadný krok k vysvětlení toho, jak tyto dva vjemy a posléze tyto dva stavy vědomí následují po sobě, totiž připustit, že nervové rozehvěnění se rozšířilo z A do B; a to proto, že vzruch už touto cestou jednou prošel, a stejná trasa je pro něj nyní snažší.“ (Op. Cit., I., p. 195). A podle mého je právě to i principem fungování rituálu. Durkheim (1998) uvádí příklad, že aby člověk shlédl dům, který má před sebou, musí k tomu provést úkony ve stažení očních svalů a záklonu hlavy v určitém úhlu podle výšky budovy (celkově jejich rozměrů a členitosti) a naopak jakmile už vjem existuje, ovlivňuje pohyby. Pokud však již k témuž vjemu došlo, pokud už dříve shlédl tentýž dům, učinil při té příležitosti tytéž pohyby. Podle totožnosti subjektivních a objektivních podmínek, míry jejich shody v obou pokusech, pohnul stejně, nebo podobně, stejnými svaly se stejným, nebo podobným, záklonem hlavy. Nastala existence úzkého vztahu mezi obrazem domu uchovaným v paměti a pohyby těla při pohledu na dům. Jelikož nastala shoda i v pohybech při pohledu na dům v obou případech, jež doprovázejí uchovaný vjem téhož objektu (domu), utvořilo se pouto mezi současným a minulým vjemem. Když si pak tentýž člověk zopakuje obrazový vjem, bude stejným způsobem působit na tytéž, (stále) přetrvávající pohybové prvky, jež ovšem mohou být do jisté míry ovlivněny změnami, které v důsledku uplynulého času nastaly. Opakováním pak dochází k uchování paměťové stopy a určité držení těla vyvolá odpovídající emoce nebo myšlenky. „...Tam, kde už není vědomí, neexistuje kromě organických nebo fyzikálně chemických jevů už nic jiného. Jedině pozorování může dát odpověď na to, jaká je skutková podstata problému...V každém z nás se odehrává spousta psychických jevů, aniž je vnímáme. Říkáme, že jsou psychické, protože navenek vykazují charakteristické znaky duševní činnosti, jako je váhání, tápání, osvojení si pohybů pro předem promyšlený cíl...“ (DURKHEIM, 1998, pp. 31-38)

Pokud je má úvaha správná nebo alespoň přibližná, z vybraných citací v této kapitole lze spatřovat podstatu rituálů, na které jsou postaveny, jejich fungování, neboť jejich opakováním, což je pro ně typické, vyvoláváme v sobě podněty a aktivujeme proces, který si tělo dokáže rozklíčovat a podle toho vyvolat stav, který požadujeme, což nám jednak přináší pocit uspokojení a následnou opakovanost děje rituálu

k navození toho stejného pocitu, v důsledku předchozí kladné zkušenosti stejně kladného, v nějž věříme a který vědomě či podvědomě očekáváme, přičemž jeden vjem podněcuje další a jedině pozorování může dát odpověď na skutkovou podstatu problému.

## 2. SPORT

Pokud hovoříme o sportu, většinou tím myslíme pohybovou/fyzickou aktivitu, charakteristickou svými pravidly a soutěžním cílem v poměření výkonů soutěžících účastníků. Sport je podskupinou pohybové/fyzické aktivity, při níž dochází ke kontrakci kosterního svalstva ve spojení s energetickým výdejem, a která je současně důležitou složkou zdravého životního stylu a prevencí proti civilizačním chorobám i podpůrným prostředkem při jejich léčbě.

Sociolog Aleš Sekot (2003) konceptuálně na sport nahlíží jako na „...*institucionalizovanou pohybovou aktivitu vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem*“ (p. 15) a rozřazuje jej do kategorií: rekreační sport, výkonnostní sport a vrcholový sport (Sekot, 2006, p. 25). Je součástí socializace člověka, utváří a formuje jeho osobnost, je „...*výrazem specifických představ, idejí, hodnot a perspektiv, prostřednictvím kterých lidé zaujímají svoje postavení ve světě, hledají své místo v něm, vysvětlují si jeho fungování, poměřují míru důležitosti věcí kolem sebe*“ (Sekot, 2006, p. 15). Můžeme tak konstatovat, že základem sportu je pohybová aktivita.

### 2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA, SPORT A PROPOJENÍ RITUÁLŮ S NIMI

Podle Hodaně (2006) pohyb člověka, jako výsledek jeho chování, podněcuje a mění jeho vlastnosti, schopnosti a předpoklady s podnětem v biologických a společenských zákonitostech a vlivech, doprovázen vztahem člověka a pohybu, jehož výstupním důsledkem jsou změny kvality člověka rozdělující se na individuální sekci v soc. roli, výkonnosti, životního stylu, zdraví a společenskou sekci sociálních vztahů,

ekonomiku, úroveň společnosti, diváctví, komerci, na což působí společenský systém ve vztahu člověka a společnosti. Žádný systém není ve své existenci izolovaný, reaguje na vlivy již existujících systémů a tyto respektuje, přičemž okolní systémy jsou jím ovlivňovány. „*Původní živočišný pohyb člověka se změnil v jeho záměrné „pohybování se“ nejen s cílem uskutečnit různé činnosti zabezpečující jeho přežití, ale postupně i s cílem rozvoje jeho vlastních fyzických, psychických a sociálních vlastností, schopností i dovedností.*“ (Hodaň, 2006, p. 7). Člověk je svobodnou bytostí, jež je nadaná rozumem, obdařena nesmrtelnou duší. Je bytostí tvořící, vyrábějící, hraje si, symbolickou, prožívající, věřící, cvičící atd. Lidská osobnost, je komplikovaná a umocňuje ji její vztah k prostředí, které vytváří. Je z velké části výsledkem zkušeností, učení a socializace v určitém druhu prostředí. Vztah mezi člověkem a společností je vyjádřen v celkovém společenském systému, ten je výsledkem běžného společenského chování, do něhož se promítají strategie a postupy, které si lidé osvojují, jakož i pravidla, ovlivňující jejich rozhodovací procesy. Společenský systém, jakožto celek, je tvořen jednotlivci s možností a u většiny i schopností samostatného rozhodování jak pravidla přijmou, jaké strategie a postupy zvolí. Výsledek je ovlivněn dosaženou kvalitou konkrétního individua. Rituály jsou podle mého důležité, ne však prvořadou, složkou života jednotlivce a také společenského systému, v němž se tento jedinec (individuum) vyskytuje, a to ať si je uvědomujeme (rituály) nebo je činíme „automatizovaně“. Jde jen o to, jak je dokážeme pojmout, přijmout je za své, jak s nimi dokážeme pracovat.

V antickém Řecku byl člověk chápán jako živá bytost, obdařena myšlením, jež je vlastní pouze a právě člověku, zároveň je člověk chápán jako součást přírody. Tělo spjata s duší a duše s tělem, kdy duše pojmá nadřazenost nad veškerým děním, tvoří podstatu člověka. Řecká kultura se dá obecně považovat za „tělo-střednou“. „Je to kultura oslavy těla a jeho krásy, ušlechtilosti, čistoty i výkonu.“ Má idealizující charakter v touze přiblížit se dokonalosti božské bytosti, což vedlo ke vzniku různých her, včetně olympijských. Tělo a duch jsou od sebe navzájem oddělovány (dualismus) a různí se názory na nadřazenosti těla nad duší a jejich pojetí, avšak ve shodě že „jedno bez druhého nemůže existovat“. Je to princip života a bytí člověka. I když názory filozofů se nadále různily, v pojetí těla jako schránky duše, uvězněné v těle přes substanciální jednotu těla a duše, pojmání duše jako nesmrtelné v zastávání prvotní úlohy, či pojmání duše jako části těla obě ztrácející se při smrti, ve výsledku stále nese výsledek, že duše je součástí těla. O člověku jako tělesně-duchovní bytosti hovořil i

Lateránský koncil v roce 1225 a katolický katechismus označuje člověka za bytost tělesnou i duchovní, stvořenou k Božímu obrazu. Pojednává se o jednotě duše a těla. (Hodaň, 2006, pp. 83-86).

Pohyb podmiňuje i výsledek myšlení, který je nejnaternějším, navenek nepozorovatelným, procesem. Existence myšlenky je možná jen s přesnou formulací a jakákoliv formulace je možná jen prostřednictvím pohybu, ať již jde o projev slovní nebo písemný. Když člověk své myšlenky vyjadřuje řečí, zdůrazňuje je mimikou a gestikulací, kdy tento pohyb není od myšlení nikterak oddělen. Schopnost vnímat tělo a pohyb se odráží i v hodnotové orientaci člověka, jeho vnímání okolního prostředí i sebe samého ve vlastní existenci. V životě člověka dochází k projevům také při schopnosti pocítit a prožívat vlastní tělo a schopnosti jej interpretovat, což je podmíněno i pocitem jistoty či nejistoty v sebe samého. Zatím co tělesné pocity kladného charakteru navozují pocity sebedůvěry, záporné naopak pocit nejistoty. „Tělesnost“ i „duševnost“ jsou v jednotě, jeví se jako navzájem propojené, a projeví se v pohybu prostřednictvím těla v doprovodu pocitu tělesného blaha „*Člověka nelze chápat jen v jednotě tělesného a duševního, ale i sociálního (člověk jako bytost fyzická, psychická a sociální)*.“ (Hodaň, 2006, p. 95). Neboť aspekty tělesného obrazu člověka, jsou konstruovány a rozvíjeny i přes sociální stavy.

Tradiční pojetí sportu, je zaměřené na dosažení a rozvoj fyzické síly, pohybových dovedností a technické výkonnosti a v takto mechanickém a často „deprivujícím“ prostředí je tělo potlačováno, zeštíhlováno, trénováno a jinak vyčerpáváno. Tělesná kultura je považována za součást kultury a je neoddělitelně spjata s vývojem společnosti. Sounáležitost tělesné kultury a kultury v obecném pojetí, je dána prožitkovostí, což znamená, že „*každá činnost má příslušnou hodnotovou orientaci, je vykonávána s určitým záměrem*.“ (Hodaň, 2006, p. 105). Fiala (1975) definuje tělesnou kulturu jako „*souhrn a tvorbu hodnot v oblasti tělesné výchovy, sportovní výkonnosti, pohybového umění, hygieny, pohybové rekreace, upevňování zdraví a péče o lidské tělo*.“ (p. 378). Tyzka (1973) pojímá tělesnou kulturu jako „*subsystém kultury, jež je složkou životního způsobu člověka, její podstatné součásti jsou zároveň složkami dalších systémů – výchovně vzdělávacího, rekreačního, režimu práce a odpočinku, systému zájmových aktivit a kulturní tvořivosti, i systému zdravotní péče a branné připravenosti. Jádrem tělesné kultury je pak tvorba hodnot v oblasti tělesného zdokonalování člověka, cílevědomé využívání tělovýchovných aktivit k všestrannému rozvoji osobnosti člověka, k uspokojování a rozvíjení jeho společenských a individuálních potřeb*.“ (p. 9) Podle

Hodaně (2006) je tělesná kultura „*sociokulturní systém, v jehož rámci se jako výsledek činností, tvorby hodnot, vztahů a norem zabezpečuje specifickými tělocvičnými prostředky (tělesná cvičení) uspokojování zvláštních biologických a sociálních potřeb člověka v oblasti fyzického a z něj vyplývajícího psychického a sociálního rozvoje s cílem jeho socializace a kultivace. Je součástí kultury a kulturního dědictví každého národa. Objektem jeho působení je kulturní a společenský člověk jako plnohodnotný člen společnosti*“ (pp. 34-35). Úroveň pohybových schopností a dovedností se přitom rozvíjí tréninkem, při němž se opakovanou činností zvyšuje zdatnost a výkonnost.

Archeologické nálezy vypovídají i o existenci kultury „duševní“. Utvářel se primitivní světový názor, vznikaly první náboženské představy, lovecký fetišismus, totemismus, různé kultury apod. Na základě těchto dokladů, ale i srovnáním s primitivními lidmi žijícími v některých oblastech Afriky či Austrálie ještě v historicky ne příliš dávné době lze soudit, že již tehdy existovaly různé příležitosti (obřady) nepracovního charakteru, ve kterých se člověk pohyboval různými formami pohybu včetně obřadního tance. Tento pohyb, s výraznými estetickými aspekty, vyjadřoval nejen konkrétní situaci, ale i obavy, zármutek, radost, vztah k nadpozemskému apod. Vznikaly tělesná cvičení, jež se stávaly součástí výchovy, jejíž výsledek byl dokumentován v iniciačních slavnostech. (Hodaň, 1997)

Uvažovat o vzniku tělesných cvičení je možné jen na základě archeologických nálezů (nálezy různých tyčí, kostek, speciálních prken, zvláště tvarovaných kamenů, nástěnné malby apod.) Některé úvahy vycházejí i z úrovně primitivních kmenů, které ještě na začátku minulého století žily na úrovni doby kamenné. Sportovní chování se rozvíjí, mění a vyvíjí stejně jako ostatní projevy kultury. Prehistorický člověk vykonával různá rituální dramata vyjadřovaná různou fyzickou aktivitou. Blanchard (1995) konstatuje, že „*sport má stejně tak schopnost se vyvinout do rituálu, jako rituál do sportu.*“ (p. 96-97).

Tělesná cvičení vznikla abstrakcí z utilitárních činností životně nezbytného charakteru, současně však byla projevem přirozené tendence člověka ke hře i projevem duchovna a spojení člověka s jinými světy (živočišné a transcendentní) Pohyby dospělých sloužily „*převážně k práci, k zajištění existence a obraně pracoviště, sídliště a výtěžku práce v boji o bytí v drsných podmínkách prvobytně pospolného řádu.*“ (Krátký, 1970, p. 46). Postupně tyto pohyby, sloužící původně k zajištění zmíněných důležitých životních hodnot, byly díky lidské všestrannosti a schopnosti abstrakčně vnímat a myslet, transformovány do tělesných cvičení, projevujících se ve formách různých



pohybových her a soutěžích či při přijímání chlapců mezi dospělé muže. Podborský (2001) v knize Dějiny pravěku a rané doby dějinné zmiňuje, že modifikací pohybů životně důležitých k zajištění bytí došlo k vytvoření pohybových cvičení, které demonstrovaly schopnosti jednotlivců v nadřazenosti nad ostatními.

Pohybová činnost, prioritně zacílená k plnění úkolů spojených s obranou a udržení života, se postupnou kultivací a přetvořením do podoby různorodého tělesného cvičení, stala „...součástí lidské kultury a v návaznosti na individuálně-spoolečenský vývoj byly a jsou v tělesných cvičeních postupně reflektovány nejen kulturní změny, změny společenských systémů, ale i různé parciální a dokonce i individuální zájmy...“ (Hodaň, 1997, p. 122), čímž umožnila jedinci se ve společnosti dostat díky podanému tělesnému výkonu na vyšší úroveň ve společenském postavení. Poukazem na různé eposy, báje a pověsti, opěvující lidové hrdiny, rytíře, resp. jejich hrdinské výkony tělesného charakteru, jež u těchto udatných jedinců již v té době vykazovaly znaky „sportovce“ se do podobných postavení dostávají vynikající vrcholoví sportovci projevem výjimečných výkonů přesahujících možnosti jiných, a stejně jako dávní „hrdinové“ se tito stávají „celebritami“ ve společnosti, kdy „díky podávanému tělesnému výkonu dosahovali jednotlivci v různých společnostech určitého společenského postavení a jsou v ústním podání i v písemných zdrojích popisováni jako hrdinové, rekové, s dokonalostí tělesnou a dovedností, v některých případech i duchovní, pro tyto dovednosti byli považováni za výjimečné a ve shodě s tím také uctíváni.“ (Hodaň, 1997, p. 122). Rozvoj tělesných cvičení neměl za cíl pouze zdraví „fyzické“, ale tělesná cvičení byla realizována také pro zdraví „biologické“. Hodaň (1997) poukazuje na spojení tělesných cvičení s pojetím člověka jako jednoty fyzického, psychického, sociálního a duchovního“ v kontextu s využívaným pojmem *wellbeing* – pocit všestranné „tělesné“, „duševní“ i „sociální“ pohody. Vznikající tělesná cvičení byla ovšem původně nesoutěživého charakteru. Byla zaměřena na obnovu sil a využívána spíše k účelům rekreačním, přesněji regeneračním, určena předně pro člověka, pro jeho rozvoj, vzdělání a výchovu, podporu a udržení si zdraví. Sportovní výkon byl vykazován v projevu síly, obratnosti, rychlosti, dovednosti. Jednalo se o pudové zachování živočišného druhu v kontextu jedince a skupiny, jedinec ve skupině se snažil dominovat nad ostatními, úspěšný výkon se pojil s loveckou a brannou úspěšností a schopností ubránit svoje prostředí, také schopností zplodit silného a zdravého potomka a zabezpečit podmínky pro jeho dobrý vývoj. Tento podvědomý živočišný proces se u lidí postupně kultivoval, resp. „ritualizoval“. „K prvním kulturním

*projevům pudové podstaty zachování druhu patří iniciační slavnosti, v nichž jedinci dokazovali svoji dospělost a tedy i schopnost udržovat rod. Zasněcování bylo spojeno s různými činnostmi, v nichž mládež prokazovala svoji tělesnou a duševní vyspělost (důkaz schopnosti reprodukce) v závodech, jejichž součástí byly běhy, skoky, hody, plavání, střelba, a v různých dovednostních soutěžích.*“ (Hodaň, 1997, p. 124) Vrcholné výkony byly spojeny s dlouhodobou přípravou a snaha získat kořist v kontextu zajištění příjmu potravy pro přežití nebo naopak schopnost úniku před útokem či jinou životu ohrožující hrozbou, byla modifikována do soutěží, zápasů, pohybových zábav, různých klání, v prokázání schopností a dovedností být lepším než soupeř, dosáhnout právě toho nejlepšího – vrcholného výkonu. Kvalita výkonu jedince – měření sil, se postupně měnila od činnosti charakteru přirozeného k činnosti uměle vytvářené, stejně tak jako podmínky k provádění pohybových, potažmo sportovních, činností, a to také v závislosti na kulturním vývoji dané společnosti. Základem všech těchto „nových“ činností však na rozdíl od těch předchozích k zajištění základních potřeb, byl „soutěžní charakter“, neboť „...bez soutěže s ostatními nemůže jedinec dokázat svoji vlastní nadřazenost, převahu.“ (Hodaň, 1997, p. 125). Do popředí hodnocení jedince a tím i jeho sledovanosti, se dostával podávaný výkon. A právě v tomto jsou patrné počátky sportu. Usuzuje se, že sport vznikl z pohybové zábavy (disportare = bavit se), avšak přikláním se k názoru, že vznikl „ze zábavy pohybovou soutěží“ (Smith, 1990, p. 287), neboť soutěživost je v něm bezpochyby důležitým aspektem. Smith (1990) rovněž poukazuje, že „sport je druh zábavy charakteristický soutěživostí...“ (p. 287) naopak podle Smotlachy (1922) je „sport spíš dílem lidské přirozenosti.“ (p. 59). Můj názor je, že ona „lidská přirozenost“ se s postupem doby ne vždy a v každé oblasti sportu jeví jako člověku, coby „suchozemského tvorů“, přirozená (např. skoky na lyžích, letecké sporty, plavecké sporty, případně další), někdy se dokonce lidské přirozenosti dosti vzdaluje, ovšem i zde záleží na úhlu pohledu a názoru jedince. Smotlacha (1922) však spíše má na mysli lidskou přirozenost v pohledu na schopnost člověka přemýšlet, analyzovat, přizpůsobit se, plánovat strategie, schopnost učit se (např. ony zmíněné skoky na lyžích, letecké sporty, plavecké sporty, případně další) a zdokonalovat se, prosazovat se, očekávat za maximální výkon uznání, ocenění, sociální postavení, a tedy snad i právě tu lidskou „soutěživost“ bez toho, aby ji přímo takto slovně vyjádřil.

Propojenost tělesného pohybu s rituální činností v sobě pojímají „rituální tance“, vyjadřující bázeň, prosbu, díky, úctu apod. Významnou úlohu sehrávaly bojové tance, které se staly výsadou mužů. Způsob v tanci realizovaného pohybu a s ním spojená

mimika provokovala bojovnost, odvahu a odhodlání bojovat. V loveckých tancích, zaměřených na úspěšnost v lovu, byl napodobován vztah lovce a zvířete. Ale i prostá radost či starost byla vyjadřována tancem. Významné místo v tomto zaujímaly i hry. To vše se stalo významnou součástí všech kultur. Takto podmiňovaný a vyjadřovaný pohyb měl naprosto transcendentní charakter. Spojení pohybu s transcendentem se na rozdíl od jiných činností těsně spojilo s estetikou vyjádření, s kultivací pohybu. Cílem nebyl výkon, ale estetický pohyb sám o sobě, spojující člověka s božstvy či jinými světy. Podobně transcendentální charakter mají i různé, několik tisíciletí staré východní systémy, spojené s náboženstvím, s meditací apod. „*Takto vzniklá tělesná cvičení nejsou zaměřena na výkon (i když v odvozené podobě je to možné – viz sportovní podoba „bojových umění“), na vítězství či na soutěž (nemají tedy soutěžní charakter), ale nitro člověka, na jeho duchovní rozvoj. Mají tedy zcela jiný charakter, než všechny činnosti předcházející. Zároveň ale, podobně jako hudba či výtvarné umění, vyjadřují tu nejhlubší lidskou podstatu. V různých úrovních, v různých podobách, ale se stejnými rysy, existují ve všech lidských kulturách.*“ (Hodaň, 2006, p. 127)

Postupně se pohybové činnosti, původně životně důležitých k zajištění lidské existence, v různých částech světa transformovaly do souboru tělesných cvičení a sportu, kdy na konkrétním, určitém, území byl tento dále vyvíjen a udržován: Egypt (střelba z luku, běh, skok, plavání, zápas, šerm holemi, bojové hry, akrobacie, tanec, jízda na koni ...), Střední Asie (střelba z luku, jízda na koni, bojové hry, lov ...), Indie (akrobacie, tanec, cvičení a meditace – základ jógy, plavání, házení, cvičení s pomůckami ...), Čína (bojové hry, jízda na koni, lukostřelba, vzpírání železnou tyčí, hry s míčem, léčebná a zdravotní gymnastika, meditace ...), Japonsko (bojové hry, samurajské hry, zápas ...) (Musil, 1997)

Vzor pro další vývoj a současně nejstarší evropskou kulturou lze považovat řeckou kulturu, která čerpala z blízkých starších kultur mimoevropských, jako například z kultury krétské nebo krétsko-mikénské, a to míněno i ve vztahu k tělesné kultuře. Na blízkou spojitost těchto výše zmíněných kultur poukazuje podobnost uznávaného božstva. Řecká tělesná kultura vedla k velkému rozkvětu a zasáhla oblast jak života individuálního tak i společenského, a to díky záměrně vedeným vývojem. Není od věci v souvislosti s tímto zmínit i starověkou Spartu, do které byly prvky gymnastiky a sportu jako takového, přeneseny z Kréty přes Mykény. Byl to stát, který pro svou bojovnost byl bojeschopným pro výchovnou a vzdělávací činnost orientovanou na dobytelskou a vojenskou výchovu, rozvoj vojenských dovedností a zdatnosti právě

v kontextu obranyschopnosti a schopnosti dobytelské k vojenské využitelnosti. Spatra byla ve starověku řeckou obcí a hlavním městem stejnojmenného státu a politickým soupeřem Athén. Jeho teritorium zahrnovalo území dnešní Lakonie na jihu Peloponéskeho ostrova. Vyvinula se v jedinečný militaristický stát a stala se vojenskou a politickou mocností Řecka. V antickém Řecku plnila tělesná kultura ve vývojové etapě funkci vzdělávací a výchovné, zábavné, zdravotní a samozřejmě již několikrát zmiňovanou funkci bojové přípravy. V souvislosti s řeckou kulturou se snad všem vybaví slavné Olympijské hry, které právě zde mají počátek. Že právě zde došlo k jejich zrodu má patrně vliv athénských filozofů, pedagogů a lékařů, také však životní styl občanů Athén, který měl podíl na vlivu kulturního rozvoje a opačně. Olympijské hry byly „*veřejně prezentovaným vyvrcholením celého propracovaného výchovného systému, zaměřeným na všestranný rozvoj a dokonalost člověka.*“ (Hodaň, 2006, p. 130). Velký význam pro řecký lid měly, mimo zábavu, také slavnosti a obřady různého zaměření. Události byly spojovány se jmény bohů, jehož uctívali a na počest kterého slavnosti či obřady připravovaly, jako projev vděku, usmíření a pokory. Oslavy byly charakteristické prováděním tělocvičné činnosti spojené s tancem, v propojení pohybu s transcendentem, a jsou spojeny se vznikem známých řeckých her. A k úctě boha Dia a bohyně Héry se konaly právě již zmíněné, ony stále i dnes slavné, Olympijské hry, pořádané v Olympii, v nichž se účastníci měli přiblížit svými výkony, tělesnou zdatností a dokonalostí, dokonalostí „božské“

V období renesance byl kladen požadavek k tělesné kultuře na motivaci zdraví a zdatnosti, odrážejících se ve výsledku fyzického výkonu. Zdůrazňovány tak byly aspekty zejména biologické, neboť v tomto období docházelo k rozvoji biologických věd. Postupně se však přecházelo od aspektů biologických k psychologickým, filosofickým, psychologickým, pedagogickým, sociologickým a dalším. Ve své vývojové etapě postupně tělesná kultura plnila funkci **zdravotní**, ve smyslu fyzickém, psychickém i sociálním, **přípravnou**, zpočátku pro pracovní výkonnost, poté ve smyslu psychické i sociální adaptability, úrovněového předpokladu při plnění sociálních rolí, i jako branná připravenost, **ekonomickou**, s podílem tělesné kultury na snížení nemocnosti, případně zkrácení doby léčby nemocného, zvýšení tělesných aktivit volnočasových, sport jako zaměstnání či k provozování živnosti, možnosti rekvalifikace, **výchovnou a vzdělávací**, v povinné tělesné výchově zavedené ve školách, cvičení coby prostředek k výchově či kompenzaci negativních elementů ve výchově, pro různé formy vzdělávání, **zábavnou**, pro soutěže, jakožto určitá forma

trávení volného času, ať již aktivní účastí nebo z pozice diváka, politickou, v národním sebeuvědomování, prosazování kultury a kulturních tradic, součást politiky a prostředek k jejímu prosazování, prostředek moci. Tělesná kultura se stala důležitou součástí lidské společnosti. (Hodaň, 2006, pp. 130 - 150)

Postupným vývojem tělesných, či pohybových, cvičení od dob dávných po současnost, do různých podob a způsobů, je možné ji rozčlenit do tří základních skupin: **1. Tělesná výchova**, mající nesoutěžní charakter, zaměřená na všestranný rozvoj člověka a jeho přípravu na sociální role ve společnosti, jež se stala důležitou součástí výchovy, **2. Pohybová (tělocvičná) rekreace**, jakožto volnočasové pohybové (tělocvičné) aktivity, tedy převážně ve spojení s volným časem člověka, který nastává „po uspokojení všech životních potřeb člověka“ (Dumazedier, 1962, p. 320) v průmyslové, moderní, společnosti je spjata s rozvojem člověka, jeho regenerací, rekondicí, rehabilitací, kompenzací negativních vlivů na něj působících, čímž napomáhá k obnovování sil jedince, se schopností zasáhnout do změny životního stylu (v kladném slova smyslu) a pozvednout životní úroveň jedince a potažmo tak i společnosti, považujeme ji za nejdůležitější oblast tělesné kultury, ve své podstatě rovněž jako u tělesné výchovy s charakterem nesoutěžním, avšak s využíváním soutěživých činností pro zajištění motivace, **3. Sport**, se zaměřením na soutěživost a podaný výkon, ve snaze dosáhnout nejlepšího výkonu, nejen prostřednictvím pohybu, ale i intelektem (i šachy jsou brány jako sport), nebo činností spojenou se schopností ovládnutí techniky (letecké sporty, automobilové sporty atd.). Jak Hodaň (2006) zmiňuje „*Sport je propojen s vědou, průmyslem, vývojem i obchodem, A výkon narůstá. To je to hlavní, co zajímá diváka. Zejména na vrcholové (profesionální) úrovni dochází k největším vazbám mezi společností (jejich různými podsystémy) a sportem a tedy i k největším možnostem jeho využívání či zneužívání. Sport se tak dostal do zcela jiné roviny, než tělesná výchova a pohybová rekreace.*“ (s. 150). Dějiny lidské sebereflexe jsou provázány otázkami po smyslu vlastní činnosti, vlastního umístění ve společnosti, po smyslu cílů, perspektiv.

Z myšlenek vyjádřených Janem Amosem Komenským (1958) v knize Vybrané spisy Jana Amose Komenského (Svazek 1.) je člověk harmonickou osobností v jednotě tělesné a duševní, kdy jde o vyjádření celistvosti člověka jako takového i v pohledu ve směru k tělesné kultuře. Komenský (1958) kladl důraz na jednotu celku, k němuž se vztahují jednotlivé části. Člověka vnímal jako součást světa, svět jako harmonický celek, ve kterém zaujímá člověk své postavení/místo, celek v jednotě lidského, přírodního a duchovního.

Nikos Kazantzakis (1982) v autobiografickém románu Hlášení El Grecovi, sdělil: „...je naší povinností vytknout si určitý cíl, nezávislý na našich pohodlných zvycích, stojící nad našimi osobními zájmy a nad námi samotnými, a usilovat dnem i nocí o jeho dosažení!(...). Nejde o to dojít k cíli, nýbrž nikdy se nezastavit ve výstupu.“ (p. 68)

## 2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT OD NAROZENÍ

Sport a celkově pohybová aktivita provázejí dítě ještě před narozením, kdy se tvrdí, že v tomto období před narozením dítě kopíruje pohyby matky při cvičení, plavání apod. V kojeneckém období si pak dítě vytváří první pohybové vazby, naučí se sedět, lézt, učí se a vštěpuje základy chůze. (Vacušková, Vacuška & Ryšavá, 2003).

V období batolecím se hodnotí vospělost dítěte v jeho schopnosti se pohybovat, chodit. Chůze se stává jistější, stabilizuje se, dítě se učí koordinovat pohyby, přidává obratnost, rychlost a sílu, spojuje získané dovednosti do celků. Odborníci dospěli k závěru, že v propočtu batole tráví aktivním pohybem 70-80 % denního času, během doby kdy nespí, což je 7 i více hodin denně (Kiedroňová, 2010).

V předškolním věku se kvalita pohybů dítěte zvyšuje. Učí se složitější pohyby a má možnost se věnovat sportovním aktivitám např. v podobě bruslení, lyžování, jízdy na kole, kopané, překážkového běhu, plavání. Střídání různých pohybových aktivit je pro děti tohoto věku nejen typické, ale i žádoucí, upřednostňují dynamické pohyby před statickým sezením na místě, jsou soutěživé, rády běhají a upřednostňují fyzickou výkonnost. Snaží se napodobovat sportovní aktivitu dospělých a zde právě mají rodiče významnou možnost uplatnit vliv na pohybovou aktivitu dítěte a podpořit tak jeho fyzický a fyziologický rozvoj, současně také zdravou výchovu. Školní věk zahrnuje mimo jiné i pubertální období a plavání je velmi vhodným sportem pro děti školního věku, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost, zlepšuje také utváření kvalitní postavy jedince. Dítě v tomto věku, kdy se mu mezi 12-14 rokem věku utváří složení těla a je u něj důležité dohlížet na správné držení těla podpořené svalovým vývojem, potřebuje pohybovou aktivitu a je potřeba dítě správně motivovat a k pohybové aktivitě směřovat. Obratnost, rychlost, silovou rychlost, dynamika, vytrvalost, herní zdatnost, jež je potřebné vyvíjet v mladším školním věku, rovněž tak kloubní pohyblivost a

rozvoj koordinace pohybů, které je potřeba v předpubertálním období udržovat a rozvíjet, plavání poskytuje, a děti by v tomto školním věku měly pravidelně navštěvovat sportovní oddíly, kde najdou i nové kamarády. Pohybová aktivita a zájem o sport by neměl být opomíjen ani v období dorostového věku, kdy se děti ve věku 15-18 let připravují na další studium nebo zaměstnání což vede k riziku poklesu pohybové aktivity a je žádoucí setrvat a pokračovat v již zvoleném sportu nebo vzbudit zájem o sporty nové či atraktivní cvičení, které by dítěti ideálně poskytlo alespoň 3-4 hodiny týdenního pohybu. (Sekot, 2019)

### 2.3 SNAHA SPORTOVCE BÝT LEPŠÍ VE VÝKONU

*„Na půdě elitního sportu je mnoho fyzicky zdatných a talentovaných atletů. To, co zpravidla odlišuje vítěze od poražených, je psychická odolnost, usnadňující udržet soustředěnost i pod tlakem boje o vítězství“* (Sekot, 2019, p. 34). Mezi stresory nejčastěji se projevujícími, jež působí na sportovce vrcholového sportu, se řadí příprava před zápasem, nedostatečná sportovní příprava, nedostatečná podpora emoční, ať již od trenéra nebo kolektivu v týmu, zneklidňující signály cizího prostředí, obavy z abnormální zátěže závodu či zápasu, reakce sledujících diváků. Zde sehrávají důležitou roli emoce a schopnost se vyrovnat s traumatizujícími situacemi, které sportovní klání přináší (Tatcher et al, 2012)

Zátěžové situace mohou vyvolat stres. *„Stres (ang. Stress = zátěž, napětí, tlak) je funkční stav, ke kterému dochází při vystavení organismu mimořádným podmínkám.“* (Linhart et al, 2007). Mimořádnými podmínkami se míní tzv. „stresory“ při nichž dochází k reakci v obraně organismu pro zachování homeostázy a zabránění poškození nebo smrti organismu.

Stres můžeme definovat jako *„souhrn fyzických a psychických reakcí na nepřijatelný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními“* (Atkinson, 2003) a jsou v něm zahrnuty složky fyzické i psychické. Organismus se před nebezpečím, jemuž je vystaven, brání a uplatňuje obranné mechanismy pro své přežití. Rita L. Atkinson (2003) dělí stres na pozitivní zátěž, tzv. „Eustres“, která v přiměřené míře stimuluje jedince k podání vyššího výkonu a na nadměrnou zátěž, tzv. „Distres“, která může poškodit jedince, vyvolat u něj onemocnění nebo i smrt. Mozek vyhodnocuje vyvolanou zátěž, řídí chování s cílem překonat tuto zátěž a současně vyvolá v těle fyziologické reakce v umožnění krátkodobé aktivity

rezerv pro útěk nebo boj. Ve stresové odpovědi na tuto zátěž je aktivována sympatoadrenální osa. Je stimulována činnost sympatiku, jakožto jedné ze složek vegetativního nervstva, jež není ovládán vůlí. Přenašečem (neuromediátorem) nervových impulzů sympatiku na výkonné orgány je noradrenalin. Převládající vliv v organismu má parasympatikus, tedy druhá složka vegetativního nervstva. T řídí životně důležité funkce. Poměr vlivu sympatiku a parasympatiku na vnitřní orgány je závislý na tom, zda je organismus v klidu, nebo zda podává nějaký výkon. Zvýšení činnosti sympatiku spolu se stresovými hormony ovlivní činnost většiny tělních orgánů. Pokud nastane případ reakce typu „útěk nebo boj“ je upřednostněna potřeba dodávka živin a energie do svalů a těch orgánů, jež mají zvýšený výkon podat. Jejich prokrvení se zvyšuje a odvádí se krev například z trávicího ústrojí, čímž se omezuje jeho činnost. Takováto obranná reakce je energeticky náročná a rezervy organismu vyčerpává. Vyžaduje následný odpočinek k regeneraci a znovudoplnění energetických zásob. Může však být užitečná, pokud je krátkodobá. (Atkinson, 2003, pp. 486-523)

*„Účast vegetativních nervů na hybnosti je významná svým vazomotorickým působením, tzn. Regulací přítoku krve do pracujících svalů. Většina orgánů má sympatickou i parasympatickou inervaci...sympatikus urychluje srdeční činnost, parasympatikus ji zpomaluje, sympatikus zužuje cévy v břišní dutině, parasympatikus je rozšiřuje a podobně. Protikladné působení obou systémů je stále vyvažováno, aby výsledná činnost odpovídala potřebám organismu. Například při práci převažuje tonus sympatiku, v klidu vliv parasympatiku.“ (Přidalová & Riegerová, 2009, pp. 134 – 135).* Miroslava Přidalová a Jarmila Riegerová (2009) dále uvádějí, že se jedná se o autonomní vegetativní systém, který je motorickým systémem hladkého svalstva orgánů, cév, kůže, žláz a srdeční svaloviny. Autonomní nervová vlákna jsou sympatická a parasympatická a funkce, které autonomní nervový systém ovlivňuje, zpravidla nejsou vůlí ovlivnitelná. Mediátorem sympatiku je noradrenalin, mediátorem parasympatiku je acetylcholin.

Co dělat, když snaha, dostatečná vůle, pravidelný silový a technický trénink, správná strava, nestačí a sportovec „touží“ po lepším umístění, lepším výkonu, sportovním posunu svého limitu pro lepší výsledek? Pokud takovýto sportovec pociťuje, že vše dělá tak, jak má, zpravidla hledá sám nějaké „další“ řešení, něco navíc, co by jej dostávalo do větší psychické i fyzické pohody a co by jej připravilo k podání očekávaného výkonu. Do děje vstupují emoce. Zvládání emocí, což jsou „...*duševní procesy prožívání kladného anebo záporného vztahu k vnějšímu světu, k jiným osobám i*



*k samému sebe*“ (Kafka et al., 1993, p. 48), jež vyjadřují prožívání konkrétního člověka a nedají se jinak vyjádřit, je jednou z potřebných dovedností u každého sportovce, neboť každou emoci charakterizuje subjektivnost (jak bylo v předchozím vyjádřeno), vztahovost, vyjadřující vztah v konkrétní podobě, a intencionálnost, zaměření se navenek a projevení se určitým výrazem. „*Pro emoce je příznačná dynamičnost, výrazná situační pohotovost, aktuálnost (bezprostřednost prožívání) a polarit (rozlišují se příjemné a nepříjemné emoce). Kromě toho mají emoce určitou kvalitu, intenzitu, hloubku. Každý člověk má určitý emotivní tonus, určitou emotivní rovnováhu, která je dynamizovaná, přitom značně difúzní a vede k vícerym emotivním útvarům i procesům. Hovoříme o nasycenosti, slívání citů a emocí, o vrstvení, ale i o iradiaci s předsazováním dominantní emoce či o přenosu, když se emoce přenáší z původní situace na jiné situace. Osobně třeba zdůraznit, že emoce jsou velmi složité stavy, na kterých se zúčastňují intrapsychické složky, komunikace a vcítění (empatie) i psychofyziologické složky, a to oblast psychomotoriky i vegetativní, endokrinní a metabolická oblast. Dělení emocí je nejednotné a podle vícerych kritérií.*“ (Kafka et al., 1993, p. 48) Podle fylogenetického a ontogenetického vývoje se emoce rozlišují na nižší (elementární: radost, smutek, strach, hněv a kombinace, a tělesné emoce) a vyšší emoce (etické, estetické, sociální a intelektuální), podle vztahu k prožívanému se emoce rozlišují na kladné, stenické emoce (kladný vztah k prožívanému) a záporné, astenické emoce (vyjadřují opačný stav, např. nenávisť), podle intenzity, trvání a průběhu se emoce rozlišují na afektové, náladové a vášnivé. Velký význam má vliv kladných a záporných emocí na celkovou stabilitu člověka a jeho zdraví, obzvlášť při jakémkoliv stresu. Krátkodobá a velmi intenzivní forma emoce na nějaký podnět je nazývána „afektem“. Afekt se vyznačuje prudce stoupající intenzitou, zúžením vědomí s úplným ovládnutím prožívaným zážitkem. Často je doprovázen vegetativními a motorickými projevy. Někdy je to tak silná emoce, že se člověk neovládne a afekt se vybijí neadekvátně, někdy až nepromyšleným činem. Naproti tomu, že na vrcholu se dá afekt velmi těžko ovládnout, zúžené vědomí nevyklučuje možnost usměrnit ho k adekvátnímu vybití anebo k přechodu do původního emotivního stavu. Vybití afektu se pokládá za užitečnější jak tlumení afektu, které může vytvářet afektové komplexy. Oproti afektu má „nálada“ delší trvání a je menší intenzity. Nálada je komplexní emotivní charakteristika každého člověka, která tvoří jakoby pozadí celého psychického života, proto je i každému člověku vlastní. Vášně je emoce značné intenzity a dlouhého trvání, která často ovlivňuje celého člověka i jeho chování (Kafka et al., 1993, p. 48).

S odkazem na výše uvedené je proto důležité zvládnutí emocí, emočních stavů, umět s nimi pracovat, využít je ve svůj prospěch. K tomu je zapotřebí si je uvědomovat a snažit se s nimi pracovat správným směrem. A právě zde, k tomuto, je podle mého vhodné pojmut rituál jako pozitivní řešení, avšak ne za každou cenu a ne s abnormální snahou si něco takového vytvořit. Je třeba hledat, zjišťovat a najít si to, co mi (individuálně) vyhovuje. To, s čím se ztotožním. Umět zvládat stres a ovládat emoce.

## 2.4 MOŽNÁ RIZIKA RITUÁLU VE SPORTU

Sportovci mají své rituály a ty často spojují s výkonem, pro který byly těmito sportovci provedeny, nebo pro které sloužily, v předpokladu úspěchu, neboť jejich úkolem je nejenom zvyšovat soustředění, motivovat, ale také redukovat tenzi, sloužit k mentální pozitivitě, mnohdy v podobě magických prostředků mají unikový charakter před zátěžovou situací, kterou sportovec očekává (závody, soutěže, různá klání apod.), kdy sportovec pro zvládnutí této situace sahá někdy až k iracionálním řešením, přestože se tuto situaci pokouší prioritně řešit racionálně, vlastními silami. Může se však domnívat, že výsledek je ovlivněn náhodami, což u něj může vést k výskytu úzkostných stavů a psychickým tenzím, a právě proto ve snaze najít z tohoto cestu se může upínat k různým typům rituálních předmětů, či dokonce fetišů, kterým jsou přisuzovány „magické“ účinky k odvracení zla a nastolení dobra, odvrácení prohry a přínos očekávané výhry, a tak na ně může úplně, nebo jen částečně, přenášet i odpovědnost za výsledek, a své psychické tenze tím redukovat. Takováto upjatost na tyto rituální předměty/fetišy však zvyšuje závislost sportovce na ně a jeho nesamostatnost ve spolehnutí se sám na sebe. Právě z tohoto hlediska se „magie“ rituálních předmětů/fetišů a rituálů jeví jako nežádoucí, avšak obtížně se nahrazuje, neboť rituály mohou být spojeny nejen s určitým stereotypním chováním, stále se opakujícím, různými předměty (talismany, dárky, fotografiemi, kameny, dalšími jinými), ale také s jídlem, nápoji, oblečením, sportovními pomůckami/potřebami, technikou či taktikou. (Lazar, 2008)

Při nesprávném zvolení rituálních praktik a abnormálnímu podlehnutí jim a upjatosti na ně s přenosem úplně jejich zodpovědnosti za výsledek, spoléhání se tak pouze na ně, tedy při silném psychickém ovlivnění jimi, může u sportovce také docházet k poruchám emotivity, jak globálním (emotivní labilita, emotivní

inkontinence, emotivní tenacita, emotivní ambivalence, poruchy emotivní reaktivity), tak poruchám intenzity a trvání emotivity (patologická nálada, patologický afekt, patologická vášeň), nebo poruchám obsahů emocí (averze, fobie), či k poruchám vyšších citů (sociálních citů, etických citů, estetických citů, intelektuálních citů), dále k poruchám vnímání, myšlení, reakce, v krajním případě k iluzím či halucinacím. (Kafka et al., 1993, p. 48).

To ostatně jako u všeho ostatního, kdy pozitivní v nadměrné míře přestane mít pozitivní účinek a učiní negativní dopad, neboť jak praví staré přísloví: „všeho moc škodí“, navíc záleží i na jedinci, jak je vnímá a používá, a jaká je jeho celková osobnost (např. v oblasti charakterových vlastností či mentální stránky). Tedy podle mé úvahy, neboť já se domnívám, že rituály ve sportu mají své opodstatnění a přinášejí sportovci určitý psychický a spolu s ním i fyzický komfort, který potřebuje, a pokud je rituál vhodně zvolen, správně načasován a proveden, je spíše pozitivním přínosem pro sportovce. Tato má práce by měla ukázat ve výsledku praktické části, zda je tomu opravdu tak.

Podle Karla Paulíka (2006) rituály, jež regulují psychické napětí, nemohou být škodlivé samy o sobě, riziková jsou spíše vysoká očekávání v jejich účinek a s tím spojená nadměrná upjatost ve sledování tohoto účinku.

### 3 PLAVÁNÍ

Plavání je „*aktivní pohyb ve vodě, při němž se využívá vztlaku a odporu prostředí. Sportovní plavání se vyznačuje snahou uplavat danou vzdálenost v co nejkratším čase.*“ (Hrach et al., 1997, p. 491). Plavání je však také sportem řízeným Mezinárodní plaveckou federací (FINA) a je jedním z plaveckých sportů, mezi které se dále řadí dálkové plavání, synchronizované plavání, skoky do vody a vodní pólo.

### 3.1 HISTORIE PLAVÁNÍ A PLAVECKÉ DISCIPLÍNY

Počátky plavání sahají až do prehistorické doby, avšak závodní plavání začalo být v Evropě populární až kolem roku 1800, pouze však ve stylu zvaném „prsa“. Volný způsob (kraul), byl představen až v roce 1873 Johnem Arthurem Trudgenem, ten jej přejal od amerických Indiánů. Závodní plavání je založeno na fyzické síle a technice, která tvoří cca 50 % rychlosti plavce a je tedy velmi významná pro dosažení dobrého výsledku, obzvláště u tohoto sportu, kde podstatnou roli sehrávají mnohdy i setiny sekundy. V roce 1896 se plavání poprvé objevilo na letních olympijských hrách v Aténách a v roce 1904 byl plavecký způsob prsa zařazen jako olympijská disciplína. Plavecký způsob zvaný „motýl/motýlek“ (delfín) byl poprvé představen jako varianta způsobu prsa, ale v roce 1952 byl tento způsob uznán za samostatný. Tratě, na kterých závodí jednotlivci na Mistrovství světa v plavání, jsou:

- 50m, 100m, 200m, 400m, 800m a 1500m **volný způsob**
- 50m, 100m a 200m **znak**
- 50m, 100m a 200m **prsa**
- 50m, 100m a 200m **motýl**
- 100m, 200m a 400m **polohový závod**

V olympijském programu chybí závody na 50m s výjimkou disciplíny 50m volný způsob. Závod na 800m volný způsob je na Olympijských hrách určen pouze pro ženy a 1500m volný způsob pouze pro muže. 100m polohový závod se plave pouze na Mistrovství světa v plavání v krátkém bazénu. Závodí se i ve štafetách, buď kraulové, nebo polohové. V polohové štafeti každý člen družstva plave jiným plaveckým způsobem. Plavci v polohové štafeti plavou v pořadí znak, prsa, motýl a kraul. Ale pokud polohový závod plave jeden plavec, plave v pořadí motýl, znak, prsa a kraul. V olympijském programu a v programu Mistrovství světa jsou štafety na 4×100m polohově a 4×100m a 4×200m volný způsob. (<https://cs.wikipedia.org/wiki>)

Existují tři druhy bazénů, ve kterých se závodí a to dva krátké bazény (25yd a 25m) a dlouhý bazén (50m). Plavání na krátkém bazénu je rychlejší přibližně o 1 sekundu na každých 50m díky obrátce. Mistrovství světa v plavání a Mistrovství Evropy v plavání se pořádá na obou metrových bazénech. Na yardovém bazénu se závodí zejména v USA. Letní olympijské hry se pořádají pouze na dlouhém bazénu. Od

toho také vzniklo označení olympijský bazén. V současnosti je tímto termínem označován bazén o rozměrech 50m×25m×2,5m, který má deset plaveckých drah. (<https://cs.wikipedia.org/wiki>)

Zvláštní kategorií plavání je dálkové plavání, které se obvykle provádí v přírodním prostředí. Jedná se o novou olympijskou disciplínu, která byla poprvé na pořadu olympijských her na Letních olympijských hrách 2008 v Pekingu. Olympijskou disciplínou je závod na 10km. Plavání je také součástí kombinovaných sportů, jako je moderní pětiboj, triatlon a kvadriatlon. (<https://cs.wikipedia.org/wiki>)

Plavání se řídí pravidly mezinárodní sportovní federace FINA (Fédération Internationale De Natation) sdružující národní svazy plaveckých sportů. FINA zastřešuje celosvětové aktivity bazénového plavání, dálkového plavání, skoků do vody synchronizovaného plavání a vodního póla. Federace má sídlo ve švýcarském Lausanne. (<https://www.fina.org>)

V České republice byla pravidla plavání novelizována v roce 2017 a tato novelizace obsahuje aktuální verzi s nezbytnými doplňky pro uplatnění pravidel v domácích soutěžích. *„Pravidla plavání jsou živým dokumentem, který se neustále vyvíjí a reaguje na oprávněné potřeby plavců, trenérů, pořadatelů jednotlivých závodů a diváků. Proto jsou pravidla neustále, v pravidelných intervalech upravována. Tyto průběžné úpravy schvaluje kongres FINA, nebo pro podmínky ČR Výkonný výbor ČSPS.“* („Pravidla plavání“, 2017)

### **3.2 ČESKÁ HISTORIE PLAVÁNÍ**

Plavání bylo dobře známé už starým Čechům. Lidé žijící u rybníků a podél řek (např. lovci, rybáři, lodníci a převozníci) se v něm vyznali poměrně dobře, a dochovaly se záznamy i o zdařilých záchranách tonoucích. Jan Amos Komenský ve svém „Orbis Pictus“ výslovně uvádí plavání a skoky do vody jako hodnotný tělovýchovný prostředek. Záznamy zmiňují veřejné plovárny, jako na Vltavě v roce 1800, v roce 1810 pak Vojenská plovárna u Židovské zahrady, plovárna Občanská pod Belvederem a plovárna Měšťanská u ostrova Barvířského. První plavecké závody u nás se konaly na Vltavě roce 1845 v rámci lidových slavností u příležitosti zahájení provozu Ferdinandovy dráhy a příjezdu prvního vlaku z Olomouce do Prahy. Pražská tělocvičná

jednota Sokol od svého založení plavání vyučovala. Závodní plavání se však u nás začalo rozvíjet až od roku 1893, po vzoru zahraničí, a v neděli dne 25. srpna 1895 o 2. hodině odpolední byly uspořádány I. veřejné velké zemské závody v plavání na Vltavě mezi ostrovy Střeleckým a Žofínským. Od tohoto roku byly pořádány pravidelně každým rokem národní a mezinárodní plavecké závody, ke kterým se později připojily i závody distanční, jako od roku 1906 velmi známý závod „Napříč Prahou“. První mistrovství zemí Koruny české v plavání se konalo v r. 1896 a opakovalo se jako mezinárodní závody každoročně do roku 1900. V roce 1911 z podnětu Dr. O. Vlácilíka, K. Klapače a J. Ryby bylo založeno v Praze volné sdružení plaveckých klubů v Čechách a na Moravě, které bylo základem k založení vlastního svazu, který byl pak zásluhou V. Makovičky, člena A. C. Praha založen několik dnů před vypuknutím války v roce 1914. V letech 1918 a 1919 po skončení války zaznamenává sportovní plavání veliký rozmach. Byly založeny první čistě plavecké kluby a zřízeny další sekce u klubů již stávajících, jako S. K. Slavia, A. C. Sparta a Z. S. K. Hagibor. Oficiální založení ústředního svazu Československý Amatérský Plavecký svaz, jako svazu státního se stalo v roce 1918 a první valná hromada se konala 19. ledna 1919. Působnost se vztahovala na celou republiku. České kluby z Čech, hlavně z Prahy a Plzně, se staly členy svazu ihned, moravské později. Připojení maďarských klubů ze Slovenska a židovských klubů se dělo postupně až do roku 1922. Hlavním účelem Čs. A. P. S. byla propagace plaveckého sportu v nejširších vrstvách, zavedení povinného vyučování plavání a záchranného plavání na školách a ústavech, jakož i rozmnožení příležitostí k provozování plaveckého sportu (lázní a bazénů). (<http://www.sportovnilisty.cz/nejstarsi-historie-plaveckych-sportu-v-cechach>)

### **3.3 ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ**

Optimální vytváření podmínek k provozování sportovní činnosti v oblasti plaveckých sportů v České republice zajišťuje Český svaz plaveckých sportů (ČSPS), skládá se z 6 sekcí - plavání, dálkové plavání, synchronizované plavání, zimní plavání, masters a skoky do vody. ČSPS je členem světové plavecké federace FINA a také evropské plavecké federace LEN. (<https://cz.linkedin.com/company/ceskeplavani>)

Členskými subjekty spadajícími pod ČSPS, jsou sportovní oddíly, kluby, tělovýchovné jednoty a další subjekty se sportovní činností mající souvislost s plaveckými sporty. (<https://www.czechswimming.cz>)

### **3.4 TĚLOVÝCHOVNÁ JEDNOTA POZEMSTAV PROSTĚJOV**

Tělovýchovná jednota Pozemstav Prostějov byla založena v roce 1991 jako nástupnická jednota po TJ GALA Prostějov. V roce 2011 došlo k přejmenování na TJ Prostějov. Je mateřskou jednotou pro 10 sportovních oddílů (Beach volejbal, Jachting, Karate, Kuželky, Moderní gymnastika, Plavání, Vodní pólo, Sportovní gymnastika, Volejbal, Vysokohorská turistika). Tělovýchovnou jednotu podporuje město Prostějov a Olomoucký kraj. Pod tělovýchovnou jednotu spadá i Plavecký oddíl Prostějov. (<http://tj-prostejov.cz>)

### **3.5 PLAVECKÝ ODDÍL PROSTĚJOV (PoPro)**

Plavecký oddíl v Prostějově zahrnuje oddíl závodního plavání, plaveckou přípravku a oddíl kondičního plavání. Zahrnuje tato sportovní odvětví: bazénové plavání, dálkové plavání, triatlon. Oddíl trénuje plavání především v krytém 25 m dlouhém bazénu o šesti drahách, na adrese Floriánské nám. 2672, 796 01 Prostějov. Je rozdělen do šesti částí:

#### **Přípravka**

- poskytuje dětem od 6 do 11 let základní a zdokonalovací plavecký výcvik, kde se dítě naučí tři základní plavecké způsoby a bezpečně zvládne uplavat až 1 000 metrů
- dětem se věnuje deset stálých trenérů a cvičitelů (1 – 2 na dráhu)
- děti, které v 9 – 11 letech splní stanovené limity, mohou po vzájemné dohodě trenérů přestoupit do přípravného družstva
- děti, které nesplní limity anebo nechtějí závodně plavat, nemohou z organizačních

- a prostorových důvodů po dovršení 11 let zůstat v přípravce; tyto děti mohou přejít k některé z forem rekreačního plavání (Delfín, Sportcentrum, Spektrum, Dům dětí)
- hodiny: dle věku a výkonnosti: 1 – 2 krát týdně

### **Kondiční oddíl**

- pro děti se zdravotními problémy,
- pro děti, které nechtějí závodně plavat, nemohou z organizačních a prostorových důvodů po dovršení 12 let zůstat v přípravce,

### **Přípravné družstvo**

jeho úkolem je připravit 10 - 12-ti leté děti na tréninkovou zátěž postupným zvyšováním uplavaných metrů, dítě se naučí všechny čtyři plavecké způsoby a bezpečně uplave až 3000 metrů, v přípravném družstvu plavou děti, které plní následující kritéria:

- a) dosažení žákovských limitů pro přestup
- b) přístup k tréninku a závodům
- c) dobrý zdravotní stav

### **Žákovské tréninkové družstvo**

poskytuje dětem a mládeži od 12 do 15 let všestrannou přípravu pro výkonnostní plavání, v přípravném družstvu plavou žáci, kteří plní následující kritéria:

- a) dosažení žákovských limitů, které odpovídají jejich věku
  - b) přístup k tréninku a jeho zvládnutí
  - c) dobrý zdravotní stav
- o přijetí či setrvání v tréninkovém družstvu rozhoduje trenérská rada
  - do Sportovního centra jsou vybráni ti plavci, kteří se kvalifikují na mistrovství republiky žactva
  - dle věku a výkonnosti 9 - 11 hodin ve vodě a 1 hodina suché přípravy



### **Dorostenecké tréninkové družstvo**

poskytuje mládeži od 14 do 20 let všestrannou přípravu pro výkonnostní a vrcholové plavání v tréninkovém družstvu plavou dorostenci a starší žáci, kteří plní následující kritéria:

- a) dosažení dorosteneckých limitů, které odpovídají jejich věku
- b) přístup k tréninku a jeho zvládnutí
- c) dobrý zdravotní stav
  - o přijetí či setrvání v tréninkovém družstvu rozhoduje trenérská rada
  - děti, které opustí tréninkové družstvo, mohou pokračovat v Kondičním oddílu
  - do Sportovního centra jsou vybráni ti plavci, kteří se kvalifikují na mistrovství republiky žactva nebo dorostenci zařazení do reprezentačního družstva ČR
  - dle věku a výkonnosti 11 – 13 a půl hodiny ve vodě a až 3 hodiny suché přípravy

### **Sportovní třídy**

- pro žáky ZŠ Dr. Horáka
- Ve spolupráci ze ZŠ Dr. Horáka jsou zřízeny plavecké sportovní třídy od 1.-9. třídy - vždy celá třída - žáci se mohou dle zájmu zapojit i do závodní přípravy v přípravném družstvu nebo v rámci školy mají kondiční plavání.

(<https://swimm-pv.cz>)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 VÝZKUM

Tento výzkum je zaměřený na rituály plavců bazénového plavání plaveckého oddílu PoPro. Jeho cílem je odhalit jaké jsou a jakou roli pro ně mají rituály. Od těchto plavců byly při rozhovorech s vybranými jedinci zajištěny informace k jejich vztahu k rituálům a bazénovému plavání, také informace k jimi prováděným rituálům v tomto sportu. Tento výzkum může být podpurným pro náhled na rituály prováděné v tomto sportu, avšak nejde o komplexní přehled rituálů bazénového plavání.

### 4.1 METODOLOGICKÁ ČÁST

V této práci jsem zvolil kvalitativní výzkum. Snažil jsem se „...*odhalit něčí zkušenosti s určitým jevem.*“, kdy Anselm Strauss a Juliet Corbinová k provedení takového výzkumu kvalitativní metodu doporučují. (Strauss, Corbinová, 1999).

#### 4.1.1 CÍLE VÝZKUMU

Cílem mého výzkumu je objasnit jaké jsou a jakou roli mají rituály pro závodníky bazénového plavání. Výzkum jsem přitom zaměřil na konkrétní plavce ze sledované skupiny vybraného plaveckého oddílu PoPro. Snažil jsem se u těchto odhalit, jaké rituály praktikují, jak na ně působí, proč je používají, jak a kdy se k nim dostali. Abych se dozvěděl více k jejich rituálním činnostem, bylo potřeba vyslechnout si jednotlivé sportovce, případně jim položit doplňující otázky v reakci na získané informace.

Cílem tohoto výzkumu tedy nebylo jen odhalit, zda u sportovců cílové skupiny existují nějaké rituály, o těchto rituálech shromáždit informace, ale zjistit o jaké rituály jde, jaký mají pro daného sportovce význam. Zjistit z jakého důvodu rituály provádí, jak je vnímají, jak k nim pronikli (našel cestu). Získat maximální objem informací pro

rozklíčování rituálů jimi praktikovanými. Domnívám se, že získané informace mohou být podpůrné pro ostatní sportovce. Někteří mohou mít zábrany takovouto či obdobnou činnost provádět. Ač se snaží po fyzické a technické stránce daného sportu proniknout na lepší pozici, mohou být svázáni mnohdy nekomfortními stavy vyvolanými u nich především závody a neznámým prostředím. V obavě z výsledku, vystavení psychické i fyzické zátěži, nedokáží zdárně redukovat tyto stavy ke svému prospěchu a současně tak chránit své psychické i fyzické zdraví. Tím současně přicházejí o požitek z prováděné činnosti či události, v níž se ocitají. Negativní zkušenosti mohou vést jedince i k ukončení účasti v tomto sportu, v nejkrajnějším případě i k averzi k tomuto sportu.

Výzkumem je zamýšleno odhalit rituály a zdůvodnit jejich praktikování přímými účastníky, objasnit funkce těchto rituálů, zejména u těch, které jsou Robertem Mertonem označovány jako „manifestní“, jež jsou ty, které si provozovatelé rituálů uvědomují (Merton, 2007).

#### **4.1.2 SBĚR DAT**

V případě sběru dat byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů. Metodu polostrukturovaných rozhovorů popisuje Jiří Reichel (2009) jako předem připravený „...soubor témat/otázek, který bude jeho předmětem, aniž by bylo předem striktně stanoveno jejich pořadí.“ Dodává k tomu, že tazatel může pokládané otázky i modifikovat, vidí však nezbytnost v probrání všech otázek (Reichel, 2009, p. 111).

Jan Hendl (2008) označuje metodu polostrukturovaného rozhovoru jako „interview s návodem“ (Hendl, 2008). Připravil jsem si proto okruh otázek pro své respondenty, pokládal je následně tak, jak vyplynula vhodnost při vyprávění vždy s daným (novým) respondentem, abych nenarušoval jeho myšlenku a mohla být tak vyjádřena, proto byly otázky pokládány u jednotlivých respondentů v odlišném pořadí, avšak všechny připravené otázky jsem při rozhovoru s nimi použil, ne vždy jsem však na všechny dostal odpověď. Při snaze začlenit nezodpovězenou otázku opět do rozhovoru jsem buďto odpověď dostal, nebo se stalo, že odpověď byla pro respondenta natolik osobní, že se mi odpovědi nedostalo a pro udržení si respondentovi důvěry a v empatii k ochraně jeho osobních (citlivých) údajů, které evidentně nechtěl sdělovat, jsem dále netrval na zodpovězení dané otázky. Současně jsem však využil možnost dodatečně pokládat otázky další (upřesňující), podle konkrétní situace, podle Hendlovy

doporučené metody (Hendl, 2008). Při rozhovorech jsem se tak dozvěděl více informací a mohl jsem s nimi pracovat při dalším rozhovoru s dalším (novým) respondentem.

Sportovci byli vybíráni výhradně z řad plavců PoPro, aktuálně sportovně v tomto plaveckém oddílu aktivní v době, kdy byly rozhovory realizovány (leden-únor 2022). Ne všichni vybraní a oslovení sportovci projevíli zájem začlenit se do výzkumu, zúčastnit se rozhovoru. Sportovcům, kteří se rozhovoru zúčastnili, byla zaručena anonymita, nikdo z respondentů neměl informaci k těm dalším, kteří se budou výzkumu účastnit. V souvislosti s aktuálním stavem odchodu věkově starších sportovců z PoPro, předem vytipovaným v rámci pozorování plavců na trénincích a závodech, došlo ke změně ve výběru respondentů a tím i ke snížení původně plánované věkové hranice na 15-22 roků, s tím i k nutnosti souhlasu s výzkumem nejen respondenta, ale u mladších 18 let i rodičů/zákonných zástupců. Pro výběr respondentů jsem pro tento výzkum zvolil metodu „výběru úsudkem“, který je publikován Martinem N. Marshalem jako „Judgement Sample“ (Marshall, 1996), a respondenty jsem vybral sám na základě svého úsudku, znalostí dané problematiky, s užitím vědomostí z literatury, dlouhodobého pozorování plavců PoPro při trénincích a na závodech, rozhovoru s jejich trenérem, kteří se mi jevíli jako nejvíce vhodní pro tento výzkum, aby výsledek výzkumu měl „nějakou“ vypovídající hodnotou.

Při rozhovoru s předem vybranými respondenty jsem pak také využil metodu označovanou jako „snowball sampling“, kterou uvádějí Anselm Strauss a Juliet Corbinová (Strauss, Corbinová, 1999), a kterou Michal Miovský (Miovský, 2003) popisuje v příručce k provádění výběru touto metodou. Při této metodě stávající subjekty rekrutují budoucí subjekty, přičemž vybraná skupina roste jako „valící se sněhová koule“, s rostoucím vzorkem tak roste i dostatek dat. Respondenti předem mnou vytipovaní a vybraní, měli tedy možnost v rámci rozhovoru doporučit další osoby plavců PoPro, u kterých vnímaly provozování rituálů, nebo o kterých věděli, že s rituály mají zkušenosti. Touto použitou metodou byli zjištěni dva další plavci. Většinou bylo poukazováno na plavce, kteří již byli do výzkumu zařazeni. Rozhovory s respondenty probíhaly v předem domluveném čase s nimi (případně s jejich rodiči/zákonnými zástupci), byl jim na mě poskytnut telefonický kontakt, účast byla dobrovolná, v převážné většině bylo respondenty (jejich rodiči/zákonnými zástupci) svoleno k rozhovoru a účasti na výzkumu, byl zajištěn písemný souhlas. Jeden oslovený respondent neprojevil ochotu se na výzkumu podílet.

Rozhovory s vybranými probíhaly na domluveném místě tak, aby to respondentovi vyhovovalo, pro zajištění pohodlí respondentů, odbourání případných zábran a nervozity z rozhovoru, dosažení sdílnosti a získání od nich co nejvíce informací.

Rozhovory byly nahrávány a respondenti o pořizování audiozáznamu z rozhovoru byli předem informováni a souhlasili s pořizováním záznamu.

Před započítáním rozhovoru byli respondenti také informováni o výzkumu, který jim byl představen, v případě dotazů z jejich strany jim byly jejich dotazy k tomuto zodpovězeny, byli ubezpečeni o zachování jejich anonymity, doložili písemný souhlas s možností provádět s nimi rozhovor pro tento výzkum. Byli rovněž upozorněni, že v případě změny jejich názoru a zpětvzetí souhlasu s poskytnutím údajů k této výzkumné práci tak mají učinit nejpozději do uzavření této práce a jejího vydání (pozn. nikdo hovořících z respondentů, ani osob jednajících v jejich zájmu, nevezal svůj souhlas zpět).

V rámci většího komfortu byla respondentům nabídnuta možnost bezplatného občerstvení pro dobu rozhovoru, který se pohyboval v rozmezí od 40 minut do 80 minut, podle sdílnosti respondenta, rozhovory probíhaly v počtu max. jeden za den, pro dodržení anonymity respondenta.

#### **4.1.3 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU**

Respondenti, kteří jsou v tomto výzkumu zkoumaným vzorkem osob oddílu PoPro, zmiňují posloupnost řazení plavců v tomto oddíle podle výkonnosti z úrovně nižší na vyšší v tomto rozlišení: přípravka, družstvo „C“, družstvo „B“ a družstvo „A“. Jeden z respondentů uvádí i družstvo „D“, které absolvoval před přestupem do družstva „C“. Družstvo „A“ tak pojímá plavce nejvyšší plavecké úrovně v tomto oddíle, s bohatými zkušenostmi v plaveckém sportu bazénového plavání, s vícehodinovým tréninkovým plánem, s tréninky jak ve vodě, tak mimo vodu. Plavci v tomto družstvu mají zkušenosti ze závodů. Tito vybraní respondenti provozují bazénové plavání dlouhodobě, berou tento sport vážně jak v oblasti tréninků, tak i závodů, na které jsou pro výkonnost nominováni. Vykazují znaky praktikování rituální činnosti, u některých rovněž poznatky, že využívají rituální předměty (např. talismany), a to ve spojitosti s provozováním svého plaveckého sportu, kterému se věnují po ucelené období nejméně tří let. Vybraný vzorek, který se

podrobil výzkumu, obsahuje celkem 9 sportovců – plavců PoPro, ve složení žen/dívek i mužů/chlapců, ve věkovém rozpětí 15-22 roků. O výzkumu byl předem informován trenér družstva „A“ PoPro a také předseda PoPro, nikdo z nich neměl výhrady vůči provádění výzkumu mezi plavci PoPro. Pozorováním na trénincích a závodech byli vytipováni plavci, kteří by mohli podat relevantní poznatky pro tuto práci, s vypovídající hodnotou pro vyvození závěru, případně pro další využití výsledků z této práce. Tito plavci spadají do družstva „A“. Trenér „A“ družstva byl proto do výzkumu rovněž zařazen a jeho vyjádřením byla potvrzena správnost vytipovaného výběru konkrétních plavců. Výzkumné otázky byly předem schváleny etickou komisí (žádost o vyjádření etické komise Univerzity Palackého Olomouc, Fakulta tělesné kultury je přílohou této diplomové práce a je v ní uvedena struktura výzkumu), výzkum nebyl odepřen etickou komisí ani oslovenými plavci - respondenty. Věková hranice respondentů původně plánovaná se musela změnit, přizpůsobit, pro obměnu sestavy plavců PoPro, která během období výzkumu nastala, věková hranice od 18 let byla posunuta na „od 15 let“. Pro zajištění anonymity nebyla respondentům přiřazována původně plánovaná jména dle libovolného výběru, ale čísla, aby nedocházelo při náhodné volbě jména k omylu v zaměnění tohoto respondenta za plavce jiného, skutečného s tímto jménem.

## **4.2 STRUKTURA ROZHOVORU**

Rozhovory s respondenty jsou polostrukturované, jak již bylo zmíněno, byla vytvořena baterie otázek, které byly každému respondentovi v kompletní sestavě položeny, pořadí otázek nebylo striktně dodržováno, jak již bylo rovněž zmíněno, pro nenarušování plynulosti spontánního povídání respondenta. Otázky byly před výzkumem předloženy ke schválení etické komisí a byly shledány jako nezávadné. Některé otázky byly tvořeny dodatečně podle situace a v návaznosti na zjištěné informace z rozhovoru přímo v průběhu rozhovoru s respondentem, každý respondent byl před započítím upozorněn, že pokud nebude chtít na nějakou otázku odpovědět, nebude do odpovědi nucen. Respondentům byly pokládány otázky tak, aby byla získána od respondenta odpověď:

- jak se dostal k bazénovému plavání
- co mu bazénové plavání přináší
- jak dlouho se bazénovému plavání věnuje
- jak dlouho se tomuto sportu věnuje na závodní úrovni

- jak často u něj probíhají tréninky (v bazénu i mimo něj)
- jakých dosáhl výsledků za svou plaveckou kariéru
- jaké používá metody (úkony bez či s nějakým předmětem) na závodech před startem pro dosažení nejlepšího výsledku
- zda jsou tyto metody u něj osvědčené, jak dlouho už je používá a jaký význam pro něj mají
- zda tyto osvědčené metody jsou u něj opakovány před každým závodním startem a zda je lze chápat jako jistý způsob rituálu (zda je takto chápe a vnímá i respondent)
- zda jej tyto osvědčené metody uklidňují či naopak mu přivozují stav zvýšené aktivace „výbušné“ energie, jaký pocit u nich zažívá, k čemu se dá tento pocit přirovnat
- zda tyto metody využívá i mimo závody (v osobním životě či při tréninku)
- zda se s touto metodou někomu svěřil a zda tato další osoba této metody také využívá se stejným výsledkem jako on
- zda zkoušel jinou metodu, po jak dlouhou dobu a s jakým výsledkem
- zda cítí, že bez této metody by nedokázal dosáhnout tak dobrých výsledků jako bez ní
- zda je to jeho vlastní metoda nebo zda ji od někoho získal (odkoukal, získal radou či jinak)
- zda věří této metodě a z čeho tato víra u něj pramení (co je motivem)

Zkoumaný vzorek byl ve většině poměrně sdílný, téma jim připadalo zajímavé, rozhovory bylo získáno dostatek informací pro možnost vytvořit závěr, někteří projevíli zájem přečíst si tuto práci po jejím zpracování a vydání. Doba rozhovorů, jak již bylo napsáno, se pohybovala mezi 40-80 minutami (čas nahrávek), ve většině případů přibližně kolem 50 minut, po ukončení rozhovoru bylo nahrávání ukončeno a respondentům byla dána možnost ptát se na věci, které se týkají daného tématu, případně dle vlastního uvážení ukončit schůzku odchodem, s následnými dotazy a předchozím obeznámením respondenta s výzkumem a tím, co bude od něj požadováno, včetně informací týkajících se souhlasu s jeho účastí na výzkumu, jakož i doba následného dotazování se respondentů k tématu rituálů po ukončení rozhovoru, však nepřesáhla původně plánovaných 90 minut. Rozhovory nebylo nutné přerušovat pro nějaké důvody, a to ani u jednoho z respondentů. Při žádném z rozhovorů s respondentem nedošlo ke konfliktní situaci.

#### 4.2.1 PRŮBĚH ZPRACOVÁNÍ DAT A JEJICH ANALÝZA

Nejprve došlo k přepisu zvukových záznamů nahraných rozhovorů, poté k porovnávání informací poskytnutých respondenty s informacemi obsaženými v odborné literatuře a rozkódování rituálů, forem, které jsou vybranými respondenty používány.

Oproti poznámkám, vytvořeným v terénu, se nahrávky rozhovorů dají znovu přehrát, prepisy se tak dají vylepšit a analýza se může dělat způsobem bez omezení, které pouhé poznámky vytváří, jak poznamenal David Silverman (2005), neboť „*při studiu nahraných konverzací se dokážete alespoň zaměřit na skutečné detaily jednoho aspektu...*“ (Silverman, 2005, p. 161). Při opakovaném poslechu nahrávek, jsem z nich vyjmul ty pasáže, které jsem vyhodnotil jako relevantní pro tento můj výzkum, a zaznamenal je podrobným přepisem, aby sekvence řeči mohly být i ostatními zkoumány, bez omezení na extrakty, na něž jsem se zaměřil já, protože „*vysvětlení smyslu konverzace je potřeba hledat spíše v rámci těchto sekvencí než v jednotlivých replikách konverzace.*“ (Silverman, 2005, p. 162). Současně jsem se snažil ukázat na popisované pravidelnosti vytvořené účastníky rozhovorů, ke kterým přistupují jako k důvodům pro své myšlení a konání, a „*identifikovat vzájemně související sekvence...přezkoumat, jak hovořící osoby prostřednictvím řeči přebírají určité role anebo identity...v konverzaci hledat konkrétní výsledky a zpětně vystopovat trajektorii, podélně které byl konkrétní výsledek vytvořený.*“ (Silverman, 2005, p. 162). Snažil jsem se současně vyvarovat chyb při analýze konverzace, jimiž podle Davida Silvermana jsou: „*vysvětlení repliky odkazem na úmysly hovořící osoby, vysvětlení repliky odkazem na roli anebo status hovořící osoby, pokusit se o interpretaci jednoho řádku v přepise anebo výroku izolovaného od sousedících výroků*“ (Silverman, 2005, p. 163), zvláště u vybraných kategorií, kde analyzovaný jev tvoří celek s celou popisovanou sekvencí vyjádření hovořícího, což však s sebou přináší v návaznosti i rozsáhlost textu, současně však i větší objem dat=informací.

Využil jsem analýzy dat z pozorování, s rozpracováním do kategorií, které by objasnily získaná data, pokusil se o nasycení těchto kategorií množstvím vhodných případů za účelem názorného ukázání jejich důležitosti a o rozpracování těchto kategorií na všeobecnější analytické rámce, relevantní i mimo zkoumané prostředí, jak doporučuje David Silverman (2005) s odkazem na šířený výklad Glaserovy a Straussovy (1967) zakotvené teorie jednoho ze způsobů, jak rozpracovat analýzu dat



z pozorování. Začínal jsem zkoumanou oblastí a postupně odhaloval prvky, jimž jsem přiřkl význam ve zkoumané oblasti. Předpokládal jsem, že pokud je rituál spojen se sportem, bude propojen s každou oblastí sportu. Přesněji, že se rituál bude vyskytovat v každém druhu sportu. Za podstatnější bylo pro mě zjistit, jaké to jsou rituály a jakou roli mají rituály pro závodníky bazénového plavání. K tomu jsem si zvolil oddíl PoPro, který je v jistém směru mi blízký. Šlo mi nejen o to rituál zjistit, ale i pochopit proč je zkoumanými plavci praktikován. Jaký v něm vidí smysl a co jim poskytuje. Pokusit se najít smysl těchto rituálů a motivaci plavců tyto rituály (konkrétní rituál) praktikovat. Případně najít rituály skryté, které tito plavci nevnímají, nebo za rituál nepovažují, přesto je stále praktikují. Rituál není ve sportu neznámým pojmem a sportovci ve snaze dosáhnout nejlepšího výsledku se obvykle k rituálům dostanou, začnou je praktikovat, případně se o ně zajímají. Zajímalo mě také, jak si které rituály uvědomují, jaký k nim mají vztah a co a v jaké fázi jim mají přinášet. Nešlo mi pouze o jev jako takový, ale jeho projev a proces praktikování. Bližší specifikaci podmínek, za kterých je rituál praktikován, interakce s ním spojené, následný a výsledný efekt. Také to, zda má i širšího využití, zda je plavci využíván, i v jiné sféře jejich života.

Vytvořil jsem si analytické kategorie, ve snaze pojmut všechny identifikované jednotky tak, aby kategorie byly vyčerpávající a současně aby upřesňovaly data z rozhovorů s účastníky, ale také z vlastního pozorování, jak doporučuje Michal Miovský (2006).

Použil jsem obsahovou analýzu, která pojímá „*široké spektrum dílčích metod a postupů sloužících k analýze jakéhokoli textového dokumentu s cílem objasnit jeho význam, identifikovat jeho stylistické a syntaktické zvláštnosti, případně určit jeho strukturu. Důležitá je přitom vždy relevance textu pro daný problém...Samotnou obsahovou analýzu přitom v psychologii můžeme kombinovat prakticky s jakoukoli jinou metodou získávání a analýzy dat. Velmi často se tak děje například v kombinaci se zúčastněným pozorováním, interview, ohniskovou skupinou atd.*“ (Mioviský, 2006, p. 238)

K obsahové analýze jsem využil nejprve otevřené kódování a v návaznosti na něj následně axiální kódování, které „*souborem postupů, pomocí nichž jsou údaje po otevřeném kódování znovu uspořádány prostřednictvím vytvářených spojení (vazeb) mezi kategoriemi...Zatímco u otevřeného kódování je základní snahou rozlišit pojmy a vytvořit základní kategorie (včetně jejich vlastností a umístění na dimenzionálních škálách), při axiálním kódování se snažíme tyto pojmy novým způsobem skládat*

*dohromady nacházením vazeb mezi kategoriemi a subkategoriemi.*“ (Miovský, 2006, p. 229)

#### **4.2.2 INFORMACE ZÍSKANÉ OD TRENÉRA RESPONDENTŮ**

K tomu, abych mohl pracovat s respondenty, jsem se kontaktovat s jejich trenérem, který informoval o mnou prováděném výzkumu předsedu PoPro. Trenérovi jsem vylíčil záměr případové studie a obeznámil jsem jej informacemi souvisejícími s výzkumem. S jeho dopomocí jsem nejen zkontaktoval vybrané respondenty, ale také se o nich a o PoPro, potažmo o družstvu „A“, dozvěděl informace, mnou vyhodnocené podstatné jsem začlenil do této práce (viz níže).

Trenér se vyjádřil, že družstvo „A“ v PoPro soustředí plavce, kteří dosahují kvalitních výsledků, jejichž výkonnost má potenciál se zlepšovat, u nichž je snaha se zlepšovat, dobrý zdravotní stav, schopnost tréninkové zátěže a odolnost, samozřejmě i přiměřený věk k možnosti tréninkové zátěže. Podle jeho vyjádření je pravidelná docházka nutností, ne však u každého v tomto oddíle je plněna. Sdělil dále, že s příchodem pandemické situace pro covid-19 se spousta starších plavců rozhodla ukončit docházku, skončili s plaváním, postupně přestali docházet na tréninky, to i v důsledku situace vydaného omezení a zákazových vládních nařízení, při možnosti účasti na závodech již nedosahovali takových výsledků jako před tím, někteří se pak svými časy nebyly schopni na závody dostat. Zmínil, že někteří starší přešli do jiných oddílů, do jiných měst, z důvodu studia vysoké školy, tedy mimo Prostějov, tréninky by nestíhaly časově, dojezdová vzdálenost z místa studia je komplikací. Rituály ve sportu tento trenér pojímá jako samozřejmé, jak se však dále vyjádřil, tak v oddíle nejsou kolektivní záležitostí, ale spíše individuální. Odkázal na stránky Českého plaveckého svazu, kde pod metodikou, je spousta odkazů ke stažení, týkajících se tréninkových metod, na který má možnost přístupu každý, tedy bez omezení. I tam je, podle něj, možné najít materiál ve vztahu k rituálům a plavcům je doporučuje navštívit. Podle tohoto trenéra mají rituály spíše starší plavci, respektive starší je více aplikují a vědomě používají k účelu, jakému má rituál sloužit. Sám své svěřence nabádá, aby si našli způsob uklidnění před závody, určitou relaxaci, které by se před startem věnovali, vlastně jakýsi rituál, který by jim pomohl k lepším výkonům. Podle jeho slov se však většina z nich spíše rozptyluje, nic takového, co by bylo možné pojmout jako rituál před závody, různě pobíhají, baví se, nevěnují se tomu, že je čeká poměrně náročný start.

Ostatně je to u těch, kteří se obdobně chovají i na trénincích a jedná se spíše o „labilní“ plavce. On sám měl v mládí, při své plavecké kariéře, rituály různě ke zklidnění před startem. Ale jak se také vyjádřil: *„Písničky v hlavě při plaveckých tempech nejsou tolik uplatňovány, neboť dojde myšlenkový repertoár skladeb a konec.“* (trenér, 2022) Dodal, že rituály je v plavání spíše nutno hledat jako individuální u jednotlivců, a to proto, že většina startů je každý sám za sebe. *„Něco jiného je to u štafetových startů, ale „A“ družstvo nemá žádný, o kterém by věděl“* (trenér, 2022) a tak je tomu, podle něj, i u ostatních družstev PoPro, kde je to dáno i věkem, jsou v nich hodně mladí plavci, kteří ještě rituál plnohodnotně nechápou. *„Je to hodně na samotných sportovcích, jaký si vytvoří rituál, co je povzbudí, vyhecuje či zklidní, nabudí a tak.“* (trenér, 2022) Před závodním dnem, když se dojede do místa konání závodů, a jsou ubytovaní, tak se závodníci PoPro *„scházejí na pokojích, ale to asi jen tak kecají, může to být jakýsi způsob rituálu, neboť se to v poslední době stává jakými pravidlem“.* (trenér, 2022) Trenér také poukázal na to, že po závodech, stejně i na trénincích, si dělávají čas na diskuzi a probrání chyb, upozornění na chybování do budoucna, odstranění nedostatků a chybovosti ve stylu, v plavání obecně, ale ne všichni to pochopí správně, někteří chyby opakují, lepší názornou ukázkou se osvědčilo natočit ty chyby a pak jim umožnit je vidět a vnímat vizuálně, ale i tak ne u všech to úspěšným přínosem. Trenér se také vyjádřil ke konkrétním plavcům, u kterých by rozhovor s nimi mohl přinést pro kvalitativní výzkum v rámci diplomové práce zkoumání rituálu v plaveckém sportu, se zaměřením na PoPro, vypovídající hodnotu.

Plavci uvedeni trenérem byli začleněni do výzkumu. K těmto byli přiřazeni ještě další plavci, na podkladě vlastního pozorování mého (autora práce) a plavci, kteří byli zjištěni při aplikování metody „snowball sampling“. Většina osob z vybraných respondentů byla v době realizace výzkumu věku mladšího 18 let a bylo proto potřeba uvědomit rodiče, vyžádat si od nich souhlas, samozřejmě souhlas i od plavců, kterých vy se výzkum týkal. Družstvo „A“ umožňuje trénovat i plavcům starším věku 21 roků, málo kdo však setrvává v tomto oddílu déle a v současnosti ani věkově starší plavec v PoPro není.

### 4.3 ANALÝZA INFORMACÍ ZÍSKANÝCH OD RESPONDENTŮ

Ne všichni respondenti podali odpověď ke každé otázce. Jejich informace však byly dostačující pro vytvoření následující analýzy.

#### 4.3.1 Důvody a motivace u respondentů k bazénovému plavání

Jedná se o sportovce s několikaletými zkušenostmi v daném plaveckém sportu, za dobu jejich plavecké „kariéry“. Vesměs byli vedeni ke sportu už od malička, a to rodiči, nebo v podpoře rodičů, kteří je k plavání nasměrovali nebo v něm podporovali/podporují stále. Plavání je zaujalo a baví je. Lze usoudit, že jim přináší uspokojení v oblasti volnočasové sportovní aktivity, kterou pojmají jako vhodně zvolenou k zabavení se. Motivací v tomto sportu jim evidentně byl pohyb, u některých i rodiče a prarodiče se zálibou v tomto či jiném sportu, případně individuální osoby a kolektiv, se kterým/i se při trénování setkávali. Vnímání vybraného sportu jako správně zvoleného je důležité jak pro sportovní elán k vykonávané činnosti v rámci tohoto sportu, tak i pro motivaci v tomto sportu uspět, vyniknout.

**Respondent č. 1** začínal jako „*hodně malý*“ s fotbalem, protože jeho děda se fotbalu věnoval, jeho ale tehdy fotbal nezaujal. Rodiče chtěli, aby sportoval. Máma dříve „*dělala atletiku*“, táta s ním chodil plavat na bazén v Prostějově. Plavání ho začalo bavit a tak ho táta přihlásil do oddílu PoPro, kde předvedl, že plavat umí a byl do oddílu přijat. Motivoval jej tehdy jeho kamarád, který do oddílu chodil a tak chtěl být dobrý jako on, aby mohli být spolu v družstvu. Plavání se věnuje už asi jedenáct let. Bazénové plavání mu přináší zábavu, sportovní vyžití, zážitky při závodech, posouvání v osobních výkonech, zlepšování osobního časového maxima – „*osobáky*“, duševní vyrovnání, odolnost vůči zátěži, výborný zdravotní stav, po somatické stránce sportovní postavu a tělesnou výkonnost, možnost účastnit se pobytu v zahraničí v rámci plaveckých závodů nebo i plaveckého soustředění. Plavání ho stále baví.

**Respondent/ka č. 2** má ráda vodu už od malička. Máma ji přihlásila do plaveckého kroužku Chobotnička v Prostějově, asi před sedmnácti roky. Byla v plavání dobrá už i na základní škole, bavilo jí, vyhrávala. Máma jí pak přihlásila do plavecké přípravky v Prostějově.

**Respondent č. 3** začal přibližně před sedmi roky s fotbalem, ale nebavilo ho to, asi po roce s fotbalem přestal a začal plavat. Rodiče ho podporovali, aby sportoval, aby se „hýbal“. Přihlásili jej do plavání. Jeho babička za mlada bývala plavkyní. Plavání jej baví, protože je pro něj spíše sportem individuálním, „*i když ve štafetách závodíme jako kolektiv.*“

**Respondent/ka č. 4** začala s více sporty, které u ní postupně odpadaly. Zůstala u plavání, jednak jí bavilo, i kvůli kolektivu. Plavání si zvolila sama a začala s ním přibližně před „*třinácti lety*“, tehdy však plavala spíše pro zábavu.

U **respondenta/ky č. 5** rodiče přibližně před dvanácti lety chtěli, aby dělala nějaký sport. Chtěla zkusit basketbal, ale tam, co bydlela, nebyla příležitost pro ženy pro tento sport. „*Šla jsem si s mamkou zaplavat na bazén, všiml si mě plavčík, vyjádřil se, že moje poloha těla při plavání je dobrá a doporučil vyzkoušet plavání v místním klubu.*“

**Respondent/ka č. 6** plave už asi šest let. Před tím dělala atletiku, přibližně čtyři roky. K plavání ji přivedla maminka. Po nějakou dobu kombinovala atletiku a plavání. Plavání jí bavilo víc, baví stále, i pro kolektiv, který měla možnost poznat a s nímž si rozumí.

**Respondent č. 7** hrál zprvu fotbal. Pak se u něj objevily zdravotní problémy a s fotbalem jsem skončil. S tátou začal chodit plavat a plavání ho bavilo. Zkusil kondiční plavání dvakrát týdně. Táta jej pak přihlásil do oddílu PoPro. S plaváním začal asi před třemi až čtyřmi roky.

**Respondent č. 8** plave už přibližně devět nebo deset let. Chodil v neděli plavat na bazén s rodiči, naučili ho základy plavání. Do oddílu PoPro ho přihlásili rodiče, ptali se jej, co by chtěl dělat za sport a ho plavání bavilo, baví jej stále.

**Respondent/ka č. 9** plave „od malička“. Závodně se plavání věnuje od svých osmi let. Její maminka je instruktorka plavání pro malé děti.

#### **4.3.2 Začátky a další vývoj bazénového plavání u respondentů**

Většina těchto respondentů začínala s plaváním v Prostějově, mimo jednoho respondenta, a postupně se všichni dostali do družstva „A“ PoPro, což je dorostenecké družstvo, většinou přes družstva s nižší výkonností „C“ a „B“. Jeden z respondentů

dokonce uvádí i družstvo „D“. U všech respondentů byla zjištěna shoda v tom, že při přestupu do družstva „A“ se počty tréninků (tréninkových hodin) zvýšily a stejně tak se staly náročnější, jak vyplývá z jejich vyjádření. Tím by mělo docházet k nárůstu výkonnosti a větší trénovanosti, s tím i k nárůstu šancí a možností se nominovat na závody. Plavci tohoto družstva se setkávají se závody „prestižnějšími“, dá-li se to takto nazvat, s mezinárodní účastí závodníků a s účastí závodníků reprezentujících svou krajinu, a setkávají se tak jak s reprezentací České republiky, do níž se svými výkony mohou i nominovat, pokud v ní už nejsou, také i s plavci světově známými, se kterými tak mají možnost plavecky soupeřit. Při zvládnutí stanovených časových limitů, se mají možnost také kvalifikovat na závody evropské (Mistrovství Evropy) nebo dokonce světové (Mistrovství světa, Olympiáda), což je určitě snem každého sportovce, který svůj sportovní výkon bere vážně, dává do něj maximum úsilí a věnuje mu spoustu času.

**Respondent č. 1** začínal v PoPro a postupně z družstva „C“ přes družstvo „B“ do družstva „A“, kde plave už několik let, „*přibližně sedm nebo osm let*“ (respondent č. 1). Tréninky ve vodě absolvuje podle svých časových možností, v průměru tak čtyřikrát týdně, někdy vícekrát, snaží se docházet i na ranní a trénovat tak dvoufázově. Dříve to zvládal častěji a více pravidelně. Volnočasově se věnuje i dalším sportům pro rozvíjení všestrannosti, posiluje, jezdí na kole, běhá, to tak v průměru třikrát a vícekrát v týdnu.

**Respondent/ka č. 2** se do družstva „A“ oddílu PoPro z plavecké přípravy, kdy následně „*...přeskočila některé plavecké dráhy a dostala se do Áčka.*“ (respondent č. 2) V oddíle je asi osm let, z toho asi pět plave v družstvu „A“. Týdně má deset tréninků mokrých, trénuje dvoufázově, přibližně čtyři tréninky „suché“

**Respondent č. 3** začal plavat v plavecké přípravce, když skončil s fotbalem. Z ní následně přešel do oddílového družstva „C“ PoPro, prošel si všemi družstvy podle posloupnosti a přibližně před půl rokem byl přijat do družstva „A“. Začal trénovat intenzivněji, začal chodit do posilovny, protože v tomto družstvu „*jsou už tréninky více zaměřeny na výkonnost, je jich víc a jsou náročnější, než byly v Běčku.*“ (respondent č. 3) Tréninky má jedenáctkrát týdně v bazénu, z toho i dvoufázové, dvakrát týdně suché. Na tréninky se snaží docházet pravidelně.

**Respondent/ka č. 4** v PoPro začínala v družstvu „C“. Tréninky pro ni byly velkou zátěží. Postupně je brala jako nutnost k dosažení lepších výsledků. Začala se do nich „*dostávat*“. Měla z toho lepší nejen výsledky, ale i pocit. Z družstva „C“ byl u ní přestup přes družstvo „B“ do družstva „A“, kde je přibližně rok a půl. „*Přestup do Áčka byl pro mě šok, v Běčku mi připadaly tréninky lehčí.*“ V družstvu „A“ tréninkovou zátěž

pociťuje více než v předchozích družstvech. „*Bylo to jiné, než na co jsem byla zvyklá.*“ V družstvu „A“ začala plavání „*brát jinak*“. Všimla si u plavců tohoto družstva, jak „*dřou i mimo vodu*“ chodí do posilovny, chodí běhat. Snaží se proto i ona trénovat přibližně stejně jako trénují oni a pokud je to možné, chodí na tréninky pravidelně. K tomu dává i „*něco navíc*“, od pondělí do soboty v bazénu, z toho minimálně dvakrát trénink dvoufázový, dvakrát i třikrát do týdne suchý trénink v tělocvičně, nebo v posilovně. S posilovnou začala až později, kvůli svému věku a cvičení se zátěží, na doporučení táty do té doby posilovala s vlastní vahou těla. Cítí potřebu posilovat, aby „*zpevnila tělo*“. O víkendu si chodívá i zaběhat.

**Respondent/ka č. 5** začala jako „*malá*“ na malém bazénu, pak přešla do přípravy, kde strávila asi dva roky. Kvůli „*křivému střihu*“ (nohy nezabírají rovnoměrně) ji nechtěli vzít do závodního oddílu. „*Časem se to změnilo a podařilo se mi jít v plavání nahoru*“. Dokázala konkurovat zdatnějším plavcům. „*Před dvěma nebo třemi lety jsem přešla do oddílu Prostějova.*“ (míněn oddíl PoPro) Nastoupila přímo do družstva „A“. Tomuto přestupu předcházelo několik tréninků v PoPro v družstvu „B“, přibližně dvakrát týdně, po dobu asi půl roku. Přecházela z klubu, kde členění bylo pouze podle výkonnosti, ne však s rozdělením do družstev. Původní klub opouštěla jako výkonnostně nejlepší a přecházela do prostějovského družstva mezi nejlepší v PoPro. V Prostějově je podle ní větší možnost tréninků než v klubu minulém, tréninky jsou těžší, pro současné studium však nezvládá stoprocentní docházku jako někteří plavci, avšak snaží se to kompenzovat suchými tréninky. V průměru absolvuje přibližně sedm tréninků v týdnu v bazénu, některé jsou dvoufázové, dvakrát i třikrát do týdne běhá a posiluje.

**Respondent/ka č. 6** začínala v přípravce, na nejpomalejší dráze. Podle jejího názoru tehdy vůbec neuměla plavat a učila se. Pak přešla v PoPro do družstva „C“ a postupně se přes družstvo „B“ dostala do družstva „A“. V oddíle plave přibližně po dobu čtyř let, „*poslední asi dva roky v Áčku*“. V období přestupu z družstva „B“ do družstva „A“ vnímala osobní zlepšení. V tu dobu jezdívala na závody s družstvem „A“, i když byla ještě v družstvu „B“. Po přestupu do družstva „A“, jí v tomto družstvu připadají těžší, více zátěžové, oproti tréninkům v družstvu „B“, kde vnímala tréninky spíše k naučení správné techniky. Podle jejího vyjádření se v družstvu „A“ technika spojuje s větším množstvím naplavených tréninkových hodin, což s sebou přináší i zmíněnou větší fyzickou zátěž, s tím i časovou náročnost. „*Během týdne trénuji ve vodě*“

*každý den, mimo neděli, z toho třikrát dvoufázově, občas si doma cvičím posilující cviky s vlastní zátěží, jednou do týdne mám posilování v rámci suchého tréninku.“*

**Respondent č. 7** začínal v kondičním plavání, z něhož přibližně po půl roce následně přešel do družstva „C“ PoPro. V době, kdy začínal, bylo podle jeho vyjádření i družstvo „D“, zpočátku střídal tato dvě družstva. Asi po půl roce přestoupil do družstva „B“, kde zpočátku nestíhal ostatním plavcům tohoto družstva, ale zlepšoval se a přibližně dva měsíce už je v družstvu „A“. *„Cítím osobní zlepšení. Tréninky v Áčku pociťuji jako těžší, intenzivnější.“* Podle měřených časů vnímá na jemu naměřených osobní výkonnostní zlepšení.

**Respondent č. 8** začal s plaváním v „malé přípravce“. *„Pak jsem přešel do Céčka, kde jsem už asi pět let, možná o rok méně, nebo i víc.“* Z družstva „C“ v PoPro se přes družstvo „B“ dostal do Družstva „A“, kde je už přibližně tři roky. *„Trénuji v průměru do týdne přibližně devětkrát ve vodě a dvakrát nebo třikrát na suchu.“* V týdně trénuje ve vodě i dvoufázově, přibližně třikrát, suché tréninky má v posilování dvakrát a v pohybovém cvičení jedenkrát týdně. Občas vynechané tréninky nahrazuje běháním. Cítí, že tréninky v družstvu „A“ jsou intenzivnější, uvádí také *„více zátěžové, než v Běčku“*.

**Respondent/ka č. 9** začínala v plavecké přípravce v Prostějově, kde se v plavání *„zdokonalovala“*. Následně přešla do oddílu „C“ PoPro, což bylo přibližně před šesti roky a postupně se přes družstvo „C“ a družstvo „B“ dostala do družstva „A“. I ona se vyjadřuje tak, že v družstvu „B“ byl trénink zaměřený spíše na správnou techniku, v družstvu „A“ se k technice přidává více zátěže, tréninky jsou náročnější. V období přechodu z družstva „B“ do družstva „A“ začala docházet i na ranní tréninky. *„Trénuji přibližně kolem patnácti hodin týdně, z toho přibližně osm tréninků týdně ve vodě, z nich dva jsou dvoufázové, ráno a odpoledne.“* Chodí také na suchou přípravu jednou týdně. Jeden den v týdně se ještě věnuje posilování, bez závaží, pouze s vlastní vahou těla. Jde se *„třeba i projít nebo zaběhat si“* V družstvu „A“ je přibližně *„dva roky“*.

#### **4.3.3 Rituály plavců PoPro při přestupu z jednoho do druhého kolektivu**

Ani u jednoho z respondentů nebyly získány informace svědčící o určitých rituálech přechodu. Odloučení od kolektivu stávajícího, či přijetí nováčka kolektivem



novým, probíhalo běžným způsobem začlenění se, snad i proto, že většina přestupujících se vzájemně zná se členy „nového“ kolektivu a odloučení od původního je v podstatě jen jakýmsi přestupem do jiné úrovně a v podstatě jen do jiné plavecké dráhy. Se svým předchozím kolektivem se tak přestupující plavec stále má možnost setkávat a povídat si. Plavecké tréninky družstev „C“, „B“ a „A“ ve vodě probíhají na bazéně současně, bazén je rozdělen na šest drah, každé družstvo má k tréninku dvě dráhy. Plavci těchto družstev se tak mají možnost setkávat a poznávat se, navazovat vzájemný kontakt s ostatními. Při přestupu si tak nejsou vzájemně cizí. Přesun mezi družstvy je (dalo by se nazvat) „zaběhlou rutinou“, kterou si projde každý oddílový plavec při setrvání v oddíle a současně prokázání, že svými plaveckými dovednostmi a výkonností je hoden přestupu a udržení se tak i nadále v PoPro. Pro plavce se však přestupem do vyšší výkonnosti kategorie potvrzuje, že jeho výkonnost stoupá a má potenciál dosáhnout ještě lepších výkonů, za stavu upravení tréninkového režimu, zdokonalení plavecké techniky a zvýšením celkově naplavaných hodin, potažmo vzdálenosti, i dosažení větší trénovanosti. Nic méně, byl zjištěn poznatek, a to i vlastním pozorováním, že rituál v rámci přestupu z družstva do družstva, ač jej plavci PoPro za rituál nepovažují/nezmiňují, mezi nimi existuje v podobě respektování výkonnostně zdatnějších plavců, kterým se výkonnostně méně zdatní „nováčci“ snaží neblokovat plaveckou dráhu přesunutím se na zadní pozice, případně uvolněním/neblokováním dráhy, případně zastavením se v plavání, pro možnost nechat se přeplavat. Nově příchozím plavcům to stávající dávají i na vědomí.

**Respondent č. 1** vnímal přestup z družstva „C“ do družstva „B“ a následně do družstva „A“ jako „normální“. Trenér mu oznámil, že se posouvá a nastupuje jinam, do druhého družstva, „*no a já jsem při dalším tréninku nastoupil do jiné dráhy, mezi ty, se kterými jsem pak dále trénoval.*“ Znal se s těmi, ke kterým nastoupil. Dle jeho slov se ani teď při přestupu nic neřeší v kolektivu, noví přicházejí a stávající odcházejí. Dodává, že snad jen, když přišel jako nový, tak se zpočátku snažil plavat jako poslední v dráze, aby ostatním „*nepřekážel, nezdržoval je, měli víc natrénováno, byli rychlejší.*“

**Respondent č. 3** při přechodu z plavecké přípravy do družstva PoPro rovněž on nezaznamenal žádný přijímací nebo odchodný akt, stejně tak při přestupu mezi družstvy. „*Kolektiv družstva mě bral jako dalšího plavce, normálně se spolu bavíme a trénujeme.*“ Podle jeho vyjádření probíhají přestupy většinou po letních prázdninách. Při přestupu do družstva „A“ se mu dostalo přijetí v poznámce, že je novým „*smotávačem drah*“, ale šlo spíš jen o vtipnou poznámku. Po ukončení tréninku se

uklízí, neboli smotávají, plavecké dráhy, což není oblíbená činnost. Jako nováček tuto činnost provádí, ale ne proto, že by byl v kolektivu nov. Na úklidu drah se podílí všichni, v podstatě se střídají, pomáhají si, nedělá to stále a pouze jeden a ten sám plavec. Nový kolektiv ho přijal, znal se s plavci z družstva „A“ ještě z doby, když byl v družstvu „B“. Oddíl pojímá jako „*takovou rodinu*“, jsou vůči sobě přátelští, ale když přijdou závody, je mezi nimi i rivalita, „*taková ta sportovní*“, s cílem dosáhnout lepších výsledků než soupeři, kterými se v tu chvíli stávají i oddíloví spoluplavci.

**Respondent/ka č. 4** se s plavci z družstva „A“ znala ještě před přestupem, s některými právě z družstva „B“, s některými ze třídy. Běžné přijetí kolektivem. Žádné speciální přijetí v souvislosti s přestupem nezaznamenala.

**Respondent/ka č. 5** se znala jsem s plavci PoPro ze závodů pořádaných v rámci moravských klubů, také ze soustředění. Při přechodu do PoPro žádný ceremoniál přivítání/přijetí, nic takového nezaznamenala.

**Respondent č. 7** při přestupu „*ostatní přijali*“, ale žádný obřad, nebo ceremoniál, nic takového, jen přátelské přijetí do kolektivu. Plavce z družstva, do kterého přestupoval, už znal před svým přestupem.

**Respondent č. 8** přecházel se svými vrstevníky, nebyl jediným přestupujícím a tedy jediným nováčkem v novém družstvu. Žádné rituální přijetí nebo rozloučení nezaznamenal. Při příchodu do družstva „A“ vnímal od starších z tohoto družstva jakousi „*naštvanost*“ na nově příchozí, z důvodu jejich pomalejšího plavání oproti nim, coby „*starším a trénovanějším plavcům, kterým jsme zavazeli v dráze při plavání*“. Snažil se jim v dráze nepřekážet, rychlejší plavce pouštěl před sebe. Přijetí však bere jako dobré od kolektivu družstva „A“.

**Respondent/ka č. 9** při přestupu nezaznamenala žádný obřadný akt přijetí, coby nováčka, ani při odchodu z kolektivu opouštějícího družstva. Vyjádřila se, že se v podstatě společně znají, nejsou si cizí, přestup nebyl mezi cizí plavce nebo plavkyně, bere jej jako normální.

#### **4.3.4 Výkonnost a dosažené výsledky, osobní úspěchy a zkušenosti se závody**

Zde byl sledován záměr odhalit snahu a odhodlanost dosáhnout úspěchu, zjistit jaký význam pro ně, jakožto sportovce, přinášejí závody, jak pojmají jejich důležitost,

nikoli vytvořit jejich „žebříček“ úspěšnosti jejich plavecké kariéry. Předpokládal jsem, že všichni vybraní respondenti tento sport dělají pro lepší výsledek, což se i potvrdilo. Důležité je, že si i uvědomují svůj osobní či osobnostní posun, zlepšení, úspěch. Neboť pokud každý z těchto respondentů dává i osobní maximum do tréninků techniky a vytrvalosti, potom je předpoklad, že začnou, nebo již začali, hledat, pokud již nenalezli, něco dalšího, co by je podpořilo a posunulo k dosažení lepšího osobního výsledku.

**Respondent č. 1** se závodů začal aktivně účastnit ještě před tím, než přešel do družstva „A“, ještě v družstvu „C“. Dostává se zaplavanými časy na závody tzv. „Českého poháru“. Chtěl by se dostat do plavecké reprezentace České republiky. Několikrát se účastnil mistrovství České republiky. Do plaveckých závodů bývá zařazován pro své časové výkony, ostatně jako každý jiný plavec. Má několik medailí ze závodů, umístění jsou různá, podle toho jak se vydaří závod a jaká je závodní konkurence, ale důležitější pro něj je dosažení co nejlepšího plaveckého času při závodech. Dosahuje výkonů klasifikovaných do druhé i první výkonnostní třídy.

**Respondent/ka č. 2** se vyjádřil, že plavání ji baví. Snaží se překonávat své osobní časy, posouvá se k lepší výkonnosti, vnímá to tak. Svými časy dosahuje klasifikace první výkonnostní třídy. Je dvojnásobnou mistryní České republiky v dorostenecké kategorii. Výkonnostně se sice zlepšuje, současně však přešla do kategorie žen, kde je větší konkurence a tím i požadavky na lepší čas.

**Respondent č. 3** jezdíval na závody už v družstvu „B“. Byl na letní olympiádě dětí a mládeže, dostal se na ni, což považuje za jeden z větších svých úspěchů v té době, ve které se dostal i na mistrovství České republiky, avšak bez umístění. Za svůj nejlepší výsledek považuje druhé místo na zimním mistrovství České republiky, to už byl v družstvu „A“.

**Respondent/ka č. 4** má první zkušenosti se závody už z družstva „C“, ale to byly „menší“ závody. *„Od malička jsem byla nervák a závody jsem zpočátku tolik nevnímala, ale na lehkou váhu jsem je nikdy nebrala.“* Za jeden z větších svých úspěchů v plavání považuje druhé místo v plavecké disciplíně 100 m motýlek na mistrovství České republiky ve své věkové kategorii. Plave spíše krátké tratě. Na závodech preferuje časové zlepšení, dosažení lepšího osobního výkonu, než pořadové umístění na absolvovaném závodě.

**Respondent/ka č. 5** za osobní úspěchy považuje čtvrté místo na 50 m motýlek a čtvrté místo na 100 m motýlek, to na mistrovství České republiky v kategorii dorost, mezi dospělými 7 místo v kategorii open na 50 m motýlek i 100 m motýlek na

mistrovství České republiky, přitom se bála, že se tam ztratí, ale nestalo se tak a je tomu ráda.

**Respondent/ka č. 5** dosáhla splnění časového limitu do reprezentace ČR, dále druhé a třetí místo na mistrovství České republiky na 50 m a 100 m volný způsob v dorostu.

**Respondent č. 6** má zkušenosti se závody už z období, kdy chodil do družstva „C“ a následně i z družstva „B“. V družstvu „A“ ještě neměl možnost účastnit se plaveckých závodů. Byl nominován na nejbližší závody, které budou. Za největší osobní úspěch považuje účast na mistrovství České republiky, kde ale skončil na dvanáctém místě v disciplíně 100 m motýlek. *„Za důležitější považuji zlepšení časové než medailové umístění. S lepším časem mám možnost být nominován na další závody.“*

**Respondent č. 8** má se závody zkušenosti už z „malé přípravy“, kdy na závody začal jezdit. *„Tehdy to byly malé závody, ještě jsem je nevnímal tak, jako teď, když jsem věkově starší.“* Za svůj osobní úspěch považuje účast na mistrovství České republiky, kde sice neměl umístění na předních místech, ale zlepšil se v zaplavaném čase. Je rád, že se na tyto závody „probojoval“.

**Respondent/ka č. 9** závodům začala přikládat větší význam v období asi před třemi roky, kdy byla ještě v družstvu „B“. Teď bere závody jako „prestižnější“, dostává se na závody většího typu, setkává se tam s vrcholovými plavci, kteří reprezentují Českou republiku. *„Přikládám teď závodům velký význam.“* Dříve závody brala pro radost ze sportu, ale ne, že by je podceňovala, nebo jim nedávala patřičnou váhu či nevynakládala při nich úsilí k dosažení maximálního výkonu pro maximální výsledek v umístění a časovém zlepšení se. Důležitost závodů si začala uvědomovat přibližně v období přechodu z družstva „B“ do družstva „A“. Nepovažuje se ještě za plavkyni, jež by svými výkony vynikala, ale začalo se jí dařit ve znaku, a i to pociťují jako úspěch. V kategorii žáků byla na mistrovství České republiky osmá v disciplíně 100 m volný způsob. *„Dostala jsem se do kategorie, ve které jsou plavkyně s lepšími časy, a já se svým časem jsem mezi nimi někde ve druhé polovině.“*

#### **4.3.5 Nestandardní metody a techniky praktikované respondenty k dosažení úspěchu při plaveckých závodech**

Pokud známe základní informaci o plavci a jeho vztahu k plaveckému sportu bazénového plavání, jeho tréninkový objem, podávané výsledky, můžeme si zhodnotit jeho trénovanost a výkonnost. Z pozorování plavců jsem usoudil, že největší zátěž pro ně přichází v přestupu do družstva „A“, kde na ně čeká větší fyzická zátěž, s čímž se automaticky pojí i zátěž psychická, nejen v souvislosti se zvládáním tréninkových hodin a fyzické náročnosti tréninkových sestav, požadavků na ně (plavce), ale především pak v souvislosti s jejich účastí na závodech, kam se dostávají pro zaplavané výsledky, přesněji časy na konkrétní závodní trati v určitém plaveckém stylu.

Budeme-li předpokládat, že plavec má už hodně natrénováno (plavání, posilování apod.) a má nemalé plavecké zkušenosti, dosáhne vyšší úrovně techniky v preferovaném plaveckém stylu a plavecké vzdálenosti (konkrétní plavecké disciplíny). Pak bývá v této konkrétní plavecké disciplíně nominován na závody a je od něj očekáváno zaplavaní času přibližně toho, který je u něj evidován jako čas startovní. Předpokladem dosažení času lepšího, zejména a právě pro jeho úroveň trénovanosti (plavce), je i minimalizace rizika přetrénovanosti, se správným složením tréninkových jednotek a fází odpočinku (regenerace).

Závody však přinášejí vypjaté emoce, stresové situace, mnohem větší než při běžném trénování. Snaha uspět, obavy z toho, zda trénovanost je dostačující, zda se něco nepokazí, cizí prostředí, ostatní sportovci coby potenciální soupeři, zvýšená tenze a spousta dalších faktorů, se negativně podílejí na psychice sportovce a mohou negativně ovlivnit jeho sportovní výkon. Pokud sportovec umí s tímto pracovat a má osvojeny určité techniky, metody, které mu pomáhají redukovat elementy narušující jeho soustředění se na výkon a víru v jeho dobrý výsledek, pak se u něj dostaví jednak dobrý pocit ze samotného závodu, ale je podpořen i předpoklad k lepšímu jeho výkonu ve výsledku. Rituály mohou být právě těmito technikami, metodami, které sportovec pro úspěch opakuje vždy před samotným závodem, startem, v průběhu závodu, nebo po závodě. Jejich praktikováním a opakováním si vytváří a upevňuje paměťovou stopu ve spojení s daným okamžikem, ke kterému mají sloužit, s konkrétní situací, pro kterou mají sloužit. Při dalším jejich praktikování je schopen si vybavit stav, který si před tím uchoval, a který s tímto má spojený.

Každý jedinec je individuální a stejně tak mohou být individuální i metody, které používá jako „něco navíc“ k zajištění si, nebo k podpoře úspěchu. A právě takovouto „nestandardní“ a opakovaně praktikovanou metodou k tomuto účelu bývá rituál. Ne každý sportovec, obzvláště pak nízkého věku při hranici 15 let, si uvědomuje, nebo připouští, že rituál praktikuje.

V této části jsou podtrženy informace důležité pro vykazování rituálního znaku, ačkoli to respondent jako rituál nemusí vnímat či za rituál považovat. Nejedná se tedy o podtržení v kontextu s kladeným důrazem ze strany respondenta, ale o součást vytvořené analýzy. Další objem dat je ponechaný pro správné pochopení souvislosti a významu rituálů prováděných respondentem.

**Respondent č. 1** se na závodech se soustředím na výkon, nejvíc před startem, před nímž si přibližně dvacet minut nasadí na uši sluchátka a pustí si do nich hudbu podle nálady. Soustředí se u ní, relaxuje, nemá vyhraněný styl nebo konkrétní skladbu, převládá však styl rapu nebo hip-hopu, zklidní ho to a odvede pozornost od zbytečného přemýšlení a zatěžování mysli všeobecně. Je informovaný o tom, že i někteří další plavci to tak dělají, nebere to jako něco specifického, pojímá to jako svůj rituál. Rozcvičí se, protáhne, před výstupem na startovní blok ještě rukama poplácá stehna pro lepší prokrvení, protřepe dolní i horní končetiny, různými hmity pažemi uvolní ramenní klouby. „*Ke startovnímu bloku přistupuji z té strany, kterou si předem náhodně zvolím a pokud start první závodní disciplíny dopadne dobře, přistupuji na každý následující start na startovní blok ze stejné strany. Pokud nedopadne dobře, změním stranu a pak v dalších startech přistupuji ke startovnímu bloku z té strany, ze které jsem měl při disciplíně větší úspěch.*“ Na startovním bloku si pohybem palce pravé ruky udělá křížek na čele a připraví se do startovní pozice v očekávání startovního signálu, na nic nemyslí, soustředí se, vnímá jen sebe, svou dráhu. Po startu ve vodě vnímá své tempo, naučený způsob plaveckého stylu už je pro něj zautomatizovaný. „*Sleduji své silové rezervy, snažím se přidávat na síle a rychlosti. Mám už odzkoušené jak a kdy přidat. Snažím se nerozhodit si tempo ostatními závodníky v sousedních plaveckých drahách.*“ Nepřizpůsobuje se jejich zvolenému tempu, ale sleduje je a vnímá jejich pozice. Ví, že někteří plavci si ve vodě v myšlenkách „*přehrávají*“ hudbu, nebo písničku, kvůli tempu, on to však nedělá, většinou to praktikují plavci delších tratí, on takovéto tratě plave jen výjimečně.

**Respondent/ka č. 2** před závodem nebo i před tréninkem, rozmlouvá sama k sobě, pomáhá jí to. Potřebuje si projít závod, nebo trénink, zamyslet se nad ním.

„Neponechávám to náhodě, že to nějak dopadne.“ Ve vizuální představě si rozfázuje celý průběh startovní disciplíny, která ji čeká, dělá to hlavně před finálovými závody. „Před spaním si promítám v hlavě všechny starty, obrátky, všechno to, na co se budu soustředit při startech.“ To se jí následně „promítá do snů“, tato technika vizualizace jí pomáhá a praktikuje ji přibližně rok. „Musím poslouchat písničky, pomáhají mi uklidnit se, abych nebyla vyklepaná.“ K tomu používá zmíněnou vizualizaci, neboť samotné poslouchání písniček je pro ni nedostačující. Tato kombinace jí dává pocit většího zklidnění. Písničky nemá konkrétní, oblíbené, je to o pocitu, kterou si k poslechu zvolí, záleží na startu a situaci před ním, kdy si nasadí sluchátka a začne písničky poslouchat, většinou je to před samotným příchodem k pomocnému startérovi. Se sluchátky se u pomocného startéra také rozcvičuje, sundává si je až před samotným startem, před postavením se ke startovnímu bloku už sluchátka nemá. Po jejich sundání se snaží zklidnit vnitřním utvrzováním se, že to zvládne, že to dělá pro sebe, také soustředěným prodýcháním. Nezajímá se o to, co v tu dobu dělají ostatní, soustředí se na svůj výkon. „Po startu se ve vodě snažím vybudit k lepšímu výkonu vnitřním povzbuzováním sama sebe. Dělam narážky sama na sebe. Vzduroji si.“ Projevem je zvýšení energie. Po doplavání se hned podívá na čas, podívá se na trenéra, co on na to, vyleze z bazénu a potřebuje být chvíli sama, zklidnit se, vydýchat se, teprve pak jde za ostatními. „Poplácám se s nimi a jdu se vyplavat“. Když má dobrý čas, tak se vnitřně sama pochválí, když je čas špatný, tak se vnitřně sama zkritizuje, ale potřebuje být k tomu sama, potřebuje si to napřed sama uvědomit, sama si vnitřně uzavřít svůj závod. „Pro pocit teplotního komfortu ještě musím mít dvě věci a to chlupaté ponožky a tepláky“ Ty tepláky musí být PoPro, ponožky má troje nebo čtyři, ještě termo tričko, to rovněž pro pocit teplotního komfortu. Má vlastní soubor pohybů na rozcvičení, které musí dodržet pro dobrý psychický pocit, je to soubor tělesných cvičení, které provádí při hudbě ze sluchátek u pomocného startéra, dřív než dojde ke startovnímu bloku, u startovního bloku má další vlastní soubor pohybů protahovacích. Ke startovnímu bloku přistupuje zprava, není to dogma, ale pocitově se jí zprava přistupuje lépe. Nemá ráda krajní dráhy, k tomuto dodává, že to asi žádný plavec. Fobii z krajních drah však nepociťuje. Považuje se za člověka plánovacího, proto si plánuje každý start a provádí si k němu zmíněnou vizualizaci. „Ještě používám metodu dodechnutí. Je to pro mě velmi podstatné a důležité. Dělam ji před samotným startem.“ Tzv. metoda „dodechnutí“ spočívá v hlubokém nádechu a plném výdechu.

**Respondent č. 3** používá metody jednak ty běžné, jako je rozcvičení, vydýchání, před důležitým startem si dá nějaký doplněk stravy na energii, takzvaný „*nakopávač*“, ale má i pravidelně se opakující „*své rituály*“, jak se vyjádřil, používá je na závodech. Před nástupem na startovní blok dělá tři hluboké výdechy, při nástupu před startovní blok nedává nohu na blok jako ostatní při „druhém hvizdu“, výstup na startovní blok provádí v nepřerušovaném pohybu, až s dalším „hvizdem“, v tuto dobu všichni plavci obvykle vystoupají na bloky a připraví se do startovní pozice<sup>1</sup>. Používá atletický start s odrazovou levou nohou vzadu, provádí vydechnutí před chycením se bloku při startu „*...toto dělám vždy před startem, nikdy nevynechávám, psychicky mě to dává do lepší pohody před startem...*“. Nedívá se před startem soupeřům do očí, přijde na start, dívá se na svůj startovní blok. Po odplavané disciplíně si ještě ve vodě sundá plaveckou čepici, plavecké brýle, podívá se na zaplavaný čas na tabuli. Po výstupu z bazénu zajde nejprve k trenérovi a poslechne si jeho připomínky a názor, trenér zhodnotí jeho čas. Až následně jde za ostatními a povídá si s nimi. Pomáhá mu, když ho pochválí, necítí potřebu se od kolektivu v ten okamžik bokem kolektivu. Před startem nikdy nemá v hlavě čas, jaký by chtěl zaplavat, nechává tomu „*volný průběh*“. Bere to tak, že „*když si plavec řekne, jaký čas chce zaplavat a nezaplave ho, tak bývá naštvaný*“, což on být nechce. Pomáhá mu, když na zaplavaný čas nemyslí. Když je na závodech v domácím prostředí PoPro, má své místo, kde sedává a chodívá na stále stejný „záchod/pisoár“, který si na počátku závodu zvolí. V cizím prostředí si toto místo obvykle vybere, kde je volné, na něm pak sedává během startovních disciplín až do ukončení závodů, neměním jej. Při dodržování stálosti téhož místa se cítí lépe. Když skočí do vody a plave, všechno jde stranou, nemyslí na nic, má „čistou hlavu“, všechno co má z tréninku naučené, pak ve vodě provádí „*automaticky*“

**Respondent/ka č. 4** se na závodech snaží rozcvičovat půl hodinu před startem, to se snaží být už u pomocného startéra. Poslouchá i hudbu, před vybranými disciplínami poslouchá jednu, tutéž, hudební skladbu, kterou má zařazenou na závěr

---

<sup>1</sup> Pravidla plavání: Pravidlo SW 2.1.5 Před každým startem vrchní rozhodčí signalizuje sérii krátkých hvizdů plavcům, že se mají svléknout do plavek. Následným dlouhým hvizdem vyzve plavce, aby závodníci zaujali svá místa na startovních blocích, nebo při závodě na znak a při polohové štafetě musí závodníci ihned skočit do vody a při druhém dlouhém hvizdu se neprodleně připravit ke startu (uchopit se madel). Jakmile jsou plavci a rozhodčí připravení ke startu, dá vrchní rozhodčí zvednutím napjaté paže znamení startérovi k provedení startu. Paži nechá vztyčenou do doby provedení startu. [pravidla plavání]



poslechu, pomáhá jí ke zklidnění. „*Hudbu poslouchám přibližně dvacet minut před svým startem. V tu dobu nechci s nikým mluvit, chce se zklidnit.*“ Potřebuje nebýt rušena v tomto zaběhnutém stylu, zejména rušena slovy, proto poslouchá hudební skladby a ne písni, má s tím už svou pozitivní zkušenost, osvědčilo se jí to, tak to používá. Před startem musí mít nohu na startovním bloku ještě před prvním předstartovním signálem, je jedno jestli levou nebo pravou. Tohle si vytvořila sama, osvědčilo se jí to, tak to tak používá, má vnitřní pocit, že když bude mít nohu na bloku první, stejně tak bude první i v doplávání. Nemá vyhraněnou stranu přístupu ke startovnímu bloku ani při výstupu na něj, rozhoduje se podle konkrétní situace až na místě. Po startu a skoku do vody jí při plavání závodní disciplíny pomáhá představovat si, že je na tréninku a vedle ní plavou „*holky z oddílu*“, dává jí to pocit většího psychického klidu. „*Potřebuji být klidná. Bývám hodně nervózní.*“ Po doplávání si vždycky první sundává z hlavy čepici, pak až plavecké brýle, podívá se informativně na časovou tabuli. Po doplávání musí jít v ústraní od kolektivu, „ *pryč od ostatních*“, potřebuje být sama, uklidnit se, „*bývám v tu dobu nervózní až nepříjemná, vyčerpaná, nechci, aby na mě někdo mluvil*“. Za ostatními jde až po navození pocitu zklidnění.

**Respondent/ka č. 5** na závodech využívá při rozdýchávání svou metodu „dýchání do z dlaní vytvořené mušle“, k tomu protahování, rozcvičení, „*nějaké to poplácávání*“, protažení svalových partií, prohnutí v zádech, protažení zápěstí a předloktí. Techniku cviků a protahování postupně vyvíjí. Přibližně asi před pěti roky si začala při závodech v představách v hlavě promítat starty před tím, než šla na start, neboť asi před dvěma roky pocítila potřebu mít svou techniku pro předzávodní zklidnění. Myšlenkové promítání si očekávaného závodu, startu, u ní zůstalo. Následuje „*nemyslet na nic, uvědomovat si jen sebe samu, prostě tady a teď*“. Vytvořila si sérii cviků, které jí vyhovují a provádí je dvacet minut večer před závodem a pak i před každým startem deset minut, před odchodem k pomocnému startérovi. Jedná se o cviky protahovací a dechové, které nemají pevně stanovené pořadí, jejich pořadí je proměnlivé podle aktuálních osobních pocitů v nutnosti je provádět, stejně tak jejich opakování. Před startem k tomu využívá na větších závodech koridoru, kde jsou i ostatní závodníci, na kterých je sice patrná nervozita, přesto tam má pro cvičení dostatek potřebného klidu. „*Snažím se nevšímat si ostatních. Nenechat na sebe působit jejich nervozitu.*“ V koridoru má také možnost sledovat na obrazovce aktuální dění na závodu, v přímém přenosu. Odevičí, zklidní se a následně odchází k pomocnému startérovi. Těsně před tím, než se postaví na startovní blok, se ošpláchne vodou, voda ji

nabudí před startem. Protáhne si prsty jejich propnutím s dopomocí druhé ruky, protáhne si zápěstí, předloktí, v myšlenkách se utvrdí, že předchozím trénováním a svými cvičebními metodami udělala maximum pro dosažení maximálního výsledku a je připravena to předvést. Za startovním blokem se snaží nepřemýšlet nad tím, jak bude plavat, trať a průběh očekávaného startu si dopředu myšlenkově probírá ještě před příchodem ke startovnímu bloku. Při druhém předstartovním signálu dá pravou nohu na startovní blok, během toho se tříkrát zhluboka nadechne s rychlým výdechem. Při třetím signálu vystoupá zprava na startovní blok a zaujme startovní pozici. Přístup na startovní blok z pravé strany je pro ni důležitý pro zachování psychické pohody před startem a nezdráhá se případně oslovit rozhodčího u startovního bloku s prosbou, aby jí uvolnil přístup na startovní blok zprava, pokud svým postavením v tomto nevědomky brání. Z bloku startuje atletickým startem, dokáže ji „rozhodit“ situace, kdy k atletickému startu nejsou podmínky. Má nepříjemné zkušenosti při startu s odrazem z bloku snožmo, že v důsledku kluzkosti bloku jí „vždycky ujedou nohy“, i když si blok předem otře ručníkem, a odrazem pak ztrácím na výsledném čase. Startuji tedy obvykle v atletickém startovním postavení výhradně s levou nohou vzadu s tím, že v hlavě si musí ujasnit, že se odráží levou nohou, proto, že ač by se zdálo přirozenější odrážet se u ní preferovanou pravou nohou, postavení pravé nohy vzadu vnímá jako pocitově nevyhovující. I když není z nějakého důvodu čas na provedení všech cviků nebo promítnutí si trati předem, na startu už nemyslí na nic, ani na tyto věci, vnímá jen svou přítomnost v dané chvíli, „tady a teď“. Když skočí do vody a ruce protnou vodní hladinu, tak se snaží si uvědomit distanci, uvědomit si disciplínu, kterou plave, aby se vyvarovala chybného výjezdu z vody. Tempa nepočítá, ale ví, že to někteří plavci dělají. Snaží se už jen vnímat pohyb svého těla. U motýlka má po startu při výjezdu na hladinu svých zvolených osm kopů, které si počítá. V disciplíně 100 m motýlek se soustředí při prvních 25 metrech na dlouhé a klidné záběry, prodýchání, „druhou pětadvacítku“ myslí na zrychlení, současně také na udržení techniky dlouhých záběrů a dýchání, „třetí pětadvacítku“ myslí na nohy, soustředí se na ně, u „poslední pětadvacítky“ se snaží dát do toho maximum, avšak nenarušit plaveckou techniku. Poslední tři záběry má bez dýchání, to u všech stylů mimo prsou. Po doplávání se dříve snažila podívat na časovou tabuli, ale nyní je pro ni důležitější se vydýchat, rozdýchat, „čas jde bokem“. Plavecké brýle si sundává ještě v bazénu po doplávání, čepici si sundává až po výstupu z bazénu, nedovede vysvětlit proč, ale v bazénu si čepici nesundává, kvůli vlasům to však není. Dříve potřebovala jít hned po doplávání za trenérem, teď to má tak, že si napřed musí jít

sednout si do ústraní, vydýchat se, teprve pak jde za trenérem. Před tím, než zajde za trenérem, s ní nesmí nikdo mluvit, všichni už to vědí, „*můžou mi maximálně pográtulovat, ale žádnou kritiku mi nesmí v tu chvíli sdělovat, byla bych agresivní*“. Potřebuje chvíli sama pro sebe. Kritiku od trenéra, rady od něj a doporučení přijímá, od ostatních v tu chvíli ne, je jí jedno jak je ostatními její výkon vnímán, nepotřebuje slyšet kritiku od ostatních, „*od ostatních ji v tu chvíli nepřijímám*“. Pokud si sama závod pokazí, sama se zkritizuje. Na závody si s sebou bere sluchátka, hudbu poslouchá přes telefon, ale není to pokaždé. Snaží se nesoustředit na ostatní závodníky, aby jí nerozhodilo, když s ní plave někdo, o němž ví, že je výkonnostně na vyšší úrovni než ona. Když začne příliš vnímat své soupeře, snaží se odpoutat pozornost od nich tím, že se například začne dívat před sebe na svou dráhu, na hladinu, sleduje celkově dráhy, jak jimi voda proplová, prodýchává se, nemyslím na nic, pouze na svůj dech, dýchání, soustředí se na daný závod, zklidní se.

**Respondent/ka č. 6** musí být při závodech na bazénu brzy, alespoň tři čtvrtě hodiny před začátkem závodů, pro klidné a řádné rozcvičení, jinak je „*nesvá*“. Před samotným startem se znovu ještě rozcvičuje. Občas poslouchá písničky, ale ne často, poslouchá je třeba, když cítí potřebu se zklidnit, nepřemýšlet nad věcmi, které by ji rozptylovaly od soustředění se. „*Před nástupem na start si v hlavě promítám celý závod, který poplavu. Od startu až po doplávání.*“ Nabudí ji to. Přeje si čas, který chce zaplavat. Před startem dá pravou nohu na startovní blok ještě před tím, než zazní první předstartovní signál. Všimla si, že není v tomto jediná, dělávají to i jiní plavci/plavkyně. „*Ke startovnímu bloku přistupuji z pravé strany.*“ Cítí potřebu dát pravou nohu včas na startovní blok, proto ji tam dává ještě před prvním předstartovním signálem, dělá to automaticky, nedovede vyjádřit proč, má tím i pocit většího množství času na zaujetí startovní pozice. Dělá to už dlouho. „*Před výstupem na startovní blok dělám hluboké nádechy a výdechy, podle potřeby.*“ Nemá přesně stanovený počet nádechů a výdechů. Před zaujetím startovní pozice se na startovním bloku podívá na konec své plavecké dráhy, soustředí se na ni, teprve pak zaujme startovní pozici a očekává start. Nedívá se na ostatní. V této fázi potřebuje zklidnění. Startuje vždy atletickým startem, s odrazovou pravou nohou vzadu. Vadí jí a rozptyluje od soustředěnosti, když nejsou ideální podmínky pro atletický start. Na závodní trati sto metrů se v posledním padesáti metrovém úseku začíná vnitřně povzbuzovat ke zrychlení, pomáhá jí to v nabuzení pro lepší výkonnost, v tomto úseku si všimá i pozic závodníků v ostatních plaveckých drahách. Po doplávání si sundá brýle z očí a podívá se na tabuli s výslednými časy.

Zajímá ji, jaký zaplavala čas. Při opuštění bazénu nedělám nic specifického. Po opuštění bazénu jde první za trenérem si od něj poslechnout, co jí k jejímu výkonu poví. Jde i za ostatními ze své skupiny plavců, kteří jsou na závodech, a poslechne si informace i od nich, pak se jde protáhnout, připravit se na další start.

**Respondent č. 7** má na závodech osvědčené a zažité počítat si bazény při nádechu a záběru, aby věděl, jaký úsek už má odplavaný a jaký ho ještě čeká. Dělává to jen při úseku dvě stě metrů a vzdálenosti delší než dvě stě metrů. Myšlenkově si úseky fází po padesáti metrech. „*Po startu si opakuji padesát. Jak mám padesátku za sebou, tak přičítám dalších padesát a opakuji si sto metrů. Pak sto padesát a dvě stě.*“ Tento způsob si vytvořil sám, pomáhá mu vytěsnit z hlavy ostatní myšlenky, které by jej nepříznivě rozptylovaly. Na závodech se mu tak ještě nestalo, že by odplaval delší nebo kratší úsek než jeho konkrétní startovní plavecká disciplína vyžaduje. Také mu to pomáhá v orientaci kdy zrychlit. Při závodech si snaží uklidňovat myšlenky a odbourat stresovou zátěž vnitřním přesvědčováním se, že když se mu to nepovede, tak se nic nestane, „*budou další závody*“. Osvědčilo se mu to. Na startovní blok přistupuje z pravé strany, na startovní blok dává první levou nohu při druhém předstartovním signálu, tak jako většina ostatních, „*asi by mi to vadilo postupovat jinak*“, ale jen do doby, než by vystoupil na blok a než by byl závod odstartován. Zkušenosti s takovouto situací nemá. Z tréninků má odzkoušený atletický start, používá ho na závodech, ale může startovat i skokem snožmo, nevádí mu to až tak.

**Respondentovi č. 8** se na závodech osvědčilo odbourávat stres uklidňováním se, že má natrénováno, že to zvládne. Začal s tím někdy v období přestupu z družstva „B“ do družstva „A“. Přesvědčuje se, že to zvládne, v hlavě si snaží představit očekávající startovní disciplínu, jak by mohla proběhnout podle jeho představ, „*jak to pojedu*“, zaměří se na tu nejdůležitější. Není to u každého startu, před každým startem. Technika představování si jak závodní disciplínu poplave, se mu osvědčila, zklidňuje ho to před nástupem na ni. V představách si rozfází i možnosti, jak bude zvládat určité situace, které mohou nastat, třeba když nebude silově zvládat udržovat nastavené tempo, to pak myslí na něco, co mu dodá energii, třeba, že „*do cíle zbývá už jen málo, že si máknu a dojedu to*“. Před příchodem k pomocnému startérovi a následně pak na start, nemá žádnou speciální praktiku. Když už má u startovního bloku nasazené plavecké brýle a plaveckou čepici, tak zavře oči a představuje si, jak skáče do vody, ta představa ho uklidňuje. To ještě před předstartovními signály. Na startovní blok pokládá nohu v momentě jako ostatní závodníci, „*při prvním předstartovním signálu*“. Je mu jedno

z jaké strany vystoupá na startovní blok, nesoustředí se na tohle. Na bloku zaujme startovní pozici a očekává startovní signál, snaží se na něj soustředit, aby neskočil do vody dřív. Po startu a skoku do vody se snaží soustředit se na své plavání, když cítí rezervy, tak přidá. „U delší tratě, jako patnáct set metrů, si většinou vnitřně zpívám. Podle toho, jaký rytmus si potřebuji udržovat.“ Začíná s počítáním bazénů, po dvě stě až tři sta metrech zapomíná počítat, s počítáním přestává a začínám si vnitřně zpívat, „přehrávám si v hlavě písničky“. U kratších vzdáleností, u motýlka, se snaží soustředit na dýchání, přesněji výdechy do vody, vnímá zvuk svých výdechů do vody, pomáhá mu to k udržení si správného tempa. Podporuji se pozitivními představami, co si o jeho plavání myslí lidé okolo, co sledují závody, povzbuzuje se myšlenkami na ty, co se ho snaží povzbuzovat, fandí mu, tohle na něj působí pozitivně, „dodává mi to sílu, pohání mě to“. Po doplávání se podívá na tabuli s naměřeným časem. Než vyleze z bazénu, tak si sundává z hlavy plaveckou čepici, většinou pohybem ve směru zezadu dopředu a sundá si i plavecké brýle. Brýle má pod čepicí. „Nevím proč právě tímto způsobem zezadu. Mám to tak naučené. Dělam to tak.“ Neví, jak na tento styl přišel, „možná kvůli tomu vzájemnému nasazení čepice a brýlí na hlavě“. Je mu však jedno, jestli si tímto postupem sundá čepici ještě v bazénu nebo až se dostane z vody. Po výstupu z bazénu jde za trenérem, potřebuje slyšet od něj názor na sebe a závod. Večer po závodech si před spaním ještě v hlavě závod probírá, přemýšlí nad tím, co a jak při závodě udělal a co a jak zlepšit. Zhodnocuje si například, jestli rozložení sil bylo správné. Uvádí příklad, že když jeden závodní den má zařazenou do startu disciplínu sto metrů motýlek a druhý závodní den dvě stě metrů motýlek, tak si podle uplavané stovky vyhodnotí rozložení sil na dvoustovku, která ho příští den čeká.

**Respondent/ka č. 9** na závodech, oproti plavcům, kteří potřebují svůj klid, naopak k uklidnění potřebuje popovídat si s kolektivem, být s někým v kontaktu, před tím, než jde k pomocnému startérovi. Cítí nutnost se rozptýlit. Odpoutání myšlenek od závodu má až před startem. Během závodu se ráda dívá na ostatní plavce, sleduje jak plavou. Brává si s sebou šnorchl, používá ho k rozplavání. Nelpí na konkrétním, potřebuje ho jako pomůcku, pomáhá jí k lepšímu rozplavání. Když už jde od pomocného startéra ke startovnímu bloku, dělá za blokem specifický cvik „stream line“ propnutí trupu ve stoje s vytažením paží vzhůru, ruce nad hlavou spojené. „Při prvním zapískání se usměji. Dělá mi to samo.“ Má to pozitivní vliv na zmírnění předstartovního stresu u ní, nic si u toho nepředstavuje. „Nevysmívám se ničemu, jen vydechnu a usměji se.“ Uklidní ji to, je to ve chvíli, kdy závodníci dávají nohu na startovní blok. Ke

startovnímu bloku přistupuje většinou zprava, ale není to tak vždycky, „*je to podle toho, kde se nachází kyblík s vodou*“. Osvěží se před startem. Pocitově však raději přistupuje k bloku zprava. Na první předstartovní signál vydechnu, usměje se a dá levou nohu na startovní blok, nohu vždy levou. Vystoupí na blok a připraví se do startovní pozice. Atletický start je pro ni komfortnější, s pravou odrazovou nohou vzadu. „*Na bloku si ještě v rychlosti promítnu v hlavě, jak to odplavu, pak čekám na startovní signál.*“ Po odstartování skočí do vody a plave, přitom vnímá, jak plave, snaží se zrychlit „*ve třetí pětadvacítce*“. Vnitřně se povzbuzuje, druhá část je náročná v úbytku sil, vnitřní povzbuzování jí pomáhá. Po doplávání okolí moc nevnímá, s brýlemi na očích hledá na časové tabuli informaci o výsledném čase. Nemá specifický postup v opouštění bazénu, ale čepici si sundává, až opustí bazén. „*Beru to tak, že teprve pak pro mě závod končí.*“ Kdyby si čepici nebo brýle sundala dříve, nebyl by to pro ni komfortní pocit správného ukončení závodu. Napřed jde k trenérovi, poslechnout si jeho poznatky a hodnocení, následně se odchází osušit, obléci do teplého a sedne si bokem ostatních si odpočinout, chvíli se uklidnit. Bokem od ostatních hodnotí v hlavě svůj výkon, dojmy, poznatky, snaží se najít chyby a uvědomit si je. „*Teprve až všechno vstřebám, odcházím k ostatním a čekám na další závod.*“

#### **4.3.6 Rituály, které respondenti praktikují a uvědomují si je**

Někteří sportovci mohou mít rituály natolik zautomatizované, že je již nemusí jako rituály vnímat, přestože je praktikují stále. Také se mohou za rituál stydět a může být pro ně obtížné o rituálech hovořit. Rituál pojmají jako svou metodu či techniku a za rituál ji neoznačují nebo označit nechtějí, ačkoliv se o rituál jedná (viz předchozí). Z vyjádření respondentů je však jednoznačné, že o rituálu povědomí mají a převážná část z nich je praktikuje. Zde byly vyselektovány rituály, které plavci jako rituály skutečně pojmají, praktikují je a dokonce se o nich tímto termínech vyjadřují. Hovoří o nich, jako o svých rituálech. V této části je zachyceno, jaké respondenti odkryli rituály, které vědomě praktikují. Ovšem ne všichni nějaký takovýto rituál mají nebo o něm poskytli informaci. V textu se můžou u respondentů objevit informace, které se nacházejí v částech (blocích) předchozích či následujících.

**Respondent č. 1** má s rituály zkušenosti, „na závodech mi prostě pomáhají k větší soustředěnosti a psychické pohodě“. Pojímá je jako „něco navíc“, co sportovce, který svůj sport vykonávaný na závodní úrovni bere zodpovědně a opravdově, může dovést k lepším výsledkům. „Není to však jen rituál, co vede k lepším výsledkům, je to i spousta hodin strávených tréninkem, pilování způsobu té či oné závodní disciplíny, povzbuzování diváků před závodem, zejména oddílových spoluhlavců, strava, cvičení, tedy jak posilovací, tak i protahovací, vytrvalostní, technika a zkoušení startů a mnoho dalších faktorů...Rituál beru jako něco, co je navíc, co byt' nepatrně, přesto může pomoci k lepšímu výsledku, zvláště v plaveckém sportu, kterému se věnuji, ve kterém sehrávají důležitost i setinové okamžiky“ Mezi rituál, který praktikuje a který jako rituál u sebe vnímá je poslech hudby ze sluchátek. Poslech používá na závodech, přibližně dvacet minut před startem. Hudbu volí podle nálady. Před startem se ještě rozcvičí, protáhne, popláca, uvolní tělo. Ke startovnímu bloku přistupuje z té strany, při které se mu v předchozí startovní disciplíně zadařilo, pokud je startovní disciplína první, stranu si zvolí pocitově. Na startovním bloku si dělá pravým palcem křížek na čelo. Má své odpočinkové místo na závodě, které po dobu závodu nemění, stejně tak nemění záchod/pisoár, chodí během závodu stále na tentýž.

**Respondent/ka č. 2** si pokaždé v hlavě prochází jednotlivé starty. „Za rituál považuji u sebe používání sluchátek s hudbou, přijít na start včas, být zbavena stresu, vnitřní organizovanost, která musí sedět podle přesného vnitřního naplánování.“ Rituály u ní jsou pro ni „přínosné“. Na každý start se snaží připravovat stejně, pečlivě.

**Respondent č. 3** pojímá za rituály, které praktikuje: tři hluboké výdechy, při nástupu před startovní blok nedává nohu na blok jako ostatní a vydechnutí před chycením se bloku při startu. Při plavání je vnímá jako psychickou podporu.

**Respondent/ka č. 4** má už tak přibližně pět let představu o tom, co je rituál. Snažila se najít si „to svoje“ a myslí si, že se jí to povedlo, pomáhá jí to. Když se jí podaří udělat celou tu vlastní sestavu cviků kompletně, počínaje od předcházejícího večera až po samotný start, tak je to pro ni „super, strašně fajn, cítím se v mnohem větší pohodě“. Sundání plavecké čepice z hlavy až mimo bazén pojímá také za svůj rituál. „Kdybych si sundala čepici v bazénu, tak by mě to strašně rozhodilo.“ Má s tím negativní zkušenost z delších tratí, přestože je spíše na tratě kratší, kdy po delším fyzickém výkonu cítila potřebu si v bazénu sundat svrchní čepici a spadly jí přitom plavecké brýle. Cítila se v ten okamžik nekomfortně, rozhodilo ji to, ale ne po zbytek dne. Plavecké čepice používá dvě na sobě nasazené, obě zásadně sundává z hlavy až po

vystoupení z bazénu. Má své skladby, pak i tři písničky, které, když hudbu poslouchá ze sluchátek, „*musí*“ zaznít. Po závodním dnu provádí večerní rituál v poslechu klasické hudby po dobu přibližně půl hodiny, nejlépe sama na pokoji, využívá k tomu situací, kdy je na pokoji sama. „*Hudba mi přináší odreagování od závodů, odpoutání od neúspěchů na nich, vyklidnění, promítám si v hlavě zítřek, soustředím se na věci, na které nesmím zapomenout, to při poslechu hudby, bez ní by to nešlo.*“ Je to rituál, který potřebuje k oddělení dne proběhlého od dne očekávaného, nastávajícího.

**Respondent č. 7** nepovažuje za rituál žádnou z činností, které v plavání dělá. Pojem rituál mu však není cizí, chápe jeho význam a uvažuje o tom, že by nějaký rituál praktikoval. Zatím se příliš nezajímal o rituály starších, zkušenějších plavců, které jim pomáhají a byly by vhodnou či osvědčenou metodou při závodech. Cítí za vhodné najít nějaký způsob potlačení trémy na závodech před startem, který by mu vyhovoval. Na doposud absolvovaných závodech má zkušenosti, že ostatní oddíloví plavci mají trému větší nežli má on, ale to podle něj může být důsledek toho, že jsou ještě méně zkušenější, či věkově mladší, nežli je on sám. „*Zatím jsem měl možnost se dostat spíše na závody menší.*“ Závodů několikadenních, pořádaných mimo Prostějov, se zatím neúčastnil, „*nedostal jsem se na ně. Na moc závodech jsem nebyl, důvodem byla i covidová situace, některé závody se neuskutečnily.*“ S rituály kolektivu plavců z družstva „A“ se ještě neobeznámil. „*Nemám ani žádný talisman, nevozím si nic takového s sebou. Nevyhledávám žádné konkrétní místo.*“ Žádné speciální činnosti pravidelně neopakuje, než ty, které zmínil. „*Dělám klasické předzávodní rozcvičení.*“ Po doplávání nemá konkrétní zažitý osobní systém při a po výstupu z bazénu. Nevadí mu bavit se s kolektivem kdykoli během závodů, před či po startu jeho startovní disciplíny. Přemýšlel nad tím, že by před startem pro zklidnění poslouchal hudbu ze sluchátek, ale ještě s tím nezačal. Chtěl by to vyzkoušet, „*jak to bude fungovat*“ u něj, *hodně plavců to dělá, mluví o tom.*

**Respondent č. 8** má potřebu pravidelně se před závodem rozcvičit, „*ale neberu to jako rituál*“. Při výstupu z bazénu většinou nepoužívá žebřík, ale nemá to tak pokaždé, nevnímá to jako svou nutnou potřebu.



#### 4.3.7 Důležitost rituálních předmětů (např. talismanů)

Rituální předměty jsou ve sportu časté. Sportovci mohou sloužit například jako podpora víry v lepší výsledek, mohou jim být prisuzovány „magické“ účinky, může být případně nositelem/přenašečem energie. Otázkou je, do jaké míry je sportovec k rituálnímu předmětu fixován, kdy přílišná fixace může vést k přenášení odpovědnost za výsledek. Měly by tak být pouze dopomocí sportovci k lepšímu výsledku spíše po stránce psychické. Sportovec by měl být také racionálního smýšlení a zamezit riziku vybudování si závislosti na jejich vlivu/moci, pokud má víru v jejich magickou moc, společně s vírou v ně přitom spoléhat i sám na sebe, věřit i sám sobě. Respondenti si toto zjevně uvědomují, jak vyplynulo z jejich rozhovoru, neboť žádný z respondentů se nespolehá pouze na rituál.

**Respondent č. 1** talisman má, přesněji dva plyšové, bere si je na závody s sebou do batohu ke svým osobním věcem, nechává je v něm a batoh u bazénu. Střídá je podle pocitu, *“místo v batohu se pro ně najde“*. Má i řetízek s přívěškem-křížkem, nosí ho stále, před startem si ho sundává, věří v jeho *„energii“*, cítí se *„více v pohodě“*, když ho má. Má ještě i náramek s přívěškem-delfínem, používá ho pro stejný důvod. Přívěšek-delfína má od narození. Dále s sebou na závody vozí ponožky určené výhradně pro plavecké závody. Tyto rituální předměty mu navozují větší psychickou pohodu.

**Respondent/ka č. 2** nemá *„talismany“*, ale sluchátka považuje za velmi důležitá, má ráda ty svoje, i když jí ani tak nejde o to, jaká jsou, ale o to, aby nějaká byla, aby nějaká mohla použít, byť by sluchátka měla být půjčená. Jde zvláště o nutnost poslechu hudby ze sluchátek, která jí *„zklidní“*.

**Respondent č. 3** nemá žádné *„talismany“*, které by si bral na závody, ani jiné předměty, které by používal k praktikování rituálu.

**Respondent/ka č. 4** se považuje se za člověka *„pověřivého“*. Našla si zálibu a víru v kameny, minerály. Nespojuje však tuto víru přímo s náboženstvím, sektou, magií, okultismem v konkrétním označení, věří v nějakou manifestaci, že kameny jsou schopny pomoci. Má také obrázek, od rodinného přítele, nosívá jej s sebou všude, mívám ho při závodech poblíž. Tento rodinný přítel měl několik obrázků *„svatých“*, jeden jí daroval. Prostřednictvím tohoto obrázku cítí ochranu a víru v *„poskytnutí pomoci“*. Obrázek jí navozuje *„dobrý pocit“*, také i proto, že ho dostala od toho rodinného přítele, dobrého člověka. K onomu dobrému pocitu pohody jí pomáhá i dotýkat se vybraných kamenů den před závody a přát si u toho dobrý výsledek. O

kameny pečuje, čistím a nabíjím je způsobem pro ně specifickým. Používá kameny své původní, neobměňuje je, doplňuje tyto o kameny další. „*Volím si z nich a беру pouze ty, které mě mají podpořit v konkrétní situaci.*“

**Respondent/ka č. 5** si s sebou nosívá na závody „vak“, a to i když jde „do koridoru“. Ve vaku má dvě plavecké čepice, jednu náhradní, plavecké brýle, jednu náhradní, nutnou zdravotní pomůcku (nebude uváděna), je to pro klidnější pocit, mít to při sobě. Plavecké brýle střídá podle aktuálních podmínek na bazénu, má světlejší a tmavší, pro lepší komfort při plavání. „*Tyto věci musím mít ve vaku, mají tam své místo, vak musím mít s sebou.*“ Řetízek, který má, odepínala až v koridoru, nyní ho odepíná, až jde na start, nosí jí štěstí. Z krku jej sundává pouze před plaváním. „*Jednou jsem si řetízek při startu na tréninku roztrhla, když jsem šla hlavou při skoku dopředu a on se mi zaklel o bradu. Strašně mě to mrzelo, mám k němu citový vztah.*“ Talismany, jako takové, nemá. Má oblíbenou plaveckou čepici od svého bratra, používá ji, na ni nasazuje plaveckou čepici PoPro. Pro případ poškození čepice od bratra, v důsledku dovršení materiálové životnosti, má vyhládnutou totožnou, ve snaze udržet si zažitý komfort, který v ní má. Neví, jaký bude výsledný efekt. „*Přece jen tu současnou mám od svého bratra a jsem už na ni zvyklá.*“ Má k ní citový vztah. Od bratra má dvě plavecké čepice, ale jedna jí už „*praskla a já jsem z toho byla tehdy rozhozená, protože i ona mi vytvářela určitý komfort při plavání*“. Cítila se v ní dobře pocitově. „*Seděla mi a měla na sobě nápis, který se mi líbil, vytvářel mi image.*“ Větší váhu však přikládá tomu, že byla od bratra.

**Respondent/ka č. 6** má osobní talisman – přívěšek na řetízku, mívá ho stále na sobě, i při závodech, sundává si jej před závodním startem své disciplíny, aby se jí řetízek neroztrhl a přívěšek nespadol do bazénu, neztratil se. Věří v sílu a moc kamenů, minerálů, zajímá se o ně, každý minerál je s jinou schopností, vnímám a uvědomuji si jejich odlišnost. Vybírá si je a kupuje podle potřeby, stará se o ně, dobíjí jejich energii tak, jak se má, podle potřeby a situace si je bere s sebou na závody a nechává si je v batohu. „*Víra v minerály mi pomáhá při zátěžových situacích.*“ Doma má oblíbeného „*plyšáka pro štěstí*“, ale toho nechává doma.

**Respondent č. 8** nemá žádné talismany nebo předměty, které by měl při závodech s sebou pro podporu víry v dobrý výsledek.

**Respondent/ka č. 9** si s sebou na závody vozívá „*plyšovou ovečku*“, která je jejím „*talismanem*“. Mívá ji schovanou, nevytahuje ji. Vozí ji s sebou přibližně čtyři roky. „*Vzala jsem si ji jednou a od té doby ji vozím stále. Mám ji od maminky a je má*

*oblíbená.* “ Maminka s ní jezdila na závody, a když přestala jezdit, začala si vozit od ní tu ovečku. Viděla u své kamarádky, že ta si vozí s sebou plyšáka, tak to vyzkoušela také a osvědčilo se jí to, neboť pocitově jí to povzbuzuje, pomáhá. Má také řetízek, který dostala od blízké osoby, ne přímo k tomu, aby se jí dařilo pouze v plavání, ale aby se jí dařilo všeobecně. Dostala jej pro štěstí, nosívá jej na krku, na závodech jej sundává. Mívá jej s sebou společně s osobními věcmi. „*Cítím se líp, když ho mám poblíž.*“

#### **4.3.8 Emoční pocit při používání osvědčených rituálů**

Rituál bývá volen a používán podle charakteru osobnosti/í, individuální podle osobní zkušenosti, potřeby, a to k určitému/konkrétnímu účelu. Je evidentní, že pokud respondenti nehovoří o nestandardních metodách či technikách jimi praktikovaných, přímo jako o rituálech, je na místě zjistit k nim i něco blíže, pro posouzení, zda se jedná o rituál či ne. Mají tyto, pro ně osvědčené, metody či techniky přivodit zklidnění nebo naopak přivodit stav zvýšené aktivity „výbušné“ energie? Jaký pocit u nich při praktikování zažívají, případně k čemu se dá tento pocit přirovnat? Výsledkem bylo zjištění, že na každého respondenta působí rituál, pokud ho praktikuje, jinak, vyvolává jiný emoční pocit, a to podle aktuální situace, pro kterou je rituál používán. Rovněž zde je některé z odpovědí na tyto otázky možné spatřit v předchozích či následujících blocích.

**Respondent č. 1** pojímá nyní, ve svém starším věku, rituály více potřebné. Pro duševní pohodu, potřebnou při soustředění se na závod, také k eliminaci jakéhosi „vnitřního strachu“ stavu vnitřní úzkosti z neznámého prostředí či potenciálních soupeřů, kterými jsou další závodní plavci, k upevnění víry v sebe samého. Rituály využívá je pro svůj potenciál, k dosažení lepšího výkonu, ke zklidnění. Vyjadřuje se, že v jejich oddíle jsou například jedinci, kteří snad i pro nízký věk ještě nechápou nebo nedoceníli význam rituálu. Jezdívali občas na závody, ale neberou je vážně. Jsou už dopředu odevzdání neúspěchu, když vnímají okolní soupeře a jsou seznámeni s jejich výkony, časy. Jsou nesoustředění, nechají se rozhodit po startu technikou nebo frekvencí temp ostatních. Příliš upínají svou soustředěnost k technice, která by měla být už naučená a automatická, podvědomá, obávají se, že začnou dělat chyby, které je

buďto ještě zpomalí nebo i diskvalifikují. Neumějí si najít to, co by je dokázalo dostat do psychické vyrovnanosti, soustředěnosti, pohody, klidu, určité „komfortní zóny“.

**Respondent č. 3** se vyjádřil, že když plave 200 metrů, potřebuje zklidnit, to se snaží na nic nemyslet, soustředit se. Neposlouchá žádnou hudbu, ví, že ostatní plavci to dělají, on však ne. Jejich trenér jim doporučuje, aby se před startem více soustředili, právě například při poslechu hudby, ale ne každý to dělá. Když naopak plave disciplíny s kratší vzdáleností, stovky nebo padesátky, tak se potřebuje vybudit. Pomáhá mu v tom, když se naštvě, vzpomene si na ty, co jej „nějak naštváli“.

**Respondent/ka č. 4** potřebuje být klidná, „dělám to ke zklidnění. Mívám stavy větší nervozity.“

**Respondent/ka č. 5** se před nástupem na start potřebuje zklidnit. „Před výstupem na startovní blok se ošpláchnu vodou, protože voda je většinou studená a nabudí mě před startem.“ Důležité pro ni je správně se „namotivovat“. Když se cítí unavená, hůře vyspalá, potřebuje se namotivovat, vyhecovat, oproti tomu naopak, když jsem moc přemotivovaná, tak se potřebuje zklidnit, protože „kdybych byla moc hyperaktivní, mohla bych si to pokazit a byla bych pak na sebe hodně naštvaná“. Přišla na to, že se potřebuje rozcvičit, prodýchat, „ty tři nádechy a výdechy“, cviky, uvolnění, odpoutání se od reality, od toho, co přijde.

**Respondent/ka č. 6** před startem potřebuje zklidnění. V posledním padesátimetrovém úseku se začíná vnitřně povzbuzovat ke zrychlení.

#### 4.3.9 Využití rituálů při tréninku nebo i v jiných oblastech osobního života

Při pozitivním působení rituálů na závodech, kde bývají používány při sportu nejčastěji, může být některý rituál přenesen a provozován i při tréninku v určité situaci, nebo při jiné činnosti, situaci, jiné oblasti osobního života. Sport tak může být přínosný i v tomto směru. V rámci tohoto výzkumu bylo zjištěno, že někteří respondenti využívají rituálů, které se jim osvědčily, i jinde než při plavání, v němž jsou jimi tyto rituály praktikovány. Ne všichni tito respondenti však byli sdílní konkretizovat v jaké situaci.

**Respondent č. 1** praktikuje rituály i v ostatních oblastech osobního života, ale ty se týkají spíše osobního života, tedy jsou odlišné. Zmínil pouze ty, které používá při sportu, kterému se věnuje závodně, tedy plavání, a ty používá výhradně na závodech.

Na tréninku se věnuje spíše správné technice a ostatním věcem, které se týkají tréninku jako takového.

**Respondent/ka č. 2** se při tréninku soustředí na svůj výkon, na samotný trénink, nerozptyluje se, nemá potřebu trénink narušovat bavením se s dalšími, potřebuje se soustředit, což u ní je takto jak při tréninku, při důležitých sériích, tak při závodech. Vizualizaci používanou při závodech, použila i při maturitních zkouškách. Sluchátka používá například k uklidnění „*před písemkou*“, osvědčilo se to. „*Dodechnutí*“ používá i při zátěžových situacích jiných, které mám absolvovat, dělá to před vším, u čeho je „*vystresovaná*“.

**Respondent č. 3** někdy praktikuje vydechnutí před chycením se bloku při startu i na tréninku, když jsou časově měřené „*pěťadvacítka*“. Vždy po tréninku poslouchá relaxační hudbu, ale jinak žádný z rituálů, které používá při plavání, nepoužívá v jiné oblasti osobního života.

**Respondent/ka č. 4** používá kameny, přesněji minerály, věří v jejich sílu. Používá je i v jiných situacích osobního života, prvotní záměr v jejich používání byl ale směřován k plavání a osvědčily se. Pomáhají ji nejen ve sportu. Dále zmiňuje kolektivní protahování se a to nejen během závodů, přesněji večer po nich, ale i po trénincích.

**Respondent/ka č. 5** si některé své rituální činnosti z plavání přenesla i do dalších oblastí svého osobního života, jako například prodýchávání do mušle z dlaní, možná i pravou nohou vykročit ve spojení s pravou nohou na startovním bloku, snad i tři nádechy s rychlými výdechy, i když u toho si není jistá, zda jsou tři, ale připouští, že možná ano, neboť tuto techniku právě tři výdechy už má zažitou a pomáhá jí. Její oblíbená čísla jsou sedm a třináct, ale v plavání jich nevyužívá, nemá je tam jak uplatnit, „*tato čísla jsou mi sympatická, pokud bych měla volit otázku, zvolím si některou pod těmito čísly*“. Někde se dočetla, že tato čísla spadají pod takzvaná čísla magická, ale to bylo později, než si tato čísla oblíbila. Má i vyhrazené barvy, které preferuje: modrou, červenou, černou a bílou. Oranžovou nebo zelenou ne, „*i kdyby to byla plavecká čepice nebo brýle*“.

**Respondent/ce č. 6** v plavání pomáhá víra v minerály a tak jejich používání si z plavání přenesla i do dalších oblastí svého osobního života, „*využívám je při náročných, zátěžových, situacích*“.

**Respondent č. 7** praktikuje počítání délky úseku po padesáti metrech, u tratí na dvě stě metrů a víc i na tréninku.

**Respondent č. 8** si způsob promítání si v hlavě zítřejší očekávané činnosti, večer před spaním, který se mu osvědčil, přenesl z plavání i do rozplánování zítřka, rozfázování dne, co musí udělat, jak to zvládnout, „*podle důležitosti některých činností, se na ty důležitější zaměřím více*“.

#### 4.3.10 Poskytování informací o osvědčených rituálech

Informovanost, předávání osobních zkušeností, kolektivní součinnost, může pomoci sportovci, který nějaký rituál hledá, nemá zkušenosti, ale má zájem. Současně s předáváním osobních informací jsou předávány správné postupy a výsledky, které rituály přinášejí, nebo přinášet mají. Pro plavce mají největší přínos informace k rituálům praktikovaným v souvislosti s plaváním, nebo k těm, kterých může při plavání využít. Předávání informací v kolektivu známých/blízkých osob stejného sportovního zaměření, je jednou z nejlepších možností a příležitostí. Svěřil se některý z respondentů někomu dalšímu s tím, co mu/jí pomáhá? Pokud ano, tak zda tato další osoba této metody také využívá, případně zda se stejným výsledkem? Na tyto otázky se podařilo u některých respondentů zjistit odpověď. V kladném směru je zde možnost vnímat určitou kolegiální a empatii ve vztazích mezi sportovci PoPro, ve snaze pomoci druhému, byť se na závodech může jednat o potenciálního soupeře v umístění na medailových pozicích.

**Respondent č. 1** připouští, že se možná někomu i s některými svými rituály svěřil, „*snažím se poradit, když někdo má zájem*“.

**Respondent č. 3** doporučuje ostatním, aby se nesoustředili na to, že musí zvládnout zaplavat čas, jaký si přejí, ale ať vydají do disciplíny maximum a čas se dostaví s jejich výkonem.

**Respondent/ka č. 4** se svěřila některým oddílovým spoluplavkyním se zkušenostmi s kameny a minerály, těm, které projevíly zájem, o nich poskytla bližší informace.

**Respondent/ka č. 5** nemá problém doporučit to, co dělá ona, kdyby jí někdo oslovil dotazem co dělat. Doporučila by mu například „*to prodýchávání. Beru to ale tak, že každý si stejně na to své musí přijít sám, na to, co mu vyhovuje.*“ Není si vědoma

toho, že by svou metodou tří nádechů a výdechů před výstupem na startovní blok někomu doporučila, ale je možné, že ano.

**Respondent/ka č. 6** se o víru v minerály začala zajímat v souvislosti s plaváním, poznatky o nich nalézala v knihách a podělila se o ně s druhou plavkyní, která se o ně také začala zajímat. Není jediná, kdo o informace ke kamenům projevil zájem. Snaží se podpořit ostatní, kteří projeví o pomoc zájem, *„obracejí se na mě jak v souvislosti se získáním informací k minerálům, tak i ve spojitosti s rozcvičkou, kterou беру důkladně“*.

**Respondent č. 7** své počítání vzdálenosti při plavání poradil mladším plavcům, ale zpětnou vazbu nemá. Neví, zda se tento způsob u nich ujal a s jakým výsledkem.

#### 4.3.11 Zkušenosti s jinými rituály

Rituály se mohou měnit, vyvíjet se, člověk je přijme a pro úspěch u nich zůstane, nebo je zkusí a pro neúspěch se už k nim nevrací. Mohou mít různou podobu a jejich rozmanitost je bohatá, početnost nevyčísitelná. Pro zvětšení objemu informací k rituálům v konkrétním sportu je zapotřebí zjišťovat všechny, které se dají v tomto sportu uplatnit, které se provádí. Zde, v této oblasti, byl shledán vývoj u respondentů, kteří poskytli sdělení ke zkušenosti s jinými rituály. Rituály mají některé převzaté, osvědčené a osvojené, někdy vlastní – osobně vytvořené, přesto se nebrání vyzkoušet i rituály pro ně nové. Snaží se hledat a nacházet, zjišťovat, cesty ke zlepšení.

**Respondent č. 1** zkoušel i jiné rituály, ale nevím, jestli by o nich mohl mluvit jako o rituálech, byly to takové pokusy napodobit někoho, *„asi jsem je ani jako rituály nevnímal, zkoušel jsem tehdy to, co by mi mohlo pomoci ke zlepšení se na závodech a tak všeobecně ve výkonu v plavání“*.

**Respondent/ka č. 5** se snažila najít cestu jak být lepší, jak překonat překážky jako byly: karanténa, covid, zdravotní problémy, psychické problémy, či podobné, které ji „hodně srážely dolů“. Přišlo to v rámci jejího osobního vývoje a bere to jako přirozený vývoj člověka. Konzultovala tehdy svou situaci s potřebou uklidnění se v době před důležitým závodem, snažila se najít metodu, která by jí pomohla *„nebýt nervózní“* Bylo jí doporučeno přenést se myšlenkově na místo, kde by jí bylo dobře, relaxovat, *„ale tuto techniku jsem opustila, protože mi nevyhovovala“*. Postavení pravé nohy vzadu při závodním startu vnímá jako pocitově nevyhovující, vyzkoušela si to a

ustoupila od toho. Stávalo se jí, že při neúspěchu cítila potřebu „něčím praštit, to pak odnášely mé věci, které byly po ruce“. Praštila například se sluchátky, dříve poslouchala pravidelně pro uklidnění hudbu, teď už ne. To, že praštila se sluchátky, byla jen náhoda, byly ve věcech, které byly po ruce, nebyl to důsledek toho, že by jim přisuzovala neúspěch. „Bylo období, kdy jsem zkoušela techniku podobnou, jako používal Michael Phepls, sluchátka a před startem se naštvat, vzpomenout si na někoho, kdo mě hrozně štve, ale nepomohlo to, neosvědčilo se mi to, vyzkoušela jsem to asi dvakrát.“

**Respondent č. 8** před tím, než přišel na uklidňování se, že mám natrénováno, že to zvládne, zkoušel i jiné věci, co vnímal u ostatních, snažil se ale najít si něco vlastního. Že něco takového chce najít, že to potřebuje, na to jej přivedla rozprava s trenérem, „někdy po závodech, když jsem byl ještě v Běčku, krátce před přestupem do Áčka, trenér nám něco říkal, pak jsem se o tom bavil i s ostatními“. Když byl ještě v družstvu „C“ a ještě i pak po období, co byl v družstvu „B“, až přibližně do poloviny období, co je v družstvu „A“, mu babička doporučila dávat si před závodem pro energii lžičku medu, jejich vlastního, mají včely, a on měl po té lžičce medu dobrý pocit, nejen pro tu energii, kterou spatřoval v oné lžičce medu. Stalo se to u něj rituálem. Když lžičku medu před závodem vynechal, necítil takový pocitový komfort jako po ní. Přestal s tím, když se dozvěděl, že med obsahuje větší množství rychlých cukrů. Zajímá se víc o výživu a usoudil, že by tyto bylo vhodnější nahradit to komplexnějšími sacharidy, ale poslední dobou uvažuje o tom, že by se k tomuto zaběhlému rituálu, ke lžičce medu, znovu vrátil, dodávalo mu to pocit větší pohody a uklidnění.

**Respondent/ka č. 9** by chtěla zkusit před závodem, ještě před odchodem k pomocnému startérovi, být chvíli sama, „proválcovat se“ masážním válcem pro sportovce. Chce vyzkoušet nějaké další metody, jestli jí budou vyhovovat.

#### 4.3.12 Míra důležitosti používaných rituálů

Nelze dosáhnout objektivnosti ve výsledku zhodnocením podaného výkonu s možností, jak by mohl sportovec uspět, kdyby neprovedl rituál, který je obvykle zvyklý provádět. Ale když zjistíme subjektivní pocit sportovce, jak to vnímá on sám, můžeme zjistit, jaký svému rituálu přiřkládá význam. Respondenti tohoto výzkumu vnímají význam rituálů. Někteří rituály přímo praktikují, jiní k nim hledají cestu. Zdá se, že se snaží nenásilnou formou rituál začlenit do svého sportu – plavání. Věří v lepší



výsledek s jeho praktikováním. Není však pro ně základem pro dosažení lepšího výsledku, hlavním komponentem.

**Respondent č. 1** všeobecně věří, že rituál pomáhá sportovci, neboť „*i v jiných sportech se vyskytuje a neupouští se od nich*“, avšak nedokáže odpovědět, zda a do jaké míry by byl jeho výsledek v plavání ovlivněn bez používání rituálů.

**Respondent/ka č. 2**, když opomene, či záměrně z nějakého důvodu vynechá, jednu z fyzických činností standardně začleněných do svého souboru, může to mít za důsledek u ní horší předstartovní komfort, tak to i cítí, ale nedomnívá se, že by to významněji ovlivnilo její výsledek. Pokud výsledek nedopadne podle jejího očekávání, nepřisuzuje tento stav onomu vynechání jedné z fyzických činností začleněných do jejího souboru, „*mám hodně natrénováno, a když je odstartováno a skočím do vody, plavu, všechno ostatní jde stranou*“. Má oporu i v dostatečném a pečlivém naplánování startu předem s použitím vizualizace, což dělá vždy. Když ale něco opomene, neudělá, tak cítí, že jí to stojí více sil, o to víc pak musí vynaložit úsilí, aby byla připravena na další start, proto se snaží, aby se tento stav u ní neopakoval příliš často.

**Respondent/ka č. 4** při nezdařilém výsledku nepřisuzuje takovýto výsledek svým rituálním činnostem, a tyto rituály ponechává i nadále, neodlučuje se od nich. „*Když se mi závod nepovede, tak hledám příčinu v něčem jiném, například v přetrénovanosti, v drobných přechodných zdravotních nebo fyzických handicapech, jako je třeba nachlazení, nebo svalová únava.*“ Avšak stalo se jí, že si jednou nestihla poslechnout před závodním startem závěrečnou oblíbenou hudební skladbu, na startu se pak cítila nesvá, a i když tuto závodní disciplínu nakonec doplávala ve výsledku podle očekávání, vnitřně cítila, že kdyby si skladbu zvládla doposlouchat, mohl by výsledek být lepší.

**Respondent/ka č. 5**, když udělá všechno co má, cítí se ve větší pohodě, pomáhá jí to. Mrzí ji, že hodně starších plavců už v oddíle skončilo, většinou kvůli covidu, zavírali bazény, nemohli plavat, Vnímá, že dvacetiletých a starších plavců ubylo, zůstávají jen ti na vysokých úrovních a ti, které to baví. „*Cítím, že další uzavření bazénů by mě opět omezilo v posunu a je možné, že bych i já s plaváním skončila, kdybych znovu na nějaký čas neměla možnost trénovat ve vodě.*“

#### 4.3.13 Původ rituálů praktikovaných oslovenými respondenty

K získávání informací nemusí sloužit pouze předávání si informací mezi plavci osobně, v kolektivu či individuálně, mohou pocházet i z dalších informačních zdrojů. Je zajímavé dozvědět se, jaké jsou plavci využívány zdroje k získávání informací k rituálům pro jejich sport. Některé rituály mohou být vytvářeny samotnými plavci, některé mohou být přejímány, některé modifikovány. U respondentů bylo zjištěno, že se snaží vytvořit vlastní rituály, které by vyhovovaly přímo jejich konkrétním potřebám. Inspiraci získávají, nebo se snaží hledat, různě v literatuře, sportovních rubrikách, výměnou informací mezi sebou – mezi plavci.

**Respondent č. 1** má některé rituály jím vytvořené „vlastní“, některé má „okoukané“, některé převzal od jiných plavců, se kterými se setkává na závodech, například chození na tentýž záchod/pisoár, o čemž ví, že konkrétně tohle dělávají i někteří další plavci.

**Respondent/ka č. 2** ví o tom, že vizualizaci dělá hodně plavců, i sportovců všeobecného pojmu. „*Dříve jsem to neřešila, ale pak o tom slyšela i v jednom podcastu, začala jsem ji dělat a hodně mi pomáhá psychicky.*“ Jsou postupy, které jim v radách poskytuje trenér, avšak k činnostem, které ona pojímá za své rituály, došla vlastním zjištěním, vlastním hledáním a nalezením.

**Respondent č. 3** po přestupu do Áčka začal trénovat intenzivněji, začal chodit do posilovny, současně s tím, a v podpoření šance na úspěch, začal dělat činnosti, které ho podporovaly při závodech také psychicky. „*Své rituály jsem si prostě zvolil, přišly samy, odzkoušel jsem si je a vyhovují mi.*“ Pouze jeden, ten s těmi třemi nádechy, mu byl doporučen jedním z oddílových plavců.

**Respondent/ka č. 5** si sama přišla na „prodýchávání“. Prodýchává se jednak proti odporu do takzvané „mušle z dlaní“, ale pocítila potřebu více před startem rozpínat plíce, proto ještě ty tři nádechy a výdechy, pomalý nádech a rychlý výdech. K technice rozčlenění si disciplíny na jednotlivé úseky, včetně osmi kopů u motýlku, dospěla sama trénováním startů a techniky. „*Někomu vyhovuje šest kopů, někomu dvanáct, nesmí se však překročit 15 metrová hranice pro vyplavání.*“

**Respondent/ka č. 6** získává informace z knih, ke sportu všeobecně. Zajímá ji strava sportovců a různé zajímavosti, i z jiných sportů, nejen z plavání.

**Respondent č. 7** si počítání vzdálenosti po padesáti metrech, při plavání dvoustokových a delších tratí, vytvořil sám, je to jeho „*vlastní metoda*“.

**Respondent č. 8** si přišel sám na způsob přemýšlení nad závody před spaním a hodnocení svého výkonu s rozložením sil do dalšího závodního dne. „*Snažím se hledat nějaký rituál, který by mi pomáhal při závodech.*“

#### 4.3.14 Víra v daný rituál a z čeho tato víra pramení

Rituály bývají spojeny s vírou, která může být propojena s náboženstvím, nebo magií. Ne všichni však dokáží vyjádřit propojení své víry s náboženstvím nebo magií, věří ve svůj výsledek, že jejich vynaložené úsilí bude korunováno úspěchem, že všechno dobře dopadne. Víra u nich bývá spojována s vyšší mocí, má transcendentní charakter, u některých koreluje s křesťanským náboženstvím, jejich pojetí je však prosté: „funguje“, což jim dostačuje. Takto jsem to vnímal u respondentů tohoto výzkumu, a to z jejich vyjádření.

**Respondent č. 1** má své zaběhlé rituály „*odzkoušené*“ a věří jim, protože u něj „*fungují*“. Je pokřtěný - křesťanská víra - katolík. „*Nějaká vyšší moc pravděpodobně má nějaký význam v kontextu těch mých rituálů, ale neprovádím je vyloženě k účelu spojit se v danou chvíli s bohem.*“ Nikdy nad tímto až takto nepřemýšlel. Cítí, že mu rituály prostě pomáhají, bere je jako pro sebe přirozenou věc, zklidnění se a soustředění k dosažení lepšího sportovního výkonu při závodech. Věřící v rituály, že mohou sportovci dopomoci k lepšímu výkonu. „*Kdybych v ně nevěřil, nedělal bych je, postrádalo by to smysl je dělat.*“

**Respondent/ka č. 2** věří ve svůj výsledek, „*a když si věřím, že to zvládnou, celkově, tak mi to vesmír dá*“. Nespojuje to však s vírou v boha, s konkrétním náboženstvím, magií či okultismem. Nemá pro to bližšího, konkrétnějšího, vysvětlení, pojmenování. Nepojímá to jako přání k dosažení konkrétního časového výsledku, ale jako obecné „*zvládnutí situace*“.

**Respondent č. 3** nepojímá víru v rituály ve vztahu k nějakému náboženství, okultismu, sektě, ale věří v ně. Jako mladší, když jsem někomu něco provedl, tak si říkával, že se mu za to nepovede se na závod dostat nebo se mu v něm nebude dařit, ale teď už to tak nemá.

**Respondent/ka č. 4** věří v „nějakou vyšší moc“, působí i přes darovaný obrázek, který má. Její babička je nábožensky věřící člověk a přes ni víru pojala, ne sice přímo vyjádřenou k bohu, ale víru v „nějakou vyšší moc“.

**Respondent č. 8** svou víru ve svůj dobrý výsledek nespojuje s náboženskou vírou, s vírou v nadpřirozeno, s magií, okultismem, takové věci nebere za jemu vlastní. S rodiči chodí do kostela, protože tam jdou rodiče, ne proto, že by cítil potřebu sblížení se s bohem. „*Popravdě jsem o tomto nepřemýšlel.*“

#### 4.3.15 Oddílové (kolektivní) rituály

Rituály mohou v sociální skupině vhodně plnit úlohu integrace. Měly by být prováděny tak, aby jedince ve skupině dokázaly zaujmout a působit na něj kladně s pocitem duševního, případně i fyzického, uspokojení. U respondentů byly takovéto kolektivní rituály zjištěny.

**Respondent č. 1** poukázal na absenci oddílového pokřiku nebo i jiného společného rituálu, zejména za závodech. „*Pokud plaveme individuální disciplíny, je to na každém z nás, co kdo dělá...pokud plaveme štafetu, tak si před ní něco vymyslíme, nic zaběhlého, nic ustáleného, jen něco na vybuzení, jako že to zvládneme, abychom podali nejlepší výkon.*“

**Respondent/ka č. 2** je názoru, že na závodech společnou (kolektivní) rituální činnost a dělají ji přibližně poslední tři roky. Byla spolu s další oddílovou plavkyní u jeho zrodu, tehdy v období její úspěšné kariéry při mistrovství České republiky, při kterém se stala mistryní ČR. Jedná se o podvečerní „*svalové protahování*“. Začalo na pokoji a stalo se tradicí provozovat jej každý podvečer během závodů mimo Prostějov, kdy jsou plavci PoPro ubytováni společně v jednom zařízení. Je dobrovolné, bez účasti trenéra a účastníky dokáže „*namotivovat*“. „*Když je někdo nervózní, tak jej ostatní uklidní, povídáme si u toho, probíráme různé věci.*“ (kolektivní strečink vzájemnou komunikací). Dalším rituál je při štafetách. Závodníci se ve štafete chytou před startem vzájemně za ruce a při vyhlášení složení štafety PoPro všichni tito účastníci takto společně spojené ruce zvednou nad hlavu, obvykle v doprovodu hlasitého povzbuzení ostatních z jejich oddílu.

**Respondent č. 3** rovněž zmiňuje to, že plavci v naší štafete se u startovních bloků před nástupem na startovní pozice chytí za ruce a při vyhlášení jejich štafetového

složení současně zvednou spojené ruce nad hlavu, tím se představí, přivítají. Vnímá v tom vzájemnou podporu všech v této štafetě závodících. Jiné při kolektivních startech, jako jsou štafetové závody, nespátřuje, poukazuje, že nemají ustálenou štafetovou sestavu. Před započítáním závodů se kolektivně u bazénu rozcvičují, je to však jen *“pár jedinců, kteří se tomuto kolektivnímu rozcvičení věnují, jiní poslouchají hudbu“*. Při dojezdu do místa konání závodů, se po ubytování někteří společně sejdou na jednom pokoji a povídají si. Není to organizované, *„...jeden se zmíní, že odchází na jiný pokoj za ostatními, ti co chtějí, se sejdou, povídají si, je to bez trenéra“*. Takovéto kolektivní sezení je praktikováno každý večer během pobytu, po dobu trvání vícedenního závodu. Probíhají i schůzky kolektivní s trenérem, kdy jim trenér poskytuje rady, doporučení, *„probírá s námi různé věci“*.

**Respondent/ka č. 4** kolektivní rituální činnost rovněž prezentuje na štafetovém závodě vzájemné společné chycení se za ruce startujících závodníků štafetového družstva PoPro a zvednutí takto spojených rukou nad jejich hlavy v době vyhlášení složení tohoto jejich závodícího štafetového družstva. Doplnuje, že to praktikuje *„hodně oddílů a patrně je to okoukaný zvyk“*. Konkrétně ji to povzbuzuje, současně i uklidňuje, *„navozuje lepší pocit“*. Pamatuje si *„z dřívějšíka taneček, ale to bylo v holčičí štafetě“*, od kterého se upustilo. U štafetových startů necítí stres jako u individuálních startů. Rovněž i ona zmiňuje *„v kolektivu oblíbené každovečerní společné skupinové protahování se v ubytovacím zařízení, bez trenéra“*. Děje se to v době konání závodů, většinou na chodbě po večeři nebo i před večeří, podle situace. Protahují si takto v kolektivu individuálně vlastní svalové partie podle potřeby, u toho si povídají, probírají závody, podporují se. Pojímá to jako vzájemnou komunikaci, která na ni působí *„zklidňujícím dojmem“*. Starší, zkušenější, plavci poskytují mladším, méně zkušeným, plavcům pomoc v podobě doporučení a rad.

**Respondent/ka č. 5** také za kolektivní rituál vnímá u štafetových závodů vzájemné spojení rukou závodících plavců PoPro před startem u startovního bloku, při vyhlášení složení jejich štafety, kteří v okamžiku představení složení jejich štafety tito stojící vedle sebe zvednou své ruce, za které se vzájemně drží, čímž se představí. Každé závodící štafetové složení to má různé, kdy specifické pro PoPro je právě tohle představení se. Občas se při barevné kombinaci plavek závodníků v počtu dvě a dvě, nebo dva a dva, stejné barvy ve štafetě, postaví tito plavci štafety *„nastřídačku v postavení barev například: modrá, červená, modrá, červená, kdy modrou se začíná“*. Ona (respondentka) to mám tak, že když je barevné vyvážení alespoň podobné, když už

ne přímo stejné, pociťuje to jako pozitivní. „*Jsem perfekcionistkou. Vybírala jsem si i barvu plavek a při zjištění, že tři závodníci mají barvu plavek černou, jsem si chtěla také koupit černé plavky, jen pro udržení barevné kombinace černých plavek všech v případě sestavené štafety.*“ Ostatní jí přesto doporučili barvu plavek červenou, tak si pořídila plavky červené. Červené plavky si pořídila i další plavkyně z PoPro, „*a když teď plaveme štafetu spolu, máme barevnou kombinaci plavek vyváženou ve dvou červených barvách*“. Barevné vyvážení vnímá jako „*pocitový komfort*“.

**Respondent/ka č. 6** jako kolektivní rituál vnímá svalové protahování se s ostatními pravidelně a každodenně v podvečer na chodbě či pokoji v místě ubytování, kde jsou (kolektiv plavců PoPro) po celou dobu závodů společně ubytování. „*Protahování děláme dobrovolně, na doporučení trenéra.*“ Kolektivní protahování praktikují i po tréninku, pravidelně, není k tomu nutná přítomnost trenéra ani asistenta.

**Respondent č. 7** se s kolektivními rituály v PoPro nesetkal. „*V Děčku, Céčku ani Běčku žádné nebyly, a v Áčku jsem krátce.*“ Při sestavě štafety si nevšiml žádné opakující se činnosti mezi spoluplavci štafety PoPro. „*Při štafetě se každý představí za sebe při vyhlášení konkrétního jména, zvednutím paží, individuálně, ne skupinově. Tak tomu alespoň bylo, když jsem ještě nebyl v Áčku.*“

**Respondent č. 8** za rituál kolektivu PoPro rovněž považuje společné svalové protahování se večer na pokoji nebo na chodbě, u kterého společně slovně komunikují. „*Povzbuzujeme se, povídáme si o různých věcech, uklidňuje mě to. Protahování ani povídání není při tom mě tak důležité, jako samotný kolektiv, jehož součástí můžu být i já, cítím se v něm dobře.*“ Rovněž i on pak poukazuje na další kolektivní rituál PoPro praktikovaný při vyhlášení štafetového složení, kdy se závodníci PoPro, seřazeni vedle sebe, chytí vzájemně za ruce a zvednou je nad hlavu, všichni současně. „*V tom cítím podporu celého štafetového složení, kolektivní soudržnost, podporu jednotlivců v tomto závodu za celý tým štafety PoPro.*“ Každý z nich v tomto závodu má podíl na celkovém výsledku v odplavání svého úseku a i z toho má dobrý pocit.

**Respondent/ka č. 9** se před štafetou s děvčaty snaží rozebrat si závod, rozcvičit se před ním. „*Při vyhlášení naší štafety před startem se chytíme za ruce a zvedneme je společně nad hlavy. Nevím, jak to vzniklo, ale ujal se to a děláme to.*“ I ona v tomto cítí pocit vzájemné podpory, soudržnosti, také radosti. „*V tu chvíli si uvědomím, že nejsem sama, jsou tam holky se mnou.*“ Působí to na ni pozitivně a cítí v tom sílu důvěry jedné ve druhou. Při vícedenním závodu se schází společně na pokoji nebo na chodbě, povídají si, má z toho pocit pohody. Povídají si nejen o závodech, ale i o jiných

věcech, vzájemně se slovně podporují a jí to dodává pocit povzbuzení ve chvílích, když se necítí dobře. Má se závody zkušenosti, přesto stále při nich pocítuje „*vnitřní neklid*“, od kterého jí pomáhá právě kolektivní povídání si.

#### 4.3.16 Oddílový (kolektivní) maskot

Zde je výsledek stručný a jednoznačný. PoPro nemá svého „oficiálního“ maskota, přesto většina respondentů vcelku shodně, spontánně a s úsměvem, pojímá za svého maskota svého pana trenéra (družstva „A“), který je podle jejich vyjádření pro ně oporou, zejména právě při závodech, na které s nimi jezdí. Někteří respondenti se k otázce maskota vyjádřili, že by bylo fajn mít nějakého maskota ke stmelení kolektivu, uvažují o něm a je tedy možné, že do budoucna nějakého „oficiálního“ maskota mít budou.

**Respondent č. 1:** „*Oddílového maskota nemáme, mimo našeho pana trenéra, který s námi na závody jezdí a podporuje nás.*“

**Respondent/ka č. 2:** „*Pan trenér je maskotem našeho kolektivu, jezdí na závody s námi, žádného jiného nemáme.*“

**Respondent č. 3** neuvádí žádného maskota, o žádném neví.

**Respondent/ka č. 4** odpověděla, že žádného maskota nemají.

**Respondent/ka č. 5** se vyjádřila, že sice oddílového maskota jiného, než jejich pana trenéra, nemají, ale „*bylo by fajn nějakého mít*“.

**Respondent/ka č. 6** se vyjádřila, že sice oddílového maskota zatím nemají, ale bavili se v kolektivu na toto téma, že by nějakého maskota mohli mít. Mají tedy záměr si nějakého zvolit, pořídit. Vnímají, že některá ostatní oddílová družstva maskota mají, „*i v zájmu stmelení kolektivu*“. Dodala, že prozatím mají na závodech svého trenéra, který je pro ně oporou, „*on je naším maskotem*“.

**Respondent č. 7** se rovněž jako někteří předchozí k tomuto vyjádřil, že žádného oddílového maskota nemají.

**Respondent č. 8** nedal k tomuto jednoznačnou odpověď, ale sdělil k tomuto, že na závody s nimi jezdí „*pan trenér, s ním já osobně cítím závody jako klidnější, podpoří nás při závodech, předává nám zkušenosti, abychom měli lepší výkony, kdo potřebuje radu, může se na něj obrátit*“.

**Respondent/ka č. 9**, ač i ona se vyjádřila, že nemají kolektivního maskota, doplnila, že o něm přemýšleli, kdy ona maskota vnímá jako věc pozitivní, neboť „*každý*

*by si v něm možná našel svůj význam, ale nevím, zda by byl přínosný pro všechny“.* I ona zmiňuje jejich trenéra na závodech a jeho přítomnost jako pozitivní, nejen pro sebe, ale pro celý kolektiv.

## 5 DISKUZE

Rituály ve sportu jsou jakousi odezvou na potřeby sportovce, vytvořenou k nutnosti zajištění jeho koncentrace před podáním důležitého sportovního výkonu, vytvoření či nastolení psychické pohody, jak zmiňují respondenti psychického „komfortu“, právě pro maximální využití schopností a dovedností, získaných a osvojených tréninkem, za účelem dosažení maximálního sportovního výkonu. Jak výzkum ukázal, jsou plavci převážně využívány na závodech a to jako individuální rituály. Kolektivní rituály v tomto sportu nejsou příliš časté, jak ostatně avizoval i dotázaný trenér.

Rituály mohou být individuální praktikou sportovce s cílem vybudovat si určitý řád, způsob jednání, a to před sportovním výkonem, při sportovním výkonu, nebo po sportovním výkonu. Mnohdy s využitím i v jiné oblasti osobního života sportovce, a sloužit pro zajištění pocitu psychické vyrovnanosti, duševní pohody, bezpečí. I to se tímto výzkumem potvrdilo. Mohou být i praktikou kolektivní, veřejně prezentovanou formou chování, v roli sounáležitosti jedince se skupinou a skupiny s jednotlivcem, pro utvrzení vlastní identity s podporou dané skupiny ve společenství. Tímto provedeným výzkumem byla potvrzena vzájemná podpora cílové skupiny plavců PoPro, jednak při sledování závodů, kterých se účastnili, jednak z jejich vyjádření. Tato podpora je objektivizována týmovým povzbuzováním se při závodech, rituálním spojením rukou závodníků štafety při vyhlášení sestavy před startem štafetového závodu, ale také společnou diskuzí, vedenou při společném „svalovém protahování“ bez účasti trenéra, se vzájemným poskytováním rad a doporučení v kladném směru. Právě takovýto kolektivní rituál při „svalovém protahování“ je z hlediska sociálního celku obřad způsobilý ve svém významu plnit integrační funkci členů v této skupině, jak o tom píše Maříková, Petroušek & Vodáková (1996). Funkcí rituálů je také zajistit sociální kontrolu, jež přispívá k upevnění a zachování daného sociálního řádu.

Rituály se průběžně mohou měnit, doplňovat, vyvíjet, v případě oslabení posilovat, v reakci na předešlý výkon/výsledek, ve spojitosti s agilitou jedince či



skupiny. Výzkumem byl zjištěn poznatek, že bylo upuštěno od rituálu zmíněného společného „tanečku“ dívčí štafety, respektive, že tento rituál zanikl. Naopak vytvořený rituál již zmíněného kolektivního „svalového protahování“ doplněného o diskuzi mezi zúčastněnými, se stal zřejmě více upevněným a pro závodníky plaveckého oddílu PoPro natolik známým, neboť jej zmínili téměř všichni oslovení respondenti. U individuálních rituálů byl rovněž výzkumem zjištěn ve skupině plavců PoPro vývoj rituálů. Někteří respondenti se vyjádřili, že upustili od prvotně praktikovaných rituálů a ustálili si nové, sebou vytvořené, nebo i převzaté.

Rituál plní u sportovce funkci jeho psychické ochrany, podle charakteru a konkrétní situace, buďto utlumit stresovou situaci v intenzitě a snížit její dobu trvání, redukovat vyšší stimulaci sympatického režimu v reakci organismu na odklon rovnováhy sympatiku a parasympatiku, v daném okamžiku při nulové nebo malé pohybové aktivitě, a tím zamezit zbytečnému přetěžování organismu. Nebo naopak, účelně duševní zátěží, aktivovat činnost sympatického nervového systému, pro potřebu akcelerace činnosti organismu, jeho nabuzení, pro akutní mobilizaci energetických zásob, veškerých sil organismu, k nabuzení svalové aktivity. Sympatický a parasympatický nervový systém patří do skupiny vegetativního nervstva. Mediátorem parasympatického nervstva je acetylcholin, mediátorem sympatického nervstva je adrenalin a noradrenalin. Práce obou těchto vegetativních nervových systémů je za normální okolnosti rovnovážná, vzájemně se doplňující. Sympatický systém organismus aktivuje do stavu energetického nabuzení, reaguje okamžitě na hrozící nebezpečí, oproti tomu parasympatikus utlumuje činnost sympatického systému a stimuluje trávicí proces, zpomaluje srdeční činnost, tlumí psychickou i fyzickou aktivitu, uvádí organismus do klidového stavu, mimo jiné tím poskytuje vhodné podmínky pro svalovou regeneraci. Funkce sympatického a parasympatického nervového systému nejsou zpravidla vůlí ovlivnitelná (autonomní nervový systém), avšak reagují na vnější podněty. Jak popsaly ve své knize Přidalová & Riegerová (2009) „*při práci převažuje tonus sympatiku, v klidu vliv parasympatiku.*“ (pp. 134 – 135)

Parasympatikus není sice vůlí ovladatelný, avšak můžeme jej aktivovat podnětem. K tomu, abychom aktivovali parasympatikus, můžeme dosáhnout v případě, že dokážeme sebe přesvědčit, že jsme v bezpečí, nejsme ohroženi, nepřipustíme si ohrožení, k čemuž nám právě může posloužit například kolektiv přátel (skupina), sociální kontakt, poslouchání lidského hlasu, povídání si, poslech hudby, písní, dotek, objetí, pochvala, úsměv – jimiž se aktivují mimické svaly obličeje, meditace, dech,

uvolnění těla a mysli, zavření očí, dlouhý výdech (s tím i nádech), uvolnění těla, ramen, zpívání si, pohled na obzor (případně na konec závodní dráhy), pohled do prostoru, zmapování si okolí, příroda, osvědčené způsoby vedoucí k uklidnění. Provedený výzkum u respondentů potvrdil činnosti zmíněné v tomto odstavci (úsměv, potřeba kontaktu s kolektivem, poslouchání lidského hlasu, povídání si, poslech hudby apod. Je to jiné u každého jedince a proto u každého jedince byl zjištěn odlišný stav praktikování rituálů, které mají navodit požadující stav. Stav vedoucí k aktivaci parasympatiku. Činností, kterou si sportovec osvojí a dokáže s ní pracovat tak, aby v případě potřeby dokázal stres redukovat, případně zcela odbourat. Zvládat napětí a stres ke zvýšení výkonu, jak o tom píše Lazar (2008). Aktivovat parasympatický systém v případě potřeby, a to činností, která se se pro něj stane osvědčenou a opakující se, praktikovanou v zátěžové situaci (např. při závodu, soutěži, zápasu, sportovním klání), oprávněně nazývanou rituálem. V reakci na nastalou příčinu vyvolat zopakování vibrace ustálenou a osvědčenou činností tak, aby se ve vědomí objevil psychický stav, k němuž za stejných podmínek došlo při předchozím praktikování této činnosti, jak popisuje Durkheim (1998).

Rituál pomáhá, nejen sportovci, ale člověku obecně, překonávat stresové či rizikové situace v životě. Sportovcům převážně slouží jako prostředek ke koncentraci. V této výzkumné práci byl respondenty zmíněn termín, podle mého výstižně, „pocitový komfort“, který by mohl být ekvivalentem k vyjádření koncentrace. Pro každého však může pocitový komfort znamenat něco jiného, potažmo každý potřebuje něco jiného pro zajištění pocitového komfortu. Tak jako nemáme přes znalost dějů v mozkových buňkách daný klíč k představám jednotlivce, stejně tak nemáme danou znalost o dění ve vědomí jednotlivce, jak se vyjádřil Durkheim (1998).

Ačkolí mohou rituály plnit funkci oslavnou, ve vyjádření úspěchu jedinců či celého kolektivu, projevu úcty k dosaženým výsledkům, respondenti PoPro nezmínili žádnou oslavnou činnost. Z vlastního pozorování dění na závodech však vím, že jednou z kolektivního rituálu navíc, je vzdání pocty plavci, který dosáhl dobrého či skvělého výsledku, zaplavaného času, umístění, například gratulací, poplácáním, slovním oceněním, aplausem, sportovním pokřikem. Stejně tak jsem si všiml, že při startu je sportovec, či štafeta, při představení u startovního bloku, nebo i při postavení na startovní blok, slovně povzbuzována jménem nebo/i potleskem, hlasovým projevem.

Jednou z funkcí rituálů může být zastrašení protivníků/soupeřů, avšak tento způsob je praktikován spíše u bojových sportů nebo kolektivních sportů kontaktních. U plavců jsem takovýto rituál zastrašení nezaznamenal.

V případě respondentů, podílejících se aktivně na tomto výzkumu, jen zřídka, některý z nich, vyjádřil, zda bez jeho obvyklé činnosti, rituálu, by byl schopen podat takového výkonu, jaký podal. Je pochopitelné, že takováto situace nelze zhodnotit objektivně, neboť nelze stejnou situaci aplikovat jak s touto činností, rituálem, tak bez něj, za zcela stejných podmínek, se zcela totožným stavem sportovce. Zde respondenti zpravidla vycházeli z vnitřních pocitů, případně situací obdobných, které se jim v minulosti staly. Avšak i tyto poznatky vidím jako přínosné pro tuto práci. Pojímám je jako ekvivalent v odpovědi na otázku, zda cítí, že bez této metody by nedokázali dosáhnout tak dobrých výsledků jako bez ní, tedy bez té metody, kterou provádějí k dosažení nejlepšího výsledku, neboť jak již bylo zmíněno, pocit sportovce je významným faktorem pro podání výkonu.

Když sportovec dosáhne úspěchu, rozhodne se, že to, co mu k tomuto úspěchu napomohlo, příště zopakuje, pro zajištění opakování úspěchu. Naopak to, čemu přisuzuje neúspěch, zpravidla neopakuje. Někteří respondenti vyzkoušeli praktikovat i jiné rituály, které jim nepřinesly očekávaný výsledek, neztotožnili se s nimi a odstoupili od nich. Sportovec si spojí špatný výkon s aktivitou, kterou konal, a do budoucna ji už neopakuje. Obzvláště v případě, kdy opětovně přinesla špatný výsledek.

Kořeny sportů jsou propojeny s praktiky dávných rituálů, rituál i s náboženstvím, okultismem, magií, rovněž tak se socializací v určitém druhu prostředí, prostupuje do systémů a působí na ně, jak bylo sděleno v části teoretické. Sám sport se tak stává rituálem ve společnosti a nese s sebou rituály další. Moderní společnost pojmá rituály různě. Lidé jim nemusí nutně přisuzovat význam ve spojení s posvátným, magickým, sami mnohdy nedokáží přesně specifikovat, o co se vlastně jejich víra v rituály opírá, přesto je praktikují s tím, že jim rituály pomáhají a věří v jejich sílu. Podobně, jak tomu bylo zjištěno u respondentů tohoto výzkumu.

Některé tradice však zůstávají zachovány, například zahajovací rituály, nebo rituály oslavné při vyhlášení nejlepších sportovců, případně rituály spojené se zakončením sportovní akce. Při účasti na plaveckých závodech v rámci tohoto výzkumu jsem si to potvrdil. Obdobný zahajovací a ukončovací ceremoniál, stejná hudební skladba při vyhlášení medailového umístění.

Některé rituály nově vznikají, nebo jsou modifikovány, podle potřeby sportovce nebo i kolektivu, jako by cíleně vytvořit nezaměnitelnou a unikátní image a udělit rituálu nový význam. Tak to vnímám já s ohledem na zjištěné poznatky z tohoto výzkumu.

Tělesná aktivita nás provází od prvopočátku žití a její pozitivní význam pro upevnění zdravého životního stylu je stále zmiňována. Sport v sobě zahrnuje různé formy tělesné aktivity, provozované příležitostně nebo organizovaně, s projevem vyjádřit nebo vylepšit fyzickou kondici a duševní pohodu, s utvořením sociálních vztahů, dosažením výsledků v soutěžích, s jasně stanovenými pravidly, danými podle zvyklostí. Tělesnou aktivitou je přitom myšlen tělesný pohyb a požitek z něj je větší přímo úměrně s dosaženým cíle, jehož je pohybem zamýšleno dosáhnout, u sportovce pak s vítězstvím, o které sportovec usiluje. Praktikování rituálů ve sportu je spojené s touhou po co nejlepší výsledek, který je předpokladem pro dosažení vítězství.

Vytvořil jsem si názor, že sportovci si často neuvědomují, že to co hledají, neboť to pro svůj výkon potřebují, je rituál. Hledají ten, který by si osvojili jako jim vyhovující, a mnohdy nepovažují své osvědčené praktiky za rituál, neboť rituál mají spojený s náboženstvím či magií. Pojímají je za své osvědčené praktiky, které pravidelně opakují před závodem, v jeho průběhu nebo po něm, a to pro osvědčený předchozí úspěch.

Z tohoto výzkumu lze konstatovat, že úkolem sportovních rituálů je jejich praktikováním zejména přinést sportovci koncentraci, uklidnění, nastolit správný řád, navodit patřičný komfort, aby jeho trénovanost a předpoklady k úspěšnému prokázání jeho výkonu, mohly být jím zdárně prezentovány a tím reprezentoval jednak sám sebe, případně svůj tým, družstvo, oddíl. Mohlo by se zdát, že nebyl zjištěn žádný přechodový rituál. Jsem však jiného názoru a domnívám se, že právě přechodový rituál byl odkryt. Netýká se přechodu z družstva do družstva, ale přechodu člověka do oblasti plaveckého sportu, kde tento člověk ve snaze vyniknout začal hledat, hledá, vymýšlí, praktikuje rituály. Je to dáno akcí a reakcí způsobenou změnou postavení v jeho osobním životě, jak o tom píše Gennep (2018), v tomto případě vstupem do prostředí sportu. Prostředí „nového“, odlišného od toho nesportovního.

Výzkumem jsem došel k přesvědčení, že pro sportovce je závod, či jiné sportovní utkání všeobecně, silně emotivním zážitkem a vždy se při něm setkává se situacemi, jím neovlivnitelnými, jež jsou schopny u něj vyvolat různé prožitky a také na něj přenést stresovou zátěž. Reagovat na takovéto situace je možné právě různými

rituály, podle situace a také podle osobnosti sportovce, který před sportovním výkonem, v jeho průběhu, či po něm, může být v abnormálním napětí a nejistotě z výsledku jeho podaného výkonu. Z tohoto důvodu jsou sportovci praktikovány nejen rituály před podáním sportovního výkonu (série zažitých cviků, různá protahování v určité fázi nástupu na start, prodýchávání, poplácávání, hlasové projevy, meditace, poslech hudby, písní, gesta apod.), ale také v jeho průběhu (vyvolání emočních stavů cíleně ke zvýšení aktivity sympatiku v myšlení na ty, kteří ublížili, podvědomé přehrávání určitých písní k zajištění správné frekvence pohybů, mezi jednotlivými starty opětovná meditace, zklidnění, vizualizace průběhu závodu, navštěvování stále stejného místa, zdržování se na stejném místě, apod.), ale i po závodu, kdy sportovec sám hodnotí svůj výkon, hledá způsob, jak jej do budoucna podpořit, regeneruje, hledá zklidnění v kolektivu jemu příjemných osob (meditace, poslech hudby/písní, komunikace, relaxace).

Kontrolovat i sdílet emoce je podstatné. I k tomu by podle mého názoru měl být rituál využíván. Neměl by být jen individuální složkou sportovce, ale také kolektivní záležitostí celého týmu, skupiny, v níž je sportovec začleněn, například v podobě emotivního pouta, jak vyjádřil Durkheim (1998). Je pak především na kolektivu si nějaký rituál osvojit a provádět jej. Společné rozebírání problémů jednotlivce ve snaze mu pomoci, sdílení poznatků, názorů, zážitků, situací, přivítání nového člena, vzájemné se podporování, sdílení radosti z výhry apod., způsobem vyhovujícím, osvojeným, snad i specifickým, dané skupině vlastním, je důležité pro obnovení, udržení či upevnění, vzájemných sociálních vztahů, jak tato práce ukazuje.

Škála sportovních rituálů je pestrá a v podstatě se nedají vyjmenováním obsáhnout všechny, které jsou sportovci prováděny, snad jen kategorizovat je do skupin podle nejčastěji sportovci prováděných za konkrétním účelem. Kategorizovat jednotlivé zjištěné rituály respondentů z této práce však není cílem této práce a ani jejím účelem. Účelem je ukázat možnosti rituálů a přiblížit je natolik, aby byl správně chápán jejich smysl. Praktikoval jsem v podstatě to, o čem psal Turner (2004), tedy pozoroval jsem sportovce, jak v průběhu tréninků a závodů provádějí stylizovaná gesta, poslouchají hudbu či písně, a snažil se pochopit, co pro ně pohyby a zvuky hudby znamenají, co jim tato rituální činnost přináší. Pro příklad bych uvedl poslech hudby. Ne každá hudba vyhovuje každému. Jak je z této práce patrné, tak co respondent, to jiný poslech (skladby, písně, různé žánry), v různých fázích (před startem, po ukončení disciplíny, po ukončení celého závodu) většinou ke zklidnění, k relaxaci. Ale jsou i tací, co se potřebují „nabudit“, k čemuž rovněž využívají hudbu, ovšem odlišnou od té ke

zklidnění. Výsledkem jsou pro oko diváka nasazená sluchátka na uších sportovce a divák se může jen domnívat, že sportovec něco poslouchá. Ale co poslouchá a k jakému účelu, mu zůstává utajeno. Slovní výklad tohoto počínání by měl být v tomto směru explicitní ze strany sportovce, aby došlo ke správnému pochopení, neboť na pohled stejná věc (sluchátka na uších) může mít rozličný význam.

Sportovec, případně skupina sportovců/kolektiv, si stejně vybere to, co mu/jí (skupině) vyhovuje. Jde o to chápat proč je rituál praktikován, jaký je jeho význam a zda plní očekávanou funkci správně. Rituály ve sportu tak mohou být svým charakterem různě rozmanité a svým množstvím nevyčísitelné. Počínaje tréninky, docházkou na ně, přes stravování, rozcvičení, protahování svalových partií, techniku rozdýchání, inklinování či fixaci ke konkrétní věci/předmětu, způsobu aplikování pomocných praktik. Právě tyto rituály mohou být často skryté samotnému sportovci-aktérovi, který je tak za rituály nemusí považovat. Což se ostatně ukázalo i v této práci.

Rituály jsou různě časově rozsáhlé a může docházet i k přenesení osvědčeného z jiných oblastí osobního života, nebo naopak přenesení do jiných oblastí osobního života, jak je z této práce prokazatelné ve vyjádření respondentů. Časem ale může rituál přejít až do fáze stereotypu, bez uvědomování si hlavní podstaty proč je praktikován, za jakým účelem a k jakému výsledku. Tím může být jeho význam opomíjen a jeho účinnost snížena. Stejně tak tomu může být i v případě, kdy jeho původní interpret neposkytne správné informace (co, kdy, kde, jak a po jakou dobu, s čím a proč, provádět) nebo když nejsou informace žádné a jedná se jen o pouhé a bezmyšlenkovité napodobení gest (praktikování) na podkladě pouhého vizuálního vjemu. Právě to pak může vést k nahlížení na rituál jako na „...obřad bez obsahu a smyslu“, jak uvádějí Dohnalová a Malina (2006)

Rituály sehrávají u sportovců významnou roli. Bývají součástí jejich přípravy na sportovní výkon a bývají iniciační, jako je například příchod nováčka do skupiny/týmu a s tím související rituály k jeho přijetí, dále přípravné, od osvědčených stravovacích zvyků, přes praktikování osvědčených činností a jejich opakování před závodem, v jeho průběhu či po něm, k účelu (opětovného) dosažení úspěchu, ochránářské s cílem odvrátit negativní událost, jež by ohrozila dosažení úspěchu.

Rituály se netýkají ve sportu pouze sportovců/aktérů, ale také diváků, kteří se účastní sportovního klání (závodů, zápasů, utkání), kteří jsou při sledování vtaženi audiovizuálně do děje už od počátku zahajovacím ceremoniálem a přes celý průběh závodu, kdy v podpoře fanděním vlastním rituálem i aktivně zasahují do jeho vývoje,

někdy také v projevu nesympatií k (pro ně) negativní či nepřijatelné události, až po vyhlášení výsledků a ocenění vítězů před závěrečným ceremoniálem, kdy v projevu uznání potleskem všem sportovcům pak oceňují i oni jejich výkon. Bylo by například zajímavé zabývat se výzkumem i z této oblasti.

## 6 ZÁVĚR

Jaké jsou a jakou roli mají rituály pro závodníky bazénového plavání? Tak byla formulována výzkumná otázka a já se domnívám, že byla zodpovězena prostřednictvím vytipovaných respondentů vybrané cílové skupiny plavců bazénového plavání z plaveckého oddílu PoPro (Plavecký oddíl Prostějov), za přispění vhodně zvolené metody a provedené analýzy k vypracování této práce.

Výzkum prokázal, že sportovci plaveckého oddílu PoPro mají své osvědčené rituály, které praktikují. Rituály jsou u nich praktikovány spíše jednotlivci, a to převážně pro navození pocitu zklidnění před startovní disciplínou v průběhu konání závodů. Cílem této práce není kategorizovat každý rituál, který byl zjištěn, ale ukázat jeho podstatu a smysl, proč je prováděn a jakým způsobem. Jakou plní roli pro tyto plavce a jak a kdy jsou rituály jimi praktikovány.

Přesto si myslím, že je zde na místě alespoň pro přehlednost shrnout a učinit soupis zjištěných rituálů u plavců tohoto výzkumu:

- být při závodech na bazénu brzy
- vnitřní organizovanost podle přesného vnitřního naplánování
- potřeba mít na sobě konkrétní části oděvu nebo oděvních doplňků (chlupaté ponožky,
- tepláky, plavecká čepice, plavecké brýle, vak), oblíbené barvy a čísla
- nasazení sluchátek a poslech vybrané hudby (písní, skladeb) v různých fázích závodu
- prokrvení svalových partií poplácáním rukama, uvolnění kloubů končetin, uvolnění svalů, různými cviky („stream line“)
- vlastní soubor pohybů na rozcvičení či protažení
- rozmlouvání se sebou

- rozfázování očekávané startovní disciplíny
- myšlenkové promítání startů, vizualizace a hodnocení průběhu odplavané startovní disciplíny
- utvrzování se ve výkonu, povzbuzování se
- vzdorování si a narážky na sebe
- povídat si s kolektivem, nutnost se rozptýlit
- vlastní dechové metody (dodechnutí, tři hluboké výdechy, soustředěné prodýchání, dýchání do z dlaní vytvořené mušle, třikrát hluboký nádech a rychlý výdech, výdech na první předstartovní signál, vydechnutí před chycením se bloku při startu)
- nepohlížení do očí soupeřům, nevšímat si ostatních, nenechat na sebe působit jejich nervozitu, nesoustředit se na ně
- nesoustředit se na dosažení konkrétního časového výsledku (nemít v hlavě čas, jaký by chtěl zaplavat), nebo naopak přát si zaplavat konkrétní čas
- odpoutání myšlenek před startem
- usmát se při prvním předstartovním hvizdu
- přístup ke startovnímu bloku z předem (systematicky či oblíbené) zvolené strany (pravá strana, levá strana, podle toho jak jsem zvyklý, podle toho jak se mi zadařilo v předchozí startovní disciplíně) a v určité fázi (v době předstartovních hvizdů), také určitým způsobem (prvotní položení nohy, vystoupání v nepřerušném pohybu)
- před zaujetím startovní pozice na startovním bloku provést specifickou činnost (podívat se na konec své plavecké dráhy, křížek v gestu rukou na čelo)
- zaujetí vlastní startovní pozice (atletické startovní postavení, levá noha odrazová, pravá noha odrazová, postavení pro skok snožmo)
- zavřít oči a představovat si, jak skáču do vody
- počítat si bazény při nádechu a záběru
- fázovat si úseky (po padesáti metrech)
- u delších tratí si vnitřně zpívat
- snažit se soustředit na dýchání
- poslední tři záběry bez dýchání
- sundání plavecké čepice v určité fázi po doplávání (v bazénu, až po výstupu z bazénu) a určitým způsobem (pohybem ve směru zezadu dopředu)



- nutnost osamocení po výkonu
- zvolené pořadí místa setrvání po doplávání (nejprve k trenérovi následně za ostatními, nejprve o samotě v ústraní, pak za trenérem a ostatními)
- hodnocení svého výkonu (dojmy, poznatky)
- vnitřní pochvala či kritika sebe
- potřeba mít své stálé/neměnné místo během závodu, používat během závodu stejný „záchod/pisoár“
- namyslet na nic (mít čistou hlavu)
- vnitřní uzavření ukončeného závodu
- po závodech si před spaním probírat závod

I když by se mohlo jevit, že zjištěné rituály plavců byly nyní seřazeny chronologicky tak, jak probíhají v průběhu závodu, na kterém jsou převážně využívány, nemusí tak být u všech těchto zjištěných a v soupisu uvedených rituálů. Některé uvedené rituály bývají praktikovány v průběhu celého závodu a bylo by chaotické je řadit tak, jak jsou využívány a některé tak opakovat. Pro ucelení si situací proto odkazují na text, z něhož jsou vyňaty (viz uvedení výše). Některé zmíněné rituály mohou působit jako ustálené techniky, ovšem v kontextu rozhovoru jsem je k rituálům přiřadil. Domnívám se, že se i například v případech technik protahování a cviků o rituály jedná, pokud jsou tytéž ustálené, prováděné v přesném a jasně vytýčeném sledu a v určitý/konkrétní časový úsek průběhu závodu, mají jasná pravidla.

Respondenti uvedli také využívané rituální předměty-talismany:

- plyšové postavičky (ovečka)
- řetízek, přívěšek (křížek, delfín), náramek
- sluchátka, oděv, plavecké pomůcky
- kameny/minerály
- obrázek svaté bytosti

Rituální předměty-talismany, byly převážně darovány od blízké osoby, a pokud je plavec přímo nepotřebuje k provádění činnosti, nemusí je mít přímo na sobě nebo při sobě (ve svém dosahu), ale stačí mu je mít ve své blízkosti.

Respondenti uvedli praktikování rituálů a používání talismanů i v jiných oblastech osobního života:

- dodechnutí
- oblíbené barvy a oblíbená čísla
- rozfázování dne
- kameny/minerály

a také kolektivní rituály:

- společné podvečerní „svalové protahování“ bez účasti trenéra, s diskuzí
- ve štafetě chycení se účastníků štafety před startem vzájemně za ruce a při vyhlášení složení štafety PoPro společné zvednutí spojených rukou nad hlavu, obvykle v doprovodu hlasitého povzbuzení ostatních z jejich oddílu
- v minulosti taneček dívčí štafety (upuštěno od něj)
- rozestavení závodníků štafety s vytvářením vyvážené dvoubarevné kombinace plavek (červená a černá)
- společné „svalové protahování“ po tréninku

Oddílovým maskotem je jimí brán „pan trenér“, který s nimi na závody jezdí a je jim při závodech oporou.

Plavci rekrutovaní do tohoto výzkumu rituály praktikují z různých důvodů a jako důvod uvádějí potřebu psychické podpory, zklidnění, potřebu namotivovat, potřebu nabuzení výbušnosti, vnitřního povzbuzení, zklidnění, potřebu psychického/pocitového komfortu. Některé rituály praktikují, aniž by je jako rituál vnímali, některé si naopak uvědomují a praktikují je cíleně.

Bližší údaje k praktikování uvedených rituálů jsou uvedeny v textu této práce, v tematických blocích analýzy informací získaných od respondentů. Ke každému z těchto bloků je krátká předmluva, z jakého důvodu byl blok zvolen, se stručným zhodnocením získaných výsledků.

Výzkum přinesl očekávané poznatky. Vybraní respondenti buďto mají svůj rituál, nebo s rituálem mají zkušenosti, nebo mají potřebu si nějaký najít, vyzkoušet, osvojit. Výzkum ukázal, že je to důsledkem jednak fyzické, ale i věkové vyspělosti (skutečný věk respondenta byl však udržen v anonymitě, pro maximální zachování jeho

identity, jak bylo přislíbeno), ale i v důsledku touhy dosáhnout lepšího osobního výsledku, kdy s plněním vyšších nároků a více tréninkových hodin zátěže, pro větší výkonnost, mají tito snahu dostat se na „prestižnější“ plavecké závody, případně do nominace na ně, nebo do plavecké reprezentace České republiky. Snažil jsem se v této práci odhalit význam a působení rituálů na ty, kteří je praktikují, a osobně se domnívám, že ve výsledku může být výzkum přínosný pro ty, kteří se o rituály zajímají.

Jak jsem již zmínil, výzkum prokázal vhodné provedení výběru respondentů, v použití správně zvolené metody, ale tím nechci tvrdit, že ostatní z PoPro nemají rituál žádný. Pouze nebyli odhaleni, a do výzkumu zařazeni, další, kteří by mohli, případně měli zájem podat relevantní informace k jimi případně provozovanému individuálnímu (skrytému) rituálu. I když výběr a oslovení respondentů, stejně jako rozhovor, s nimi probíhal individuálně a informace o osobách, zařazených do výzkumu nebyli (mimo osobu jejich trenéra) jim navzájem sdělovány, tito respondenti si sami mezi sebou zřejmě o výzkumu a jejich zařazení do něj, pověděli. Poměrně mnoho věkově starších a výkonnostně zdatných plavců opustilo PoPro z různých důvodů a jelikož výzkumná práce byla zaměřena na plavce setrvávající v PoPro, tedy plavce stávající, nebyli tito „bývalí“ plavci do výzkumu zařazeni. Podotýkám však, že žádný z oslovených respondentů, kteří do výzkumu začleněni byli, nesdělili informaci, která by ukázala na rituál přejatý od některého z odchodících plavců. Kolektivní rituál zřejmě zůstal zachován tak, jak tento kolektiv bývalí plavci PoPro opustili.

Tento výzkum byl prováděn s cílem odhalit rituály u plavců bazénového plavání plaveckého oddílu PoPro. Někteří sportovci mohou mít zábrany hovořit o něčem takovém, jako jsou rituály. O to více, když se rituály týkají jejich osoby. Můžou mít utkvělou představu, že budou ostatními považováni za blázny a budou jim k posměchu. Tyto obavy jsou však zcestné, neboť o výsledek této výzkumné práce projeví zájem a přečte si ji jen ten, kdo má o toto téma zájem. Ten, kdo hledá něco takového pro sebe, kdo hledá poučení, chce si rozšířit informace k rituálům v tomto druhu sportu. S touto úvahou tak odpadají ti, kteří tuto oblast nepojímají, nemají o ni zájem, jsou k tomuto tématu lhostejní.

Některé praktiky se mohou jevit jako úsměvné, nikoliv však k výsměchu. Pokud člověku konkrétní rituál pomáhá k dosažení jeho skvělého výsledku, pak není od věci u praktikovaného rituálu zůstat. Popřípadě jej zdokonalovat, nebo podporovat rituálem jiným, samozřejmě v rámci určitých hranic (např. s ohledem na etický kodex).

Podle mého úsudku, ani jeden z vybraných respondentů, kteří se do výzkumu aktivně zapojili, nikterak nepřekračují hranice etického kodexu v praktikování svých rituálů, nikoho jimi neponižují, nedehtonují, nijak nezasahují do osobních práv jiného. Jejich rituály ani nevykazují rizikové chování a odchylku jak pro sebe, tak pro ostatní, které by bylo možné pojmut jako duševní poruchu či nemoc. Své rituály mají pod svou kontrolou, vnímají je, uvědomují si je, dokáží o nich mluvit, jejich význam dává smysl, dokáží s nimi pracovat. Vybraní respondenti mají za sebou úspěchy, a to úspěchy nezanedbatelné. Sami zkoušejí, hledají a podstupují, nebo již mají osvědčené a ustálené, různé praktiky, z nichž u některých si uvědomují, že se jedná o rituály, také je takto pojímají a nestydí se o nich hovořit. Toho si u nich vážím.

Snažil jsem se co nejvíce zachovat anonymitu respondentů a neuvedl jsem jejich věk ani jména. Pro názornost mezi rituály mužskými a ženskými, jsem ale zachoval řeč respondenta, ze které je patrné, o jaké pohlaví se jedná. Respondenti zmiňovali i tratě a plavecké styly, které jsou jejich dominantní, rovněž tak upřesňovaly závody, ve kterých dosáhly úspěchu. Avšak do této práce jsem tyto informace nepřenesl právě i z důvodu maximalizace anonymity. Domnívám se, že podstatné informace jsou v práci obsaženy a dosažené výsledky zmíněny, i když bez konkretizace závodu, či roku jejich dosažení.

Práce byla věnována plavcům PoPro. Obsahuje však také informace k rituálům všeobecně i v kontextu propojení se sportem. Už samotné provozování sportu je rituál. Ze strany přímého aktivního účastníka nebo i diváka (zahájení, posloupnost dění, dodržování pravidel, vyhlášení výsledků a vítězů, ukončení).

Věřím, že tato práce bude přínosem těm, kteří sportují a stále hledají svůj rituál, stejně tak těm, kdo se rituálu ve sportu chtějí více věnovat, něco se o něm dozvědět, pro tvorbu vlastního názoru, rituál pochopit, nebát se a nestydět se nějaký rituál mít. Mohla by posloužit i pro další výzkum v této oblasti.

## Seznam použité literatury a další prameny

### Literatura

- ATKINSON, R., L. *Psychologie*. Praha, Portál, 2003, ISBN 80-7178-640-3.
- BLANCHARD, K. *The Anthropology of Sport*. Westport: Brgin & Garvey, 1995.
- DOHNALOVÁ, M., MALINA, J. *Slovník antropologie občanské společnosti*. Brno: CERM, 2006, IBN 80-7204-349-8
- DUMAZEDIER, J. *Ver une civilisation du loisir?* Paris, 1962.
- DURKHEIM, É. *Sociologie a filosofie, Sociologie a sociální vědy*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 1998, ISBN 80-85850-57-5
- FIALA, V. *Definice základních pojmů tělesné výchovy*. 1975.
- FRAZER, J., G. *Zlatá ratolest*. Překlad Věra Heroldová-Šťovíčková, Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, ISBN 978-80-7380-17-8.
- GENNEP, V., A. *Přechodové rituály*. Portál, s. r. o., vydání druhé, v Portále první, Praha, 2018, ISBN 978-80-262-1374-1.
- GENNEP, V., A. *The rites of passage*, (angl.. překlad Monica B. Vizedom a Gabrielle L. Caffee), London: Routledge and Kegan Paul, 1909, /čes. *Přechodové rituály*, (přel. Helena Beguivinová), Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996/.
- HELLPACH, W. *Übersicht über die Religionspsychologie*. Leipzig, 1939.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2008, ISBN 9788073674854.
- HODAŇ, B. *Sociokulturní kinantropologie I, Úvod do problematiky*. Masarykova univerzita: 1. Vydání, 2006, ISBN 80-210-4064-5.
- HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury (druhé, upravené vydání)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997, ISBN 80-7067-782-1.
- HRACH, P., & kol. *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích. Díl 3 m/r*. Praha, Nakladatelský dům OP, 1997, ISBN 80-85841-35-5
- KAFKA, J., & kol. *Psychiatria. Učebnica pre lekárske fakulty*. Martin: OSVETA, SR, vydanie 1., 1993, ISBN 80-217-0514-0.
- KAZANTZAKIS, N. *Hlášení El Grecovi*. Praha: Odeon, 1982.
- KIEDROŇOVÁ, E. *Rozvíjej se, dítěátko*. Praha: Grada Publishing, 2010, ISBN 978-80-247-3744-7.

- KOMENSKÝ, J., A. *Vybrané spisy Jana Amose Komenského*. Svazek 1., Praha: SPN, 1958.
- KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: SPN, 1970.
- LAZAR, A. *Mýty a rituály ve fitness. Diplomová práce*. Brno, 2008
- MARSHALL, M., N. *Sampling for qualitative research*. Family Practice [online]. 1996, 13(6), 522-526 [cit. 2016-05-06]. DOI: 10.1093/fampra/13.6.522. ISSN 02632136. Dostupné z: <http://fampra.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/fampra/13.6.522>
- LINHART, J. & kol. *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov, Dialog, 2007, ISBN 80-7382-005-6.
- MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník*. 2. Svazek, Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1996, ISBN 80-7184-310-5.
- MERTON, R., K. *Studie ze sociologické teorie*. 2. vyd. Překlad Jana Ogrocká. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, ISBN 978-80-8642-970-0.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1362-4.
- MIOVSKÝ, M. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule (snowball sampling)*, Praha: Úřad vlády České republiky, 2003, ISBN 80-867-3408-0.
- MURPHY, R., F. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*, Praha: Sociologické nakladatelství, 1998, ISBN 80-85850-53-2.
- MUSIL, J. *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. Brno: Masarykova univerzita, 1997, ISBN 80-210-1717-1.
- OLŠOVSKÝ, J. *Slovník filosofických pojmů současnosti*. Praha: Vyšehrad, 2018, ISBN 978-80-7601-001-7.
- PAULÍK, K. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita FF, 2006, ISBN 80-7368-259-1
- PODBORSKÝ, V. *Dějiny pravěku a rané doby dějinné*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, ISBN 80-210-4153-6.
- PŘIDALOVÁ, M., RIEGEROVÁ, J., *Funkční anatomie II*. Olomouc: Hanex, 2009, ISBN 978-80-7409-025-7
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009, ISBN 978-80-2473-006-6.
- REIK, T. *Das Ritual*. Leipzig. Wien, Zurich, 1928.
- SEKOT, A. *Rodiče a sport dětí*. Masarykova univerzita Brno 2019, ISBN 978-80-210-9292-1

- SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003.
- SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, 2006.
- SILVERMAN, D. *Ako robiť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Ikar, 2005
- SMITH, S., L. *Dictionary of concepts in recreation and leisure studies*. New. York: Greenwood Press, 1990.
- SMOTLACHA, F. *Ze základu tělocviku, sportu a her*. Praha, 1922.
- STRAUSS, A., L., CORBIN, J., M. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999, ISBN 80-85834-60-X.
- TATCHER, J. et al. *Coping and emotion in sport*. London: Routledge, 2012.
- TURNER, V. *Průběh rituálu*. Computer Press, 1. Vydání, 2004, ISBN 80-7222-6900-3.
- TYZSKA, A. *Sport i kultura*. In Krawczyk, Z., (ed.) *Sport w społeczeństwie współczesnym*. Warszawa: AWF, 1973.
- VACUŠKOVÁ, M., VACUŠKA, M., RYŠAVÁ, M. (2003). *Psychomotorický vývoj dítěte a jeho sledování sestrou*. *Pediatric pro praxi*, 1, 43-45, 2003. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2003/01/13.pdf>
- WARNER, W., L. *The living and the dead*, New Haven, Conn.: Yale University Press, 1959.

### **Další prameny**

<https://www.fina.org>

<https://cz.linkedin.com/company/ceskeplavani>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/plavání-sport>

<https://cs.m.wikipedia.org/rituál>

<https://swimm-pv.cz>

<http://tj-prostejov.cz>

<https://www.czechswimming.cz/pravidla>

<http://www.sportovnilisty.cz/nejstarsi-historie-plaveckych-sportu-v-cechach>