

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY ŽIVOTNÍCH
PŘÍBĚHŮ ČESKÝCH VRCHOLOVÝCH
SPORTOVců**

PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF THE LIFE STORIES
OF THE CZECH TOP ATHLETES



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Bc. Žaneta Hrbáčková

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Olomouc

2020

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: *Psychosociální aspekty životních příběhů českých vrcholových sportovců* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Kroměříži dne 25.3.2020

Podpis

Poděkování

Chtěla bych velice poděkovat vedoucímu práce PhDr. Martinu Dolejšovi, Ph.D. za jeho vstřícnost, odborné vedení, cenné rady, podnětné připomínky a veškerou spolupráci. Ráda bych také poděkovala projektu Bez frází a všem českým sportovcům, kteří se rozhodli sdílet své životní příběhy.

OBSAH

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 PSYCHOLOGIE SPORTU	9
1.1 Historie psychologie sportu.....	10
1.1.1 Současné pojetí psychologie sportu.....	13
2 OSOBNOST V PSYCHOLOGII SPORTU.....	17
2.1 Vývojové základy osobnosti vrcholového sportovce.....	18
2.1.1 Teorie osobnosti.....	20
2.2 Teorie temperamentu osobnosti.....	20
2.3 Vliv sportu na osobnost.....	22
2.4 Osobnost a závislost na sportu.....	24
3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VRCHOLOVÉHO SPORTOVCE	28
3.1 Psychosportografie.....	28
3.1.1 Klasifikace sportu dle psychosportografie.....	29
3.2 Psychologická příprava.....	31
3.2.1 Cíle ve sportu.....	34
3.3 Mentální trénink.....	35
4 AKTUÁLNÍ VÝZKUMY V OBLASTI SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE	38
VÝZKUMNÁ ČÁST	43
5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU	44
5.1 Definice výzkumného problému.....	44
5.2 Výzkumné cíle, výzkumné otázky.....	46
6 METODOLOGICKÝ RÁMEC	47
6.1 Typ výzkumu.....	47
6.2 Metody zpracování a analýzy dat.....	48
7 REALIZACE VÝZKUMU	50
7.1 Sběr dat.....	50
7.2 Popis populace a výzkumného souboru.....	50
7.3 Etické aspekty studie.....	53
8 VÝSLEDKY	54
8.1 Výsledky životních příběhů českých vrcholových sportovkyň.....	54
8.2 Výsledky životních příběhů českých vrcholových sportovců – individuální sporty	63

8.3	Výsledky životních příběhů českých vrcholových sportovců – týmové sporty...	70
8.4	Souhrn výsledků životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců	78
9	DISKUZE	81
10	ZÁVĚR	88
	SOUHRN	90
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	92
	SEZNAM TABULEK	99
	SEZNAM OBRÁZKŮ	100
	SEZNAM PŘÍLOH	101

ÚVOD

Psychologie sportu je velmi moderní a rozmanitou psychologickou oblastí, jejíž popularita a oblíbenost se v současné době postupně zvyšuje. Jedná se o vědeckou disciplínu, která se zabývá chováním a prožíváním sportovců, zkoumá jejich tréninkové podmínky a mapuje problematiku sportovních výkonů a úspěchů. Sport se stal součástí běžného života většiny populace, neboť odráží kvalitu života, vede k seberealizaci a udržuje rovnováhu z hlediska komplexního přístupu ke zdraví. Současně se ve sportovním prostředí stále více prezentuje potřeba porozumění psychologickým a sociálním aspektům, které hrají významnou roli při vrcholovém sportovním výkonu. To je také důvodem, proč je psychologická příprava sportovců jedním z důležitých prvků jejich komplexní přípravy.

Důvodem zvolení tématu magisterské diplomové práce je skutečnost, že mne oblast psychologie sportu osobně velmi zajímá a ke sportu mám kladný vztah. Cílem magisterské diplomové práce je provedení analýzy životních příběhů českých vrcholových sportovců a identifikace psychologických a sociálních proměnných, které se v životních příbězích objevují a které na sportovce působí a ovlivňují je. Volba cílů magisterské diplomové práce odráží současné trendy a výzkumy v oboru psychologie sportu, jež prokazují, že psychologické a sociální determinanty ovlivňují životy vrcholových sportovců.

V teoretické části magisterské diplomové práce se zabývám charakteristikou oboru psychologie sportu, dále budou popsány specifika osobnosti ve sportu a psychologické přípravy vrcholových sportovců. Poslední kapitola teoretické části bude zaměřena na aktuální výzkumy v oblasti psychologie sportu. Na teoretický základ magisterské diplomové práce pak navazuje výzkumná část. Cílem výzkumné praktické části je pomocí kvalitativního výzkumu zodpovědět stanovenou výzkumnou otázku týkající se psychologických a sociálních aspektů českých vrcholových sportovců. V závěru výzkumné části magisterské diplomové práce budou získané výsledky prezentovány a interpretovány v diskuzi.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOLOGIE SPORTU

Psychologie sportu je interdisciplinární věda, která vychází z poznatků toho, jak psychologické faktory ovlivňují sportovní výkon a současně, jak sport ovlivňuje fyzické a psychologické činitele osobnosti (Weinberg & Gould, 2019). Americká psychologická asociace (American Psychological Association - APA) definuje psychologii sportu jako oblast, který využívá psychologické znalosti a dovednosti k řešení optimálního výkonu sportovců a věnuje se vývojovým a sociálním aspektům sportovců. Dále dle APY je to odvětví, jež se zabývá problémy v systému sportovních organizací a sportovního prostředí (Vandenbos, 2015).

Tod (2014) uvádí, že psychologie sportu je často vysvětlována jako studium chování sportovců. Autor sám charakterizuje psychologii sportu jako vědeckou disciplínu, která zkoumá interakci myšlenek, chování a prostředí při sportovním výkonu. Dle autora centrum psychologie sportu tvoří identifikace faktorů ovlivňující sportovní výkon spolu se zkoumáním souvislostí mezi chováním sportovců, jejich osobnostmi a prostředím. Odborníci zastávají názor, že pochopení toho, jak ve sportu psychologické faktory interagují s jinými proměnnými, vede k hlubšímu porozumění chování a výkonnosti sportovců. Dále Cherry (2018) např. psychologii sportu popisuje jako oblast, která se snaží vysvětlit, jak psychologické prostředky mohou ovlivňovat sportovní výkon, fyzickou aktivitu či motivaci sportovců. Dle Cohenové (2016) psychologie sportu prostřednictvím učení a využívání mentálních strategií napomáhá sportovcům zlepšit jejich výkon. „*Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem a psychikou člověka*” (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011, 19).

Přístupů k vymezení oblastí aplikované psychologie sportu je několik, nejširší pojetí psychologie sportu je zaměřeno na vliv sportu na psychické procesy a osobnost člověka a současně na to, jak je průběh sportovních aktivit ovlivňován psychikou člověka. Existují také tendence zúžit psychologii sportu pouze na vrcholové sportovce, na psychologii tělesné výchovy či psychologii pohybových cvičení (Slepička et al., 2011). Psychologie sportu by se však měla věnovat profesionálním i neprofesionálním sportovcům, neboť obor v terapeutické práci přispívá k péči o zdraví člověka prostřednictvím pohybových aktivit a celkově přispívá k naplňování smyslu života (Blahutková & Slížik, 2014). Tento názor zastává i Americká psychologická asociace,

neboť intervence psychologie sportu jsou směřovány nejen k vrcholovým sportovcům, ale také k jejich trenérům, rodičům a všem účastníkům sportovního prostředí (APA, nedat.).

Vedle psychologie sportu se postupem času také začala vyvíjet psychologie pohybu/tělesné výchovy a psychologie výkonu. Psychologie pohybu/tělesné výchovy definuje psychobehaviorální procesy, které popisují, vysvětlují a předpovídají chování při provozování fyzických aktivit (Anshel, 2019). Buckworth & Dishman (2002) uvádí, že psychologie pohybu/tělesné výchovy primárně zkoumá účinky fyzické aktivity na udržování psychického zdraví. Psychologie pohybu se zaměřuje nejen na podporu cvičení během celého života, ale také na prevenci nemocí a redukci stresu. Psychologie lidského výkonu se zaměřuje na oblasti, jež vyžadují excelentní psychomotorický výkon, k těmto oblastem mimo sport patří např. medicína, hudba, umění, atd. Současně se psychologie výkonu uplatňuje při práci s motivací, která je pro sportovní výkonnost velmi důležitá (Mugford & Cremades, 2018). Murphy (2012) za výkon považuje uplatnění kombinace znalostí, dovedností a schopností v určité oblasti, přičemž excelence je ústředním prvkem daného výkonu. Psychologie výkonu je založena na tom, aby sportovci v každém jednotlivém okamžiku prokazovali své schopnosti a naplňovali svůj potenciál (Petráš, 2018). Psychologie výkonu a psychologie pohybu/tělesné výchovy jsou úzce spjaty s psychologií sportu. Někteří odborníci či organizace považují jednotlivé oblasti za samostatné obory, ale odloučení není zcela kompletní (Tod, 2014). Americká psychologická asociace uznává psychologii sportu jako samostatné odvětví, jedná se o divizi č. 47, která se nazývá Společnost pro psychologii sportu, pohybu/tělesné výchovy a výkonu (APA Division 47 - Society for Sport, Exercise and Performance Psychology). Již z názvu je zřejmé, že Americká psychologická asociace pod psychologií sportu zahrnuje současně psychologii pohybu i výkonu, a žádnou oblastně nevyčleňuje samostatně (APA, nedat.). V diplomové práci pracuji s pojmem psychologie sportu v souladu s výkladem definice dle Americké psychologické asociace.

1.1 Historie psychologie sportu

Pojem sport byl převzat do angličtiny z francouzského slova „esporter“ pocházejícího z 2. poloviny 15. století, jež lze volně přeložit jako „hrát hry pro zábavu“. Sport jako životabudič a droga v nejlepším slova smyslu byl v kulturách lidstva přítomen odjakživa. Historicky se sport objevil již ve starověku, zejména ve Starověkém Řecku díky vzniku olympijských her, následně ve středověku vynikalo sportovní zápolení. Od 16.

století byl tělesný pohyb vnímán jako jedinečný projev lidské podstaty a postupem času nabyl výrazně závodivou podobu. Ke konci 19. století se sportovní odvětví stále rozšiřovaly, zájem o sport se zvyšoval a začalo se soupeřit mezi národy. První novodobé olympijské hry proběhly v Athénách v dubnu 1896. V roce 1924 se konaly historicky první zimní olympijské hry (Sommer, 2003).

Sport jako tělesná aktivita patří do základního žebříčku hodnot a je jedním z motivů lidské činnosti směřující ke smysluplnému trávení volného času a dosažení slastného pocitu z fyzického výkonu (Sommer, 2003). Je na místě, ale mít stále na vědomí, že v různých sociokulturních prostředích se pohledy na sportovní aktivity liší (Sluka, 2007).

V českém právním systému byl pojem sport definován v *Zákoně o podpoře sportu* z roku 2001, kdy dle §2, odst. 1 „sportem je pro účely tohoto zákona každá forma tělesné činnosti, která si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti klade za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů rekreačně nebo v soutěžích všech úrovní, a to individuálně nebo společně“. Dle daného zákona k dvěma hlavním prioritním oblastem sportu patří zlepšování kvality života občanů a zdraví ve všech věkových skupinách a podpora sportu dětí a mládeže, trenérů a podpora sportovních reprezentantů České republiky (Zákon o podpoře sportu, 2019).

Sportovní odvětví se člení dle nejrůznějších hledisek, např. individuální a kolektivní sporty nebo bezkontaktní a kontaktní sporty. Institucionalizovaný sport v sobě zahrnuje komplexní a propracovaná sportovní pravidla. Přičemž na straně druhé je také vyžadováno chování sportovců dle primárního nepsaného pravidla fair play, tj. férového soutěžení (Sluka, 2007).

Výzkum v psychologii sportu v Americe začal na konci 19. století a počátku 20. století. V roce 1898 Norman Triplett provedl první formální experiment v psychologii sportu. Ve svém experimentu zkoumal účinky sociální pomoci v cyklistice, kdy zjistil, že cyklisté mají tendenci produkovat rychlejší časy, pokud závodí ve skupině jiných cyklistů, než když s časem závodí pouze sami (Triplett, 1898).

Na Stanfordské univerzitě ve dvacátých letech 20. století trio pracovníků ve složení Walter Miles, B. C. Graves a Glenn "Pop" Warner vedlo vlastní psychologické experimenty. Svou pozornost zaměřili na fotbal, kdy zjišťovali reakční časy hráčů (Joyce

& Baker, 2008). Mole (2019) uvádí, že jejich záměrem bylo optimalizovat výkon hráčů a trenérů amerického fotbalu při zápasech i tréninku. V roce 1920 založil Carl Diem v Berlíně první laboratoř psychologie sportu na světě. Následně byly v roce 1925 zřízeny další laboratoře sportovní psychologie, zasloužil se o ni A. Z. Puni v Leningradu a C. Griffit v Illinoi (Cherry, 2018).

Za zakladatele sportovní psychologie je považován Coleman R. Griffith, který žil v letech 1893-1966 (Tartakovsky, 2018) a v roce 1925 otevřel první laboratoř věnující se zkoumání sportovního výkonu v Americe. Podle Benjamin a Bakera (2014) Griffith v laboratoři provedl mnoho výzkumů, které byly zaměřeny např. na vztah mezi tělesným cvičením a učením, na měření fyzické zdatnosti, na měření pohybové schopnosti sportovce, na metody výuky psychologických dovedností ve fotbale anebo na mentální proměnné spojené s vynikajícím sportovním výkonem. Griffith také v roce 1925 publikoval svůj nejdůležitější článek „Psychology and Its Relation to Athletic Competition”, v něm popsal, z jakého důvodu je psychologie pro atletický výkon tak cenná (Green, 2003). Následně Griffith publikoval dvě učebnice psychologie sportu, v roce 1926 vyšla kniha s názvem „Psychology of Coaching” a následně dva roky poté „Psychology and Athletics” (Tartakovsky, 2018). Cole (nedat.) uvádí, že Griffith byl prvním sportovním psychologem, kterého si najal profesionální sportovní tým, konkrétně baseballový tým Chicago Cubs.

Slepička et al. (2011) uvádí, že se psychologie sportu rozvíjí celosvětově po 1. světové válce a je úzce spjata s vysokoškolským sportovním prostředím. V Československu je vznik psychologie sportu ve třicátých letech spojen se jmény Pechlát a Chudoba, jež vydal Psychologii tréninku na základě svých zkušeností z USA. Dále se pak na rozvoji psychologii sportu v Československu zasloužil Miroslav Vaněk.

Pojetí psychologie sportu se postupně měnilo v letech 1930 až 1960 (Mole, 2019). V západním světě je polovina šedesátých let spjata modernizací psychologie sportu (Kremer & Moran, 2008). Na konci šedesátých let 20. století se sportovní psychologie začala objevovat jako samostatný obor studia a v roce 1965 byla založena Mezinárodní společnost psychologie sportu (The International Society of Sport Psychology - ISSP) (Becker, 2015). Vzápětí v roce 1968 vznikla Evropské federace psychologie sportu (European Federation of Sport Psychology - FEPSAC). V sedmdesátých letech došlo k dalšímu profesnímu rozvoji tohoto oboru. Dále např. ve Velké Británii v roce 1984

vznikla Britská asociace sportovních věd (British Association of Sports Sciences - BASS) (Kremer & Moran, 2008). V roce 1985 byla založena Asociace pro aplikovanou psychologii sportu (Association for Applied Sport Psychology - AASP). Dle Beckera (2015) následně v roce 1986 Americká psychologická asociace (American Psychological Association - APA) uznala psychologii sportu jako oficiální samostatné odvětví, tj. Společnost pro psychologii sportu, pohybu/tělesné výchovy a výkonu (APA Division 47 - Society for Sport, Exercise and Performance Psychology). V současné době v České republice funguje organizace Asociace psychologů sportu (APS ČR), jejímž předsedou je Michal Šafář. Asociace psychologů sportu je členem Českomoravské psychologické společnosti (ČMPS) a od roku 2017 je také členem Evropské federace psychologie sportu (FEPSAC) (Asociace psychologů sportu, nedat.)

1.1.1 Současné pojetí psychologie sportu

Současná psychologie sportu je rozmanitou moderní oblastí. Americká psychologická asociace (nedat.) definuje stěžejní specializované oblasti psychologie sportu, mezi něž patří např. teorie a výzkum sociálních, kulturních a vývojových základů psychologie sportu; biobehaviorální základy sportu a cvičení; poradenství a klinická intervence; organizační a systémové aspekty sportovního poradenství; otázky a techniky psychologického poradenství; trénink mentálních dovedností; sociální otázky související se sportovní účastí; řízení emocí; sportovní motivace; zranění a rehabilitace nebo vzdělávání sportovních psychologů, atd.

Psychologie sportu získala veškeré dostupné poznatky prostřednictvím realizovaných vědeckých výzkumů. Zodpovědní sportovní psychologové své pracovní postupy staví na získaných vědeckých poznacích (Tod, Thatcher, & Rahman, 2010). V psychologii sportu se preferují kvalitativní výzkumy, a to z důvodu toho, že lze velmi složitě zobecňovat získané výsledky, neboť osobnost sportovce je vždy jedinečná. Řada výzkumů se zabývá nejčastěji osobností sportovce, vnější a vnitřní motivací, odhalování příčin a zobecňování některých faktorů, které ovlivňují sportovní výkony, apod. Výzkumy ve sportovní psychologii se nejčastěji realizují v podmínkách, které jsou pro konkrétní sportovní odvětví typické a provádí se u obou pohlaví všech věkových kategorií. To ale neznamená, že neprobíhají taktéž výzkumné studie v laboratorním prostředí ve vzdělávacích institucích. Cílem výzkumu v psychologii sportu je zlepšovat podmínky prostřednictvím nalézání nových poznatků, ověřovat již získané informace, ale také

neustále zjišťovat psychické stavy jedinců, které mají vliv nejen na psychické rozpoložení sportovců, ale i na jejich dlouhodobý zdravotní stav (Blahutková & Slížik, 2014). Slepíčka et al. (2011) k problematice výzkumu uvádí, že psychologie sportu patří mezi explorativní a interpretační vědy. K metodám výzkumu patří především metody zjišťovací a formativní. Pozorování, anamnéza, dotazníkové metody, inventáře, psychologické testy či sociometrie řadí autoři právě k zjišťovacím metodám výzkumu. V psychologických přístupech se velmi často používá introspektivní metoda pozorování, která je založena na popisu vlastních myšlenek, pocitů, chování a zážitků zkoumané osoby (Blahutková & Slížik, 2014). Formativní metody se využívají při působení na jednotlivce nebo skupinu. Nejčastěji se ve sportovním prostředí využívá pohovor. K dalším regulativním metodám se řadí např. mentální trénink, zúčastněné vyslechnutí, neurotechnologie anebo biologické regulativní prostředky (Slepíčka et al., 2011).

V posledních letech je profese sportovního psychologa velmi populární a počty sportovních psychologů s licenci rapidně stoupají. Tato profese má neuvěřitelný potenciál poskytovat psychologické služby jednotlivým sportovcům nebo trenérům, skupině sportovců/trenérů, sportovním týmům, rodičům nebo sportovním organizacím. Sportovní psychologové musí dodržovat etické zásady, musí přesně vědět, co dělají a vždy musí přesně vysvětlit své postupy během konzultací. Nedílnou součástí výkonu této profese je orientace v oblastech spojených s fungováním lidského těla a sportovního prostředí. Současně také musí sportovní psychologové spolupracovat s manažery, lékaři, fyzioterapeuty a mnoha dalšími odborníky v rámci interdisciplinárních týmů. Profesionální sportovní psycholog tedy musí mít širokou škálu kvalifikace a zkušeností, proto aplikace psychologických prostředků na mentální aspekty sportovců není jednoduchá, jak by se mohlo zdát (Keegan, 2016).

Sportovní psychologové se snaží popsat, vysvětlit, předpovědět a změnit myšlenky, pocity a chování sportovců. Sportovní psychologové tak vyvíjejí vědecky podporované strategie, které sportovcům pomáhají zvyšovat jejich výkonnost, naplňovat jejich potenciál, dosahovat stanovených cílů a vyrovnávat se s konkurenčním tlakem a očekáváními (Tod, 2014). Nároky na výkon profese sportovního psychologa jsou vysoké, neboť ten musí rozpoznat sociální role jednotlivců, musí znát fáze skupinového vývoje a principy skupinové dynamiky, musí být schopen řešit konflikty v týmu, musí ovládat copingové strategie, musí umět komunikovat s trenéry i rodiči, atd. (Blahutková & Slížik, 2014). Cherry (2018) uvádí, že sportovní psychologové spolupracují nejen s vrcholovými

sportovci a jejich trenéry, ale také se všemi lidmi, jež využívají pohybové aktivity k posilování a udržování psychické pohody v průběhu celého života. Existuje mnoho témat, kterým se profesionální sportovní psychologové mohou věnovat. Stěžejní náplní práce sportovního psychologa je vedení sportovců k jejich sebepoznání a plnohodnotné zapojení trenérů a rodičů. Dále sportovní psycholog pomáhá spoluvytvářet vizi cílů a úspěchu ve sportovní kariéře sportovce. Psychodiagnostika, koučování, kinezioterapie, práce s motivací, sebekontrolou, úspěchem a neúspěchem patří taktéž k tématům sportovní psychologie. V neposlední řadě se sportovní psychologové se také musí věnovat zvládnání stresu sportovců a konkurenčnímu tlaku (Cole, nedat.). Z důvodu toho, že témata psychologie sportu jsou velmi bohatá, dochází k tomu, že někteří sportovní psychologové se zaměřují na určitou specializovanou oblast (Blahutková & Slížik, 2014).

K tomu, aby se člověk mohl stát sportovním psychologem, nestačí pouze hluboký zájem o sport, sportovní výkony, sportovní prostředí a vliv fyzické aktivity na psychické procesy, ale je zapotřebí vysokoškolského psychologického vzdělání s dalším návazným průběžným specializačním vzděláváním v problematice psychologie sportu. Samozřejmě určitou přidanou hodnotu má sportovní psycholog, který sám byl aktivním sportovcem, neboť díky tomu se umí více orientovat ve sportovním prostředí a snáze se může dostat k prožívání sportovců. Cremades & Tashman (2014) poukazují na to, že kvalifikační požadavky na profesi sportovního psychologa se odlišují napříč státy. Mezi odborníky na tuto problematiku panuje shoda, že je potřeba vytvořit přehled vzdělávání, které má multidisciplinární přesah. Autoři dokladují, že Společnost pro psychologii sportu, pohybu/tělesné výchovy a výkonu fungující pod Americkou psychologickou asociací (APA Division 47) má pro sportovní psychology vytvořený sebehodnotící formulář, který jim má pomoci posoudit jejich dovednosti a znalosti v rámci tří oblastí. K těmto oblastem patří odborné znalosti z psychologie sportu (např. sportovní psychologie, klinická a poradenská psychologie, vývojové a sociální otázky související se sportem, atd.), odborné znalosti psychologie osobnosti a skupin (např. psychologická práce s jednotlivci či skupinou, specifika práce s dětmi a mládeží, práce se zraněnými sportovci, apod.) a dovednosti (např. výcvik sociálně-psychologických dovedností, poradenství při přetrénování a vyhoření, poradenství při zranění a rehabilitaci, práce se skupinovou dynamikou, práce se sportovcem při ukončování sportovní kariéry, a další).

V České republice v současné době mezi přední sportovní psychology patří např. Michal Šafář, Veronika Baláková, Hana Pernicová, Helena Suková, Marie Blahutková, Viktor Pacholík, Hana Válková, Marian Jelínek a další.

Psychologie sportu může své využití nalézt v různých prostředích a situacích. Sportovní psychologové aplikují poradenské služby v soukromých praxích či sportovních organizacích, podílí se na vzniku teorie a prevence, provádějí výzkumy a realizují vzdělávání a prevenci (Tenenbaum, Morris, Hackfort, & Filho, 2013). Aplikace vědeckých poznatků o psychologických procesech odehrávajících se při sportu může být v praxi často složitá. Sportovní psychologové tak musí vyhodnocovat své psychologické postupy a přitom pomocí úvah a aktivního experimentování objevovat vhodné strategie pro zlepšení výkonu konkrétního sportovce (Tod et al., 2010). Využití psychologie sportu je rozmanité a bohaté, neboť jak je známo, důležité momenty ve sportu mnohdy rozhoduje psychika, i přesto, že sportovci mají tvrdě natrénováno a mají výbornou fyzickou kondici (Baláková, 2015).

V závěru úvodní kapitoly diplomové práce chci zmínit, že důraz na zaměření a využití mentálních aspektů ve sportu kladl již americký profesionální hráč a následně trenér baseballu Yogi Berra, který prohlásil, že devadesát procent hry je mentální a ten druhý zbytek je fyzický (Berra, 2010). Mentální kouč a lektor Petr (2019) zastává názor, že při velmi důležitých závodech či utkáních může být v nejnáročnějších momentech a krizových situacích sportovní výkon ovlivněn psychikou sportovců plnými sto procenty.

2 OSOBNOST V PSYCHOLOGII SPORTU

Psychologie osobnosti je teoretická disciplína zabývající vývojem, dynamikou a strukturou osobnosti. Pod pojmem osobnost odborníci rozumí komplementární a konzistentní systém jedinečných vlastností, schopností, charakteru a temperamentu (Cakirpaloglu, 2012). Ověřené objektivní poznatky z psychologie osobnosti se aplikují také ve sféře sportovní (Říčan, 2010). Problematika osobnosti sportovce je tak frekventovaným tématem, že se sportovní personologie považuje za relativně samostatné odvětví psychologie sportu. Sportovní personologie se zaměřuje na to, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka a jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky ve sportu (Slepička et al., 2011).

Vzhledem k vymezenému předmětu psychologie sportu je nezbytně nutné, aby každý sportovní psycholog měl znalosti z oboru psychologie osobnosti (Tod et al., 2010). Osobnost sportovce se vyznačuje mnoha vlastnostmi, které jsou pro každou osobnost charakteristické. S ohledem na to, že sportovní výkon je třeba brát v potaz jako nositele změn osobnosti, je nutné při práci se sportovcem vytvářet takové podmínky, které podpoří osobnostní a výkonnostní růst (Blahutková & Slížik, 2014). Sportovní výkon je závislý na fyzické zdatnosti sportovce, na získání specifických dovedností vyžadovaných v konkrétním sportu a na sociálně psychologických atributech osobnosti sportovce (Roul, 1998).

Jansa (2018, 130) zastává názor, že „*osobnost sportovce považujeme za jednotu duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti*“. Z důvodu toho, že je osobnost sportovce v každé činnosti propojena s duševními procesy a somatickým sebepojetím, odlišuje se chápání pojmu osobnosti sportovce v psychologii sportu od chápání obecného (kdy se o osobnosti uvažuje především jako o duševním celku). Osobnost se ve sportovní činnosti neustále vyvíjí díky vlivu vnitřních a vnějších činitelů. Za vnitřní činitele jsou považovány individuální rysy a dispozice jedince, výchova a prostředí představují naopak činitele vnější (Jansa, 2018). Dále Vaněk, Hošek a Svoboda (1974) prezentují, že osobnost sportovce je tvořena vrozenými anatomicko-fyziologickými předpoklady, životním prostředím (předsportovní, sportovní i mimosportovní) a společensko-výchovným

působením. Např. slovenský sportovní psycholog Tomáš Gurský (2018) považuje ranou výchovu, prostředí a formující zážitky za determinanty rozvoje osobnosti.

Všichni uvedení činitelé působí na vývoj osobnost současně a jejich různorodost se promítá do jedinečného osobnostního profilu sportovce, neboť „*každý sportovec představuje osobnost zcela zvláštní a neopakovatelnou*” (Jansa, 2018, 131). Je vyloučené, aby se přístupy k osobnosti zobecňovali, neboť reakce na stejnou situaci mohou být u každého zcela odlišné, proto je zapotřebí ve sportu ke každému sportovci přistupovat individuálně, a to i v kolektivním sportu (Blahutková & Slížik, 2014). Osobnost může mít hluboký vliv na pozitivní nebo negativní zážitky ze sportovního výkonu konkrétního sportovce (Teshome, Mengistu, & Beker, 2015).

2.1 Vývojové základy osobnosti vrcholového sportovce

Sportovní psychologové by měli zohledňovat dosavadní získané zkušenosti sportovce a věnovat se vývojovým, klinickým, zdravotním, sociálním a emocionálním otázkám vývoje osobnosti sportovce (Moore & Bonagura, 2017).

Již v raném dětství jsou budovány základy vztahu k fyzické aktivitě. Pohybový systém pracuje jako celek, a proto změny vyvolané záměrným a vědomým pohybem, mají vliv na psychické funkce. Pozitivní vazbu na fyzickou aktivitu si od nejmladšího věku osvojují především ti jedinci, kteří jsou k pohybu vedeni rodinou. V prenatálním vývoji plod prochází primárně biologickým vývojem. V novorozeneckém období jedinec reaguje pomocí reflexů a vrozených vzorců chování a vývoj závisí na individuálním stimulování jedince odpovídajícími podněty. V tomto období je hybnou silou vývoje jedince motorická aktivita a poznávání je úzce spjato se subjektivními prožitky a senzomotorickou inteligencí. Následuje svébytná a samostatná vývojová epocha předškolního věku, která je charakteristická vstupem do mateřské školy a postupným uvolňováním závislosti na rodinném prostředí. Dítě se dostává do kontaktu s dalšími dětmi a díky společným pohybovým aktivitám se učí sociálním dovednostem jako je spolupráce, vzájemná pomoc a soutěživost. Toto vývojové období je také spjaté s ranou sportovní specializací jedince. Raná sportovní specializace může na dítě vyvíjet neadekvátní zátěž, což může mít negativní dopad na psychický a fyzický vývoj (Slepička et al., 2011). Je nutné, aby sportovní aktivity nevedly k zúžení dětského životního světa, protože osobní rozvoj dětí má přednost před rozvojem sportovního výkonu. Role pedagogů, trenérů i rodičů by měla

být taková, že dítě musí mít stále volný čas ke hraní a musí dostávat pouze úkoly odpovídající věku, tak aby je dovedlo zvládnout (Baumann, 2018). Gurský (2018) uvádí, že čím dříve rodiče v raném dětství uplatňují výchovu s konkrétními cíli, tím více mohou ovlivnit vývoj osobnosti, protože děti jsou mnohem přizpůsobivější a vnímavější než dospělí.

Školní období je spojeno s velkou zátěží zejména v sociální oblasti, rozvíjí se pozornost, hrubá a jemná motorika. Vývoj pohybových schopností je určován vyšší stálostí organismu, pohyby jsou rychlejší a koordinace pohybů celého těla je výrazně zlepšena. Pokud dítě vnímá, že se od něj očekává sportovní úspěch, tak o něj usiluje i za cenu potlačení jiných vlastních potřeb, neboť posiluje chování, za které je chváleno a tím si zvyšuje své sebehodnocení. V následujícím období prepubescence dochází ke zvýšení pohybové vnímavosti, k záměrnému provádění pohybů a k celkovému rozvoji pohybových dovedností. Tělesná vyspělost a výkonnost podporuje vyšší postavení dítěte mezi vrstevníky. Také z psychického hlediska dochází k výkonovému zaměření sportovní činnosti. Vlivným motivačním faktorem k provádění pravidelné sportovní činnosti je radost z pohybu a pocit sounáležitosti ve skupině vrstevníků. Puberta je vývojové stádium, ve kterém psychologické změny osobnosti výrazně ovlivňují motoriku a ochotu podstoupit fyzickou zátěž. Dochází ke změně nároků na sebehodnocení, pubescenti jsou vztahovačtější a emočně labilnější a tělesná proměna s sebou nese tělesnou atraktivitu. Odborníci ale zjistili, že u dospívajících věnující se pravidelnému výkonnostnímu sportu, přichází prožívání změn později a s mnohem nižší dynamikou. Důvodem je to, že jedinec se více zaměřuje na sportovní činnost než na vnitřní sebezpozorování. Období puberty je spojeno s hledáním vlastní identity (Slepička et al., 2011). Osobní identita sportovce vyjadřuje vědomí vlastního já, které je založeno na osobních zkušenostech a vyrovnávání se s očekáváním okolí. Sportovec si musí vybudovat stabilní ego a musí rozvíjet svou sportovní identitu, jež je spojena s komplexním začleněním sportu do života daného jedince. Např. počátky nadměrné nervozity, pocity méněcennosti, rychlá rezignace či zvýšená agresivita jsou běžnými poruchami rozvoje identity osobnosti a trenéři a rodiče by se na tyto znaky měli zaměřit a pracovat s nimi (Baumann, 2018).

V období puberty jsou pravidelné sportovní aktivity a výkony spojeny s rozvojem výkonového charakteru, vytrvalostí a vůlí. Současně je kladen přísný důraz na dodržování pravidel stanovených autoritou (Slepička et al., 2011). Gurský (2018) považuje bezvýhradné respektování pokynů autorit za jedno z úskalí výchovy vrcholových

sportovců, neboť po ukončení sportovní kariéry jedinci mohou být bezradní a přítomnost neustálé autority budou vedle sebe vyžadovat. Pokud tomuto chtějí trenéři a rodiče předejít, je nutné, aby v pubertě nebyl hlavním tématem sportovní výkon ve srovnání s konkurencí, ale aby byl brán ohled na osobnostní rozvoj směřující od dětství k dospělosti. Je žádoucí, aby trenéři a rodiče spolupracovali a mladému sportovci pomohli nalézt rovnováhu mezi sportovní činností a mimosportovními atributy života, neboť úspěšná syntéza vede k vybudování silné osobnosti (Baumann, 2018).

Ve vývojovém období adolescenci je sportovec fyzicky i psychicky připraven podávat sportovní výkony. Rozvoj motoriky, vůle a vytrvalosti umožňuje dlouhodobou a systematickou přípravu mladého sportovce. Stěžejní pro adolescenci je, že dochází poprvé k projevení zásadního rozdílu ve sportovním výkonu dívek a chlapců. V mladší dospělosti má pohybová aktivita převážně výkonový charakter. V tomto období je osobnost dozrálá k podávání vrcholového výkonu ve sportovních disciplínách (Slepička et al., 2011).

2.1.1 Teorie osobnosti

V průběhu let vzniklo několik různých teorií osobnosti, které se využívají při studiu osobnosti v psychologii sportu s cílem určit příčiny chování sportovců. Teorie osobnosti lze rozdělit dle zaměření na prostředí (např. teorie sociálního učení), na osobu (např. psychodynamické teorie, teorie rysů) a na interakce. Právě přístupy zaměřené na interakce mezi osobními a situačními faktory (např. jak osoba vnímá sama sebe a své okolí) jsou často v psychologii sportu preferované (Tod et al., 2010). Blahutková a Slížik (2014) potvrzují, že interakční teorie se osvědčují ve vytváření osobnostních profilů sportovců. Dále např. integrativní přístup zahrnuje pojetí celé perspektivy osobnosti, která je tvořena dispozičními vlastnostmi, charakterem a životním příběhem sportovce (Coulter, Mallett, Singer, & Gucciardi, 2015).

2.2 Teorie temperamentu osobnosti

Americká psychologická asociace ve svém publikovaném slovníku definuje temperament jako vrozený rys osobnosti, který zahrnuje individuální a neměnné schéma charakteristických stylů chování a emocionálních vlastností jedince (VandenBos, 2015).

Základy teorie temperamentu položil Hippokrates, který rozlišoval čtyři typy lidské povahy podle toho, která ze základních tělních tekutin v těle osobnosti převládá. Dominance krve je spojena se sangvinikem, člověkem společenským, veselým a čilým. Převaha žluče charakterizuje cholera, tedy jedince vzteklého a dráždivého. Naopak přemíra hlenu v těle definuje flegmatika, osobnost klidnou, netečnou a lhostejnou. Nadbytek černé žluči v těle je úzce spojena s melancholikem, jedincem smutným, přecitlivělým a špatně přizpůsobivým (Řičan, 2010).

Další teorií temperamentu je Kretschmerova konstituční teorie, jež vychází z toho, že existuje souvislost mezi temperamentem, stavbou těla a psychickými poruchami. Kretschmer rozlišil základní somatotypy: astenik, pyknik a atlet. K této typologii přiřadil příslušnou povahu a specifickou variantu duševní poruchy. Pyknický typ popisuje jedince s menší postavou, kratšími končetinami a se sklonem k hromadění tuku. Typ temperamentu je cyklotymní, člověk je otevřený světu a přizpůsobivý, jeho emoce se střídají. U cyklotymního pyknika hrozí riziko onemocnění psychózou. Další typem je astenik se schizotymním temperamentem. Jedinec s tímto temperamentem je velmi štíhlý a vysoký, je uzavřený, přecitlivělý, bez zájmu o okolní svět, v nejhorším případě je ohrožen schizofrenií. Posledním typem dle pojetí Kretschmera je atletický typ osobnosti s dobře stavěnou kostrou a vyvinutým svalstvem. Atletický typ se vyznačuje důkladností a klidností, emoční projevy se střídají, jeho temperamentový typ je označován za viskózní. Zvýšené riziko organického poškození hrozí právě u viskózního atleta (Vágnerová, 2002).

Sheldon rozpracoval antropometrickou teorii temperamentu, ve které „*somatotyp definoval jako kvantitativní poměr primárních tělesných složek endomorfie, mezomorfie a ektomorfie*” (Cakirpaloglu, 2012, 72). Endomorf je konstituční typ se sklony k zaoblenosti, má kulatou hlavu a kratší končetiny. Endomorf má tendence směřovat k viscerotonickému temperamentu, který reprezentuje extravertní, uvolněnou a pohodlnou osobnost. Naopak osobnost se somatotypem mezomorfním má svalnaté a hranaté tělo a minimální tělesný tuk. K tomuto somatotypu se váže temperament somatotonický, jež představuje osobnost dynamickou, aktivní, soutěživou, ale i agresivní. Poslední ektomorfní somatotyp se vyznačuje určitou linearitou ve své tělesné konstituci, má úzké tělo s dlouhými končetinami. S ektomorfem je spojen cerebrotonická osobnost, tj. introvertní, samotářská a citlivá osobnost (Sheldon & Stevens, 1942).

Poslední teorii, které se budu v diplomové práci věnovat, je velmi rozšířená typologie temperamentu dle Eysencka. Jeho psychologická teorie primárně zahrnovala výzkum základních osobnostních rysů: extraverte, neuroticismu a psychoticismu (Eysenck, 2016). Při zkoumání nervové soustavy zjistil, že faktory neuroticismu a extraverte mají souvislost s vrozeným temperamentem a současně, že tyto osobnostní dimenze zahrnují vzájemné protipóly, tj. extraverte vs. introverze a emocionální labilita vs. emocionální stabilita (Eysenck, 1967). Psychoticismus se stal třetí dimenzí v tzv. Eysenckově modelu PEN - psychoticismus, extraverte a neuroticismus. Psychoticismus sahá od normality (nízký psychoticismus) po vysoký psychoticismus a zabývá se zvláštnostmi jako je agresivita, manipulace, asertivita a egocentrismus. K měření osobnostních rysů slouží Eysenckův osobnostní dotazník - EPQ (Eysenck & Eysenck, 1975). Blahutková a Slížik (2014) uvádí, že z výzkumných šetření pomocí EPQ, bylo prokázáno, že jedinci, kteří dosahují vyšší skóre v dimenzích extraverte a psychoticismu, mají větší předpoklad, že budou úspěšnějšími sportovci.

V psychologii sportu se znalost temperamentu sportovce využívá v rámci tzv. superkompenzačního efektu. V závislosti na typu temperamentu lze snáze pochopit dynamiku osobnosti během opakujících se ve fázích sportovního tréninku a výkonu, tj. lze odvodit, jak osobnost bude reagovat na zátěžový podnět, jak bude zvládat stres, jakým způsobem se bude vyrovnávat s únavou a co bude potřebovat ke své regeneraci (Blahutková & Pacholík, 2012).

2.3 Vliv sportu na osobnost

Sport je zrcadlem společenských hodnot, reflektuje jak společenský potenciál, tak i jeho limity. Sportovní zkušenost pozitivně ovlivňuje meziosobní vztahy, neboť pravidla fairplay jsou mnohdy více vnímána než stanovené společenské normy a morální postoje v občanském životě (Dovalil, 2004). Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje sebepojetí i kariéru sportovce (Jansa, 2018). Zejména tělesné sebepojetí je prostředkem sebepochopení, sebereflexe a interakce s okolím (Slepička et al., 2011). Prostřednictvím analýzy pohybu lze předpokládat aktuální úroveň fyzického a duševního rozpoložení osobnosti. Pohyb se pro sportovce stává součástí kvality života, protože zásadním způsobem ovlivňuje prožívání a chování (Blahutková & Slížik, 2014). Sportovní aktivita podporuje tělesný vzhled, fyzickou i psychickou kondici, tj. zlepšuje se koncentrace, zvyšuje se sebevědomí, vůle, trpělivost a celková odolnost.

Jedinci, kteří pravidelně sportují, mají lepší kvalitu celkové nálady a spánku, redukuje hladinu stresu, přebytečnou energii a jsou schopni více filtrovat nepotřebné informace (Novotný, 2018). Jak již bylo uvedeno, sportovní aktivita má pozitivní vliv na kvalitu života. Sportovní činnost má nejen zdravotní a preventivní, ale i euforizační, antistresové a antidepresivní účinky. V rámci psychohygieny je pohyb podporovanou aktivitou. Při sportovní aktivitě se snižuje napětí, duševní únava a dochází k redukci stresu. Důvodem je to, že psychologické antistresové účinky vedou k odvedení pozornosti od každodenních starost, k odreagování a k harmonizaci osobnosti (Slepička et al., 2011).

Odborníci sport považují za zdroj radosti, štěstí a zážitků, které obohacují život. Zážitky jsou osobní, subjektivní a emocionální zdroje zkušenosti, které se sbírají po celý život a vytváří tak originální duševní bohatství osobnosti. Jsou to právě sportovní činnosti, které nejčastěji umožňují získávat mimořádné prožitky, zejména sporty s prvky rizika a dobrodružství, tzv. sporty extrémní, adrenalinové či outdoorové (Kirchner, 2009).

Zukerman (1979) se věnoval vyhledávání mimořádných a intenzivních prožitků, tzv. Sensation Seeking Tendency. Jedinečné zážitky, které zanechávají nejsilnější stopy, jsou ty s nejvyšší intenzitou. Potřeba této intenzity je geneticky dána a u každé osobnosti se liší. Bylo prokázáno, že sportovci mají tuto potřebu nadprůměrnou. Zuckerman rozdělil tendenci vyhledávat mimořádné a intenzivní prožitky do čtyř základních oblastí: vyhledávání vzrušení a dobrodružství (Thrill and Adventure Seeking - TAS), dále vyhledávání zkušeností prostřednictvím smyslů a mysli (Experience Seeking - ES), disinhibici, jež zahrnuje oblast respektování morálních a právních norem (DS Disinhibition - DS) a vnímavost nudy, tj. oblast rezistence vůči opakovaným podnětům (Boredom Susceptibility - BS). Pro zjišťování tendence vyhledávat mimořádné a intenzivní zážitky byl vytvořen psychodiagnostický nástroj, tzv. Sensation Seeking Scale (SSS). Sklon k vyhledávání mimořádných prožitků byl zkoumán také, jako jeden z aspektů osobnosti, a bylo zjištěno, že vyhledávání mimořádných prožitků společně s impulzivitou tvoří rozměr osobnosti, který Eysenck označoval za psychoticismus (Zukerman, 1994). V psychologii sportu se s vyhledáváním mimořádných zážitků setkáváme zejména při výkonu v rizikových sportech, které splňují atributy adrenalinových činností (Blahutková & Slížik, 2014).

Vedle vyhledávání mimořádných prožitků se v psychologii sportu také stále více setkáváme s konceptem optimálního prožívání, respektive s konceptem flow, který zavedl

Csikszentmihalyi. Autor prožitek flow označuje za jedno ze stěžejních témat pozitivní psychologie. Flow je popisováno jako dosažení štěstí a pozitivních zkušeností. Koncept v sobě zahrnuje rozvoj osobnosti, motivace a kreativity, kdy se duše i tělo snaží využít všech hranic svých možností k dosažení cílů, které mají smysl. Při tomto procesu lidé prožívají radost a jsou tak zapojeni do konkrétní činnosti, že zapomínají sami na sebe a splývají s vědomím tak, že se zdá, že na ničem jiném v tu chvíli nezáleží. Samotná zkušenost z optimálního prožitku je tak jedinečná, že lidé ji mají tendenci stále opakovat. Mezi aktivity, při kterých mohou lidé dosáhnout stavu flow, náleží např. sportovní činnost, umělecká a hudební činnost, a další (Csikszentmihalyi, 2008). K tomu, aby mohl člověk do svého života vnést koncept flow, tedy optimální prožívání, musí primárně plně využívat svůj potenciál a mít stanovené priority. Současně musí věřit, že jeho stanovené cíle jsou dosažitelné a smysluplné (Csikszentmihalyi, 2017).

Nakamura a Csikszentmihalyi (2002) identifikovali faktory, které subjektivně popisují zkušenost lidí při dosažení stavu flow, patří k nim např. intenzivní soustředění na přítomný okamžik, pocit sebeovládání, nadhled nad situací, ztráta pojmu o čase, subjektivní vnímání času, vnitřní obohacení z prožité zkušenosti, splnutí aktivity a podvědomí, atd. Uvedené charakteristiky se mohou objevit nezávisle na sobě, ale pouze v kombinaci tvoří tzv. skutečný flow prožitek.

Teorie optimálních zkušeností založených na konceptu flow nachází uplatnění při práci se všemi věkovými kategoriemi. Přístup flow se využívá zejména u psychologické práce s klienty, kteří hledají svou vnitřní motivaci, štěstí a životní spokojenost, např. v psychoterapii, při práci s mladistvými delikventy, při pracovní terapii s handicapovanými, anebo při práci s klienty v domovech pro seniory, atd. (Csikszentmihalyi, 2008).

2.4 Osobnost a závislost na sportu

Termín závislost na sportu se poprvé objevil v popisu kazuistiky muže, který nadále aktivně sportoval, i přesto, že trpěl nemocí a byl zraněný (Little, 1969). I přes pozitivní zdravotní důsledky pravidelné sportovní aktivity, provádění nadměrné fyzické aktivity a trávení sportovní činností přílišné množství času na úkor osobního a profesního života, může značit závislost na sportu (Landolfi, 2013). Závislost na sportovní aktivitě je pravděpodobně nejkonfliktnější ze všech závislost a to z toho důvodu, že sportovní

činnost je propagována jako zdravé chování důležité pro léčbu a prevenci řady nemocí a paradoxně je sport součástí komplexního programu léčby závislosti. Je proto pochopitelné, že lidé mohou být zmateni, že by sportovní aktivita mohla být samostatným druhem závislosti. Osoby, které si vyvinou závislost na sportu, jsou ve svém myšlení kompulzivní, nepružní a neuvědomují si hrozící škodlivé následky svého jednání. Stěžejní funkcí závislosti na sportovní aktivitě je pocit kontroly jedince nad jeho tělem, náladou a prostředím, ve kterém sportovní činnost provozuje (Hartney, 2019).

Závislost na sportu není v současné době zahrnuta do Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-V), který vydala Americká psychiatrická asociace. V nejnovější verzi DSM-V je diagnostikována závislost na chování, pod kterou by v dalších vydáních mohla pravděpodobně spadat i závislost sportu. Dle současné verze se k identifikaci závislosti na sportu využívá modifikace pro látkovou závislost. Ke kritériím patří užívání látky ve větším množství a po mnohem delší dobu než bylo zamýšleno; neúspěšné pokusy o omezení užívání látky; příliš mnoho času je věnováno k získávání látky, k jejímu užívání a zotavení se z jejích účinků; silná touha a nutkání užívat látku; neplnění povinností v práci, ve škole nebo v domově z důvodu užívání látky; společenské nebo mezilidské problémy související s pokračujícím užíváním látky; vynechání důležitých společenské, pracovní nebo rekreační činností v důsledku užívání návykových látek; opakované užívání látky, i přesto, že je to fyzicky nebezpečné; užívání látky pokračuje, i přesto, že se vyskytují fyzické nebo psychologické problémy spojené s užíváním návykové látky; tolerance a abstinční příznaky, které se objevují při snižování množství látky v těle (American Psychiatric Association, 2013).

Jeden z nejdůležitějších problémů při definování závislosti na sportu se týká toho, jak odlišit zdravou fyzickou aktivitu od závislosti na sportu. Pro objasnění byly stanoveny primární atributy a charakteristické rysy závislosti na sportu, tj. čtyři fáze závislosti na sportu: rekreační sportování, sportovní aktivita v ohrožení, problematické sportování a závislost na sportu. Závislý sportovec pocítuje fyzické vzrušení a pocit uspokojení v případě, že se četnost a intenzita sportovní aktivity neustále zvyšuje. Sport se postupem času stává hlavním smyslem života, jsou zanedbávány každodenní povinnosti a do fyzické aktivity se jedinec pouští i v případě, že je zraněný anebo má zdravotní problémy. V souladu s paradoxní povahou závislosti na sportu postupem času potěšení ze sportovní aktivity vyprchává a primární motivace se stává vyhýbáním se abstinčním příznakům. Systém čtyř fází vzniku závislosti na sportu je užitečný nejen pro včasnou identifikaci

závislosti, ale může být nápomocen při definování léčebných cílů a odlišení rekreační a návykové sportovní aktivity. Při léčbě závislosti nemusí být abstinence od cvičení požadovaným cílem. Typickým cílem léčby je směřování k návratu stavu, aby se sportovní aktivita opět stala zdravým návykem, v případě, že by to nebylo splnitelné, musí se sport nahradit jinou žádoucí aktivitou. V rámci psychoterapie se při léčbě závislosti na sportu doporučuje kognitivně - behaviorální přístup (Freimuth, Moniz, & Kim, 2011).

Závislost na sportu může být vysvětlována v souvislosti syndromu narušené závislosti na odměně. Bylo zjištěno, že pravidelná a nadměrná sportovní aktivita ovlivňuje dopaminergní systém odměny v lidském mozku (Hartney, 2019). Vliv na funkci neuronů má neurotransmitter dopamin, který se uvolňuje během fyzické aktivity (Noordsy, 2019). Dopamin je monoaminový katecholaminový neurotransmitter, který řídí různé fyziologické funkce v mozku. Dopaminové receptory jsou spojené s G proteiny, které hrají důležitou roli nejen v regulaci neurologických poruch a motorické aktivity, ale jsou také zapojeny do regulace nemotorických funkcí, jako jsou emoce, motivace a poznání (Mishra, Singh, & Shukla, 2018).

Předpokládá se, že abnormality v systému narušené závislosti na odměně hrají roli v mnoha psychiatrických poruchách. Z neurobiologického hlediska je závislost na odměně, poruchou mechanismů mozku, které jsou potřebné k přežití, reprodukci a k navození libých pocitů. Dopaminergní neurony zvyšují svou aktivitu při reakci na neočekávané podněty a odměny (Taber, Black, Porrino, & Hurley, 2012). Jedinci predisponovaní k syndromu narušené závislosti na odměně mají vrozeně nižší reaktivitu mezolimbického dopaminergního systému. Systém odměn je evolučně starý a má za úkol rozpoznat biologicky důležité podněty, přidělit jim odměňující hodnoty a predikovat behaviorální odpovědi (Váchová, Racková, & Janů, 2009). Aktivace dopaminového systému odměny je spojena s příjemnými, nevšedními a slastnými pocity. Naopak v případě, že mozek nedostane očekávanou odměnu, dochází zpravidla k útlumu dopaminových neuronů (Orel, 2015). Produkci dopaminu lze zvýšit třemi způsoby, a to prostřednictvím sebe (vlastní aktivita), někoho (společnost a péče druhých) a něčeho (jídlo, hudba, knihy, psychoaktivní látky). Snaha aktivovat mozkový dopaminový systém odměny je přirozená, reaktivita a citlivost jsou zcela individuální, patologickou se stane jen určitá kvalita a kvantita některých způsobů aktivace, protože se zpravidla určité způsoby zafixují. Aktivační procesy dopaminového systému jsou spojeny s rozvojem vzniku závislosti na psychoaktivních látkách. Důvodem je to, že psychoaktivní látky dokážou zvýšit hladinu

dopaminu a navodit mimořádně prožitky takovou intenzitou a rychlostí, které nedosáhneme běžnými aktivitami (Orel, 2016).

Průzkumy z posledních let, které byly realizovány na amerických univerzitách, dospěly k výsledkům, že až u 3 % sportovců se objevuje škodlivá závislost na sportu, a že zejména ultravytrvalci jsou mnohem náchylnější k psychickým poruchám (Pozor: Mezi sportovci je čím dál víc psychicky nemocných! Ohrožení můžete být i vy!, 10. června 2018).

3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VRCHOLOVÉHO SPORTOVCE

V této kapitole se budu zabývat psychologickou přípravou vrcholových sportovců a tématy úzce souvisejícími, např. psychosportografie, typologie sportovních činností, mentální trénink, apod.

3.1 Psychosportografie

Již na konci 19. století se začaly zkoumat vztahy mezi psychikou a výkonností v pracovních činnostech. Následně s vývojem psychologie práce a jednotlivých pracovních profesí byl pro výběr vhodných pracovníků a pro hodnocení jejich výkonu zaveden termín profesiografie (Válková, 2013). „*Profesiogram formuluje výčet a úroveň psychických funkcí potřebných pro úspěšné vykonávání dané profese; stanovuje se metodami psychologické práce nebo studiem a srovnáváním úspěšných a neúspěšných představitelů profese*“ (Hartl & Hartlová, 2004, 455).

Z důvodu toho, že jednotlivé sporty kladou specifické nároky na osobnost sportovce, byly v 60. letech 20. století principy profesiografie aplikovány do sportovního prostředí. Vznikla tzv. psychosportografie (sportografie), jež specifikuje psychické funkce potřebné k vymezení ideálního profilu osobnostních předpokladů pro úspěšnou výkonnost v jednotlivých sportovních disciplínách (Slepička et al., 2011). Součástí psychosportografie jsou analýzy konkrétních sportovních disciplín, jejich detailní rozbor na jednotlivé úkony a definování klíčových momentů, které mají rozhodující význam pro úspěšný sportovní výkon, popisují tzv. psychosportogramy (Vičar & Válková, 2014).

Psychosportogram definuje psychické předpoklady nezbytné k úspěšnému výkonu jednotlivých sportů, mezi něž např. patří rozmanité nároky na percepci, reaktivitu, koncentraci, rozhodovací procesy, emotivitu a volní dispozice v individuálních či kolektivních sportech (Slepička et al., 2011). Vičar a Válková (2014) uvádí, že identifikace psychických předpokladů výkonnosti je mnohem složitější v týmových sportech než v těch individuálních. Důvodem je to, že individuální sporty jsou obvykle zaměřeny na jednu specifickou činnost a také to, že se v týmových sportech zpravidla objevuje několik

nepřímých faktorů ovlivňujících týmový výkon, jako jsou např. vztahy mezi sportovci, soudržnost v týmu, role v týmu, týmový duch, komunikace v týmu, a další.

Sestavení kvalitního psychosportogramu je organizačně i technicky náročné a vyžaduje opakovaná měření výkonu vrcholových sportovců (Slepička et al., 2011). V procesu vytváření psychosportogramu je důležité určit nejvýznamnější vlastnosti sportovce pro konkrétní sport a psychické charakteristiky, které by se během dlouhodobého sportovního tréninku měly účelně rozvíjet. Zavedení psychosportogramů do tréninkového procesu je významným faktorem pro dosažení vysokých sportovních výsledků, což umožňuje úspěšnou realizaci interního potenciálu osobnosti sportovce a výrazně zvyšuje účinnost tréninkového procesu (Nesvetaev, 2017).

Válková (2013) definovala obsah psychosportogramu, který by se měl skládat ze čtyř vzájemně propojených součástí. Kvalitní psychosportogram by měl zahrnovat somatogram (somatotypické parametry), fyziogram (fyziologické parametry, eventuální kontraindikace, tendence ke sportům silovým, vytrvalostním, rychlostním, apod.), psychogram (psychické parametry, př. tlak prostředí, rozhodovací procesy, volní úsilí, koncentrace, pozornost) a sociogram (požadavky na sociální chování, např. kooperace, kompetice, medializace, sociální kontrola). Zmíněné parametry psychosportogramu by měly být součástí sportovního tréninku od přípravky až po vrcholovou kariéru sportovců (Válková, 2013).

3.1.1 Klasifikace sportu dle psychosportografie

Slepička et al. (2011) definují tradiční kritéria sportovních disciplín dle počtu lidí, času, prostředí, kvality sportovního prostředí, organizační povahy a osobnostních vlastností, schopností a dovedností. Autoři uvádí, že první psychologickou typologii v českém sportovním prostředí zpracoval Kodým v 70. letech 20. století. Z typologie sportů dle psychologické klasifikace Kodýma se vychází dodnes, i když byla některými autory modifikována (Válková, 2013).

Kodým (1970) vytvořil specifickou psychologickou klasifikaci sportovních činností. Dle kritérií nároků na psychiku sportovce bylo popsáno 5 základních kategorií typologie sportu, tj. senzorické sporty, funkčně-mobilizační sporty, esteticko-koordinační sporty, rizikové sporty a anticipační individuální/kolektivní sporty.

První kategorií jsou senzorycké sporty, jež jsou zacílené na koordinaci pohybů, respektive jsou založené na spojení oko-ruka (oko-noha) a je vyžadováno ladné provedení pohybů. Senzorické sporty se odehrávají ve stálém a umělém prostředí, ve kterém je vše vymezeno. Koncentrace psychických i fyzických sil je krátkodobá, ale maximální. V motorickém učení převládá automatizace a precizní stereotypní provádění pohybu. Tento typ sportovních činností vyžaduje zapojení tlumivé emoční složky (emoční stabilita + jemná motorika). Jedná se např. o sporty střeleckého charakteru, lukostřelba, golf, kuželky, šipky, a dále střelba na branku ve všech anticipačních sportech, servis ve volejbale, atd. (Válková, 2013).

Další typologií jsou funkčně-mobilizační sportovní disciplíny, jež jsou založené na cyklických nebo smíšených pohybech a kombinují dovednosti hrubé i jemné motoriky. Provozují se v umělém prostředí, mnohdy mají přesně stanovené specifické techniky provedení a z hlediska délky trvání se dělí na krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobé funkčně-mobilizační sporty vyžadují maximální koncentraci v krátkém okamžiku a provedení správné techniky s udržení dané frekvence psychomotorického tempa. Tento druh sportů není náročný na cirkulorespirační aparát, ale jsou zatěžující z hlediska lokální únavy. Řadí se sem např. atletické sprinty, skoky, hody, vrhy; vzpírání. Naopak dlouhodobé funkčně-mobilizační sportovní disciplíny vyžadují dlouhodobou koncentraci submaximálního charakteru a odolávání monotónní zátěži. Převažuje v nich hrubá motorika a sportovec si musí vypracovat automatismus dovednosti. Mezi dlouhodobé funkčně-mobilizační sporty patří např. vytrvalostní sporty, dlouhé běhy, dálkové plavání, cyklistika, kanoistika, veslování, běh na lyžích (Válková, 2013).

Dále Válková (2013) charakterizuje sporty založené na předvádění umělých pohybových aktů nebo sestav, tj. esteticko-koordinační sporty. Sportovec musí mít výbornou svalovou koordinaci, smysl pro rovnováhu, orientaci v prostoru a estetiku pohybů. Významným prvkem je zvládnutí pohybu v bezoporové fázi. Esteticko-koordinační sporty se realizují v umělém prostředí, a přestože v soutěžní podobě trvají řádově minuty, jsou velmi náročné na oběhový aparát. Jedná se např. o sportovní a moderní gymnastiku, aerobic, krasobruslení, skoky do vody, akrobatické skoky na lyžích, taneční sporty, synchronní plavání nebo parkur.

Rizikové sporty jsou provozovány ve variabilním prostředí, která má sice určeny standardní parametry, ale je nutné zohledňovat vlivy venkovního prostředí. Tato sportovní

kategorie je založena na překonávání nepříjemných a neobvyklých pocitů z činností mimo prostředí běžného života (př. rychlost, hloubka, výška, tlak). Pohybové reakce sportovce jsou založeny na automatismu zvládnutí spektra pohybových řetězců, které nejde ovlivnit pouze tréninkem, ale také zkušeností. Sportovec musí zvládnout obtížné překážky se značným rizikem zranění, v nejhorším případě i smrti, což vyžaduje odvahu, vyrovnanost, stabilitu, předvídatelnost, rychlou volbu strategie, fyzickou kondici a jistou dávku nekonvenčnosti. Volní úsilí je zaměřené na perfektní vnímání detailu a současně i širšího kontextu. Úspěchem v rizikovém sportu často není jen umístění v závodech, ale i zvládnutí sportovního výkonu bez úrazu. Významným prvkem rizikových sportů spojení pohybu s technikou, což je činí atraktivními. K rizikovým sportům patří např. automobilismus, motocyklismus, letectví, parašutismus, jachting, horolezectví, skoky na lyžích, sjezdové lyžování, snowboarding, kanoistika na divoké vodě nebo potápění (Válková, 2013).

Poslední kategorií psychologické typologie sportů jsou sporty anticipační. Probíhají v umělém prostředí a jejich základním prvkem je anticipace, tj. předvídaní sportovního chování. Sportovec v anticipačním sportu musí ovládat sportovní náčiní a mít dostatečnou fyzickou kondici, protože se vystavuje značné fyzické zátěži, která navozuje cirkulorespirační únavu vysoké intenzity. K individuálním anticipačním sportům patří např. tenis, stolní tenis, badminton, karate, judo, box, šerm. Mezi skupinové anticipační sporty se řadí např. fotbal, hokej, basketbal, volejbal, házená, apod. Specifickou skupinou jsou sporty, při nichž je soupeř překonán mentální převahou, nikoliv fyzickou, př. karetní hry, šachy, soutěže na počítačích). Anticipační sporty se těší velké divácké oblíbenosti u obou pohlaví všech věkových kategorií (Válková, 2013).

Kodýmovu psychologickou klasifikaci sportů přepracovali, Dovalil a Choutková (1988) do sedmi sportovních odvětví, tj. rychlostně silové, vytrvalostní, koordinační, technicko - estetické, rizikové, individuální úpolové a kolektivní úpolové.

3.2 Psychologická příprava

V moderním sportovním prostředí si trenéři a vrcholoví sportovci uvědomují důležitost psychologických faktorů, které hrají významnou roli při sportovním výkonu. Hlavní podmínkou pro dosažení špičkového výkonu v elitních sportech je, aby sportovci identifikovali svůj ideální duševní stav a naučili se tento stav nejen vytvářet, ale i udržovat pomocí psychologických dovedností. Sportovní psychologové zastávají názor, že

vrcholový výkon lze považovat za produkt těla a mysli, a proto lze sportovce v tomto směru vycvičit. Sportovní vrcholový výkon je úzce spojen s nejlepšími osobními výsledky sportovců. Psychologická příprava poskytuje vrcholovým sportovcům specifické psychologické techniky a strategie, které jim mohou pomoci efektivně se vypořádat s mentálními a emocionálními překážkami, s nimiž se setkávají během tréninku a závodění (Bompa, Blumenstein, Hoffmann, Howell, & Orbach, 2019).

Psychologická příprava je důležitým faktorem pro sportovní výkon, jedná se však o jeden z aspektů celkové přípravy vrcholového sportovce. Sportovní trénink se skládá ze čtyř různých typů příprav, tj. fyzické, technické, taktické a psychologické. Každá z těchto příprav je propojena s ostatními aspekty sportovní přípravy. Přičemž se celková sportovní příprava přizpůsobuje cílům konkrétní sportovní disciplíny. Cílem psychologické přípravy je poskytnout sportovcům efektivnější psychologické techniky, které mohou pomoci vypořádat se s bariérami, jako jsou závodní stres, strach, neúspěch, vysoká úzkost, ztráta pozornosti a nízké sebevědomí, a další (Blumenstein, Lidor, & Tenenbaum, 2007). Perič a Dovalil (2010) doplňují, že psychologická příprava má vést k vědomé regulaci psychických funkcí sportovce a ke zkvalitnění a urychlení adaptace sportovce na podmínky tréninku a soutěžních akcí. Cílem psychologické přípravy je rozvíjení psychické odolnosti a vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce pro úspěšnou realizaci sportovního výkonu a dosahování, co nejlepších výsledků.

Psychologická příprava by se však neměla soustředit pouze na zlepšování výkonnosti sportovce. Důležitým cílem psychologické přípravy je také harmonický a zdravý rozvoj osobnosti a osobnostních vlastností jako jsou např. vytrvalost, vůle, odpovědnost, samostatnost nebo odhodlanost. Psychologická příprava se snaží omezit působení negativních psychogenních vlivů, které narůstají vlivem enormní psychické zátěže při trénincích a závodění ve vrcholovém sportu. Důležitou roli zde hraje získávání závodních zkušeností, protože jen sportovec s nejlépe vyladěným psychickým stavem, dokáže uplatnit tělesnou, technickou a taktickou připravenost (Šafař & Hřebíčková, 2014).

Psychologická příprava sportovce je po obsahové stránce rozmanitá a vztahuje se ke všem vlivům vnitřního a vnějšího prostředí daného sportovce. Všechny získané zkušenosti, poznatky i události týkající se soukromého a veřejného života se v psychice sportovce projevují. Často se všechny tyto podněty těžce přesně identifikují a analyzují, složité je také vymezení rozsahu jejich vlivu na psychiku, což je důvodem, proč je

stanovení prognózy vývoje chování a jednání sportovce obtížné (Perič & Dovalil, 2010). K základním principům psychologické přípravy patří individualizace přístupu, modelování tréninku, stupňování a obměňování zátěže tréninku, ideovost, regulace aktuálních psychických stavů (předstartovní, soutěžní, posoutěžní), ovlivňování osobnosti sportovců, výběr talentů a psychologická péče o nadané jedince (Piños, 2007).

Šafář a Hřebíčková (2014) zdůrazňují, že sportovní psychologická příprava musí být plánovaná, účelová, kontrolovaná a pravidelně se opakující. Musí být splněn záměr, a to je připravit vrcholové sportovce na podání nejlepšího výkonu na nějakou určitou dobu, př. celorepublikové akce, mistrovství, olympiády. Z časového hlediska se psychologická příprava dělí dlouhodobou a krátkodobou. Dlouhodobá příprava má všeobecnější charakter a je nedílnou součástí každého tréninku. Jádrem dlouhodobé psychologické přípravy je rozvoj osobnosti obecně i vzhledem k požadavkům sportovního výkonu. Působí se např. na motivaci, volní složky, chování, myšlení, emoce, zvyšování odolnosti, posilování soutěživosti a také na sociálně psychologické aspekty sportu. Krátkodobá příprava má zaměření spíše specifické a přispívá k dosažení optimální sportovní formy k určitému období a podmínkám soutěžní akce. Krátkodobá psychologická příprava sportovce je časově omezena (na několik týdnů) a její těžiště spočívá v cílevědomé regulaci aktuálních psychických stavů vrcholového sportovce. Obě zmíněné psychologické přípravy se navzájem úzce ovlivňují a jsou na sobě závislé (Perič & Dovalil, 2010).

V současné době se v rámci psychologické přípravy sportovce doporučuje využívat trénink psychických dovedností (psychological skills training) nebo mentální trénink (mental training). Mezi sportovními psychology převládá názor, že efektivní trénink psychických dovedností musí být prováděn individuálně, systematicky, plánovaně a opakovaně a měl by kombinovat různé psychologické techniky. Trénink psychických dovedností většinou zahrnuje metody výcvikové, které jsou zpravidla založeny na principu ideomotoriky. Výsledky provedených výzkumů vypovídají o tom, že trenéři a sportovci za užitečné techniky psychologické přípravy považují, např. regulaci nabuzení, techniky pro zlepšování koncentrace a pozornosti, imaginaci, budování sebedůvěry, zvyšování motivace a odpovědnosti, trénink relaxace a týmovou spolupráci. Nejnovější studie prokázaly pozitivní efekt psychologických intervencí. Program psychologické intervence se obvykle skládá z edukační, nácvikové a praktické fáze. Nácvik technik a strategií psychických dovedností je doménou nácvikové fáze. Praktická fáze se zaměřuje nejen na

zautomatizování psychických dovedností, ale také na integraci a simulaci psychologických dovedností do soutěžních situací (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Bompa a kolegové (2019), uvádějí, že v posledních dvou desetiletích došlo k významnému nárůstu využívání psychologické přípravy v oblasti psychologie sportu. Psychologická příprava se tak stala nedílnou součástí vzdělávacích programů v individuálních i týmových sportovních disciplínách. Realizované výzkumy odhalily pozitivní účinky psychologické přípravy u sportovců ve srovnání se skupinami sportovců, jež psychologickou přípravou nepodstoupili. I přesto, že byl prokázán pozitivní vliv psychologické přípravy sportovců, někteří odborníci její význam snižují, nebo naopak přeceňují (Blumenstein et al., 2007). Je prokázáno, že úspěšní vrcholoví sportovci mají vyšší sebedůvěru, lepší seberegulaci napětí, zaměření pozornosti a kontrolu v soutěžních situacích, mají vyrovnaný postoj, větší odhodlanost a odpovědnost dále také dosahují vrcholových výkonů za použití mentálních dovedností, kontroly myšlenek a stanovování cílů (Šafář & Hřebíčková, 2014). Efektivní podmínkou psychologické přípravy je aktivní spolupráce sportovce, trenéra a psychologa. Navzdory tomu, že se využívá odborné spolupráce, garantem psychologické přípravy vrcholového sportovce je vždy trenér (Perič & Dovalil, 2010).

3.2.1 Cíle ve sportu

Z důvodu toho, že jednou z technik psychologické přípravy sportovců je budování odpovědnosti a stanovování cílů, budu také věnovat prostor diplomové práce cílům ve sportu.

Cíle ve sportovním prostředí jsou určovány proto, aby vedly vrcholové sportovce k nejlepším výkonům, aby je motivovaly, aby pomáhaly hodnotit dosažené výsledky nebo aby pomáhaly sportovci k nadhledu nad jeho situací. Stanovení cílů ve sportu se zaměřuje na konkrétní úroveň dovedností a schopností, kterých je třeba dosáhnout v rámci určitého časového období (Ohuruogu, Jonathan, & Ikechukwu, 2016).

Cíle mohou být zaměřeny na proces nebo na výsledky. Na proces orientované sportovce motivuje zvyšování vnímané schopnosti zvládat úkoly a zlepšovat se v tom, co již umí. Zatímco sportovci zaměření na výsledky jsou motivováni úspěchem, prohrou nebo konečným umístěním v celkovém pořadí. Ve sportovní psychologii se pracuje s typy cílů, ke kterým např. patří dlouhodobé vysněné cíle, dlouhodobé realistické cíle, krátkodobé cíle,

výkonnostní cíle, technické cíle, postojové cíle, cíle zaměřené na kontrolu chování (při tréninku, před, v a po závodě), strategické cíle, cíl sebeakceptace, denní cíl nebo týmový cíl. Práce s cíli sportovcům napomáhá mobilizovat a regulovat množství vyvíjeného úsilí, zaměřuje jejich pozornost a také je motivuje k dosažení stanovených výsledků. Plánování cesty postupu k cíli vyžaduje analýzu současného sportovního výkonu a prognózu dalšího sportovního vývoje. Ideálním předpokladem je spolupráce jednoho sportovce a jednoho trenéra, což ale často není možné. Při stanovování cílů ve sportu se doporučuje určit postupně vždy jeden aspekt, který se má zlepšit. K tomu je nutné přesně naplánovat a určit, jaké tréninkové prostředky se musí použít; jaké dovednosti je třeba vyvinout, aby se dosáhlo zlepšení; jaké úrovně výkonu se chce dosáhnout do určitého data; jakým způsobem se bude měřit, atd. Při stanovování cílů ve sportovní praxi je nutné sportovce naučit správnou formulaci cílů. Správně definovaný cíl musí splňovat určitá kritéria, musí být specifický, musí být pro sportovce výzvou, musí být dosažitelný, musí být měřitelný a musí být pro sportovce osobním, tj. musí se s ním ztotožnit (Tomešová, nedat). Orlick (2012) zdůrazňuje oddání se vlastním cílům sportovce a nikoli cílům jeho okolí, neboť je toho názoru, že stanovení cílů sportovní kariéry vede k nejefektivnějšímu způsobu dosažení osobního potenciálu sportovce.

3.3 Mentální trénink

Jedním ze základních postupů psychické přípravy je mentální trénink. Jedná se o psychologickou intervenci zaměřenou na zvýšení mentální kapacity, zlepšení výkonnosti, zlepšení prožitku při sportu nebo dosažení většího sebeuspokojení při sportovní aktivitě. Základním cílem mentálního tréninku je posunout kapacitu psychických funkcí na takovou úroveň, aby nebyla limitní pro fyzický výkon vrcholového sportovce (Šafář & Hřebíčková, 2014). Mentální trénink je tedy založen na předpokladu, že psychologické faktory, buď zvyšují, nebo inhibují fyzickou výkonnost. Výzkumy ve sportovní psychologii sportu ukázaly, že mentální trénink zvyšuje úspěšnost a osobní pohodu sportovců (Vealey 2007). Bylo prokázáno, že i přes počáteční skepticismus, vrcholoví sportovci s mentálním tréninkem zažívají pozitivní zkušenost a účinky psychologické přípravy jsou ve sportovních výsledcích prokazatelné. Mentální trénink či jiná forma psychologické přípravy by měla být každodenní součástí tréninku vrcholového sportovce jakéhokoliv věku (Gyömbér, 2017).

Gurský (2018) k problematice mentálního tréninku dodává, že by mentální trénink neměl být zaměřen pouze na zvládnání zátěžových situací při tréninku a závodění sportovců, ale měl by být užitečný pro život sportovce sám o sobě. Gurský zastává názor, že získané zkušenosti a zážitky při sportovní činnosti by měl sportovec správně vyhodnocovat a měly by vést k rozvíjení jeho osobnosti. Navíc takový přístup má pro vrcholového sportovce i pozitivní dopad po ukončení jeho aktivní sportovní kariéry, protože mu napomáhá lépe zvládnout jeho novou životní etapu.

Šafář a Hřebíčková (2014) definují, že základní postup mentálního tréninku je realizován podle tzv. pětistupňového programu, který se skládá z psychodiagnostiky, z nácviku intervenční techniky pod vedením psychologa, ze samostatného nácviku technik v klidových podmínkách, z aplikace technik mentálního tréninku do sportovního tréninku a z aplikace technik mentálního tréninku do soutěžních podmínek. Techniky a metody mentálního tréninku se dělí dle kategorií podle toho, na jakou složku psychiky primárně působí. Jedná se o aktivaci (tělesné napětí a vnitřní energie), kognici (pozornost, myšlení, vnitřní řeč), emoční procesy (prožívání emocí, imaginace), motivaci (plánování cílů) a sebedůvěru. Cílem využití metod a technik mentálního tréninku není pouze zvýšení sportovního výkonu, ale také zlepšení sebepoznání a regulace psychických dějů ve vnitřním světě vrcholového sportovce (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Gallwey (2011) se věnuje tématu vnější a vnitřní hry sportovce při tréninku a soutěžení. Vnější hra se hraje proti vnějšímu soupeři s cílem překonat vnější překážky a dosáhnout vnějšího cíle. Zatímco vnitřní hra probíhá v mysli sportovce a je namířena na překonávání všech psychických překážek, které brání úspěšnému sportovnímu výkonu. Důležitými dovednostmi, které sportovec pomocí metody vnitřní hry získává, je zvýšení koncentrace, sebevědomí, sebedůvěry a vnitřní stability. Vnitřní hra souzní s činností těla a nevědomé nebo automatické funkce fungují, aniž by byly ovlivňovány myšlenkami. Z tohoto důvodu může být vnitřní hra důležitějším nástrojem pro vrcholové sportovce, kteří se musí naučit ovládat své psychické procesy v rámci neustálých změn a zátěže při tréninku či závodech.

Sportovní psycholog Taylor (2018) se také věnuje tématu mentálního tréninku a zastává názor, že by se mělo při práci s vrcholovými sportovci přistupovat k jejich psychické přípravě stejně jako k jejich přípravě kondiční či technické. Dle jeho zkušeností je často mentální stránka sportovce zanedbávána, dokud se nevyskytne nějaký problém,

a poté po navázání spolupráce s odborníkem se v rámci psychologické přípravy očekávají znatelné výsledky ve velmi krátkém časovém období. Taylor rozvinul během dlouholeté práce s vrcholovými sportovci jedinečný a komplexní rámec mentálního tréninku, tzv. Prime Performance System. Tento systém se skládá z pěti základních kategorií souvisejících s duševním stavem a výkonem, k nimž patří oblast postojů (přijetí, výzva, proces, dlouhodobost a rizika), překážek (perfekcionismus, strach ze selhání, očekávání, negativita a nadměrné investice), přípravy (kvalita, konzistentnost, perspektiva, experiment), nástrojů (zvládání stresu, rutina, emoce a imaginace) a tzv. mentálních svalů (motivace, důvěra, zaměření, intenzita a nastavení myšlení). Taylor preferuje práci se sportovci v jejich přirozeném sportovním prostředí, kdy v reálném čase učí sportovce používat mentální nástroje. Na základě autorových zkušeností se při aplikaci Prime Performance System pozitivní změny dostavují během šesti až osmi týdnů, v případě hluboce zakořeněných způsobů myšlení lze očekávat pozitivní změny během tří až šesti měsíců (Taylor, 2018).

Behnke, Tomczak, Kaczmarek, Komar a Gracz (2019) vyvinuli přístup k měření mentálních dovedností ve sportu, tzv. Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ). Dotazník má pomoci identifikovat klíčové komponenty mentálního tréninku vrcholových sportovců, které jsou spojeny s jejich výkonnostním úspěchem. Tento psychometrický nástroj obsahuje 20 položek seskupených do 5 podskupin (základní dovednosti, výkonnostní dovednosti, interpersonální dovednosti, mentální imaginace a sebevyjádření). V rámci realizovaného výzkumu se prokázalo, že mentální trénink je nezbytný pro rozvoj úspěšných sportovců. Dále bylo zjištěno, že sportovci, kteří prošli mentální přípravou, měli vyšší výkonnostní dovednosti a jejich celková psychická připravenost byla na vyšší úrovni ve srovnání se sportovci bez psychologické přípravy. Dále výzkum potvrdil hypotézu autorů, že dovednosti a techniky mentálního tréninku jsou dva samostatné cíle, které by měly být řešeny v psychologické přípravě vrcholových sportovců. Mentální dovednost popisují jako naučenou schopnost provádět specifický tréninkový cíl. Zatímco mentální technika je dle jejich názoru specifický postup používaný k dosažení cílů mentálního tréninku.

4 AKTUÁLNÍ VÝZKUMY V OBLASTI SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

V poslední kapitole diplomové práce se budu věnovat aktuálním výzkumům v oblasti sportovní psychologie, které se zabývaly psychologickými a sociálními determinantami u vrcholových sportovců.

Vrozené dispozice, prostředí i strukturovaný trénink společně vytváří celek psychofyzických předpokladů sportovního výkonu vrcholových sportovců. Současná teorie využívá tzv. systémový přístup, který zahrnuje zákonité uspořádání a propojení vzájemných vztahů. Struktura systémového přístupu se skládá z faktorů psychických (kognitivní, emoční a motivační procesy), somatických (konstituční znaky), technických (specifické sportovní dovednosti a techniky), kondičních (pohybové schopnosti) a taktických (tvořivé jednání) (Dovalil et al., 2012).

Vrcholoví sportovci uvádí, že 90 % jejich sportovního úspěchu vyplývá z mentálního tréninku a jejich schopností. Vzhledem k tomu, že ve vrcholovém sportu nejsou obrovské rozdíly ve vztahu k potenciálu nebo fyzickým schopnostem vrcholových sportovců, zvyšuje se více zájem o psychologické aspekty vrcholového sportu. Je prokázáno, že psychické determinanty ovlivňují sportovní výkon. Dle daného článku k psychologickým proměnným, jež působí na vrcholové sportovce, patří motivace, emoční kontrola, koncentrace a sebevědomí (What Psychological Factors Help Improve Sports Performance?, srpen, 2019).

Elmagd (2016) realizoval výzkumnou studii s cílem zjistit, jaké psychologické faktory ovlivňují sportovní výkon a současně jak sportovní zátěž ovlivňuje psychologické a fyzické faktory. Bylo prokázáno, že psychologické aspekty ovlivňují fyzickou výkonnost a že samotný výkon již nezávisí pouze na fyziologické pohodě sportovce. Výsledky výzkumu potvrdily existenci důležitých psychologických faktorů, které ovlivňují a zlepšují fyzickou stránku sportovního výkonu. Elmagd k nim řadí: osobnost sportovce, schopnost učit se, inteligenci, emoce, pozornost a koncentraci, motivaci, individuální zvláštnosti, agresi, stres a úzkost, schopnost imaginace nebo skupinovou dynamiku.

Výzkumníci Jones, Hanton a Connaughton (2007) se v rámci svého výzkumu snažili identifikovat základní osobnostní atributy, které sportovcům umožňují lépe se

vyrovnat s požadavky vrcholového sportu. Z důvodu toho, že do kategorie psychických aspektů také spadá psychická odolnost, uvádím ve své práci jejich výzkum, který byl zaměřen na vytvoření nové definice psychické odolnosti. Ve výzkumu autoři identifikovali 12 aspektů psychické odolnosti, patří k nim např. sebedůvěra, touha, motivace, výkonnost, dlouhodobé cíle, kontrola myšlenek, schopnost vyrovnat se s velkým tlakem, úzkostí a bolestí.

Dále se také psychologickým faktorům v rámci psychické odolnosti u vrcholových sportovců věnovali Sarkar a David (2014). Tito za psychologické aspekty ovlivňující život sportovců považovali motivaci, pozitivní osobnost, sebejistotu, koncentraci a sociální podporu. Aspekt pozitivní osobnosti charakterizuje predispozice proaktivní osobnosti k dosahování vyššího úspěchu ve vrcholovém sportu, jehož nedílnou součástí je psychologická příprava sportovce. Faktor motivace zahrnuje všechny aspekty aktivace sportovce, zejména vytrvalost a energii. Optimální motivace je důležitým přínosem pro psychologickou odolnost sportovců, neboť uvědomování vlastních hodnot a přesvědčení o jejich přítomnosti mají pozitivní vliv na myšlenkové procesy vrcholových sportovců. Další aspekt sebejistoty je spojen se sebevnímáním úspěšnosti sportovce a jeho schopnostmi vyrovnávání se stresem a konkurenčním bojem ve sportovním prostředí. Faktor koncentrace je nezbytně potřebný ke kognitivnímu zpracovávání zátěžových sportovních situací. Posledním psychologickým aspektem je kvalitní sociální podpora, jež je poskytována zejména rodinou, trenéry, spoluhráči anebo dalšími podpůrnými členy týmu. Bylo prokázáno, že vrcholoví sportovci vnímají sociální podporu jako velmi důležitý aspekt při budování vlastní psychické odolnosti v prostředí elitního sportu. Sociální podpora také chrání sportovce před negativními dopady působících stresorů (Saker & David, 2014).

Rees a Hardy (2000) provedli výzkum se zaměřením na vliv sociální podpory u vrcholových sportovců. Dané zkoumání probíhalo prostřednictvím rozhovorů s profesionálními sportovci. Výsledky výzkumu zdůraznily vícerozměrný charakter sociální podpory a současně odhalily její čtyři primární dimenze. K primárním dimenzím sociální podpory patří emocionální, respektující, informační a hmotná podpora. Emocionální podpora je poskytována blízkými, milujícími a pečujícími osobami. Dále respektující sociální podpora se vztahuje k lidem, jež posilují sebeúctu a kompetence vrcholového sportovce. Informační dimenze sociální podpory zahrnuje veškeré poradenství

a poskytování relevantních informací. Poslední dimenze sociální podpory charakterizuje jakoukoliv konkrétní hmotnou pomoc nebo podporu.

Holland, Woodcock, Cumming a Duda (2010) zaměřili svůj výzkum na psychické determinanty vrcholových sportovců. Výsledky daného výzkumu přinesli přehled jedenácti psychických faktorů, mezi něž patří psychická odolnost, potěšení ze sportovního výkonu, zodpovědnost, přizpůsobivost, sebeporozumění, odhodlání, sebevědomí, optimální výkon, koncentrace pozornosti, smysl pro hru a týmový duch.

Následně stejní autoři uskutečnili podobný výzkum, jehož cílem bylo potvrdit platnost psychických determinant vrcholových sportovců z jejich předchozího výzkumu. Bylo zjištěno, že výsledky nového výzkumu přinášejí shodné psychické faktory jako jejich původní výzkum z roku 2010. Autoři také navíc prokázali důležitý vliv podpůrného prostředí vrcholových sportovců, tj. vliv rodičů a realizačního týmu (Woodcock, Holland, Duda, & Cumming, 2011).

V roce 2016 byla realizována další výzkumná studie s cílem určit účinky psychologických aspektů v rámci systematického trénování sportovců. Autoři vycházeli z předpokladu, že trénink je základním nástrojem ke zvyšování výkonu sportovců a může být ovlivněn fyziologickými, socioekonomickými a psychologickými faktory. Ve výzkumné studii byly zdůrazněny některé psychologické faktory ovlivňující tréninkový program sportovců. Výsledky analýzy dat získaných od respondentů prokázaly, že nejvíce z psychologického hlediska proces tréninku ovlivňuje motivace, chování kouče, styl tréninku, tresty a strach ze sportovních úrazů. Práce s vnitřní a vnější motivací je považována za důležitý nástroj k povzbuzování a sebeurčování sportovců k dosahování maximálních výsledků. Strach sportovce z fyzického zranění a strach z fyzické zátěže ovlivňuje proces sportovního tréninku. Autoři výzkumné studie považují za nutné, aby trenéři s psychologickými faktory v celém procesu sportovního tréninku pracovali a prováděli opatření k překonávání negativních faktorů, jež komplikují sportovcům dosahování stanovených cílů (Khan, Khan, & Abbas, 2016).

V návaznosti na zjištěný aspekt strachu sportovců ze zranění z výše uvedené studie zde uvádím výsledky výzkumu, který se zabýval psychologickými aspekty návratu sportovců k vrcholovému sportu po zranění. Návrat do plné sportovní zátěže po zranění je kritickým okamžikem v životě vrcholových sportovců, a proto zájem o toto téma v posledních letech velmi vzrostl. Autoři výzkumu zkoumali psychosociální a behaviorální

aspekty profesionálních sportovců při jejich návratu k plné úrovni sportovnímu výkonu, jež dosahovali před zraněním. Výsledky výzkumu naznačují, že návrat k vrcholové úrovni sportovního výkonu je složitý proces zahrnující kombinaci pozitivních a negativních zkušeností, které se mohou odehrávat po různě dlouhou dobu. Dle získaných výsledků k zjištěným psychologickým faktorů v průběhu procesu návratu po zranění patří pozitivní emoce, vnitřní a vnější motivace, sociální podpora, zvládnání dovedností, realistické očekávání výkonu, zaměření na výkon, důvěra ve vlastní výkonnostní schopnosti anebo investice do rehabilitačních programů. Respondenti velmi zdůrazňovali význam sociální a emoční podpory, kterou dostávají od rodiny, přátel, trenérů, spoluhráčů a zejména těch, kteří utrpěli podobné zranění a prožili podobnou zkušenost. Vrcholoví sportovci také oceňovali přínos copingových dovedností, které využívali při překonávání překážek spojených s návratem ke sportu. Výzkum však odhalil také faktory, které ztěžují sportovcům jejich návrat na výkonovou úroveň před zraněním, patří k nim např. nízké sebevědomí, nízká důvěra v osobní schopnosti, úbytek dovedností a dysfunkční fyzické pocity. Autoři výzkumu jsou toho názoru, že zjištěná data poskytují cenné informace o osobních a situačních faktorech, které mohou mít dopad na vrcholové sportovce a na jejich úspěšný návrat do po zranění (Conti, di Fronso, Pivetti, Robazza, Podlog, & Bertollo, 2019).

V roce 2019 Alleimon provedl výzkum zaměřený na psychologické a sociální faktory u hráčů basketbalu. Prostřednictvím deskriptivního přístupu autor definoval domény ve svém dotazníku. Tyto domény byly sociální a ekonomické podmínky; sociální hodnoty převládající ve společnosti; vedení a jednota sportovní komunity; motivace sportovců; cíle, postoje a chování sportovců a sebevědomí sportovců. Z výzkumu bylo zjištěno, že doména motivace získala u respondentů nejvyšší hodnoty. Autor výzkumu také poukazuje na sociální kontext motivace u sportovců. Účastníci výzkumu pozitivně hodnotili svou sounáležitost s týmem, interakce s vrstevníky, navazování přátelských vztahů, sociální uznání ve společnosti anebo podporu rodičů. Výsledky výzkumu prokázaly pozitivní korelaci mezi psychosociálními aspekty a dosahované úrovně úspěchu sportovců. Což dle autora výzkumu potvrzuje skutečnost, že sportovní výkon není jen produktem fyziologie sportovců a biomechanických faktorů, ale že i psychologické faktory také hrají rozhodující roli při výkonnosti sportovců a při dosahování jejich úspěchu. A současně autor zdůrazňuje důležitost identifikování role psychologických faktorů k tomu, aby trenéři mohli aplikovat vhodné psychologické konstrukty u konkrétního hráče,

které potřebuje k dosažení svého maximálního výkonu. Získané výsledky realizovaného výzkumu dle autora poskytují podklady pro provádění dalších výzkumů zabývajících se psychologickými a sociálními aspekty v životech profesionálních sportovců (Alleimon, 2019).

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU

5.1 Definice výzkumného problému

Psychologie sportu je rozmanitou moderní oblastí, jejíž význam se v současné době postupně zvyšuje. Americká psychologická asociace definuje psychologii sportu jako oblast, která se věnuje vývojovým a sociálním aspektům sportovců a souběžně využívá psychologické znalosti, jež ovlivňují celkový optimální výkon a život vrcholového sportovce (VandenBos, 2015).

Jak již bylo uvedeno v teoretické části magisterské diplomové práce, sportovní psychologové využívají psychologické prostředky k ovlivňování sportovního výkonu, fyzické aktivity nebo motivace sportovců (Cherry, 2018). Dle Cohenové (2016) psychologie sportu prostřednictvím učení se a využívání mentálních strategií napomáhá sportovcům zlepšit jejich maximální sportovní výkon. Blahutková a Slížik (2014) prezentují názor, že je žádoucí při práci se sportovcem vytvářet takové podmínky, které podpoří jeho osobnostní a výkonnostní růst.

V současném moderním sportovním prostředí si trenéři a vrcholoví sportovci uvědomují důležitost psychologických faktorů, které hrají významnou roli při vrcholovém sportovním výkonu (Bompa et al., 2019). To je také důvodem, proč je psychologická příprava sportovce důležitým aspektem jeho komplexní přípravy. Cílem psychologické přípravy je poskytnout sportovcům efektivnější psychologické techniky, které mohou pomoci vypořádat se např. se stresem, strachem, úzkostí či neúspěchem (Blumenstein et al., 2007). Psychologická příprava sportovce je po obsahové stránce rozmanitá a vztahuje se ke všem vlivům vnitřního a vnějšího prostředí daného sportovce (Perič & Dovalil, 2010). Šafář a Hřebíčková (2014) zastávají názor, že v rámci psychologické přípravy sportovce je nejužitečnější využívat trénink psychických dovedností anebo mentální trénink.

Poslední kapitola teoretické části byla zaměřena na aktuální výzkumy v oblasti psychologie sportu. Bylo zjištěno, že se stále více zvyšuje zájem o psychologické a sociální proměnné, jež ovlivňují životy a sportovní výkony vrcholových sportovců.

Holland a kolegové (2010) v rámci svého výzkumu identifikovali psychické determinanty vrcholových sportovců, mezi něž patří např. psychická odolnost, potěšení ze

sportovního výkonu, zodpovědnost, přizpůsobivost, sebevědomí, optimální výkon, smysl pro hru a další. Dále Rees a Hardy (2000) prokázali vícerozměrný vliv sociální podpory u vrcholových sportovců. V roce 2016 Elmagd v rámci své výzkumné studie potvrdil, že existují psychologické proměnné, které ovlivňují a zlepšují fyzickou stránku sportovního výkonu. Khan a spolupracovníci (2016) ve výzkumné studii zveřejnili psychologické faktory, které mají vliv na tréninkový proces vrcholových sportovců a také pro trenéry přinesli opatření k překonávání negativních faktorů, jež komplikují sportovcům dosahování stanovených cílů.

Závěrem uvádím výsledky výzkumu zaměřeného taktéž za psychologické a sociální faktory, který zrealizoval Alleimon v roce 2019. Autor potvrdil skutečnost, že sportovní výkon není jen produktem fyziologie sportovců a biomechanických faktorů, ale že i psychosociální aspekty také hrají rozhodující roli při výkonnosti sportovců a při dosahování jejich úspěchu. Alleimon taktéž zdůrazňuje důležitost identifikování role psychologických faktorů k tomu, aby trenéři mohli aplikovat vhodné psychologické konstrukty u konkrétního sportovce, které potřebuje k dosažení svého maximálního výkonu. Dále v rámci tohoto výzkumu byla prokázána důležitost sociálního kontextu sportovců, kdy respondenti výzkumu pozitivně hodnotili např. podporu rodiny, navazování přátelských vztahů, sounáležitost s týmem, interakci s vrstevníky nebo sociální uznání ve společnosti (Alleimon, 2019).

Z důvodu toho, že v současné době postupně stoupá význam psychologie sportu také v České republice, vnímám jako žádoucí, aby vznikl přehled stěžejních psychosociálních aspektů, které ovlivňují životy a sportovní výkony českých vrcholových sportovců. K tomuto výzkumnému záměru mne přivedl projekt Bez frází (www.bezfrazi.cz), který poskytl nový pohled na české vrcholové sportovkyně a sportovce. Projekt Bez frází publikuje autentické životní příběhy českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Tyto autentické životní příběhy mi poskytly potřebná data k provedení výzkumu se zaměřením na psychosociální aspekty sportovců v rámci mé magisterské diplomové práce.

5.2 Výzkumné cíle, výzkumné otázky

Výzkumný cíl se zaměřuje na poznávání a porozumění věcem, okolnostem a dějům obklopující člověka z jeho vnějšího i vnitřního prostředí. Mezi hlavní cíle vědeckého zkoumání patří deskripce, predikce a explanace (Ferjenčík, 2010).

Výzkumným cílem magisterské diplomové práce je zanalyzovat životní příběhy českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Cílem magisterské diplomové práce je provedení analýzy publikovaných životních příběhů za účelem identifikování společných psychologických a sociálních aspektů českých vrcholových sportovkyň a sportovců. K hlavním psychologickým a sociálním faktorům, na které bude během výzkumného zkoumání zaměřena pozornost, budou patřit např. motivace, výkonnost, odhodlání, sebevědomí, soudržnost, identita, sebehodnocení, sebeuvědomování, úsilí, stres, strach, úzkost, rodinné zázemí, sociální podpora a další.

Výzkumná otázka:

I. Jaké hlavní psychologické a sociální aspekty ovlivňují životní příběhy českých vrcholových sportovců?

6 METODOLOGICKÝ RÁMEC

6.1 Typ výzkumu

Pro zpracování tématu psychologických a sociálních aspektů českých vrcholových sportovců byl zvolen kvalitativní výzkumný design. *„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod“* (Miovský, 2006, 18).

Kvalitativní přístup zahrnuje několik typů výzkumů. V magisterské diplomové práci byla jako výzkumná strategie pro kvalitativní analýzu dat zvolena analýza dokumentů, respektive analýza autentických životních příběhů českých vrcholových sportovců. Vzhledem k naplnění stanoveného cíle magisterské diplomové práce se jeví využití analýzy dokumentů jako nejvhodnějším řešením.

V užším pojetí se pod termínem analýza dokumentů chápe výzkumná strategie založená na kvalitativně – interpretativní analýze již existujícího materiálu, který je zdrojem informací relevantních cílům studie. Výzkumník tak v procesu výzkumu již obvykle nevytváří nové zdrojové materiály pro kvalitativní analýzu, ale naopak pracuje s materiálem, který již data fixuje dle stanoveného výzkumného cíle, osoba výzkumníka se tak podílí na objevování, sestavování nebo selektování vytvořených dokumentů. V rámci analýzy dokumentů se nejčastěji jedná o písemné dokumenty, jako jsou deníky, osobní korespondence, souhrnná spisová dokumentace, chorobopisy, dále pak přepisy rozhovorů, videonahrávky, fotografie, filmy, malby, sochy, deníky, atd. Podle Miovského (2006, 99) *„pojem analýza dokumentu je relativně široce definován jako kvalitativně - interpretativní analýza“*. V oblasti kvalitativního přístupu při analýze dokumentů má výzkumník nejmenší možnost charakter zdrojových materiálů ovlivnit. Ovlivnit se ale může to, s jakou pečlivostí výzkumník materiály vybírá a jak provádí jejich selekci a rozbor za účelem tvorby zajímavých, nových i nekonvenčních závěrů. Mezi kritéria posuzující validitu zdrojů dat v rámci analýzy dokumentů patří druh, vnější a vnitřní znaky, intence a původ

dokumentů. Analýza dokumentů patří v posledních letech mezi velmi populární výzkumné metody, neboť jejím prostřednictvím lze efektivně získat a interpretovat množství cenných psychologických údajů skrytých v různých zdrojích (Miovský, 2006).

6.2 Metody zpracování a analýzy dat

Důležitou částí realizace plánu analýzy dokumentů po definování problému, cílů a výzkumných otázek, je identifikace důležitých dokumentů a popis způsobu jejich získání na základě stanovených kritérií (Miovský, 2006).

Pro získání dat k naplnění podstaty stanovené výzkumné otázky „*Jaké hlavní psychologické a sociální aspekty ovlivňují životní příběhy českých vrcholových sportovců?*“ byla zvolena analýza dokumentů autentických životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců publikovaných v rámci projektu Bez frází. Pro splnění výzkumného cíle, tj. pro identifikování společných psychologických a sociálních aspektů českých vrcholových sportovců, se osobní životní příběhy sportovců jeví jako nejvíce relevantní zdroje.

Projekt Bez frází v roce 2016 založili Radim Vrbata, František Suchan a Jakub Koreis. Zakladatelé tohoto projektu se rozhodli zpřístupnit svět sportovců jejich vlastními slovy, jejich vlastníma očima a jejich vlastními zpověďmi. Respektive autoři projektu Bez frází publikují jedinečné životní příběhy českých sportovců s důrazem na autentičnost jejich vyprávění bez zbytečných frází. Projekt Bez frází je důvěryhodným prostředníkem mezi životem českých sportovců a veřejností. Čtenáři mají možnost se příběhy sportovců inspirovat, nahlédnout do zákulisí sportovního prostředí a do krásy sportu, která nespočívá jen v úspěchu, slávě a získaných oceněních. Cílem projektu Bez frází je prezentovat sportovce tak, jak vidí sami sebe a svůj svět. První příběhy českých vrcholových sportovkyň a sportovců byly publikovány v říjnu 2016. Kromě publikování životních příběhů sportovců, se projekt Bez frází zaměřuje na 24 hodinové nahlédnutí do života sportovců nebo na dokumenty ze sportovního prostředí, př. dokument Cesta na Velkou pardubickou, dokument o hokejovém klubu HC Sparta Praha, atd. Projekt Bez frází je aktivní nejen na svých webových stránkách www.bezfrazi.cz, ale také na sociálních sítích jako je např. Facebook, Instagram či Twitter. V roce 2018 byla vydána kniha *Bez frází 2018*, která obsahuje celkem 19 příběhů sportovců z prvního roku fungování projektu, tj.

říjen 2016 - říjen 2017, a nepublikovaný příběh tenistky Barbory Strýcové. Poté v roce 2019 byla publikována další kniha s názvem *Bez frází 2019*, jež obsahuje 20 vybraných příběhů z období říjen 2017 až září 2018, navíc kniha obsahuje titulní příběh hokejisty Martina Erata, který byl sepsán pouze pro knižní vydání knihy (*Bez frází*, 2019).

Dle Miovského (2006, 219) „*analýza kvalitativních dat je oprávněně považována za prakticky nejobtížnější fázi realizace studie*“. Kódování je proces identifikace a systematického označování významových celků dle vytvořených kritérií prostřednictvím přiřazování klíčových slov k částem textu tak, aby byla umožněna snadnější práce s těmito částmi. A následně, aby bylo možné prostřednictvím stanovených kódů hledat spojitosti v datech, jež poskytnou příležitost snadno pracovat s většími vzájemně propojenými významovými celky (Miovský, 2006).

V magisterské diplomové práci byla provedena obsahová analýza dokumentů, respektive analýza autentických životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Aby mohly být zvolené dokumenty do výzkumu zařazeny, musely splňovat stanovené kritérium. Do kvalitativní analýzy byly zahrnuty všechny zveřejněné příběhy českých vrcholových sportovkyň a sportovců, které byly vydány prostřednictvím projektu *Bez frází* v průběhu období od října 2016 do dubna 2019. Konec sledovaného období koresponduje s rozsahem stanoveného období sběru dat. V průběhu sledovaného období 31 měsíců bylo získáno dostatečné množství primárních dat, které slouží k zodpovězení stanovené výzkumné otázky této magisterské diplomové práce. Všechny zveřejněné příběhy sportovců jsou dostupné na webovém rozhraní www.bezfrazi.cz/obsah/. Pro zpracování dat z dostupných dokumentů bylo nutné upravit grafickou podobu příběhů sportovců. Publikované příběhy byly převedeny z webu do dokumentu Microsoft Office Word 2016, aby se s nimi mohlo dále pracovat. Dále seznam jednotlivých zveřejněných životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců byl zpracován v tabulce pomocí Microsoft Office Excel 2016, se kterou bylo dále pracováno.

Pro následnou práci se získanými daty byly použity programy Microsoft Office Word 2016, Microsoft Office Excel 2016 a Atlas.ti.

7 REALIZACE VÝZKUMU

7.1 Sběr dat

Sběr dat pro zpracování výzkumné části magisterské diplomové práce probíhal od ledna 2019 do dubna 2019 na základě analýzy publikovaných životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců v rámci projektu Bez frází.

7.2 Popis populace a výzkumného souboru

Charakteristika zkoumané populace

Zkoumanou populací v magisterské diplomové práci jsou vrcholoví sportovci v celé České republice.

Charakteristika výzkumného souboru a kritéria výběru respondentů

V současné době je v rámci projektu Bez frází zveřejněno celkem 205 osobních příběhů sportovců. Do výzkumného souboru vybraných respondentů k identifikování společných psychologických a sociálních aspektů byli zahrnuti aktivní i bývalí čeští vrcholoví sportovci, kteří publikovali svůj životní příběh v rámci projektu Bez frází v období od října 2016 do dubna 2019. Ve sledovaném období bylo publikováno celkem 162 autentických příběhů českých sportovkyň a sportovců, respektive 143 příběhů vydali sportovci mužského pohlaví a 19 příběhů patřilo ženám. Celkem se tedy do projektu Bez frází ve sledovaném období zapojilo 19 sportovkyň a 140 sportovců, neboť 3 sportovci vydali dva své osobní příběhy. V průběhu analýzy dokumentů do výzkumného souboru nebyly zařazeny příběhy od amatérského sportovce, trenéra, paralympioniků a osob pracujících ve sportovním managementu, jednalo se o vyřazení celkem 6 příběhů ze sledovaného období.

Kritérium výběru respondentů do výzkumného souboru bylo podmíněno zveřejněním příběhu v rámci projektu Bez frází. Při zvolení kvalitativního výzkumného designu se používají nepravděpodobnostní metody výběru výzkumného souboru. V rámci výzkumné části magisterské diplomové práce byla zvolena metoda záměrného (účelového) výběru příběhů, která je nejrozšířenější metodou výběru při aplikaci kvalitativního

přístupu. Záměrný výběr výzkumné populace je proces, ve kterém se cíleně vyhledávají respondenti, jež splňují předem stanovená kritéria. V magisterské diplomové práci bylo přistoupeno ke kvóтовému účelovému výběru respondentů (Miovský, 2006).

Z důvodu toho, že ve sledovaném období bylo v projektu *Bez frází* publikováno podstatně méně životních příběhů českých vrcholových sportovkyň, bylo přistoupeno ke kvóтовému záměrnému výběru respondentů. Do výzkumného šetření byly zahrnuty všechny publikované příběhy žen z individuálních a týmových sportů (viz. příloha 2), neboť jsem považovala za přínosné zahrnout do výzkumu magisterské diplomové práce pohled sportovkyň. U příběhů publikovanými sportovci - muži bylo přistoupeno ke kvóтовému záměrnému výběru, kdy seznam všech příběhů byl dle abecedy přenesen do tabulky v programu Microsoft Office Excel 2016, kde došlo k roztřídění příběhů sportovců do kategorií individuální sporty a týmové sporty. Vydaných příběhů, kterým se věnují sportovci v rámci individuálních sportů, bylo během sledovaného období celkem 59. Příběhů sportovců z prostředí týmových sportů bylo zveřejněno celkem 84.

Následně bylo rozhodnuto, že do výzkumného souboru bude zahrnuta polovina příběhů z individuálních sportů mužů a polovina příběhů z týmových sportů mužů a to z toho důvodu, aby se počty příběhů z každé zvolené kategorie z důvodu rovnoměrnosti saturace dat, co nejvíce přiblížily počtu vydaných příběhů českými sportovkyněmi. K výběru poloviny individuálních příběhů bylo přistoupeno tak, že byla vytvořena další samostatná tabulka v programu Microsoft Office Excel 2016 se seřazenými 59 příběhy individuálních sportovců dle abecedy, kdy každý příběh měl přidělené pořadové číslo. Následně pomocí generátoru náhodných čísel na webovém rozhraní <https://cs.calcprofi.com/online-generator-nahodnych-cisel.html> bylo zcela náhodně vylosováno 30 čísel. Dle tohoto klíče, tj. vygenerovaných čísel: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 31, 32, 35, 37, 42, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 58, byly vybrány příběhy sportovců v dané tabulce dle jejich přiděleného pořadového čísla (viz. příloha 3). Stejným způsobem byla vytvořena tabulka potřebných dat k výzkumnému šetření z příběhů sportovců, kteří se věnují týmovému sportu. Na webovém rozhraní <https://cs.calcprofi.com/online-generator-nahodnych-cisel.html> bylo pomocí generátoru náhodných čísel náhodně vygenerováno 42 čísel. Dle vygenerovaných čísel: 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 29, 30, 31, 32, 36, 38, 42, 44, 45, 46, 49, 50, 52, 55, 57, 59, 61, 63, 64, 66, 71, 77, 79, 80, 83, byly určeny příběhy sportovců z týmových sportů v dané tabulce dle jejich přiděleného pořadového čísla (viz. příloha 4).

Celkem byl výzkum magisterské diplomové práce proveden na základě analýzy dokumentů, respektive na základě analýzy 91 autentických příběhů českých vrcholových sportovců. Celkový výzkumný soubor zahrnuje analýzu dokumentů 19 českých sportovkyň z individuálních a týmových sportů, 30 sportovců z individuálních sportů a 42 sportovců z kolektivních sportů.

Tabulka 1: Rozdělení sportovních odvětví

Ženy		Muži - individuální sporty		Muži - týmové sporty	
Typ sportu	N	Typ sportu	N	Typ sportu	N
tenis	2	tenis	2	fotbal	10
atletika	1	stolní tenis	1	lední hokej	19
lyžování	1	šerm	1	volejbal	2
plavání	2	MMA	3	basketbal	2
karate	1	ultramaraton	1	házená	2
cyklistika	1	moderní pětiboj	1	softbal	1
biatlon	1	skoky na lyžích	1	pozemní hokej	2
běh na lyžích	1	cyklistika	5	boby	1
jetsurf	1	triatlon	2	hokejbal	2
moderní gymnastika	1	mushing	1	rugby	1
fotbal	1	vzpírání	1		
lední hokej	1	rychlostní kanoistika	1		
basketbal	2	motorismus	2		
volejbal	2	golf	1		
házená	1	silniční motocykly	1		
		dostihy	1		
		freestyle motokros	1		
		lyžování	2		
		box	1		
		krasobruslení	1		
Celkem	19		30		42

V tabulce 1 je znázorněn přehled celkového výzkumného souboru 19 žen dle rozdělení do sportovních odvětví, jako je např. tenis, plavání, atletika, biatlon, basketbal, volejbal či házená. Do výzkumného souboru 30 mužů z individuálních sportů byli zapojeni sportovci věnující se např. cyklistice, tenisu, lyžování, MMA, triatlonu, krasobruslení, rychlostní kanoistice, atd. Dále tabulka prezentuje přehled českých sportovců z týmových sportů. Jedná se o zastoupení 42 sportovců z týmových sportů jako je např. fotbal, lední hokej, volejbal, basketbal anebo házená.

7.3 Etické aspekty studie

Z důvodu toho, aby se předešlo možnému plagiátorství zveřejněných životních příběhů vrcholových sportovkyň a sportovců, byl kontaktován hlavní editor projektu Bez frází pan František Suchan. Při této příležitosti mu byl představen výzkumný záměr a byl požádán o svolení příběhy sportovců použít k výzkumným účelům magisterské diplomové práce. Ze strany hlavního editora projektu Bez frází byl získán souhlas jakožto vydavatele životních příběhů českých vrcholových sportovců. Tímto vyjádřeným souhlasem byl ošetřen problém plagiátorství a nezákonné využití údajů z vydaných příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Projekt Bez frází má se všemi autory vydaných příběhů dojednáno, že v rámci zveřejnění jejich životního příběhu současně vyjadřují svůj souhlas s tím, že se text stává veřejným a dostupným pro širokou společnost. Díky tomuto se autoři projektu vyvarovali riziku, že by mohli být po zveřejnění příběhů ze strany sportovců nařčeni, že jejich osobnost publikováním příběhu poškodili.

V průběhu výzkumu byla získávána pouze data, která byla nezbytně potřebná pro splnění výzkumného cíle magisterské diplomové práce. Průběh realizace výzkumné části magisterské diplomové práce nebyl v rozporu s etickými pravidly. Při výzkumu byla zajištěna ochrana soukromí a ochrana osobních a citlivých údajů účastníků výzkumu. Předpokládaným rizikem při provádění výzkumu mohla být skutečnost, že životní příběhy českých vrcholových sportovců jsou recenzovány samotnou osobností sportovce, která se rozhoduje, jaké relevantní a osobní informace ve svém příběhu zveřejní a jaké nikoliv. Dalším možným úskalím při realizaci výzkumu připadala v úvahu skutečnost, že sportovní kariéra u vrcholových sportovkyň a sportovců trvala různě dlouhou dobu.

8 VÝSLEDKY

Tato část magisterské diplomové práce referuje o výsledcích, které byly získány na základě analýzy dokumentů životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců.

8.1 Výsledky životních příběhů českých vrcholových sportovkyň

K zodpovězení výzkumné otázky „*Jaké hlavní psychologické a sociální aspekty ovlivňují životní příběhy českých vrcholových sportovců?*“ byla provedena analýza 19 autentických příběhů českých vrcholových sportovkyň z individuálních a týmových sportů publikovaných v rámci projektu Bez frází. Všechny životní příběhy byly zpracovány metodou zakotvené teorie pomocí softwarového programu Atlas.ti.

Metoda zakotvené teorie (neboli grounded theory method) je využívanou metodou při analýze kvalitativních dat. Při použití této metody se zkoumá výzkumná otázka, která se zaměřuje na popsání zákonitostí nějakého dění. Hlavním cílem zakotvené teorie je vybudovat teorii zvoleného zkoumaného jevu. Tato výzkumná kvalitativní metoda je komplexním přístupem, který v sobě zahrnuje výzkumný proces od stanovení výzkumné otázky až po publikaci výsledné teorie. Postup metody zakotvené teorie lze rozdělit na tři části, tj. a) tvorba konceptů/kódů, b) hledání teoretických vztahů mezi koncepty a c) volba centrálního konceptu a formulace teorie (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013).

První fázi analýzy, tj. tvorbu konceptů/kódů, označujeme častěji jako otevřené kódování. Cílem otevřeného kódování je konceptualizace kvalitativních dat za účelem nalezení významových jednotek vztahujících se ke stanovené výzkumné otázce. Každou významovou jednotku nesoucí např. informaci, myšlenku, zkušenost nebo událost v textu okódujeme (Řiháček et al., 2013).

V magisterské diplomové práci během fáze otevřeného kódování bylo analýzou 19 životních příběhů sportovkyň vytvořeno celkem 59 kódů. Ucelený přehled vzniklých kódů prezentuje tabulka 2 (pozn. označení N = grounded dle programu Atlas.ti určuje, kolik úryvků bylo při analýze dokumentů daným kódem označeno).

Tabulka 2: Kompletní souhrn kódů z analýzy příběhů sportovkyň

Otevřené kódování – ženy					
Kód	N	Kód	N	Kód	N
emoce	58	sounáležitost s týmem	14	Fanoušci	4
motivace	58	vzdělání	14	Zaměstnání	4
sebepojetí	43	konkurence	12	Zranění	4
úspěch	39	kdo přivedl ke sportu	11	ztráta motivace	4
představy o budoucnosti, cíle	31	ukončení kariéry	11	emoce - začátek sportu	3
sebevědomí	30	kritika	10	sexuální orientace	3
podpora nejbližšího okolí	24	sportovní idoly a vzory	10	vztah k sourozencům	3
fyzický trénink	22	taktika, sportovní příprava	10	dívky v chlapeckém prostředí	2
výkonnost	22	důvěra trenérů a okolí	9	kritika kvůli váze	2
vztahy, přátelství	21	osobní motivace	8	návrat k vrcholovému sportu	2
vyrovnávání se stresem	20	postoj k prohře, neúspěchu	8	riskování v kariéře	2
podpora rodiny	19	vyhoření	7	rozvedená rodina	2
druh sportu	18	zázemí	7	slogan, mantra	2
nároky sportovního prostředí	18	neúspěch	6	smrt v rodině	2
psychologická příprava	17	problémy s trenérem	6	věk - počátek sportování	2
odezva veřejnosti	16	rodiče sportovci	6	Mateřství	1
profesionální sport	16	zdravotní stav	6	problematika individ. Sportu	1
seberealizace	16	nedůvěra trenérů a okolí	5	Rituály	1
osobní život	15	sport není všechno	5	Vítězství	1
partnerství	14	emoce v pubertě	4		

Následně bylo v rámci metody zakotvené teorie přistoupeno k dalšímu kroku, kdy pro větší přehlednost bylo 59 kódů vzniklých analýzou 19 životních příběhů sportovkyň, rozděleno celkem do 16 nadřazených kategorií, viz. tabulka 3.

Tabulka 3: Nadřazené kategorie u analýz příběhů sportovkyň

Kategorie – ženy	
Anamnéza rodiny	Podpora rodiny
Copingové strategie	Seberealizace, sebevědomí
Druh sportu	Sounáležitost v týmu
Emoce	Sportovní příprava
Kariéra	Sportovní prostředí
Kritika a odezva společnosti	Úspěch
Motivace	Výkonnost
Partnerství, vztahy	Vzdělání, zaměstnání

Kategorie *Anamnéza rodiny* zahrnuje zejména informace o tom, zda se rodiče vybraných českých sportovkyň také v minulosti profesně věnovali sportu a dále kdo sportovkyně ke sportu přivedl. Jako příklad uvádím vybrané úryvky z analýzy příběhů žen

k této kategorii: „...oba rodiče basket hrávali, proto mě dali jako malou do přípravky a mě to chytlo. Zdědila jsem po nich talent, a navíc mě posílali i na atletické tréninky, takže jsem dostala ideální přípravu...“; „...v dětství jsem brala jako absolutní samozřejmost, že pokud má mamka medaili z olympiády, budu ji mít i já...“; „...hráli oba rodiče, dost to prožívali a já s nimi začala pinkat už ve čtyřech letech...“; „...v osmi letech mě právě děda přivedl do klučičího týmu...“; „...k tenisu mě přivedl táta...“; „...na brusle mě prý totiž rodiče doma v Kutné Hoře postavili už někdy v jednom roce věku...“.

Další určená kategorie *Copingové strategie* obsahuje způsoby sportovkyň vyrovnávání se se stresem, jejich postoje k neúspěchu a nezájmu o výsledky a v neposlední řadě jejich zkušenosti s bojem s konkurencí ve sportovním prostředí. K této kategorii uvádím několik úryvků z autentických příběhů: „...skolila mě kombinace fyzického a psychického stresu. Moje problémy pramenily z pocitu, že jsem jako běžkyně na lyžích zbytečná, že jsem neúspěšná, že mě nikdo nepotřebuje...“; „...bylo to kruté, ale zase to ve mně vybuodovalo výdrž...“; „...zvládnout se dá cokoliv, když se člověk nelituje a těžkosti bere jako překážky na cestě do lepších časů...“; „...už jen rutinu profesionálního sportu můžou zvládnout pouze všeobecně odolní lidé, k čemuž já byla od malička vedená...“; „...máte přehled, jak si vedou ti vedle vás, a cítíte, jak na tom zhruba jste, ale stejně je lepší se soustředit na sebe...“; „...o to víc jsem nechápala atmosféru v reprezentaci, kde se odjakživa nebojovalo proti světu, ale proti sobě navzájem...“.

Skupina *Druh sportu* reflektuje jednotlivé zastoupení sportovních odvětví, mezi něž patří tenis, plavání, biatlon, běh na lyžích, házená, volejbal, moderní gymnastika, lední hokej, a další (viz. rozdělení v tabulce 1).

Velmi důležitou výzkumnou kategorií se při analýze životních příběhů českých vrcholových sportovkyň staly *Emoce*: „...často i brečím, slzy plodí únava. Přicházejí z bezmoci, kdy víte, že vás toho ještě čeká tolik, že musíte. Ale do prčic, všechno už bolí a štípe!...“; „slzy alespoň odplaví emoce...“; „...ne, nejsem se sebou spokojená...“; „...už jsem se necítila být součástí toho všeho...“; „...to je euforie jako prase...“; „...na hřišti jsem úplně jiná. Hysterka. Řvu a chci, aby to holky taky prožívaly...“; „...najednou ze mě všechno spadlo. Pocítila jsem obrovskou svobodu a volnost...“; „...byla to bezmoc...“; „...strach je nebezpečný rádce. Znáte to, nechcete něco pokazit a tím tuplem to zkazíte...“; „...byla jsem nadšená!...“; „...samozřejmě, že jsem se dojetím červenala, ty jo...“; „...díky němu si dodnes uvědomuju, že jsem ta šťastná...“.

Oblast úspěchu, výkonnosti, profesionálního sportu, ukončování kariéry, sportovních vzorů, vyhoření nebo postojů k neúspěchu se řadí do kategorie *Kariéra*. K této kategorii uvádím několik autentických úryvků: „...hlavně jsem chtěla být jako on. Slavná fotbalistka...“; „...každopádně jsem byla mladoucká a nechtěla jsem si nechat utéct příležitost posunout se v kariéře výš...“; „...jsem profesionální tenistka...“; „...navíc profesionální hokej, to jsem vždycky chtěla...“; „...jenže já se během té doby definitivně utvrdila v tom, že už dál hrát nechci. Že by to bylo jen zase oddalování něčeho, co stejně musí přijít. Konečně jsem si připustila, že je to tady...“; „...dobrovolně, v jednatřiceti, jsem opustila bublinu vrcholového sportu...“; „...jsem vděčná za život, jaký mi basket dovolil prožít. Mám krásné vzpomínky, milion zážitků a procestovaný pořádný kus světa, ale zároveň mě těší, že tahle etapa už skončila. A že jsem našla sílu ji ukončit sama...“; „...dospěla jsem do stadia, kdy bylo načase udělat krok dál. Konečná. Je přede mnou další fáze života. Víím, že konec kariéry bylo dobré rozhodnutí, a teď jdu cestou, kterou mám jít...“.

Kategorie *Kritika a odezva společnosti* poskytuje souhrn získaných dat zejména o reakcích společnosti na sportovní výkony vrcholových sportovkyň a o získávané kritice. Jako příklad cituji tyto úryvky z analyzovaných příběhů: „...nikdo moc velký zájem nemá. Nejsme tak známé jako třeba prvoligoví fotbalisti. v porovnání s chlapama nemáme výsostné postavení...“; „...začaly mi totiž chodit dost ostré maily od lidí z celé republiky. Psali, jak jsem je zklamala svým přístupem k pozici české jedničky. Že jsem jako reprezentantka nikdy neobstála...“; „...jezdí pěkný hovno. Za naše daně se trajdá po světě úplně zbytečně...“; „...ale že vás ostatní odsoudí, pomlouvají a třeba se vám i vysmívají? A proč? Protože sami si nevěří a neznají pochvalu. Zase jsme u toho. Je to jejich problém...“.

Motivace se stala další stěžejní kategorií v procesu analýzy publikovaných životních příběhů českých vrcholových sportovkyň. Kategorii obsahuje zjištění nejen o motivaci sportovkyň, ale také o jejich představách a cílech do budoucnosti. Sportovkyně ve svých příbězích vypověděly: „...chtěla jsem je porazit. Byly okolo mě a nedaly mi nic zadarmo. Musela jsem je překonat...“; „...vím, že ještě nejsem na vrcholu, že to ve mně je...“; „...pokud se sportem živíte, mělo by vám záležet na tom, jestli váš zápas skončí vítězstvím nebo porážkou...“; „...mám aspoň zase jasnou motivaci. A taky kliku, že můžu i teď dělat, co mě baví...“; „...pro mě to byl impulz posunout se zase dál. Tady jsem chtěla být a můžu se odrazit na další úroveň. Jo, proč ne, klidně si dáme jako cíl medaili na

mistrovství světa nebo na olympiádě. Začala jsem pracovat na hranici posedlosti. Byla jsem na nás pyšná, brala výsledky jako velký závazek...“; „...sport pro mě byl pořád důležitější motiv než vztahy...“; „...budu se snažit, abych vytvářela něco, co má smysl a hlavu a patu...“; „...splnilo se mi, co jsem si tak dlouho přála...“; „...chtěla jsem zažít tamní atmosféru, šance zabojevat o ženskou NBA by byl sportovní vrchol...“.

Kategorie *Partnerství, vztahy* se zaměřuje na osobní životy sportovkyň, na jejich podporu od nejbližších, na jejich partnerské vztahy či přátelství. Zde jako příklad uvádím: *„...přijdou se podívat rodiče i kamarádi a my máme konečně pocit, že nás někdo podporuje...“; „...neuměla jsem, a pořád neumím úplně oddělit volejbal a soukromý život...“; „...vždyť já ve svých čtyřicetce ani nemůžu mít kluka. Je tak málo pravděpodobné, že by se mnou někdo chtěl můj program sdílet. Potřebuju cítit, že můj partner je v tom se mnou, a ne že mi bude stále něco vyčítat. Musí mít velké pochopení pro můj styl života, musí vyloženě chtít jít do toho se mnou...“; „...což má souvislost i s výběrem partnera. Někdy jednoduše není s kým. Při životním stylu vrcholového sportovce je náročné s někým zůstat...“.*

Další významnou kategorií se stala *Podpora rodiny*: *„...měla jsem krásné dětství. Hlavně proto, že jsme všechno prožívali dohromady jako rodina...“; „...a taky rodině a blízkým dokážu svými výsledky vrátit jejich podporu, dělat jim radost. Vždyť mamka s Martinem, babička i táta koukají na každý můj zápas...“; „...oni mi fandí...“; „...já zase slýchávala mamku, která sedávala v takovém našem VIP prostoru...“; „...i táta, který je hrdý na to, co jsem dokázala...“.*

Sebevědomí, sebepojetí, identita českých vrcholových sportovkyň se odráží v kategorii *Seberealizace, sebevědomí*. K této oblasti sportovkyň ve svých příbězích např. uvedly: *„...přesto mi nikdy nepřišlo, že dělám něco zvláštního...“; „...uvědomění, že jsem vnitřně jinde, mi přineslo zvláštní úlevu...“; „...pořád ve mně hlodá, že jsem mohla být ještě dál. Tenhle prázdný dojem ve mně zůstane navždycky...“; „...uvědomila jsem si, jak svůj sport miluju a že mi všechno stojí za to, abych takové momenty mohla zažívat častěji...“; „...byla jsem si jistá, že pokud budu trénovat, zvládnou to...“; „...získala jsem dojem, že tam konečně k něčemu jsem, i ostatní mi brzy říkali, že jsem našla svůj post...“; „...chtěla jsem se stát někým jiným a taky jím teď jsem...“; „...pocit, že jsem dokázala, co jsem si předsevzala, je nepopsatelný...“.*

Sounáležitost v týmu je kategorií, která se vztahuje pouze ke sportovkyním věnujícím se kolektivním sportům. Jako ukázkou uvádím: „...ano, *chápala jsem, že jsme jiní, ale ve své hlavě jsem se od nich nikdy neodlišovala. Byla jsem součástí party. Jedna z nich...*“; „...co je v kabině, to v ní přece musí zůstat, že ano...“; „...každé další vítězství nám dalo dojem, že to jde. „Ty bláho, my na to fakt máme,“ zjišťovaly jsme. *Hrály jsme neskutečně kolektivně, jedna za druhou jsme dýchaly. My se navzájem milovaly!...*“; „*líbí se mi být důležitá pro celkový úspěch, vnést do celkového obrazu svoji jedinečnost...*“.

Fyzická a psychologická příprava jsou stěžejní oblasti kategorie s názvem *Sportovní příprava*. Sportovkyně ve svých životních příbězích k tomuto tématu vypověděly: „...obětujeme mu strašně moc, pořád jsme unavení, strhaní...“; „...tím, jak *dřeme, dostává moje tělo tak zabrat, že mi asi nefunguje úplně, jak by mělo...*“; „...byla to taková *makačka, fyzická i psychická rasovina, že mi teď všechno ostatní připadá snesitelné...*“; „...záleží jen na vaší hlavě, co si do ní pustíte...“; „...vizualizuji si své pohyby v jednotlivých pasážích, připravuju své tělo na to, co ho čeká. *Zafixovávám si tak ve vlastní hlavě, jak co chci udělat...*“; „...velkou roli ale hraje psychika. *Musíte si věřit. Být si sami sebou jistí. Vědět, že na to máte...*“; „...věnovala jsem se hodně mentální přípravě...“.

Kategorie *Sportovní prostředí* se zaměřuje na nároky související s profesionálním sportem a se sportovním prostředím. Jako příklad cituji některé úryvky z analyzovaných příběhů: „...sama jsem to ale cítila trochu jinak. *Nemohlo za to jen vyčerpání z náročného programu, ale taky prostředí, v němž jsem se pohybovala...*“; „...zároveň na mě byl tlak, protože jsem měla *nasmlouvané sponzory...*“; „...potřebovala jsem odbornou pomoc, ale *reprezentační doktor ode mě dal ruce pryč a poslal mě domů...*“; „...vrcholový sport musí být někdy *přísný...*“; „...v takovém světě nechci dál zůstat, *uvědomila jsem si. Jako bych prozřela....*“; „...to už jsem *denně trénovala...*“.

Důležitou kategorií v analýze životních příběhů českých vrcholových sportovkyně je také *Úspěch*. V této kategorii jako příklad uvádím ukázkou: „...*dokázaly něco, co žádný ženský tým z Česka před námi...*“; „...*sportovně i finančně bych se dostala někam naprosto jinam, do jiné galaxie...*“; „...*jdu zase plavat o medaile na mistrovství světa. Já přece jen můžu soupeřit ve špičce...*“; „...*mám nějaké úspěchy...*“; „...*ten rok jsme vyhrály Euroligu, což byl pro český klub úžasný výsledek...*“.

Ke kategorii *Výkonnost* české sportovkyně ve svých životních příbězích vypověděly např.: „...jsem i proto zastáncem pohledu, že když je člověk stoprocentně připravený, nic mu nezabrání, aby podal maximální výkon...“; „...že jsem před čtyřmi lety měla medaili? Hmm, hezký. Ale proč ji nemám letos?...“; „...zaběhla druhý nejlepší český výkon v historii...“; „...rozhodně nejsem na limitu...“; „...není to vždycky jednoduché, dost prožívám chvíle, kdy výsledky nejsou, jaké si představuju. Ale radost, když se něco dílčího povede, je pak k nezaplacení...“.

Poslední určenou kategorií u sportovkyň je *Vzdělání, zaměstnání*, ke které uvádím citace např.: „...díky tomu, že jsem dala víc úsilí do školy i sportu...“; „...jdu se věnovat škole, protože lyžování evidentně nemá budoucnost...“; „...odmala jsem musela mít dobré známky ve škole, jinak by mi naši zakázali hokej...“; „...dostaly jsme profesionální smlouvy a bereme víc. Ale furt to není takové, že bychom se obešly bez práce...“; „...zvažovala jsem, jestli má cenu hrát dál hokej, nebo už spíš směřovat k zaměstnání...“.

Dále bylo při kvalitativní analýze příběhů v rámci metody zakotvené teorie přistoupeno k hledání teoretických vztahů mezi kategoriemi, tzv. axiálnímu kódování (Řiháček et al., 2013). Miovský (2006) charakterizuje axiální kódování jako soubor postupů, během kterého dochází k vytvoření spojení mezi identifikovanými kategoriemi a subkategoriemi. Objevování a specifikace podobností a rozdílů v rámci kategorií je pro metodu zakotvené teorie velmi důležité. Tento proces zahrnuje hledání podmiňujících vlivů, kontextů, interakcí a v neposlední řadě příčin i následků. Tato fáze kvalitativní analýzy dat byla v rámci softwarového programu Atlas.ti zpracována ve funkcích *Networks* a *Links*.

V této části magisterské diplomové práce prezentuji vztahy a souvislosti, které byly nalezeny v analyzovaných příbězích během fáze axiálního kódování metody zakotvené teorie. Bylo zjištěno, že motivace českých vrcholových sportovkyň z individuálních i týmových sportů se úzce vztahuje k několika oblastem, k nimž patří nejen výkonnost, úspěch, identita, sebevědomí, emoce, ale také cíle a představy o budoucnosti. Současně emoce souvisí se sebepojetím i úspěchem sportovkyň. Dále bylo prokázáno, že v kontextu profesionálního sportu je výkonnost těsně svázaná s úspěchem vrcholových sportovkyň. Navíc byla objevena vazba mezi kategorií profesionálního sportu a stanovenými cíli a představami o budoucnosti. Také bylo zjištěno, že důležitou součástí sportovní přípravy vrcholových sportovkyň je fyzický a psychický trénink. v kontextu sportovní přípravy je

významná interakce mezi zvládnutím nároků sportovního prostředí a uplatňováním copingových strategií. Dále byla objevena kauzalita mezi tím, že v případě, že se rodiče sportovkyň sami zabývali vrcholovým sportem, byli to právě oni, kteří je přivedli ke sportu. V souvislosti s tímto byl nalezen další významný vliv na životy českých vrcholových sportovkyň, kterým se stala podpora ze strany rodiny. Na poskytovanou podporu rodiny navazuje podpora nejbližšího okolí vrcholových sportovkyň. Navíc podpora ze strany blízkého okolí se odráží v osobních životech sportovkyň, v jejich partnerských vztazích, v jejich přátelských vztazích a v jejich vybudovaných zázemích. České vrcholové sportovkyně se také musí vyrovnávat s kritikou, která je v těsné souvislosti s reakcemi společnosti na jejich podávané sportovní výkony. V neposlední řadě byl během axiálního kódování nalezen vztah mezi cíli a představami o budoucnosti a zvolenou cestou vzdělávání. Vztahy nalezené v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovkyň jsou graficky znázorněny v příloze 5: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovkyň.

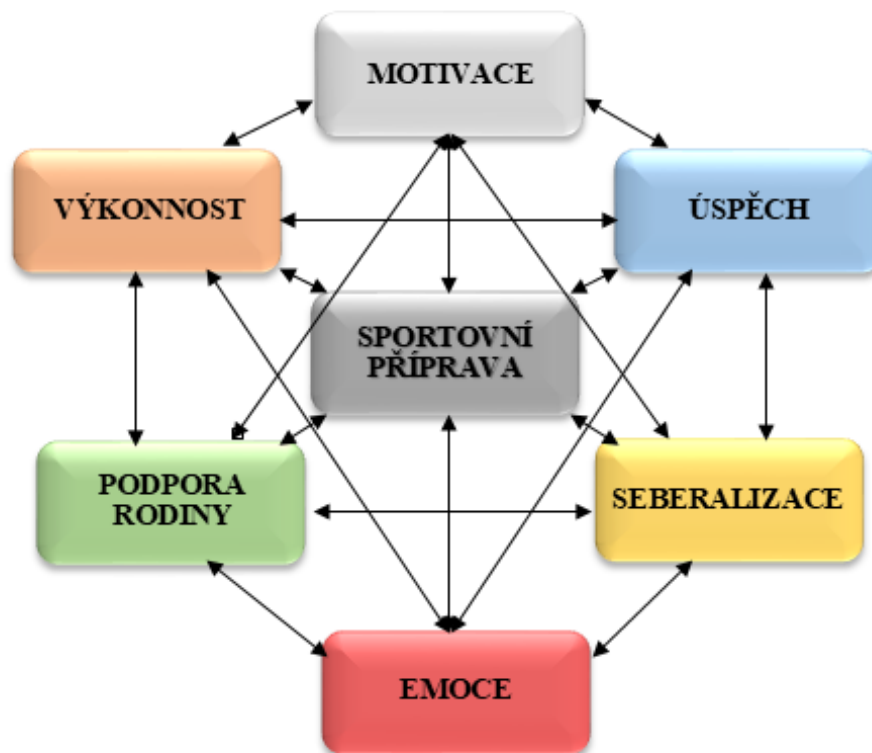
Analýza kvalitativních dat získaných z autentických příběhů českých vrcholových sportovkyň z projektu Bez frází byla završena poslední fází metody zakotvené teorie, tj. volbou centrálního konceptu a formulací teorie (taktéž označení selektivní kódování). Centrální koncept prezentuje hlavní téma analýzy kvalitativních dat a smysluplně propojuje kódy a kategorie do výsledné teorie, která nejuvěstižněji odpovídá na stanovenou výzkumnou otázku. Výsledná teorie se obvykle prezentuje v textové i grafické formě. Grafické znázornění je velmi užitečným doplňkem textové prezentace, neboť umožňuje pomocí diagramu obsáhnout podstatu celé vytvořené teorie. V případě, že teorie zahrnuje početnější množství konceptů, je žádoucí, aby byla zachována přehlednost grafického zpracování výsledků teorie v diagramu (Řiháček et al., 2013).

V klíčové fázi selektivního kódování byla zaměřena pozornost na centrální koncepty analyzovaných příběhů českých vrcholových sportovkyň z individuálních a týmových sportů. Prostřednictvím metody zakotvené teorie byly rozpoznány prioritní kódy a kategorie, na které bylo navázáno nejvíce vztahů a procesů. Tato fáze kvalitativní analýzy dat byla pomocí softwarového programu Atlas.ti zpracována ve funkci *Code Manager*, kdy v záložce *Density* bylo v rámci dané analýzy příběhů definováno, s kolika dalšími oblastmi jsou stěžejní informace vzájemně propojeny. V magisterské diplomové práci byla výsledná teorie založena na významových kódech s největším počtem vzájemně navázaných procesů. Dle výsledků analýzy se u českých vrcholových sportovkyň

k centrálním kategoriím řadí sportovní příprava (density 14), úspěch (density 12), výkonnost (density 12), motivace (density 11), seberealizace (density 10), podpora rodiny (density 10) a emoce (density 8).

Výsledků analýzy příběhů českých vrcholových sportovkyň poskytly potřebná data k vytvoření teorie ke stanovené výzkumné otázce. Dle získaných dat jsem dospěla k výsledkům, že k psychologickým a sociálním aspektům českých vrcholových sportovkyň náleží sportovní příprava, jež je složena z fyzického tréninku a psychologické přípravy. Sportovní příprava je stěžejním aspektem, který se velmi úzce a vzájemně ovlivňuje s výkonností a dosahovaným úspěchem sportovkyň. Současně na všechny uvedené aspekty má významný vliv vnitřní a vnější motivace českých vrcholových sportovkyň. Dále bylo zjištěno, že identita, sebevědomí a seberealizace jsou také důležitými faktory životních příběhů sportovkyň. K sociálním aspektům nově vytvořené teorie patří zejména podpora rodiny a zároveň také osobní vztahy a podpora nejbližšího okolí. Posledním významným aspektem v životních příbězích sportovkyň jsou emoce. V závěru také uvádím, že všechny výše zjištěné aspekty sportovkyň se ovlivňují vzájemně. Hlavní psychosociální aspekty životních příběhů českých vrcholových sportovkyň jsou graficky znázorněny v obrázku 1.

Obrázek 1: Psychosociální aspekty sportovkyň



8.2 Výsledky životních příběhů českých vrcholových sportovců – individuální sporty

V magisterské diplomové práci byly životní výpovědi individuálních sportovců také analyzovány výzkumnou metodou zakotvené teorie pomocí softwarového programu Atlas.ti. V rámci procesu otevřeného kódování bylo analýzou 30 autentických příběhů individuálních sportovců získáno 46 kódů, jejich shrnutí prezentuje tabulka 4 (pozn. označení N = grounded dle programu Atlas.ti určuje, kolik úryvků bylo při analýze dokumentů daným kódem označeno).

Tabulka 4: Kompletní souhrn kódů z analýzy příběhů individuálních sportovců

Otevřené kódování - muži individuální sporty					
Kód	N	Kód	N	Kód	N
motivace	75	vztahy, přátelství	22	sportovní idol, vzor	6
emoce	58	konkurence	17	fanoušci	5
úspěch	58	zdravotní problémy	17	návrat po nemoci, zranění	5
profesionální sport	55	seberealizace	15	znalost fungování těla	5
sebepečení	44	ukončování kariéry	15	podpora a důvěra trenérů	4
fyzický trénink	43	vyhoření	15	zázemí	4
výkonnost	38	podpora rodiny	14	neúspěch	2
odezva veřejnosti	34	zranění	14	rozvod rodičů	2
nároky sportovního prostředí	31	podpora nejbližšího okolí	12	smrt rodičů	2
druh sportu	30	taktika, sportovní příprava	12	zaměstnání	2
psychologická příprava	30	kariéra	11	problémy s trenérem	1
představy o budoucnosti, cíle	28	kritika	9	rituál	1
vyrovnávání se se stresem	26	vzdělání	9	slogan, citáty	1
osobní život	23	sport není všechno	8	začátek sportování	1
partnerství	22	kdo přivedl ke sportu	7		
sebevědomí	22	rodiče sportovci, trenéři	7		

Tabulka 5: Nadřazené kategorie u analýz příběhů individuálních sportovců

Kategorie - muži individuální sporty	
Anamnéza rodiny	Podpora rodiny
Copingové strategie	Seberealizace, sebevědomí
Druh sportu	Sportovní příprava
Emoce	Sportovní prostředí
Kariéra	Úspěch
Kritika a odezva společnosti	Výkonnost
Motivace	Vzdělání, zaměstnání
Partnerství, vztahy	

Shodně jako u analýzy příběhů sportovkyň bylo dále provedeno shrnutí 46 kódů vzniklých analýzou 30 životních výpovědí individuálních sportovců do 15 nadřazených kategorií, viz. tabulka 5. Prokázalo se, že nadřazené kategorie získaných kódů ve fázi otevřeného kódování jsou s výjimkou kategorie *Sounáležitost v kolektivu* u vrcholových sportovkyň s kategoriemi individuálních sportovců naprosto totožné.

Anamnestické informace o rodině, o tom, kdo přivedl sportovce ke sportu a také zda se rodiče věnovali profesionálnímu sportu, shrnuje nadřazená kategorie *Anamnéza rodiny*. Jako příklad uvádím vybrané úryvky z analýzy příběhů mužů k této kategorii: „...*táta mě přivedl ke sjezdovému lyžování...*“; „...*jsem ze sportovní rodiny, mamka s tatškou mi tak jako tak udělali ze života olympiádu...*“; „...*táta jezdíval motokros a i mě jako malého hned posadil na motorku, tu první mi postavil už v mých třech letech...*“; „...*táta, lyžařský mistr Československa...*“; „...*jsem syn čtyřnásobného mistra světa...*“.

Kategorie *Copingové strategie* se zaměřuje na postoje individuálních sportovců k jejich neúspěchu a konkurenci a také na jejich způsoby vyrovnávání se se stresem. K této kategorii uvádím několik úryvků z autentických příběhů: „...*jak vystřelím ze startu, nejedu proti soupeřům, nedívám se na ně...*“; „...*během zranění mi psala spousta konkurentů, s nimiž jinak závodíme opravdu fest, jak doufají, že se zase brzy uvidíme na závodech a budeme tvrdě soupeřit. Bylo to upřímné, nevnímali, že mají o konkurenci málo...*“; „...*klasické vyhoření, k němuž se přidalo i natržení achillovky, moje první vážnější zranění...*“; „...*neúspěch jsem dlouho bral jako něco, čím ubližuji své rodině, svým nejbližším a trenérům, kteří se pro mě obětovali...*“.

Druh sportu je kategorií, která poskytuje přehled o zastoupení individuálních sportů v analyzovaných příbězích. Sportovci se věnují např. tenisu, MMA, cyklistice, lyžování, triatlonu, modernímu pětiboji, motorismu, rychlostní kanoistice, a dalším sportům (viz. rozdělení v tabulce 1).

Při analýze životních výpovědí českých vrcholových individuálních sportovců se velmi důležitou kategorií staly *Emoce*. Jako příklad cituji některé úryvky: „...*potřeboval jsem cítit důvěru a ta zmizela...*“; „...*postrádám faktor strachu ze smrti...*“; „...*agresi, kterou jsem vyzařoval, v sobě máme všichni...*“; „...*odjakživa jsem nedával moc najevo emoce...*“; „...*ty emoce si neumí nikdo představit...*“; „...*necítil jsem nic jiného než smutek, že je všechno v pytli...*“; „...*objevil vášeň, která mě naplňuje od rána do večera...*“.

Další určená kategorie *Kariéra* obsahuje oblasti týkající se profesionálního sportu, představ o sportovní budoucnosti, úspěchu, výkonnosti anebo vyhoření a ukončování kariéry. K této kategorii uvádím několik autentických úryvků individuálních sportovců: „...*moje kariéra začala podobně jako nějaká úvodní scéna z Rockyho...*“; „...*kariéra ale vyjde jednomu ze sta, většina ostatních skončí blbě...*“; „...*v kariéře jsem se často trápil. Pak jsem vyskočil. Pak jsem se zase trápil...*“; „...*tohle vystihovalo mou kariéru. V každé sezoně jsem měl období, kdy jsem lítal s nejlepšími, na mistrovství světa jsem měl stabilní formu...*“; „...*když mě čekal vrchol kariéry, ukázalo se, že jsem ve své vlastní zemi, na domácím trhu, neprodejnej...*“.

Kategorie *Kritika a odezva společnosti* poskytuje souhrn získaných dat zejména o kritice sportovců a reakcích společnosti na jejich sportovní výkon. Vrcholoví individuální sportovci ve svých příbězích vypověděli: „...*dost diváků to slyšelo a někteří se začali smát...*“; „...*všichni povzbuzovali, hecovali...*“; „...*věty diskutérů měly opačný efekt...*“; „...*vždy jsem chtěl mít dobrou image a kladný mediální obraz. Po čase jsem ale zjistil, že to není jen o tom, jak se chovám...*“; „...*zastavíte dole, lidi vám tleskají nebo si říkají, že jste skočili pěkně na houby, ale vám je fajn, že ještě vůbec dýcháte...*“.

Další významnou nadřazenou kategorií v procesu analýzy publikovaných životních příběhů českých vrcholových sportovců se stala *Motivace*. Tato kategorii obsahuje zjištění o motivaci nebo představách a cílech do budoucnosti. Jako příklad cituji tyto úryvky z analyzovaných příběhů: „...*mým cílem bylo skočit zpátky do kolotoče...*“; „...*žádný cíl není nemožný...*“; „...*v další sezoně probíhala olympijská kvalifikace, což pro mě znamenalo motivaci ...*“; „...*myslím, že nikdo zatím nevymyslel lepší analgetikum, než je motivace. Silná nezpochybnitelná motivace...*“; „...*největší motivaci a zadostiučinění nacházím v tom, že můžu dosahovat neustálého rozvoje...*“; „...*bylo to mojí odměnou za znovuoobjevenou motivaci...*“.

Kategorie *Partnerství, vztahy* se zaměřuje na osobní životy individuálních sportovců na jejich partnerské vztahy či podporu od nejbližších. Zde jako příklad uvádím úryvky: „...*našla se spousta známých, kteří mi začali psát povzbudivé zprávy...*“; „...*když jsem byl v úzkých, byli to pak zase další lidé, kteří mi pomohli situaci zvládnout. Rodina, přátelé, známí...*“; „...*většinu času jsem sám...*“; „...*neměl jsem čas na rodinu. Na školu. Na holky...*“; „...*manželka před pár lety nevydržela můj styl života a odešla...*“.

Další stěžejní kategorií se stala *Podpora rodiny*, zde čeští individuální sportovci např. uvedli: „...jsem mámě vděčný...“; „...rodiče mě do ničeho netlačili, místo toho bezvýhradně podpořili směr, jaký jsem si zvolil...“; „...mám štěstí, z jaké jsem rodiny. Rodiče i prarodiče mi otevřeli spoustu možností, o něž mám dneska zájem...“; „...jako rodina jsme chtěli být co nejvíc u sebe...“; „...rozhodl se, že se mi obětuje...“.

Seberealizace, sebevědomí je oblastí, jež odráží identitu, sebepojetí a sebevědomí českých vrcholových sportovců. K této oblasti individuální sportovci ve svých příbězích uvedli: „...spíš si myslím, že mi sebevědomí, pro zápasy v kleci naprosto zásadní věc, občas chybělo...“; „...cítil jsem se nadřazený, ostatní byli v mých očích spodina. Neřekl bych, že jsem byl vyloženě zlý, ale choval jsem se hrozně a myslel si, že mi všechno patří...“; „...jako zdravě sebevědomý sportovec...“; „...abych mohl dál růst...“; „...individuální sport mě i proto daleko víc naplňoval. Cítil jsem se tam výjimečnější. Měl jsem dojem, že dokážu vytvářet něco jiného než ostatní...“.

Nadřazená kategorie *Sportovní příprava* se skládá z fyzické, taktické a psychické přípravy českých vrcholových individuálních sportovců. Tito ve svých výpovědích k tomuto tématu prozradili: „...byla to dřina...“; „...čím víc bylo tréninku, tím míň energie zbývalo...“; „...do přípravy jsem dal maximum...“; „...pochopil jsem, že musím trénovat jinak a víc...“; „...aby vše fungovalo, je potřeba velká fyzická i psychická odolnost...“; „...dnes se hodně řeší pojem psychosomatika – propojení hlavy, těla a duše – a i já si myslím, že se jakákoli vnější událost projeví na vnitřní pohodě...“; „...kondičně jsem byl připravený výborně, ale mentálně to byla hrůza...“; „...ne nadarmo se říká, že půlka úspěchu v ultra je ukryta ve svalech a půlka v hlavě. Pokud vím, proč běžím a co chci dokázat, najdu v sobě sílu pokračovat. i za cenu, že to bolí, že jsem unavený a že mi zřejmě bude špatně. Potřebuju mít v hlavě výkonný motor. Když není dostatečně silný, už nic neutáhne. Kdo to takhle nemá srovnané, při prvních problémech končí...“.

Na nároky související s profesionálním sportem a se sportovním prostředím se zaměřuje *Sportovní prostředí*. Jako příklad cituji některé úryvky z autentických příběhů: „...v tomhle jsem profík a jedinou cestou, jak se vyvíjet, je křížovat po světě, zápasit a trénovat se špičkou. Učit se od nejlepších. Občas musím riskovat, i když něco udělám blbě...“; „...vystihlo to atmosféru tenisového světa, je v tomhle ohledu přísný...“; „...a pak jsem si v hektickém víru událostí vybral manažera, který mě obral o téměř dva miliony korun...“; „...stala se ze mě oběť vlastního úspěchu...“; „...první rok po

olympiádě je období, kdy si člověk jako já může něco vydělat. Pak se na úspěch zapomene...“.

V analýze životních příběhů českých vrcholových individuálních sportovců se také důležitou kategorií stal *Úspěch*. V této kategorii jako příklad uvádím ukázkou: „...díky úspěchu se mi skokem změnil život...“; „...hlavním měřítkem úspěchu je míra dosažené radosti z výkonu, který člověk podá...“; „...úspěch, jaký podle mě dodnes není doceněný, mi všechno ještě umocnil...“; „...došlo mi, že uspět může úplně každý, ale dokáže to jen ten, kdo to doopravdy chce...“; „...po tomhle duelu jsem cítil, že jsem dosáhl jednoho ze svých životních cílů...“; „...díky němuž jsem získal největší úspěchy a vrátil se do špičky...“; „...dokázal jsem to! To mi jako první problesklo hlavou. Všechno, co jsem za předchozí roky zvládnul, všechny tréninky, nejistoty, úspěchy i pády měly smysl...“.

Ke kategorii *Výkonnost* ve svých životních příbězích sportovci sdělili: „...na vrcholové úrovni, zvládnou zhruba dvanáct turnajů za rok...“; „...důležité je podat výkon...“; „...co je podstatné, jakmile na chvíli povolíte, výkonnost jde dolů...“; „...proto jsem výsledky měl. Dokázal jsem vypnout od všech okolních vlivů a mít v hlavě jen svůj výkon...“; „...když si po nějakých deseti letech konečně uvědomíte, že je to jen o vás, jen o vašem výkonu, jen o využití vlastního potenciálu, osvobodili jste se od zásadního břemene, které vás tížilo na cestě k lepším výsledkům...“; „...příjemná únava a euforie po dobře odvedeném výkonu jsou skvělé stavy. A když se k tomu přidá i první místo, je to krásné...“.

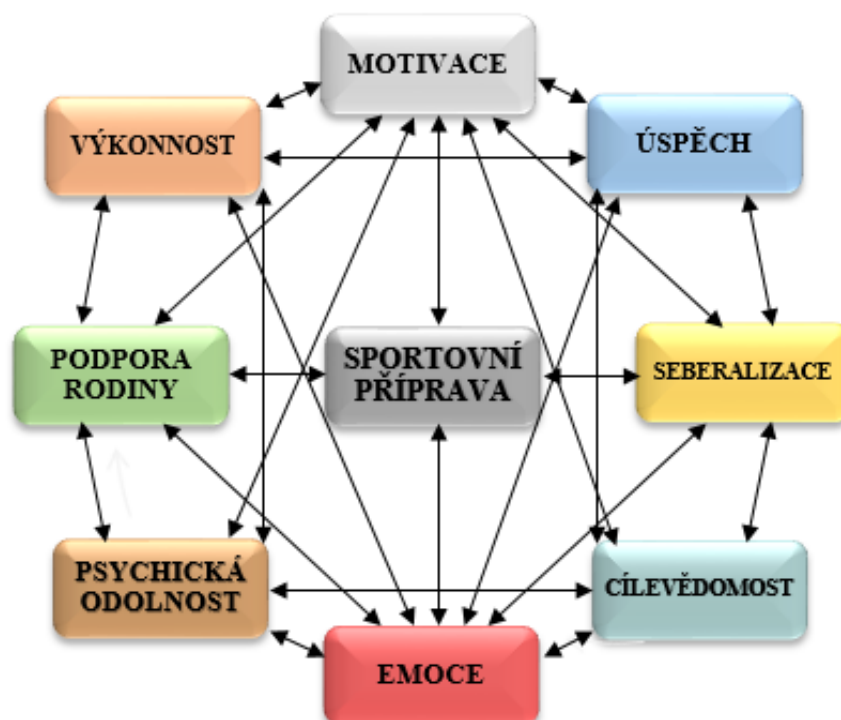
Poslední určenou nadřazenou kategorií u individuálních sportovců je *Vzdělání, zaměstnání*, ke které uvádím citace např.: „...říkám si, že kdybych v mládí místo vrcholového závodění chodil do školy, mám teď rozumnou práci, ale na druhou stranu, zážitky a zkušenosti, jaké jsem posbíral, mi nenahradí nic..“; „...každý sportovec, který je zaměstnán na Olympu pod ministerstvem vnitra, je monitorován 365 dní v roce...“.

V průběhu kvalitativní analýzy byly hledány významné vztahy a souvislosti mezi kódy a kategoriemi v životních příbězích českých vrcholových sportovců z individuálních sportů. Na základě použití metody zakotvené teorie bylo zjištěno, že kariéra individuálních sportovců se velmi úzce vztahuje k motivaci, úspěchu, výkonnosti, emocím, podpoře rodiny, profesionálnímu sportu nebo k nárokům sportovního prostředí. Současně kategorie nároky sportovního prostředí k sobě nejen těsně vztahuje fyzickou a psychickou přípravu sportovců, ale také například kritiku sportovců. Odezva veřejnosti na sportovní výkony českých vrcholových individuálních sportovců je také velmi často spojena právě s kritikou

sportovců. Dále byla nalezena těsná souvislost motivace sportovců s výkonností, profesionálním sportem, stanovenými cíli a představami o budoucnosti. Také byla objevena kauzalita mezi úspěchem a výkonností sportovců. Seberealizace českých vrcholových sportovců se odráží v jejich úspěchu, motivaci, identitě, sebevědomí anebo v emocích. Navíc emoce se vztahují ke všem významným kategoriím individuálních sportovců. Dále bylo zjištěno, že osobní životy sportovců ovlivňuje podpora rodiny a nejbližšího okolí a jimi poskytované zázemí. V souvislosti s tímto byla prokázána důležitost udržování partnerských a přátelských vztahů českých sportovců během jejich sportovní kariéry. Vztahy a souvislosti, které byly nalezeny v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců z individuálních sportů, jsou graficky znázorněny v příloze 6: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců - individuální sporty.

V magisterské diplomové práci byly hledány centrální koncepty analyzovaných životních výpovědí českých vrcholových sportovců z individuálních sportů. Dle provedené analýzy se u českých vrcholových individuálních sportovců k centrálním kategoriím řadí motivace (density 16), výkonnost (density 14), sportovní příprava (density 14), emoce (density 13), seberealizace (density 13), úspěch (density 12), psychická odolnost (density 12), cílevědomost (density 12) a podpora rodiny (density 12).

Obrázek 2: Psychosociální aspekty českých vrcholových individuálních sportovců



Výsledků analýzy příběhů českých vrcholových individuálních sportovců poskytly potřebná data k vytvoření následné teorie. Na základě získaných dat bylo zjištěno, že stěžejním psychologickým aspektem individuálních sportovců je vnitřní a vnější motivace. Bylo zjištěno, že aspekt motivace je úzce spojen s úspěchem a výkonností sportovců. Podstatným tématem životních výpovědí vrcholových sportovců je kariéra profesionálního sportovce, která je nejen ovlivňována výkonností, motivací, úspěchem sportovců, ale také značnými nároky spojenými se sportovní přípravou a každodenním životem ve sportovním prostředí. Sportovní příprava v sobě zahrnuje mentální, fyzický i taktický trénink sportovců. V souvislosti s adaptací na zátěž v profesionálním sportu, je potřebná psychická odolnost sportovců. Dále bylo zjištěno, že na všechny uvedené aspekty mají značný vliv emoce. Současně také sebevědomí, sebepojetí a seberealizace jsou významnými determinantami životních výpovědí sportovců. Ve spojení se seberealizací a motivací hrají u sportovců důležitou roli představy o budoucnosti a stanovené cíle. V životních příbězích sportovců je výrazným sociálním aspektem podpora rodiny. Významné psychosociální aspekty životních příběhů českých vrcholových individuálních sportovců jsou graficky znázorněny v obrázku 2.

8.3 Výsledky životních příběhů českých vrcholových sportovců – týmové sporty

Autentické životní příběhy českých sportovců, kteří se na vrcholové úrovni věnují týmovým sportům, byly také analyzovány výzkumnou metodou zakotvené teorie pomocí softwarového programu Atlas.ti. Během fáze otevřeného kódování bylo při analýze 42 výpovědí kolektivních sportovců identifikováno 50 kódů, jejich souhrn prezentuje tabulka 6 (pozn. označení N = grounded dle programu Atlas.ti určuje, kolik úryvků bylo při analýze dokumentů daným kódem označeno).

Tabulka 6: Kompletní souhrn kódů z analýzy příběhů týmových sportovců

Otevřené kódování - muži týmové sporty					
Kód	N	Kód	N	Kód	N
motivace	66	partnerství	20	sport není vše	9
emoce	56	podpora nejbližšího okolí	19	vyhoření	7
úspěch	52	ukončování kariéry	19	návrat po zranění	6
druh sportu	42	konkurence	18	rodiče sportovci	6
představy o budoucnosti, cíle	38	psychologická příprava	18	zaměstnání	6
sounáležitost v týmu	38	vzdělání	16	kdo přivedl ke sportu	5
výkonnost	36	nároky sportovního prostředí	15	vyrovnávání s neúspěchem	4
podpora rodiny	35	osoba trenéra	14	nedůvěra rodičů	3
fyzický trénink	29	vyrovnávání se se stresem	14	slogan, hesla	3
odezva veřejnosti	27	sportovní idol, vzor	12	závislost rodičů	3
seberealizace	27	zranění	12	život po ukončení kariéry	3
kariéra	26	fanoušci	10	rozvod rodičů	2
sebepojetí	26	kritika	10	začátek sportování	2
vztahy, přátelství	22	neúspěch	10	drogy	1
profesionální sport	21	smrt v rodině	10	pobyt ve vězení	1
sebevědomí	21	taktika, sportovní příprava	10	sociální status	1
osobní život	20	zdravotní problémy	10		

V magisterské diplomové práci bylo následně přistoupeno k tvorbě nadřazených konceptů. Za použití metody zakotvené teorie bylo definováno celkem 17 nadřazených kategorií, do nichž bylo rozřazeno 50 kódů získaných během analyzování 42 autentických výpovědí českých sportovců z týmových sportů, viz. tabulka 7.

Tabulka 7: Nadřazené kategorie u analýz příběhů týmových sportovců

Kategorie - muži týmové sporty	
Anamnéza rodiny	Partnerství, vztahy
Copingové strategie	Seberealizace, sebevědomí
Druh sportu	Sounáležitost v týmu
Emoce	Sportovní příprava
Kariéra	Sportovní prostředí
Kritika a odezva společnosti	Úspěch
Motivace	Výkonnost
Osobnost trenéra	Vzdělání, zaměstnání
Podpora rodiny	

Do kategorie *Anamnéza rodiny* jsou zahrnuty zejména základní informace o rodině, o tom, zda se rodiče v minulosti profesně věnovali sportu anebo kdo sportovce ke sportu přivedl. Jako příklad zde uvádím vybrané úryvky z analýzy příběhů: „...navíc jsem z rozvedené rodiny...“; „...moje máma byla skvělá ženská a výborná sportovkyně...“; „...jenže taťka, který hokej hrával, prohlásil, že to naší rodině nemůžeme udělat...“; „...to on mě přivedl k hokeji. Ke sportu, který v mém životě všechno vrátil do normálu...“.

V další kategorii *Copingové strategie* jsou hlavně obsaženy způsoby vyrovnávání se se zátěžovými situacemi a s konkurencí ve sportovním prostředí. Sportovci ve svých příbězích uvedli: „...kolem vás se totiž vždycky najdou větší a silnější hráči, kteří usilují o to samé...“; „...lidi si to asi neuvědomují, ale nároky na profesionálního sportovce se čím dál víc stupňují. Pohybujete se v prostředí neustálého tlaku na výkon a velké konkurence...“; „...to odděluje průměr od elity a ukazujete tím ostatním, že má smysl se o vás rvát. Jde o nejtěžší úkol pro každého sportovce...“; „... normálně bych takovou situaci nekousal snadno, ale tady se sešla obrovská konkurence...“.

Sportovci z analyzovaných výpovědí se vrcholově věnovali např. lednímu hokeji, fotbalu, volejbalu, házené nebo basketbalu. Všechny tyto týmové sporty jsou obsaženy v nadřazené kategorii *Druh sportu* (dále viz. rozdělení v tabulce 1).

Důležitou výzkumnou kategorií se při analýze příběhů kolektivních sportovců staly *Emoce*. K této kategorii uvádím několik úryvků z autentických příběhů: „...ještě při převlékání v šatně jsem cítil pachů naprosté bezmoci...“; „...fantastický pocit, jaký mě zalil po tomhle gólu...“; „...měl jsem z toho smíšené pocity, byl jsem ve stresu...“; „...brečel jsem. Normálně jsem se rozbulel jak želva a nestyděl se za to. Spadlo ze mě napětí z celého zápasu a možná i všech těch předchozích let, kdy jsem se upínal

k představě tohoto momentu...“; „...padl jsem na palubovku v zoufalství...“; „...tohle byl jeden z nejsilnějších momentů a nejmotivnějších zážitků mé kariéry. Takové okamžiky vás dělají šťastným a trochu pyšným, když jich můžete být důležitou součástí...“.

Především ke kariéře, úspěchu, sportovním idolům, ukončení kariéry a souvislostem s profesionálním sportem, se sportovci vyjadřovali v kategorii s názvem *Kariéra*. Jako příklad cituji tyto úryvky z výpovědi sportovců: „...když se ohlížím nazpět, beru právě tohle jako největší zlomový okamžik své kariéry. Právě tady jsem dostal rozhodující dávku sebedůvěry...“; „...vědět tehdy, co vím dnes, znát postupy, jaké se razí posledních zhruba deset let, mohl jsem být v kariéře ještě dál...“; „...že jsem neodešel dřív, mi zabrzdlilo kariéru...“; „...hrozil jsem se, co jsem to s kariérou provedl...“; „...ty jo, to jsou oni! A já hraju proti nim!...“; „...najednou jsem hrál vedle Sventeka, svého dětského idolu...“.

Kategorie *Kritika a odezva společnosti* poskytuje souhrn získaných dat zejména o kritice a reakcích veřejnosti na sportovní výkony vrcholových sportovců. K této kategorii uvádím několik autentických úryvků: „...horší zážitek mě potkal po příjezdu do Ďolíčku na vzájemný zápas, kde na mě už na rozcvičce z kotle lítaly párky a kelímky s pivem...“; „...není příjemné poslouchat kritiku. O to víc, když jste úplně nahoře...“; „...někteří brněnští fanoušci mi dodnes předhazují, že jsem potom líbal znak Sparty na dresu, což je nesmysl...“; „...ten je hroznej, posad' ho,“ slýchal jsem za svými zády na střídačce...“; „...uvědomil jsem si, že tohle v Americe žerou a já jsem postavou velkéj...“; „...když zavřu oči, stejně pořád slyším plné tribuny skandovat moje jméno. Byl jsem pro ně bůh. To mi nikdo nevezme...“.

V procesu analýzy publikovaných životních příběhů týmových sportovců se stěžejní kategorií stala *Motivace*. Sportovci ve svých příbězích o motivaci a cílech vypověděli: „...nemyslete si, taky jsem měl hokejové sny...“; „...můj sen je pryč, docházelo mi...“; „...sem chci. Tady chci jednou hrát, zařekl jsem se. Najednou jsem měl jasný cíl, čeho chci dosáhnout...“; „...snem pro mě bylo dostat se do reprezentace a startovat na mistrovství světa. Za tím jsem si šel a bylo mi jedno, co si kdo myslí. Dával jsem do toho veškeré své úsilí, což mám určitě po rodičích...“; „...věděl jsem, že jestli ještě dostanu aspoň jedno střídání na ledě, budu při něm dominovat. Nechám tam všechno, co v sobě mám, vyždímám se do maxima...“; „...ztrácel jsem motivaci...“; „...motivace je nejdůležitější, já to beru...“.

Osobnost trenéra je nadřazená kategorie, která se objevila pouze u sportovců z týmových sportů. Jako příklad uvádím tyto úryvky z příběhů sportovců: „...čekal jsem, že nejúspěšnější kouč současnosti bude vládnout pevnější rukou...“; „...sezona pod ním byla na vysoké úrovni, je to hodně inovativní kouč. Přišlo mi, že se dost vzdělával a byl do hokeje dost zapálený, dělal s námi skvělé věci. Taky na nás byl tvrdý a my díky němu získali výbornou kondici...“; „...bez něj bych nikdy nebyl tam, kde jsem. Všem nám dal obrovský základ. Byl to pedant, přísný starý praktik, takový ten trenérský matador jako z Rockyho. Házenou žil a byl precizní i co se týká taktické přípravy adekvátní danému věku hráčů. Všechno si zapisoval a my mu zobali z ruky. Já díky němu poprvé získal základní představu o tom, co obnáší profesionální přístup...“.

Další výraznou kategorií se stala *Podpora rodiny*. Vrcholoví sportovci k podpoře od svých nejbližších uvedli: „...při hymně mě zalil fantastický pocit. Lítal jsem pohledem po našlapaných tribunách a nakonec našel místo, kde seděl táta...“; „...dnes se říká, že děti při sportu potřebují v první řadě podporu rodičů...“; „...rodiče i přítelkyně moje rozhodnutí podpořili, to díky nim jsem se na to nevykašlal...“; „...tenhle život mi dal táta a obětoval mi ten svůj...“; „...rodina byla mým motorem, abych vydržel...“; „...jestli cítíš, že chceš jít touhle cestou, s mamkou ti nebudeme bránit. Běž to zkusit...“.

Informace o osobních životech sportovců, o jejich partnerských vztazích o podpoře jejich nejbližších jsou obsaženy v nadřazené kategorii *Partnerství, vztahy*. Zde jako příklad uvádím: „...manželka Kristýna se mnou prožívala každý zápas a viděla, s čím vším jsem se musel během kariéry vypořádat...“; „...dokonce jsme se časem i rozešli s přítelkyní...“; „...dnes už mám rodinu a najel jsem do životních kolejí, ale ne každý bude mít takové štěstí...“; „...nepamatuju, kdy jsem byl naposledy v kině...“; „...protože jsem tam neměl kamarády ani žádnou vazbu...“; „...kvůli tomu mi nedopadly i některé vztahy, ale mám alespoň čisté svědomí. Kdybych jednal jako stádo ovcí, nebyl bych to já...“.

V kategorii *Seberealizace, sebevědomí* se odráží sebevědomí, sebepojetí a seberealizace vrcholových sportovců, ti ve svých životních příbězích k tomuto tématu sdělili: „...navíc jsem se necítil natolik oblíbený, abych dostal pořádnou šanci...“; „...na vaše místo čeká spousta dalších a vy přesto, že se situace nevyvíjí ve váš prospěch, musíte napochodovat sebevědomí a všem ukázat, že na to máte...“; „...problém je, že já v sobě tohle přirozené sebevědomí nikdy neměl. Musel jsem ho do sebe hodně na sílu natlouct...“; „...byl jsem na ledě při klíčových situacích a konečně jsem se cítil jako důležitá součást

týmu, což mi dodalo sebevědomí...“; „...nenastupoval jsem, postupně jsem ztrácel sebevědomí...“; „...chtěl jsem se hlavně někde rozvíjet...“; „...proto jsem se stal tím, kým jsem byl...“; „...koncem kariéry svět nekončí, ne mně. Už před lety jsem našel prostor, kde se dál dokážu realizovat. Mohl jsem proto skončit s klidným svědomím...“.

Sounáležitost v týmu je další stěžejní kategorií u vrchových sportovců z týmových sportů. Jako ukázkou zde uvádím. „...byl jsem na ledě při klíčových situacích a konečně jsem se cítil jako důležitá součást týmu, což mi dodalo sebevědomí...“; „...v Plzni se vytvořilo skvělé jádro. V dnešní době už není moc vídané, aby v nějakém klubu drželi hráči takhle pohromadě...“; „...hraje osmnáct lidí různých charakterů a příběhů, přitom aby jeden mohl vystřelit, musí mít všichni stejné myšlení...“; „...nikdy jsem si nemyslel, že se mi poštěstí takhle si vybudovat vztah k mužstvu...“; „...v týmu se počítá se soudržností. Ve všem panuje hierarchie...“.

Psychologická a fyzická příprava jsou oblasti kategorie s názvem *Sportovní příprava*. K této oblasti sportovci ve svých příbězích pověděli: „...způsob myšlení je důležitý. Jak se začnete litovat, myslet černě a babrat se v „coby kdyby“, co jak mohlo být a co by se mohlo stát, tak se v tom jen zamotáte...“; „...já se třeba na zápasy vždycky připravoval hlavně psychicky...“; „...jsem probral různá témata s mým mentálním koučem...“; „...za půl roku bez odpočinku jsem to přestal zvládat psychicky i fyzicky...“; „...vyhovuje mi, pokud trenéři víc než na mém stylu pracují na mé psychice...“; „...sport, který člověka zocelí fyzicky i psychicky...“; „...každý den přijdu na trénink a vydám ze sebe, co je potřeba...“; „...využívám ideomotorický trénink, kdy si v hlavě přehrávám celou trasu...“.

Na nároky související s profesionálním sportem a se sportovním prostředím se zaměřuje kategorie *Sportovní prostředí*. Jako příklad cituji některé úryvky z analyzovaných příběhů: „...sport na nejvyšší úrovni je holt takový. Nekompromisní...“; „...lidi si to asi neuvědomují, ale nároky na profesionálního sportovce se čím dál víc stupňují. Pohybujete se v prostředí neustálého tlaku na výkon a velké konkurence...“; „...musíte se s tím poprat. Každý den, každý měsíc, každou sezonu. Jinak nazdar...“; „...náročnost tréninků si ještě možná kdekdo dovede aspoň trochu představit, ale co nekonečné cestování?...“.

V analýze životních příběhů českých vrcholových sportovců z kolektivních sportů se významnou kategorií stal *Úspěch*. K úspěchu sportovci uvedli: „...a pokud se na to

nevybodnete, jste úspěšní...“; „...měl jsem na sobě dres se lvíčkem!...“; „...předtím jsme vyhráli republiku a mě hrálo, že jsem v tomhle úspěchu sehrál důležitou roli, vybrali mě i za nejužitečnějšího hráče...“; „...potřeboval jsem jediné – aby mi spoluhráči dali balon a já s ním udělal něco, čím svému týmu přiblížím úspěch....“; „...já měl k tomu nejlepší úspěšnost na buly za svoji kariéru...“; „...úspěch je dnes vždy spojený s penězi, ale je pravda, že jen peníze úspěch nenesou...“; „...těchto pár útržků je to, co mi zůstalo z mého příspěvku k úspěchu v Naganu...“; „...myslím, že to byl pro náš sport velký úspěch, tým předvedl super výkon...“; „...vyhráli jsme dva tituly i Ligu mistrů...“; „...jsem zase připravený na úspěch. Výhra totiž nechutná tak dobře, dokud jste si před ní neprožili i pár porážek...“.

K nadřazené kategorii *Výkonnost* sportovci ve svých životních příbězích vypověděli např.: *„...moje výkony ale pořád za moc nestály. Dva zápasy jsem hrál, pak tři týdny seděl na tribuně. Pořád dokola. Pokaždé jako bych začínal úplně od nuly...“; „...a skutečně, přišlo mi, že na moje výkony mělo pozitivní vliv vědomí, že nejsem závislý jen na platu od klubu...“; „...upřímně můžu říct, že já už je tehdy výkonnostně převyšoval...“; „...mám to tak, že přijdu na hřiště a vidím jen výkon, kdyby to bylo jinak, nedostanu ze sebe všechno...“; „...co já z domova považoval za jednu ze svých největších předností, oni viděli jako nedostatek, který na NHL nestačí...“.*

Vzdělání, zaměstnání je poslední kategorií, ke které uvádím některé citace sportovců: *„...zahodil bych šanci získat vzdělání a možnost dostat se do pozice, kdy můžu být v kariéře úspěšný...“; „...vzdělání jsem úplně odsunul...“; „...fotbal mě nebavil, už jsem všude vykládal, že to vážně zabalím a půjdu do školy...“; „...už ve druháku na FTVS jsem dostal nabídku odejít do Německa, kde je náš sport velmi populární. Tolik jsem hokejem žil, že jsem neřešil, za kolik to bude peněz a jestli vůbec mám opustit školu. Okamžitě jsem odjel...“; „...půjdu zpátky do školy, přihlásím se na vejšku a začnu svůj život směřovat jinam...“; „...sport zůstal mým tématem i v politice, vedle toho se angažuji v olympijském výboru...“.*

V této části magisterské diplomové práce uvádím vztahy a souvislosti, které byly nalezeny v analyzovaných výpovědích během procesu axiálního kódování. Na základě použití metody zakotvené teorie bylo v životních příbězích českých vrcholových sportovců z týmových sportů zjištěno, že sounáležitost v týmu úzce souvisí s motivací, výkonností, úspěchem, emocemi nebo sebevědomím. Zároveň sounáležitost sportovců v týmu je

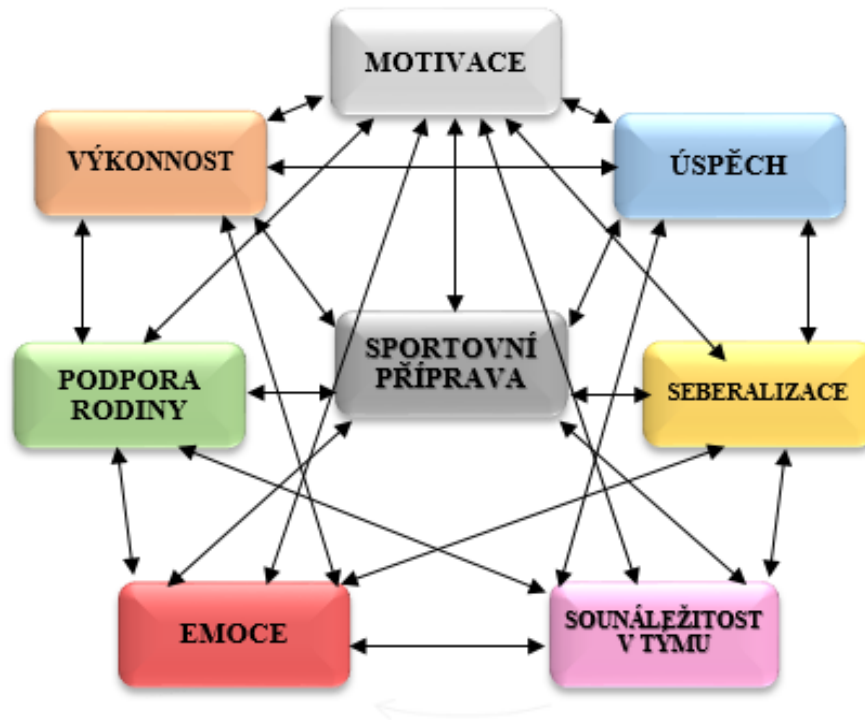
spojena s jejich vztahy a osobním životem. Důležitou úlohu v týmových sportech zastává osobnost trenéra, zejména jeho schopnosti, zkušenosti, autorita, metody, taktika či vztahy se sportovci ve sportovním týmu. Dále byla objevena těsná souvislost motivace sportovců se stanovenými cíli a představami o jejich budoucnosti. Také byla objevena kauzalita mezi sebevědomím, úspěchem a výkonností sportovců v týmových sportovních odvětvích. Emoce a seberealizace mají vztah ke všem podstatným kategoriím týmových sportovců. Budování kariéry sportovce v týmovém sportu je spjata se sportovní přípravou a s nároky profesionálního sportu a sportovního prostředí. Fyzická a psychologická příprava jsou důležitými složkami sportovní přípravy. Sportovní týmy jsou často veřejností a fanoušky kritizováni za sportovní výkony či reprezentaci republiky. Psychická odolnost týmových sportovců je zapotřebí ke zvládnutí zátěžových situací a ke sportovnímu boji s konkurencí. Současně bylo zjištěno, že podpora rodiny, podpora nejbližšího okolí a partnerské vztahy velmi úzce ovlivňují osobní životy českých vrcholových týmových sportovců. Vztahy nalezené v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců z týmových sportů jsou graficky znázorněny v příloze 7.

V magisterské diplomové práci byly hledány centrální koncepty analyzovaných životních výpovědí. Dle výsledků analýzy se u českých vrcholových týmových sportovců k centrálním kategoriím řadí sounáležitost v týmu (density 17), motivace (density 11), seberealizace (density 11), úspěch (density 10), výkonnost (density 10), emoce (density 9), podpora rodiny (density 9) a sportovní příprava (density 8).

Výsledků analýzy příběhů českých vrcholových sportovců z týmových sportů poskytly potřebná data k vytvoření teorie ke stanovené výzkumné otázce. Dle získaných dat jsem dospěla k výsledkům, že významným aspektem českých vrcholových sportovců věnujícím se týmovému sportu je jejich pocit sounáležitosti s týmem. Osobnost trenéra úzce ovlivňuje sounáležitost sportovců v týmu. Bylo zjištěno, že seberealizace, sebevědomí, sebepojetí a psychická odolnost jsou důležitými faktory životních příběhů sportovců. Současně emoce jsou významnou determinantou výpovědí sportovců. Aspekt výkonnosti týmových sportovců je úzce spojen s jejich úspěchem. Vnitřní a vnější motivace z týmových sportů je faktor, který má vliv zejména na stanovené cíle, výkonnost a sportovní přípravu sportovců. Na základě získaných dat bylo zjištěno, že během kariéry se profesionální sportovec musí vyrovnávat s nároky sportovního prostředí, úspěchem i neúspěchem anebo se zdravotními problémy. V životních příbězích českých vrcholových sportovců z týmových sportů je stěžejním sociálním aspektem podpora rodiny. K dalším

významným sociálním aspektům náleží partnerské a přátelské vztahy a podpora od nejbližšího okolí. Nejdůležitější psychosociální aspekty životních příběhů českých vrcholových sportovců z týmových sportů jsou graficky znázorněny v obrázku 3.

Obrázek 3: Psychosociální aspekty českých vrcholových týmových sportovců



8.4 Souhrn výsledků životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců

Výzkum magisterské diplomové práce byl proveden na základě analýzy 91 životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců, které byly zveřejněny v projektu Bez frází ve sledovaném období od října 2016 do dubna 2019.

Během kvalitativní analýzy 19 autentických příběhů individuálních a týmových vrcholových sportovkyň bylo zjištěno, že k hlavním psychosociálním aspektům u sportovkyň náleží motivace, úspěch, zaměření na výkon, emoce, seberealizace, podpora rodiny a sportovní příprava, jež je složena z fyzického tréninku a psychologické přípravy. Výsledky z analýzy 30 životních výpovědí vrcholových sportovců věnujícím se individuálním sportovním odvětvím přinesly zjištění, že motivace, emoce, cílevědomost, psychická odolnost, výkonnost, úspěch, seberealizace, sportovní příprava a podpora rodiny patří ke stěžejním psychologickým a sociálním faktorům. Na základě analýzy 42 životních příběhů sportovců z týmových sportů bylo objeveno, že k hlavním psychosociálním determinantám, které ovlivňují životní příběhy, se řadí sounáležitost v týmu, motivace, emoce, úspěch, výkonnost, seberealizace, podpora rodiny a sportovní příprava.

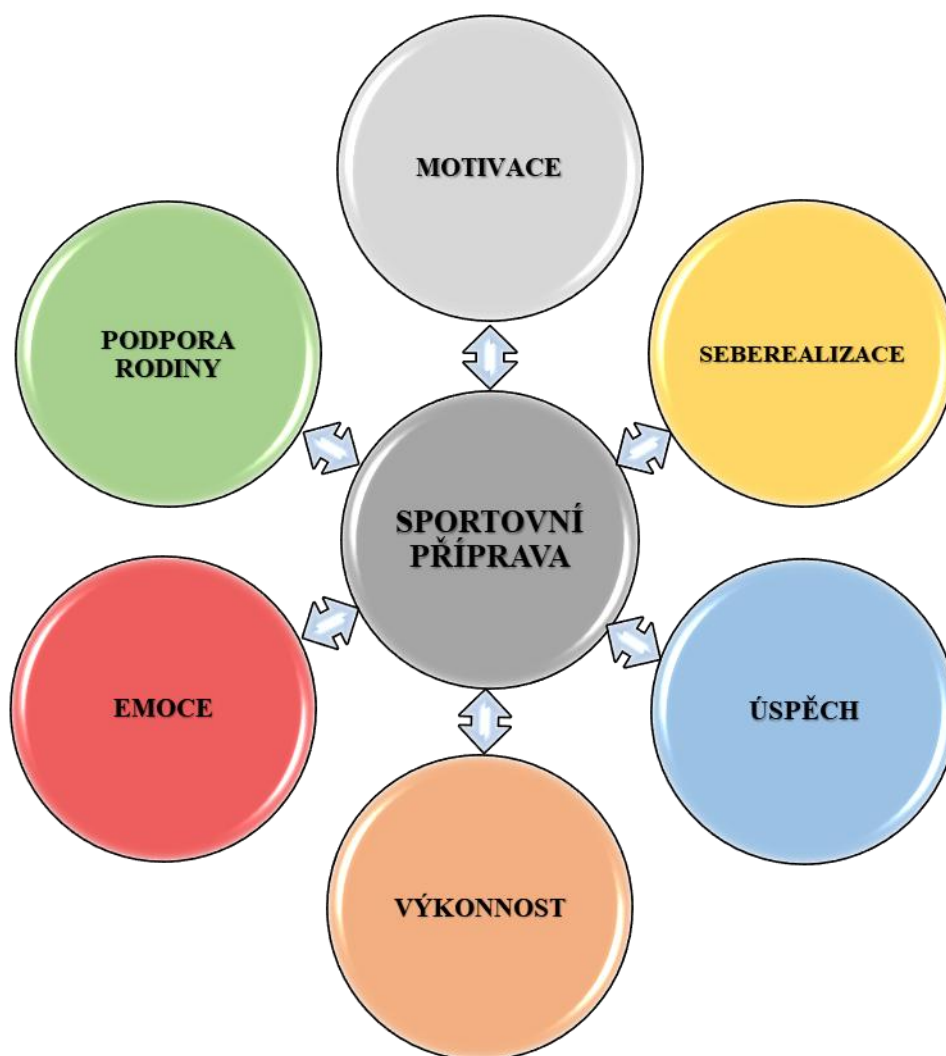
Tabulka 8: Psychosociální aspekty příběhů českých vrcholových sportovců

Ženy	Muži – individuální sporty	Muži – týmové sporty
motivace	motivace	motivace
emoce	emoce	emoce
úspěch	úspěch	úspěch
výkonnost	výkonnost	výkonnost
seberealizace	seberealizace	seberealizace
podpora rodiny	podpora rodiny	podpora rodiny
sportovní příprava	sportovní příprava	sportovní příprava
	cílevědomost	sounáležitost v týmu
	psychická odolnost	

Tabulka 8 prezentuje objevené psychologické a sociální aspekty životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Výše uvedené výsledky analýz autentických životních příběhů vedly ke zjištění, že existuje 7 shodných psychologických a sociálních aspektů, které ovlivňují životy českých vrcholových sportovců. Patří k nim motivace, emoce, úspěch, výkonnost, seberealizace, podpora rodiny a sportovní příprava.

Získané psychosociální proměnné potvrzují platnost psychologických a sociálních determinant vrcholových sportovců, které byly popsány ve vybraných výzkumech v kapitole 4 (Rees & Hardy, 2000; Blumenstein et al., 2007; Jones et al., 2007; Holland et al., 2010; Woodcock et al., 2011; Saker & David, 2014; Elmagd, 2016; Khan et al., 2016; Conti et al., 2019; Alleimon, 2019). Hlavní psychologické a sociální aspekty českých vrcholových sportovců jsou znázorněny v obrázku 4.

Obrázek 4: Hlavní psychosociální aspekty českých vrcholových sportovců



Z výsledků výzkumu magisterské diplomové práce vyplývá, že komplexní sportovní příprava je podstatným aspektem, který se vzájemně ovlivňuje s ostatními zjištěnými psychosociálními proměnnými. Do kategorie sportovní příprava je zahrnuta zejména fyzická a psychologická příprava českých sportovců. Vnitřní a vnější motivace sportovců má úzký vztah ke sportovní přípravě, protože nastavení sportovce se projevuje

v jeho přístupu ke sportovní přípravě. Na základě výsledků od českých vrcholových sportovkyň a sportovců byla objevena kauzalita mezi motivací, úspěchem a výkonností. To znamená, že čím více sportovci dosahují subjektivního i objektivního úspěchu, tím jsou motivovanější a výkonnější. A současně tím více zodpovědněji přistupují k vlastní sportovní přípravě, neboť si uvědomují, že přináší očekávané výsledky. Seberealizace českých vrcholových sportovkyň a sportovců se primárně odráží v jejich sebevědomí a dosahovaném úspěchu. Bylo zjištěno, že faktor seberealizace je úzce spojen se sportovní přípravou českých sportovců zejména v souvislosti s dosahováním stanovených sportovních cílů. Významnou psychosociální determinantou, která má vliv na celkovou sportovní přípravu sportovců, jsou emoce. Prožívání a zpracovávání emocí je nedílnou součástí přípravy sportovce ve vrcholovém sportu. Současně bylo zjištěno, že v životních příbězích sportovců je výrazným sociálním aspektem podpora rodiny. Bylo prokázáno, že české vrcholové sportovce ke sportu velmi často přivedli jejich rodiče. V souvislosti se sportovní přípravou je právě důležitý vliv a podpora rodiny k vytvoření zodpovědného přístupu ke komplexní sportovní přípravě vrcholového sportovce.

9 DISKUZE

Cílem magisterské diplomové práce bylo zjistit, jaké hlavní psychologické a sociální aspekty ovlivňují životy českých vrcholových sportovců. Identifikace společných psychosociálních faktorů byla provedena pomocí analýzy autentických výpovědí českých vrcholových sportovkyň a sportovců publikovaných prostřednictvím projektu Bez frází. Výzkumný cíl této magisterské diplomové práce byl zvolen z důvodu toho, že v současné době se v psychologii sportu stále více prezentuje potřeba porozumění psychologickým a sociálním aspektům, které významně ovlivňují profesní i osobní životy vrcholových sportovců.

V teoretické části magisterské diplomové práce byly uvedeny současné výzkumy v oblasti psychologie sportu, které svou pozornost zaměřují právě na psychologické a sociální determinanty související s vrcholovým sportem. Uvedené výzkumy prokázaly, že k důležitým psychologickým a sociálním proměnným u vrcholových sportovců patří např. motivační, kognitivní a emoční procesy (Dovalil et al., 2012); osobnost sportovce, koncentrace, pozornost, zvládnání stresu nebo skupinová dynamika (Elmagd, 2016); psychická odolnost, potěšení ze sportovního výkonu, zodpovědnost, odhodlání, výkonnost, smysl pro hru a sounáležitost v týmu (Holland et al., 2010); sebejistota, sebeuvědomování, vytrvalost anebo zvládnání konkurenčního boje (Saker & David, 2014); sociální podpora (Rees & Hardy, 2000); sociální a emoční podpora od rodinných příslušníků, přátel, trenérů či spoluhráčů (Conti et al., 2019); a v neposlední řadě také cíle, postoje, sebevědomí, podpora rodičů, interakce s vrstevníky, vztahy anebo sociální uznání ve společnosti (Alleimon, 2019).

Výzkum magisterské diplomové práce byl proveden na základě analýzy 91 dokumentů, respektive životních výpovědí českých vrcholových sportovců, které byly zveřejněny v projektu Bez frází ve sledovaném období od října 2016 do dubna 2019. Celkový výzkumný soubor se skládal z analýzy autentických životních příběhů 19 sportovkyň z individuálních a týmových sportů, 30 sportovců z individuálních sportů a 42 sportovců z týmových sportů.

Během kvalitativní analýzy autentických příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců bylo nalezeno 7 shodných psychologických a sociálních aspektů, k nimž náleží motivace, emoce, úspěch, výkonnost, seberealizace, podpora rodiny a sportovní příprava.

Získané psychosociální proměnné potvrzují platnost psychologických a sociálních determinant vrcholových sportovců, které byly definovány ve vybraných výzkumech v kapitole 4.

Dovalil a kolegové (2012) poukazují na vliv motivačních, emočních a kognitivních procesů u vrcholových sportovců. V magisterské diplomové práci se motivace stala důležitou proměnnou v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců. Na základě výsledků výzkumu bylo zjištěno, že zejména motivace hraje významnou roli u sportovců, kteří se věnují individuálním sportům. V publikovaných příbězích se individuální sportovci velmi věnovali svým motivačním procesům, zřetelné to bylo zejména v případech jejich neúspěchu, kdy často uvažovali o ukončení kariéry a potřebovali silnou vnitřní i vnější motivaci, aby ve vrcholovém sportu pokračovali i nadále. Motivace byla potvrzena jako základní psychologický faktor, který ovlivňuje sportovní výkony, ve výzkumné studii, kterou realizoval Elmagd (2016). Saker a David (2014) považují motivaci za jeden z psychologických aspektů ovlivňující životy sportovců. Dále např. Alleimon (2019) poukazuje na sociální kontext motivace u vrcholových sportovců.

Emoce jsou dalším aspektem, který se objevuje ve výpovědích českých vrcholových sportovců. Toto zjištění je v souladu s teorií, neboť sport je emociogenní činnost, tedy je zdrojem emocí (Slepička et al., 2011). Emocionalita sportovců ovlivňuje prožitky ze sportovních výkonů a projevuje se bouřlivou vnitřní dynamikou procesů osobnosti. Sportovní psychologové za základní emocionální stavy považují předstartovní, startovní a soutěžní stavy sportovců (Blahutková & Slížik, 2014).

Výsledky výzkumu dokazují, že úspěch je dalším důležitým faktorem, který má vliv na životní příběhy českých vrcholových sportovců. Byla objevena kauzalita mezi úspěchem, výkonností a motivací sportovců. Respektive čím více sportovci dosahují subjektivního i objektivního úspěchu, tím jsou výkonnější a motivovanější. Což koresponduje s názorem Blahutkové a Slížika (2014), kteří uvádějí, že vnitřní motivace sportovce je považována za hlavní motiv po dosažení úspěchu. Sportovci se musí vyrovnávat na jedné straně s potřebou úspěchu a na straně druhé s potřebou vyhýbání se neúspěchu (Blahutková & Slížik, 2014). U českých vrcholových sportovců se objevilo s tímto související téma, kdy sportovci, jež dosahovali vynikajících úspěchů v juniorských sportech, se poté museli naučit vyrovnávat s neúspěchem v dospělých elitních kategoriích.

V důsledku zvládnání neúspěchu sportovci často uvažovali o ukončení profesionální sportovní kariéry a často složitě hledali motivaci v kariéře pokračovat. Sportovcům tak v těchto případech v rámci motivace pomohlo správně nastavit myšlenky a stanovit adekvátní sportovní cíle. Vliv psychických procesů při dosahování úspěchu prokázal ve svém výzkumu také Alleimon (2019).

Výkonnost se řadí k proměnným, jež ovlivňují životní příběhy českých vrcholových sportovců z projektu Bez frází. Byl prokázán těsný vztah výkonu a sebedůvěry sportovců. Sportovní psychologové zastávají názor, že vrcholový sportovní výkon lze považovat za výsledný produkt činnosti těla a mysli, který je úzce spojen s nejlepšími osobními výsledky sportovců (Bompa et al., 2019). Nalezený aspekt výkonnosti českých sportovců je také v souladu s výsledky výzkumu, ve kterém bylo zjištěno, že dosahování optimálního výkonu a potěšení z něj patří k psychologickým faktorům u profesionálních sportovců (Conti et al., 2019). V oblasti psychologie sportu se potřeba výkonu vztahuje k motivační struktuře osobnosti. Výkonová motivace je podmíněná aspirací sportovců dosahovat určitých sportovních výkonů. S tímto také souvisí touha sportovců své výkony opakovat. Z důvodu toho, že výkonová motivace může kolísat v souvislosti s průběhem sportovní aktivity, projevuje se u sportovců úsilí k dosahování kontinuální výkonnosti. Specifickou oblastí jsou týmové sporty, ve kterých výkonnost jednoho sportovce často podmiňuje výkonnost dalších v daném sportovním týmu (Blahutková & Slížik, 2014).

Ve výkonové motivaci vrcholového sportovce se uplatňuje proces seberealizace sportovce. Seberealizace v profesionálním sportu souvisí s úrovní volných vlastností včetně sebeovládání. Cesta sportovce k seberealizaci vyžaduje dosahování souvislých sportovních výkonů, které budou podporovat sebedůvěru a sebevědomí sportovců samotných a také získávat uznání veřejnosti (Blahutková & Slížik, 2014). V analyzovaných případech českých vrcholových sportovců se aspekt seberealizace stal také významným tématem. Výsledky výzkumu prokázali souvislost výkonnosti, úspěchu a motivace se sebedůvěrou a seberealizací sportovkyň a sportovců v individuálních i týmových sportech. Alleimon (2019) ve své výzkumné studii považoval doménu sebevědomí za jeden z psychologických aspektů vrcholových sportovců. Někteří sportovci, kteří dosahují skvělých úspěchů, se mnohdy musí vyrovnávat se situací, kdy se sami neztotožňují s úspěchy, jsou nešťastní a nespokojení. Sportovní psychologové musí tyto případy rozpoznat a pomáhat sportovcům jejich osobnosti rozvíjet (Blahutková & Slížik, 2014).

V životních příbězích českých vrcholových sportovců je stěžejním sociálním aspektem podpora rodiny. Z autentických výpovědí bylo zjištěno, že vrcholové sportovce ve velmi nízkém věku přivedli ke sportu jejich rodiče. V případě, že rodiče sami prožili sportovní kariéru, jejich motivace k zapojení jejich dítěte do profesionálního sportu byla vyšší. Čeští sportovci si velmi váží poskytované podpory a vytváření zázemí od svých rodin. Význam sociální podpory u vrcholových sportovců potvrdili ve svém výzkumu Rees a Hardy (2000), kteří současně stanovili její dimenze. Dále vliv podpůrného prostředí, respektive vliv rodičů profesionálních sportovců, byl prokázán ve studii zaměřené na psychické determinanty sportovců (Woodcock et al., 2011). Význam sociální a emoční podpory od rodičů patří také k hlavním psychologickým faktorům u sportovců, kteří se vracejí k profesionálnímu sportu po zranění (Conti et al., 2019). A v neposlední řadě byla podpora rodičů potvrzena jako důležitý sociální faktor u vrcholových sportovců ve výzkumu v roce 2019, který realizoval Alleimon.

Posledním významným aspektem, který se promítá v životních příbězích českých vrcholových sportovců, je sportovní příprava. Ve výzkumu magisterské diplomové práce byla pod touto kategorií zahrnuta fyzická a psychologická příprava českých sportovců. Sportovní příprava se skládá z oblasti fyzické, technické, taktické a psychologické, přičemž se všechny složky sportovní přípravy vzájemně ovlivňují. Realizované výzkumy odhalily pozitivní účinky psychologické přípravy u sportovců ve srovnání se skupinami sportovců, jež takovou přípravu nepodstoupili (Blumenstein et al., 2007). V současné době se v rámci psychologické přípravy sportovce doporučuje využívat mentální trénink nebo trénink psychických dovedností (Šafář & Hřebíčková, 2014). Z důvodu toho, aby psychologická příprava měla efektivní dopady je nutná aktivní spolupráce sportovce, trenéra a psychologa (Perič & Dovalil, 2010).

Kromě výše uvedených psychosociálních aspektů se v analyzovaných příbězích u sportovkyň objevilo zajímavé téma, které se týkalo počátků sportování dívek v chlapeckých kolektivech. Dětské sportovní kolektivy svou příslušnost k pohlaví víceméně neřešily, ale s nástupem adolescence se situace začaly měnit. Dívky z důvodu přítomnosti sekundárních pohlavních znaků již postupně nemohly být součástí chlapeckých sportovních týmů, protože nemohly sdílet společnou šatnu, sprechy a nechtěly neustále čelit narážkám od svých vrstevníků opačného pohlaví. Dále se české sportovkyně také mnohdy musí vypořádávat s reakcemi veřejnosti a to zejména v případech, pokud se věnují např. lednímu hokeji, fotbalu, ragby či boxu, protože tyto sporty jsou považovány za

vyloženě mužské. Což se také odráží ve finančních problémech sportovních klubů, které provozují ženské sporty. Dle mého názoru v současné době nelze již považovat lední hokej anebo fotbal vyloženě za genderově mužský sport. Hlavně fotbalu se věnuje mnoho žen, v posledních letech se fotbal těší velké oblibě i propagaci a podpora ženských fotbalových týmů vzrůstá, nejedná se pouze např. o fotbalové týmy ve Spojených státech amerických nebo prestižní evropskou fotbalovou Ligu mistrů, ale i v České republice aktuálně existuje projekt *#holkytaky* hrajou fotbal, který iniciuje novou etapu ženského fotbalu.

Týmových sportů se budu věnovat i nadále a to konkrétně specifické proměnné, která se objevila pouze při analýze výpovědí českých vrcholových sportovců z týmových sportů. Jedná se o sounáležitost ve sportovních týmech a s ní související vliv trenérů, navazování vztahů s vrstevníky, atmosféra v týmu nebo týmová výkonnost. Alleimon (2019) při své výzkumu prokázal, že sounáležitost s týmem je jedním z psychologických faktorů u vrcholových týmových sportovců. Dále bylo zjištěno, že z psychologického hlediska proces tréninku ovlivňuje chování trenéra (Khan et al., 2016). Identifikovaný aspekt sounáležitosti v týmu je také v souladu s výsledky výzkumu psychických determinant vrcholových sportovců, ke kterým mimo jiné patří týmový duch, smysl pro týmovou hru a přizpůsobivost členů ve sportovním týmu (Holland et al., 2010).

Copingové strategie se objevují ve všech analyzovaných výpovědích českých vrcholových sportovců. I přesto se téma psychické odolnosti výrazněji objevuje u individuálních českých vrcholových sportovců v souvislosti se zvládáním zátěžových situací a při sportovním boji s konkurencí. Psychická odolnost byla v rámci zkoumání psychických faktorů vrcholových sportovců zkoumána v několika výzkumech v oboru psychologie sportu (Jones et al., 2007; Holland et al., 2010; Saker & David, 2014).

I přesto, že čeští vrcholoví sportovci prochází psychologickou přípravou, např. téma rituálů před sportovními výkony se v analyzovaných příbězích objevilo velmi sporadicky. Naopak hojně se v příbězích sportovců vyskytuje smutný dopad vrcholového sportu. Tímto je myšlena skutečnost, že profesionální sport má velmi závažný dopad na organismus sportovců, protože z fyziologického hlediska se těla sportovců musí vyrovnávat s neustálou abnormální fyzickou zátěží. Toto je i důvodem, proč je vrcholový sport omezen určitým věkovým limitem, neboť tělo vrcholového sportovce postupem času nefunguje fyziologicky a somaticky úplně správně. Dále se čeští vrcholoví sportovci musí velmi často vypořádávat s komplikacemi v oblasti partnerských vztahů. Udržování vztahu

s profesionálním sportovcem s sebou nese vysoké nároky na toleranci druhého partnera z důvodu častého trénování, závodění a cestování. Mnoho vrcholových sportovců absenci partnerského vztahu považuje za úděl své profese.

Posledním téma, které vzešlo z analýzy příběhů českých vrcholových sportovců, je ukončování profesionální sportovní kariéry a s tím související nadcházející život bez vrcholového sportu. Sportovci, zejména fotbalisti a hokejisté vypovídali, že nejsou nikterak připravováni na život po skončení jejich kariéry. U těchto sportovců je situace ještě ztížená faktem, že jsou zvyklí na vysoký životní standard, který často nelze dlouhodobě po ukončení kariéry zabezpečovat. Jako vhodné se také jeví, aby se bývalí profesionální sportovci uplatňovali ve sportovním prostředí, neboť jejich osobní zkušenosti mohou velmi pomoci, v těchto případech záleží na osobní motivace bývalého sportovce, zda chce ve sportovním prostředí působit nadále či nikoliv. Gurský (2018) k ukončování kariéry uvádí, že se profesionální sportovci často snaží konec sportovní kariéry oddalovat, neboť se obávají, že bez aktivního vrcholového sportu ztratí smysl života a stanou se pro sebe sama a pro své okolí zcela bezcennými.

Limit magisterské diplomové práce vnímám ve složení výzkumného souboru z pohledu nerovnoměrného početního zastoupení českých vrcholových sportovkyň a českých vrcholových sportovců. Tato skutečnost se však nedala nijak ovlivnit, neboť ve sledovaném období od října 2016 do dubna 2019 projekt Bez frází publikoval celkem 19 výpovědí sportovkyň a 143 příběhů sportovců. Dále za jistý limitující faktor považuji skutečnost, že publikované příběhy byly recenzovány samotnými českými vrcholovými sportovci, kteří se na základě subjektivního hlediska rozhodli, jaké relevantní a osobní informace ve svých příbězích zveřejní a jaké nikoliv. Současně za úskalí magisterské diplomové práce pokládám to, že sportovní kariéra u českých vrcholových sportovců trvala různě dlouhou dobu.

Projekt Bez frází poskytl nový pohled na české vrcholové sportovce díky publikování jejich autentických životních příběhů. Popularita a oblíbenost těchto životních zpovědí vrcholových sportovců mezi veřejností stále roste. Přínos magisterské diplomové práce vnímám především v tom, že se zabývá tématem z oblasti psychologie sportu, jejíž význam v České republice postupně zvyšuje. Z důvodu toho, že vydané životní příběhy českých vrcholových sportovců dosud nikdo neanalyzoval, považovala jsem za žádoucí, aby vznikl ucelený přehled stěžejních psychologických a sociálních aspektů, které

ovlivňují životní příběhy českých vrcholových sportovců. Dále výsledky magisterské diplomové práce, resp. zjištěné charakteristické psychosociální aspekty českých vrcholových sportovců, mohou být nápomocny v psychologické přípravě vrcholových sportovců všech věkových kategorií. Současně se identifikované psychické determinanty mohou stát oblastmi dalšího průběžného vzdělávání sportovních psychologů anebo také trenérů vrcholových sportovců.

Výsledky magisterské diplomové práce přinesly přehled hlavních psychologických a sociálních aspektů, které ovlivňují životy českých vrcholových sportovců publikovaných v projektu Bez frází. Identifikované psychosociální aspekty se shodují se současnými výsledky zahraničních výzkumů v oblasti psychologie sportu se zaměřením na psychologické a sociální determinanty vrcholových sportovců (Rees & Hardy, 2000; Blumenstein et al., 2007; Jones et al., 2007; Holland et al., 2010; Woodcock et al., 2011; Saker & David, 2014; Elmagd, 2016; Khan et al., 2016; Conti et al., 2019; Alleimon, 2019). Hlavní psychologické a sociální aspekty českých vrcholových sportovců jsou znázorněny v obrázku 4 (viz. kapitola 8 Výsledky).

10 ZÁVĚR

V posledních letech popularita profese sportovního psychologa stoupá a počty sportovních psychologů s licencií rapidně vzrůstají (Keegan, 2016). Podle Americké psychologické asociace je psychologie sportu interdisciplinární vědou, která se zaměřuje na psychologické a sociální aspekty sportovců a současně využívá psychologických znalostí a metod k ovlivňování optimálních sportovních výkonů (VandenBos, 2015). Odborníci zastávají názor, že centrem zájmu oblasti psychologie sportu je zkoumání a porozumění interakci chování, myšlení a prostředí sportovce. Současně je vyvíjen zájem o identifikaci všech psychologických a sociálních proměnných, jež významně ovlivňují životy vrcholových sportovců (Tod, 2014). Veškeré získané poznatky v tomto oboru mají sloužit k tvorbě adekvátní komplexní sportovní přípravy profesionálních sportovců.

Cílem magisterské diplomové práce byla identifikace hlavních psychologických a sociálních aspektů, které ovlivňují životní příběhy českých vrcholových sportovců. Zdrojem dat se staly autentické výpovědi českých vrcholových sportovkyň a sportovců publikované prostřednictvím projektu Bez frází.

Výzkumný soubor se skládal z analýzy autentických životních příběhů 19 českých sportovkyň z individuálních a týmových sportů, 30 sportovců z individuálních sportů a 42 sportovců z týmových sportů, které byly zveřejněny v období od října 2016 do dubna 2019.

Provedením kvalitativní analýzy dokumentů, respektive 91 životních výpovědí českých vrcholových sportovkyň a sportovců z individuálních a týmových sportů, byla získána potřebná data k zodpovězení stanovené výzkumné otázky (viz. kapitola 8 Výsledky).

Na základě analýzy autentických životních výpovědí bylo nalezeno celkem 7 shodných psychologických a sociálních aspektů, jež ovlivňují životy českých vrcholových sportovkyň a sportovců. K získaným psychosociální proměnným náleží motivace, emoce, úspěch, výkonnost, seberealizace, podpora rodiny a sportovní příprava. Všechny tyto aspekty se objevují ve všech publikovaných životních příbězích. U individuálních českých vrcholových sportovců se navíc objevují determinanty psychická odolnost a cílevědomost. Dále sounáležitost v týmu je stěžejní faktor, který má dopad na životy českých vrcholových sportovců z týmových sportů.

Magisterská diplomová práce je specifická v tom, neboť se kvalitativní analýzou vydaných autentických životních výpovědí českých vrcholových sportovkyň a sportovců dosud nikdo nezabýval. Projekt Bez frází poskytl neobvyklý pohled na české vrcholové sportovce prostřednictvím publikování jejich autentických životních příběhů. Z tohoto důvodu jsem považovala za potřebné, aby vzniklo kompletní shrnutí stěžejních psychologických a sociálních aspektů, které ovlivňují životní příběhy českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Přínos práce vnímám především v tom, že se věnuje tématu z oblasti psychologie sportu, protože význam této aplikované disciplíny se v České republice postupně zvyšuje. Zjištěné výsledky magisterské diplomové práce mohou pomoci ke kvalitnější sportovní přípravě vrcholových sportovců všech věkových kategorií. Navíc se identifikované psychosociální determinanty mohou stát oblastmi dalšího průběžného vzdělávání sportovních psychologů, trenérů vrcholových sportovců a v neposlední řadě profesionálních sportovců samotných.

Výsledky magisterské diplomové práce přinesly souhrn hlavních psychologických a sociálních aspektů, jež ovlivňují životy českých vrcholových sportovkyň a sportovců publikovaných v rámci projektu Bez frází. Závěrem uvádím, že bylo zjištěno, že nalezené psychosociální aspekty se shodují se současnými výsledky zahraničních výzkumů v oblasti psychologie sportu se zaměřením na psychologické a sociální determinanty vrcholových sportovců (Rees & Hardy, 2000; Blumenstein et al., 2007; Jones et al., 2007; Holland et al., 2010; Woodcock et al., 2011; Saker & David, 2014; Elmagd, 2016; Khan et al., 2016; Conti et al., 2019; Alleimon, 2019).

SOUHRN

Magisterská diplomová práce se věnuje tématu „*Psychosociální aspekty životních příběhů českých vrcholových sportovců*“. Celý text práce je koncipován do dvou částí, a to na teoretické ukotvení výzkumného problému a výzkumnou část.

Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola se věnuje charakteristice oboru psychologie sportu. Součástí kapitoly je přehled historického vývoje oboru a současné pojetí psychologie sportu. Je zde také popsána oblast náplně práce sportovních psychologů.

Další kapitola se zabývá osobností v psychologii sportu, neboť je nezbytné zohledňovat individuální zvláštnosti jednotlivých osobností vrcholových sportovců. Text se zaměřuje na vývoj základních stavebních kostek osobnosti a teorie temperamentu, protože temperament se v psychologii sportu zkoumá z důvodu rozpoznávání dynamiky osobnosti sportovce. Dále se zde věnuji vlivu sportu na osobnost sportovců, konceptu flow a vyhledávání mimořádných zážitků. Kapitulu uzavírá téma závislosti na sportu.

Následující kapitola je zaměřena na důležitou oblast psychologie sportu. Jedná se o psychologickou přípravu vrcholového sportovce a s ní úzce související témata, k nimž patří např. mentální trénink, trénink psychických dovedností, cíle ve sportu, psychosportografie a klasifikace sportovních disciplín.

Teoretickou část uzavírá kapitola s přehledem aktuálních výzkumů v oblasti psychologie sportu, které se zaměřují na identifikaci psychologických a sociálních determinant u vrcholových sportovců. Výsledky výzkumů potvrzují vliv psychosociálních aspektů na životy profesionálních sportovců (Holland et al., 2010; Elmagd, 2016; Alleimon, 2019).

Výzkumným cílem magisterské diplomové práce bylo provést kvalitativní analýzu životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců publikovaných v rámci projektu Bez frází. Cílem analýzy autentických životních výpovědí bylo identifikování hlavních společných psychologických a sociálních aspektů, které ovlivňují životy českých vrcholových sportovkyň a sportovců.

Výzkumný soubor byl složen z 91 životních příběhů, respektive z 19 příběhů českých vrcholových sportovkyň z individuálních a týmových sportů, z 30 příběhů českých individuálních vrcholových sportovců a ze 42 příběhů českých vrcholových sportovců z týmových sportů.

Výsledky kvalitativní analýzy dokumentů, respektive autentických životních výpovědí, prokázaly přítomnost 7 shodných psychologických a sociálních aspektů, jež ovlivňují životy českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Ve všech publikovaných životních příbězích se vyskytují tyto aspekty: motivace, emoce, úspěch, výkonnost, seberealizace, podpora rodiny a sportovní příprava. Současně u individuálních českých vrcholových sportovců se navíc objevují proměnné psychická odolnost a cílevědomost. A u českých vrcholových sportovců z týmových sportů společné psychologické faktory rozšiřuje faktor sounáležitosti v týmu. Výsledky magisterské diplomové práce prokazují shodu s výsledky realizovaných zahraničních výzkumů s podobným výzkumným cílem (Holland et al., 2010; Woodcock et al., 2011; Elmagd, 2016; Conti et al., 2019; Alleimon, 2019).

Magisterská diplomová práce zobrazuje hlavní psychologické a sociální aspekty životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců. Výsledky mohou přispět ke kvalitnější sportovní přípravě vrcholových sportovců napříč věkovými kategoriemi. Současně identifikované psychosociální proměnné mohou být oblastmi dalšího vzdělávání u všech účastníků v profesionálním sportovním prostředí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

1. Alleimon, S. (2019). Relationship between the level of social psychological factors and sport performance among basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 925 - 930. doi:10.7752/jpes.2019.s3133.
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Arlington: American Psychiatric Association Publishing.
3. American Psychological Association. (nedat). *Sport psychology*. Získáno 18.9.2019 z <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>.
4. Anshel, M. H. (2019). *APA handbook of sport and exercise psychology*. Washington: American Psychological Association.
5. Asociace psychologů sportu. (nedat). Získáno 25.9.2019 z https://www.sportpsy.upol.cz/images/files/Stanovy_APS.pdf.
6. Baláková, V. (2015). Sportovci v úzkých. *Lidové noviny*, 33. Získáno 25.9.2019 z <http://www.sportpsychology.cz/images/articles/LN1.JPG>.
7. Baumann, S. (2018). *Psychologie im sport*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
8. Becker, L. (listopad, 2015). *Where it all began: The history of sport psychology research*. Získáno 22.9.2019 z <https://www.carolinaperformance.net/new-blog/2015/6/24/where-it-all-began-the-history-of-sport-psychology-research>.
9. Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L.D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504–516. doi.org/10.1007/s12144-017-9629-1.
10. Benjamin, L. T., & Baker, D. B. (2014). *From seance to science: A history of the profession of psychology in America*. Akron: The University Of Akron Press.
11. Berra, Y. (2010). *The Yogi book*. New York: Workman Publishing Company.
12. *Bez frází: Životní příběhy sportovců jejich vlastními slovy*. (2018). Plzeň: VKS Sport Media.
13. *Bez frází: Životní příběhy sportovců jejich vlastními slovy*. (2019). Plzeň: VKS Sport Media.
14. Bez frází. (2019). Získáno 1.10.2019 z <https://www.bezfrazi.cz/o-projektu/>.
15. Blahutková, M., & Pacholík, V. (2012). *Psychologie sportu v praxi*. Brno: Masarykova univerzita.

16. Blahutková, M., & Slížik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
17. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.). (2007). *Psychology of sport training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
18. Bompa, T., Blumenstein, B. (Ed.), Hoffmann, J., Howell, S. (Ed.), & Orbach, I. (Ed.). (2019). *Integrated periodization in sports training & athletic development*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
19. Buckworth, J., & Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
20. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
21. Cohen, R. (2016). *Sport psychology: The basics: optimising human performance*. London: Bloomsbury Publishing.
22. Cole, B. (nedat). *Sport psychology: A short history and overview of a field whose time has come, and how it can help you in your sport*. Získáno 21.9.2019 z <https://www.mentalgamecoach.com/articles/SportPsychology.html>.
23. Conti, C., di Fronso, S., Pivetti, M., Robazza, C., Podlog, L., & Bertollo, M. (2019). Well-come back! Professional basketball players perceptions of psychosocial and behavioral factors influencing a return to pre-injury levels. *Frontiers in Psychology, 10*, 222. doi:10.3389/fpsyg.2019.00222.
24. Coulter, T. J., Mallett, C.J., Singer, J. A., & Gucciardi, D.F. (2015): Personality in sport and exercise psychology: Integrating a whole person perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*(1), 1-20. doi: 10.1080/1612197X.2015.1016085.
25. Cremades, G. J., & Tashman, L. S. (2014). *Becoming a sport, exercise, and performance psychology professional: A global perspective*. New York: Psychology Press.
26. Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins Publishers.
27. Csikszentmihalyi, M. (2017). *Flow a práce*. Praha: Portál.
28. Dovalil, J. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.
29. Dovalil, J., a kol. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
30. Dovalil, J., & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
31. Elmagd, M. A. (2016). General psychological factors affecting physical performance and sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3*(5), 255-264. Získáno 12.12.2019 z https://www.researchgate.net/publication/30833_General_psychological_factors_affecting_physical_performance_and_sports.

32. Eysenck, H. J. (1967). *The biological bases of personality*. Springfield: Thomas.
33. Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual for the Eysenck Personality Questionnaire*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
34. Eysenck, S. B. (2016). H. J. Eysenck: Scientist, psychologist and family man. *Personality and Individual Differences*, 103, 8-10. doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.051.
35. Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
36. Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S.R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069-4081. doi.org/10.3390/ijerph8104069.
37. Gallwey, T. W. (2011). *Vnitřní hra tenisu*. Praha: Management Press.
38. Green, C. D. (2003). Psychology strikes out: Coleman R. Griffith and the Chicago Cubs. *History of Psychology*, 6(3), 267-283. doi.org/10.1037/1093-4510.6.3.267.
39. Gurský, T. (červen, 2018). *Osobnost' a šport*. Získáno 25.9.2019 z <http://www.top-fit.sk/blog/>.
40. Gyömbér, N. (2017). *The significance of sport psychological preparation in the formation of the personality of an athlete*. (Disertační práce). Získáno 12.10.2019 z <http://real-phd.mtak.hu/690/3/gyombernoemi.e.pdf>.
41. Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
42. Hartney, E. (October, 2019). *The risks of having an exercise addiction*. Získáno 29.10.2019 z <https://www.verywellmind.com/what-is-exercise-addiction-22328>.
43. Holland, M. J. G., Woodcock, Ch., Cumming, J., & Duda J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4(1), 19-38. doi: 10.1123/jcsp.4.1.19.
44. Cherry, K. (říjen, 2018). *An overview of sports psychology*. Získáno 3.9.2019 z <https://www.verywellmind.com/what-is-sports-psychology-2794906>.
45. Jansa, P., a kol. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
46. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. doi: 10.1123/tsp.21.2.243.
47. Joyce, N., & Baker, D. B. (2008). The early days of sport psychology. *Monitor on Psychology*, 39(7), 28. Získáno 22.9.2019 z <https://www.apa.org/monitor/2008/07-08/sport-psych>.
48. Keegan, R. (2016). *Being a sport psychologist*. London: Palgrave.

49. Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
50. Khan, W., Khan, S., & Abbas, S. (2016). Effects of psychological factors on sports training: Evidences of male athletes. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 7(5), 717-722. Získáno 12.12.2019 z <https://pdfs.semanticscholar.org/0170/d4e639a8ad893a20828ed449bae78f4bdba0.pdf>.
51. Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.
52. Kremer, J., & Moran, A. (2008). Swifter, higher, stronger: The history of sport psychology. *The Psychologist*, 21(8), 740-742. Získáno 21.9.2019 z <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-21/edition-8/swifter-higher-stronger-history-sport-psychology>.
53. Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*, 43(2), 111-119. doi.org/10.1007/s40279-012-0013-x.
54. Little, J. C. (1969). The athlete's neurosis: a deprivation crisis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 45(2), 187-197. doi.org/10.1111/j.1600-0447.1969.tb10373.x.
55. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
56. Mishra, A., Singh, S., & Shukla, S. (2018). Physiological and functional basis of dopamine receptors and their role in neurogenesis: Possible implication for Parkinson's disease. *Journal of Experimental Neuroscience*, 12, 1-8. doi:10.1177/1179069518779829.
57. Mole, G. J. (duben, 2019). *Sports psychology – A brief history*. Získáno 23.9.2019 z <https://condorperformance.com/history-sports-psychology/>.
58. Moore, Z. E., & Bonagura, K. (2017). Current opinion in clinical sport psychology: From athletic performance to psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 16, 176-179. doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.016.
59. Mugford, A., & Cremades, J. G. (2018). *Sport, exercise, and performance psychology: Theories and applications*. London: Routledge.
60. Murphy, S. M. (2012). *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. New York: Oxford University Press.
61. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (89-105). New York: Oxford University Press.
62. Nesvetaev, A. K. (2017). Theoretical model of psychosportogram for taekwondo sportsman. *Pedagogy*, 5(59), 51-53. doi.org/10.23670/IRJ.2017.59.099.

63. Noordsy, D. L. (2019). *Lifestyle Psychiatry*. Washington: American Psychiatric Association Publishing.
64. Novotný, P. (leden, 2018). *Vliv pohybu na psychickou pohodu a zdraví*. Získáno 5.10.2019 z <https://www.efia.cz/2017/12/29/vliv-pohybu-psychickou-pohodu-zdravi/>.
65. Ohuruogu, B., Jonathan, U.I., & Ikechukwu, U.J. (2016). Psychological preparation for peak performance in sports competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12), 47-50. Získáno 12.10.2019 z <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1099480.pdf>.
66. Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět*. Praha: Grada Publishing.
67. Orel, M. (2016). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. Praha: Grada Publishing.
68. Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku*. Brno: CPress.
69. Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
70. Petr, O. (leden, 2019). *Psychika ve sportu: Od průměru odděluje hvězdy hlava, ví sportovní psycholog*. Získáno 23.9.2019 z <https://top-fight.cz/Rozhovory/psychika-ve-sportu:-od-prumeru-oddeluje-hvezdy-hlava-vi-sportovni-psycholog/926/>.
71. Petráš, V. (2018). *Psychologie výkonu*. Získáno 22.9.2019 z <http://psychologievykonu.cz/akademie/ebook.html>.
72. Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink*. Získáno 1.10.2019 z <https://www.gjb-spgs.cz/media/cache/file/62/sportovni-trenink.pdf>.
73. *Pozor: Mezi sportovci je čím dál víc psychicky nemocných! Ohrožení můžete být i vy!* (10. června 2018). Získáno 29.10.2019 z Sport.cz Official Site website: <https://www.sport.cz/ostatni/behani/ladime/clanek/995297-pozor-mezi-sportovci-je-cim-al-vic-psychicky-nemocnych-ohrozeni-muzete-byt-i-vy.html>.
74. Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. DOI: 10.1123/tsp.14.4.327.
75. Roul, U. (1998). *Sports and personality*. New Delhi: Northern Book Centre.
76. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing.
77. Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
78. Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32 (15), 1419-1434. doi: 10.1080/02640414.2014.901551.

79. Sheldon, W. H., & Stevens, S. S. (1942). *The varieties of temperament: A psychology of constitutional differences*. New York: Harper and Brothers Publishers.
80. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
81. Sluka, T. (2007). *Profesionální sportovec (právní a ekonomické aspekty)*. Praha: Havlíček Brain Team.
82. Sommer, J. (2003). *Malé dějiny sportu aneb O sportech našich předků*. Olomouc: Fontána.
83. Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Získáno 1.10.2019 z <https://publi.cz/books/121/Safar.html>.
84. Taber, K. H., Black, D. N., Porrino, L. J., & Hurley, R. A. (2012). Neuroanatomy of dopamine: Reward and addiction. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 24(1), 1-4. doi.org/10.1176/appi.neuropsych.24.1.1.
85. Tartakovsky, M. (2018). *Sport psychology and its history*. Získáno 22. září 2019 z <https://psychcentral.com/blog/sport-psychology-and-its-history/>.
86. Taylor, J. (2018). *Psychology of champion athletes*. Získáno 13.10.2019 z <https://www.drjimtaylor.com/4.0/#>.
87. Tenenbaum, G., Morris, T., Hackfort, D., & Filho, E. (2013). Sport and exercise psychology. In M. Talbot, H. Haag, & K. Keskinen (Eds.), *Directory of Sport Science, Edition: 6 (67-78)*. Champaign: Human Kinetics.
88. Teshome, B., Mengistu, S., & Beker, G. (2015). The relationship between personality trait and sport performance: The case of national league football clubs in Jimma Town, Ethiopia. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 11, 25-32. Získáno 25. září 2019 z <https://pdfs.semanticscholar.org/ee3e/e5c9334db97a6489b67e12a93a5b6cf82535.pdf>
89. Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Sport psychology*. London: Red Globe Press.
90. Tod, D. (2014). *Sport psychology: The basics*. London: Routledge.
91. Tomešová, E. (nedat). *Sportovní psychologie*. Získáno 2.10.2019 z <https://www.ceskyhokej.cz/brankari/sportovni-psychologie>.
92. Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American Journal of Psychology*, 9(4), 507-533. doi:10.2307/1412188.
93. Vágnerová, M. (2002). *Úvod do psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
94. Váchová, P. E., Racková, S., & Janů, L. (2009). Neuromechanismy účinku návykových látek, systém odměn. *Česká a slovenská psychiatrie*, 105(6), 263–268. Získáno 26.10.2019 z http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_263_268.pdf.

95. Váľková, H. (listopad, 2013). *Klasifikace pohybových aktivit a sportovních činností (sportografie)*. Získáno 18.10.2019 z <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=6363>.
96. Váľková, H. (2013). Profesiografie. In J. Hoffmannová, & L. Šebek (Eds.), *Fenomén X-sportů a aktivit*, (57- 68). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
97. VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology*. Washington: American Psychological Association.
98. Vaněk, M., Hošek, V., & Svoboda, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
99. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (287-309). New Jersey: Wiley.
100. Vičar, M., & Váľková, H. (2014). Identifikace sportovního talentu u dětí. *Svět nadání* 2(3), 31- 59. Získáno 27.10.2019 z <http://talentovani.cz/aktualni-cislo/cislo-1-rocnik-v-2016>.
101. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Foundations Of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
102. What psychological factors help improve sports performance?. (srpen, 2019). Získáno 28.11.2019 z <https://exploringyourmind.com/what-psychological-factors-improve-sports-performance/>.
103. Woodcock, Ch., Holland, M. J. G., Duda, J. L., & Cumming, J. (2011). Psychological qualities of elite adolescent rugby players: Parents, coaches, and sport administration staff perceptions and supporting roles. *The Sport Psychologist*, 25(4), 411-443. doi: 10.1123/tsp.25.4.411.
104. Zákon č. 115/2001 Sb. *Zákon o podpoře sportu*. Účinnost od 31. 7. 2019.
105. Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level arousal*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
106. Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Rozdělení sportovních odvětví

Tabulka 2: Kompletní souhrn kódů z analýzy příběhů sportovkyň

Tabulka 3: Nadřazené kategorie u analýz příběhů sportovkyň

Tabulka 4: Kompletní souhrn kódů z analýzy příběhů individuálních sportovců

Tabulka 5: Nadřazené kategorie u analýz příběhů individuálních sportovců

Tabulka 6: Kompletní souhrn kódů z analýzy příběhů týmových sportovců

Tabulka 7: Nadřazené kategorie u analýz příběhů týmových sportovců

Tabulka 8: Psychosociální aspekty příběhů českých vrcholových sportovců

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Psychosociální aspekty českých vrcholových sportovkyň

Obrázek 2: Psychosociální aspekty českých vrcholových individuálních sportovců

Obrázek 3: Psychosociální aspekty českých vrcholových týmových sportovců

Obrázek 4: Hlavní psychosociální aspekty českých vrcholových sportovců

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Český a cizojazyčný abstrakt magisterské diplomové práce

Příloha 2: Seznam příběhů sportovkyň

Příloha 3: Seznam příběhů sportovců - individuální sporty

Příloha 4: Seznam příběhů sportovců - týmové sporty

Příloha 5: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovkyň

Příloha 6: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců - individuální sporty

Příloha 7: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců - týmové sporty

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Psychosociální aspekty životních příběhů českých vrcholových sportovců

Autor práce: Mgr. Bc. Žaneta Hrbáčková

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Počet stran a znaků: 98, 211 121

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 106

Abstrakt: Magisterská diplomová práce se zabývá chováním a prožíváním sportovců a mapuje problematiku sportovních výkonů a úspěchů. Ve sportovním prostředí se stále více prezentuje potřeba porozumění psychologickým a sociálním aspektům, které hrají významnou roli při vrcholovém sportovním výkonu. Cílem magisterské diplomové práce bylo provedení analýzy životních příběhů českých vrcholových sportovců a identifikace hlavních psychologických a sociálních proměnných, které se v životních příbězích objevují a sportovce ovlivňují. Výzkumný soubor byl složen z 91 autentických životních příběhů českých vrcholových sportovkyň a sportovců publikovaných v rámci projektu Bez frází. Výsledky výzkumu přinesly zjištění, že k hlavním psychologickým a sociálním proměnným u českých vrcholových sportovců patří motivace, emoce, úspěch, výkonnost, seberealizace, podpora rodiny a sportovní příprava. Výsledky magisterské diplomové práce mohou přispět k efektivnější práci s vrcholovými sportovci.

Klíčová slova: psychologie sportu, psychologická příprava, mentální trénink, psychosociální aspekty

ABSTRACT OF THESIS

Title: Psychosocial aspects of the life stories of the Czech top athletes

Author: Mgr. Bc. Žaneta Hrbáčková

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Number of pages and characters: 98, 211 121

Number of appendices: 7

Number of references: 106

Abstract: This thesis focuses on behavior and experiencing of athletes and maps the issue of sports performance and achievements. The need for understanding the psychological and social aspects of the sport is becoming increasingly important in the sport environment. The aim of the thesis was to analyze the life stories of the Czech top athletes and to identify the main psychological and social variables that appear in life stories and affect them. The research group consisted of 91 authentic life stories of the Czech top athletes published as part of the project Bez Frází. The results of the research found that the main psychological and social variables of the Czech top athletes include motivation, emotions, success, efficiency, self-realization, family support and sports preparation. The results of the thesis can contribute to more effective work with top athletes.

Key words: sport psychology, psychological preparation, mental training, psychosocial aspects

Příloha 2: Seznam příběhů sportovkyň

Číslo	Příběh	Odvětví sportu	Druh sportu
1.	Alena Polenská - Kluk s dlouhými vlasy	lední hokej	týmový
2.	Barbora Strýcová - Šíleně krásná	tenis	individuální
3.	Barbora Votíková - Kopačka z internetu	fotbal	týmový
4.	Barbora Zavadová - Čtyři a půl minuty	plavání	individuální
5.	Eva Vrabcová Nývltová - Nový začátek	atletika	individuální
6.	Ivana Plchotová - Srdcařka	volejbal	týmový
7.	Iveta Luzumová - Konečně	házená	týmový
8.	Jana Veselá - Prozření	basketbal	týmový
9.	Kateřina Elhotová - Máma	basketbal	týmový
10.	Klára Křížová - Tygří princezna	lyžování	individuální
11.	Markéta Sluková - Ta zlá	volejbal	týmový
12.	Martina Bravencová - Moje bejby	jetsurf	individuální
13.	Monika Míčková - Bez cukru	moderní gymnastika	individuální
14.	Nikola Hájková - Ve vlnách	plavání	individuální
15.	Petra Nová - Moje pravda	karate	individuální
16.	Petra Nováková - Závodnice	běh na lyžích	individuální
17.	Tereza Martinová - Příští zápas	tenis	individuální
18.	Tereza Němcová-Huříková - Za hranu	cyklistika	individuální
19.	Veronika Zvařičová - Nepolevovat!	biatlon	individuální

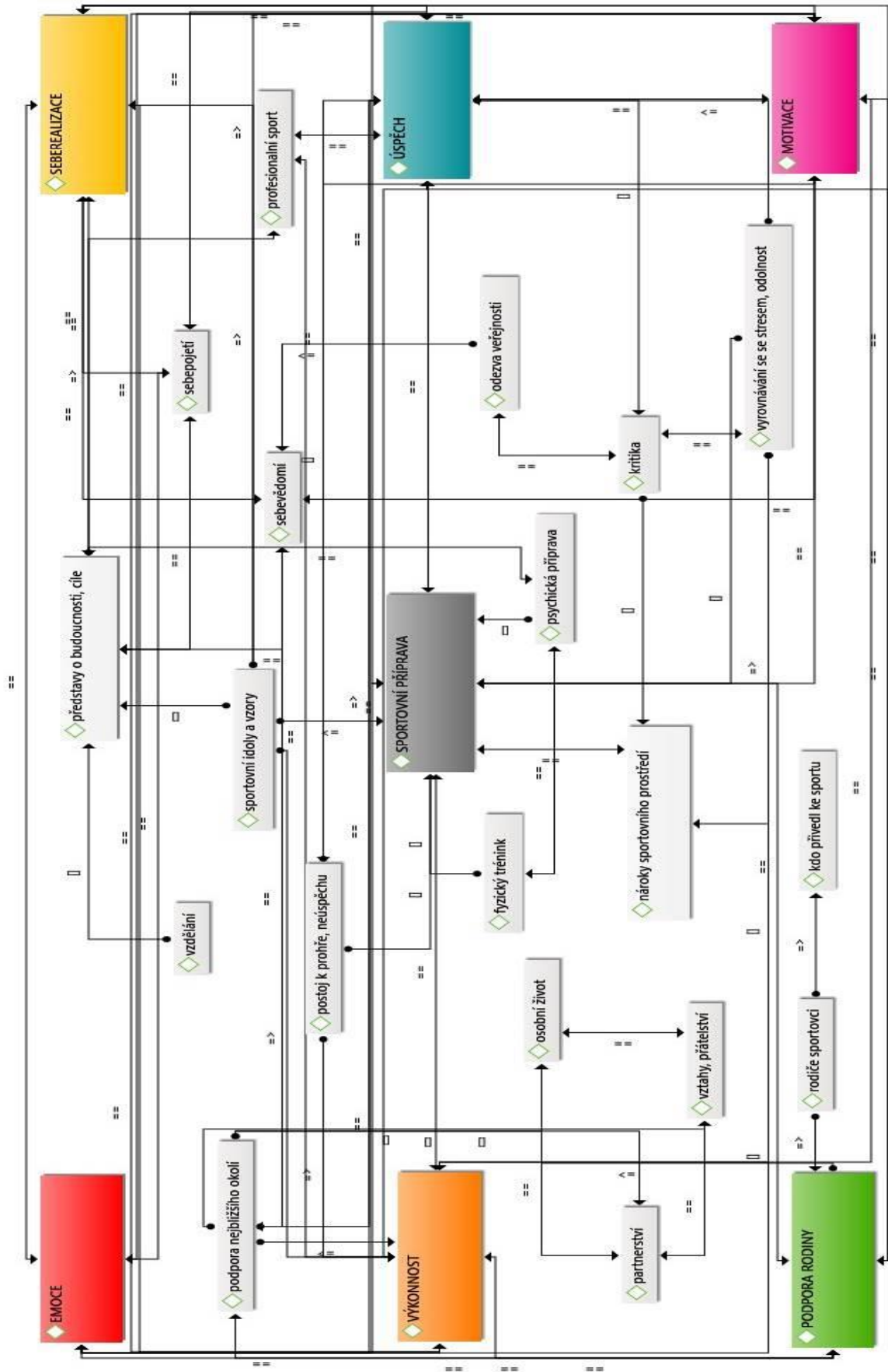
Příloha 3: Seznam příběhů sportovců - individuální sporty

Číslo	Příběh	Odvětví sportu	Druh sportu
1.	Alexander Choupenitch - Volnost v řádu	šerm	individuální
2.	André Reinders - Fotoalbum v zrcadle	MMA	individuální
3.	Daniel Orálek - Ultramaratonský rébus	ultramaraton	individuální
4.	Daniel Vrba - Comeback	tenis	individuální
5.	David Svoboda - Kavalír	moderní pětiboj	individuální
6.	Jakub Janda - Letím	skoky na lyžích	individuální
7.	Jan Hudec - Moravák	lyžování	individuální
8.	Jan Kopka - Vlčí pohled	cyklistika	individuální
9.	Jan Kubíček - O co nám jde?	triathlon	individuální
10.	Jan Svoboda - Vůdce smečky	mushing	individuální
11.	Ján Svorada - Být druhý...	cyklistika	individuální
12.	Jiří Hřebeč - Selskej rozum	tenis	individuální
13.	Jiří Orság - Cejch	vzpírání	individuální
14.	Jiří Procházka - Království nebeské	MMA	individuální
15.	Josef Dostál - Tunel k cíli	rychlostní kanoistika	individuální
16.	Josef Macháček - Světák	motorismus	individuální
17.	Lukáš Pešek - Po svém	silniční motocykly	individuální
18.	Lukáš Tintěra - Děleno dvěma	golf	individuální
19.	Martin Semerád - Bohouš už letěl	motorismus	individuální
20.	Michal "Háša" Hamršíd - Ránu dát, ránu dostat	MMA	individuální
21.	Pavel Kašný - Druhé patro	dostihy	individuální
22.	Petr Korbel - Chiquita	stolní tenis	individuální
23.	Petr Pilát - Touha léčí	freestyle motokros	individuální
24.	Petr Vabroušek - Rodinná firma	triathlon	individuální
25.	Radomír Šimůnek - Junior	cyklistika	individuální
26.	René Jauris - Mistr	cyklistika	individuální
27.	Robin Kaleta - Věřím	lyžování	individuální
28.	Rudolf Kraj - Tvrdý chleba	box	individuální
29.	Tomáš Bábek - Tisíckrát	cyklistika	individuální
30.	Tomáš Verner - Kluk ve flitrech	krasobruslení	individuální

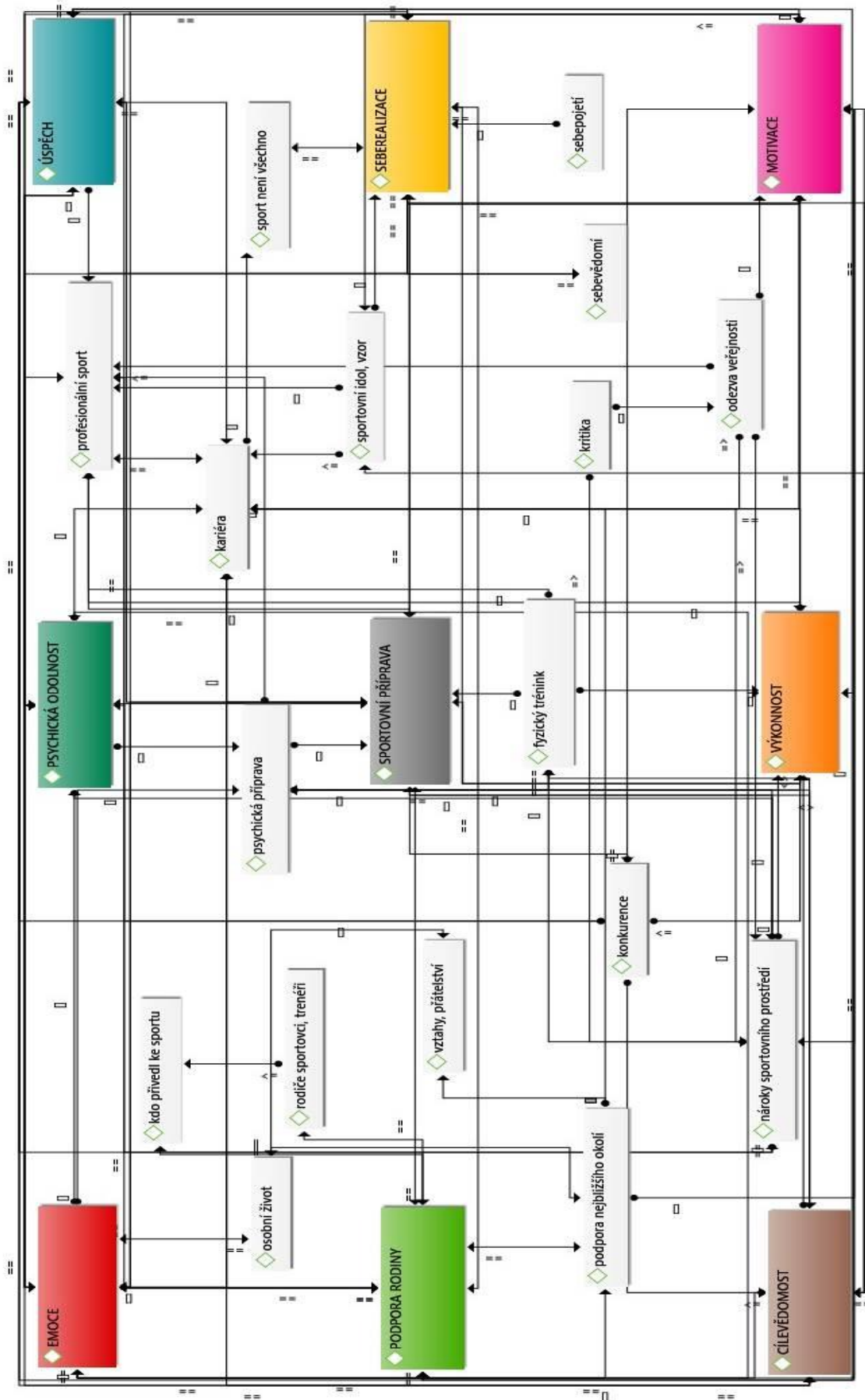
Příloha 4: Seznam příběhů sportovců - týmové sporty

Číslo	Příběh	Odvětví sportu	Druh sportu
1.	Andrej Nestrašil - Hlavou proti zdi	lední hokej	týmový
2.	Andrej Šustr - Nespěchám	lední hokej	týmový
3.	Daniel Kolář - Ta složitější cesta	fotbal	týmový
4.	David Kočí - Rvát se o svůj sen	lední hokej	týmový
5.	Dominik Rodinger - Bratinger	fotbal	týmový
6.	Filip Jícha - Neviditelné tetování	házená	týmový
7.	Filip Neusser - Obr	pozemní hokej	týmový
8.	Jakub Kindl - Sedmej bek	lední hokej	týmový
9.	Jakub Koreis - Bez červeného koberce	lední hokej	týmový
10.	Jakub Novotný - Zlatá klec	volejbal	týmový
11.	Jan Čaloun - Čahák	lední hokej	týmový
12.	Jan Rajnoch - Nula, nebo sto	fotbal	týmový
13.	Jan Rutta - Odpadlík	lední hokej	týmový
14.	Jan Vrba - Mrkev	boby	týmový
15.	Jaroslav Šíma - Bůh	lední hokej	týmový
16.	Jiří Bílek - Kapitán	fotbal	týmový
17.	Jiří Král - Můj zápas pod sítí	volejbal	týmový
18.	Karel Nocar - Francouzské slzy	házená	týmový
19.	Libor Kozák - Než mě pošlou domů	fotbal	týmový
20.	Luboš Kalouda - Sto třicet milionů	fotbal	týmový
21.	Luděk Bukač - Když si hráči diktují	lední hokej	týmový
22.	Lukáš Sedlák - Kámen po kameni	lední hokej	týmový
23.	Marek Hanousek - Spolujezdec	fotbal	týmový
24.	Martin Novák - Bylo by to jinak?	basketbal	týmový
25.	Martin Tvarůžek - Nejlepší kamarád	hokejbal	týmový
26.	Matěj Pulkrab - Klikář	fotbal	týmový
27.	Matej Rakovan - Krok zpátky	fotbal	týmový
28.	Michal Broš - Mít to rád	lední hokej	týmový
29.	Michal Jordán - Nahoru a dolů	lední hokej	týmový
30.	Michal Kvasnica - Tátovi	lední hokej	týmový
31.	Miloš Buchta - V minusu	fotbal	týmový
32.	Ondřej Kaše - Poslední generace	lední hokej	týmový
33.	Ondřej Vudmaska - Musíš jít dál	pozemní hokej	týmový
34.	Patrik Eliáš - Ďábel	lední hokej	týmový
35.	Petr Málek - Inovátor	softbal	týmový
36.	Petr Novák - Chodím	hokejbal	týmový
37.	Radek Koblížek - Vydrž	lední hokej	týmový
38.	Robert Voves - Třetí poločas	ragby	týmový
39.	Tomáš Rolinek - My to vyhráli...	lední hokej	týmový
40.	Vít Petrák - Takhle ne	basketbal	týmový
41.	Vladimír Bednář - Pět beků	lední hokej	týmový
42.	Zbyněk Michálek - Ten druhý	lední hokej	týmový

Příloha 5: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovkyň



Příloha 6: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců - individuální sporty



Příloha 7: Síť vztahů nalezená v analyzovaných příbězích českých vrcholových sportovců -
týmové sporty

