

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PROCES UKONČOVÁNÍ
SPORTOVNÍ KARIÉRY ČESKÝCH
BIATLONISTŮ A PŘECHOD DO
POSPORTOVNÍHO ŽIVOTA

TERMINATION OF SPORTS CAREERS AND TRANSITION
TO POST-SPORT LIFE AMONG CZECH BIATHLETES



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Kristýna Černá**

Vedoucí práce: **PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.**

Olomouc

2020

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce a trpělivý přátelský přístup. Také bych ráda poděkovala své rodině, která mě po celou dobu studia podporovala a měla se mnou trpělivost. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat sportovcům, kteří svými příběhy přispěli k tvorbě této bakalářské práce.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Proces ukončování sportovní kariéry českých biatlonistů a přechod do posportovního života“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 24.3.2020

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	ÚVOD.....	5
	TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1	Biatlon	8
	1.1 Stručná historie biatlonu.....	8
	1.2 Dnešní podoba biatlonu.....	9
	1.3 Biatlon v České republice.....	10
	1.3.1 Průběh sportovní kariéry biatlonisty v České republice.....	11
	1.3.2 Tréninkový rámec.....	14
2	Sportovní kariéra	16
	2.1 Průběh sportovní kariéry	16
	2.1.1 Charakteristika přechodů.....	17
	2.1.2 Teoretické přístupy vybraných autorů.....	17
	2.2 Holistický pohled na sportovní kariéru	21
3	Teoretická východiska ukončení sportovní kariéry	26
	3.1 Rané výzkumy	26
	3.1.1 Sociálně gerontologický přístup.....	26
	3.1.2 Thanatologický přístup.....	28
	3.2 Teoretické modely přechodového procesu	29
	3.3 Důvody k ukončení sportovní kariéry	34
	3.4 Strategie zvládání ukončení sportovní kariéry	36
	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	39
4	Výzkumný problém, cíle a otázky.....	40
5	Metodologický rámec a metody	43
	5.1 Design výzkumu.....	43
	5.2 Pilotní studie.....	43
	5.3 Metody výběru výzkumného vzorku a jeho charakteristiky	44
	5.4 Metody získání dat	45
	5.5 Metoda zpracování a analýzy dat	46
	5.6 Etika výzkumu.....	47
	5.7 Sebereflexe výzkumníka	48
6	Výsledky výzkumu	49
	6.1 Otevřené kódování.....	49
	6.1.1 DŮVODY.....	49
	6.1.2 PROCES.....	50
	6.1.3 POSTOJ.....	52

6.1.4	ZMĚNY	53
6.1.5	ZVLÁDÁNÍ NOVÉ ŽIVOTNÍ SITUACE	55
6.1.6	ADAPTACE NA POSPORTOVNÍ ŽIVOT	56
6.2	Axiální kódování	58
6.3	Selektivní kódování	60
6.4	Pohled trenérů.....	61
6.5	Odpovědi na výzkumné otázky	63
7	Diskuze	66
7.1	Limity	66
7.2	Srovnání s dosavadními výzkumy	67
7.3	Praktická využitelnost výsledků	68
8	Závěr.....	69
9	Souhrn	70
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ LITERATURY	73

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Abstrakt v českém jazyce

Příloha č. 2: Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha č. 3: Informovaný souhlas

Příloha č. 4: Okruhy a hlavní otázky polostrukturovaného interview

ÚVOD

Na profesionální sportovce někteří nahlíží jako na silné jedince, kteří díky své pili a odhodlání dosáhli kýžených úspěchů. Málo kdo si je ovšem schopný konkrétně představit, co všechno za úspěchem těchto osob doopravdy stojí. Prostředí vrcholového sportu je velmi specifické a klade na sportovce velké nároky. Pokud chce sportovec v tomto prostředí uspět, musí se často sportu plně oddat a přinést oběti v jiných sférách svého života, ať už to je oblast vzdělání, vztahů nebo příprav na budoucí povolání. Během sportovní kariéry se sportovec může setkávat s různými problémy a obtížemi. Ty mohou také nastat i ve fázi, kdy se sportovec rozhodne ukončit svoji sportovní kariéru nebo je k tomu z nějakého důvodu donucen. V tento okamžik se mohou objevit problémy, které jsou způsobené deficitem v ostatních životních sférách, ke kterému došlo, když se sportovec plně věnoval své sportovní kariéře. Rovněž se mohou vyskytnout obtíže způsobené samotným aktem odchodu z vrcholového sportu. Tyto problémy mají potenciál následně ovlivnit i adaptaci na posportovní život.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat proces ukončování profesionální sportovní kariéry českých biatlonistů, pojmenovat faktory, které tento proces nejvíce ovlivňují a prozkoumat konkrétní problémy, se kterými se sportovci, v tomto případě biatlonisté, musejí vypořádávat. Na základě těchto zjištění je pak možné ze získaných dat vyčíst, jak tento proces sportovci vnímají, čím je ovlivňován a co sportovcům dělá při odchodu z vrcholového sportu obtíže. Zároveň je možné poznatky o důvodech odchodu z vrcholového sportu analyzovat a snažit se je v praxi zredukovat, a tak zefektivnit celý proces výchovy mladých sportovců.

V teoretické části této bakalářské práce se čtenáři snažíme přiblížit biatlon samotný a proces, kterým si biatlonista v České republice musí projít, aby se dostal na pomyslný vrchol. Dále se teoretická část věnuje vědeckým poznatkům především ze zahraničí, jelikož v České republice toto téma není zatím tolik probádané a v souvislosti konkrétně s biatlonem zatím neexistují žádné statistiky či odborné články na toto téma.

Výzkumná část této bakalářské práce se zaměřuje na popis analýzy získávání dat, jejich zpracování a interpretaci získaných výsledků. **Cílem výzkumné části** je pomocí mechanismů zakotvené teorie analyzovat osm polostrukturovaných rozhovorů provedených s bývalými českými biatlonisty, kteří v minulosti působili v reprezentačních týmech, a vytvořit možnou teorii, která pomůže rozklíčovat proces ukončování sportovní kariéry a jeho

složky. Z výsledků by měla vyvstat teorie, která bude obsahovat faktory ovlivňující právě tento přechod.

TEORETICKÁ ČÁST

1 BIATLON

Biatlon je zimní olympijský sport, který spojuje dvě disciplíny, a to běžecké lyžování volnou technikou a střelbu z malorážné zbraně. Existují i letní neolympijské podoby biatlonu, kdy je běh na lyžích vyměněn za jízdu na kolečkových lyžích, horském kole či za běh (Kašper, 2006).

Biatlon lze považovat za komplexní sportovní disciplínu, jejímž cílem je zdolat předem určenou trať v co nejkratším čase a s co nejnižším počtem penalizací. Penalizace se uděluje za každou netrefenou ránu a má dvě podoby. Může to být objetí trestného kola nebo přičtení jedné minuty k výslednému času za každou netrefenou ránu. Druh penalizace záleží na typu závodu (Zicháček, 1999). Typy závodů jsou uvedeny níže v textu v tabulce č.1.

1.1 Stručná historie biatlonu

Historie biatlonu je velmi rozsáhlá, což potvrzují dochované grafické památky, které jsou z období tří tisíciletí před naším letopočtem. Biatlon byl v minulosti spjatý především s vývojem potřeb lidí, později pak s lovectvím a vojenstvím. V naší práci se nebudeme podrobně věnovat celému vývoji, zmíníme pouze několik událostí, které proběhly od 18. století a lze je, dle našeho uvážení, považovat za důležité milníky. První lyžařský závod se střelbou proběhl v roce 1792 v Christiánii, dnešní Oslo, a měl svoji tradici až do roku 1818. Tento závod se uskutečňoval v rámci přemísťování vojenské jednotky. Později roku 1902 se konal podobný závod v Německu. Roku 1912 se v Norsku konal první závod biatlonu v pojetí, tak jak ho známe dnes. V roce 1924 se pak biatlon poprvé objevil jako neoficiální, ale uznávaná disciplína na Zimních Olympijských hrách. Dalším důležitým rokem se také stal rok 1955, kdy byla sepsána první pravidla biatlonu. Biatlon pak nadále procházel různými změnami a postupně se vyvíjel. Do roku 1984 byl biatlon výlučně mužský sport, díky olympijskému kongresu v Sarajevu však v tomto roce poprvé startovaly i ženy, a to na Světovém šampionátu v Chamonix (Kašper, 2006).

V roce 1993 se biatlon oddělil od UIPM (Mezinárodní svaz moderního pětiboje), kde byl do té doby sdružován a vznikla Mezinárodní biatlonová unie IBU (International biathlon union). S IBU přišel i největší rozmach tohoto sportu. V současnosti je členem IBU 64 národních svazů, za Českou republiku to je Český svaz biatlonu – ČSB (Trojan & Fencl, 2014).

1.2 Dnešní podoba biatlonu

V dnešní době je biatlon na velmi dobré úrovni a těší se velké oblibě fanoušků. Na světové úrovni jsou dvě hlavní biatlonové soutěže. Tou prestižnější je Světový pohár biatlonu, druhou nižší je pak IBU Cup. Biatlon má své Mistrovství světa a jednou za 4 roky tento sport můžeme vidět na Zimních olympijských hrách.

Jak už bylo zmíněno výše, biatlon má několik podob, kdy je za tu nejdůležitější považována zimní sezóna, v které se uskutečňují závody v běžeckém lyžování volnou technikou a střelbě. Zimní biatlon má hned několik typů závodů, a to jak v kategorii individuálních závodů, tak i těch štafetových. Každý typ závodu má specifickou délku trati a počet střeleckých položek (zastávek na střelnici), které závodníci v průběhu závodu absolvují. Typy závodů se také odlišují v pořadí střeleckých položek. Střelecké položky rozdělujeme na položky vleže (prone), kdy závodník střílí z polohy vleže a na stojky (standings), kdy závodník zaujímá střeleckou polohu vstoje. Při každé střelecké položce má závodník 5 nábojů, kterými se snaží sestřelit stejný počet terčů. Výjimkou jsou štafetové závody, zde závodníci mají o tři náboje navíc na každou střeleckou položku.

U jednotlivých typů závodů se liší délka trati pro muže a délka trati pro ženy. Počet střeleckých položek je pro obě pohlaví stejný. Pro lepší přehlednost jsou tyto typy závodů uvedeny v tabulce níže, kde je vždy uveden český název, oficiální název dle IBU, délka trati pro muže, délka trati pro ženy a počet střelb a jejich pořadí. Střelby jsou značeny L a S, kdy L znamená střelba vleže a S střelba vstoje.

Tabulka č.1: Přehled biatlonových disciplín (Halberštádt, c2016)

ČESKÝ NÁZEV	OFICIÁLNÍ NÁZEV	DÉLKA TRATĚ MUŽI	DÉLKA TRATĚ ŽENY	STŘELBA
vytrvalostní závod	individual	20 km	15 km	L+S+L+S
rychlostní závod	sprint	10 km	7,5 km	L+S
stíhací závod	pursuit	12, 5 km	10 km	L+L+S+S
hromadný start	mass start	15 km	12,5 km	L+L+S+S

ČESKÝ NÁZEV	OFICIÁLNÍ NÁZEV	DÉLKA TRATĚ MUŽI	DÉLKA TRATĚ ŽENY	STŘELBA
štafetový závod (skupina 4 žen/ 4 mužů)	relay	4 x 6 km	4 x 7,5 km	L+S
smíšená štafeta (2 ženy a 2 muži)	mixed realy	2 x 7,5 km	2 x 6 km	L+S
single smíšená štafeta (žena a muž)	single mixed relay	6 km	7,5 km	L+S

1.3 Biatlon v České republice

V České republice je biatlon zastřešován Českým Svazem Biatlonu ČSB, který vznikl v roce 1993. Aktuálně má okolo 2000 aktivních členů. Počet členů má vzrůstající tendenci, a to především díky zvyšující se oblibě biatlonu v České republice a rozrůstající se síti klubů biatlonu (Kašper, 2006).

Dle pravidel ČSB rozlišujeme závodní kategorie biatlonu od žákovských po veteránské (Český biatlon, c2020). Tyto kategorie jsou uvedeny v tabulce č.2, kde jsou vypsány obecné názvy, kategorie samotné (označení) a věk závodníků. Příprava u dětí může začínat již dříve než v 11 letech. Tyto děti mohou navštěvovat tzv. přípravku, o které se budeme dále v textu více zmiňovat.

V Českém prostředí máme několik úrovní závodů od Regionálních závodů, závodů Českého poháru (ČP) až po nejprestižnější Mistrovské závody České republiky (MČR). Závody pro kategorie žactva probíhají odděleně od závodů starších kategorií, které mají vlastní závodní kalendář.

Tabulka č. 2: Přehled biatlonových závodních kategorií v ČR („Český biatlon“, c2020)

	KATEGORIE	VĚK ZÁVODNÍKA
Žactvo	M11, W11	11 let
	M12, W12	12 let
	M13, W13	13 let
	M14, W14	14 let
	M15, W15	15 let
Dorost	M16, W16	16 let
	M17, W17	17 let
	M19, W19	18-19 let
Junioři	JM, JW	20-22 let
Senioři	M	od 23 let
	W	od 23 let
Veteráni	M36	od 36 let
	M46	od 46 let
	W31	od 31 let
	W41	od 41 let

1.3.1 Průběh sportovní kariéry biatlonisty v České republice

V České republice kariéra biatlonisty začíná v klubu biatlonu (KB), který spadá pod ČSB. Dle Stanov Českého klubu biatlonu „členem ČSB se může stát každý občan ČR či cizí státní příslušník, splňující zákonné podmínky pro pobyt na území ČR, který souhlasí s obsahem činnosti ČSB, jak je charakterizován těmito Stanovami. Členství vzniká okamžikem schválení přihlášky statutárním orgánem klubu biatlonu a současně řádnou úhradou členského ročního příspěvku“ („Český biatlon“, c2020).

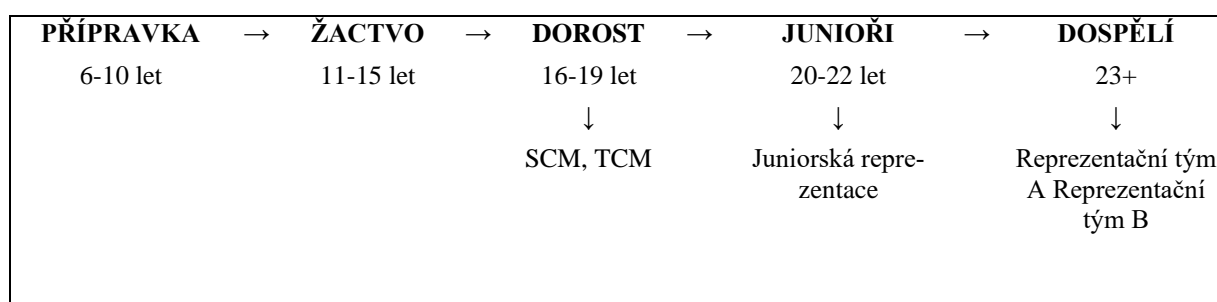
Kluby je tedy možné považovat za základní jednotku přípravy sportovců, která se snaží biatlonistům zajistit vhodné podmínky pro trénování. Pro možnost účasti v biatlonových závodech je povinná výše zmíněná registrace u ČSB.

V rámci klubů existují tréninkové skupiny, které lze rozdělit především dle věku a následně mohou vznikat další podskupiny například dle výkonosti, pohlaví či jiných aspektů. Skupiny na sebe navazují a snaží se sportovce dovést až k pomyslnému vrcholu, kterým je seniorský reprezentační tým A. Věk, ve kterém sportovci začínají s biatlonem se různí, proto není nutné, aby biatlonista prošel všemi tréninkovými skupinami v rámci klubu, ale začíná právě v té, která odpovídá jeho aktuálnímu věku při nástupu do biatlonového klubu. Není také podmínkou, že každý klub musí mít všechny tréninkové skupiny. V průběhu sportovní

kariéry biatlonisty je také možnost být zařazen do užšího výběru, kde se na jeho přípravě podílí i jiní trenéři než ti, které má sportovec v daném klubu. V rámci užšího výběru nabývá sportovec také některých výhod, které uvádíme v textu o Sportovnímu centru mládeži.

Nyní se pokusíme tréninkové skupiny dělené dle věku ve stručnosti charakterizovat. Pro větší přehlednost je vyobrazeno schéma tréninkových skupin, kde je název skupiny, věk sportovců, kteří do dané skupiny patří a další případná dělení samotné skupiny.

Obrázek č.1: Schéma tréninkových skupin



Přípravka

Tato tréninková skupina je určena pro děti ve věku 6–10 let. Hlavním cílem je všeobecný rozvoj dítěte a vytvoření sportovního návyku u mladých sportovců. Náplň tréninků zajišťují kluboví trenéři. Děti se v tomto věku mohou účastnit pouze některých letních závodů.

Žactvo

Do žákovské skupiny vstupují biatlonisté v 11 letech (kategorie M11 až M15 a W11 až W15). Pro žactvo se organizují závody jak v letním, tak i v zimním biatlonu, kdy jsou připraveny závody klasickou i volnou lyžařskou technikou (tzv. bruslení, skate). Klasická technika je v této kategorii zvolena záměrně, protože ji lze považovat za základní stavební kámen běžeckého lyžování, na kterém jde z pohledu metodického hlediska dále stavět. „Klasická technika běhu obsahuje všechny potřebné lyžařské dovednosti, na kterých je založena i technika bruslení“ (Bolek, Ilavský, & Soumar, 2008, 77).

Biatlonisté v žákovských kategoriích střílejí ze vzduchových zbraní ráže 4,5 mm na vzdálenost 10 m. Náplň tréninků je opět v režii klubových trenérů.

Sportovní centrum mládeže

Přechodem z žákovské do dorostenecké kategorie si sportovec svými výsledky, konkrétně výsledky z Českých pohárů, může zajistit začlenění do Sportovního centra mládeže dále jen SCM. „SCM v biatlonu je vyšším článkem přípravy sportovních talentů, které navazují na činnost základních článků, tzn. jednotlivých klubů biatlonu“ („Český biatlon“, c2020). Úkolem SCM je především připravovat sportovce na mezinárodní závody juniorských kategorií a zajistit ty nejlepší podmínky pro výchovu nových reprezentantů. SCM sportovci nabízí finanční podporu, zázemí, kvalifikované trenéry a jiné výhody. Povinností sportovce je věnovat se poctivě přípravě a účastnit se SCM závodů a testů, které prověřují jeho připravenost a nabízí srovnání s ostatními členy SCM. Pokud sportovec nesplní požadovaná kritéria, může být před začátkem nové sezóny, tedy během jara z SCM vyřazen.

V rámci SCM dochází k internímu dělení na SCM, které je určeno pro M17, W17 a M19, W19 a na Tréninkové centrum mládeže dále jen TCM, které je určeno pro biatlonisty ve věku 16 let, tedy pouze pro kategorie M16 a W16 („Český biatlon“, c2020).

V České republice jsou nyní čtyři centra SCM: SCM SKP Kornspitz Jablonec, SCM Letohrad, SCM SK Nové Město na Moravě a SCM Jilemnice.

Dorostenci

Dorostenecké kategorie se týkají biatlonistů ve věku od 16 do 19 let. V těchto kategoriích biatlonisté již střílí z malorážné zbraně na vzdálenost 50 m a zimní závody absolvují pouze volnou technikou. Dorostenci se mohou již účastnit i mezinárodních závodů jako je například YOG (Youth Olympic Games).

Junioři

Do juniorských kategorií spadají závodníci ve věku 20–22 let. Biatlonisté v tomto věku mohou být zařazeni do Juniorské reprezentace, v případech některých velmi nadaných sportovců rovnou do seniorských reprezentačních týmů. Velká část sportovců bohužel končí svoji sportovní kariéru ještě před nástupem do této kategorie, což je často spojeno s ukončením středoškolského studia.

Beashel, Taylor a Alderson (1996) udávají, že odhadem až 80 % sportovců předčasně skončí ve věku 12-17 let, což dle statistik platí celosvětově.

Juniorská reprezentace

Juniorská reprezentace zajišťuje intenzivnější přípravu juniorů, u kterých se předpokládá účast na mezinárodních závodech jako je například Mistrovství světa juniorů v biatlonu. Juniorská reprezentace nyní zahrnuje 8 juniorů a 8 juniorek, zároveň mohou být ještě další biatlonisté ve sledování.

Dospělí

Do kategorie dospělých můžeme zařadit seniory (kategorie M23 a W22) a veterány (kategorie M36 – M46 a W34 – W45).

Reprezentační tým A, B

Český reprezentační tým je rozdělený na A a B, kdy tým A může zahrnovat maximálně 6 nejlepších sportovců z mužů a 6 nejlepších žen. Těchto 12 biatlonistů se účastní těch nejprestižnějších závodů, jaké v biatlonu máme např. Světových pohárů, Zimních olympijských her a Mistrovství světa.

V reprezentačním týmu B jsou pro sezónu 2019/2020 3 ženy a 2 muži. Tito sportovci se účastní především IBU Cupů a v určitých případech mohou vystřídat některé členy A týmu a účastnit se vyšších soutěží.

Počet reprezentantů se mění vzhledem k počtu biatlonistů, kteří jsou aktuálně konkurenceschopní, proto jsou počty biatlonistů v reprezentacích spíše orientační a mohou se lišit.

Další projekty

Mezi další projekty, které podporují přípravu mladých sportovců patří projekt Talentovaná mládež, který se snaží o podporu perspektivních sportovců, kteří ještě nejsou zařazeni do SCM, ale pozorujeme u nich jistý stupeň nadání („Český biatlon“, c2020).

Projekt Sportovní třídy zajišťuje navýšení hodin tělesné výchovy ve spolupráci se sportovními kluby biatlonu („Český biatlon“, c2020).

1.3.2 Tréninkový rámec

Příprava biatlonistů se může různit, jelikož každý trenér má svůj trenérský styl a své dané postupy, proto se v tomto textu nebudeme věnovat podrobně celkové přípravě biatlo-

nistů a jednotlivým obdobím a jejich charakteristickým rysům, pouze se pro čtenáře pokusíme načrtnout představu, kolik času, úsilí, sil a dalších komodit musí sportovec během roku vynaložit.

U biatlonistů je to o to složitější, že se jedná o dvě sportovní disciplíny, které je nutné skloubit dohromady. Biatlonisté proto mívají tréninky střelecké, tréninky, které rozvíjí jejich fyzickou stránku anebo tréninky komplexní, kdy dochází ke kombinaci sportovní aktivity a střelby.

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Perič & Dovalil, 2010, 12).

Tréninkový cyklus je pak „relativně ukončený sled opakujících se různě dlouhých časových úseků (článků, stádií) tréninkového procesu, jejichž opakování má obvykle ráz jistého kruhu“ (Dovalil, 2008, 30). V případě biatlonistů lze tento cyklus charakterizovat délkou 12 měsíců. Během této doby mají biatlonisté přibližně 3-4 týdny volno v pozdním jarním období, které je po skončení zimní sezóny.

Během cyklu se počet tréninkových jednotek mění, ale v průměru lze říci, že sportovci během roku mají 400-600 odtřinovaných hodin. Tréninkovou jednotku lze považovat za „hlavní organizační formu tréninku, základní prvek jeho stavby“ (Dovalil, 2008, 250). Tato čísla jsou pouze orientační, jelikož počet tréninkových jednotek nebo hodin strávených tréninkem ovlivňuje velké množství dalších aspektů jako je například pohlaví, věk až po okolnosti jako jsou nemoc nebo zranění sportovce, nevhodné technické podmínky apod. Rovněž se může různit způsob zaznamenávání tréninků do tréninkových deníků, jejichž vyplňování spadá do kategorie povinností, které sportovec musí plnit. Sportovec by také během roku měl dodržovat jistou životosprávu, starat se o své zdraví a celkově se snažit ve všech oblastech jednat tak, aby to vedlo k jeho zlepšení ve sportovní oblasti či tak, aby předešel okolnostem, které by mohly vést k poklesu jeho výkonnosti.

Důležité je si uvědomit, že sportovci tráví většinu času právě se členy sportovní skupiny, do které jsou zařazeni. Účastní se nejen tréninků, ale i soustředění a závodních meetingů, které jsou fyzicky náročné. V určitých případech se musí přestěhovat do blízkosti sportovního klubu nebo jiného centra, ve kterém trénují a vzdálit se tak od rodiny a přátel. Jejich osobní čas je velmi omezený právě kvůli tréninkové vytíženosti. Sladění sportovních aktivit s ostatními povinnostmi také klade vysoké nároky na time-management a organizaci.

2 SPORTOVNÍ KARIÉRA

Sportovní kariéra je dle Evropské federace psychologie sportu definována jako několikaleté provozování sportovních aktivit, během kterých se sportovec zdokonaluje a směřuje k dosahování úspěchů ve vrcholovém sportu („Position statements: Sports career transitions“, c2020).

Přestože může sportovní kariéra působit jako nepřetržitě hladce se vyvíjející dráha od svého začátku až po svůj konec, je ve skutečnosti charakterizována specifickými fázemi a přechody. Ty po sportovcích vyžadují, aby se dokázali vypořádat se změnami, ke kterým v přechodných obdobích dochází. (Wylleman, Lavallee, & Alfermannová, 1999).

Samotný přechod je pak dle Schlossbergové (1981, 5) „obvyklá nebo i neobvyklá situace, která vyžaduje jedincovu změnu sebevnímání a vnímání okolního světa a tím vyžaduje adekvátní změnu v jeho chování a jeho vztazích“.

Je nutné podotknout, že mezi přechody řadíme i ukončení sportovní kariéry a přechod do posportovního života s následnou adaptací. Tento proces může mít také dopad na životní spokojenost sportovců spojenou s tlakem ohledně přizpůsobování se novému životu (Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Werthner & Orlick, 1986).

2.1 Průběh sportovní kariéry

Průběh, respektive fáze a přechody sportovní kariéry, mohou být mimo jiné znázorňovány jednotlivými úspěchy sportovců jako je například přijetí do reprezentačního týmu, první mistrovský titul a jiné. Srovnáním těchto momentů bylo odhaleno několik společných bodů kariéry, chronologicky seřazených, které jsou pro sportovní kariéru charakteristické a téměř se neliší. Prvním společným bodem je počátek sportovní kariéry, kdy sportovci začínají se sportem kolem 8. – 12. roku života, během dalších dvou let začínají závodit na klubové úrovni a v průběhu dalších tří až čtyř let se dostávají na národní úroveň. Mezi 17. až 19. rokem života probíhá první výběr do národního týmu a během svých brzkých 20. let jsou vybráni do olympijského týmu. Okolo 30. roku sportovci většinou ukončují svoji kariéru vrcholového sportovce (Stambulová, 1994; Wylleman et al., 1999).

2.1.1 Charakteristika přechodů

Z výzkumů (Stambulová, 1994; Wylleman et al., 1999) vyplývá, že sportovci během své sportovní kariéry čelí přechodům, během kterých jsou konfrontováni různými výzvami. Důležité je proto zjistit povahu těchto přechodů, která může v jejich zvládnání hrát roli.

Jako primární charakteristiku přechodů ve sportovní kariéře považujeme stupeň předvídatelnosti. Přechody, které lze snadno předpovídat se často vztahují k výkonosti či k věku sportovce a mají většinou strukturální či organizační povahu. Příkladem může být iniciace do závodní činnosti či přechod z juniorské kategorie do závodní kategorie dospělých. Na druhé straně jsou tu přechody, které se vyskytují neplánovaně. Tyto přechody lze jen velmi těžko předpovídat, proto je označujeme jako neobvyklé, neočekávané. K neočekávaným přechodům patří také přechody, ke kterým vůbec nedojde. V anglických textech jsou označovány jako non-events a odkazují na předpokládané změny ve sportovní kariéře sportovce, které byly očekávané, ale kvůli okolnostem vůbec nenastaly (Wylleman et al., 1999).

Sekundární charakteristikou přechodů ve sportovní kariéře je jejich původ. Ten je rozdělen do dvou skupin a to do „intra-individuálních“ a „inter-individuálních“. Mezi „intra-individuální“ spadá fyzický původ, kde jako příklad můžeme uvést zranění sportovce. Zároveň do této kategorie může spadat i psychický původ, kdy dochází u sportovce například k poklesu motivace k výkonu či k jiným psychickým změnám. Původ nemusí být vždy pouze intra-individuální a může vycházet z „inter-individuální“ sféry. Tento původ se vyskytuje v rámci systému, kdy může dojít například ke konfliktu ve vztahu sportovec-trenér nebo odchodu ze závodního prostředí a další. Do sféry „inter – individuálních“ spadá mimo jiné oblast psychosociální (př. rozvod rodičů, úmrtí v rodině atd.), oblast vzdělání (př. přízpůsobení se požadavkům vysoké školy atd.), oblast profesionální (př. povýšení na manažerskou pozici atd.) či oblast životní sféry. Příčin je opravdu mnoho a nelze všechny konkrétně vyjmenovat, protože důvodů pro přechody ve sportovní kariéře je nespočet a různí sportovci se potýkají s různými důvody (Wylleman et al., 1999).

2.1.2 Teoretické přístupy vybraných autorů

Průběhu sportovní kariéry, jeho fázemi a přechody se věnovali různí autoři, kteří sice používají rozdílnou terminologii, ale přesto se v určitých bodech shodují. V tabulce níže jsem se rozhodla zobrazit několik teoretických vymezení sportovní kariéry některých autorů.

Tabulka č.3: Přehled vybraných teoretických přístupů různých autorů znázorňující průběh sportovní kariéry

Průběh sportovní kariéry	Stambulová (1994)	Wylleman, Lavallee, Alfermann (1999)	Svoboda (2007)
Začátek	Začátek sportovní kariéry	Přechod ke sportovní specializaci	Evoluce
↓	↓	↓	
↓	Přechod k intenzivnímu tréninku	Přechod k intenzivnímu tréninku	↓
↓	↓	↓	↓
↓	Přechod od masového k vrcholovému sportu	↓	↓
↓	↓	↓	↓
↓	Přechod z juniorů do dospělých	Přechod k elitnímu sportu	Kulminace
↓	↓	↓	↓
↓	Přechod od amatérského k profesionálnímu sportu	↓	↓
↓	↓	↓	↓
↓	Přechod od kulminace k ukončení SK	↓	↓
↓	↓	↓	↓
Konec	Ukončení	Odchod z elitního sportu	Involute
			↓
			Adaptace

Tomuto tématu se věnovali samozřejmě i další autoři, kteří nejsou zmíněni v tabulce č.3, jako například Salmela, (1994); Wylleman, De Knop, & Lavallee, (2001) a další.

V následujícím textu blíže charakterizují fáze sportovní kariéry dle přechodového modelu sportovní kariéry od Stambulové (1994), která dělí sportovní kariéru na základě paradigmatu krize a vychází z rámce holistického pohledu na sportovní kariéru, ke kterému se budeme konkrétněji vyjadřovat dále v textu. Dělení obsahuje 7 fází přechodu, kde se mohou

vyskytnout specifické krize, které postupně musí sportovec vyřešit, aby mohl úspěšně pokračovat ve své sportovní kariéře. V překonávání krizí sportovci může pomoci psycholog, který vnímá nejen charakter krize, ale i reakci sportovce na krizi (Stambulová, 1994).

Stambulová (1994) uvádí, že ve fázi **začátku sportovní kariéry** dochází především k adaptaci na požadavky, které daný sport přináší (zvykání si na trenéra, poznávání sportovní skupiny či přizpůsobování se novému režimu).

Beashel a kol. (1996) uvádí dva hlavní důvody, které vedou děti k zapojení se do sportovních aktivit. Je to zábava a možnost rozvíjet své dovednosti, ne však závodit.

Sportovci dle Stambulová (1994) se v této fázi mohou setkat s několika následujícími problémy/krizemi:

- Klamná očekávání mladých sportovců. Děti mohou mít mylné představy o tréninkovém procesu a celkové náplni sportovní aktivity. Jejich obraz o určitém sportu je formován například skrz televizní přenosy nebo z divácké pozice a zůstane jim zahaleno, co vše se za přípravou na závodní akce skrývá a může to u nich způsobit pokles motivace.
- Vysoká náročnost na sportovce v podobě nutnosti zvládnutí techniky a dostání se na určitou úroveň fyzické kondice. Sportovec musí prokázat, že je schopný zvládat tréninky a že má předpoklady do budoucna se tomuto sportu věnovat.
- Nutnost dosažení solidních výsledků, i přes to, že sportovec zatím nemá žádné závodní zkušenosti.

Würthová, Alfermannová a Saborowski (1999) uvádějí, že sportovci v tomto období procházejí určitou zatěžkávací zkouškou, která může být velmi náročná. Jejich negativní zkušenosti mohou být ovšem kompenzovány nadšením a zápallem pro daný sport či podporou z okolí, ať už to je rodina či trenér.

V období **přechodu k intenzivnímu tréninku** sportovec na sebe klade větší nároky, více se soustředí na výsledky a trenéry je vnímán jako vyhlídka do budoucna. Stambulová (1994) uvádí, že v této fázi se sportovec může potýkat s těmito krizemi:

- Potřeba adaptovat se na větší tréninkovou zátěž, jak psychicky, tak fyzicky. Často se vyskytuje v tomto období kontraindikace, kdy se sportovec obává, že je na něj zátěž příliš velká, zároveň chce ale dosahovat nejlepších výsledků a je ochotný pro to udělat všechno. To může vést ke zranění nebo onemocnění sportovce.

- Zlepšování techniky, učení se nových motorických návyků, odvykání si od starých automatizovaných nedostatků v technice.
- Nutnost dosahování dobrých a stabilních výsledků v každé soutěži.
- Potřeba skloubit sport se studiem a dalšími zájmovými aktivitami sportovce, tento problém popisuje například i Grigoreová a Burchelová (1999).

Sportovec se během tohoto období rozhoduje, zda se bude věnovat sportu profesionálně. Rozhodnutí provádí ve velmi mladém věku, kdy si nemusí zcela uvědomovat, že sportovní kariéra je krátkodobá záležitost a jeho rozhodnutí se může následně projevit v přípravě na dlouhodobé povolání. Toto rozhodnutí může tedy ovlivnit celý jeho život (Svoboda, 2007).

Přechod od masového k vrcholovému sportu většinou úzce souvisí i s přechodem z juniorů do dospělých.

Stambulová (1994) dále uvádí, že cesta k dosažení této úrovně je většinou mnohem snazší než její udržení. Sportovec v této fázi má stanoveny hlavní sportovní cíle a přizpůsobuje jim ostatní sféry života. Vypořádává se s těmito výzvami:

- Přizpůsobení se novým sportovním cílům a potřebě sladit tyto cíle s jinými životními cíli jako je například volba povolání.
- Nutnost hledání cest, jak se zlepšit.
- Tlak ve formě potřeby dosahovat stabilně velmi dobré výsledky, aby byl sportovec nominován na ty nejprestižnější závody.
- Potřeba získání autority a uznání nejen v týmu, ale i od okolí.
- Krize vztahů sportovec-trenér, noví členové týmu versus starší členové týmu, sportovec-rodíč.

Cesta, jak překonat tyto krize je získávání nových sportovních zkušeností a osobnostní růst sportovce (Stambulová, 1994). Wylleman a kol. (1999) zdůrazňují v tomto období důležitost podpory, která může přicházet nejen od trenéra nebo sociálního okolí, ale také od specialistů jako je například sportovní psycholog.

Ve fázi **přechodu od amatérského k profesionálnímu sportu** se sportovec musí přizpůsobit novým požadavkům a pravidlům profesionálního sportu.

Dle Stambulové (1994) **přechod od kulminace k ukončení sportovní kariéry** nastává většinou po pěti až patnácti letech, kdy je sportovec ve vrcholovém sportu. Důvodů je

mnoho, může to být například chronická únava, různá zranění, neschopnost vyrovnat se mladším sportovcům či jiné problémy z oblasti osobního života sportovce. V tomto případě se sportovec může potýkat s těmito problémy:

- Nutnost nalezení možností, jak stále vytrvat ve vrcholovém sportu, kdy sportovec může stavět na svých silných stránkách a zkušenostech.
Tento bod může souviset často i se sebevědomím sportovce, které se váže na jeho dosahování stanovených cílů (Locke & Latham, 1985).
- Příprava na odchod z profesionálního sportu. Hledání nového pracovního uplatnění.

Poslední fází dle Stambulové (1994) je samotné **ukončení profesionální sportovní kariéry**, které je spojené především s adaptací na nový život, kde sport není středem všeho a postupně se stává profesionální sport pouhou vzpomínkou. V tomto období sportovec čelí:

- Adaptace na nový status, nové životní role. „Výzkumy naznačily, že opuštění sportovní kariéry je nevyhnutelný zdroj emocionální úzkosti“ (Wylleman et al., 1999,14).
- Nutnost začít novou profesionální kariéru, kde je možné, že nastane situace, kdy sportovec musí „dohnat“ své vrstevníky. Coakley (2001) uvádí, že sportovci obvykle mají sport jako zaměstnání 3–7 let, poté přecházejí k jinému zaměstnání, které vykonávají okolo 40 let. Je tedy nutné si uvědomit krátkodobost sportovní kariéry, kterou sportovci opouští ve většině případů do konce svých 20. let. Bußmannová a Alfermannová (1994) pak ve svém výzkumu uvádějí nejčastější důvody předčasného odchodu ze sportu u dívek např.: dívky dosáhnou dříve svého fyzického limitu a jsou více náchylné ke zraněním než chlapci, dívky také více plánují založení budoucí rodiny a jsou více fixované na své sociální okolí než chlapci.
- Založení vlastní rodiny nebo posílení rodiny.

Stambulová (1994) dodává, že možná východiska na řešení krize většinou spočívají ve změně místa a role sportu ve sportovcově životě.

2.2 Holistický pohled na sportovní kariéru

V dřívějších dobách bylo na sportovce nahlíženo především jako na „sportovního účinkujícího“, tedy osobu, která se podílí na pravidelné tréninkové přípravě a účastní se sportovních soutěží. Výzkumníci, kteří se zabírali sportovní psychologií směřovali svoji

pozornost především na zvýšení výkonu sportovce a jiným tématům se věnovali spíše okrajově. Ke změně došlo, když výzkumníci uvedli holistický přístup ke sportovní kariéře a začali se o toto téma více zajímat. Navrhli koncepci, kde je sportovec vnímán jako celek. Jako člověk, který provozuje sport obklopen jinými životními událostmi. Tato koncepce také ovlivnila stimulaci vývoje kariérní pomoci, která sportovcům napomáhá řešit sportovní i nesportovní problémy (Raab, Wylleman, Seiler, Elbe, & Hatzigeorgiadis, 2016).

Wylleman, Alfermannová a Lavallee (2004) celostní perspektivu velmi dobře popsali prostřednictvím vývojového modelu přechodů, kterým sportovci čelí. V tuto dobu bylo možné holistický přístup považovat jako novodobý trend, nyní je ovšem tento přístup v prostředí sportovní psychologie široce rozšířen a užíván.

Jak výzkumy potvrdily, sportovci si v průběhu své sportovní kariéry prochází různými fázemi, což se stalo základním kamenem pro holistický model. Sportovec ovšem v životě neprožívá pouze různé přechody v rámci sportovní kariéry, ale i přechody v jiných oblastech svého vývoje, které právě tento model bere v potaz. Přechody pak mohou přicházet i naráz ve stejném období, což klade na sportovce vysoké nároky na zvládnání dané situace (Wylleman et al., 1999).

„Dochází k neustálé konfrontaci sportovce se schopností podat žádaný výkon, s rizikem tělesné i psychofyzické námahy, s otázkami zdravotního stavu, přetížení a rehabilitace. Proto každá nová situace, nové podmínky života a činnosti prověřující sportovce, jeho přizpůsobivost i psychické předpoklady pro nové situace a okolnosti“ (Kopecká, 1985).

Další důvod, který podpořil myšlenku holistického přístupu vyplývá z výzkumných zjištění, která poukazují na silnou souběžnost, vzájemné působení a reciproční povahu přechodů, které se vyskytují ve sportovní kariéře a v přechodech, ke kterým dochází v jiných oblastech života sportovce (Wylleman et al., 1999). Tyto oblasti znázorňuje tabulka č.4., kde je v prvním řádku zobrazena věková osa a v prvním sloupci je pak znázorněna životní oblast, která má v druhém sloupci také svou osu průběhu.

Tabulka č.4: Model vývoje jedince v jednotlivých sférách života (Wylleman, Alfermannová, & Lavallee, 2004, s. 11)

Věk	10	15	20	25	30	35	
Sportovní úroveň	Zahájení		Rozvoj		Mistrovské ovládnutí		Přerušení
Psychologická úroveň	Dětství		Adolescence		Mladá dospělost		
Psychosociální úroveň	Rodiče Sourozenci Vrstevníci		Vrstevníci Trenér Rodiče		Partner Trenér		Rodina (Trenér)
Akademická, profesní úroveň	Základní vzdělání		Střední vzdělání		Vyšší vzdělání		Profesní zaškolení, zaměstnání

V **prvním řádku** výše uvedené tabulky můžeme najít informace spojené se sportovní úrovní, kde vycházíme z Bloomovi (1985) teorie rozvoje talentů. Tato teorie se skládá ze tří fází – zahájení, rozvoj a mistrovské ovládnutí. K těmto fázím pak ještě přidáváme fázi přerušení, která ke sportovní kariéře neodmyslitelně patří, jelikož bylo zjištěno, že sportovci odchod z profesionálního sportu vnímají jako období, které má potenciál velkého zatížení sportovce a také trvání tohoto období může probíhat poměrně dlouhou dobu (Wylleman & Lavallee, 2004).

Během první fáze jsou mladí lidé vedeni, aby se nadchli pro věc, v našem případě, aby se zamilovali do zvolené sportovní disciplíny. Druhá fáze zahrnuje výuku dané dovednosti, znalostí a hodnot dané sportovní oblasti. Ve třetí části se pak sportovec učí aplikovat to, co se naučil v předešlých dvou fázích, tedy vášně a technické provedení. Čímž si vytvoří svůj jedinečný styl a dosáhne mistrovského ovládnutí (Subotnik, Edmiston, Cook, & Ross, 2010).

Věkové rozlišení u těchto čtyř fází sportovní úrovně bylo stanoveno na základě několika empirických výzkumů. V úvahu musíme ovšem brát, že tato věková ohraničení jsou získána průměrováním dat mnoha sportovců, kteří se věnovali různým sportům a každý sport má svá specifika, co se týče věku (Wylleman & Lavallee, 2004). Pro ilustraci například z práce Kerr a Dacyshyn (2000) vyplývá, že profesionální gymnastky ukončují svoji sportovní kariéru již mezi 15. a 19. rokem života. Za to někteří biatlonisté například ještě okolo 35. roku života působí v nejvyšších soutěžích.

V druhém řádku jsou znázorněny obvyklé fáze a přechody, které probíhají na psychologické úrovni. Wylleman a Lavallee (2004) uvádějí vývojový model, který rozděluje vývojové fáze na dětství (do 12 let), adolescenci (13 až 18 let) a mladou dospělost (od 19 let). Dále zmiňují vývojové úkoly, kdy v období dětství je úkolem psychicky se připravit na soutěže a ve fázi dospívání je úkolem rozvoj sebepoznání.

Pro naši práci by bylo vhodnější uplatnit podrobnější dělení například dle Eriksona, které je založeno na konfliktech mezi dvěma tendencemi a vystihuje přesněji problémy a překážky, se kterými se sportovec v daném období může setkávat.

Ve třetím řádku tabulky jsou uvedeny změny, které mohou nastat ve společenském vývoji sportovce a vztahu k jeho atletickému zapojení. „Tyto změny jsou založeny na koncepčních rámcích souvisejících s vývojem sportovní rodiny (Hellstedt, 1995) a manželskými vztahy (např. Coppel, 1995), stejně tak dříve popsáné údaje o mezilidských vztazích sportovců např. Alfermann & Würth, 2001; Bloom, 1985; Price & Weiss, 2000; Vealey et al., 1998; Wylleman & De Knop, 1998; Wylleman a kol., 1993, 1995“ (Wylleman & Lavallee, 2004, 520). Stambulová (1994) tuto oblast označuje jako změny, které probíhají ve sportovcově sociální síti, do které spadají rodiče, sourozenci, trenéři, vrstevníci a partner.

„Vrcholné sportovní období často koliduje s obdobím, kde je hledán a nacházen životní partner sportovce. Je-li pak hodnotová orientace partnera jiná, dochází často k vzájemným konfliktům, které neurotizují sportovce a působí pokles jeho výkonnosti“ (Kopecká, 1985, 326).

Poslední řádek pak charakterizuje konkrétní fáze a přechody na akademické a profesní úrovni od základní školy přes střední školu, vyšší vzdělání, zaškolení až po zaměstnání (Wylleman & Lavallee, 2004).

Vyšší vzdělání je v modelu Wylleman a Lavallee (2004) zahrnuto především proto, že Americké univerzity podporují sportovce a často je sport s univerzitou velmi úzce provázán. V České republice, dle našeho zjištění, univerzitní sport zatím není na takovéto úrovni a sportovci jsou často nuceni slevit ze svých vysněných univerzit a studovat obor, který je možné skloubit s profesionální sportovní kariérou, ačkoliv by raději studovali na jiné škole/univerzitě nebo by si alespoň vybrali jiný obor.

K tomuto modelu, který je v tabulce č.4 vyobrazen je nutné poznamenat, že k některým z těchto očekávaných, jiným slovem normativním přechodům nemusí vůbec dojít, jak

je zmíněno již výše v textu u charakteristiky přechodů. Důležité je také zmínit, že tento model nezahrnuje nenormativní čili neobvyklé přechody, se kterými se sportovci mohou také setkávat (Wylleman & Lavallee, 2004).

„Účelem tohoto vývojového modelu je poskytnout sportovním psychologům rámec přechodů, se kterými se sportovci mohou setkávat během své sportovní kariéry. Model by měl také pomoci sportovním psychologům přemýšlet o vývojové, interaktivní a vzájemně závislé povaze přechodů a etap, kterým jednotliví sportovci čelí“ (Wylleman & Lavallee, 2004, 521).

Nedávno byl tento model doplněn ještě o úroveň finanční, kde je poukazováno na důležitou roli rodin, sportovních federací a olympijských výborů, sponzorů a zaměstnavatelů sportovce. K drobným úpravám došlo i na úrovni psychosociální a akademické, profesní. Rovněž došlo k přejmenování modelu na holistický model sportovní kariéry (Wylleman, Reints, & De Knop, 2013).

Dřívější verze tohoto modelu iniciovala řadu kariérních studií nejen v Evropě, ale po celém světě. To umožnilo podrobnější a hlubší analýzu kariéry sportovců, povzbudilo to výzkumníky vytvořit spojitosti mezi jednotlivými vývojovými vrstvami a došlo k usilování o optimální vyváženost mezi sportovním a nesportovním životem sportovců. Jelikož duální přechody (to jsou ty, kde dochází ke dvou přechodům v jiných oblastech souběžně) jsou nevyhnutelně propojeny se změnami ve všech ostatních vrstvách modelu vývoje sportovce, vytvořil se přirozeně prostor pro zkoumání těchto jevů a také duálních profesních drah sportovců. Výzkumníci pak ve většině svých článků právě jako rámec používají holistický model sportovní kariéry (Wylleman et al., 2013).

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA UKONČENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY

3.1 Rané výzkumy

Již od počátku bylo snahou teoretiků stanovit teoretický koncept, který by se věnoval vysvětlení a popsání procesu, kterým si sportovci procházejí během ukončování profesionální sportovní kariéry. Ze začátku bylo snahou výzkumníků nalézt shodné znaky s podobnými procesy, které probíhají mimo sportovní prostředí.

V raných výzkumech často autoři uváděli teoretické přístupy ze sociální gerontologie či thanatologie, kdy předpokládali, že odchod ze zaměstnání je velmi podobný procesu ukončení sportovní kariéry. V průběhu let výzkumníci ale nacházeli čím dál více rozdílů mezi těmito dvěma procesy a výše zmíněné přístupy se potkávaly se značnou kritikou.

3.1.1 Sociálně gerontologický přístup

„Pojem gerontologie je řeckého původu a znamená „nauka o starém člověku“. Tato definice staví gerontologii do řady dalších věd o člověku, bytosti skládající se z těla, ducha a duše, a tato východiska jí determinují k vysoké komplexitě, interdisciplinaritě a multiparadigmatičnosti“ (Georgi, Höschl, & Vidovičová, 2014, 9).

Sociální gerontologie je pak akademická disciplína, která je složena z několika sekcí: biologická, sociální a psychologická. Sociální gerontologie se především zaměřuje na vzájemnou interakci mezi věkem a společností. V tom neobecnějším smyslu lze říct, že se tato akademická disciplína zaobírá jedinci, kteří stáří zvládají úspěšně (Lavalley & Wylleman, 2000).

Snahou teoretiků bylo tedy zkusit přirovnat odchod ze sportovní kariéry k odchodu do důchodu, a to hned v několika teoriích, které v následujícím textu krátce charakterizujeme. Ačkoliv se teoretici snažili o aplikaci gerontologických teorií na oblast sportu, konkrétně na oblast ukončování sportovní kariéry, nebyly tyto teorie úplně přijaty a spíše vzbuzovaly diskuze. Hlavním důvodem je významná odlišnost mezi zaměstnáním a profesionálním sportem z hlediska biologických a chronologických charakteristik (Lavalley & Wylleman, 2000).

- **Activity theory** poukazuje na vztah mezi odchodem do důchodu a sociální aktivitou. Teoretici předpokládali, že se lidé snaží udržovat homeostázu, a tak při odchodu do důchodu nahradí aktivitu, kterou opustili aktivitou jinou. U sportovců má tato teorie jistý potenciál především v případech, kdy sportovec opouští sportovní kariéru dobrovolně a najde aktivitu, která se stane jistou alternativou pro volný čas, který byl dříve věnovaný sportu (Havighurst & Albrecht, 1953).
- **Subculture theory** vznikla především jako odezva na potřebu vytvoření teorie, která říká, že je možné se úspěšně adaptovat na odchod do důchodu i bez nutnosti být stále stejně aktivní (Rose, 1962). Teoretici se v tomto případě domnívali, že se lidé po odchodu z profesionálního sportu přirozeně začlení do subkultury stejně starých a méně aktivních lidí, v které budou spokojeni. Někteří autoři tuto teorii považují jako význačnou, jelikož sportovci jsou specifictí právě příslušností k určité subkultuře, jiní autoři tvrdí, že naopak tato teorie v rámci sportu není funkční, jelikož sportovci jsou součástí určité subkultury a v rámci odchodu do důchodu z ní vystupují.
- **Continuity theory** – Atchley (1980), který je autorem této teorie, se zaměřil na vývoj adaptace na normální stárnutí. Teorie poukazuje na to, že je sportovec schopen energii věnovanou sportu přetransformovat do jiných rolí, které zastává nebo do rolí úplně nových. Dle této teorie může dojít k potížím, pokud je role sportovce pro danou osobu tou nejdůležitější a role ostatní se stávají pouze okrajovými.
- **Disengagement theory** vznikla jako rozšíření Eriksonovi koncepce vývojových stádií. Tato teorie je založená na předpokladu, že rovnováha sil, přesněji tedy sil v pracovním procesu může nastat pouze tehdy, když při nástupu nových mladých pracovníků odcházejí ti staří do důchodu. Tento proces by měl přinést užitek celé společnosti, jelikož mladý člověk se začlení do pracovního procesu a starý člověk má možnost užívat si volného času (Cumings & Henry, 1961). Ve výzkumech spojených se sportem tato teorie neznala širší podporu, jelikož je často odchod ze sportovní kariéry spíše spojován s jednáním iracionálním a sportovec neuvažuje o strategiích rozproštění lidských zdrojů.

- **Social breakdown theory** zahrnuje prvky z prvních tří zmíněných teorií. Předpokladem je, že ukončení vrcholové sportovní kariéry je spojeno s negativním hodnocením, na které je sportovec velmi citlivý a reaguje tak, že se snaží naprosto oprostít od své bývalé sociální role (Kuypers & Bengston, 1973).
- **Social exchange theory** je založena na předpokladu, že jedinci odcházející do důchodu mění své aktivity tak, aby jejich zbývající energie a úsilí přinášeli maximum, které lze vytěžit. Předpokladem je, že jedinec zvažuje, co mu dané aktivity přinesou a co mu naopak vezmou a na základě tohoto porovnávání se rozhoduje, zda je vykoná či nikoliv (Dowd, 1975; Homans 1961).

3.1.2 Thanatologický přístup

Thanatologie je věda o smrti a umírání. Původně byla vyvinuta v rámci biomedicíny, postupně se však stala multidisciplinární (Haškovcová, c2000).

Vědecká společnost dává do souvislosti s ukončováním sportovní kariéry několik pojmů z thanatologie, které se pokusíme v následujícím textu blíže charakterizovat.

- **Sociální smrt** je chápána jako situace, kdy je jedinec mrtví, přestože je fyziologicky i intelektuálně stále naživu. V souvislosti se sportem je sociální smrt chápána primárně jako ztráta sociálních rolí, izolace od okolí (trenéři, týmoví kolegové atd.) či naprosté vyloučení ze sociální skupiny (Kalish, 1966).
- **Sociální vědomí** odkazuje na situaci, kdy pacient umírá a smrt je nevyhnutelná. Teoretici sledovali interakci mezi umírajícím pacientem a jeho okolím, z které vyvodili několik konkrétních druhů interakcí (uzavřená, v podezření, oboustranná přetvářka, otevřená). Později se je někteří výzkumníci snažili aplikovat i na oblast sportu, v které mohou probíhat následovně:
 - Uzavřená – situace, kdy sportovec není informován o svém propuštění z týmu a nemá ponětí, že tato situace nastane.
 - V podezření – momenty, kdy sportovec sleduje z chování ostatních, že něco není v pořádku a předpokládá, že nastane nějaká negativní situace.
 - Oboustranná přetvářka – sportovec jeho kolegové i trenér ví, že konec kariéry sportovce se blíží, a proto okolí ani sportovci již nezáleží tolik na kvalitě podávaných výkonů.

- Otevřená – otevřené jednání o ukončení spolupráce (Glaser & Strauss, 1965).
- **Teorie fází umírání** byla do sportovního prostředí přenesena takto: popření a izolace, při které sportovci nechtějí uznat, že se blíží nevyhnutelné ukončení kariéry; vztek; smlouvání, během kterého se snaží sportovec přesvědčit sám sebe o možném pokračování sportovní kariéry; depresivní stavy při kterých mohou sportovci prožívat úzkost; přijetí (Kübler-Rossová, 1969).

3.2 Teoretické modely přechodového procesu

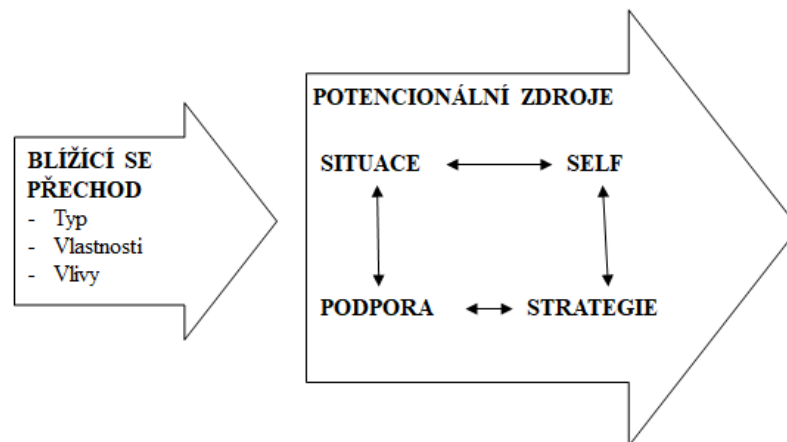
Jelikož sociální gerontologické a thanatologické teorie charakterizovaly ukončení sportovní kariéry spíše jako jednorázovou událost, vznikly modely přechodové, které zobrazují ukončení sportovní kariéry jako proces (Lavalley & Wylleman, 2000).

Modelů, které se pokoušejí vysvětlit problematiku ukončování profesionální sportovní kariéry, bylo navrženo několik, v následujícím textu některé z nich zmíníme.

V roce 1981 představila Schlossbergová svůj model adaptace v rámci přechodového modelu, který se také uvádí pod názvem „4S“ a zahrnuje 4 dimenze (situace, self, podpora, strategie). Tento model sloužil původně pro oblast poradenské činnosti zabývající se odchodem do důchodu, některými autory byl však aplikován i v rámci odchodu z profesionální sportovní kariéry.

V tomto modelu situace může být ovlivněna načasováním odchodu nebo zda jedinec vnímá svůj odchod jako volbu nebo nutnost, zda jeho/její partner stále pracuje, jaká je finanční situace atd. Na podobné otázky se lze ptát i v dalších třech dimenzích „4S“ modelu. U self to může být například, zda jedinec dokáže nalézt smysl či sebeuplatnění v nových situacích. Podpora pak ukazuje, zda má jedinec ve svém okolí síť lidí, která mu může pomoci a či je schopný podporu získat. V rámci strategie se pak můžeme tázat na plánování a organizování procesu odchodu do důchodu a následného života (Goodman & Pappas, 2000).

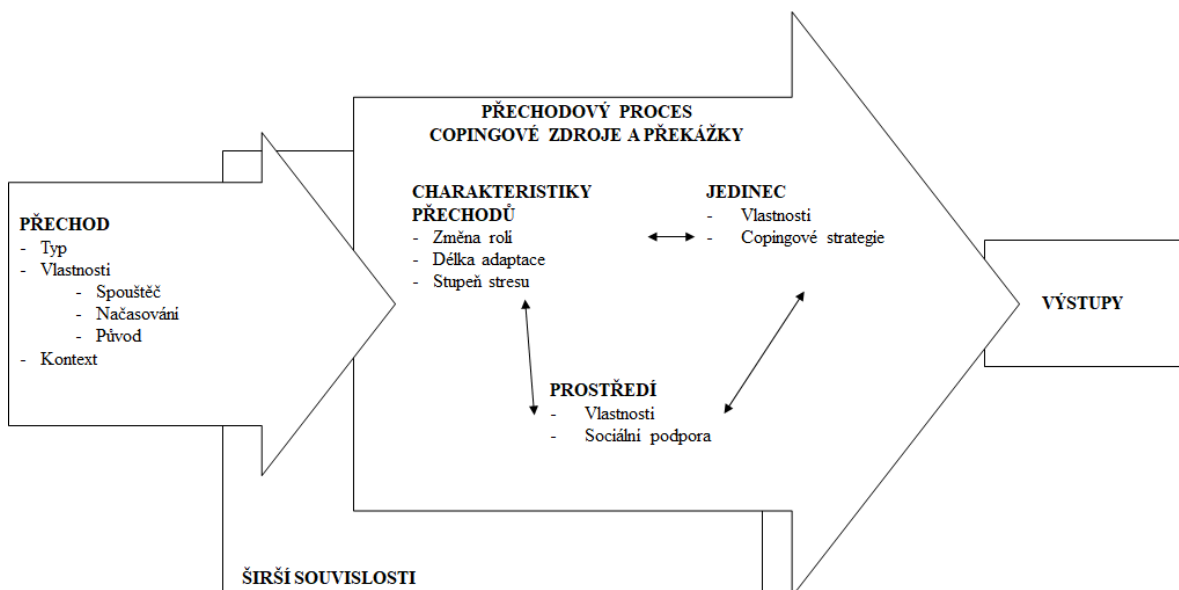
Obrázek 2: Model lidské adaptace na přechodový proces (Schlossberg, Waters, Godman, 1995,48).



V roce 1990 Sinclairová tento model obohatila o úhel pohledu na tento proces jako na zdroj pozitiv a negativ. Dle Sinclairové (1990) existují tři vzájemně působící faktory, které ovlivňují nejen přechodový proces, ale i následnou adaptaci v závislosti na dimenzích z „4S“ modelu. Jsou to následující faktory:

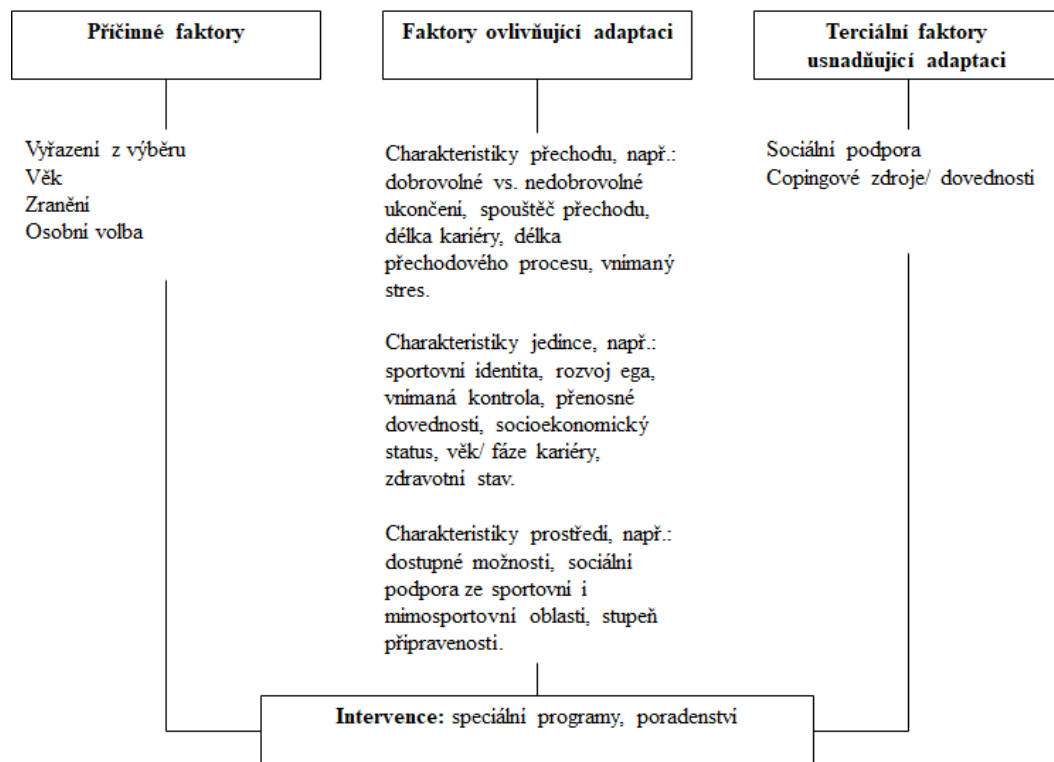
- Charakteristiky přechodu
- Charakteristiky jedince
- Charakteristiky prostředí přechodového procesu

Obrázek č. 3: Modifikovaný model Schlossbergerové (Sinclair, Orlick, 1994, 35).



Gordonův model z roku 1995 charakterizuje 3 druhy faktorů: faktory, které přechod iniciují (příčinné), dále vzájemně interagující faktory, které ovlivňují způsob adaptace a v neposlední řadě terciální faktory. Příčinné faktory lze označit zároveň i jako důvody pro ukončení sportovní kariéry (Gordon & Lavallee, 2012).

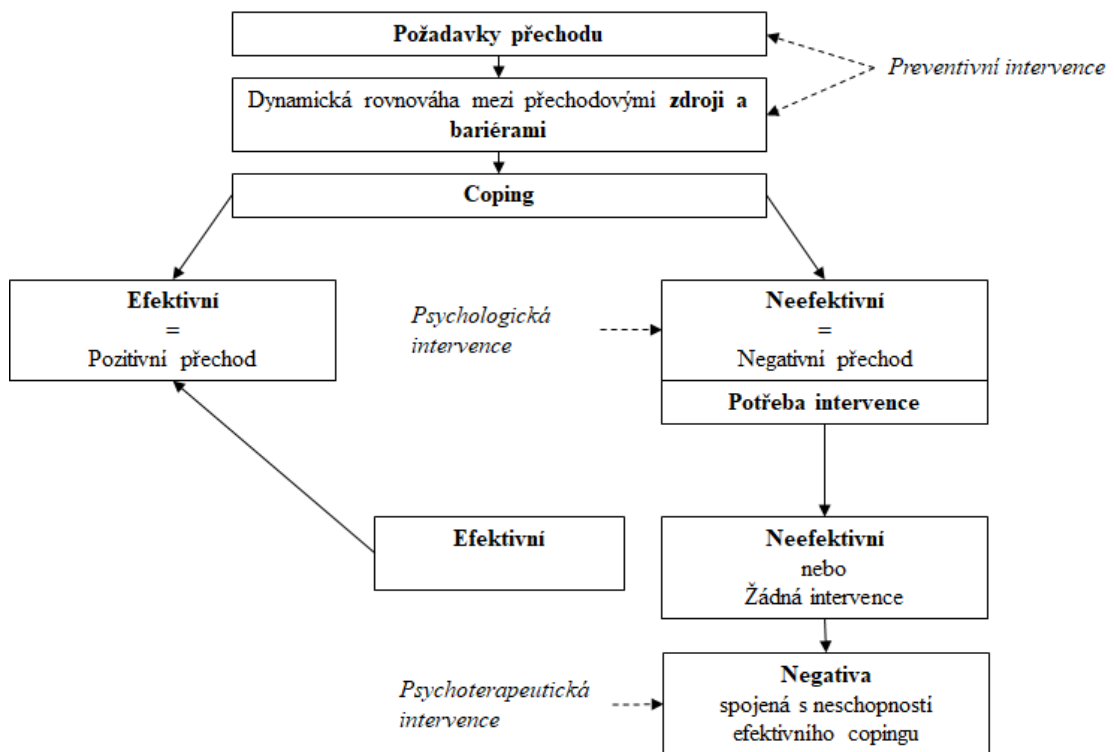
Obrázek č. 4: *Koncepční model přechodového procesu ve sportu (Gordon, 1995, 480).*



Stambulová v roce 1997 přichází s modelem, jehož poslední modifikace proběhla v roce 2003 (Stambulová, 2003).

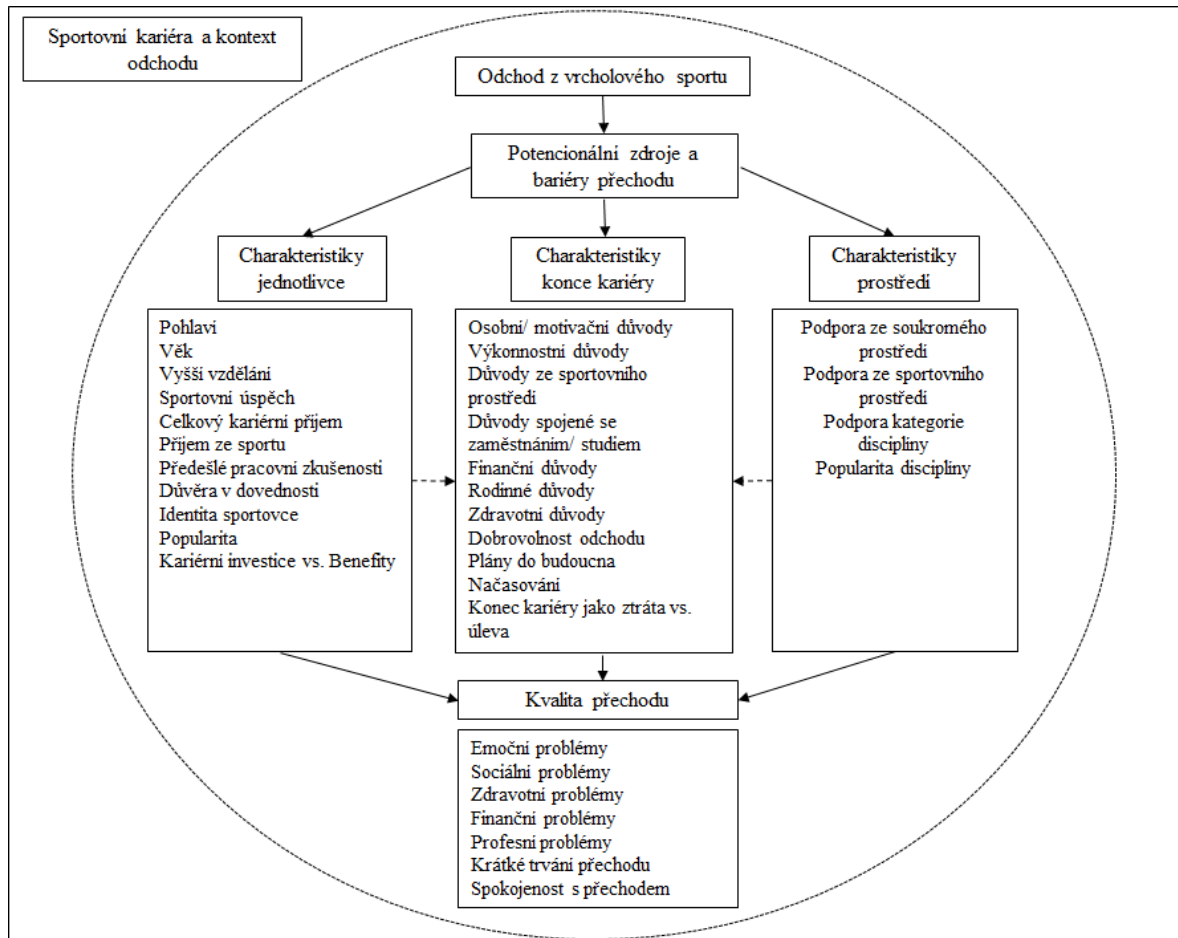
Dle tohoto modelu pozitivní přechod nastává tehdy, když je doprovázen efektivními copingovými strategiemi, díky kterým sportovec dokáže odchod z profesionálního sportu zvládnout. Druhou variantou je přechod krizový, který je spojen s neschopností se vyrovnat se specifickými požadavky, které přináší ukončení sportovní kariéry (Stambulová, 2003).

Obrázek č.5: Modifikovaný model přechodu ve sportovní kariéře (Stambulová, 2003, 100).



Pro účely našeho výzkumu považujeme jako vhodný Pracovní model faktorů přispívajících ke kvalitě přechodu z elitního sportu, který vznikl na základě spojení prvků z dřívějších modelů a teoretických rámců (např.: (Wylleman & Lavallee, 2004; Wylleman, De Knop, & Reints, 2011; Stambulová, 2003). Tento model znázorňuje potencionální možné zdroje a překážky, které mohou přechod do posportovního života usnadňovat nebo stížit. Zdroje a překážky lze rozdělit do tří kategorií: charakteristiky jednotlivce, chrakteristiky konce sportovní kariéry a charakteristiky prostředí, v kterém k tomuto procesu dochází. Spojení těchto tří charakteristik formuje kvalitu přechodu do posportovního života. Kruh pak znázorňuje možné kulturní odlišnosti v rámci kontextu. Jako úspěšný je zde vnímán přechod, který nepřináší potíže s přizpůsobením v různých oblastech života, má krátké trvání a sportovec je s jeho průběhem spokojen (Kuettela, Boyle, & Schmid, 2017).

Obrázek č. 6: Pracovní model faktorů přispívajících ke kvalitě přechodu z elitního sportu (Kuettela, Boyle, & Schmid, 2017, 29)



Další modely uvádí například také Taylor a Ogilvie (1994) nebo model zobrazený v tabulce č.4 od Wyllemana kol. (1999).

Lze tedy říci, že teoretici se přes sociální gerontologické a thanatologické modely dostaly k těm, které chápou ukončení sportovní kariéry jako proces, který zahrnuje i následnou adaptaci do posportovního života. Tato oblast se stala pro výzkumníky atraktivní a během posledních let vznikalo mnoho prací a článků, které se tímto tématem zabírají. Ačkoliv v České republice téma procesu ukončení sportovní kariéry nebylo prozatím tolik prozkoumané, existují některá díla, v kterých se autoři tomuto tématu věnují:

Svoboda a Vaněk (1982) ve svém výzkumu zjistili, že pouze u 17 % ze 163 sportovců neproběhly žádné negativní prožitky během odchodu z profesionálního sportu. Autoři také vytvořili model stresu z odchodu z vrcholového sportu, který vykazuje jisté podobnosti s výše zmíněným modelem od Taylora a Ogilvieho (1994).

Kopecká (1985) ve své práci podotýká, že významné životní události ovlivňují vývoj sportovní kariéry sportovců a jsou zároveň jedním z nejčastějších důvodů předčasného ukončení sportovní kariéry.

Slepička, Slepičková, Maříková a Janák (1996) ve svém výzkumu zjistili, že pouze 60 % bývalých olympioniků hodnotí svoji sportovní kariéru pozitivně v souvislosti se svým aktuálním životem. Na druhou stranu pouze 5 % sportovců uvedlo, že jim vrcholový sport přinesl pouze negativa a litují, že se této kariéře věnovali.

Bohužel všechna výše zmíněná česká díla nejsou aktuální. Nejnovějším dílem, které jsme dohledali byla diplomová práce Kadlčíka (2008), který popisuje cíl své práce jako popis průběhu sportovní kariéry, procesu ukončení vrcholové sportovní kariéry a určení jednotlivých proměnných, které tento proces ovlivňují a popis následné adaptace do posportovního života. Jeho smíšeného výzkumu se zúčastnilo 184 sportovců. Výsledky jeho práce poukazují důležitost svobodného rozhodnutí opustit sportovní kariéru, které přispívá k zvládnutí celého procesu ukončení sportovní kariéry. Pozitivní vliv na přechod má také příprava sportovce na posportovní život. Jako negativní se naopak ukázala vysoká míra ztotožnění s rolí sportovce.

Nedostatek českých prací odkazuje na prostor, který je vhodný k dalšímu podrobnějšímu zkoumání této problematiky, která je v rámci jiných států diskutovaná častěji.

3.3 Důvody k ukončení sportovní kariéry

Důvody, které vedou sportovce k ukončení sportovní kariéry se ve většině případech různí a jsou velmi individuální, proto je někdy tato problematika přirovnávána k teorii chaosu. Kdy i při znalosti všech počátečních podmínek, v našem případě důvodů k ukončení sportovní kariéry, je těžké předpovídat další průběh dané situace, která je v našem výzkumu označována jako proces ukončení sportovní kariéry. Někteří autoři se však v průběhu let pokoušeli vytvořit teoretické základy, které by shrnovaly nejčastější důvody vedoucí k ukončení sportovní kariéry a dávaly této problematice rámeček.

Alfermannová, Stambulová a Zemaityte (2004) ve své práci také zmiňují kulturní kontext jako faktor, který může proces ukončení sportovní kariéry ovlivňovat. V jejich výzkumu došlo k porovnání německých, litevských a ruských sportovců, kdy se důvody pro ukončení sportovní kariéry napříč národnostmi různily. U ruských a litevských sportovců důvody pro ukončení sportovní kariéry měly toto pořadí: důvody ze sportovního prostředí,

zdravotní důvody a vztahové důvody v rámci sportu. U německých sportovců bylo pořadí následovné: profesní důvody (hledání nové práce, vzdělání atd.), důvody ze sportovního prostředí a zdravotní problémy. Rozdíly autoři připisují právě kulturnímu kontextu. Za zajímavé také považujeme, že důvody spojené s prací bývají spojovány s plánováním konce kariéry, na druhou stranu důvody ze sportovního prostředí nebo zdravotní problémy jsou většinou spojeny s náhlým rozhodnutím, což může také ovlivňovat délku a náročnost přechodu do posportovního života.

Kuettel a kol. (2017) například uvádějí rozdíl mezi muži a ženami, kdy muži signifikantně méně považují neshodu se sportovní federací či trenérem jako důležitý důvod pro jejich konec kariéry. Dále jejich studie poukazuje na určité kulturní rozdíly, které hrají roli právě při přiřazování důležitosti jednotlivým důvodům vedoucím ke konci sportovní kariéry. Ve své studii se zaměřili na tři Evropské státy (Dánsko, Polsko a Švýcarsko), přičemž Poláci a Dáni uváděli jako nejdůležitější důvody pro skončení kariéry ty, které jsou spojené s rodinou. Pro Švýcary byly stěžejní důvody, které souvisely s motivací. Naopak všichni respondenti nepřikládaly velkou důležitost důvodům zakořeněným ve sportovním prostředí či spojených se studiem, popřípadě zaměstnáním.

Moesch, Mayer a Elbe (2012) ve svém výzkumu prováděném na Dánských sportovcích zjistili tyto nejčastější důvody pro ukončení sportovní kariéry, kdy mezi tři nejčastější, které uvádělo více než 20 % respondentů patřily: nedostatek motivace, zranění a rodinné důvody. Důvody, které uvádělo alespoň 10 % respondentů byly: studijní nebo pracovní důvody, finanční důvody a ty spojené se sportovním prostředím. Pod 5 % pak patřily důvody následující: stáří, vyřazení z výběru a pozitivní dopingové testy. V tomto výzkumu také zaznamenaly signifikantní rozdíl mezi ženami a muži právě v kategorii rodinných důvodů. Tyto důvody mnohem častěji uváděly ženy.

Babic, Bjelic a Bosnar (2019) ve své práci poukazují na souvislosti mezi životní spokojeností a důvody vedoucími k ukončení sportovní kariéry. Stáří se ukázalo, jako důvod, který negativně ovlivňuje následnou životní spokojenost sportovce, především kvůli dlouhodobému rozvíjení role sportovce. Ve vztahu k životní pohodě se ukázal odchod ze sportovní kariéry kvůli zaměstnání nebo studiu, jako pozitivní. Naopak životní pohodě neprospívají tyto důvody: konflikty v rámci sportovní skupiny, zranění nebo vyřazení z výběru.

Lavallee, Grove a Gordon (1997). pak rozdělují důvody na dobrovolné a nedobrovolné, kdy výzkum prováděli na respondentech z Rakouska. Mezi nejčastější nedobrovolné

důvody patří: věk, zranění, vyřazení z výběru a mezi ty dobrovolné: profesní důvody, ztráta motivace, důvody spojené se sportovní politikou, nedostatečný výkon, finance anebo nedostavení se dříve přítomné radosti.

Je možné říci, že většina autorů se na těch nejčastějších důvodech shoduje, ačkoliv je následně řadí do různě pojmenovaných škatulek. Dochází také k odchylkám v rámci kulturního kontextu či specifikám daného sportu.

Z výše uváděných prací je možné říci, že důvody pro ukončení sportovní kariéry mohou pramenit jak z oblastí fyziologických, zdravotních, sociálních, psychologických tak i ze studijních/ pracovních.

3.4 Strategie zvládání ukončení sportovní kariéry

Murphy (1995) uvádí, že jedním z nejčastějších problémů, kterými se zabývá aplikovaná sportovní psychologie, je právě odchod ze sportovního a přechod do posportovního života sportovců. „Brzká a trvalá identifikace, familiárnost a upřednostnění role sportovce může způsobit významný stresor způsobený ztrátou právě této role“ (Baillie & Danish, 1992, 77).

Baillie a Danish (1992) ještě dodávají, že často jsou sportovci velmi špatně připraveni na ukončení profesionální sportovní kariéry a lidé, kteří se v okolí sportovců pohybují (trenéři, rodina, vrstevníci, psychologové či jiní členové týmu) by si měli být vědomi obtíží, které mohou právě v souvislosti s ukončováním sportovní kariéry nastat.

Ačkoliv odchod z elitního sportu je pro každého profesionálního sportovce v určitém bodu nevyhnutelný, ukazuje se, že pro některé sportovce je následné přizpůsobení v posportovním životě obtížné a přináší určité strasti. Reakcí na toto zjištění bylo založení několika programů, které by sportovcům s přechodem měly pomoci. Tyto programy po celém světě v rámci sportovních institucí začínaly vznikat během 80. let 20. století (Anderson & Morris, 2000).

Například North a Lavalley (2004) ve svém výzkumu zjistili, že důležitost plánování budoucího povolání se zvyšuje s tím, jak sportovec ve své sportovní kariéře postupuje. Také bylo poukázáno na to, že čím je sportovec starší, tím může vznikat vážnější problém s nedostatkem pracovních zkušeností. Sportovci, kteří svoji profesionální sportovní kariéru ukončí v mladším věku, mají větší perspektivu získat potřebné pracovní zkušenosti či se vzdělávat. Dále dle výzkumu 32 % sportovců, kteří si vypracovali plán (obsahující záměry, které chtějí

uskutečnit, právě po skončení kariéry), tíhli k práci, která je ve sportovním prostředí. Otázkou zůstává, do jaké míry je práce ve sportovní oblasti způsobena láskou ke sportu a do jaké míry nedostatkem znalostí a zkušeností v jiných oblastech.

S přechodem do elitního sportu se nároky na sportovce zvyšují a ten musí více času věnovat sportovním aktivitám, což může negativně ovlivnit především mladé sportovce v souvislosti s jejich budoucí kariérou. V návaznosti na to je doporučeno prozkoumat blíže potřeby kariérního rozvoje u mladých sportovců (North & Lavalley, 2004).

Co se týká strategií využívaných sportovci Grove a kol. (1997) během své studie zjistili, že sportovci, pro které je v poslední fázi sportovní kariéry role sportovce prioritní, mají větší potíže s adaptací na nové zaměstnání. Brewer a spol. 1993 ztotožnění s rolí sportovce dávají do spojitosti s dobou, kterou sportovci během adaptace potřebují. Carver, Scheier a Weintraub (1989), dále uvádí, že sportovci, kteří měli vyšší míru identifikace s rolí sportovce, často využívali strategie zvládnání, které z dlouhodobého pohledu lze považovat jako nevhodné, např. popření. U těchto sportovců bylo také zjištěno, že častěji vyhledávají sociální oporu.

Kuettel a kol. (2017). udávají, že se sportovci nejčastěji obrací na tři osoby ze svého soukromého prostředí, ať už to jsou partneři, rodiče či sourozenci. Dále pak na jednu či dvě osoby ze sportovního prostředí.

Grove a kol. (1997) pro snazší zvládnání procesu ukončování sportovní kariéry doporučují sportovcům, aby využívali strategie zaměřené na problém a upustili od strategií, které jsou zaměřené na emoce. Výsledky jejich práce také poukazují na nutnost využití multimetodového přístupu. Ten by pak zajišťoval data pro vytvoření teoretického rámce napomáhajícího kariérním poradcům efektivně pomáhat sportovcům či by sloužil lékařům při pomoci hledání vhodných strategií pro zvládnání stresu způsobeného odchodem z elitního sportu.

Fernandez, Stephan a Fouquereau (2006) vytvořili dotazník (ARDI), který by měl napomáhat vysvětlit proces rozhodování o ukončení sportovní kariéry. Tento dotazník má dle autorů dobrý psychometrický základ a poskytuje čtyř faktorové řešení, které odpovídá relevantním teoretickým kategoriím. První faktor lze nazvat jako „bojím se, že se nedokážu přizpůsobit jinému zaměstnání“. Druhý faktor zahrnuje aspekty, které považujeme za pozitivní v rámci ukončení sportovní kariéry ve smyslu „mohu uskutečnit jiné projekty“. Třetí faktor zahrnuje vysokou vazbu na sport – „stále si užívám účinkování ve sportu“. Čtvrtý

faktor shrnoval negativní pocity spojené s aktuálním životem sportovce a odkazoval na „procházejícím konfliktem s manažerem/ trenérem“. Autoři tento dotazník považují jako vhodnou možnost screeningového rychlého diagnostikování, které pomůže určit vhodný druh následné pomoci. Zatím tento dotazník podstupuje další zkoumání.

V České republice v rámci ukončování profesionální sportovní kariéry biatlonistů nefunguje žádný systematický program, který by sportovcům pomáhal s přechodem do post-sportovního života. Pokud sportovci pro svůj přechod ze sportovního života potřebují odbornou pomoc, musí ji vyhledat individuálně a financovat ze svých zdrojů. Na druhou stranu biatlonisté často dostávají příležitost nadále pracovat v rámci ČSB, například jako trenéři, což jim může proces ukončování sportovní kariéry usnadňovat.

Otázkou zůstává, zda je absence pomocných programů či zařízení chybou nebo je většina sportovců schopná se s tímto přechodem vyrovnat sama bez přítomnosti odborných konzultantů nebo právě zmiňovaných programů.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A OTÁZKY

Problematika ukončování profesionální sportovní kariéry s sebou může přinášet rozmanitou škálu problémů, které sportovec právě v této fázi své kariéry musí řešit. Jelikož se sportovec snaží věnovat maximum své přípravě a soutěžím, je zřejmé, že zanedbává ostatní životní oblasti, které pro jeho vrstevníky mohou být prioritní. Období ukončování profesionální sportovní kariéry může mít dopad na kvalitu života sportovce, jak v oblasti psychické a sociální, tak v oblasti profesní, která úzce souvisí například s finančním zajištěním.

V praktické části této práce se budeme zabývat samotným procesem ukončení sportovní kariéry a následné adaptace na posportovní život sportovce.

Výzkumný problém by měl přesně definovat, co za problém považujeme a v čem spočívá (Miovský, 2006). Problematika této bakalářské práce vyplývá z obtíží sportovců během ukončování profesionální sportovní kariéry a adaptace na posportovní život. Někteří sportovci tento přechod zvládají snadněji a vnímají ho pozitivně, jiní se těžce vypořádávají s novou životní situací a celý proces vnímají negativně. Zahraniční studie se touto problematikou zabývají a v návaznosti na výzkumy vznikají i podpůrné programy pro sportovce, kteří odcházejí z prostředí vrcholového sportu. V rámci České republiky proběhlo jen několik málo výzkumů, které se věnovaly sportovcům z různých sportovních oblastí a nikdy ne cílily přímo na skupinu biatlonistů. Z důvodu absence zkoumání této problematiky, výhradně v rámci biatlonu, jsme se rozhodli ve výzkumné části naší práce věnovat právě tomuto tématu.

Cíle výzkumu by měly poskytnou ještě konkrétnější, stručnou a jasnou formulaci toho nejpodstatnějšího, čeho chceme naší prací dosáhnout (Miovský, 2006).

Mezi hlavní cíle vědeckého zkoumání patří popis neboli deskripce, kategorizace a predikce. V rámci deskripce (popisu) je hlavním cílem popsat jednotlivé elementy a všimnout si jejich charakteristik. Následně dochází ke kategorizaci (utřídění), kdy se snažíme jednotlivé elementy „zaškátulkovat“ na základě jejich charakteristik. Posledním krokem je pak predikce, která nám umožňuje nahlédnout na to, jak spolu dva nebo více jevů souvisí, porozumět jim

a umět je předpovědět (Ferjenčík, 2010). Hendl (2016) ještě uvádí kategorii nazvanou explorační, která slouží k prozkoumávání nové oblasti, tak abychom o ní zjistili co nejvíce informací. A na základě těchto získaných poznatků je následně možné provádět další výzkumy.

Cíle této výzkumné části jsou především explorativní a deskriptivní, s úmyslem prozkoumat a popsat faktory, které ovlivňují přechod do posportovního života a možné problémy vznikající právě v důsledku ukončení profesionální sportovní kariéry a samotnou adaptaci na posportovní život. Deskriptivní cíle jsou uváděny v návaznosti na zahraniční výzkumy a jejich zjištění. Cíle explorativní jsou v této práci z důvodu nedostatku výzkumných poznatků v souvislosti s Českou republikou a biatlonem.

Výzkumné otázky slouží v případě kvalitativního přístupu jako ekvivalent k hypotézám, které vytváříme v rámci kvantitativního výzkumu (Miovský, 2006).

V souladu s cílem našeho výzkumu byly stanoveny tyto výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č.1

- *Jaké faktory nejvíce ovlivňují přechod sportovce ze sportovní kariéry do posportovního života?*

Z odborných prací uvedených v teoretické části této bakalářské práce vyplývá, že během procesu ukončování sportovní kariéry jsou sportovci ovlivňováni nejrůznějšími faktory a okolnostmi. Tato otázka tedy cílí na zjištění faktorů, které nejvíce ovlivňovaly přechod našich respondentů.

Výzkumná otázka č. 2

- *S jakými problémy se sportovci potýkají při ukončování profesionální sportovní kariéry?*

Tato výzkumná otázka je zaměřena na zjištění konkrétních problémů, či situací, které přináší sportovcům obtíže během procesu ukončování profesionální sportovní kariéry.

Výzkumná otázka č. 3

- *Jak dlouho trvá přechod do posportovního života?*

Tato výzkumná otázka cílí na určení trvání doby přechodu ze sportovního do posportovního života sportovce.

Výzkumná otázka č.4

- *Ocenili by biatlonisté pomoc odborníků během procesu ukončování profesionální sportovní kariéry?*

Tato výzkumná otázka je zaměřena na zmapování situace ohledně odborné pomoci. Zda by biatlonisté ocenili pomoc například sportovních psychologů nebo kariérních poradců, kteří by jim pomohli s přechodem do posportovního života a s plány dlouhodobého povolání.

5 METODOLOGICKÝ RÁMEC A METODY

Psychologie patří k poměrně mladým vědeckým disciplínám a také kvůli složitosti zkoumání objektů, nemá doposud jasně vyhraněnou metodologickou orientaci. V rámci psychologických výzkumů se tedy setkáváme se dvěma základními přístupy, kterými jsou kvantitativní a kvalitativní. V určitých případech může dojít ke vzájemné kombinaci těchto přístupů, čímž vzniká přístup smíšený (Ferjenčík, 2010).

5.1 Design výzkumu

Pro náš výzkum zabývající se ukončováním profesionální sportovní kariéry biatlonistů v ČR, byl zvolen kvalitativní přístup.

Data, která byla pro tento výzkum získána byla následně analyzována pomocí mechanismů zakotvené teorie. Podle Hendla (2016) je podstatou zakotvené teorie tvorba teorie nové, která je zakořeněná v datech výzkumníkem získaných. Zároveň dle Miovského (2006) nám zakotvená teorie nabízí tvůrčí prostor díky své plastičnosti.

Jako nevýhodu kvalitativního výzkumu lze vnímat to, že jej nelze zobecnit na celou populaci, především kvůli nízkému počtu respondentů, který zapříčiňuje, že vzorek není reprezentativní (Hendl, 2016).

5.2 Pilotní studie

Před samotným výzkumem proběhla pilotní studie, která měla za cíl především ověřit funkčnost otázek polostrukturovaného rozhovoru. Pilotní studie byla prováděna na dvou probandech, kteří byli osloveni v rámci tohoto výzkumu, jelikož se jich daná problematika blíže dotýká. V rámci pilotní studie byl s těmito dvěma probandy proveden stejný rozhovor, který byl následně využit i u ostatních probandů zařazených do výzkumu. Během dvou pilotních rozhovorů se ukázalo, že jsou otázky srozumitelné a výzkumníkovi přinášejí potřebné informace. Otázky byly tedy tímto způsobem prověřeny a byly označeny jako vhodné pro použití v dalších rozhovorech.

5.3 Metody výběru výzkumného vzorku a jeho charakteristiky

Před začátkem samotného výzkumu bylo stanoveno několik kritérií pro následný výběr probandů.

- proband ukončil profesionální sportovní kariéru před více než 6 měsíci
- proband byl v minulosti zařazen do jednoho z těchto tří reprezentačních týmů v rámci biatlonu (Reprezentační tým A nebo B, Juniorský reprezentační tým)
- během své sportovní kariéry se proband účastnil mezinárodních závodů

Dalším kritériem byla vyváženost obou pohlaví. Toto kritérium bylo naplněno a výzkumu se zúčastnili 4 muži a 4 ženy.

Na základě výše uvedených kritérií byli probandi vybráni metodou záměrného výběru a metodou sněhové koule (Miovský, 2006). Probandi byli osloveni skrze sociální sítě, kde jim byla zaslána zpráva, která obsahovala základní informace o této bakalářské práci a prosbu o spolupráci na výzkumu. Na oslovení kladně reagovalo 7 respondentů, kteří se následně výzkumu zúčastnili. Jeden respondent byl pak získán právě metodou sněhové koule.

Všichni probandi splňují předem stanovená kritéria. Průměrný věk respondentů je 27,4 let. Nejmladší respondent měl 23, nejstarší pak 33 let. Maximální věkový rozdíl mezi probandy je tedy 10 let, což lze považovat za dobu, během které nedošlo k nějaké výrazné změně v oblasti průběhu sportovní kariéry či restrukturalizaci sportovní organizace, v rámci, které se sportovci účastnili sportovních soutěží. Průměrná délka trvání sportovní kariéry byla u probandů 12,3 roku. Průměrný věk, ve kterém sportovci pocítovali období největšího úspěchu je pak 21,6 let. Věk probandů, ve kterém ukončili svoji sportovní kariéru, se pohybuje v intervalu 21–29 let a v průměru nabývá hodnoty 24,8. Zajímavým údajem je také doba, která uplynula od ukončení jejich sportovní kariéry, která má potenciál ovlivnit výpovědi respondentů. Probandy jsme v tomto případě rozdělili do dvou skupin, kdy první skupina zahrnuje pět probandů, kteří ukončili svoji sportovní kariéru před dvěma roky a méně. Tuto skupinu budeme dále v textu uvádět pod označením skupina A. Druhá kategorie zahrnuje tři probandy, kteří svoji sportovní kariéru ukončili před 3 až 5 lety. Tato skupina ponese dále v textu označení skupina B.

Respondenti se účastnili vrcholných soutěží jako jsou: Zimní Olympijské hry, Mistrovství světa, Mistrovství světa juniorů, Světový pohár, Univerziáda, EYOF (European Youth Olympic Festival), IBU Cup a další.

Kvůli anonymitě sportovců nebudou jejich data uváděna v přehledové tabulce.

Pro výzkum byly následně osloveni i trenéři, kteří přicházejí do styku se sportovci, jenž splňují výše zmíněná kritéria. Bylo osloveno 6 trenérů metodou záměrného výběru, kdy se nakonec výzkumu zúčastnili tři. Trenéři jsou vybráni napříč širokým spektrem trenérských postů v rámci ČSB a každý z nich se zaměřuje na jinou věkovou skupinu. S trenéry bylo provedeno strukturované interview skrz sociální síť, kdy zodpovídali stejné okruhy otázek, jako probandi sportovci. Jejich výpovědi slouží pro dokreslení celého procesu ukončování sportovní kariéry biatlonistů. Získaným datům z těchto rozhovorů je věnována pozornost v kapitole 6.4.

5.4 Metody získání dat

Před samým začátkem každého rozhovoru proběhla s probandem komunikace prostřednictvím sociálních sítí, kde došlo k domluvě na konkrétním termínu a místě, kde se interview uskuteční. Na začátku schůzky byl proband znovu obeznámen s tématem bakalářské práce a měl možnost se zeptat na jakékoliv informace, které by ho zajímali. Tuto možnost měl proband samozřejmě i v průběhu celého rozhovoru a na jeho konci, kdy docházelo ještě k upřesňování všech sdělených informací.

Jak už bylo výše v textu zmíněno v rámci tohoto výzkumu byla využita metoda polostrukturovaného rozhovoru, jehož cílem bylo zjistit, jak probíhá ukončování profesionální sportovní kariéry, jaké faktory tento proces ovlivňují a s jakými problémy se sportovec může během tohoto období a období adaptace setkávat. Vedle metody polostrukturovaného rozhovoru byla také využita metoda pozorování.

Jak uvádí Miovský (2006) výhodou polostrukturovaného interview je, že řeší většinu nedostatků, které má interview strukturované a interview zcela nestrukturované. Naopak jeho nevýhodou je technická náročnost na přípravu. Základem polostrukturovaného interview je schéma, které určuje okruhy otázek. Pořadí zmiňovaných okruhů je možné zaměňovat.

Polostrukturované interview pro náš výzkum obsahovalo 4 základní okruhy, na které se výzkumník probandů tázal.

První okruh se věnoval základním informacím souvisejícím se sportovní kariérou. Například věkové údaje spojené se začátkem a koncem kariéry, jakého největšího úspěchu sportovec dosáhl, jak hodnotí svoji kariéru či jakých nejprestižnějších závodů se účastnil.

Druhý okruh byl soustředěn na počáteční období rozhodování o ukončení sportovní kariéry. Probandi byli dotazováni na okamžik, kdy začali uvažovat o konci své sportovní kariéry, zda toto rozhodnutí plánovali dopředu a kdo se tohoto procesu účastnil. Také byly dotazováni, jestli své rozhodnutí považují za svobodné a zda přišlo ve správnou dobu. Další otázky byly zaměřené na jejich pocity během tohoto období a zda měli proces ukončování sportovní kariéry zcela pod kontrolou.

Ve třetím okruhu byly otázky směřovány na životní oblasti sportovce, v kterých došlo ke změnám po ukončení sportovní kariéry, kdo sportovce v tomto období podporoval, jak se s těmito změnami sportovec vypořádal a jak se během tohoto období sportovec cítil.

Poslední okruh pak cílil na aktuální stav. Zda se proband stále cítí jako sportovec a co pro něj tato role znamená a jak si aktuálně vede ve svém životě.

Sběr dat probíhal na území České republiky během listopadu 2019 až února 2020. Rozhovory probíhaly v různých prostředích, především tak, aby setkání bylo pro probanda co nejkomfortnější, co se týče dopravy na určené místo a neomezovalo to jeho volný čas. Jednalo se například o kancelářské prostory sportovního střediska nebo o domácí prostředí výzkumníka či probanda. Vždy však šlo o klidné místo, kde bylo soukromí a vhodné podmínky pro zaznamenávání rozhovoru.

V rámci výzkumu proběhlo s probandy (sportovci) 8 rozhovorů, průměrná délka jednoho rozhovoru byla 58 minut. Každý rozhovor nejprve začal úvodním seznámením a neformálními otázkami, které fungovaly jako odbourávání bariér mezi výzkumníkem a probandem. Na konci výzkumník poděkoval za rozhovor a seznámil probanda s dalším plánovaným postupem výzkumu.

5.5 Metoda zpracování a analýzy dat

Zpracování a analýza dat probíhaly na základě mechanismů zakotvené teorie, které jsou založené především na principu kódování. V tomto výzkumu byl jako předmět ke zkoumání zvolen rozhovor, respektive transkripce rozhovoru. Cílem bylo vytvořit teorii vysvětlující danou problematiku na základě uvádění vztahů kategorií a subkategorií, které byly získány z našich dat.

Kódování v rámci tohoto výzkumu probíhalo ve třech fázích:

První fází bylo **otevřené kódování**, v rámci kterého, byly části textu (odstavce, věty atd.) označovány pojmy. Tyto pojmy byly následně slučovány do kategorií dle společných znaků.

Následovalo **kódování axiální**, během kterého došlo k dalšímu uspořádání údajů, získaných z otevřeného kódování, na základě paradigmatického modelu, zahrnujícího podmiňující vlivy, kontext, strategie jednání a interakce a výsledky (Mioviský, 2006).

Poslední fází bylo **selektivní kódování**, během kterého došlo k určení centrální kategorie, která byla uvedena do vztahu s ostatními kategoriemi. „Centrální kategorie je jev, kolem kterého se integrují všechny ostatní kategorie“ (Mioviský, 2006).

5.6 Etika výzkumu

Již během prvního kontaktu prostřednictvím sociálních sítí byl každý proband seznámen s tématem našeho výzkumu a s účelem rozhovoru. Před průběhem samotného rozhovoru byli probandi upozorněni na to, že během rozhovoru může dojít i na otázky, které se týkají intimních věcí a mohou být pro ně nějakým způsobem citlivé. Dále jim byla dána možnost neodpovídat na otázku, pokud z jakéhokoliv důvodu nebudou chtít a následně po ukončení rozhovoru označit pasáže, které nechtějí, aby byly použity pro výzkum. Tato možnost nebyla ani jedním probandem využita.

Probandi byli obeznámeni s nahráváním rozhovoru, které probíhalo na dvou zařízeních (diktafon a mobilní telefon). Dále bylo probandům sděleno, že tyto nahrávky budou uchovávány pouze do té doby, než dojde k transkripci rozhovorů. Probandi byli také ujisti o anonymitě dat, šetrném zpracovávání a nakládání s daty. Všechny elektronické záznamy byly uloženy a zaheslovány na externí harddisk, který je přístupný pouze výzkumníkovi. Jména ve výzkumu nejsou uváděna, probandi jsou označeni dvěma znaky – Písmenem R a číslem, které získali dle pořadí, v kterém s nimi byli rozhovory prováděny př. (R1).

Všechny výše zmíněné informace byly zahrnuty do informovaného souhlasu, který probandi stvrdili svým podpisem. V rámci výzkumu byla dodržena všechna etická pravidla.

5.7 Sebereflexe výzkumníka

Sport a sportovní prostředí mě obklopují téměř celý život, proto mohu říci, že jsou mi blízké. Osobně považuji sport nejen jako aktivitu, která prospívá zdraví či naší kondici, ale také jako formu učení se samostatnosti, zodpovědnosti a fungování v určitém systému především v období dětství. Sama jsem se během dětství a dospívání věnovala biatlonu, kdy jsem se účastnila závodů v rámci žákovských a dorosteneckých kategorií. Svůj volný čas jsem trávila především ve sportovním prostředí, přičemž tréninky, soustředění či závodní víkendy zabíraly největší část. Nikdy jsem ovšem neměla ambice se sportem živit či se mu věnovat i v pozdějším věku, což vedlo společně s dalšími faktory k ukončení etapy mého sportování v rámci biatlonového klubu, když mi bylo 18 let. Většina mých přátel v té době byla z okruhu biatlonistů, jelikož kvůli časové náročnosti tréninků nezbývalo moc prostoru pro aktivity mimo sportovní prostředí a poznávání nových lidí. Do doby, než jsem svoje biatlonové působení ukončila jsem se pohybovala především v sociální bublině sportovců, či lidí, kteří sport považují opravdu za prioritní. Až s odstupem času jsem si na sport začala utvářet nový náhled a zjišťovat, jak sport vnímají lidé mimo tuto sociální bublinu. S dalším postupem času, především pak v průběhu studia na vysoké škole, jsem začala vnímat sport i z jiné perspektivy. Začala jsem si uvědomovat jeho psychickou náročnost, kterou sport obnáší, a to především v souvislosti s tím vrcholovým.

Následně jsem v 19 letech začala brigádně pracovat jako pomocná trenérka u žáků (sportovci, kteří spadají do žákovských kategorií), takže jsem i nadále byla s biatlonem v kontaktu a mohla alespoň částečně vidět tento sport zase z jiného úhlu pohledu.

V rámci znalostí, které jsem načerpala ze sportovního prostředí, jsem měla povědomí o tom, jak určité procesy v rámci kariéry biatlonistů fungují a zároveň jsem spatřovala náročnost skloubení sportu a jiných životních událostí především v období dospívání a mladé dospělosti. To vedlo k vyhledávání témat, kterými se sportovní psychologie zabývá a prvním kontaktem s nějakým teoretickým rámcem ukončování profesionální sportovní kariéry, které se nakonec stalo i tématem této bakalářské práce. Prostředí biatlonu bylo následně zvoleno také kvůli možnosti biatlonisty snadno kontaktovat a základním povědomí o fungování systému právě v souvislosti s biatlonem.

Téma sportu ve spojitosti s psychologií je mi velmi blízké, a jelikož se i nyní ve svém soukromém životě s profesionálními sportovci setkávám je toto téma pro mě aktuální.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V předchozí kapitole jsme se seznámili se způsobem získávání dat, jejich povahou a následným zpracováváním. V této kapitole se zaměřujeme na výsledky, které jsme získaly analýzou dat provedenou na základě mechanismů zakotvené teorie. Jsou zde prezentovány hlavní kategorie a jejich dimenze, které vyplynuly z analyzování rozhovorů. V následujícím textu jsou také uvedeny výpovědi jednotlivých respondentů.

Jako doplňkový nástroj byla využita metoda pozorování.

6.1 Otevřené kódování

Během procesu otevřeného kódování vyvstaly tyto hlavní kategorie: *Důvody*, *samotný Proces*, *Postoj*, *Změny v životních sférách*, *Zvládání nové životní situace* a *Adaptace na sportovní život*.

6.1.1 DŮVODY

Tato kategorie shrnuje důvody, které sportovci popisovali jako příčinu ukončení své sportovní kariéry. Tyto důvody bylo možné rozdělit do tří dimenzí: *fyziologické*, *psychické* a *sociální*. Tyto kategorie však není možné striktně oddělovat, jelikož se u většiny probandů jednalo o motivaci smíšenou.

Mezi *fyziologické důvody* nejčastěji sportovci udávali **stagnaci** svého výkonu, dále zmiňovali horší zvládání zátěže a zdravotní problémy.

Důvody psychického původu se ukázaly jako nejvíce zastoupená dimenze a každý respondent uvedl alespoň jeden důvod právě z této skupiny. Respondenti často uváděli ztrátu vnitřní motivace, touhu zkusit něco jiného nebo pocit, že už je to ne baví, nenaplnuje.

R1: „*Přestala být taková nějaká vnitřní motivace. Jak bych to řekla ... Ve chvíli, kdy jsem prostě začala cítit, že tam chodím víc jako do práce, než že to bylo něco, co mě opravdu naplňuje.*“

V dimenzi zahrnující *sociální důvody* sportovci nejvíce zmiňovali **finance**, které je možné považovat za další nejvýraznější prvek napříč dimenzemi. V této kategorii také figurovala rodina, respektive založení vlastní rodiny či větší soustředění na osobní život

sportovce a někteří respondenti také udávali studium. Co se týče založení rodiny, více tento důvod popisovaly ženy, kde bylo vidět, že téma partnerského života a rodiny je pro ně velmi důležité. Co se týče mužů, pouze jeden respondent uvedl důvod spojený se založením vlastní rodiny.

R5: „Pokud dělá člověk biatlon v Česku a není fakt nejlepší, tak rozhodně se tím nijak nezabezpečí, nic si nevydělá, ani nemůže k tomu nic pracovat, pomalu ani studovat.“

R8: „Chtěla jsem hlavně nějaký normální život. Skončila jsem tu vrcholovou sezónu, rozešla se s přítelem a říkala si už musím začít normálně fungovat, protože nechci mít rodinu až ve 40 letech.“

V závěru lze říci, že v kategorii Důvodů jsou za nejvýraznější položky považovány tyto: **stagnace výkonu, finance a trenér**. **Trenér** nebyl záměrně uveden v žádné z výše zmíněných dimenzí, jelikož dle výpovědí respondentů dochází v tomto případě o protínání jak roviny fyziologické, tak psychické i sociální. Respondenti nejčastěji s pojmem trenér dávali do souvislosti nevyhovující tréninky, které neodpovídaly jejich aktuální formě a nefunkční vztahy ve smyslu trenér – sportovec. Co se týká rozdílů mezi muži a ženami, muži tyto důvody považovali za naléhavější a také je častěji jmenovali jako ty hlavní.

R2: „Výkonnostní stagnace, i nějaký regres, že v juniorech jsem podával lepší výkony než v mužích, což úplně není na místě, ale za mě to pramenilo z té práce trenérů a z toho vztahu který tam byl“.

Jako nutné považujeme v souvislosti s trenérem ještě zmínit, že se u některých respondentů tento termín vztahuje spíše k pozitivním aspektům, u jiných tento pojem rezonuje v negativním smyslu, jak bylo zmíněno výše v textu. To poukazuje na rozdílné povahy trénerů a také na rozmanité vnímání sportovců.

6.1.2 PROCES

Jako další vyvstanula kategorie, kterou lze nazvat *Proces*. Tato kategorie charakterizuje samotný proces ukončení sportovní kariéry z pohledu toho, jak se během tohoto procesu sportovci cítili a jak celkově toto období hodnotí. Dále je v této kategorii zahrnuta doba, kterou sportovci označili jako čas, kdy se rozhodovali, zda ukončí svoji sportovní kariéru, samotné plánování tohoto procesu a reflexe, zda dosáhli svého maxima.

Pocity, které během ukončení sportovní kariéry sportovci prožívali se různily. Lze říci, že se pohybovaly na škále euforie – frustrace, radost – smutek, úleva – strach. Nejčastěji

sportovci popisovali pocit svobody. U některých tento pocit přetrvával delší dobu u jiných rychle opadl, když přišli do styku s reálným životem, např. nové zaměstnání. Často také sportovci hovořili o hledání sebe samých a o pochybách v oblasti sebehodnocení. Během sportovní kariéry byli zvyklí, že úspěch se dal lehce měřit a neustále dostávali zpětnou vazbu na své výkony od okolí, což se významně liší od nesportovního prostředí. Dva probandi zmiňovali, že potřebovali odstup od biatlonu a dle jejich slov se od něj chtěli úplně „odstříhnout“.

Pokud se zaměříme na celkové hodnocení období konce kariéry, často se respondenti shodují v tom, že se jednalo o velmi rušné období, které lze charakterizovat souslovím „nahoru dolů“. Respondenti vnímali pozitiva především v nějakém osobnostním posunu, negativní aspekty pak zaznamenávali při střetu s realitou, což u některých vyvolávalo stres.

R3: „*Je mi 26, končím svoji sportovní aktivní kariéru, profesionální, ale odcházím v podstatě s prázdnými kapsama. Nic, v uvozovkách nic, neumím a bylo to takový jako stresující, kdy jsem jako fakt nevěděl, jak jsem říkal, jestli neskončím někde pod mostem.*“

Během rozhovorů bylo možné pozorovat u některých respondentů důležitost, kterou tomuto tématu přikládají. Někteří se také svěřili, že i s odstupem času to u nich vyvolává silné pocity. Zde bylo možné sledovat rozdíl ve vnímání skupiny A a skupiny B. U respondentů s odstup 1-2 roky, skupina A, toto téma víc rezonovalo, což se dá přičíst menšímu odstupu od samotného ukončení sportovní kariéry.

Co se týká délky doby, ve které uvažovali o možnosti ukončení sportovní kariéry, lze říci, že se jedná o interval 6 měsíců až 2 let. Pět respondentů uvedlo, že se jednalo o období jednoho roku, což je zároveň délka jedné sezóny. V tomto ohledu nebyl spatřen žádný významný rozdíl mezi výše zmíněnými dvěma skupinami sportovců (skupina A a B).

Pokud se pak zaměříme přímo na plánování konce sportovní kariéry, pouze tři respondenti uvedli, že tento akt plánovali dlouhodobě, což obnášelo i hledání si zaměstnání a plánování následných kroků. Jeden respondent uvedl, že ukončení kariéry dopředu vůbec neplánoval a ostatní uvedli, že jejich plánování probíhalo maximálně v období jednoho měsíce, kdy zvažovali i následující kroky.

R2: „*Neplánoval jsem to dopředu. Fakt jsem celý den o tom přemýšlel, celou noc, ani jsem nespál a ráno jsem zavolal XY a řekl jsem že na to kašlu, a i ta jeho reakce mě rozhodila, že to bylo jako, hm tak jo, takže jsem byl rád, že jsem to udělal. Ale byl jsem z*

toho fakt vyklepaný, ten poslední den, když jsem uvažoval, jestli jo nebo ne. Tam už to bylo fakt na nože.“

Respondenti byli také dotazováni, zda si myslí, že během své sportovní kariéry dosáhli svého fyzického maxima a věděli, že už není kam se posouvat. Pouze 3 respondenti odpověděli, že dle jejich názoru svého maxima dosáhli a našli tak své limity, přes které nešlo překročit. Zbylých 5 respondentů naopak uvedlo, že pocíťovali potenciál se zlepšovat a nemysleli si, že dosavadní výsledky byly jejich fyzické maximum.

6.1.3 POSTOJ

Další hlavní kategorie shrnuje postoj sportovce k ukončení sportovní kariéry. Jedná se především o to, zda to rozhodnutí sportovec považuje jako svobodné a zda si myslí, že přišlo v pravý čas.

Co se týče postoje ke správnému načasování ukončení sportovní kariéry je možné rozdělit respondenty do tří skupin.

První skupina zahrnuje polovinu respondentů, kteří se schodli na tom, že svoji sportovní kariéru ukončili v pravý čas.

R6: *„Já si myslím, že úplně v pravý čas. Vážně, já dosáhla svých nejlepších výkonů, co si myslím, že bylo mé maximum a pak jsem to prostě ukončila. Takže v pravý čas.“*

Druhá skupina, kam lze zařadit dva respondenty, uvedla, že svoji sportovní kariéru ukončila později, než měli. Pokud by na tu situaci měli dnešní náhled skončili by o 1 až 2 roky dříve, než se doopravdy stalo.

R5: *„Měl jsem skončit už rok předtím. Což kdybych to samozřejmě věděl, tak bych to asi udělal. Ale jako, že bych si někdy říkal, že jsem to měl ještě zkusit. To ne.“*

Další dva respondenti, spadající do třetí skupiny, si svojí odpovědí nebyli jistí. Hlavní faktor v jejich úvahách hrálo „kdyby“. Bylo zřejmé, že zvažují všechny potencionální možnosti, jak by jejich život vypadal „kdyby“. Jednalo se o sportovce, kteří byli především nespokojení se systémem, ve kterém měli fungovat, což nakonec převážilo jejich zápal pro věnování se vrcholovému sportu a rozhodli se skončit.

Dále jsme rozlišovali, zda své rozhodnutí považují sportovci za svobodné či nikoliv. Zde je opět možné respondenty rozdělit, a to na dvě skupiny. První skupina zahrnující pět respondentů odpověděla jistě, že to bylo jejich svobodné rozhodnutí.

Ve druhé skupině zbylí tři respondenti uvedli, že sice rozhodnutí provedli sami, ale cítí se tak, že je k tomu donutily okolnosti a oni neměli moc na výběr.

R3: „*Jistým způsobem obě možnosti. Na jednu stranu to bylo svobodný rozhodnutí, ale na druhou stranu mě k tomu donutili, protože právě už se ty věci kupily, ty co nebyly v pořádku, takže už to došlo pak do místa, kde vlastně už to nešlo jinak.*“

Respondenti ze skupiny B byly ve svých výpovědích více rozhodní a ukončení své sportovní kariéry považovali výhradně za svobodné, na rozdíl od skupiny A.

6.1.4 ZMĚNY

Tuto kategorii, která je jedna z hlavních, lze dále rozdělit na několik subkategorií (životních sfér), ve kterých právě samotné změny probíhaly. Z rozhovorů s respondenty vstaly tyto subkategorie: *Studium, Povolání, Vztahy, Životní styl, Návykové látky.*

Studium

Všichni respondenti se shodli, že sport jejich vzdělání určitým způsobem formoval a v některých ohledech omezoval. Většina zmínila, že původně chtěla studovat jiný obor, ale s ohledem na sport, zvolili studium na fakultě sportovních studií, které bylo jako jediné slučitelné s vrcholovým sportem. Dva respondenti uvedli, že kvůli biatlonu studia zanechali, aby se plně mohli soustředit na sportovní kariéru.

R6: „*Ne já bych úplně změnila obor. Já mám vlastně teď už bakaláře, mám regeneraci a výživu při sportu a přijde mi to do budoucna, že to není perspektivní.*“

Povolání

Všichni respondenti v tomto ohledu buď neměli podepsanou žádnou pracovní smlouvu během své sportovní kariéry nebo měli podepsanou sportovní smlouvu s ČSB, to se ale týkalo především seniorských kategorií.

Jejich první zkušenost se zaměstnáním, které má perspektivu stát se dlouhodobým, tedy nastala až po ukončení sportovní kariéry. Pouze jeden respondent pracuje v oblasti služeb v hotelovém komplexu, ostatní respondenti vykonávají zaměstnání se sportem přímo spojené. Sedm z nich se věnuje trenérství, z toho šest v oblasti biatlonu, někteří současně studují. Tři respondenti přiznali, že svoji aktuální pracovní pozici (trenér) vidí více jako transitní než jako dlouhodobou. Zde se také ukázalo, že sportovci ze skupiny B mají více

jasno ve svém budoucím působení a ví, jakým směrem se chtějí ubírat. Druhá skupina, skupina A, je spíše ve fázi zkoušení a poznávání.

R3: „*Na jednu stranu mě ta práce trenéra hrozně baví, protože tím jak jsem skončil jako sportovat a tím jak nemám školu, tak jsem si připadal bezcennej . Že nemám, co nabídnout a vlastně tím, že jsem šel tou reprezentací a trénoval jsem s těma nejlepšíma u nás, tak i jistým způsobem si myslím, že mám nějakou znalost toho, jak by se mělo trénovat, tak jsem za tuhle trenérskou pozici rád, protože aspoň můžu něco předat těm mladším a vychovat z nich lepší závodníky, takže mě to jako, musím říct že mě to jako baví i naplňuje. Jistým způsobem je to možná i trochu přechodný, přechodná práce, v horizontu 5 let třeba.*“

Vztahy

Tutu podkategorii, lze dále rozdělit na vztahy: *rodinné, přátelské a partnerské*. Co se týče *vztahů rodinných* 6 respondentů uvedlo, že k žádné změně, ať už pozitivní či negativní nedošlo. Jeden respondent uvedl, že se nyní s rodinou více stýká a další, že ze začátku se nesešel s úplným pochopením rodičů, ale nakonec je tato situace více sblížila.

V otázce *vztahů přátelských* pět respondentů nepocíťovalo jakoukoliv změnu, dva respondenti uvedli, že původní okruh přátel se zúžil, ale zase poznali nové. Jeden respondent uvedl, že se okruh jeho nejbližších přátel změnil úplně s výjimkou pár osob, které mu jsou stále blízké. Často také sportovci hovořili o tom, že se starostmi běžného života je těžké se scházet s přáteli ze sportovního prostředí pravidelně, jelikož většinou každý žije nyní v jiné části ČR.

R1: „*Obrovsky se ten okruh změnil. Protože vlastně jako celý paradox toho sportu je, že se vlastně snažíš vyjít s někým, koho chceš druhý den porazit. To je myslím jako na jednu stranu super, že prostě to dovedeš rozdělit tu trať a celý jako ty věci mimo. Ale prostě žiješ jen v bublině toho sportu a řešíš fakt jen ty blbosti sportovní. Kdy mě z toho sportovního prostředí zůstala tak jedna, dvě kámošky. Zná se s těmi lidmi a ráda je vidím, ale úplně jsem změnila ten okruh těch přátel, protože prostě, takový blbosti, který samozřejmě já chápu, že asi ten sportovec musí řešit, a patří to k tomu sportovnímu životu jakoby jsou v tom běžným životě úplně jedno.*“

Partnerské vztahy ukázaly rozdílné vnímání mužů a žen. S ženami toto téma mnohem více rezonovalo a ukázalo se, že u většiny žen s koncem kariéry nastal i konec partnerského vztahu či alespoň nějakým způsobem vztah zasahoval do jejich rozhodování. Ženy zmiňovaly, že dříve pro ně bylo velmi důležité, aby jejich partner byl sportovec nebo alespoň chápal jejich režim, nyní si ovšem po svém boku profesionálního sportovce neumí představit a takového partnera by nechtěly.

Muži v tomto ohledu tolik změn nevnímali, bylo pro ně důležité, aby během sportovní kariéry partnerka chápala jejich časové vytížení, ale jinak se shodli, že dle jejich názoru biatlon do jejich partnerských vztahů nijak zvlášť nezasahoval. Dále bylo uvedeno, že pro některé, role sportovce, usnadňovala navazování kontaktů.

Životní styl

V oblasti životního stylu došlo k naprosté shodě všech respondentů. Stále dodržují zásady zdravého životního stylu, pouze nejsou už tak striktní a vyjimečně dělají ústupky ve stravování či denním režimu. Respondenti se také shodli na tom, že nepozorují nějaké výrazné změny, co se týče jejich těla. Pokles fyzicky buď přijímají, anebo k němu nedochází.

R5: „*Jako je to určitě hodnota, kterou jako nějakou mám a chci na tom být fyzicky dobře. Jako není to, jako to bývalo asi na těch lyžích, ale žádný změny jsem nepocítil.*“

Návykové látky

Návykové látky by bylo možné sloučit s podkategorií životní styl, během výzkumu se ovšem ukázalo, že s respondenty nějakým způsobem rezonuje, proto je tato subkategorie zmíněna zvlášť. Pět respondentů uvedlo, že po ukončení sportovní kariéry začali více konzumovat alkohol. Dva respondenti uvedli, že začali kouřit, dva pak zmiňovali lehké drogy. Jeden respondent uvedl, že nenastala vůbec žádná změna a stále se alkoholu a drogám vyhýbá. Ti, co uvedli nějakou změnu, většinou ji spojovali s experimentováním a zkoušením nových věcí, které při sportu kvůli náročnosti tréninků a dopingovým testům neměli možnost zkoušet. Z odpovědí respondentů dále vyplynulo, že ženy měly nižší potřebu experimentovat než muži. Dále také vyplynulo, že skupina B mnohem méně experimentovala v této oblasti než skupina A, což je možné přisoudit kontextu doby.

R2: „*Co se týče drog, tak nic moc. Když je nějaká příležitost tak úplně nemám zábrany to nezkoušet, nebo do toho nejit. Jako lehký drogy. Tráva třeba. K LSD a tak, jsem se třeba nedostal, ale těžko říct, co by se stalo.*“

6.1.5 ZVLÁDÁNÍ NOVÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

Zde se jedná především o to, s kým sportovci celou problematiku ukončování profesionální sportovní kariéry konzultovali, komu se svěřovali a kdo jim během tohoto procesu aktivně pomáhal. Zaměřujeme se také na případný zájem sportovců v tomto období spolupracovat s odborníkem jako je například sportovní psycholog nebo kariérní poradce.

Na otázku s kým konzultovali sportovci téma ukončení sportovní kariéry, nejčastěji uváděli svoji rodinu, konkrétně rodiče, dále zmiňovali týmové kolegy, kteří jsou zároveň jejich kamarády. Méně jak polovina respondentů do svým odpovědí zahrnula trenéry. Pouze jeden respondent uvedl jako oporu mentory. Všichni se v závěru shodli, že to bylo rozhodnutí, které nakonec museli udělat sami a které vzniklo na základě vnitřního utřídění myšlenek a vyhodnocení situace.

R1: „*Takže já jsem vlastně přišla s definitivním rozhodnutím a postavila jsem všechny před hotovou věc, že tak to mám. A že tak jsem si to v sobě srovnala, porovnala, a tak jsem se rozhodla. A že to není nic unáhleného a že končím.*“

Dále jsme se zabývali tím, kdo sportovcům pomáhal během přechodu do posportovního života. Zda měli ve svém okolí oporu, či se spoléhali sami na sebe nebo vyhledali poradce. Odpovědi respondentů korespondovaly s odpověďmi předešlými, které zmiňovali jako podporu během rozhodování. Nejčastěji byla zmíněna rodina, partner/ka a spolehnutí se sám na sebe. Ze strany rodiny se nejčastěji jednalo o pomoc finanční či zabezpečující bydlení a další nutné nezbytnosti k životu. Dále se objevovaly i jednotlivosti jako domácí mazlíček, mentoři.

Dalším záměrem bylo zjistit, zda by respondenti uvítali během tohoto období pomoc ze strany odborníků, ať už v rámci kariérního poradenství, sportovního psychologa či vznik nějakého plošného programu, který by připravoval sportovce na dlouhodobou kariéru. Většina respondentů uvedla, že by to bylo přínosné pro ostatní sportovce, ale oni sami takovou pomoc nepotřebovali. Pouze dva respondenti uvedli, že by spolupráci se sportovním psychologem během konce, ale i po celou dobu svojí sportovní kariéry, velmi ocenili. Často také sportovci uváděli, že vlastně neví, jak by taková spolupráce mohla fungovat a je pro ně těžké si tuto možnost představit.

R2: „*Těžko říct, nevím jestli něco takového existuje. Určitě to může mít velký přínos pro hodně sportovců, ale co se týče mě samotného, tak nemyslím, že bych to využil.*“

6.1.6 ADAPTACE NA POSPORTOVNÍ ŽIVOT

Další hlavní kategorií je *adaptace na posportovní život*. Kde vyvstanuly témata jako délka doby adaptace na posportovní život, důležitost role sportovce i po ukončení sportovní kariéry a aktuální spokojenost v životě.

Pokud se zaměříme na délku doby adaptace na posportovní život, hovoříme o době v intervalu jednoho měsíce až dvou let. V tomto případě lze respondenty rozdělit na pomyslné dvě skupiny.

První skupina zahrnuje 3 respondenty, kteří délku tohoto období označili v rozmezí jednoho až tří měsíců. U těchto respondentů bylo zjištěno, že se nacházeli ve stabilní situaci, s podporou blízkého okolí, věděli, jakým směrem se chtějí dále ubírat a všichni měli ještě před skončením sportovní kariéry přislíbenou pracovní pozici.

Druhá skupina pak zahrnuje pět respondentů, kdy adaptace na posportovní život probíhala v intervalu jednoho a čtvrt roku až dvou let. Tito respondenti neměli tolik rozmyšlené, co přesně ve svém životě chtějí dělat, což mohlo ovlivnit délku přechodu. Jeden

z těchto respondentů uvedl, že si myslí, že se v tomto procesu i po dvou letech stále nachází, další dva respondenti zmínili, že v některých situacích mají pocit, že tento proces u nich také stále ještě pokračuje.

R7: *„Já si myslím, že to trvá ještě občas teďka. Ale musím říct, že fakt asi ten první půlrok jsem byla úplně neblázen, ale furt jsem měla ten režim rozcvička, snídaně, trénink, oběd, trénink a spát. Pak jsem si tak postupně říkala „né, nemusíš“, půl rok bych řekla, že jsem jako v hlavě měla ten režim toho sportovce, ale pak i s tou prací se to prostě nedá stíhat.“*

Dále bylo zajímavé zjišťovat, co pro respondenty znamená role sportovce a do jaké míry se s touto rolí i po ukončení sportovní kariéry ztotožňují. Krom jednoho respondenta, všichni ostatní uvedli, že během jejich života tato role byla považována za velmi důležitou. Dva respondenti dále uvedli, že až mimo sociální bublinu sportovního prostředí poznali, že to označení sportovce není tak významné. Jako pozitivní aspekty této role sportovci vnímali: prestiž, životní hodnotu či součást identity, která je formuje. Mezi negativní aspekty této role je dle respondentů možné zařadit: sociální bublina, omezení zájmu pouze na sport a škatulka, která v reálném životě nic neznamená.

R2: *“ Byla pro mě důležitá když jsem sám byl sportovec. A teď si myslím, že to důležitý není. Když seš sportovec tak žiješ v nějaké sociální bublině. Jsou kolem tebe sportovci, máš nějaký výsledky, někde se prezentuješ, hodně lidí tě sleduje jak se ti daří a tak a máš pocit, že máš nějaký význam ve společnosti. Ale teď když skončíš, tak už ten sportovec nejsi, tak zjistíš, že je to nic. Nemáš takovej přínos.“*

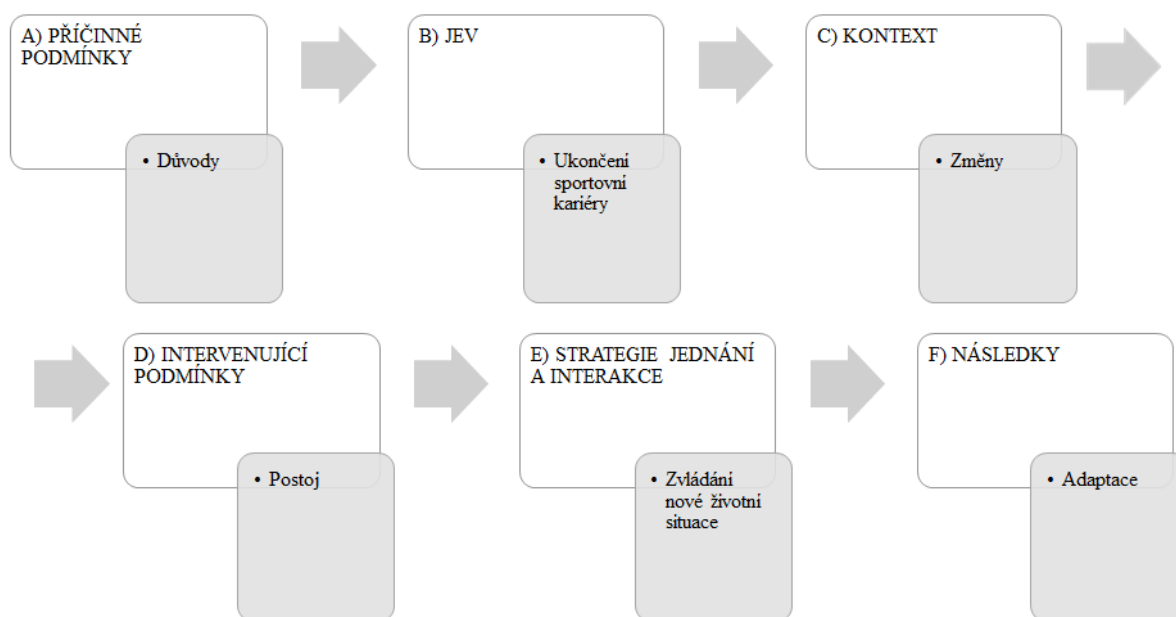
Kromě jednoho respondenta všichni další uvedli, že do jisté míry se stále za sportovce považují a převážná většina z nich zmiňovala, že je pro ně v jejich životě sport velmi důležitý vzhledem k fyzické kondici a zdravému životnímu stylu.

V souvislosti s hodnocením svého aktuálního života a celkovou spokojeností všichni respondenti uvedli, že jsou aktuálně spokojeni. V rámci tohoto tématu často respondenti odkazovali na svoje partnery nebo uváděli, že jsou spokojeni, protože vždy může být hůř.

6.2 Axiální kódování

Výsledkem axiálního kódování se stal paradigmatický model, který znázorňuje vztahy související s jevem našeho zkoumání, tedy *procesem ukončení profesionální sportovní kariéry*. Kontext zahrnuje *změny*, které se odehrávaly po ukončení sportovní kariéry. Za příčinné podmínky lze považovat *důvody*, které vedly k ukončení sportovní kariéry. Sportovci využívané strategie jsou shrnuty v kategorii *zvládnání nové životní situace*. Následkem je pak *adaptace na posportovní život*, která u některých proběhla, u jiných je stále v procesu.

Obrázek č.7: Paradigmatický model



Pro konkrétnější ilustraci kategorií jsme se rozhodli v následujícím textu uvést příběh dvou respondentů, a to toho s nejkratší dobou přechodu a toho, u kterého i po dvou letech přechod stále trvá. Pro dodržení anonymity respondentů nebude uváděn věk ani pohlaví.

PŘÍBĚH Č. 1 – délka přechodu 1-2 měsíce

(A) Důvody:

Hlavní motivací v tomto případě byla touha trávit více času s partnerem/partnerkou a nedostatek vnitřní motivace spojený se ztrátou pocitu radosti z tréninků a závodů. Roli zde hrála také výkonnostní stagnace a nedostatečné finanční ohodnocení.

(B) Jev:

Respondent plánoval ukončení své kariéry rok dopředu, přičemž si zajistil budoucí pracovní pozici v rámci biatlonového klubu, zároveň je stále studentem.

Pocity, které spojuje s ukončením sportovní kariéry jsou svoboda a úleva, strach ze změn neměl. Respondent také uvedl, že dle jeho názoru dosáhl svého fyzického maxima.

(C) Kontext:

Respondent uvedl, že kvůli sportovní kariéře nestudoval obor, který ho naplňoval, proto s koncem kariéry změnil obor v rámci navazujícího studia. Co se týče vztahů neudává žádné změny. Životní styl se také příliš nezměnil, ale není na sebe tolik přísný. S návykovými látkami experimentoval již během sportovní kariéry.

(D) Postoj:

Respondent považuje své rozhodnutí za zcela svobodné a uvádí, že konec jeho kariéry přišel v pravý čas.

(E) Zvládání nové životní situace:

Respondentovi pomáhal partner/partnerka. Co se týče odborné pomoci uvádí, že on sám tuto možnost nepotřeboval, ale pro ostatní by mohla být užitečná.

(F) Adaptace:

Samotná role sportovce pro respondenta nikdy nebyla tou nejdůležitější, nyní k ní vazbu nepocítuje. Respondent dále udává, že je nyní se svým životem spokojený.

PŘÍBĚH Č. 2 – přechod probíhá více jak 2 roky

(A) Důvody:

U tohoto respondenta hlavní příčinou byla výkonnostní stagnace a v určitých oblastech i regres, který byl připisován nevhodnému uzpůsobení tréninků, což také souviselo s problémy ve vztahu sportovec-trenér. Jako další důvody respondent zmiňoval nedostatečné finanční ohodnocení a touhu posouvat se i v jiných oblastech.

(B) Jev:

Samotné ukončení kariéry zvažoval několikrát, ale finální rozhodování probíhalo v rámci dnů, jako reakce na absenci dialogu sportovec – trenér/ČSB.

K ukončení sportovní kariéry respondent přiřadil emoce jako smutek, hledání nového smyslu, přemýšlení nad tím, kdo vlastně je, ale i určitý pocit svobody.

Dále uváděl, že o biatlonu v tomto období nechtěl „ani slyšet“. Tento respondent také zmínil, že dle jeho názoru nedosáhl svého maxima a viděl prostor, kde bylo možné se zlepšovat a dosahovat tím pádem i lepších výsledků.

(C) Kontext:

Respondent uvedl, že výběr studijního oboru byl velmi ovlivněn biatlonem, nyní již však nemá ambice vzhledem k věku začínat studium jiné, a tak dokončuje to, které bylo započaté během sportovní kariéry. Zároveň pracuje jako trenér v rámci ČSB. Co se týká vztahů, pociťuje nějaké změny, ale nehodnotí to negativně. Životní styl se také příliš neliší, stále se udržuje v kondici. S koncem kariéry se ale stal příležitostným kuřákem, zvýšila se konzumace alkoholu a došlo i k experimentování s lehkými drogami.

(D) Postoj:

Respondent uvádí, že finální rozhodnutí bylo svobodné, ale byl k němu donucen okolnostmi. Co se týká načasování respondent si není jistý a uvažuje nad možnostmi, kdyby...

(E) Zvládání nové životní situace:

V období přechodu a adaptace mu pomáhala především rodina nebo danou situaci řešil sám. Ohledně možnosti odborné pomoci/konzultace uvádí, že on sám to nepotřeboval, ale pro jiné by to mohlo být vhodné.

(F) Adaptace:

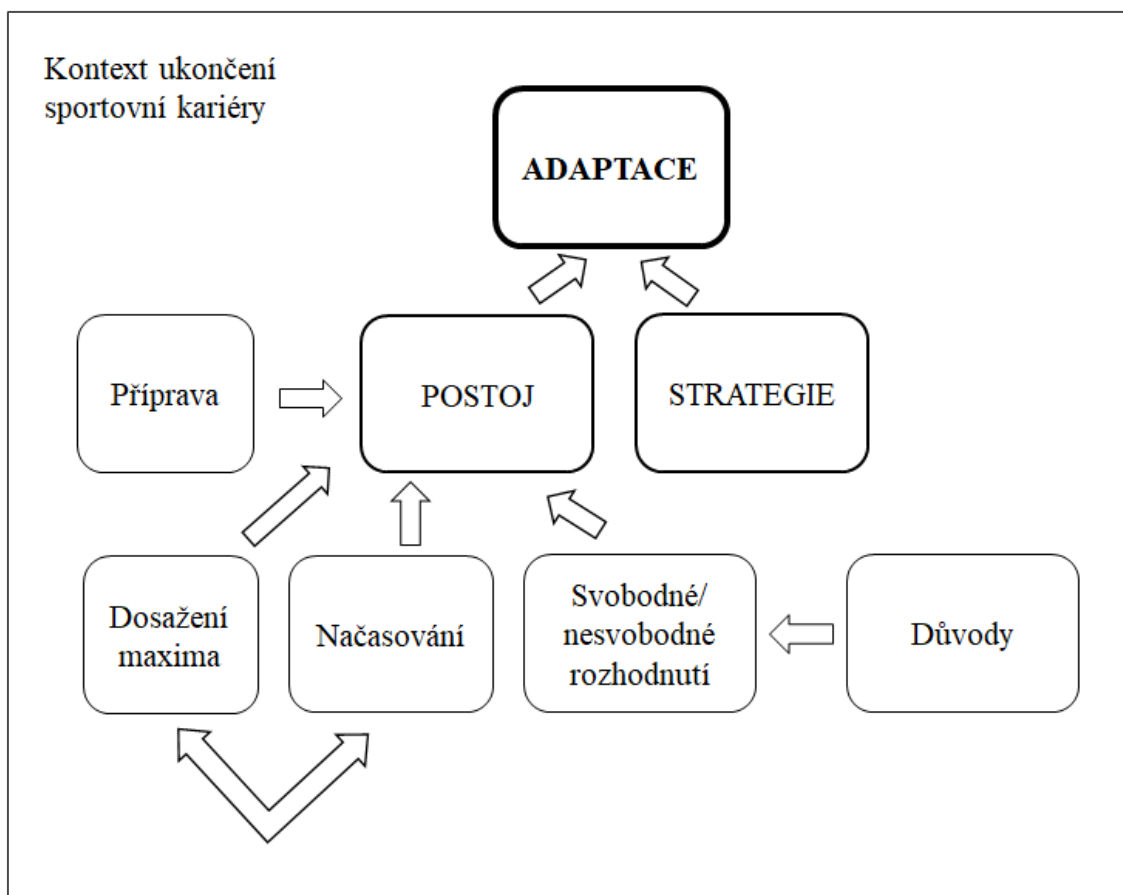
Role sportovce pro respondenta byla dříve velmi důležitá. V okamžiku, kdy ukončil svoji sportovní kariéru, ale zjistil, že obecně ve společnosti není tolik významná a nic neznamena. Aktuální životní spokojenost popisuje tak, že není nic akutního, co by ho trápilo a věci bere tak, jak přichází.

6.3 Selektivní kódování

Hlavní kategorie, která z našich dat vyvstala je *adaptace na posportovní život* a její délka, kterou ovlivňuje především postoj sportovce k dané situaci a strategie, které využívá na její zvládání. *Postoj* nejvýrazněji ovlivňuje to, zda se sportovec na konec své sportovní kariéry připravoval, zda považuje svoji sportovní kariéru ukončenou v pravý čas/ příliš brzy/ pozdě a jestli shledává ukončení sportovní kariéry zcela za svobodné. Důvody pak často spoluurčují, zda sportovci považují konec své kariéry za (ne)svobodné. Pokud sportovci končí v situaci, kdy si myslí, že již dosáhli svého maxima nebo našli nový zájem, označují

rozhodnutí za zcela svobodné. Pokud ovšem jsou v důvodech okolnosti jako rozpor s trenérem nebo nevyhovující podmínky, mají tendenci nepovažovat své rozhodnutí za zcela svobodné, ale za ovlivněné vnějšími okolnostmi.

Obrázek č. 8: Paradigmatické schéma



6.4 Pohled trenérů

Pro dokreslení celé situace ukončování sportovní kariéry biatlonistů, byli požádáni o strukturovaný rozhovor trenéři, fungující v systému ČSB a tím pádem mající přehled o celé situaci. Trenéři byli zjednodušeně dotazováni na stejné okruhy jako sportovci. Zde je shrnutí dat, které vyplývá z názorů trenérů na kategorie, které vyvstaly jako hlavní z rozhovorů se sportovci.

Důvody

Respondenti trenéři, dále v textu pouze respondenti (T), nejčastěji uváděli ztrátu motivace a nevyhovující finanční ohodnocení sportovců, pak také zdravotní důvody. Objevovali se také jednotlivosti jako: nepřístupní na podmínky, mezilidské vztahy a preference

rodinného života, stagnace výkonu. Na rozdíl od sportovců nevedli nevyhovující vztahy trenér – sportovec, který spadl mezi 3 nejčastější důvody uváděné sportovci.

Proces

Samotný proces rozhodování pak dle názorů respondentů (T) trvá něco mezi 6 měsíci až 2 roky. Co se týče pocitů, které sportovec prožívá, shodli se respondenti (T) na tom, že je to velmi individuální a není možné to jednoznačně říci. Při bližším dotazování uvedli, že si umí představit u sportovců lítost, nostalgii a úlevu. V datech, která byla získána od sportovců se ovšem lítost a nostalgie neprojevovaly jako dominující. Tady se tedy pohled trenérů rozchází s prožitky sportovců.

R11: *„To je složitá otázka. Určitě pociťují určitou úlevu, ale s odstupem času určitě i “prázdnotu” a jsem přesvědčen že často pak svého rozhodnutí v inkriminované době zpětně litují.“*

Zvládání nové životní situace

Respondenti (T) uvedli, že co se týká spolupráce se sportovními psychology či jinými odborníky, někteří sportovci by to uvítali, vhodné by jim bylo dát alespoň tu možnost. Co se týká vzniku nějakého plošného programu, který by sportovce pomáhal připravovat na dlouhodobou kariéru, nepovažují to za nutné.

R12: *„Nemyslím si, že při současném stavu biatlonu je to nějak extra nutné vzhledem k počtu odcházejících sportovců. Větší problémy mají sportovci ve velkých sportech jako hokej, fotbal - finanční gramotnost, zabezpečení se do budoucna, nezbankrotovat.“*

Adaptace

Ohledně otázek spojených s tím, jak si myslí, že je pro sportovce důležitá právě tato role, sociální status se odpovědi výrazně lišily. Pohybovaly se na škále není to pro ně důležité vůbec až po představu nějakého životního vzoru. Trenéři pak ve většině případů nejsou se sportovci v tak úzkém kontaktu, aby dokázali ohodnotit jejich aktuální životní spokojenost. Výjimkou mohou být případy, kdy se sportovec stane jejich kolegou.

Postoj

Sportovci byli dotazováni, jak hodnotí načasování ukončení své sportovní kariéry (brzy – pozdě). Respondenti (T) se ohledně této otázky shodují na tom, že je to opět velmi individuální, ale více inklinují k možnosti, že sportovci ukončují svoji sportovní kariéru příliš brzy.

R11: „Z mého pohledu je to příliš brzy, a právě pověstná pyramida má příliš kolmé stěny. Byl bych rád, kdyby maximální počet sportovců se rozhodoval o pokračování nejdříve v seniorských kategoriích a ideálně alespoň na nějaké úrovni pokračovali až do “důchodu”. A i z hlediska finančních prostředků je především pro svaz i klub nejhorší varianta, když poměrně kvalitní sportovec, který byl například po mnoho let zařazen do SCM nebo repre výběru ukončí úplně svou kariéru a úplně odejde ze sportu a nijak to sportu “nevrátí”.“

Změny

Respondenti (T) nejčastěji zmiňovali jako nejproblematictější změny tyto: pracovní uplatnění, hospodaření s financemi, dohánění věcí, které je zajímají a kvůli sportu je omezovali, hledání nových rolí. Odpovědi byly spíše pragmatického charakteru.

R11: „Změna vnímání životních priorit, tato změna probíhá už od doby, kdy o ukončení kariéry začínají přemýšlet. Změna vnímání hodnoty peněz, a především hodnoty času, mají možnost nově věnovat více času jiným aktivitám než biatlonu a vzdělávání.“

Je nutné zdůraznit, že počet respondentů trenérů je opravdu velmi malý, proto není možné jejich výpovědi zobecnit či s nimi více pracovat. Jedná se spíše tedy o subjektivní vnímání daného procesu, které nám může pomoci v dokreslení situace, jak už bylo zmíněno výše v textu.

6.5 Odpovědi na výzkumné otázky

V této části práce zodpovíme dříve stanovené výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č.1: Jaké faktory nejvíce ovlivňují přechod sportovce ze sportovní kariéry do posportovního života?

Ze získaných dat je možné rozklíčovat faktory, které nejvíce ovlivňují přechod sportovce do posportovního života (př.: délku přechodu, pocity spojené s tímto procesem, či následnou životní spokojenost). V našem případě se jedná především o *Postoj*, který je ovlivňován tím, zda se sportovec na odchod ze sportu připravuje, samotným načasováním, které souvisí s přesvědčením, zda sportovec během kariéry dosáhl svého fyzického maxima a v neposlední řadě, zda ukončení sportovní kariéry je z pohledu sportovce považováno za svobodné vs. nesvobodné rozhodnutí. Klíčovou roli zde hrají také *Strategie*, které sportovec během přechodu využívá a zda tento proces s někým sdílí.

Výzkumná otázka č.2: S jakými problémy se sportovci potýkají při ukončování profesionální sportovní kariéry?

Obecně lze říci, že sportovcům dělá problém rychlé zorientování a Adaptace na posportovní život, což je zapříčiněno tím, že dosavadní čas věnovali především sportu a nerozvíjeli se v takové míře i v jiných oblastech. Během procesu adaptace se sportovci potýkali se skutečností, že neví, jakým směrem se chtějí přesně ubírat. Často zmiňovali situaci, kterou popisovali jako: “vlastně jsem celý život nic jiného nedělal/a“ a nyní mají najít uplatnění na trhu práce a postarat se sami o sebe. Jako obtížné se ukázalo i rozhodování o svém programu a organizaci času. Biatlonisté byli zvyklí, že trenér stanovuje jejich harmonogram a nyní byli v situaci, kdy si plán museli vytvořit sami a celkově si zajistit všechny základní potřeby a povinnosti, které dříve také mohl obstarávat tým. Bylo možné vyzorovat, že často si nebyli jisti svým sebehodnocením, protože nepřicházela tak výrazná zpětná vazba, na jakou byli ze sportovního prostředí zvyklí. U těch, kteří se na odchod ze sportu dopředu připravovali a zajistili si nové pracovní místo či plán, kam chtějí směřovat, se nevyskytovaly problémy v takové míře, jako u těch, kteří tuto přípravu neměli.

Výzkumná otázka č.3: Jak dlouho trvá přechod do posportovního života?

Náš výzkum ukázal, že délka přechodu do posportovního života sportovců se různí (1 měsíc – dva roky a více), nejčastěji však trvá zhruba 1,5 roku, než se sportovec plně adaptuje. Délku tohoto období nejvíce ovlivňují faktory uvedené ve *výzkumné otázce č.1*. Jedná se tedy o to, zda se sportovec na konec kariéry připravoval, popřípadě jak důsledně, zda si našel nové uplatnění či má plán, jakým směrem se chce ubírat. Samozřejmě také záleží na podpoře nejbližšího okolí, které sportovci napomáhá, jak psychicky, tak se zajišťováním materiálních věcí. Faktorem, který také hraje roli, je postoj sportovce k načasování konce své kariéry. Pokud sportovec považuje svoji sportovní kariéru za ukončenou v pravý čas, usnadňuje to vyrovnání se s adaptačními nároky na posportovní život. Ukázalo se také, že pokud naši respondenti považovali své rozhodnutí za zcela svobodné, adaptace probíhala kratší čas.

Výzkumná otázka č.4: Ocenili by biatlonisté pomoc odborníků během procesu ukončování profesionální sportovní kariéry?

V tomto ohledu se ukázalo, že sportovci nemají přesnou představu, jak by mohla spolupráce s odborníkem fungovat a většina z nich se nikdy s žádným odborníkem během svého sportovního působení nesešla. Ačkoliv biatlonisté nevěděli, jak by tato spolupráce

mohla probíhat, uvedli, že by mohla být užitečná především pro ostatní sportovce, které znají, oni sami však takovou pomoc nepotřebují. Tento názor může pramenit právě ze skutečnosti, že nemají žádnou zkušenost s tímto druhem pomoci. Pouze malá část respondentů uvedla, že by měla zájem o tuto spolupráci, a to nejen během konce sportovní kariéry.

7 DISKUZE

V diskuzi zhodnotíme limity naší práce, kterou zároveň porovnáme s výsledky dosavadních výzkumů a také okomentujeme praktickou využitelnost výsledků.

7.1 Limity

I když výsledky našeho výzkumu považujeme veskrze za uspokojivé, musíme poukázat na limity, které se v našem výzkumu objevují a které mohly zkreslit závěry. Jako limit můžeme považovat již způsob výběru probandů, kdy byli vybíráni metodou samovýběru. Osloveni byli především ti probandi, na které jsme získali kontakt a bylo možné se s nimi spojit, a tím pádem se nám nepodařilo dostat do kontaktu s probandy, kteří například neuvírají sociální sítě.

Další limit lze vnímat během analýzy našich dat, která byla prováděna pouze jedním výzkumníkem. Vyšší počet výzkumníků by umožnil eliminaci chyb, které mohly nastat během kódování dat a tím pádem by se i zvýšila validita našeho výzkumu.

V našem výzkumu jsme respondenty sportovce rozdělili na dvě skupiny (A, B), které se liší dobou uplynulou od konce jejich kariéry. V průběhu práce docházelo k jejich porovnávání, ačkoliv počet respondentů ve skupinách byl nevyvážený. Vhodným řešením by tedy bylo vzorek rozšířit o další respondenty, tak aby došlo k vyvážení obou skupin. Bohužel vzhledem k omezenému počtu respondentů, které bylo možné kontaktovat, to v našem výzkumu nebylo možné.

Jako další limit lze považovat nedostatek studií a odborných textů, které by přímo hovořily o ukončování sportovní kariéry u biatlonistů či se vztahovaly konkrétně k biatlonistům z ČR. Nemohlo tedy dojít k porovnání našich výsledků s ostatními studii. V této práci jsou proto uváděny alespoň studie, které se koncem kariéry obecně u sportovců zabírají.

Bohužel počet respondentů (T) nebyl takový, jaký jsme původně předpokládali (alespoň 5), proto nebylo možné s daty od pouhých tří respondentů podrobněji pracovat a data byla užita pouze pro dokreslení celého procesu ukončování sportovní kariéry, což lze opět považovat jako limit.

V této části práce je také důležité zmínit limity ze strany výzkumníka, ke kterým během výzkumu mohlo dojít. Jelikož tato práce je výzkumníkovým prvním počinem, je možné, že mohlo dojít ke zkreslení dat, ať už při získávání dat či při samotném zpracovávání.

7.2 Srovnání s dosavadními výzkumy

V kontrastu s výsledky Wyllemana a kol. (1999), naši respondenti v průměru ukončují sportovní kariéru již ve 24,8 letech, což je o poznání dříve, než uvádí právě tito autoři. Naši respondenti nejčastěji opouštěli profesionální sport okolo fází, které Stambulová (1994) nazvala *Přechodem z juniorů do dospělých* a *Přechodem od amatérského k profesionálnímu sportu* a ke kterým připojila několik možných krizí, se kterými se sportovec může setkat. V rámci porovnání našich dat s její prací došlo k určité shodě. Respondenti často uváděli problémy ve vztazích v týmu, především pak ve vztahu sportovec-trenér, mluvili také o stagnaci výkonu a hledání cest, jak se zlepšit a v neposlední řadě někteří zmiňovali potřebu skloubit sportovní kariéru s jinými životními sférami, což koresponduje právě s poznatky Stambulové (1994).

Respondenti zmiňovali, že se sportu snažili dát maximum, a to obnášelo dělání kompromisů a ústupků v jiných životních oblastech, což je v souladu s holistickým přístupem publikovaným například autory Wylleman a Lavallem (2004). Dle odpovědí našich respondentů dochází i ke shodě ohledně sfér, které jsou ovlivněny právě sportovní kariérou a jsou reprezentovány v modelu vytvořeném Wyllemanem a kol. (2004). Tato zjištění zároveň podporují myšlenku vzniku přechodových modelů a upuštění od modelů sociálně gerontologických a thanatologických (Lavalley & Wylleman, 2000).

Naším cílem bylo především vytvořit teorii, která by zahrnovala všechny faktory ovlivňující přechod do posportovního života. Dle našeho výzkumu se ukázalo, že nejvíce *Adaptaci* českých biatlonistů ovlivňují faktory *Postoj* a *Strategie* využívané během tohoto procesu. Vlivy postoje a strategií jsou také uváděny ve výzkumech zmíněných v teoretické části (Schlossbergová 1981; Gordon & Lavalley, 2012; Sinclairová 1990), které korespondují s naším výzkumem. Dle našich závěrů nejvíce ovlivňuje *Postoj* příprava; fakt, zda si sportovec myslí, že dosáhl svého maxima; načasování a svobodné vs. nesvobodné rozhodnutí. Tato zjištění nejvíce korespondují s modelem, který uvádí Kuettel a kol. (2017). V našem výzkumu je možné *Postoj* zahrnout pod charakteristiku přechodu s prvky charakteristik jednotlivce. *Strategie* je pak možné vnímat jako charakteristiky prostředí. Naše výsledky korespondují i s dřívějšími zjištěními Kadlčíka (2008).

Dle dřívějšího zkoumání Kuettel a kol. (2017) bylo zjištěno, že muži, oproti ženám, méně často uvádějí konflikty ze sportovního prostředí jako důvod odchodu ze sportu. V naší práci důvody týkající se sportovního prostředí a konkrétně konfliktů ve vztazích s trenéry s respondenty velmi rezonovaly a ukázaly se jako důležité. Z našich dat ale vyplývá, že tyto důvody byly častěji uváděny muži a pro ženy nepatřily k těm nejdůležitějším.

Výsledky této práce jsou ve velké míře shodné s dřívějšími teoriemi ze zahraničí, proto přínos naší práce je především v aplikaci na české biatlonisty.

7.3 Praktická využitelnost výsledků

Výsledky této práce poukazují na faktory, které nejvíce ovlivňují přechod biatlonisty do posportovního života, ale také důvody vedoucí k jeho odchodu. Vzhledem k tomu, že většina respondentů uvedla, že ukončila svoji sportovní kariéru dříve, než dosáhla svého fyzického maxima, bylo by možné v průběhu sportovní kariéry konzultovat se sportovci nejčastější obtíže, které následně mohou způsobit jejich odchod. To by mohlo eliminovat ukončení kariéry před dosažením sportovcova maxima a tím zefektivnit výchovu nových sportovců v rámci ČSB.

Naše práce také ukázala, že pokud se již sportovec rozhodne ukončit sportovní kariéru, velmi efektivně funguje příprava na život po ukončení sportovní kariéry v rámci které, si sportovec naplánuje další průběh svého směřování, což mu může výrazně usnadnit celý proces adaptace na posportovní život. Tato zjištění poukazují na vhodnost zařazení konzultací s odborníky, kteří mohou pomoci sportovci s plánováním dlouhodobé kariéry.

8 ZÁVĚR

V naší empirické části jsme si kladli za cíl nalézt faktory, které nejvíce ovlivňují přechod ze sportovní kariéry do posportovního života sportovce.

Z našich dat vyplynuly dva hlavní faktory, a to *Postoj* a *Strategie*, které nejvíce ovlivňují přechod sportovce do posportovního života.

Postoj byl nejvíce ovlivněn následujícími faktory:

- *Příprava* – sportovci, kteří se před koncem své kariéry věnovali přípravě na posportovní život, přechod zvládali s menšími obtížemi.
- V případě, že sportovci vnímají *dosažení svého fyzického maxima* během své kariéry, stává se pro ně odchod z vrcholového sportu o něco snazší.
- *Načasování* konce sportovní kariéry.
- *Svobodné vs. nesvobodné rozhodnutí* pro ukončení sportovní kariéry.

Z našich dat se také ukázalo, že v rámci *Strategie* sejevilo jako efektivní tuto životní událost sdílet se svými nejbližšími, kteří mohou sportovcům pomoci s přípravou na posportovní život.

9 SOUHRN

Předkládaná bakalářská práce se zabývá zkoumáním ukončení profesionální sportovní kariéry českých biatlonistů a jejich následným přechodem do posportovního života. Dále také přináší informace o jejich následné adaptaci na posportovní život. Během tohoto období se sportovci mohou potýkat s rozmanitými problémy zasahujícími do různých životních sfér.

Teoretická část této práce je rozčleněna do tří hlavních kapitol. V kapitole první je popsáno krátké seznámení s biatlonem jako takovým a cesta sportovce, kterou ve většině případů, musí absolvovat, aby se mohl dostat na pomyslný vrchol v daném sportu.

Druhá kapitola shrnuje teoretické pojetí sportovní kariéry, jednotlivé přístupy různých autorů a následný konkrétnější popis daných fází dle rozdělení Stambulové (1994), která také uvádí možné krize probíhající v tomto období. V této kapitole je také představen holistický pohled na sportovní kariéru, který je dále rozveden i v kapitole třetí.

Kapitola třetí se věnuje teoretickým východiskům ukončení sportovní kariéry, kde je představován sociálně gerontologický přístup, thanatologický přístup a teoretické modely přechodového procesu. Dále jsou v této kapitole samostatně zmíněné důvody k ukončení sportovní kariéry a možné strategie zvládnutí této události.

Hlavním cílem výzkumu v rámci této bakalářské práce bylo zmapovat proces ukončování sportovní kariéry českých biatlonistů a zjistit, jaké faktory tento proces nejvíce ovlivňují. Dále nás zajímala délka procesu přechodu do posportovního života a strategie, které v tomto období sportovci využívají. Také jsme se ještě zaměřili na zjištění důvodů, které nejčastěji vedou k ukončení sportovní kariéry.

Náš výzkumný soubor byl tvořen osmi bývalými biatlonisty, kteří byli v minulosti součástí českého reprezentačního týmu a od konce jejich kariéry uplynulo více jak 6 měsíců. Zastoupení pohlaví v tomto výzkumu bylo vyváжено. Data byla sbírána formou polostrukturovaných rozhovorů a doplněna metodou pozorování. Následné zpracování dat probíhalo pomocí mechanismů zakotvené teorie. V rámci našeho výzkumu bylo osloveno také 6 trenérů, kterým jsme chtěli předložit stejné okruhy otázek, které byly použity u sportovců. Bohužel se výzkumu zúčastnili pouze 3 trenéři, a tak nebylo získáno potřebné množství dat

k analýze. Získaná data jsme se ovšem rozhodli shrnout v kapitole 6.4 pro dokreslení procesu ukončování sportovní kariéry. Obsah rozhovoru mapoval následující 4 okruhy:

- Základní údaje
- Počáteční situace ukončování sportovní kariéry
- Proces přeměny
- Aktuální stav

Polostrukturované rozhovory byly nahrávány, anonymizovány, přepsány a zpracovány pomocí mechanismů zakotvené teorie, kdy cílem bylo odpovědět na tyto výzkumné otázky:

- *Jaké faktory nejvíce ovlivňují přechod sportovce ze sportovní kariéry do posportovního života?*

- *S jakými problémy se sportovci potýkají při ukončování profesionální sportovní kariéry?*

- *Jak dlouho trvá přechod do posportovního života?*

- *Ocenili by biatlonisté pomoc odborníků během procesu ukončování profesionální sportovní kariéry?*

Během prvotního zpracovávání dat vyvstaly tyto kategorie jako hlavní: *Důvody, samotný Proces, Postoj, Změny v životních sférách, Zvládání nové životní situace a Adaptace na posportovní život.*

Po následném zpracovávání dat jsme získali paradigmatické schéma, z něhož vyplývá, že délka procesu adaptace na posportovní život se u sportovců různí, stejně tak jako vnímání náročnosti tohoto období. Proces přechodu se u našich respondentů pohyboval v intervalu 1 měsíc až dva roky. Faktory, které vyvstaly jako klíčové v tomto procesu jsme pojmenovali jako *Postoj* a *Strategie*. *Postoj* se odvíjí od dalších faktorů jako je:

- *Příprava.* V tomto případě se ukázalo, že pokud se sportovci na konec své kariéry připravují (zajištění následného pracovního místa, plány do budoucna a další), stává se pro ně přechod snesitelnější a netrvá příliš dlouhou dobu.
- *Dosažení maxima.* Pokud se sportovci domnívají, že během své kariéry dosáhli svého fyzického maxima, přijímají konec kariéry snadněji.

- *Načasování.* Zde se jedná o to, zda sportovec uvažuje o svojí kariéře jako ukončené pozdě/ v pravý čas/ brzy. V našem výzkumu se ukázalo, že pro hladký průběh přechodu je ideální, aby sportovec považoval svoji sportovní kariéru jako ukončenou v pravý čas. Také bylo zjištěno vzájemné ovlivňování tohoto faktoru s faktorem *Dosažení maxima*.
- *Svobodné vs. nesvobodné rozhodnutí.* Pokud sportovec své rozhodnutí považuje za nesvobodné, může tato skutečnost přechod do posportovního života učinit náročnějším a může také ovlivnit jeho délku. Tento faktor je ve velké míře ovlivněn *Důvody* vedoucími k ukončení sportovní kariéry.

Strategie pak zahrnuje pomoc z okolí, kterou sportovec přijímá. V našem výzkumu se ukázalo, že nejčastěji sportovci shledávají oporu ve svých rodinách a partnerech.

Dále bylo také zjištěno, že sportovcům během tohoto procesu dělá největší obtíže rychlé zorientování v novém prostředí a samotná adaptace na posportovní život. Z dat také vyplývá, že respondentům chyběla zpětná vazba, která se v nesportovním prostředí vyskytovala méně často, což ovlivňovalo jejich sebehodnocení.

Ohledně odborné pomoci se respondenti ve většině shodovali, že oni sami by tuto pomoc nepotřebovali, ale pro jejich kolegy by vhodná byla. Také ale uváděli, že se nikdy s touto možností nesetkali a neumí si představit, jak by tato spolupráce mohla probíhat, což může jejich názor značně ovlivňovat.

Co se týká důvodů, které nejčastěji vedou k ukončení sportovní kariéry, jsou to: stagnace výkonnosti, nedostatečné finanční ohodnocení a konflikty s trenérem prolínající se skupinami jak *psychických, sociálních*, tak i *fyzických důvodů* k ukončení sportovní kariéry.

Hlavním přínosem této práce je tedy zmapování procesu ukončování sportovní kariéry českých biatlonistů, který do této doby nebyl v České republice blíže prozkoumáván. Výsledkem analýzy dat, respektive celé naší práce je schéma obsahující hlavní kategorie *Adaptace*, nejvíce ovlivněné kategoriemi *Postoj a Strategie*, kdy *Postoj* je dále ovlivňován *Přípravou, Načasováním, Svobodným vs. nesvobodným rozhodnutím a dosažením maxima*.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ LITERATURY

- 1) Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61–75. doi:10.1016/s1469-0292(02)00050x
- 2) Anderson, D., & Morris, T. (2000). Athlete lifestyle programs. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: international perspectives* (pp. 59-80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- 3) Atchley, W. R., & Rutledge, J. J. (1980). Genetic Components of Size and Shape. I. Dynamics of Components of Phenotypic Variability and Covariability During Ontogeny in the Laboratory Rat. *Evolution*, 34(6), 1161–1173. doi: 10.1111/j.1558-5646.1980.tb04061.x
- 4) Babic, V., Bjelic, G., & Bosnar, K. (2019). Life Well-Being and Reasons for the Termination of Sport Careers among Croatian Elite Athletes. *Sport Mont*, 17(3), 21–25. doi: 10.26773/smj.191008
- 5) Baillie, P. H. F., & Danish, S. J. (1992). Understanding the Career Transition of Athletes. *The Sport Psychologist*, 6(1), 77–98. doi:10.1123/tsp.6.1.77
- 6) Beashel, P., Taylor, J., & Alderson, J. (1996). *Advanced studies in physical education and sport*. Walton-on-Thames: Nelson.
- 7) Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantyne.
- 8) Bolek, E., Ilavský, J., & Soumar, L. (2008). *Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. Praha: Grada Publishing.
- 9) Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, E. D. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- 10) Bussmann, G., & Alfermann, D. (1994). Drop-out and the female athlete: a study with track and field athletes. In In, Hackford, D. (ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports*, Frankfurt, Peter Lang, 1994, p. 89-128.
- 11) Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267

- 12) Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45–59. doi:10.1016/s1469-0292(02)00046-8
- 13) Coakley, J.J. (2001). *Sport in Society; Issues and Controversies, 7th Ed.* New York, NY: MC: Grow-Hill.
- 14) Coppel, D. B. (1995). Relationship issues in sport: A marital therapy model. In S. M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 193-204). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 15) Cummings, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old and the process of disengagement.* New York: Basic Books.
- 16) Český biatlon. (c2020). Získáno 5. února 2020 z: <https://www.biatlon.cz/>
- 17) Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku* (2., upr. vyd). Praha: Karolinum.
- 18) Dowd, J. J. (1975). Ageing as exchange: A preface to theory. *Journal of Gerontology*, 30,584-594. doi:10.1093/geronj/30.5.584
- 19) Ferjenčík, J., & Bakalář, P. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši.* Praha: Portál.
- 20) Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 407–421. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.11.001
- 21) Georgi, H., Höschl, C., & Vidovičová, L. (2014). *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- 22) Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1965). *Awareness of dying.* Chicago, IL: Aldine.
- 23) Goodman, J., & Pappas, J. G. (2000). Applying the Schlossberg 4S Transition Model to Retired University Faculty: Does It Fit? *Adultspan Journal*, 2(1), 15–28. doi:10.1002/j.2161-0029.2000.tb00088.x
- 24) Gordon, S., & Lavalley, D. (2012). Career transitions. In T. Morris & P. Terry (Eds.), *The new sport and exercise psychology companion* (pp. 567-582). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. Získáno 3. ledna 2020 z https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/22410/1/Chapter25_Gordon%20%20Lavalley.pdf
- 25) Gordon, V. N. (1995). Resources for academic advising. *New Directions for Teaching and Learning*, 1995(62), 103–111. doi:10.1002/tl.37219956215

- 26) Grigore, V., & Burchel, L. (1999). The impact of the economical transition upon sport retirement in Romania. In V. Hošek, P. Tilinger & L. Bílek (Eds.), *Psychology of sport and exercise: Enhancing the quality of life. Proceeding of the 10th European congress of sport psychology* (Vol. Part I, pp. 214-216). Prague: FEPSAC. Získáno 12. ledna 2020 z <https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/PsychologyofSportandExercisePart1.1.pdf>
- 27) Grove, J. R., Lavallee, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191–203. <https://doi.org/10.1080/10413209708406481>
- 28) Halberštádt, K. (2016). *Biatlonmag*. Získáno 5. února 2020 z: <https://biatlonmag.cz/discipliny/>
- 29) Haškovcová, H. (c2000). *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén.
- 30) Havighurst, R. J., & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans, Greens.
- 31) Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- 32) Homans, G. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. New York: Harcourt Brace.
- 33) Kaldčík, J. (2008). *Sportovní kariéra, její ukončení a proces adaptace do posportovního života bývalých vrcholových sportovců vybraných sportů v ČR* (Disertační práce). Praha. Získáno 2. února 2020 z <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/17802/140028503.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 34) Kalish, R. (1966). A continuity of subjectivity perceived death. *The Gerontologist*, 6, 73-76. doi: 10.1093/geront/6.2.73
- 35) Kašper, Z. (2006). *Historie biatlonu do konce dvacátého století*. Brno: Masarykova univerzita.
- 36) Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115–133. doi.org/10.1080/10413200008404218
- 37) Kopecká, T. (1985). Okolnosti odchodu sportovců ze Střediska vrcholového sportu. *Sociologický Časopis / Czech Sociological Review*, 21(3), 322-326. Získáno 2. ledna 2020 z www.jstor.org/stable/41130040
- 38) Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- 39) Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 27–39. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.11.008

- 40) Kuypers, J. A., & Bengtson, V. L. (1973). Social breakdown and competence: A model of normal aging. *Human Development*, 16, 181-220. doi: 10.1159/000271275
- 41) Lavallee, D., & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown: Fitness Information Technology. Získáno 2. ledna 2020 z https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/7648/1/PSE1_2004.pdf
- 42) Lavallee, D., Grove, J. R., & Gordon, S. (1997). The Causes of Career Termination from Sport and their Relationship to Post-Retirement Adjustment Among Elite-Amateur Athletes in Australia. *Australian Psychologist*, 32(2), 131–135. doi:10.1080/00050069708257366
- 43) Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The Application of Goal Setting to Sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 205–222. Získáno 1. ledna 2020 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=4ab7b420-9447-4561-81b8-3d7d8e929ccf%40pdc-v-sessmgr01>
- 44) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- 45) Moesch, K., Mayer, C., & Elbe, A.-M. (2012) Reasons for Career Termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates. *Sport Science Review*, 21(5/6), 49–68. doi:10.2478/v10237-012-0018-2
- 46) Murphy, S. (1995). Transitions in competitive sport: Maximizing individual potential. In S. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 334–346). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 47) North, J., & Lavallee, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77–84. doi:10.1016/s1469-0292(02)00051-1
- 48) Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- 49) Position statements: Sports career transitions. (c2020). Získáno 2. ledna 2020 z: https://www.fepsac.com/activities/position_statements/
- 50) Raab, M., Wylleman, P., Seiler, R., Elbe, A. M., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. *Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice*. doi: 10.1016/C2014-0-02297-6
- 51) Rose, A. M. (1962). The subculture of aging: A topic for sociological research. *The Gerontologist*, 2, 123-127. doi: 10.1093/geront/2.3.123

- 52) Salmela, J.H. (1994). Phases and transitions across sports career. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 11-28). Frankfurt: Lang.
- 53) Schlossberg, N. K. (1981). A model for analysing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18. doi: 10.1177/001100008100900202
- 54) Schlossberg, N. K., Waters, E. B., & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition* (2nd ed.). New York: Springer.
- 55) Sinclair, D. A. (1990). *The dynamics of transition from high-performance sport*. Unpublished doctoral dissertation. University of Ottawa. Získáno 1. února 2020 z <https://ruor.uottawa.ca/handle/10393/5618>
- 56) Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1994). The effects of transitions on high performance sport. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and intervention in elite sport* (pp. 29-56). Frankfurt am Main: Peter Lang.
- 57) Slepíčka, P., Slepíčková, I., Maříková, H., & Janák, V. (1996). *Sociální a profesní adaptace vrcholových sportovců – olympioniků*. Praha: Český olympijský výbor.
- 58) Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook*, 2003 (pp. 97-109). Örebro, Sweden: Örebro University Press.
- 59) Stambulova, N. B. (1994). Professional Practice in Russia : A Post-Perestroika Analysis. *The Sport Psychologist*, 8(1), 221–237. Získáno 14. listopadu 2019 z <http://web.b.ebs-cohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=38&sid=4ab7b420-9447-4561-81b8-3d7d8e929ccf%40pdc-v-sessmgr01>
- 60) Subotnik, R. F., Edmiston, A. M., Cook, L., & Ross, M. D. (2010). Mentoring for Talent Development, Creativity, Social Skills, and Insider Knowledge: The APA Catalyst Program. *Journal of Advanced Academics*, 21(4), 714–739. doi: 10.1177/1932202X1002100406
- 61) Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu* (2. vyd). Praha: Karolinum.
- 62) Svoboda, B., & Vaněk, M. (1982). Retirement from high level competition. In T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes* (pp. 166-175). Ottawa: Sport in Perspective Inc, and The Coaching Association of Canada.
- 63) Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20. doi: 10.1080/10413209408406462

- 64) Trojan, J., & Fencl, J. (2014). *Biatlon: 1923-2014: od vojenských hlídek k biatlonu*. Vlkov: Helena Rezková.
- 65) Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
- 66) Würth, S., Alfermann, D., & Saborowski, C. (1999). Determinants of career dropout in youth sport. In V. Hošek, P. Tilinger & L. Bílek (Eds.), *Psychology of sport and exercise: Enhancing the quality of life. Proceedings of the 10th European congress of sport psychology* (Vol. Part II, pp. 298-300). Prague: FEPSAC. Získáno 11. ledna 2020 z <https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/PsychologyofSportandExercise-Part1.1.pdf>
- 67) Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (p. 503–523). Fitness Information Technology. Získáno 2. listopadu 2020 z https://pdfs.semanticscholar.org/0ffb/f22e34407749d7936497c1b68cf3bb582f92.pdf?_ga=2.247898439.1728153480.1586172515-1337287656.1583427539
- 68) Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7–20. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00049-3
- 69) Wylleman, P., De Knop, P., & Lavallee, D. (2001). Career transitions in sport: Current developments and future needs. In A. Papaianou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds.), *In the dawn of new millennium. Proceedings of 10th World congress of sport psychology* (Vol. 3, pp. 12-14). Skiathos: ISSP. Získáno 20. ledna 2020 z <https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/PsychologyofSportandExercise-Part1.1.pdf>
- 70) Wylleman, P., De Knop, P., & Reints, A. (2011). Transitions in competitive sports. N. L. Holt, & M. Talbot (Eds.), *Lifelong engagement in sport and physical activity* (pp. 63-76). New York, NY: Routledge.
- 71) Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (Eds.) (1999). *FEPSAC Monograph Series. Career transitions in competitive sports*. Lund, Sweden: European Federation of Sport Psychology FEPSAC. Získáno 2. ledna 2020 z <https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/Career.pdf>

- 72) Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. In P. Sotiriadou, & V. D. Bosscher (Eds.), *Managing High Performance Sport* (pp. 159-182). (Foundations of Sport Management). New York: Routledge. doi: 10.4324/9780203132388-20
- 73) Zicháček, M. (1999). *Rozbor střelecké výkonnosti vybraných reprezentačních družstev ve světovém poháru biatlonu mužů*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita v Brně.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Informovaný souhlas
4. Okruhy a hlavní otázky polostrukturovaného interview

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Proces ukončování sportovní kariéry českých biatlonistů a přechod do posportovního života

Autor práce: Kristýna Černá

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Počet stran a znaků: 79 stran, 140 297 (včetně mezer)

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 73

Abstrakt (800–1200 zn.):

Cílem práce bylo popsat přechod ze sportovní kariéry do posportovního života a následnou adaptaci. Teoretická část přibližuje biatlon a průběh sportovní kariéry biatlonisty v ČR. Dále také teoretický rámec sportovní kariéry a teoretická východiska ukončení sportovní kariéry. Výzkumná část je tvořena kvalitativním výzkumem realizovaným metodou polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumný soubor byl získán záměrným výběrem a doplněn metodou sněhové koule, kdy se výzkumu zúčastnilo 8 respondentů. Získaná data pak byla zpracována pomocí mechanismů zakotvené teorie. Výsledky odhalily faktory, které nejvíce ovlivňují přechod sportovců do posportovního života: *Postoj* a *Strategie*. Kdy je *Postoj* sportovce k danému přechodu nejvíce utvářen: přípravou na posportovní život, načasováním ukončení sportovní kariéry, faktem, zda sportovec dosáhl během kariéry svého fyzického maxima a vnímáním ukončení kariéry za svobodné vs. nesvobodné rozhodnutí. *Strategie* souvisí především s podporou okolí, kdy nejčastěji pomáhají sportovcům členové rodiny či partneři.

Klíčová slova:

Ukončování sportovní kariéry, Sportovní kariéra, posportovní život, adaptace, biatlon

ABSTRACT OF THESIS

Title: Termination of sports careers and transition to post-sport life among Czech biathletes

Author: Kristýna Černá

Supervisor: PhDr. Marek Kolařík, PhD.

Number of pages and characters: 79 pages, 140 297 characters (with spaces)

Number of appendices: 4

Number of references: 73

Abstract (800–1200 characters):

The aim of the work was to describe the sport career termination. The theoretical part introduces biathlon and career progression among Czech biathletes. Furthermore, the theoretical frame of sport career and theoretical resources of sport career termination. The exploration part consists of qualitative research carried out by the method of semi-structured interview. Exploratory files were gathered by qualitative research which was completed by the snow ball method. Eight respondents took part at the research. Grounded Theory mechanisms were used to utilize the gathered data. The results discovered factors which influence the transfer in to post-career the most: *Attitude* and *Strategy*. The *Attitude* is being made mostly by: preparation for post-career life, timing the end of career, facts that proves if the athletes reached his physical peak and perceiving the end of the career as a free or non-free decision. *Strategy* is related especially with support of your family members and partners.

Key words:

Sport career transition, sport career, post-athletic life, adaptation, biathlon

Příloha č. 3: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce

Název práce: Proces ukončování sportovní kariéry a jeho dopad na osobní život a psychiku sportovce

Autor práce: Kristýna Černá

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Termín realizace: 2019/2020

Místo realizace: Katedra psychologie, Olomouc

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Proces ukončování sportovní kariéry a jeho dopad na osobní život a psychiku sportovce“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce. V prepisech rozhovorů budou odstraněny identifikační údaje a následně mám možnost autorizace textu – tzn., že se mohu vyjádřit k uvedeným údajům a upravit je, pokud budu chtít.

Rovněž беру на vědomí, že z výzkumu mohu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

STRUKTUROVANÉ INTERVIEW

OKRUH: ZÁKLADNÍ ÚDAJE

Nejdůležitější informace z jeho/její kariéry

1. Kdy jsi se začal/a účastnit biatlonových závodů/soutěží?
2. Jakého největšího (myšleno nejprestižnějšího) závodu jsi se účastnil/a?
3. Co považuješ jako největší úspěch v tvé biatlonové kariéře? (+ věk)
4. Jak jsi se cítil/a v období, kdy si prožíval/a největší úspěch?
5. V kolika letech si ukončil/a svoji sportovní kariéru?
6. Jak celkově hodnotíš celou svoji sportovní kariéru?

OKRUH: POČÁTEČNÍ SITUACE, UKONČOVÁNÍ KARIÉRY

1. Můžeš mi prosím říct, kdy a proč jsi začal/a přemýšlet o ukončení své sportovní kariéry?
2. Plánoval/a jsi ukončení své kariéry dopředu? (+ kdo se procesu účastnil)
3. Jak hodnotíš načasování ukončení své kariéry?
4. Co bylo důvodem ukončit tvoji sportovní kariéru?
5. Takže to bylo/ nebylo svobodné rozhodnutí?
6. Myslíš si, že jsi měl/a proces toho rozhodování plně pod kontrolou?

OKRUH: PROCES PŘEMĚNY

1. Můžeš mi říct, jak jsi se obecně cítil/a, když jsi skončil/a se svojí sportovní kariérou (důležité emoce a obavy, změny...)
2. Můžeš mi říct, jestli se odehrávaly nějaké změny? (v které sféře jsi prožíval/a nejvíce změn?)
3. Jak jsi se s těmito změnami vypořádával/a?
4. Podporoval tě v tu dobu někdo?
5. Jak bys ohodnotil/a období, kdy si končil/a se sportem?

OKRUH 4: AKTUÁLNÍ STAV

1. Co je pro tebe v životě aktuálně důležité?
2. Považuješ se stále za sportovce (myšleno jako profesionála), pokud ano, do jaké míry?
3. Jak jsi spokojená/ý se svým životem v tuto chvíli?