



Psychické obtíže výkonnostních sportovců v období adolescence a postoje trenérů k této problematice

Bakalářská práce

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Jiří Ježek

Vedoucí práce:

PhDr. Mgr. Simona Kiryková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání bakalářské práce

Psychické obtíže výkonnostních sportovců v období adolescence a postoje trenérů k této problematice

Jméno a příjmení: **Jiří Ježek**
Osobní číslo: P19000486
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Popsat nejčastější psychické obtíže vyplývající z nadměrné zátěže výkonnostního sportovce. Popsat a následně analyzovat vlastní zkušenost s výkonnostním sportem. Realizovat průzkum zaměřený na trenéry a rodiče sportovců s cílem zjistit, jaká je četnost a rozsáhlost těchto problémů. Uvést doporučení pro prevenci a řešení těchto problémů.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN isbn80-7169-121-6.
MC BRIDE, R. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Liberec: Technická univerzita, 1995. ISBN 80-7083-183-9.
PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
PUGNEROVÁ, M., KVINTOVÁ, J. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9520-6.
TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, J. *Burn-out. Syndrom vyhoření*. Praha: Hestia, 2002. ISBN 80-902633-4-8.

Vedoucí práce:

PhDr. Mgr. Simona Kiryková, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

30. dubna 2021

Předpokládaný termín odevzdání: 28. dubna 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 6. dubna 2020

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

3. června 2022

Jiří Ježek

Poděkování

Tímto bych velmi rád poděkoval paní PhDr. Mgr. Simoně Kirykové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, cenné připomínky, ochotu a rady, které mi byly v průběhu psaní bakalářské práce sděleny. Dále bych chtěl poděkovat panu Mgr. Václavu Petrášovi za asistenci při analýze mého příběhu. Dále rodičům a sestře za důvěru a sílu při vzpomínání a zodpovídání složitých otázek a v neposlední řadě všem trenérům a trenérkám za spolupráci při realizaci průzkumu.

Anotace

Cílem bakalářské práce je analýza vlastní zkušenosti s výkonnostním sportem v období dospívání, následná realizace průzkumu zaměřeného na trenéry mládeže, ve kterém zjišťuji četnost psychických obtíží u sportovců, a v neposlední řadě uvedení doporučení trenérům i rodičům sportovců pro prevenci těchto obtíží u jejich svěřenců. Touto prací bych chtěl přispět k lepšímu pochopení vyšší citlivosti jedince v období dospívání a poukázat na důležitost uvědomění si této skutečnosti při trenérské, tedy pedagogické, praxi. Popis a analýza zkušenosti jsou realizovány formou případové studie, ve které docházím ke zjištění konkrétních psychických obtíží, se kterými jsem se jako výkonnostní sportovec v životě setkal, jejich příčinami, projevy i důsledky. Vyhodnocení výsledků průzkumu mezi 56 respondenty přináší zjištění, že při porovnání s nedávnou minulostí (rok 2018) si v současnosti trenéři více uvědomují důležitost psychického zdraví sportovců a vliv tohoto aspektu na jejich výkonnost. Překvapivý je také vysoký počet trenérů, kteří se setkali s psychickými obtížemi u svých svěřenců. Na závěr uvádím doporučení pro trenéry, ale i rodiče, sportovců s názvem „Trenérovo desatero pro psychickou pohodu sportovců“, ve kterém mimo jiné doporučuji, aby trenéři i rodiče byli k hráčům otevření a komunikativní, nebáli se oslovit odborníky na mentální přípravu nebo poukazují na zvolení vhodného trenérského přístupu a způsobu komunikace vůči trénované věkové kategorii.

Klíčová slova: adolescence, výkonnostní sport, psychické obtíže sportovců, postoje trenérů, doporučení pro trenéry

Annotation

The main purpose of this bachelor thesis is to describe and analyze own experience with performance sport during adolescence, implementation of survey focused on sports coaches, in order to determine frequency and expansion of mental difficulties of athletes and last but not least make recommendations to coaches and parents of athletes to prevent these difficulties. With this bachelor thesis I would like to help to a better understanding of the sensitivity of athletes in adolescence and point out the importance of awareness of this fact in coaching (pedagogical) practice. The description and analysis of the experience is realized in the form of a case study, in which I find out the specific mental difficulties I have encountered in the past as a high performance athlete, their causes, symptoms and consequences. The evaluation of the results of the survey among 56 respondents reveals that, compared to the recent past (year 2018), coaches are currently more aware of importance of athlete's mental health and impact of this aspect on their performance. Also surprising is the high number of coaches who have encountered mental health problems in athletes. In conclusion, I present a recommendation for coaches, but also parents, of athletes, in which I recommend that they should be open and communicative to athletes. They should not be afraid to address mental training specialists or point out choosing a suitable style of coaching and method of communication with the trained category.

Key words: adolescence, high performance sport, mental difficulties, attitudes of coaches, recommendation for coaches

Obsah

Seznam obrázků.....	10
Seznam tabulek.....	10
Seznam grafů.....	10
1 Úvod.....	11
2 Adolescence	13
2.1 Psychologická charakteristika	13
2.2 Vývoj schopností a dovedností.....	14
2.3 Kognitivní vývoj.....	14
2.4 Emoční vývoj a socializace	14
2.5 Sportovec v období adolescence.....	17
3 Osobnost trenéra	18
3.1 Výchovné styly	19
3.2 Typy trenérů	20
3.3 Komunikační schopnosti trenérů	21
3.4 Názory a postoje trenérů.....	23
4 Vybrané psychické obtíže u sportovců	25
4.1 Deprese	25
4.2 Stres	26
4.3 Syndrom vyhoření (burn out)	28
4.4 Porucha příjmu potravy	29
4.5 Závislosti	30
5 Analýza příběhu	32
5.1 Případová studie („Můj příběh“ – 2018)	32
5.2 Analýza klíčových bodů v příběhu (2022)	38
5.3 Rozhovor s rodiči a sestrou	42
6 Průzkum	46

6.1	Nástroj, soubor a hypotézy průzkumu	46
	Prezentace zjištěných dat.....	48
6.2	Ověření platnosti stanovených hypotéz.....	67
6.3	Analýza a interpretace dat	69
6.4	Trenérské desatero pro psychickou pohodu sportovců.....	71
7	Diskuze	76
8	Závěr	78
9	Seznam použitých zdrojů	80
10	Seznam příloh.....	82
10.1	Kompletní rozhovory (2018)	82
10.2	Finální podoba dotazníku.....	91

Seznam obrázků

Obrázek 1 Trenérské desatero pro psychickou pohodu sportovců.....	75
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1 Druh sportu.....	49
Tabulka 2 Trénovaná věková kategorie	49
Tabulka 3 Hlavní příčiny psychických obtíží sportovců.....	59
Tabulka 4 Hlavní projevy psychických obtíží sportovců.....	60
Tabulka 5 Nejčastější projevy psychických obtíží u sportovců (konkrétní případy) ...	63

Seznam grafů

Graf 1 Pohlaví respondentů.....	48
Graf 2 Věkové rozložení respondentů.....	48
Graf 3 Trenérské vzdělání	50
Graf 4 Doba trenérské praxe.....	51
Graf 5 Řazení uvedených položek dle důležitosti	52
Graf 6 Řazení tréninkových prvků dle důležitosti.....	53
Graf 7 Vliv na výkon.....	54
Graf 8 Vliv psychického stavu na výkon jedince.....	55
Graf 9 Psychická příprava v tréninku.....	56
Graf 10 Zařazení psychické přípravy v tréninku.....	57
Graf 11 Četnost psychických obtíží u sportovců.....	58
Graf 12 Četnost psychický obtíží hráčů v trenérské praxi (konkrétní případy)	60
Graf 13 Nejčastější soutěžní úroveň sportovců s psychickými obtížemi (konkrétní případy)	61
Graf 14 Nejčastější věková kategorie sportovců s psychickými obtížemi (konkrétní případy)	62
Graf 15 Řešení psychických obtíží hráčů (konkrétní případy).....	64
Graf 16 Změna přístupu k dané situaci (konkrétní případy)	65
Graf 17 Vývoj kariéry hráče (konkrétní případy).....	66

1 Úvod

Pro psaní bakalářské práce jsem zvolil téma, se kterým mám osobní zkušenost a je mi tedy velmi blízké. Od útlého věku jsem se věnoval fotbalu a postupem času jsem se dostal k hraní na celorepublikové úrovni, moje fotbalová kariéra byla stále na vzestupu, poté ale přišlo nepříjemné období, o kterém se v praktické části více rozepíšu a kvůli kterému jsem později aktivní hráčskou kariéru ukončil. Celá moje zkušenost začala, dle bližší specifikace, ve věku pubescence, nicméně pokračovala i ve věku adolescentním, a proto jsem se ve své práci rozhodl zaměřit spíše na věkovou skupinu adolescentů, kdy jedinci, dokážou psychické obtíže, se kterými jsem se i já sám setkal, lépe vnímat, popsat a ve své podstatě si je také uvědomovat.

O pár let později jsem se o zmiňovanou etapu života začal více zajímat, celou zkušenost jsem chtěl popsat, nejen pro sebe, ale také pro ostatní sportovce, kterým by tento popis mohl pomoci, pokud by se někdy ocitli v podobné situaci, a také pro trenéry, kterým by tato studie mohla pomoci k lepšímu vnímání a pochopení psychické stránky jedince v období dospívání.

Cílem bakalářské práce je analýza vlastní zkušenosti s výkonnostním sportem v období dospívání, následná realizace průzkumu zaměřeného na trenéry mládeže, ve kterém zjišťuji četnost psychických obtíží u sportovců, a v neposlední řadě uvedení doporučení trenérům i rodičům sportovců pro prevenci těchto obtíží u jejich svěřenců.

Věřím, že díky průzkumu a následnému doporučení pro prevenci psychických obtíží tato práce bude užitečná trenérům, kteří by si mohli uvědomit nebo připomenout, jak důležitá je psychická příprava a zvolení vhodného trenérského přístupu vůči trénované věkové kategorii. Práce by mohla pomoci také rodičům sportovců, ale i sportovcům samotným, kteří by si mohli prohloubit vědomosti a uvědomit si, jak důležitá je vzájemná důvěra, komunikace i spolupráce a že sportovní výkon a trénink by neměl být na prvním místě na úkor psychického, ale i fyzického zdraví.

Sportovní kluby si v dnešní době začínají uvědomovat, že psychická stránka hráčů je důležitá, společnost však vnímá především výsledky a výkony sportovců a na jejich psychiku příliš nepřihlíží, můžeme tedy říct, že téma psychických obtíží sportovců je ještě stále společenským tabu a každá další zmínka o tomto tématu může pomoci nejednomu sportovci.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části seznamuji čtenáře s obdobím adolescence, osobností trenéra a vybranými psychickými obtížemi, se kterými se nejčastěji sportovci setkávají. V praktické části provádím případovou studii na základě své

vlastní zkušenosti, následně realizuji průzkum zaměřený na trenéry sportovců, ve kterém zjišťuji, zda se trenéři s psychickými obtížemi u svých svěřenců setkávají a případně jak často, v neposlední řadě uvádím doporučení především pro trenéry, ale také rodiče a sportovní kluby, kterým bych chtěl poukázat na důležitost psychického stavu jejich svěřenců a dětí.

2 Adolescence

Adolescence, věková skupina, která je často označována také jako mladiství, dorost nebo teenageři. Podle české periodizace se jedná se o období lidského života zhruba mezi 15. a 22. rokem, kdy dochází k dokončení tělesného růstu. Jedinec také dokončuje základní školu a přechází na školu střední, učební obor anebo do práce, tudíž se rychle mění i jeho postavení ve společnosti.

Vývoj osobnosti v tomto období je velmi individuální a některá specifika jsou na hraně mezi pubescencí a adolescencí, některá se mohou dokonce těmito dvěma obdobími prolínat. Proto následující kapitoly popisují specifika adolescentního věku, ale zároveň i celého období dospívání, které má obecně v mé bakalářské práci zásadní roli.

2.1 Psychologická charakteristika

Pro období adolescence je podle Langmeiera a Krejčířové typická emoční instabilita: *„Emoční instabilita, časté a nápadné změny nálad, zejména směrem k negativním rozladám, impulzivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů skutečně dospívání často doprovázejí. Obtíže při koncentraci pozornosti spojené s emoční nestálostí ztěžují soustavné učení a nezdědka dochází k výkyvům ve školním prospěchu, na který je právě nyní kladen zvýšený důraz.“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 147) Mezi další psychologické aspekty v období adolescence řadíme například zvýšenou unavitelnost, zhoršení spánku nebo poruchy chuti k jídlu. Jedinec často nerozumí svým vlastním projevům chování: *„... úzkostlivě pozorují své niterné stavy a stále více přemýšlejí o svých vnitřních konfliktech, utíkají se do svého soukromého citového světa nebo do vystupňovaného denního snění, které je odvádí ještě dále od reality.“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 147) Vrcholnou fází těchto projevů je především pubescence, taktéž období dospívání, podobně jako adolescence, ale vymezuje se od 11 do 15 let. V pozdější fázi adolescence dochází spíše k uklidnění, přitakání k novým hodnotám, radostnější ladění a optimističtější postoje. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 147)

2.2 Vývoj schopností a dovedností

V období dospívání dochází k poměrně rychlému zisku dovedností, které vyžadují určitou sílu, mrštnost, jemnou a pohybovou koordinaci. Dále se vyvíjí vnímání, především vizuální, které tak dosahuje svého vrcholu. Představy začínají být spíše obecnější, méně pestré, eidetická schopnost, tedy schopnost jedince utvářet si živé obrazy něčeho, co právě viděl nebo slyšel, značně klesá. Je tedy nutné najít rovnováhu ve výuce mezi názorným a abstraktním učením tak, abychom nebrzdili vývoj myšlení abstraktního, ale zároveň dali dostatečně názorný podklad. Dochází ke schopnosti účinnějšího učení se na základě logických souvislostí, a naopak o něco méně již roste schopnosti učení se na základě memorování.

„Rychlý rozvoj motorických, percepčních i ostatních schopností vede k novým a hlubším zájmům – k zájmu o sport, četbu, hudbu, filmy a divadlo, popřípadě se objevují i první vážnější pokusy o aktivní literární, hudební nebo výtvarnou tvorbu. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 148)

2.3 Kognitivní vývoj

Po celou dobu dospívání i v časně dospělosti dochází k intelektovému vývoji jedince, intelektové schopnosti se přibližují maximu a pokud bychom chtěli v tomto období porovnávat tyto schopnosti se staršími lidmi, tak bychom zjistili, že je často převyšují, především tedy u tvořivého a situačního myšlení. Celý způsob myšlení se ale zásadně mění, jedinec dokáže řešit operace, ve kterých je nutné si něco představit a je schopen většího počtu myšlenkových kombinací. Již od začátku pubescence většina jedinců dosahuje vyššího stupně logického myšlení. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 149)

Tento „nový způsob myšlení“ nazýváme formálně abstraktní a je předpokladem pochopení látky více vyučovacích předmětů a základem pro organizace moderní společnosti či vědecké práce. Zároveň nám dovoluje kritiku k vlastnímu, ale i cizímu myšlení, poukazuje na rozdíl mezi domněnkou a ověřenými fakty, také nám umožňuje nahradit horší myšlenku za lepší. Pokrok v myšlení má tedy následky pro postoj jedince k celému světu i lidem, dokážeme porovnávat existující a přítomné poměry s ideály, které si vytváříme ve své mysli. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 152)

2.4 Emoční vývoj a socializace

Pro období dospívání je důležitý proces osamostatňování, který sice probíhá již od útlého dětství a pokračuje i v dospělosti, nicméně v tomto období je přeci jen tento proces

specifický a navazuje na něj pozdější převzetí základních rolí manželských a rodičovských. Proces osamostatňování se projevuje především uvolněním z přílišné závislosti na rodičích, ale také utvářením diferencovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům nebo třeba volbou povolání.

Mezi nejdůležitější pilíře procesu osamostatňování, které mají zásadní vliv na emoční vývoj a socializaci tedy řadíme:

- Emancipaci od rodiny
- Navazování vztahů k vrstevníkům
- Sexualitu v období dospívání
- Volbu povolání
- Vývoj sebepojetí

Emancipace od rodiny

Langmeier s Krejčířovou popisují důležitost a určité funkce rodiny pro jedince následovně: *„Rodina poskytuje dítěti základní citovou jistotu, bezpečí při všech událostech, útočiště, k němuž se může uchýlit v situacích ohrožení a bolesti. Už předškolní dítě se zájmem poznává svět mimo rodinu a navazuje k němu četné vztahy, ale přece jen ještě zůstává i v pozdějších školních letech hluboce zakotveno v rodině. Čím hlubší, jistější a méně konfliktní jsou vztahy, které dítě k rodičům navázalo, tím snáze probíhá i celý proces emancipace nutný pro osobní zraní.“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 153)

Každý jedinec hledá originální způsob a prostředky, kterými dosáhnout samostatnosti a zároveň nenarušit pozitivní vztah k rodičům. A. Freudová tyto způsoby a prostředky popisuje a mezi nejčastější řadí: *„... přemístění citových vztahů doprovázeno přeháněním rozdílů, které dospívající hledá v chování, v názorech, v zájmech a v hodnotách rodičů a nových osob, k nimž se nyní přiklání.“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 153) Často tedy můžeme vidat kritizování rodičů, vytýkání nedostatků, stud při projevech lásky a odmítání přílišné kontroly.

Navazování vztahů k vrstevníkům

Stejně tak jako se jedinec odpoutává od rodiny, tak navazuje nové vztahy se svými vrstevníky. Jistota, která se ztrácí emancipací od rodiny, se opět nachází právě těmito vztahy. Tyto diferencovanější a vážnější vztahy jedince také připravují na trvalé emoční vztahy v dospělém věku.

Sexualita v období dospívání

V období dospívání dochází k rychlému nárustu frekvence sexuálních aktivit i včetně jejich rozlišování. „*Sexuální pud je nepochybně závislý na fyziologických procesech, tedy i na prudkých změnách hormonální činnosti; způsoby sexuálního chování jsou však výrazně modifikovány výchovnými a sociálními podmínkami, zejména současnými kulturními normami.*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 155)

Sexualita také patří do života sportovců a výběr partnerů pro naplnění jejich sexuality může být omezen na skupinu, ve které se pohybují. Trenér, ani jiný pedagog, i přes velmi blízké vztahy, nemůže být tím, kdo aktivně zasahuje do sexuálního života sportovce. Měli bychom respektovat vzájemné vztahy mezi sportovci, které jsou na bázi přátelství i sexuality, při čemž, z pohledu trenéra a tréninkového plánu, „negativně neovlivňují“ tréninkový proces. V případě negativního dopadu bychom měli oslovit odborníka. „*Naše doporučení pro trenéry je: otevřeně o zásadách, které patří do roviny sexuálního chování a sexuality, hovořit a seznámit s nimi členy při vstupu do dané organizace/týmu. Pravidla by měla být k dispozici v písemné formě a ten, kdo je s nimi seznámen je podepisuje.*“ (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 86)

Volba povolání

Přibližně do jedenácti let je volba povolání především předmětem fantazie, jedinec si představuje své povolání na základě přání, nikoliv na základě vlastních schopností či požadavků na práci. Začátkem pubescence však jedinec začíná srovnávat svá přání se skutečností, uvědomuje si, že musí brát zřetel na své schopnosti, školní prospěch, podmínky přijetí na školu nebo pracovní požadavky. Tímto procesem si jedinec prochází celkově v období dospívání, mnohdy si různé aspekty uvědomuje i ve chvíli, kdy si již povolání vybral, nemusí být spokojený, zjistí, že se na tuto pozici nehodí, a tak ho může chtít změnit.

Volba povolání se dle Jaida (1961) dělí na tři typy:

- **Typ A** – jedinec nebere ohled na vlastní zájmy a volba je ovlivněna přáním či rozhodnutím rodičů
- **Typ B** – jedinec má určitá přání, ale představy o budoucím povolání jsou nejasné; jedinec má spíše představu obecnou, není tedy přesvědčen o konkrétním povolání, které je nakonec zvoleno na základě různě silného tlaku okolí
- **Typ C** – jedinec vybírá povolání podle osobního plánu, který je založen na dlouhodobých životních cílech

Vývoj sebepojetí

Hledání vlastní identity (kým jsem, jakým jsem, kam patřím...) se nám možná na první pohled nemusí zdát tak důležité jako například emancipace od rodiny nebo volba povolání, je ale neméně důležité poznat své možnosti i meze, přijmout sám sebe jako jedinečného včetně nedostatků či omezení. V období dospívání jedinec začíná pozorovat a zkoumat svůj vnější vzhled a začíná nacházet nejrůznější odlišnosti a je tedy důležité, aby byl dospívající jedinec schopný vnímat a akceptovat sám sebe jako nezávislého na druhých a zároveň za sebe přijímat zodpovědnost (psychická diferenciacie a nezávislost).

2.5 Sportovec v období adolescence

Sportovec v období dospívání navazuje úzké vztahy, které jeho vrstevníci nesportovci nezažívají. Mezi ty se řadí vztah s trenérem, realizačním týmem, spoluhráči, ale i fanoušky. *„Mladí sportovci mohou zažívat komplikace v procesu svého dospívání stejně jako nesportovci. Ale přesto je jejich situace v něčem odlišná. Jsou na ně kladeny vysoké nároky, které může zvládat mladý dospělý, ale dospívající s nimi může mít potíže.“* (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s.17)

Psychika sportovce je křehká, to si však dospívající jedinec neuvědomuje. Jeho okolí se zaměřuje na úspěch, a vytváří tak velký psychický nátlak, ale ne vždy je schopno vnímat jeho „zranitelná místa“. Trenéři a rodiče by spíše měli vytvářet a rozvíjet vhodné způsoby pro překonání těchto rizik a překážek. Těmito způsoby pak mohou jedinci pomoci zvládat vysoké nároky sportu i dospívání. Je však důležité, aby trenéři i rodiče podávali adekvátní instrukce, zpětnou vazbu a ovládali své emoční reakce, čímž tak podporují samostatnost dospívajícího sportovce a dodávají mu sociální podporu. (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 22-23)

3 Osobnost trenéra

Práce trenéra může být v řadě případů velmi odlišná a jedním ze zásadních specifíků, společně s věkovou skupinou či trenérským zaměřením, je výkonnostní úroveň, na které trenér činnost vykonává. Sport se se dle výkonnosti dělí následovně:

- **Rekreační sport** – Sport, který je provozován čistě pro zábavu a za účelem odreagování se například od zaměstnání nebo školy. Cílem je aktivní odpočinek, relaxace, udržování zdraví a kondice. Dochází k uspokojení základních fyzických potřeb pohybu a psychickému odpočinku. Pokud se na této úrovni angažuje trenér, často tomu tak není, tak většinou je na pozici zkušenějšího „kolegy“ například jako spoluhráč, případně soupeř.
- **Výkonnostní sport** – Hranice mezi rekreačním a vrcholovým sportem je úroveň výkonnostní. Sportovec se vykonáváním sportovní činnosti neživí, má tedy jiné zaměstnání. Jedná se však o aktivitu, ve které dochází k pravidelným tréninkům (párkrát do týdne) a soutěžím. Cílem je zvyšování kondice a dosažení sportovních výsledků. Vzhledem k pravidelným tréninkům je na této úrovni práce trenéra taková, jak ji známe z většiny sportů – přímá pedagogická praxe, jejíž součástí je také příprava na trénink/zápas, analýza tréninků/zápasů atp.
- **Vrcholový sport** – Sportovec na vrcholové úrovni má ve většině případů sport jako hlavní zdroj obživy. Ve vrcholovém sportu je základem intenzivní trénink (několikrát týdně/každý den), kterému sportovec podřizuje téměř veškerý volný čas. Cílem je maximální výkon, sportovní úspěch světového měřítko i dobré finanční ohodnocení. Na vrcholové úrovni je trenér, podobně jako sportovec, za svou činnost finančně odměněn a trenérství je jeho hlavním zaměstnáním. Práce trenéra na vrcholové úrovni se podobá té výkonnostní úrovni, ale, podobně jako u sportovců, v mnohem větší intenzitě, pravidelnosti a se zaměřením na veškeré detaily a specifika.

Taktéž požadavky na „ideálního“ trenéra jsou individuální a mohou se lišit podle různých specifíků, kterými jsou například – již zmíněné trenérovo zaměření nebo věková skupina, které se trenér věnuje, ale také výchovný styl, který trenér využívá. Zkrátka ideálního trenéra by každý z nás popsal trochu jinak. Znaky osobnosti, které se ale při tomto popisu nebo hodnocení využívají se dělí do tří skupin.

- **Obecné charakteristiky osobnosti pedagoga** – „*Fyzická zdatnost a dobrý zdravotní stav, přiměřený zevnějšek; celá rozsáhlá oblast psychiky, dobrá úroveň poznávacích procesů, motivace pro povolání, dobrá úroveň pozornosti, citovost, citová vyrovnanost žádoucí temperamentové rysy, schopnosti, kladné charakterové vlastnosti, ale také všeobecné i odborné vědomosti, dovednosti, rozvinuté zájmy a postoje, neméně důležitá je i oblast sociálních vztahů, jejich kvalita může výrazně ovlivnit práci pedagoga.*“ (Pávková, 2008, s. 104)
- **Žádoucí znaky osobnosti pedagoga** – Pedagog by měl mít pozitivní vztah k dětem, k lidem, měl by být komunikativní a empatický. Také by neměl být příliš submisivní, ale naopak využívat přiměřené dominance.
- **Specifické znaky osobnosti pro pedagoga volného času** – Do této skupiny se řadí například schopnost přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám a řešit nečekané situace, průbojnost, tvořivost, nápaditost, umění pracovat formou hry, hravost, fyzická zdatnost s přihlédnutím ke konkrétnímu zaměření (sportovní trenér, vychovatel ve školní družině...), odborné znalosti v oblasti specializace.

Trenérova práce nespočívá pouze ve sportovní přípravě, podle Rychteckého jde při řízení tréninku také o „*vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku při nichž se uplatňují aspekty psychologické, pedagogické (didaktické) a technologické*“. (Rychtecký, Fialová, 1998, s. 225) Trenér je zařazován do profesí pedagogických, a proto je nutné určité vzdělání nejen v oblasti sportovní, ale i pedagogické, psychologické nebo sociologické, zároveň přebírá řadu sociálních rolí, například vychovatele, terapeuta, стратега, důvěrníka, informátora apod. (Jansa, 2018, s. 173)

3.1 Výchové styly

Výchovné styly, nebo také způsoby výchovy, vyjadřují vzájemný vztah, komunikaci, interakci a celkové výchovné působení vychovatele na vychovávaného. Výchovné styly mají na děti zásadní vliv a hluboce je ovlivňují do budoucna. Těmi, kdo na děti v těchto směrech působí nejsou pouze rodiče, ale například i učitelé nebo trenéři. (Lojdová, 2016, s. 19)

Mnoho autorů se věnuje rozdělení výchovných stylů, ale jedním z nejznámějších a nejvíce používaných je rozdělení dle Kurta Lewina, který podle svého psychologického výzkumu z roku 1939 zveřejnil model tří stylů výchovy. Tento model je dodnes inspirativní pro většinu ostatních autorů, psychologů i vychovatelů a stále využíván. (Lojdová, 2016, s. 21)

Autokratický styl

Autokratický, nebo také autoritativní styl, je takové vedení výchovy, ve kterém dominuje vychovatel. Ve velké míře výchova probíhá formou rozkazů, dochází spíše k trestání, než k odměňování a na přání a potřeby vychovávaného se ohledy neberou. Autokratický styl výchovy nerozvíjí samostatnost a kreativitu vychovávaného.

Liberální styl

Liberální styl výchovy je považován za styl slabého vedení. Vychovatel je méně důsledný a na plnění požadavků není kladen takový důraz. Nejsou stanovena téměř žádná pravidla a vychovávanému je tedy nabídnuta určitá volnost, ale zároveň i zodpovědnost.

Integrační styl

U integračního stylu, známým také pod pojmem demokratický, vychovatel předává důležité informace a pokouší se jít příkladem vychovávanému. Jeho role spočívá taktéž v podpoře k vlastní iniciativě a k rozvoji osobnosti vychovávaného.

3.2 Typy trenérů

„Na základě Caselmanovy typologie se již Stránský, Svoboda (1967) pokusili formulovat typy trenérů, přičemž brali v úvahu tři hlediska postihující hlavní oblasti práce trenéra: 1. vztah trenér – sportovec, 2. zaměření trenéra v pedagogických postupech, 3. způsob řízení sportovců v soutěži.“ (Jansa, 2018, s. 175) Rozdělení různých druhů vedení se odborníci věnují napříč všemi obory, při kterých dochází k určitému vedení lidí, a proto i trenéři mají své specifické rozdělení:

- **Typ 1a) Autoritativní** – Je spíše introvert a uplatňuje především svou vůli bez ohledu na názory sportovců. Často vyvolává konfliktní situace, což může být zapříčiněno tím, že má sklon k ironii a podceňování ostatních.
- **Typ 1b) Sociální** – Hráčům dává větší volnost, reaguje na jejich podněty a dává prostor k diskusi. V kolektivu vytváří pohodovou a radostnou atmosféru, ale složitěji se prosazuje při řízení skupiny.
- **Typ 2a) Vědecko-systematický** – Teoreticky dobře připravený a rád se zajímá o nové trendy a poznatky. Dokáže nastudovanou teorii převést do praxe a vše má dokonale promyšlené.
- **Typ 2b) Empirický** -Využívá především své praktické zkušenosti a teorii neklade příliš vysoký důraz. Ve většině případů dobře vychází s lidmi.

- **Typ 3a) Taktický** – Využívá propracovaných postupů a své svěřence neustále řídí. Dokáže upozornit na aktuální i nově vzniklé situace a na soupeře je vždy dobře připraven.
- **Typ 3b) Emocionální** – Snaží se udržovat dobrou náladu a dokáže usměrňovat citové projevy hráčů. Umí své svěřence zdravě „vyhecovat“ a občas, bez velkého váhání, až přehnaně riskuje.
- **Typ 3c) Psychologický** – Dobrý motivátor, který zná dokonale psychiku svých svěřenců a dokáže účelně regulovat sebe i hráče. (Jansa, 2018, s. 175)

3.3 Komunikační schopnosti trenérů

U trenérů je také důležité, jakým stylem dokáže s hráči, ale i s rodiči komunikovat. Pokud si představíme trenéra, který je sice vysoce vzdělaný a na každou tréninkovou jednotku dokonale připraven, ale nedokáže své myšlenky a poznatky sdělit ostatním, tak úroveň tréninků a vedení sportovního klubu může značně pokulhávat. Důležité je však chápat komunikaci jako oboustranný proces, tedy trenér – sportovec, ale i sportovec – trenér. Záleží také na typu trenéra a jeho vedení, při autokratickém stylu vedení tréninku bude mít sportovec mnohem méně prostoru než při stylu integračním či liberálním. Trenér by měl umět svým svěřencům naslouchat, komunikace totiž nespočívá pouze v přenosu informací, ale zahrnuje i vyjádření názorů, postojů nebo nálad a zde je mnohdy možné zachytit signály, které trenérovi mohou ukázat, jak se jedinec cítí a zda je vše v jeho životě v pořádku či nikoliv. Komunikaci dělíme na **verbální a nonverbální**.

Verbální

Jedná se o komunikaci, která probíhá prostřednictvím jazyka a řeči. U trenérské práce je verbální komunikace, pozitivně i negativně, ovlivňována paralingvistickými prostředky řeči, dělení dle Mareše a Křivohlavého (1995):

- **Intenzita hlasového projevu** – Trenér může mít silnější nebo slabší hlas.
- **Tón a barva hlasu** – Trenér využívá změn hlasové intonace (výšky) hlasu. Barva hlasu je ovlivněna emocionálním stavem mluvčího. Ve většině případů je nepříjemný takový hlas, který je vysoko posazený a pronikavý.
- **Délka projevu** – Trenérův příliš dlouhý projev a vysvětlování vede ke ztrátě koncentrace posluchačů.

- **Rychlost projevu** – Pokud trenér mluví příliš rychle, tak na posluchače tento projev působí rušivě, pokud je projev naopak pomalý, tak signalizuje respekt, obavy či nejistotu.
- **Pauzy v řeči** – Trenér může pauzy využívat ke zdůraznění sdělovaného obsahu, je však nutné dát si pozor na příliš dlouhé pauzy, které mohou na posluchače působit rušivě, případně mohou svádět k napovídání.
- **Akustická náplň přestávek** – Jakékoliv nevídané a nevhodné zvuky působí při projevu nevhodně (hm, ehmm...).
- **Přesnost řeči** – Trenér by si také měl dát pozor na častá přerěknutí, nesprávnou výslovnost či významovou roztržitost projevu (nelogické střídání témat).

Nonverbální

Komunikace, která probíhá prostřednictvím určitých gest, mimiky a dalších mimoslovních projevů. Nonverbální komunikací nelze sdělit všechno, ale v kombinaci s projevem slovním může zvýšit sugestivnost komunikace, a to především z emocionálního pohledu. Při sportovních činnostech jsou právě gesta často využívána i samostatně, ve chvílích, kdy je verbální komunikace nemožná, například velká vzdálenost (koučování utkání sportovních her) mezi komunikujícími nebo příliš velký hluk (v bazénu). Nonverbální komunikace při sportu je často využívána i ke sdělování signálů a taktických pokynů. Podle Mareše a Křivohlavého (1995) dělíme nonverbální sdělování na následující druhy:

- **Sdělování pohledy** – Navázání vzájemného očního kontaktu zvyšuje sugestivnost komunikace, pokud se očnímu kontaktu spíše vyhýbáme, tak vzájemnou spolupráci příliš nepodporujeme. „*Očním kontaktem se dá vyjádřit mnoho – sympatie, laskavost, ale i tendence opačné, záleží na délce a objemu pohledů, na úhlu pootevření víček, tvaru obočí atd.*“ (Jansa, 2018, s. 183)
- **Sdělování výrazem obličeje (mimikou)** – Z výrazů obličeje můžeme vyčíst sedm základních emocionálních stavů – štěstí/neštěstí, překvapenost, strach a obavy, radost/smutek, klid/rozčilení, spokojenost/nespokojenost a zájem/nezájem.
- **Sdělování pohyby (kinezika)** – Do těchto pohybů se řadí například projevy neklidu – poklepávání nohou, rozkládání rukama, pohazování rameny...
- **Sdělování fyzickými postojí (posturologie)** – Ve sportovní psychologii často zmiňovaný vzpřímený postoj se vztyčenou hlavou, který je znakem sebevědomí,

energičnosti, hrdosti, rovnocenného partnerství. Naopak pokud stojíme uvolněně, máme sklopenou hlavu, tak naznačujeme podřízenost nebo pokoru.

- **Sdělování gesty** – Jedná se například o všeobecně zažitá gesta – vztyčený ukazovák jako pohrožení, zaťatá pěst jako připravenost k agresi...
- **Sdělování dotykem (haptika)** – Tělesný kontakt, například podání ruky, objetí, poplácání po zádech...
- **Sdělování vzájemným přiblížením či oddálením (proxemika)** – Vzdálenost mezi lidmi se může lišit na typu setkání, pokud se jedná o oficiální setkání, vzdálenost mezi lidmi bývá delší, pokud se setkáme s přáteli, vzdálenost bývá naopak kratší. Mezi účastníky komunikace určujeme, dle Kalhouse (2002) vzdálenost, která symbolizuje sociální vztah – veřejná zóna (7,6 až 3,6 metrů), zóna sociální (3,6 až 1,2 metrů) a osobní zóna (1,2 až 0,45 metrů). Překročení osobní zóny může působit nepříjemně a negativně.
- **Sdělování úpravou zevnějšku** – Do tohoto rozdělení patří například způsob oblečené pro různé akce – divadlo, maturita (společenské oblečení), sportovní utkání (klubové barvy a symboly).

3.4 Názory a postoje trenérů

„Názory a postoje jsou pojmy označující určitou zaměřenost člověka, vyjadřují druh poznávacího vztahu jedince k předmětům, myšlenkám, osobám, situacím či různým činnostem. Názor je chápán převážně jako verbálně vyjádřené stanovisko, postoj je vnímán jako vztah rigidnější, tj. pevnější, trvalejší, odrážející se i významně v činnosti jeho nositele.“ (Jansa, 2018, s. 178) Postoje trenérů se dají zjišťovat realizací šetření, které se zaměřují na konkrétní problematiku sportovního života i vlastní trenérskou práci, cílem je poznat, jak problematiku vnímají. Tyto postojové dotazníky jsou nejfrekventovanější formou zjišťování údajů v oblasti práce trenérů.

Pešavová realizovala v roce 2007 šetření v oblasti výchovných problémů dětské a mládežnické populace, kde zjišťovala, s jakými problémy u svých svěřenců se trenéři různých sportů nejčastěji potkávají (Jansa, 2018). Provedena byla obsahová analýza 190 zápočtových prací k tomuto tématu, vypracovaných studenty trenérské školy UK FTVS. Problémy se nejčastěji vyskytovaly právě u adolescentů a jednalo se například o problémy s životosprávou (25 %), se vztahy ve skupině (25 %) nebo problémy s motivací (11 %). V období dospívání, tedy pubescence i adolescence, se pak objevovaly také problémy s emoční nevyzrálostí (24 %)

nebo vlivy rodiny (19 %). Problémy zdravotního rázu byly zastoupeny pouze v 1 % výpovědí. I toto šetření dokazuje, že s psychikou sportovců je nutné pracovat, a tedy že zaměření se pouze na sportovní výkon v dnešní době pro kvalitní trenérskou práci nestačí.

4 Vybrané psychické obtíže u sportovců

Psychické obtíže, případně psychické poruchy, je označení pro psychické procesy, které se projevují v myšlení, prožívání a chování člověka. Jsou vyjádřeny různými symptomy, které může vypozorovat samotný jedinec nebo jeho nejbližší okolí.

Do těchto symptomů můžeme zařadit například:

- **Zdravotní příznaky** – bolesti hlavy, svalů, břicha
- **Poruchy chování** – agresivita, neschopnost žít „běžný“ život
- **Poruchy emocí a nálady** – strach, úzkost nebo naopak příliš velká veselost

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je duševně zdravý člověk schopný uvědomovat si a realizovat svoje jedinečné možnosti a schopnosti, nemá problém s běžnými stresujícími situacemi a úspěšně vykonávat různé činnosti a práci.

Mezi nejčastější psychické poruchy WHO řadí:

- **Úzkostné poruchy a neurózy** – fobie, stres...
- **Poruchy emocí a nálady** – deprese, bipolární afektivní porucha...

Mezi nejčastější psychické obtíže sportovců se řadí syndrom vyhoření, poruchy příjmu potravy, stres, deprese a závislosti. Konkrétně u věkové skupiny adolescentů to nejčastěji bývají syndrom vyhoření, chronický stres, poruchy příjmu potravy a různé formy závislostí (na internetu, látkové...). (Štěrbová, Pernicová, Šafař, Krol, 2022, s. 65-80)

4.1 Deprese

Ján Praško depresi definuje následovně: „*Deprese je nemoc podobná jiným nemocím, jako je např. vysoký krevní tlak, žaludeční vředy nebo cukrovka. Není to jen špatná nálada, ale nemoc celého organismu. V žádném případě to není nedostatek vůle nebo sebekázně. Deprese také není jenom reakce na nepříznivé události v životě, i když často na ně navazuje.*“ (Praško, Prašková, 2015, s. 26)

Podle WHO je deprese nejrozšířenější nemoc na světě, každý člověk má totiž v životě příležitost depresi v různé podobě osobně zažít, případně být svědkem toho, že depresi trpí někdo blízký. Jedná se však o onemocnění, které se dá léčit, pokud se tak nestane, tak se problémy neustále stupňují, a dochází tak ke ztrátě výkonnosti a zhoršení zdravotního stavu.

A právě zdravotní stav, fyzický i psychický, je jeden z nejdůležitějších aspektů, kvůli kterým sportovec může podávat nadstandardní výkony a soutěžit tak po boku těch nejlepších.

Deprese, podobně jako jiná onemocnění, může vznikat z různých příčin, mohou to být například takové příčiny, které spočívají v narušeném životním stylu (nedostatek, spánku, nedostatek pravidelného pohybu, přepracování...), tělesné příčiny (poporodní deprese, zážitek nemoci vlastní nebo blízkého člověka...), vyšší citová zranitelnost (mimořádné ambice, vysoká míra soutěživosti...), osamění (opuštění milovanou osobou, smrt blízkých osob...) nebo špatné mezilidské vztahy (rozpad rodiny, špatná sociální komunikace, absence blízkého člověka...). (Křivohlavý, 2013, s. 29-31)

U sportovců se nejčastěji deprese projevují v souladu s psychicky náročnými situacemi, kterými mohou být například přestup do nového týmu a s tím spojené začlenění do nového kolektivu hráčů i trenérů, stěhování do nového města/státu, přizpůsobení se místní kultuře, odloučení od rodiny nebo dalších blízkých osob, které může trvat pár týdnů, ale i několik měsíců, někdy se hráč s rodinou vidí pouze jednou za čas, a i to může být ve spojení s ostatními životními změnami příčinou vzniku deprese. V období dospívání může být přestup do nového týmu spojený i s nástupem na střední školu, nástupem do domova mládeže... všechny tyto aspekty mohou ovlivnit psychický stav jedince. Další psychicky náročnou situací může být nenaplnění osobních nebo týmových cílů, tedy prožití určitého špatného období v kariéře hráče, ve kterém se nedaří týmu nebo hráči samotnému a s tím spojený tlak ze strany trenérů a dalších nadřízených, fanoušků, sponzorů i médií. Při zranění je hráč také pod velkým psychickým tlakem, ať už kvůli konkurenci v týmu ve spojení s návratem do základní sestavy a uspokojení potřeb soutěživosti, naplnění ambicí či osobních cílů, které si hráč stanovil.

4.2 Stres

„Stres (z angl. slova stress – zátěž) vzniká tehdy, je-li člověk vystaven dlouhodobě nadměrně silným podnětům nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní“. (Nakonečný 1995, s. 35). Pojem stres tedy obecně označuje reakci organismu na jakékoliv zátěžové podněty větší intenzity. Tato reakce může být typu mentálního, emocionálního a fyziologického. Hovorově se stres označuje za úzkost, frustraci nebo jakkoliv nepříjemně pociťované situace. (Blahušová, 2005, s. 235)

Mnoho z nás se každý den dostává do stresových situací, tedy takových situací, kdy se nám například intenzivně rozbuší srdce, cítíme křečovitě bolesti v dolní části břicha, přichází prudké změny nálad nebo například ztrácíme chuť k jídlu. Tyto nepříjemné pocity u každého

z nás probouzí různé situace a události jako například blížící se důležité utkání, zahanbování ze strany trenérů či fanoušku nebo očekávání bolestivého zákroku lékaře. Tyto situace a události se nazývají stresory a na každého z nás působí, zároveň se i projevují, rozdílně. (Křivohlavý, 1994, s. 21)

Při sportu se se stresem setkáváme často, v určitých případech může mít přiměřená míra stresu na hráče i pozitivní dopad. Nicméně v opačných případech, kdy stres můžeme označit za nepřiměřeně, až nezdravě vysoký je dopad na hráče a jeho výkon negativní. Stres může vést ke změnám chování hráče, může ovlivňovat jeho pocity z vykonávání dané činnosti a také může vést například k zažívacím potížím (nevolnost, ztráta chuti k jídlu...).

Spouštěče těchto stresových reakcí se nazývají stresory a dělíme je následovně (níže uvedené příklady jsou uvedené vzhledem k tématu, tedy ze života sportovců a jedinců v období dospívání):

- **Psychické** – problémy ve škole, zklamání z vlastního výkonu, příliš vysoký tlak na hráče – trenér, sponzoři, fanoušci, blížící se důležité utkání, vnímání konkurence na daném postu...
- **Fyzikální** – nadměrné zatížení svalů, vyčerpání...
- **Sociální** – špatné vztahy se spoluhráči v novém týmu nebo se spolužáky v nové škole, nezdravý životní styl...
- **Dětské** – nepříjemné zážitky z dětství se později mohou projevit vyšší citlivostí vůči stresovým situacím
- **Traumatické** – smrt blízkého člověka, válka...

Reakcí na emoční tlak, který trvá delší dobu a člověk postupně vnímá, že nad ním má pouze malou nebo žádnou kontrolu, se nazývá stresem chronickým. Pokud stres trvá příliš dlouho nebo je mu náš organismus vystaven příliš často, tak může dojít k oslabení imunitního systému, vzniku degenerativních onemocnění – kosterní, svalové soustavy, lymfatického systému. U sportovců se často jedná o zranění, které mnohdy zapříčiní pauzu nebo i konec sportovní kariéry a chronický stres může být důsledkem různých problémů i v pozdější fázi života. „*Lidé, kteří jsou vystaveni chronickému stresu anebo mají depresivní poruchu, mají sníženou imunitní obranu proti virovým i bakteriálním infekcím, a přicházejí tedy ke svým lékařům s různými problémy častěji, než je tomu ve srovnatelné skupině osob bez projevů deprese nebo chronického stresu.*“ (Vnitřní Lék, 2020, s. 38)

4.3 Syndrom vyhoření (burn out)

Syndrom vyhoření můžeme popsat jako stav psychického, případně i celkového, vyčerpání. Tento stav je doprovázen obavami a pocití beznaděje. Typickými jsou ztráta profesionálního zájmu či osobního zaujetí. Často je uváděn v souvislosti s profesemi, ve kterých je pracovní náplní práce s lidmi, s burn-out syndromem se však mohou potkat i jedinci mimo tyto profese, kteří se soustředí převážně na svůj vlastní výkon. Syndrom vyhoření postihl známé sportovce ve světě i u nás, otevřeně se k němu přiznali Michael Phelps či Gabriela Soukalová. (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 65)

Při syndromu vyhoření je typické, že se většina projevů odehrává v psychice jedince, navenek, a to i pro osoby blízké, je vidět později. Burn-out syndrom je následkem chronického stresu, ze kterého vycházejí všechny hlavní složky tohoto syndromu. (Venglářová a kolektiv, 2011, s. 25)

Burn out syndrom se projevuje postupně, menšími signály, které vzejdou v samotný syndrom. Jedná se například o častou bolest hlavy, nespavost, žaludeční potíže, vysoký krevní tlak, zvýšená náchylnost k nemocem, co se týče **tělesného vyčerpání**. Pokud jde o **psychické vyčerpání**, tak je to především ztráta zájmu o danou činnost, negativní nálada, ztráta produktivity a nápaditosti či pocit „zbytečnosti“. **Emocionální vyčerpání** se projevuje tím, že se člověk cítí citově vysátý, cítí prázdno a pocití beznaděje, snaží se lidem vyhýbat a uzavírá se do sebe. (Venglářová a kolektiv, 2011, s. 25) Všechny tyto výkyvy se projevují také na výkonu jedince, ať už v tréninku, nebo při zápase. Pokud s hráčem budeme v pravidelném kontaktu, lze si těchto projevů a změn chování všimnout i mimo činnosti sportovní.

Na příčinách syndromu vyhoření se většina autorů shoduje, často si říkáme, že je to přeci jasné, jedinec je přetížen, stresuje se a při pomyšlení na danou činnost se mu vybavují pouze negativní myšlenky... výše popsané by se dalo zařadit mezi příčiny, ale Priešová (2015) je považuje za vedlejší. Hlavní příčinou burn-out syndromu jsou negativní nebo chybějící pozitivní vztahy k okolí a neporozumění sobě samému. Často se jedinci nachází v konfliktních a napjatých vztazích, případně nemají žádné sociální kontakty. Málokdy se stává, že jedinec trpící syndromem vyhoření má zdravý partnerský vztah a téměř nikdo už nemá pozitivní vztah sám k sobě. U syndromu vyhoření také existuje významný vztah mezi trenérským přístupem a psychickými potřebami, případně vyhořením. *„Styl koučování podporující autonomii může pomoci naplnit základní psychické potřeby, zvýšit motivaci k sebeurčení a následně snížit*

vyhoření u mladých výkonnostních sportovců. Proto je nezbytné, aby o tom věděli i trenéři.“ (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 67)

4.4 Porucha příjmu potravy

„Poruchy příjmu potravy jsou rizikem u sportovců, u nichž strava souvisí s vnímáním vzhledu v konkrétním sportu, se zlepšením výkonu a se socio-kulturním tlakem na tzv. ideální tělo či ideální tvar těla.“ (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 71)

Poruchy příjmu potravy se řadí mezi závažná psychiatrická onemocnění, která se vyskytují od dětství až do dospělosti. V období dospívání, nejčastěji u adolescentů a mladých dospělých, se jedná o třetí nejčastější psychiatrické onemocnění. Dlouhodobé problémy s jídlem mají vliv na fyzický, kognitivní, sociální i emoční vývoj, také mohou zapříčinit vyšší nemocnost a nižší hmotnost. Poruchy příjmu potravy se vyskytují především u dospívajících dívek a mladých žen, a to ve sportu, ale i mimo tuto oblast. Mezi nejčastější poruchy příjmu potravy řadíme mentální anorexii a mentální bulimii, jako další, ne tak časté, můžeme zmínit například syndrom nočního přejídání nebo záchvatovité přejídání.

Není snadné určit konkrétní příčinu vzniku poruchy příjmu potravy, vznik těchto poruch závisí na vzájemném působení **biologických** (hormonální změny, změny fyzického vzhledu...), **sociálních** (tlak společnosti, reklamy na „štíhlost“, nevhodné poznámky...), a **psychických** (perfekcionismus, vysoké požadavky, emoční labilita...) faktorů. Působením těchto různých faktorů může dojít k narušení psychické stability jedince, které může vést i k narušení jeho sebevědomí a zvýšené citlivosti na kritiku. Tato narušení pak mohou vést k tomu, že jedinec se nadměrně soustředí na své tělo a hledá co nejsnazší řešení k tomu, aby vypadal co nejlépe, často se jedná o různé druhy diet. Nepřiměřená míra snaživosti dodržovat tyto diety často vyústí k posedlému lpění na štíhlost a mohou být příčinou vzniku poruch příjmu potravy. (Papežová, 2010, s. 37)

Na problematiku spojenou s poruchami příjmu potravy má velký vliv i trenér a jeho způsob vedení a komunikace. Zvláště u sportovců v období dospívání je důležité zvolit vhodný způsob komunikace. V období dospívání dochází k tělesným i hormonálním změnám a trenér by měl tyto změny respektovat a v tréninku i v samotném vedení sportovce by na uvedené změny měl brát ohled. „Trenér by si měl být vědom svého silného vlivu jak v pozitivním, tak v negativním smyslu v oblasti stravovacího chování a vnímání tělesného sebepojetí.“ (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 74)

Trenér a sportovec také společně tráví velké množství času, a to například i na týmových snídaních a obědech. Pokud sportovec dodržuje diety, které nemusí nebo vykazuje nějaké abnormality ve svém stravování, tak by měl trenér zakročit a společně by měli vyhledat odborníka, aby byl následně zhodnocen stav sportovce a případně včas odhalen jakýkoliv problém. Zároveň by také trenér neměl nutit sportovce dodržovat diety nebo redukce tuku, které podle studií nepůsobí na každého jedince pozitivně. Trenér by si také měl uvědomovat, že jakákoliv nevhodná poznámka může vést k tomu, že sportovec by diety a redukce tuku mohl začít sám vyhledávat, dostáváme se tedy opět k důležitosti komunikace a vztahu mezi trenérem a sportovcem. Je nutné všimnout si jakýchkoliv náznaků projevů psychických obtíží, jelikož je pravdou, že lidé trpící psychickými obtížemi jsou zároveň mistři v maskování a utajování těchto projevů a je tedy možné, že si jich v některých případech nevšimnou ani ti nejbližší.

4.5 Závislosti

„Závislosti představují v dětství a dospívání častý, závažný a někdy dramatický problém. Rozvíjejí se v tomto věku rychleji vzhledem k nedostatku zkušeností a sociálních dovedností. Během dospívání dochází nejen k tělesným a hormonálním změnám, ale také k vytváření nových neuronových sítí v mozku.“ (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 76)

Jedinci v období dospívání často testují hranice, přehánějí a riskují, čímž se vystavují riziku rozvoje a přetrvání závislostí v pozdější fázi života. Adolescenti často riskují s návykovými látkami, hraním her či sociálními sítěmi, které jsou pro mladého sportovce velmi ohrožující. Kontakty dospívajících sportovců jsou omezeny na ostatní sportovce a trenéry, naprostou většinu svého času věnují tréninkům, závodům a soutěžím. Budování sociálních vztahů mimo sportovní klub se do programu výkonnostního sportovce mnohdy nedostává. V současnosti jsou však tyto vztahy nahrazeny vztahy v online světě, které další potřebné sociální vztahy nahrazují. (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 76)

K závislostem látkovým (alkohol, tabák, halucinogenní...) a závislosti na sociálních sítích se řadí mimo jiné patologické hráčství (gambling), které odborníci svými projevy přirovnávají k závislosti na kokainu. *„U té se setkáváme s projevy, jako jsou nadměrná aktivace, nepřítomnost tělesného odvykacího stavu, ale i silný craving čili bažení, sklon k depresivním stavům a změnám nálad.“* (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 76)

Závislost na internetu si člověk většinou nevybuduje obecně, ale především na konkrétních webech, aplikacích nebo online hrách. Závislost na internetu se dělí proto dělí na tři typy – **závislost na online hrách** (WoW, CS:GO, LoL...), **závislost na online**

komunikacích (TikTok, Facebook, Instagram...) a **závislost na stránkách s pornografickým obsahem**. (Štěrbová, Pernicová, Šafář, Krol, 2022, s. 76)

Jednou ze závislostí, která se také projevuje u sportovců, je **bigorexie**. Jedná se o závislost na cvičení, kterou je možné označit za nelátkovou. Tato závislost se projevuje především u kulturistů, zahrnuje zkreslené vnímání vlastního těla a nepřiměřené stravovací návyky ve spojitosti s neustálými myšlenkami na vlastní tělo a velikost svalů. Projevy bigorexie přichází ve chvíli, kdy jedinec nemůže vykonávat pravidelné cvičení, na které je zvyklý a následně se dostává pocit úzkosti, deprese až agresivity. (Výmyslická, 2016, s. 15)

5 Analýza příběhu

V následující kapitole popisuji svůj příběh a zkušenost s výkonnostním sportem, konkrétně z oblasti fotbalu, kterému jsem se věnoval ve věku od pěti až do sedmnácti let, z toho od 10 do 15 let na úrovni nejvyšší žákovské ligy.

Formu zpracování jsem zvolil následující – jeden odstavec se věnuji popisu zkušenosti a poté následuje odstavec v kurzívě, ve kterém komentuji průběh této zkušenosti. Pro doplnění a zkvalitnění celého komentáře jsem zrealizoval rozhovory s matkou, otcem a sestrou ohledně této zkušenosti, ze kterých uvádím pouze úryvky. V celé podobě jsou rozhovory dostupné v [příloze](#). Tento popis mé vlastní zkušenosti vznikl již v mých devatenácti letech, tedy před čtyřmi lety při maturitní projektu, následně se proto pokouším o analýzu po čtyřech letech, jakožto student dokončující pedagogická studia na vysoké škole a sportovní trenér mládeže s trenérskou licenci.

Zmíněný komentář (v kurzívě) proběhl za pomoci sportovního psychologa Mgr. Václava Petráše, díky kterému jsem se před čtyřmi lety dozvěděl, že v popisované zkušenosti se objevují psychické obtíže, které jsme společně pojmenovali a již tehdy naznačili, co bylo jejich možnou příčinou. Mgr. Václav Petráš se mentální přípravě sportovců věnuje přes deset let. Svými poznatky pomohl sportovcům zefektivnit práci s psychikou ve sportu, praktickým a srozumitelným způsobem, díky kterému pomohl k velkému množství cenných úspěchů. Spolupracuje s reprezentanty napříč sporty a jeho služeb využívají desítky sportovních organizací.

5.1 Případová studie („Můj příběh“ – 2018)

S fotbalem jsem začal asi v 5 letech, kdy mě k němu přivedl otec do klubu TJ Slovan Broumov, kde jsem začal trénovat s dětmi ve stejném věku. Jako dítě jsem si na začátku hru vyloženě užíval, jako činnost, kterou rád dělám já i otec. Ze začátku jsem nebyl žádný talent, ale postupem času už pro mě fotbal nebyl jen hra, ale stával se mou láskou. Nic jiného jsem nedělal a začal jsem trénovat i individuálně doma s otcem. Následně i s nejzkušenějším broumovským trenérem, který vedl o rok starší kategorii. To přineslo ovoce a já se postupně zlepšoval, sám jsem viděl, že jsem začal obehřávat i ty talentované, kteří přišli jednou týdně na trénink a víc to neřešili. To byla moje největší motivace, když jsem začal „fotbalově přerůstat“ ty nejlepší hráče u nás v týmu. Poté si mě již výše zmiňovaný trenér bral i na zápasy s o dva roky staršími hráči.

Už v tomto prvním odstavci můžeme vidět celkem typický případ, kdy se z koníčku stane „láska.“ Přichází postupné zlepšení, celá rodina žije konkrétním sportem a s tím přichází úspěchy. Bohužel často dojde i ke změně přístupu rodičů, kteří chtěli, aby se dítě hýbalo, našlo si kamarády a nesesedělo doma u počítače. Ale po první řadě úspěchů chtějí mít doma profesionálního sportovce, v této fázi mnohdy začne i samotné dítě pociťovat změnu. Běžné otázky – Jak bylo na tréninku? Co kluci? Bavilo tě to dneska? Užili jste si to? – se změni na otázky typu – Vyhráli jste? Kolik jsi dal gólů? – a to už samo o sobě není pro dítě v tomto věku to nejlepší, co může rodič udělat. Přeci jen je pro jedince mladšího školního věku snazší zamyslet se nad tím a odpovědět na otázku, jestli nás to bavilo a jak jsme si zápas užili než odpovědět – Nevyhráli a gól jsem nedal žádný. Dítě se většinou gólem a vítězstvím pochlubí samo, a pokud se zápas nevydaří, tak se přeci jen mohlo bavit a je jednodušší a příjemnější odpovědět jiným způsobem. V mém případě byly otázky typu – Vyhráli jste? Kolik jsi dal gólů? – celkem běžné, ale to vidáme u mnoha rodičů a není to ojedinělý případ. Většina rodičů se ptá tímto způsobem. Nicméně já, jako hráč, jsem to nijak zvlášť nevnímal a nepřipadalo mi to špatné. V tuhle dobu ještě bylo vše v pořádku a fotbal jsem miloval. Sportovní vyčerpání bylo přijatelné a rád jsem si šel zatrénovat sám.

V roce 2009 (10 let) jsem začal hrát na střídavý start i za tým FK Náchod, který hrál nejvyšší žakovskou soutěž. Střídavý start znamená hrát současně za dva týmy, v mém případě to byl Slovan Broumov a FK Náchod. Tříkrát týdně trénink v Broumově, jednou v Náchodě. V sobotu tři čtyřicetiminutové zápasy za Broumov, v neděli další dva za Náchod. Zvládal jsem to pouze s občasnými potížemi, jako byla zvýšená nervozita, ale nic zvláštního. Bavilo mě to, celá rodina tím žila a ve škole bylo také všechno bez problémů.

Jak jsem již zmiňoval výše, začaly přicházet první úspěchy, příchod do nového klubu. Neznámí spoluhráči, neznámí trenéři, náročnější tréninky i zápasy. S těmito velkými změnami měla jednoznačně přijít i úprava tréninkového plánu, ta přišla, ale pouze v podobě toho, že k současnému týdennímu vyčerpání přibýly další dva tréninky a dva zápasy. Ze začátku se to zvládat dalo, ale postupně to bylo znát na výkonnosti, únavě nebo třeba zvýšené emocionalitě a nervozitě. Tudíž mezi jednu z příčin následujících řádků se řadí i nadměrný počet tréninkových jednotek a zápasů.

Vše pomalu stupňovalo a já začal pociťovat změny, nepříjemnosti a občasný strach z dalšího tréninku nebo zápasu. Špatný přístup nového trenéra mi na sebevědomí nepřidal a jeho opakující se nadávky a výtky mě spíše od fotbalu odrazovaly. To vše vedlo k tomu, že

jsem se radši míče při zápase zbavil a přihrál ho ostatním, abych něco nepokazil. Poté přišla první větší nevolnost před zápasem, zvracení a úzkost. V novém týmu jsem dál pokračovat nechtěl, ale nikomu jsem se nesvěřil. Neřekl jsem nic rodičům, trenérovi v Broumově, kamarádům, zkrátka jsem problém pouze dusil v sobě. Měl jsem strach, že rodiče zklamu. Že se budou zlobit, když jim řeknu, že chci skončit s fotbalem v Náchodě. Takže jsem pokračoval dál.

V tuhle chvíli moje psychika začala vydávat první signály chronického stresu. Špatný přístup trenéra v novém týmu ničemu nepomáhal a jeho neustálé nadávky vyvrcholily v další projevy psychických poruch. Od zvýšené nervozity, přes strach z chyby a následné vyslechnutí nadávky od trenéra, nevolnosti, až k prvnímu zvracení před výkonem, to vše jsou „výstražná znamení“ pro rodiče i trenéry. Samozřejmě to byl signál i pro mě, ale v deseti letech jsem věděl jen to, že nechci pokračovat, ale že by to mohlo být něco vážného, tak na to jsem ani nepomyslel.

Jak tedy vypadal můj den zápasu za FK Náchod? Hned jak jsem vstal, tak to nebylo ono, nevěřil jsem si. Snídaně, vždycky jsem se do sebe snažil něco dostat, ale často to moc dobře nešlo. Cesta do Náchoda, seděl jsem nervózní v autě, nebyla se mnou řeč. Pokud jsme hráli na hřišti soupeře, tak cesta například ještě do Prahy, Jablonce nad Nisou, Hradce Králové atp. Snažil jsem se bavit a usmívat s ostatními, ale nešlo to. Občas jsem se pousmál, ale většinu času jsem byl tak nervózní, že jsem jen seděl a doufal, že už to bude za námi. A vůbec nejhorší bylo, když někdo v autobuse začal jíst a já cítil jídlo. To mi pak bylo ještě hůř. Dorazili jsme na místo, převlékli se a šli na hřiště, já se většinou šel ještě vyzvracet a zápas mohl začít. Konec zápasu, hrál jsem dobře, nebo špatně. Bylo mi to „jedno,“ byl jsem rád, že je to za námi.

Zas a znovu, nevolnost, zvýšená nervozita a z jednoho zvracení před výkonem se stala celkem běžná věc. Rodičům jsem říkal pouze občas o tom, že jsem před zápasem zvracel, takže to možná nebylo takové vodítko k problému, ale i tak by podle sportovního psychologa Mgr. Václava Petráše „v ideálním světě“ rodič zasáhl a začal to s dítětem řešit.

Mgr. Václav Petráš také uvedl, že je to bohužel celkem běžný případ, ale pouze v míře nevolnosti a nervozity. Pravidelné zvracení už patří mezi ty extrémní případy, u kterých je povinností jakékoliv řešení a neměly by se nechat zajít takhle daleko. Při otázce, zdali jsem případ mohl ovlivnit já sám, když jsem ve dvanácti letech ani neměl ponětí o tom, že existují nějaké psychické problémy, jsem dostal jednoznačnou odpověď: „V takovém věku určitě ne, problém bych nehledal u Vás, ale spíše u trenérů a rodičů.“

Problém jsem tedy i nadále držel v sobě a nátlak na psychiku se neustále zvyšoval. Míra nervozity, úzkosti a strachu také nabírala vzestupnou tendenci a už v tuhle chvíli bylo jasné, že si hlava a tělo budou muset „zavolat o pomoc“ samy.

V odstavci výše je také zřetelně opsáno, jak se z milovaného koníčku stane povinnost. Nechuť do dalších výkonů, strach z dalších chyb, nejistota. Jasně příznaky syndromu vyhoření. Postupné malé signály jako zvýšená nervozita a únava až k příznakům, u kterých dochází ke ztrátě zájmu o danou činnost nebo u mého případu i k pravidelnému zvracení. To mi potvrdila i matka, která změny v mém chování pociťovala: „Byl jsi ještě víc uzavřený a smutný. Před tréninky ses klepal, začal ses i vymlouvat, že tě něco bolí, chtěl ses vyhnout jakémukoliv výkonu za každou cenu. Před zápasem jsi dokonce zvracel.“

K tomu všemu se ještě přidal nátlak ze strany mého otce, který se mnou občas individuálně trénoval. Přišel se podívat na trénink v Broumově a mně se nedařila správná technika střelby, kterou jsme trénovali pravidelně a dlouho. Já to před ním provedl několikrát špatně. To vyústilo v to, že mně v autě vynadal, nebo se mi snažil poradit, ale nevybral si zrovna způsob, který bych v tu chvíli chápal. Já jsem si chybu uvědomoval, ale zkrátka se mi nedařilo provedení podle našich představ. Ale už jsem na tom nebyl po psychické stránce nejlépe, a tak jsem se v autě rozbřečel, chtěl jsem vystoupit, neměl jsem na to poslouchat to dál. Tento moment si vybavuji celkem přesně, ale najít správná slova k popsání toho, co se ve mně dělo, není snadné. Jako kdybych chytil nějaký záchvat, slyšel jsem jen řev a nic jiného jsem nevnímal. Slzy mi tekly po tváři a já se rozklepal, dal bych cokoli za to, abych nemusel být v tom autě a nemusel poslouchat stále to samé dokola. Když už jsem na to neměl, vykřikl jsem, aby už přestal. Ale ne tím stylem, že bych řekl, že to chápu a už to stačí. Ale vykřikl jsem, aby mi zastavil, že chci vystoupit. Bylo to asi 400 metrů od našeho domu. V tu chvíli to přestalo, bylo ticho a já se pomalu uklidňoval. Dál mi tekly slzy po tváři, ale nepříjemné klepání přestalo. Hned, jak jsme zastavili před domem, tak jsem vyběhl z auta domů. V hlavě jsem měl jedinou myšlenku, nechci, aby se můj otec chodil na tréninky a zápasy dívat. Když jsem s ním jel na trénink do Náchoda, po cestě jsem se ho několikrát ptal, kde bude, abych měl jistotu, že nebude trénink nebo zápas sledovat. Vždycky se mi ulevilo, když jsem viděl ze hřiště odjíždět naše auto. A naopak jsem znervózněl, když jsem viděl naše auto přijíždět moc brzy. Už jsem se tolik nesoustředil, nervozita se o další stupeň zvýšila. Sledoval jsem, kde naše auto parkuje, jestli z něj někdo vyleze. Když nikdo z auta nevylezl, ptal jsem se sám sebe, co když mě uvidí z auta?

Jedna ze zlomových chvílí v mé kariéře. Nechtěl jsem, aby můj otec chodil na zápasy a tréninky. Vše, co je napsané v tomto odstavci mi potvrdila i moje matka. Cituji: „S taťkou jsme se pohádali, ty jsi byl hodně smutný a nešťastný. Ale měl jsi jasno v tom, že taťka na trénink nesmí.“ Zároveň mi také sdělila, že musela stále přemýšlet nad tím, zdali za to všechno nemohla ona. Jestli mě špatně nevychovala, protože ostatní kluci byli oproti mně jiní. Cituji: „Byli to trochu uličníci, tak si některé věci tolik nebrali. Jsi prostě citlivější. Taťka se snažil radit, vůbec to nemyslel špatně, jen někdy to nevyznělo nejlíp. Ale tenkrát byl hodně smutný. Věděl, že přestřelil.“ Už v tuhle chvíli nebylo moje sebevědomí vysoké a tohle všechno mi zrovna nepomohlo k tomu, abych si více věřil. Spíše další nejistota a strach z chyby. Otázka, kterou jsem si na tréninku kladl často – Co když mě uvidí z auta? – jasně poukazuje na nejistotu, možná menší ztrátu důvěry, každopádně to nebylo to, co by mi mělo pomoci s mými problémy. Dnes je to pro mě velice emotivní, jelikož jsem o tom všem nikdy s rodiči nemluvil. A vím, že se mi otec snažil pomoci, ale v tu chvíli jsem to nezvládal a moje hlava už věděla, že to dál nepůjde.

Ze začátku bylo vše v pořádku, ale postupem času se problémy zhoršovaly, od velké nervozity, až po zvracení před každým zápasem. A jak to dopadlo? Zranění. Více jak šest měsíců bez fotbalu a dalších šest měsíců pouhého trénování s bolestmi. Už nikdy jsem se nedostal na takovou úroveň, na jaké jsem byl. Pokračoval jsem pouze v Broumově, v 17 letech jsem skončil i zde, pár měsíců poté jsem začal trénovat broumovskou mládež a tomu se věnuji dodnes.

I přes obrovskou lásku k fotbalu přišla záchrana v podobě zranění. Jak jsem již zmiňoval výše – hlava a tělo si budou muset zavolat o pomoc samy. To se také stalo a já jsem si natrhl tříslo. Menší a krátkodobá zranění vyústila v první větší problém, a byl jsem tak na delší dobu bez zátěže. Pro mě to byla úleva a možnost, jak ukončit působení v Náchodě. I přesto, že jsem měl strach, abych rodiče nezklamal tím, že už se do Náchoda nevrátím, tak jsem tak učinil a přes občasné dotazy, jestli bych si tam zase nechtěl jet zatrénovat, jsem skončil.

Když jsem se přibližně po šesti měsících vrátil na hřiště, stále jsem cítil nejistotu a byl jsem si téměř jistý tím, že už to nikdy nebude ono a z fotbalu nebudu mít takovou radost jako dříve. I přes neustálé potíže s tříslem, které dost možná setrvaly díky mé narušené psychice, jsem pouze trénoval. Když jsem nastoupil na první zápas, necítil jsem se na trávníku dobře. Měl jsem strach z dalšího zranění, strach, že něco pokazím a bude na mě křičet trenér nebo diváci. Už jsem se nevrátil do té herní pohody, kdy pro mě byl fotbal zábavou.

Nejvyšší žákovská soutěž, reprezentant Královéhradeckého kraje, nejlepší střelec na celorepublikovém turnaji a výhra zájezdu do Itálie na fotbalový zápas, bylo to skvělé. Pak se to ale obrátilo vzhůru nohama a zranění mě v podstatě „zachránilo.“ Když jsem u lékaře zjistil, že budu delší dobu mimo, brečel jsem a s fotbalem jsem nechtěl skončit, ale zároveň jsem cítil úlevu. Teď si říkám, že mě to „zachránilo“ a všechno dopadlo ještě dobře.

Je to pro mě nezapomenutelná část mého života. Bohužel po chvílce ty krásné a úspěšné časy vyměnily časy bolesti, smutku a ztráty radosti ze hry. Když si vzpomenu, co vše jsem prožil, tak mě jen mrzí, že to skončilo tímto způsobem. Nyní vím, že jiné východisko nebylo. Bez radosti, lásky a zábavy to zkrátka nešlo.

Ale kde tedy problém začal? Dnes už to všechno dává smysl a já to moc dobře vím. „Stojíš tam jak zapíchlý hrábě.“; „Neobejdeš ani kýbl s vodou.“ – To je první, co si vybavím, když slyším jméno našeho bývalého trenéra v Náchodě. Občas dokázal pochválit, ale vzpomínám si pouze na jednu pochvalu, když jsem dal nejhezčí gól v mé kariéře. Naopak výše uvedené věty, tak ty snad nikdy nezapomenu. Možná, to s námi myslel dobře, ale tímhle stylem jsem to v mém věku zkrátka nebyl schopný pochopit.

Náš trenér byl velice zvláštní, dokázal z nás všech nejspíš dostat to nejlepší a na hřišti jsme z 90 % předváděli skvělé výkony, ale na úkor toho, že to naše hlavy nevydržely. Nebo alespoň ta moje ne. K tomu se přidalo to, že jsem o problému nemluvil. Jestli to vše věděli rodiče? Většinou jsem jim řekl, když jsem před zápasem zvracel. Vždycky se mě snažili podpořit a uklidnit. Ale věděli, že to není jen tím, že mi není dobře?

V posledním odstavci už pouze potvrzuji příčiny svých problémů. Špatný přístup trenéra, který byl hlavním „startérem“ následujících problémů. Když jsem Mgr. Václavu Petrášovi o našem trenérovi vyprávěl a uvedl jsem, že i přes tak špatný přístup jsme pod jeho vedením na hřišti předváděli skvělé výkony, tak mi řekl, že kdyby byl jeho přístup od začátku jiný a nezažili bychom to špatné, tak by naše výkony byly ještě mnohem lepší. Mimo jiné jeho oblíbené a často používané „nadávky“, které mohou znít vtipně, ale před spoluhráči a diváky to nikomu příjemné nebylo.

5.2 Analýza klíčových bodů v příběhu (2022)

V následující analýze příběhu se pokusím vyhledat klíčové a důležité body, situace a okamžiky, které zásadně ovlivnily celý tento příběh a následně je zanalyzovat. Dále pojmenuji psychické obtíže, se kterými jsem se ve výkonnostním sportu setkal a popíšu jejich příčiny, projevy, důsledky i řešení.

- 1) **Nástup do fotbalového týmu TJ Slovan Broumov** – Úvodní nadšení, noví kamarádi, zábava, žádný tlak na výkon, pouze zábavné tréninky a hry. Ve zkratce všeobecná pohybová příprava dítěte, jak má být, především hry a zábava.
- 2) **Postupné zlepšení a zápasy se staršími kategoriemi** – Se zlepšením začal přicházet i větší důraz na výkon, tím i větší tlak (starší kategorie, rostoucí fyzická zátěž...). Fotbal byl však stále vnímám jako zábava, nátlak jsem zatím nepocíťoval, a naopak jsem si začal uvědomovat, že čím více budu trénovat, tím více se budu zlepšovat.
- 3) **Střídavý start FK Náchod** – Stále narůstající fyzická zátěž a s tím spojený i psychický nátlak, nové prostředí, spoluhráči i trenéři, to jsou všechno faktory, které silně ovlivňují psychiku jedince. Prvních pár měsíců jsem však vše zvládal bez problémů a myslím, že bylo až úctyhodné, jak jsem se s těmito změnami v období dospívání vyrovnal.
- 4) **První projevy psychických obtíží** – Po několika měsících v náročném tréninkovém procesu se však začaly vyskytovat první projevy psychických obtíží, především vyšší míra stresu, vyplývající z vysoké fyzické zátěže a nevhodného přístupu trenéra v novém týmu vůči trénované věkové kategorii mladšího školního věku, později i v období dospívání. V období mladšího školního věku je myšlení dítěte konkrétní a chápání ironie je teprve v počátcích. Dopad takových hlášek na psychiku dítěte je mnohem intenzivnější než v pozdější fázi života. A i přesto, že později v období dospívání mi docházelo, že se jedná o ironii, tak jsem tyto hlášky a celkový trenérský přístup měl spojen s nepříjemnými situacemi, nad kterými jsem se ani jako dospívající jedinec nedokázal povznést, což může být částečně zapříčiněno i mou citlivější povahou.

Je zajímavé, že uvedené projevy jsem si vůbec s ničím nespojoval a bral jsem to tak, že to k fotbalu patří, že je to jeho nedílnou součástí. Tyto projevy jsem také nedával nijak zvlášť najevo, v tuto chvíli tedy bylo téměř nemožné očekávat zásah rodičů nebo trenérů. Poukázal bych na to, že se zahájením střídavého startu v Náchodě

nepřišla žádná úprava tréninkového plánu, pouze se přidaly tréninkové jednotky a zápasy, kdyby se tak stalo a fyzická zátěž by nebyla tak vysoká, tak je možné, že by bylo snazší se se všemi změnami a náročnými situacemi z dlouhodobého hlediska vyrovnat lépe.

- 5) **Náročný tréninkový režim** – Tréninkový režim se stále neměnil a po několika měsících, zhruba ve 13 letech, začaly projevy psychických obtíží stupňovat a v tuto chvíli měl bezpochyby přijít zásah ze strany rodičů. V ideálním případě i ze strany trenérů, v popisovaném případě to nejspíš nebylo možné, když trenér byl jedním, respektive hlavním, ze stresorů. Nevolnosti, strach a chronický stres vyústily ve zvracení před každým zápasem, do těchto extrémů by se nikdy nemělo dospívající dítě, ale ani žádný jiný sportovec, dostat. Pamatuji si, jak jsem tuto první situaci nikomu neřekl, druhé už si všimli spoluhráči a řekli to i trenérovi, který nijak nereagoval. Třetí už jsem sdělil matce, která to do té doby nevěděla. Ale žádný zásah stále nepřicházel, žádná úprava tréninkového plánu, žádné řešení nastalé situace, a já s tím tak také žil, před zápasem jsem jen čekal, kdy to přijde. Jako dospívající dítě jsem si neuvědomoval, že by se mohlo jednat o psychické obtíže, nějak zvlášť jsem ani nepřemýšlel nad tím, že to není normální. Nicméně v období dospívání takové obtíže nedokážeme pojmenovat, často si je ani uvědomovat. Proto by měli zakročit rodiče a trenéři, kteří by si takových situací měli všimnout a nepřehlížet je.
- 6) **Vyrovnané výkony** – Zajímavé je, že tyto obtíže nijak neovlivnily můj současný sportovní výkon a řekl bych, že v tomto ohledu se jedná spíše o výjimečný případ, ve většině případů psychika jedince hraje zásadní roli ve výkonu sportovce. Neustále jsem tedy podával stabilní výkony, a i to je možná dalším důvodem toho, že se tyto obtíže nijak neřešily. Kdyby přišla viditelná změna ve výkonnosti, myslím, že rodiče a možná i trenéři by tuto situaci začali vnímat jinak.
- 7) **Konflikt s otcem** – V této části příběh graduje a situace se mění. Ke všem projevům jako nevolnosti, nechutenství, zvracení, emocionální změny, uzavřenost, vysoká míra nervozity a stresu před výkonem se přidala ztráta sebevědomí, kterou považuji za zásadní. Po tomto konfliktu jsem si přestal věřit a vytrácela se i soustředěnost. Některé výkony byly stále dobré, ale v určitých situacích se nedostatek sebevědomí začal projevovat. Zde se již bavíme o možném přechodu mezi pubescencí a adolescencí. A s tímto konfliktem se na určitou dobu změnila i míra důvěry k otci, což taktéž považuji za jeden z klíčových momentů. Z rodinného příslušníka, který by měl být oporou se stal „nepřítel“.

- 8) Důsledky dlouhodobých obtíží** – Netrvalo dlouho a důsledkem neustálé fyzické zátěže spojené s dlouhodobými psychickými obtížemi bylo zranění. Natržené třísla, jakýkoliv pohyb byl najednou problém a já několik týdnů pouze seděl na posteli a odpočíval. Ihned po vyšetření u lékaře jsem neudržel slzy a nyní mohu říct, že emoční vztah a silné citové pouto k fotbalu ve mně pořád zůstalo. Zároveň jsem ale pocíval úlevu, věděl jsem, že do stejného stavu se již nevrátím. Nicméně s tělesným vývojem v období dospívání a téměř ročním vypadnutím z tréninkového režimu bylo velmi složité dostat se alespoň na podobnou výkonnostní úroveň, a to jsem značně pocíval. Navíc jsem cítil i určité omezení v tréninku, kdy jsem po zranění nebyl stoprocentně vyléčený a moje kariéra pomalu, ale jistě končila. V podvědomí nepříjemné situace z minulosti stále zůstaly a při nástupu na hřiště jsem pocíval podobné strachy jako dříve, avšak už ne v takové intenzitě.
- 9) Konec kariéry a trenér mládeže** – S koncem kariéry bylo moje pouto k fotbalu tak silné, že jsem věděl, že se nemohu fotbalu vzdát úplně. Trénování mladých broumovských nadějí byla psychická vzpruha a já mohl svoje zkušenosti a dovednosti předávat malým dětem, což mě dodnes naplňuje. Zároveň tuto zkušenost vnímám jako „odstrašující“ případ a můj trenérský postoj a přístup tato zkušenost značně ovlivnila, věřím však, že především pozitivně.

Konkrétní psychické obtíže

Výše popisované psychické obtíže je možné kvalifikovat zejména jako stres a chronický stres, který značně ovlivňoval a nepříjemně doprovázel mou sportovní kariéru. S Mgr. Václavem Petrášem jsme před čtyřmi roky došli i k závěru, že by se mohlo jednat o syndrom vyhoření. Tuto teorii popřít nelze, syndrom vyhoření mohl být následkem chronického stresu. Nejprve malé signály, které postupně sílí a stávají se většími a většími, postupná ztráta zájmu o danou činnost, uzavřenost, negativní nálada a nekomunikativnost.

Konkrétní projevy psychických obtíží

Mezi hlavní projevy psychických obtíží v popsaném „příběhu“ patří – nevolnost, nechutenství, zvracení, emocionální změny (smutek, uzavřenost...), nízké sebevědomí, nervozita.

Konkrétní příčiny psychických obtíží

Za možné příčiny uvedených těchto psychických obtíží lze považovat – nevhodný přístup trenéra vůči trénované věkové kategorii, dlouhodobě vysoká fyzická zátěž, konflikt s otcem.

Konkrétní důsledky psychických obtíží

Hlavním důsledkem psychických obtíží v minulosti bylo vážné zranění, některé důsledky však pocítuji dodnes a těmi jsou například – nižší sebevědomí, v některých situacích i přecitlivělost, nerozhodnost a s tím spojený strach z chyby.

Uvědomuji si propojení a tenkou hranici mezi příčinami a důsledky psychických obtíží, a ne vždy je snadné, takto zařadit jednotlivé události k těmto pojmům. Uvádím tedy příčiny, které, dle mého pohledu, mohly nejvíce ovlivnit vývoj celé situace a vnímám je tedy za zásadní při vzniku popisovaných psychických obtíží v „příběhu“. Také by se dalo zamýšlet nad tím, jestli nižší sebevědomí nemohlo být důsledkem uvedeného zranění, pokud se ale zamyslím nad tím, jak na sebe jednotlivé události navazovaly, přisuzuji tyto důsledky právě psychickým obtížím a konkrétním situacím z „příběhu“ (například nevhodný přístup trenéra vůči trénované věkové kategorii, konflikt s otcem), po kterých mohlo dojít k psychosomatické reakci na dlouhotrvající obtíže.

Konkrétní řešení psychických obtíží

Řešení obtíží rozhodně nebylo a není z pohledu psychologie „ukázkové“ - nejprve se mými obtížemi nikdo, ani já sám, nezabýval. A proto jsem ani neuměl žádat o pomoc, o podporu. Až později můžeme za řešení označit zranění a následné dobrovolné ukončení fotbalové kariéry z mého rozhodnutí.

Nicméně, z dlouhodobého hlediska, se řešení mých tehdejších obtíží věnuji dodnes. Snažím se překonávat výše zmíněné strachy a pomáhá mi v tom i práce s lidmi, konkrétně trénování, díky kterému se neustále posouvám a vidím, že se podobné obtíže a jejich nechtěné důsledky dají překonat. Avšak mnohem jednodušeji, když na to jedinec není sám a může spoléhat i na podporu od přátel, rodiny nebo právě trenérů.

5.3 Rozhovor s rodiči a sestrou

V této části jsem se rozhodl uvést nejzajímavější odpovědi z rozhovorů s rodiči a sestrou o výše analyzované zkušenosti s výkonnostním sportem. Rodiče ani sestra před těmito rozhovory mnou popisovaný příběh nečetli a při odpovídání nebyli tedy ovlivnění mým vlastním popisem, ale pouze svými vzpomínkami. Celé rozhovory byly velmi emotivní a jejich realizace nebyla pro mě, ani pro ostatní členy rodiny snadná. Nyní pro mě mají obrovskou hodnotu a v plném rozsahu jsou dostupné v [příloze](#).

Otázka č. 2) Myslíš, že jsem měl radost z toho, že jsem hrál v Náchodě? Byl jsem tam podle tebe spokojený?

Matka: „Ze začátku ano, potom už to bylo hodně smutné.“

Otec: „Radost jsi určitě neměl a spokojený jsi taky nebyl.“

Sestra: „Myslím si, že začátek tvého působení v Náchodě byl zároveň koncem tvé kariéry.“

U této otázky se odpovědi lišily, myslím, že nejlépe odpověděla matka, protože ze začátku jsem opravdu radost měl. Nicméně nejvíce mě zaujala odpověď sestry, kterou stručně, ale přesně vystihla, kde obtíže začaly a jaké byly jejich důsledky. A to i přesto, že jsem si myslel, že se mnou celý fotbalový příběh příliš neprožívala a nevnímala, zdá se, že nakonec ho vnímala více než kdokoliv jiný.

Otázka č. 3) Za svou fotbalovou kariéru jsem neprožil pouze ty krásné věci. Bohužel v době, když jsem aktivně hrál, tak jsem měl psychické obtíže. Zkusil/a by sis tipnout, jaké poruchy to mohly být a proč?

Matka: „Bohužel máš nešťastnou povahu. Moc sis všechno bral, nevěřil sis a tím začalo tvoje peklo. Viděla jsem nešťastného kluka, který přestal dělat fotbal srdíčkem, ale trpěl. Nastalo selhání mě jako matky, jako příčinu jsem viděla trenéra, který svým neuvěřitelným chováním likvidoval mladé fotbalisty. Byl jsi ještě víc uzavřený a smutný. Před tréninky ses klepal, začal ses i vymlouvat, že tě něco bolí, chtěl ses vyhnout jakémukoliv výkonu za každou cenu. Před zápasem jsi dokonce zvracel.“

Otec: „Spíš jsem to vnímal jako povahu. Byl jsi plachý a neprůbojný. Moc ses nezačleňoval do kolektivu kluků v Broumově, kde jsem to zatím nebral jako psychickou poruchu. Byl jsi malý, tak jsem si říkal, že se to časem změní, že si zvykneš. Jako psychickou poruchu jsem to začal vnímat až v Náchodě. Bylo vidět, že jsi byl hodně nervózní a před zápasem jsi šel i zvracet. To už se mi nelíbilo a vypadalo to špatně. Myslím si, že jsme měli zasáhnout my jako rodiče, chtěli jsme to probrat, ale ty jsi o tom moc nechtěl mluvit. Dnes s odstupem času to vidím jinak. Myslím, že jsme měli Náchod včas zrušit. Neprobíhalo to dobře. Byl jsi fyzicky

přetížený a psychicky na dně. Bohužel v té době jsem psychiku nechtěl moc vidět a vnímat, což mě dnes strašně mrzí.“

Sestra: *„Určitě jsi byl hodně vystresovaný, možná stavy úzkosti, kdy ti bylo fyzicky špatně před zápasem a tréninkem. Myslím, že za to částečně mohl i nátlak ze strany rodičů, abys byl co nejlepší. Podle mě si to ani neuvědomovali. Zároveň tlak z toho, jaké jsi měl vytížení, každý den trénink, jezdil jsi mezi Náchodem a Broumovem, víkend, co víkend na zápase.“*

Otázka č. 4) Jak jsi vnímal/a, když jsem přestal hrát za Náchod?

Matka: *„Bylo mi to líto, hlavně kvůli tobě. Bohužel sis svoje trápení schovával za bolesti a zranění. Bylo to naše velké selhání. Škoda, že to nejde vrátit. Teď bych vše řešila jinak.“*

Otec: *„Na jednu stranu úleva, že se vyřešilo něco, co bylo už nejspíš nepříjemné.“*

(Upravená otázka pro sestru) Víš, jak reagovali rodiče, když jsem přestal hrát za Náchod?

Sestra: *„Rodiče nadávali. Mysleli si, že je to asi nějaká forma odporu, že to děláš naschvál. Já jsem to vnímala tak nějak normálně. Byla jsem ve věku, kdy jsem to nijak zvlášť nevnímala. Možná jenom to, jak byli naštvaní.“*

Rodiče ze začátku spíše vnímali moji povahu, určitou uzavřenost a citlivost, nemysleli si, že by mělo jít o psychické obtíže. Působením v Náchodě si však postupně začali uvědomovat, že by se mohlo jednat i o psychické obtíže, nicméně místo řešení, dle sestry, přicházel ještě větší nátlak ze strany rodičů a ten mé psychice nepomohl. Na druhou stranu jsem moc rád, že si rodiče tuto situaci zpětně vyhodnotili a dnes by přistupovali jinak. A také přistupují, moje mladší sestra (13 let) je úspěšnou baletkou a vnímám, že se v tomto ohledu přístup rodičů změnil. Věřím, že k této pozitivní změně přispělo i vzájemné sdílení a komunikování mého příběhu.

Zajímavé však je, že u otázky č. 4 se odpovědi rodičů a sestry značně odlišují. Vnímání situace z těchto pohledů je jiné, rodiče cítili úlevu a teď s odstupem času by řešení této situace změnili, ani jeden z rodičů nezmínil, že byl naštvaný nebo nadával. Přisuzuji to k tomu, že rodiče si chybu při řešení této situace uvědomují a zpětně si říkají, že ukončení působení v Náchodě bylo správné, v tu chvíli ale situaci nejspíš vnímali jinak, celé úsilí o to mít doma úspěšného fotbalistu bylo pryč. Viděli čas i peníze obětované fotbalu a reagovali v afektu tak, jak by jindy nereagovali. Podobný názor má i sestra, která na otázku, jestli jsem rodiče zklamal odpověděla následovně: *„Myslím, že ano. Brali to jako zradu za veškeré „úsilí“, které ti věnovali celé ty roky. Náchod brali jako postup do lepšího fotbalu.“*

Otázka č. 6) Přemýšlel/a jsi někdy nad tím, proč jsem s fotbalem skončil?

Matka: „*Mockrát, často jsem i brečela. Ale teď vím, že to tak být muselo. Ztratil jsi srdíčko. A bez toho to nejde, nebo alespoň u tebe ne.*“

Otec: „*Za Náchod kvůli stresu a obrovské fyzické a psychické zátěži. Přestala to pro tebe být zábava. Za Broumov nejspíš kvůli zdravotním problémům a narušené psychice z minulosti.*“

Sestra: „*Za Náchod nejspíš kvůli stresu a špatnému trenérovi. A celkový konec už asi vyplynul. Byl to postupný konec.*“

Rodiče i sestra vystihli konec fotbalové kariéry správně. Matka se sestrou se svým popisem přibližují, k již zmiňovanému, syndromu vyhoření, kdy jsem postupně ztratil zájem o danou činnost a vztah k této činnosti začal být svým způsobem negativní. Otec naopak velmi dobře uvedl stres. Zmíněny jsou i příčiny jako nevhodný přístup trenéra nebo vysoká fyzická i psychická zátěž.

Otázky směřovaly i k výše zmíněnému konfliktu s otcem, tato část rozhovoru byla pro všechny velmi emotivní. Matka dokonce zmínila, že na mně byla vidět velká nenávist vůči otci a celou situaci nesla špatně. Nejhodnotnější je však reakce otce, která zní následovně: „*Nevím, který trénink to přesně byl, ale pamatuji si to. Byl jsem na tebe zbytečně moc přísný oproti ostatním hráčům. V té době jsem si myslel, že tě trochu vybičuji, ale dělal jsem to špatně. K tvému věku jsem na tebe byl moc tvrdý. Měl jsi i takovou povahu, vnímal jsi to hodně a kupilo se to v tobě. Vnímám to jako velkou chybu a dnes bych to takhle nedělal, ale zároveň přemýšlím nad tím, jestli bys vůbec fotbal hrál, kdybychom tě s mamkou trochu nenutili.*“

Na otázku, co by nyní otec změnil reagoval: „*Srovnával jsem tě se sebou a byla to chyba. Každý jsme jiný. Když jsem byl mladší, tak jsem taky hrál fotbal a rodiče se na mě téměř nikdy nepřišli podívat. V tu dobu jsem byl rychlý, vyhrával jsem závody v okolí, a proto jsem chtěl přenést rychlost i na tebe. I přesto, že máš třeba jinou stavbu těla a každý máme jiné přednosti. Na rozdíl ode mě byly tvou předností technické dovednosti s míčem. Tak jsme spolu chodili trénovat s míčem, ale i přesto jsem po tobě chtěl tu rychlost a nedal jsem ti čas. Chtěl jsem vidět hned pokrok a tím jsem na tebe vytvářel tlak. Jak jsem již řekl, dnes bych to udělal jinak, především bych ti dal více času a nebyl na tebe tak přísný.*“ A myslím, že vystihl další celkem běžný jev. Rodiče si to často ani neuvědomují a chtějí své nenaplněné cíle přenést na své děti, kteří mají například rozdílné zájmy nebo přednosti. Budu se opakovat, ale jsem moc

rád, že při výchově mé mladší sestry se toto změnilo a tato zkušenost nám všem pomohla k příznivému rozvoji osobnosti.

6 Průzkum

Cílem této části bakalářské práce je propojit vlastní příběh s průzkumem, a tedy zjistit, jaká je četnost psychických obtíží u sportovců, s jakými obtížemi se trenéři u hráčů nejčastěji setkávají a jaké postoje trenéři zauímají k psychické přípravě. Zároveň budu moct porovnat průběh psychických obtíží, které jsem popisoval v předešlé kapitole s případy jiných sportovců, kteří si prošli psychickými obtížemi.

6.1 Nástroj, soubor a hypotézy průzkumu

Sběr informací o jednotlivých subjektech průzkumu proběhl formou polostrukturovaného dotazníku, tato metoda mi přišla vhodná z důvodu efektivity a snadné možnosti distribuce i sběru informací. Polostrukturovaný dotazník vznikl pro účely tohoto průzkumu a obsahuje 24 otázek, dotazujících se například na pohlaví, věk nebo trénovanou věkovou kategorii. Mezi další položky se řadí, zda se trenéři setkali s psychickými obtížemi u svých svěřenců a s jakými projevy psychických obtíží hráčů se nejčastěji setkali. Dotazník byl respondentům distribuován v období od 1.5. 2022 do 15. 6. 2022 skrze webový odkaz na sociálních sítích v trenérských skupinách mládeže. První odpověď byla zaznamenána 15. 5. 2022. Dotazník byl dostupný online na webové stránce www.survio.com a nyní je k vidění v [příloze](#).

Základním souborem tohoto průzkumu jsou sportovní trenéři mládeže starší 15 let. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 56 sportovních trenérů mládeže z různých sportovních klubů působících na území České republiky, značná část respondentů se věnuje trénování fotbalu v žákovských kategoriích a je ve věku 26-55 let.

Pro účely průzkumu byly stanoveny následující hypotézy:

1) Většina trenérů si je vědoma důležitosti a vlivu na výkon psychické pohody hráčů, ale v tréninku se mentální přípravě věnuje pouze příležitostně.

(Zkoumají položky dotazníku číslo 8-13)

8) Co je pro Vás z pohledu trenéra důležitější? (*Výkon týmu; radost ze hry; pohybový rozvoj hráčů; vlastní finanční ohodnocení; spolupráce s rodiči hráčů.*)

9) Jak důležité jsou podle Vašeho názoru tréninkové prvky u Vámi trénované věkové kategorie? (*Rozvoj individuálních herních činností; taktická příprava; mentální příprava; rozvoj síly, rychlosti a obratnosti; průpravné hry.*)

10) Co z uvedeného podle Vás nejvíce ovlivňuje výkon jedince? (*Vztah mezi hráči v týmu; trenérův styl koučování; psychická pohoda hráčů; vztah mezi hráči a trenéry.*)

11) Jak moc je podle Vás ovlivněn výkon hráče jeho psychickou pohodou?

12) Věnujete se v tréninku psychické přípravě?

13) Pokud ano, jak často se psychické přípravě v tréninku věnujete?

2) Většina trenérů se nikdy nesetkala s tím, že by jejich svěřenec trpěl psychickými obtížemi. (Zkoumá položka dotazníku číslo 14)

14) Setkal/a jste se někdy s tím, že by Váš svěřenec trpěl nějakými psychickými obtížemi?

3) Nejčastěji se psychické obtíže vyskytují u hráčů působících na celorepublikové soutěžní úrovni a vyšších, kde jsou nároky na výkon vyšší než v nižších soutěžích. (Zkoumá položka dotazníku číslo 18)

18) Na jaké soutěžní úrovni se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?

4) Nejčastěji se psychické obtíže vyskytují u hráčů v adolescentním věku. (Zkoumá položka dotazníku číslo 19)

19) V jaké věkové kategorii se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?

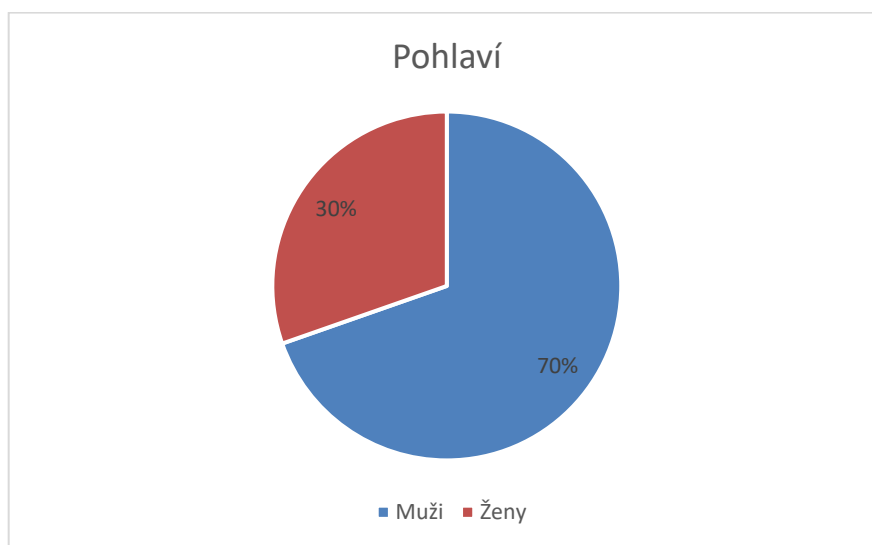
5) Nejčastějšími projevy psychických obtíží u hráčů jsou strach z chyby/obavy ze selhání a přecitlivělost. (Zkoumají položky dotazníku 16 a 20)

16) S jakými projevy psychických obtíží hráčů jste se setkal/a?

20) Dokázal/a byste popsat, jaké projevy psychických obtíží se u hráčů vyskytovaly nejčastěji?

Prezentace zjištěných dat

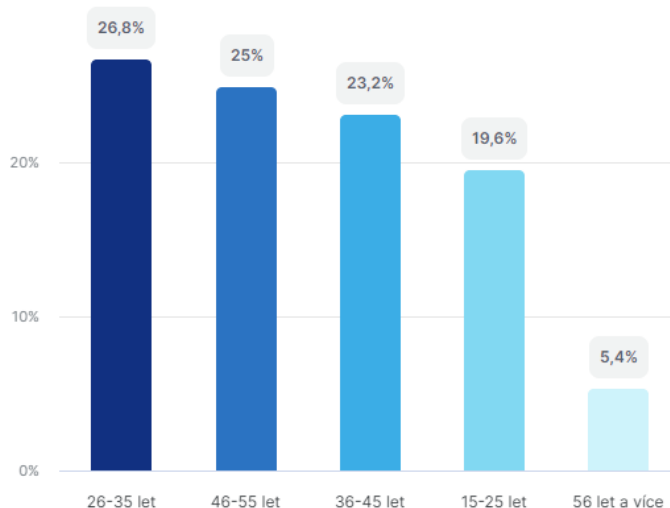
Položka č. 1 – Jaké je Vaše pohlaví?



Graf 1 Pohlaví respondentů

Graf zobrazuje genderové rozložení respondentů v procentech. Z grafu je patrné, že ve výzkumu výrazně převažovali muži.

Položka č. 2. – Jaký je Váš věk?



Graf 2 Věkové rozložení respondentů

Ze sloupcového grafu je zřejmé, že velmi podobné množství respondentů se objevilo ve skupinách 26 až 35 let, 36 až 45 let a 46 až 55 let, největší zastoupení měla však první zmiňovaná věková kategorie, nejmenší zastoupení ze všech možných věkových skupin měla kategorie 56 let a více.

Položka č. 3 – V jakém sportu se trénování věnujete?

Tabulka 1 Druh sportu

Sport	Četnost
Fotbal	40
Volejbal	5
Florbal	3
Gymnastika	2
Stolní tenis	2
Futsal	1
Házená	1
In-line rychlobruslení	1
Rugby	1
Taneční sport	1

Největší zastoupení ze všech sportů měl fotbal, ve kterém působí celkem 40 z 56 respondentů. Dalšími uvedenými sporty, kterým se trenéři v praxi věnují byly například volejbal, florbal nebo gymnastika. Četnost všech odpovědí zobrazuje tabulka výše.

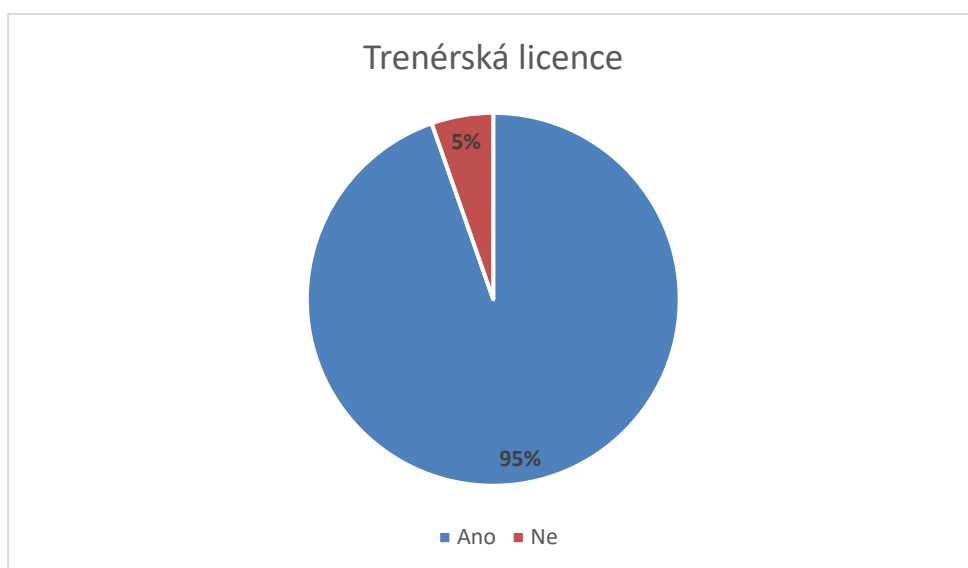
Položka č. 4 – Jaké věkové kategorii se v současnosti při trénování věnujete?

Tabulka 2 Trénovaná věková kategorie

Věková kategorie	Četnost
11-15 let	31
10 let a méně	12
16-19 let	11
20 let a více	2

Nejčetnější věkovou kategorií, které se dotazovaní trenéři věnují bylo rozmezí 11 až 15 let, celkem 31 trenérů. Naopak nejméně uváděnou kategorií byla 20 let a více, která byla uvedena pouze dvakrát. Četnost odpovědí jednotlivých položek zobrazuje tabulka číslo 2.

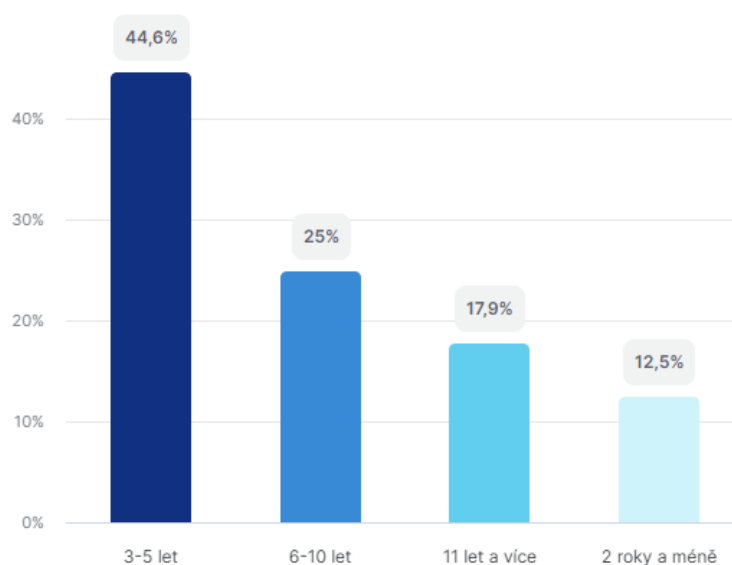
Položka č. 5 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené trenérské vzdělání?



Graf 3 Trenérské vzdělání

Celkem 53 trenérů uvedlo, že absolvovali trenérský kurz a jsou držiteli platné trenérské licence. Pouze tři odpovídající trenéři uvedli, že nejsou držiteli trenérské licence. Z předchozího koláčového grafu je patrné, že výzkumu se účastnila naprostá většina trenérů s trenérským vzděláním.

Položka č. 6 – Jaká je doba Vaší trenérské praxe?



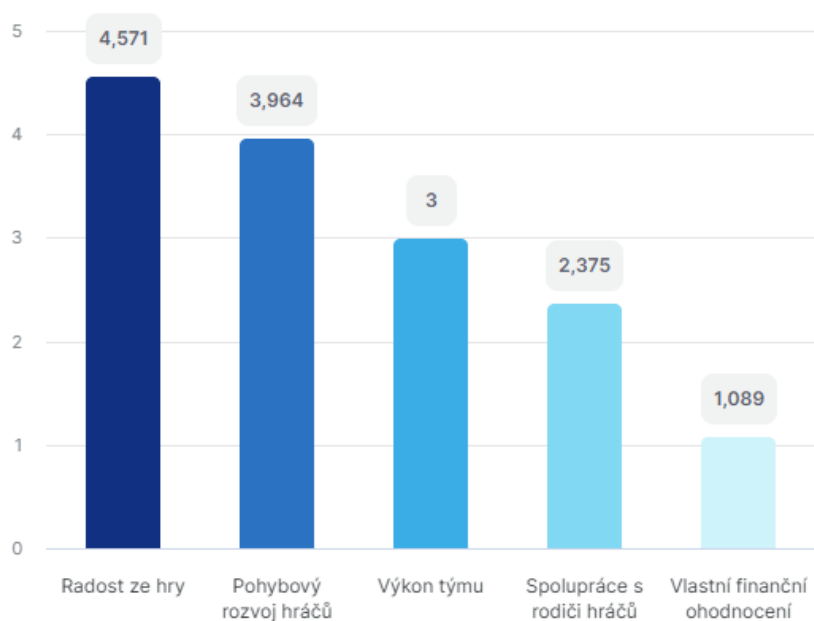
Graf 4 Doba trenérské praxe

Ze sloupcového grafu je patrné, že nejvíce označovanou možností byla doba trenérské praxe v rozmezí 3 až 5 let (25 trenérů), naopak nejméně uváděnou možností byla trenérská praxe 2 roky a méně (7 trenérů).

Položka č. 7 – Dokážete odhadnout počet trénovaných dětí po dobu Vaší trenérské praxe?

U této položky bylo zaznamenáno velké množství rozdílných odpovědí, ve finálním součtu však převažovaly hodnoty méně než 100 dětí, do tohoto rozmezí se svými odpověďmi zařadilo 37 trenérů. Celkem 16 trenérů se pohybovalo v hodnotách mezi 100 až 200 dětmi. Záznam odpovědi s více než 200 dětmi se vyskytl pouze ve 3 případech.

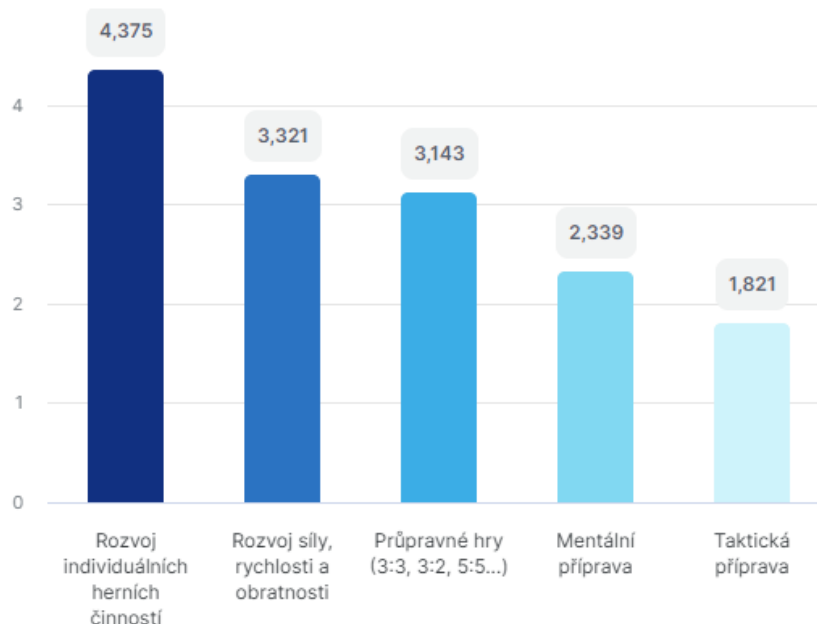
Položka č. 8 – Co je pro Vás z pohledu trenéra důležitější?



Graf 5 Řazení uvedených položek dle důležitosti

Trenéři řadili uvedené položky dle důležitosti. U každé z položek je následně uvedeno průměrné hodnocení podle toho, na jaké umístění trenéři položky řadili (1 nejméně důležité, 5 nejvíce důležité). U této otázky většina trenérů vybrala na první místo radost ze hry, velmi nízkou míru důležitosti naopak přikládali k vlastnímu finančnímu ohodnocení, což lze vidět ve sloupcovém grafu.

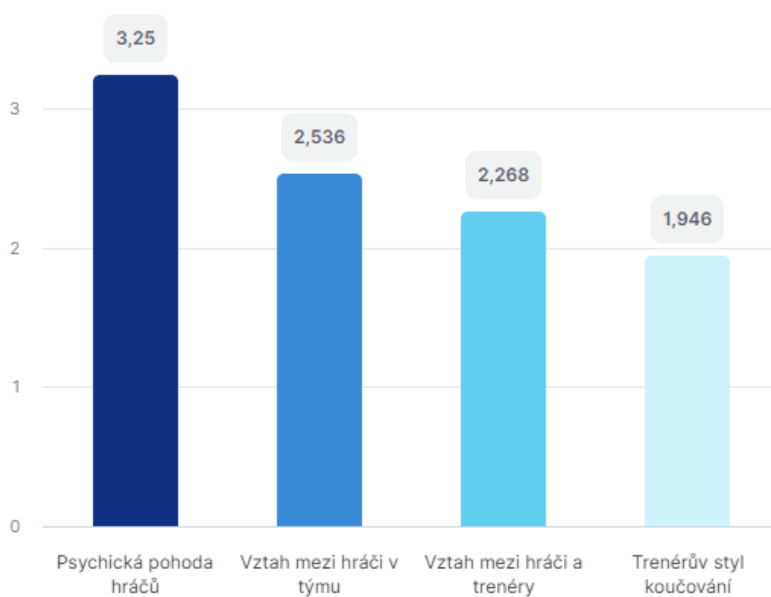
Položka č. 9 – Jak důležité jsou podle Vašeho názoru tréninkové prvky u Vámi trénované věkové kategorie?



Graf 6 Řazení tréninkových prvků dle důležitosti

Dotazovaní řadili pět položek skládajících se z tréninkových prvků. Sloupcový graf zobrazuje, že za nejdůležitější trenéři označili rozvoj individuálních herních činností a na poslední místo nejčastěji řadili taktickou přípravu.

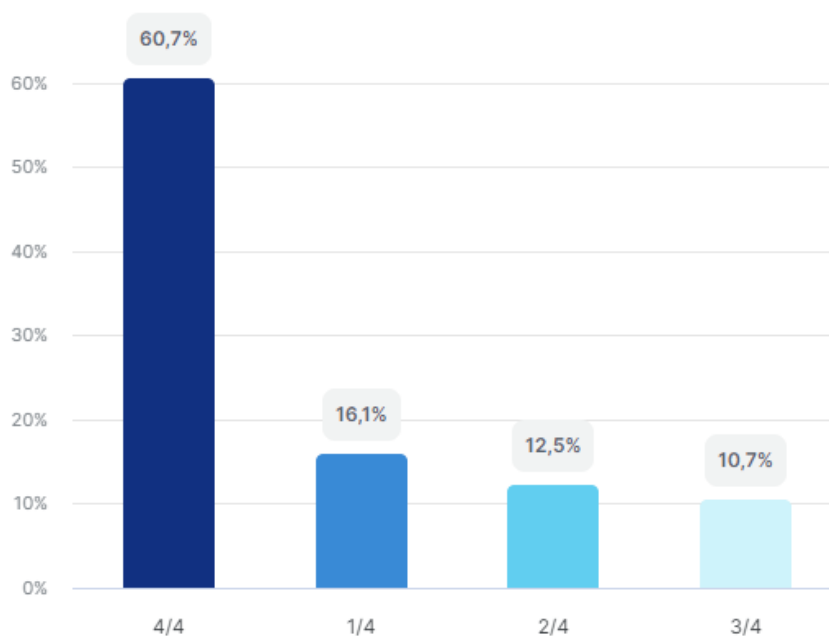
Položka č. 10 – Co z uvedeného podle Vás nejvíce ovlivňuje výkon jedince?



Graf 7 Vliv na výkon

Z grafu lze vyčíst, že největší vliv na výkon z uvedených možností, má podle dotazovaných trenérů psychická pohoda hráčů a nejmenší trenérův styl koučování., který měl ale podobné průměrné hodnocení jako vztah mezi hráči a trenéry.

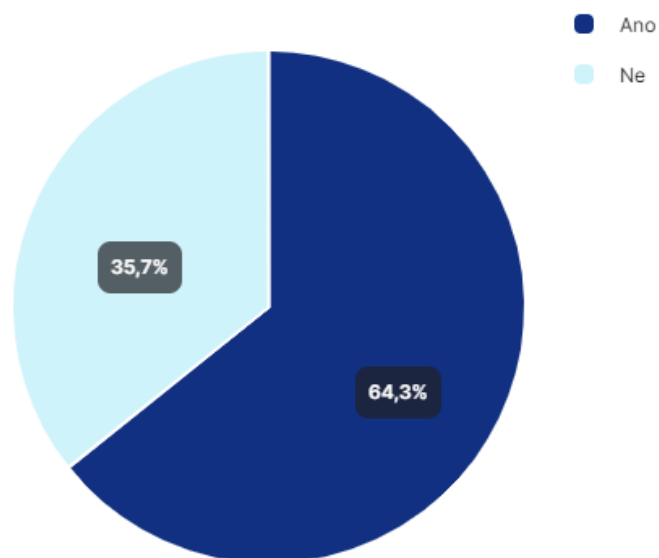
Položka č. 11 – Jak moc je podle Vás ovlivněn výkon hráče jeho psychickou pohodou?



Graf 8 Vliv psychického stavu na výkon jedince

S podobným záměrem, jako předchozí otázka, byla sestavena i tato položka, ve které jsem zjišťoval, jak moc podle oslovených trenérů ovlivňuje výkon konkrétně psychická pohoda hráčů. Řazení z předešlé odpovědi se promítlo i do těchto odpovědí a ze sloupcového grafu je patrné, že téměř 61 % trenérů označilo možnost, že psychická pohoda ovlivňuje výkon velmi (možnost 4/4). Celkem 16 % respondentů, však označilo pravý opak, tedy možnost, že psychická pohoda výkon neovlivňuje (1/4), tato možnost se tak umístila na druhém místě.

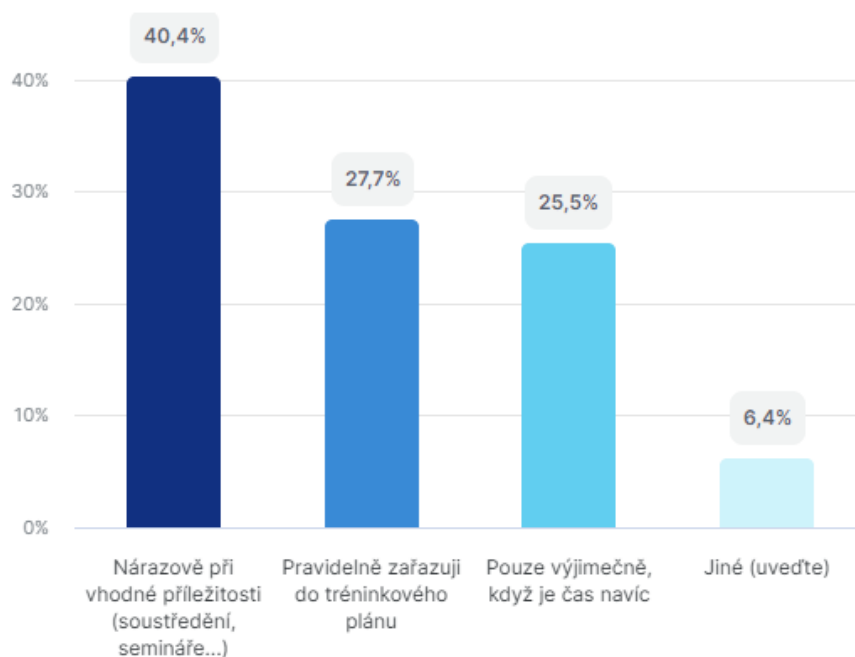
Položka č. 12 – Věnujete se v tréninku psychické přípravě?



Graf 9 Psychická příprava v tréninku

Z koláčového grafu je patrné, že více než polovina trenérů, celkem 64,3 %, do tréninku zařazuje složku mentální přípravy, zbylých 35,7 % respondentů psychickou přípravu v tréninku nevyužívá.

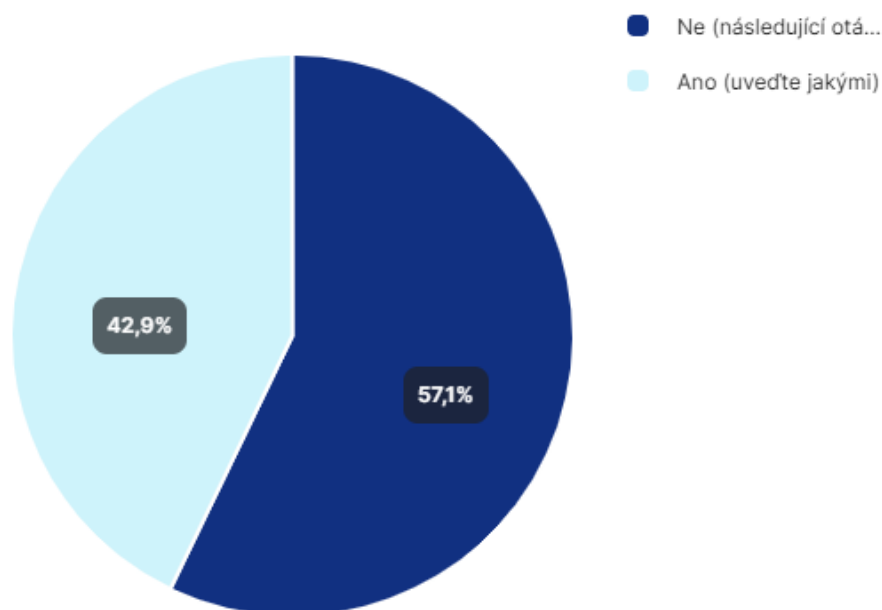
Položka č. 13 – Pokud ano, jak často se psychické přípravě v tréninku věnujete?



Graf 10 Zařazení psychické přípravy v tréninku

Z grafu lze vyčíst, že největší množství trenérů, kteří využívají v tréninku psychickou přípravu ji zařazuje nárazově při vhodné příležitosti. Celkem 6,4 % trenérů uvedlo vlastní odpověď a shodli se na variantě, že na psychice pracují každý den při komunikaci se svými svěřenci. Pracují s tím, co dětem sdělují, ale také s tím, co děti sdělují trenérům nebo spoluhráčům.

Položka č. 14 – Setkal/a jste se někdy s tím, že by Váš svěřenec trpěl nějakými psychickými obtížemi?



Graf 11 Četnost psychických obtíží u sportovců

Koláčový graf znázorňuje rozložení odpovědí v poměru 42,9 % (Ano) a 57,1 % (Ne). Celkem 24 trenérů tedy uvedlo, že se s touto problematikou u svých svěřenců setkala. Trenéři, při označení možnosti „Ano“, uváděli konkrétní příklady, ve většině případů se jednalo spíše o uvedení možné příčiny jako například problémy v rodině. Pouze malá část odpovědí uváděla správně druh psychické obtíže, často se jednalo o úzkosti, poruchy příjmu potravy, deprese a syndrom vyhoření. Jedním z nejčastějších označení však bylo sebepoškozování.

Položka č. 15 – Co bylo podle Vás hlavní příčinou (označte 1) nebo příčinami (označte 2-3) těchto obtíží?

Tabulka 3 Hlavní příčiny psychických obtíží sportovců

Příčiny	Četnost
Problémy v rodině	23
Problémy ve škole	14
Pocit nadměrné zodpovědnosti za výkon týmu	13
Problémy v týmu	8
Nevhodný přístup trenéra	6
Jiné	5
Nadměrná fyzická zátěž	3

Pro respondenty, kteří se s psychickými obtížemi u hráčů setkali se věnovaly následující otázky 15 až 24. U položky patnácté mohli trenéři označovat více možností. Pouze jeden respondent neoznačil za jednu z hlavních příčin problémy v rodině. Více než polovina respondentů označila možnosti problémy ve škole a pocit nadměrné zodpovědnosti. Nejmenší počet označení měla možnost nadměrné fyzické zátěže. Celkem 5 trenérů přidalo vlastní odpověď, jednalo se o špatnou výchovu a způsob hodnocení ze strany trenérů i rodičů (2), problém s kamarády mimo školu i tým (1), strach z chyby (1) a problémy se sebepojetím (1). Konkrétní data zobrazuje výše uvedená tabulka.

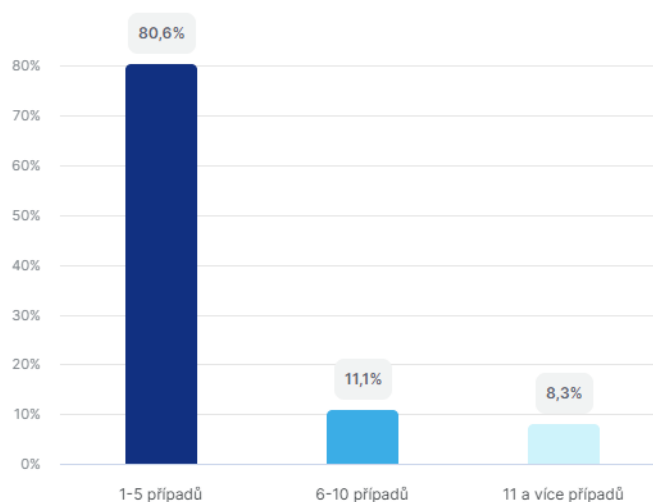
Položka č. 16 – S jakými projevy psychických obtíží hráčů jste se setkal/a?

Tabulka 4 Hlavní projevy psychických obtíží sportovců

Projevy	Četnost
Úzkost, obavy ze selhání	24
Přecitlivělost, výbušnost, agresivita	21
Agrese vůči spoluhráčům, rodičům, trenérům	14
Nevolnosti, zvracení, bolesti hlavy	8
Jiné	1

Trenéři opět mohli označovat více variant. Všichni trenéři označili možnost úzkostí a obav ze selhání. Naprostá většina respondentů se také shodla na přecitlivělosti, výbušnosti a agresivitě. Nejmenší zastoupení ze všech odpovědí měla možnost nevolnosti, zvracení a bolesti hlavy. Zaznamenána byla i jedna individuální odpověď, kde byl uveden: „*Extrémní pokles povahy*“. V tabulce jsou zaznamenány veškeré odpovědi.

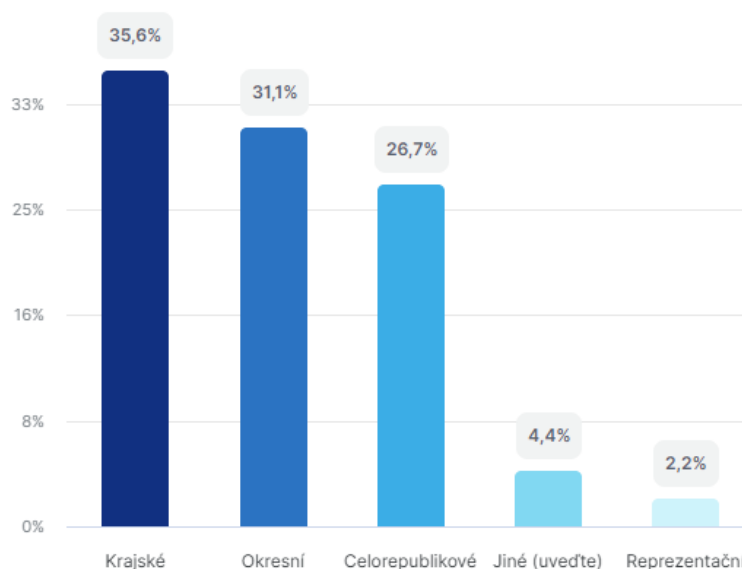
Položka č. 17 – S kolika případy psychických obtíží hráčů jste se ve své praxi setkal/a?



Graf 12 Četnost psychických obtíží hráčů v trenérské praxi (konkrétní případy)

Někteří trenéři uvedli, že se setkali i s poměrně velkým množstvím případů (možnost 11 a více) trpících psychickými obtížemi. Ze sloupcového grafu je však zřejmé, že naprostá většina respondentů se za svoji praxi setkala s minimem případů psychických obtíží u hráčů (možnost 1 až 5 případů).

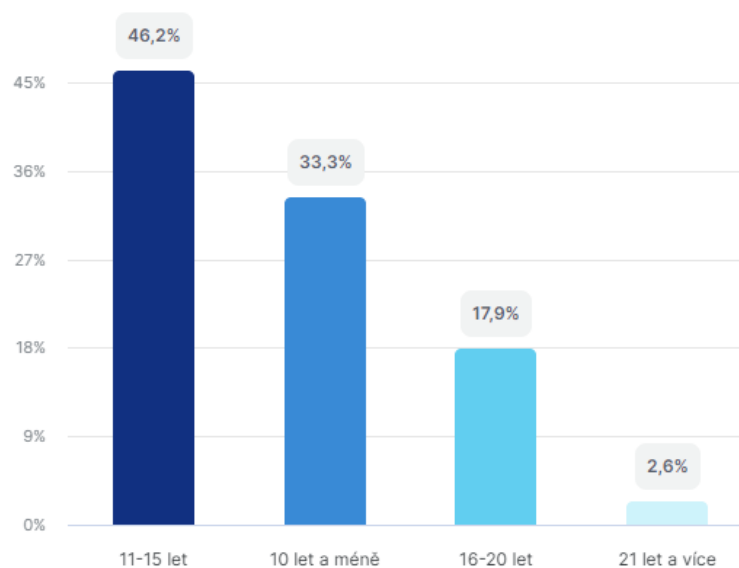
Položka č. 18 – Na jaké soutěžní úrovni se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?



Graf 13 Nejčastější soutěžní úroveň sportovců s psychickými obtížemi (konkrétní případy)

Ze sloupcového grafu je patrné, že nejčastěji se trenéři setkávají s psychickými obtížemi u svých svěřenců na krajské soutěžní úrovni, a naopak nejméně se trenéři s těmito obtížemi u hráčů setkávají na reprezentační úrovni. Variantu vlastní odpovědi zvolilo 4,4 % respondentů a jednalo se o odpovědi s turnaji na více soutěžních úrovních, od okresních až po celorepublikové.

Položka č. 19 – V jaké věkové kategorii se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?



Graf 14 Nejčastější věková kategorie sportovců s psychickými obtížemi (konkrétní případy)

Graf číslo 14 vypovídá o tom, že téměř polovina hráčů trpící psychickými obtížemi se nacházela v období pubescence, tedy mezi 11. až 15. rokem života. Naopak velmi malé množství hráčů bylo starší 21 let.

Položka č. 20 – Dokázal/a byste popsat, jaké projevy psychických obtíží se u hráčů vyskytovaly nejčastěji?

Tabulka 5 Nejčastější projevy psychických obtíží u sportovců (konkrétní případy)

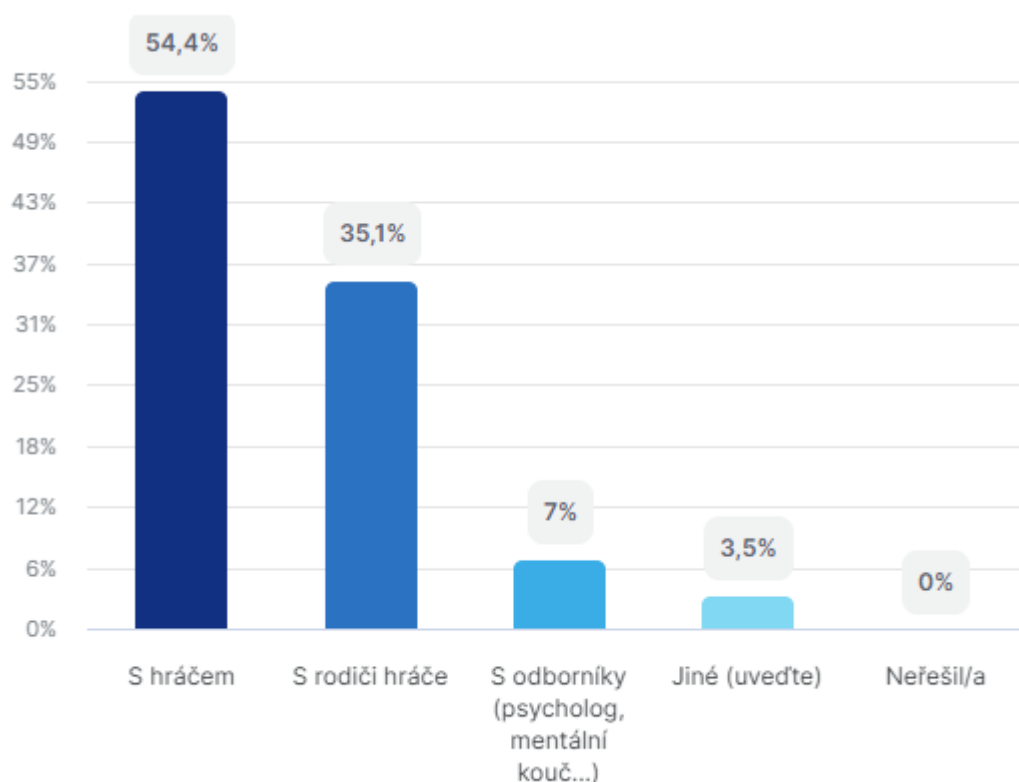
Nejčastější projevy konkrétních případů	Četnost
Obavy ze selhání, strach z chyby	13
Přecitlivělost	10
Agresivita, výbušnost	8
Úzkost	3
Hyperventilace, nevolnosti, bolesti hlavy	2
Ztráta motivace a energie	2
Neschopnost komunikace	1

Nejčastěji uváděnými projevy byly obavy ze selhání a strach z chyby, početné zastoupení měla také přecitlivělost či agresivita a výbušnost. Méně častými uváděnými projevy byly úzkosti, nevolnosti, ztráta motivace či neschopnost komunikace.

Položka č. 21 – Dokázal/a byste popsat, jak jste tyto projevy vnímal/a z pohledu trenéra?

Položka číslo dvacet jedna byla zaměřená na vnímání výše uvedených projevů z pohledu trenérů. Nejčastější zaznamenávanou odpovědí bylo, že se respondenti pokoušeli vžít do role hráče a citlivě s nimi o obtížích komunikovat. Někteří respondenti také uváděli, že celou situaci nesli velmi těžce a převládal i občasný pocit bezmoci v souladu s řešením nastalé situace. Jiní trenéři šli s problémem za rodiči hráče a snažili se obtíže vyřešit společně. Popisován byl i pociťovaný tlak na trenéry a nutnost něco změnit.

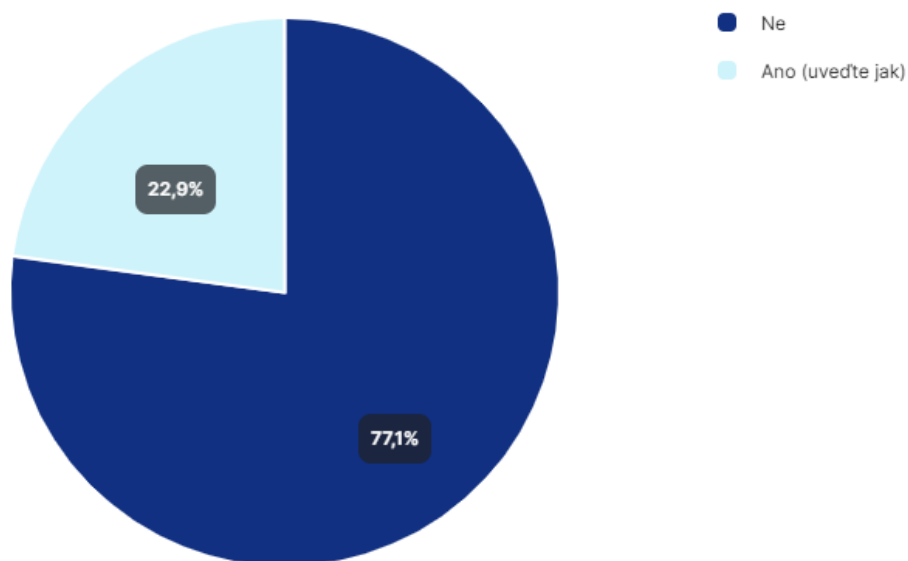
Položka č. 22 – Jak jste tyto situace řešil/a?



Graf 15 Řešení psychických obtíží hráčů (konkrétní případy)

Nyní, na rozdíl od přechodí otázky, s vnímáním projevů a situace, trenéři vybírali z možností řešení. Nejčastěji dotazovaní situaci řešili s osobně s hráčem, pouze v 7 % s odborníky. U varianty „Jiné“ se nacházely dvě odpovědi, jednou z nich bylo řešení s prarodiči a druhým z nich teambuilding, kde se situace řešila s jednotlivcem, ale i s týmem. Nikdo ze zúčastněných trenérů situaci nepřehlížel, a odpověď „Neřešil“ tak ve sloupcovém grafu nemá zastoupení.

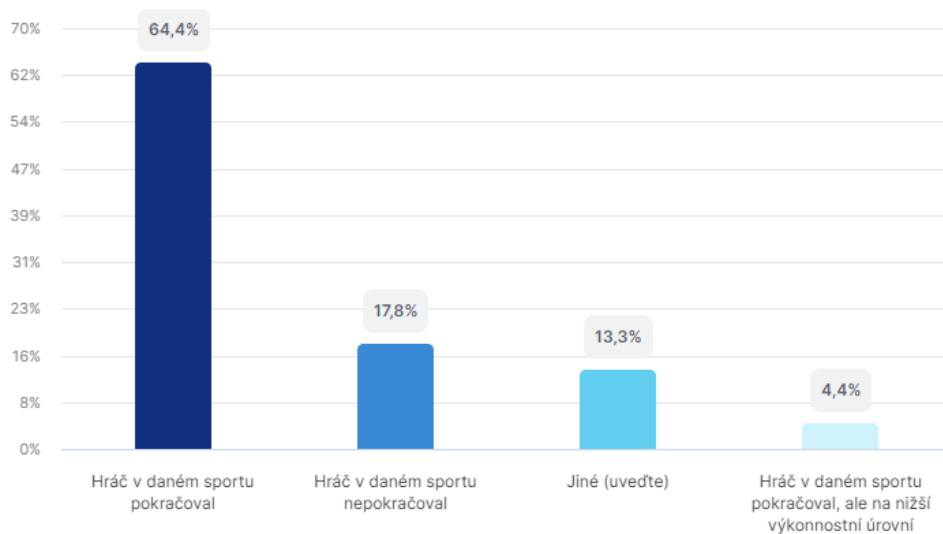
Položka č. 23 – Změnil by se dnes, s odstupem času, Váš přístup a řešení daných situací?



Graf 16 Změna přístupu k dané situaci (konkrétní případy)

Jak můžeme vidět v koláčovém grafu, tak 77,1 % trenérů označilo možnost ne, a 22,9 % označilo ano. Tito respondenti zároveň uváděli, jak by se jejich přístup změnil, nejčastěji se objevovalo řešení s odborníkem, v několika málo zbývajících odpovědích se vyskytovalo i zlepšení osobního přístupu a snížení osobních cílů a nároků.

Položka č. 24 – Jak se nejčastěji vyvíjela kariéra těchto hráčů?



Graf 17 Vývoj kariéry hráče (konkrétní případy)

V poslední otázce jsem se zaměřoval na následující vývoj kariéry hráče. Ze sloupcového grafu je patrné, že většina hráčů v daném sportu pokračovala. Naopak 17,8 % hráčů v daném sportu nepokračovalo. V možnosti jiné se vyskytovaly odpovědi jako hráč pokračuje i na vyšší výkonnostní úrovni, problém hráče momentálně přetrvává či, že z hráčky se stala mistryně České republiky.

6.2 Ověření platnosti stanovených hypotéz

Na základě dat získaných z dotazníkového šetření nyní potvrdím, nebo vyvrátím stanovené hypotézy z úvodu této kapitoly.

Hypotéza č. 1 – Většina trenérů si je vědoma důležitosti a vlivu na výkon psychické pohody hráčů, ale v tréninku se mentální přípravě věnuje pouze příležitostně. (Zkoumají položky dotazníku 8-13)

8) Co je pro Vás z pohledu trenéra důležitější? (*výkon týmu; radost ze hry; pohybový rozvoj hráčů; vlastní finanční ohodnocení; spolupráce s rodiči hráčů*)

9) Jak důležité jsou podle Vašeho názoru tréninkové prvky u Vámi trénované věkové kategorie? (*Rozvoj individuálních herních činností; taktická příprava; mentální příprava; rozvoj síly, rychlosti a obratnosti; průpravné hry.*)

10) Co z uvedeného podle Vás nejvíce ovlivňuje výkon jedince? (*Vztah mezi hráči v týmu; trenérův styl koučování; psychická pohoda hráčů; vztah mezi hráči a trenéry.*)

11) Jak moc je podle Vás ovlivněn výkon hráče jeho psychickou pohodou?

12) Věnujete se v tréninku psychické přípravě?

13) Pokud ano, jak často se psychické přípravě v tréninku věnujete?

Data z těchto položek ukazují, že trenéři považují radost ze hry a psychickou pohodu hráčů za velmi důležité, avšak důležitost mentální přípravy v tréninku se umístila až na čtvrtém místě z pěti. Na konkrétnější otázku, zda se trenéři věnují psychické přípravě odpovědělo 64,3 % (36 z 56) trenérů kladně, nicméně tuto složku do tréninku zařazují jen příležitostně. Většina trenérů si tedy důležitost a vliv na výkon psychické pohody hráčů uvědomuje a mentální přípravě se v tréninku věnuje, avšak pouze nárazově. **Stanovenou hypotézu č. 1 tedy výsledky šetření potvrzují.**

Hypotéza č. 2 – Většina trenérů se nikdy nesetkala s tím, že by jejich svěřenec trpěl psychickými obtížemi. (Zkoumá položka dotazníku číslo 14)

14) Setkal/a jste se někdy s tím, že by Váš svěřenec trpěl nějakými psychickými obtížemi?

Položkou číslo 14 jsem zjistil, že 57,1 % (32 z 56) dotazovaných trenérů se nikdy se s psychickými obtížemi u svých svěřenců nesetkala. **Stanovenou hypotézu č. 2 výsledky šetření potvrzují.**

Hypotéza č. 3 – Nejčastěji se psychické obtíže vyskytují u hráčů působících na celorepublikové soutěžní úrovni a vyšších, kde jsou nároky na výkon vyšší než v nižších soutěžích. (Zkoumá položka dotazníku číslo 18)

18) Na jaké soutěžní úrovni se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?

Potvrzení či vyvrácení této hypotézy jsem ověřoval otázkou číslo 18 a zjistil jsem, že na celorepublikové a vyšší úrovni se psychické obtíže vyskytovaly celkem ve 13 případech a ve 30 případech se jednalo o úroveň krajskou (16) či okresní (14). **Analýzou získaných dat se tedy hypotéza č. 3 vyvrací.**

Hypotéza č. 4 – Nejčastěji se psychické obtíže vyskytují u hráčů v adolescentním věku (15 až 22 let). (Zkoumá položka dotazníku číslo 19)

19) V jaké věkové kategorii se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?

Platnost hypotézy číslo 4 jsem ověřoval otázkou 19. Jako věkovou skupinu s nejčastějším výskytem psychických obtíží volili dotazovaní trenéři (18 respondentů) období mezi 11 až 15 lety (pubescence). V kategorii 10 let a méně se s psychickými obtížemi u hráčů setkala 13 trenérů a ve skupině 16 až 20 let (adolescence) se s těmito problémy u hráčů setkala trenérů 7. **Hypotéza č. 4 je tímto vyvrácena.**

Hypotéza č. 5 – Nejčastějšími projevy psychických obtíží u hráčů jsou strach z chyby/obavy ze selhání a přecitlivělost. (Zkoumají položky dotazníku číslo 16 a 20)

16) S jakými projevy psychických obtíží hráčů jste se setkal/a?

20) Dokázal/a byste popsat, jaké projevy psychických obtíží se u hráčů vyskytovaly nejčastěji?

Projevy psychických obtíží u hráčů se zabývaly položky 16 a 20. V obou položkách se v tabulce na prvních dvou místech objevily obavy ze selhání/strach z chyby a přecitlivělost/výbušnost/agresivita. V otázce číslo 16, kde trenéři označovali hlavní projevy psychických obtíží u hráčů měly obavy ze selhání a úzkost 24 zaznamenaných odpovědí a přecitlivělost 21. V otázce 19 strach z chyby a obavy ze selhání jako nejčastější příčinu psychických obtíží u svých svěřenců označilo celkem 13 trenérů a přecitlivělost 10. **Hypotézu č. 5 lze na základě získaných dat potvrdit.**

6.3 Analýza a interpretace dat

Prvním zjištěním, které mě překvapilo, byl fakt, že čím dál tím více trenérů věnujících se mládeži má vyšší trenérské vzdělání, než je pro vykonávání této činnosti potřeba. Stále tomu tak není ve většině případů, ale tato situace se zlepšuje a je vidět, že Česká republika se ve sportovní přípravě mládeže ubírá správným směrem.

Dalším pozitivním zjištěním bylo to, že trenéři si začínají uvědomovat důležitost psychické přípravy a vlivu psychické pohody hráčů na jejich výkon. Celé téma psychiky sportovců je ještě stále společenským tabu, avšak mezi trenéry a sportovními kluby se tato situace mění. Důkazem této pozitivní změny, na úrovni profesionální, ale i laické, jsou populární knihy popisující život vrcholových reprezentantek – například od Gabriely Koukalové („Jiná Gabriela Koukalová“) nebo Miřenky Čechové („Baletky“). Mentální příprava sportovců začíná být součástí tréninkového procesu, začíná se spolupracovat s odborníky a trenéři se o psychiku hráčů zajímají. Tomu odpovídají i získaná data z dotazníkového šetření, kde jsem zjistil, že 64,3 % dotazovaných se věnuje v tréninku psychické přípravě. Toto číslo dokazuje, že psychika sportovců již není přehlížena, jako tomu tak bylo ještě před pár lety.

Otázka číslo 14 přinesla taktéž velmi zajímavé, až překvapivé zjištění – téměř polovina (42,9 %) trenérů-respondentů se u svých svěřenců setkala s psychickými obtížemi. Toto číslo jsem očekával výrazně nižší. Ale zároveň věřím, že zjištění prezentované v předchozím odstavci je cestou k tomu, jak toto číslo snížit, a trenéři tak budou schopni těmto psychickým obtížím u svých svěřenců předcházet.

K předchozímu odstavci se váže i další porovnání, které bych nyní vztáhl i ke svému „příběhu“. Celkem 66,7 % trenérů dotazovaných v mém průzkumu se setkala s případy psychických obtíží u svých hráčů působících na krajské nebo okresní úrovni. Tyto výsledky mě překvapily, očekával jsem psychické obtíže u hráčů spíše na vyšší výkonnostní úrovni, kde je

mnohem větší tlak na výsledek a výkon jako takový. Poté jsem si ale uvědomil, že v současnosti kluby na takové úrovni již často pracují s mentálními kouči, mají vlastní akademie, kde si hráče vychovávají a jsou s nimi v kontaktu každý den, a dokážou tak psychickým obtížím včas předejít. Naopak na nižších soutěžních úrovních, u menších klubů, se trenéři s hráči potkávají například třikrát nebo čtyřikrát týdně a pouze na určitý úsek z celého dne. Soustavná psychická podpora těchto hráčů v tréninkové přípravě schází. Příčinou by mohla být i skutečnost, že menší kluby se často potýkají s nedostatečným počtem trenérů, a všimnout si každého projevu psychických obtíží či zvláštnosti v chování jedince tak často nemusí být snadné. Tato domněnka by mohla být důvodem těchto, pro mě, překvapivých výsledků.

U položky dotazníku číslo 19 mě nejprve překvapilo, že téměř polovina (46,2 %) trenérů označila období pubescence jako nejčastější výskyt psychických obtíží u sportovců. Později jsem si ale uvědomil, že i já jsem se s obtížemi potýkal v pubescentním věku, pouze jsem si je začal uvědomovat až s odstupem času ve věku adolescentním. Tím by tedy bylo možné k analýze mé vlastní zkušenosti podotknout, že zásadní část příběhu se odehrávala taktéž ve věku pubescentním. Jako rizikové pro výskyt psychických obtíží by se tedy dalo označit spíše celé období dospívání, nikoliv pouze adolescence, jak jsem se zpočátku domníval.

K předešlému odstavci bych chtěl také doplnit porovnání dat z výzkumu uvedeného v teoretické části, který realizovala Pešavová v roce 2007. U výzkumu Pešavové by se jedna z mých výše uvedených hypotéz potvrdila, jelikož zjistila, že nejčastěji se psychické obtíže, se kterými se trenéři-účastníci výzkumu, ve své praxi setkali, vyskytovaly u adolescentů. V mém průzkumu se tato hypotéza nepotvrdila a nejčastější odpovědí mnou dotazovaných trenérů bylo věkové období pubescence. V celkovém období dospívání se však tyto dva výzkumy propojují a častou příčinou byly zjištěny problémy v rodině (můj průzkum) a vlivy rodiny (Pešavová), v projevech pak převládala přecitlivělost/agresivita (můj průzkum) a emoční nevyzrállost (Pešavová). V menší míře se u obou výzkumů v projevech vyskytovaly problémy s motivací či vztahy ve skupině.

V předposlední položce mě zaujal i postoj trenérů k jejich osobnímu přístupu, většina (77,1 %) by svůj přístup nezměnila, a věří tedy, že v minulosti k nastalé situaci přistupovali zodpovědně. Zbýlých 22,9 % trenérů však uvádělo, že by jejich přístup mohl být lepší, a že vždy je co zlepšovat. Vyskytovaly se také odpovědi o snížení nároků a cílů, pokud s odstupem času trenér sebereflexí dojde k takovému uvědomění, tak je to pro mě člověk na správném

místě. Neustále vzdělávání se, poučení se z chyb, postavení zábavy před výsledky a schopnost s tímto nastavením pracovat s hráči, rodiči, ale hlavně sám se sebou je však velmi náročné.

V poslední položce dotazníku je potěšujícím faktem, že se výsledky s mou osobní zkušeností příliš neshodují. Většina respondentů (64,4 %) uvádí, že hráč po překonání psychických obtíží v daném sportu pokračoval. Myslím, že pokud je hráč natolik psychicky silný, že obtíže dokáže překonat, vybuduje v sobě velkou vnitřní sílu, která mu může být v budoucnu výhodou. Avšak je nutné poukázat i na 17,8 % případů, ve kterých hráči se sportem skončili.

6.4 Trenérské desatero pro psychickou pohodu sportovců

Na závěr této kapitoly bych chtěl poukázat na to, že se v různých věkových kategoriích i na různých soutěžních úrovních mohou objevit případy hráčů, kteří trpí psychickými obtížemi. Může se jednat o profesionálního sportovce, ale i o dítě ve školním věku. Je tedy důležité jakékoliv projevy nepřehlížet a vnímat i psychickou stránku svých svěřenců, nikoliv pouze tu sportovní. Trenérům, ale i rodičům, bych doporučil zaměřit se na zkvalitnění komunikace se sportovci, i když to v určitých věkových kategoriích může být složitým úkolem. Každý náznak, každá zvláštnost či nevšední situace by měla být signálem pro trenéry i rodiče sportovců a neměla by se přehlížet. Proto jsem vytvořil následující trenérské desatero, které jsem následně také graficky zpracoval.

1) Každý sportovec je jedinečný – na každého „platí“ něco jiného.

V případové studii docházím k uvědomění, že každý sportovec má přednosti v něčem jiném a že každému vyhovuje jiný způsob komunikace a vedení. Vyhodnocení položek dotazníku číslo 20 („Dokázal/a byste popsat, jaké projevy psychických obtíží se u hráčů vyskytovaly nejčastěji?“) a 24 („Jak se nejčastěji vyvíjela kariéra těchto hráčů?“) vede k poznání, že u každého sportovce se různé obtíže projevují odlišně a sportovec na ně také rozdílně reaguje, a proto by trenér měl co nejvíce využívat individuálního přístupu, vhodného způsobu komunikace a stylu koučování.

2) Sport je především zábava – radost ze hry je důležitější než výsledky zápasu.

Zjištěním u otázky číslo 8 („Co je pro Vás z pohledu trenéra důležitější?“ *Radost ze hry; pohybový rozvoj hráčů; výkon týmu; spolupráce s rodiči hráčů; vlastní finanční ohodnocení.*) docházíme k závěru, že dotazovaní trenéři z uvedených možností řadí radost ze hry na první

místo, nicméně někteří trenéři stále kladou větší důraz na výkon týmu nebo výsledky zápasů, a proto uvádím doporučení číslo 2, které by v tomto desateru nemělo chybět.

3) Každý věk je něčím specifický – co pobaví dorostence, může u mladšího sportovce vyvolat nepříjemné pocity a naopak.

Doporučení číslo 3 uvádím na základě položky dotazníku číslo 19 („V jaké věkové kategorii se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?“). Psychické obtíže se mohou vyskytovat u sportovců různých věkových kategorií. Je proto důležité dbát na věková specifika sportovců a zvolit vhodný způsob komunikace vůči trénované věkové kategorii.

4) Motivujte sportovce pozitivně – dobrý trenér nevyužívá ironické a shazující poznámky.

Doporučení, které vyplývá spíše z případové studie a navazuje na doporučení předešlé, vhodný způsob komunikace, tak také motivace je důležitou součástí tréninkového procesu. My jako trenéři bychom měli nalézt takový způsob motivace a koučování, který našim svěřencům pomůže a povede ke zlepšení, nikoliv k vyššímu stresu a nervozitě, kvůli ironickým a shazujícím poznámkám. Doporučení uvádím také z toho důvodu, že v otázce dotazníku číslo 10 („Co z uvedeného podle Vás nejvíce ovlivňuje výkon jedince?“ *Psychická pohoda hráčů; vztah mezi hráči v týmu; vztah mezi hráči a trenéry; trenérův styl koučování.*) dotazovaní trenéři řadili nejčastěji na poslední místo trenérův styl koučování. Může se stát, že trenér nezvolí vhodný způsob sdělení, a sportovec tak na takovou situaci, která mu přivodila nepříjemné pocity, jen těžko zapomíná.

5) Naslouchejte svým svěřencům a buďte všímaví – pozorujte změny v chování sportovců při tréninku, při zápase, ale i v běžné komunikaci.

V případové studii poukazují mimo jiné na to, že trenéři ani rodiče nereagovali na změny v chování před tréninkem, před zápasem, ale ani při běžné komunikaci. Proto uvádím doporučení číslo 5, díky kterému by si trenéři mohli začít více všimnout signálů, které jejich svěřenci vykazují a včas na ně reagovat.

6) Utvářejte dobrý kolektiv – přátelské prostředí a vztahy v týmu přispívají k psychické pohodě Vašich svěřenců a pozitivně ovlivňují výkon týmu jako celku.

U 10. položky dotazníku („Co z uvedeného podle Vás nejvíce ovlivňuje výkon jedince?“ *Psychická pohoda hráčů; vztah mezi hráči v týmu; vztah mezi hráči a trenéry; trenérův styl koučování.*) řadili dotazovaní trenéři vztah mezi hráči v týmu na druhé místo a vztah mezi hráči a trenéry na třetí místo. U otázky číslo 15 („Co bylo podle Vás hlavní příčinou (označte 1) nebo příčinami (označte 2-3) těchto obtíží?“) byla odpověď „Problémy v týmu“ zvolena celkem osmkrát. Na základě těchto zjištění doporučuji trenérům, aby se snažili utvářet dobrý kolektiv a přátelské prostředí, které může pomoci, nejen při prevenci psychických obtíží, ale i pro lepší výkon týmu.

7) Věnujte dostatek času pravidelné mentální přípravě sportovců.

Vyhodnocením otázek v dotazníku 12 („Věnujete se v tréninku psychické přípravě?“) a 13 („Pokud ano, jak často se psychické přípravě v tréninku věnujete?“) došlo ke zjištění, že většina dotazovaných trenérů sice mentální přípravu do tréninku zařazuje, nicméně její zařazení je spíše nárazové či výjimečné. Proto trenérům doporučuji, aby věnovali mentální přípravě v tréninku dostatek času a zařazovali ji do tréninkového procesu pravidelně.

8) Komunikujte pravidelně s rodiči svých svěřenců – vědí o svých dětech nejvíce a vzájemná spolupráce s rodiči může pozitivně ovlivnit výkon Vašich svěřenců.

Otázkou číslo 22 („Jak jste tyto situace řešil/a?“) zjišťuji, že v 20 případech řešili trenéři obtíže svých svěřenců s jejich rodiči. Pokud je to možné, tak by trenéři měli s rodiči spolupracovat a komunikovat pravidelně, ne pouze v případě problémů. Pravidelná komunikace a spolupráce může vést k rozvoji vztahů v týmu a pozitivnímu ovlivnění výkonu, proto uvádím toto doporučení číslo 8.

9) Nejlepším řešením je prevence – nečekejte, až se obtíže objeví, ale předcházejte jim pravidelnou komunikací se sportovci (o sportu, ale i jiných tématech).

V tomto doporučení chci poukázat na důležitost celkové prevence, komunikace, spolupráce a zařazení mentální přípravy do tréninku. Tato doporučení mohou pomoci k prevenci, která je nejlepším řešením psychických obtíží, které tak vůbec nemusí vzniknout, případně je můžeme včas vyřešit.

10) Pokud již problémy u Vašich svěřenců nastanou, řešte je – na řešení těchto problémů nejste sami, neváhejte oslovit odborníky (sportovní psychology, mentální kouče apod.).

U položky dotazníku číslo 22 („Jak jste tyto situace řešil/a?“) se odpověď „S odborníky“ vyskytla pouze čtyřikrát. Profesionální kluby již ve svých realizačních týmech mají mentální kouče či sportovní psychology. Trenéři v menších klubech by však v případě obtíží u svých svěřenců neměli váhat a měli by oslovit odborníky a společně najít vhodné řešení. Tento způsob by neměl být vnímán jako „neschopnost“ trenéra při řešení takových situací, naopak je to důkazem toho, že trenérovi na sportovcích záleží a chce jim poskytnout kvalitní pomoc při hledání správného řešení psychických obtíží.

Trenérské desatero pro psychickou pohodu sportovců

1.

Každý sportovec je jedinečný – na každého „platí“ něco jiného.

2.

Sport je především zábava – radost ze hry je důležitější než výsledky zápasů.

3.

Každý věk je něčím specifický – co pobaví dorostence, může u mladšího sportovce vyvolat nepříjemné pocity a naopak.

4.

Motivujte sportovce pozitivně – dobrý trenér nevyužívá ironické a shazující poznámky.

5.

Naslouchejte svým svěřencům a buďte všímaví – pozorujte změny v chování sportovců při tréninku, při zápase, ale i v běžné komunikaci.

6.

Utvářejte dobrý kolektiv – přátelské prostředí a vztahy v týmu přispívají k psychické pohodě Vašich svěřenců a pozitivně ovlivňují výkon týmu jako celku.

7.

Věnujte dostatek času pravidelné mentální přípravě sportovců.

8.

Komunikujte s rodiči svých svěřenců – vědí o svých dětech nejvíce a vzájemná spolupráce s rodiči může pozitivně ovlivnit výkon Vašich svěřenců.

9.

Nejlepším řešením je prevence – nečekejte, až se obtíže objeví, ale předcházejte jim pravidelnou komunikací se sportovci (o sportu, ale i jiných tématech).

10.

Pokud již problémy u Vašich svěřenců nastanou, řešte je – na řešení těchto problému nejste sami, neváhejte oslovit odborníky (sportovní psychology, mentální kouče apod.).

Obrázek 1 Trenérské desatero pro psychickou pohodu sportovců

7 Diskuze

V celé bakalářské práci se věnuji tématům, která možná nejsou v tomto studijním oboru natolik běžná, a i to je jeden z důvodů, proč jsem se vydal tímto směrem. Protože i tato témata jsou bezpochyby součástí pedagogické praxe, v mém případě z oblasti trenérství, a není radno je přehlížet. Možná se můžeme pozastavit nad tím, že příprava kvalitního programu na volnočasový kroužek či tábor je pro tuto praxi přeci důležitější... nicméně já minimálně za podobně důležitou součást vnímám prožitek z vykonávané činnosti a její vliv na psychiku jedince. V některých případech se totiž, vlivy různých okolností (nevhodný přístup trenéra, tlak na hráče, kvůli výsledku zápasu...), může pozitivní prožitek z těchto činností postupně vytrácet. A je především na nás trenérech, pedagozích i vychovatelích, abychom tyto vlivy eliminovali, a přispěli tím tak k prevenci psychických obtíží u dospívajících jedinců, nikoliv abychom o nich nekomunikovali a přehlíželi je.

V průběhu případové studie a zkoumání jsem si uvědomil mnoho poznatků, a také zjistil velké množství zajímavých informací. Od doby, co jsem prožil výše popisovaný příběh, uběhlo téměř deset let a dotazníkové šetření mě přesvědčilo, že za tuto dobu se řada věcí z této oblasti změnila k lepšímu.

U případové studie jsem záměrně ponechal, pouze s minimální korekturou, popis z roku 2018, aby se pro čtenáře nevytratila určitá autentičnost projevu a byl viditelný posun během těchto čtyř let ve vnímání celé zkušenosti. Je tedy možné, že v některých momentech nebude tento projev odpovídat dostatečné odbornosti, kterou jsem se však snažil doplnit analýzou klíčových bodů a popisem konkrétních psychických obtíží a jejich projevů, příčin, důsledků i řešení.

Pro průzkum bych nyní zvolil jinou formu zpracování, upřednostnil bych rozhovory s trenéry, kteří se ve své praxi setkali s psychickými obtížemi u svých svěřenců. Touto změnou bych sice snížil počet respondentů, ale zjistil bych mnohem více podrobnějších informací, kterými by bylo možné konkrétněji poukázat na možné projevy, příčiny i důsledky psychických obtíží.

Dále bych chtěl zmínit oslovení trenérů prostřednictvím sociálních sítí, které sice pro můj průzkum poskytly dostatečný počet respondentů, ale oslovených jedinců bylo ve skutečnosti mnohem více než odpovídajících respondentů. V trenérských skupinách na sociálních sítích se nachází tisíce trenérů, někteří z nich jsou neaktivní, někteří příspěvek mohli

přehlédnout, a to by se nestalo při osobním setkání s trenéry a distribuování dotazníku touto formou. Na druhou stranu naplánovat a zrealizovat osobní setkání a rozhovory s téměř 60 trenéry by bylo v rámci možností bakalářské práce velmi náročné. Možnou variantou by tedy byly již výše zmíněné rozhovory pouze s malým počtem trenérů, kterým bych však natolik nenaplnil stanovený cíl – zjistit četnost psychických obtíží u sportovců.

Závěrem bych chtěl dodat, že mi práce pomohla uzavřít tento fotbalový „příběh“ a posunout se do „nové etapy“ života, ve které již nebudu tolik vzpomínat na negativní zkušenosti, ale budu čerpat z těch pozitivních. A věřím, že podobný dopad by práce mohla mít i na čtenáře, kteří se potýkají s obdobnými obtížemi, jako jsem se potýkal v minulosti já. Případně by podobným způsobem mohla zasáhnout trenéry, kteří by si tak mohli začít více všimnout signálů, které jejich svěřenci vykazují, pracovat s nimi, a pomoci tak prevenci psychických obtíží u sportovců.

8 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo popsat a analyzovat vlastní zkušenosti s výkonnostním sportem v období dospívání, následná realizace průzkumu zaměřeného na trenéry mládeže, ve kterém zjišťuji četnost psychických obtíží u sportovců, a v neposlední řadě uvedení doporučení trenérům i rodičům sportovců pro prevenci těchto obtíží u jejich svěřenců.

Teoretická část byla rozdělena do tří kapitol, ve kterých jsem popisoval pojmy jako adolescence, osobnost trenéra a výkonnostní sport. V poslední kapitole teoretické části jsem se zaměřil na vybrané psychické obtíže u sportovců, kterými jsou například závislosti, stres, poruchy příjmu potravy či syndrom vyhoření.

V praktické části byla popsána, okomentována a zanalyzována vlastní zkušenost s výkonnostním sportem. Analýza této zkušenosti mi pomohla přenést se přes toto období mého života, uvědomit si, co a proč se vlastně dělo a díky tomuto popisu, analýze i rozhovoru se dokážu s určitými situacemi lépe vypořádat a pracovat s nimi. Jsem tedy rád, že i pomocí této práce mohu tuto nepříjemnou životní etapu definitivně ukončit, považovat ji za uzavřenou a využít ji k osobnostnímu rozvoji, stejně tak, jako by ji mohli využít čtenáři, tedy primárně trenéři, rodiče a sportovci, této práce.

Praktická část navazovala průzkumem, pro který jsem měl stanovených celkem pět hypotéz. Tato část bakalářské práce obsahovala vyhodnocení a analýzu informací získaných dotazníkovým šetřením. Dotazníkového šetření, které obsahovalo 24 položek, se zúčastnilo celkem 56 sportovních trenérů. V průběhu vyhodnocení se potvrdily tři z pěti stanovených hypotéz, další dvě byly vyvráceny. Vyhodnocením informací získaných z dotazníku došlo k odhalení četnosti psychických obtíží u sportovců, v jaké věkové kategorii se trenéři s psychickými obtížemi u hráčů setkávají nejčastěji i na jaké soutěžní úrovni. Zjištěny byly také nejčastější projevy psychických obtíží sportovců, se kterými se trenéři setkali.

Jako doporučení trenérům, rodičům i klubům pro prevenci a řešení psychických obtíží navrhuji, aby se více zajímali o své svěřence, komunikovali s nimi, s jejich rodiči, ale i s ostatními trenéry nebo učiteli a vychovateli. Také je důležité si uvědomit, s jakou věkovou kategorií pracují a následně zvolit vhodný trenérský přístup i styl komunikace. Dále si také uvědomit, a to je opět spíše doporučením pro celé kluby, ne pouze trenéry a rodiče, že se stále jedná o sport, kterým bychom se měli především bavit, nikoliv ničit hráče nadměrnou fyzickou zátěží či přehnaně vysokými nároky v příliš brzkém věku. A na závěr, nebát se oslovit

odborníky, pokud náš svěřenec již trpí projevy psychických obtíží, oslovením odborníka můžeme psychické obtíže včas odhalit a začít pracovat na jejich vhodném řešení. Tato doporučení jsem shrnul a graficky zpracoval do „trenérského desatera“.

Pomocí případové studie bych chtěl přispět k lepšímu pochopení vyšší citlivosti jedince v období dospívání a poukázat na důležitost uvědomění si této skutečnosti při trenérské, tedy pedagogické, praxi. Dále jsem snažil o propojení této případové studie s průzkumem, jehož záměrem bylo porovnání případných podobností ve vztahu k vlastní zkušenosti a zjištění četnosti psychických obtíží u výkonnostních sportovců. Tímto průzkumem bych chtěl mimo jiné přispět k rozšíření povědomí o nejčastějších projevech a příčinách psychických obtíží u sportovců, což by mohlo pomoci trenérům s prevencí vůči psychickým obtížím u jejich svěřenců. Doporučením, které jsem nazval „Trenérské desatero pro psychickou pohodu sportovců“, bych chtěl přispět k častějšímu zapojení mentální přípravy do tréninku a věřím, že tímto doporučením také pomohu k celkové prevenci psychických obtíží u sportovců.

9 Seznam použitých zdrojů

ADAM, Z., KRÁL, Z., KLIMEŠ, J., BOLELOUCKÝ, Z., POUR, L. Chronický stres, psychická nepohoda a deprese zvyšují četnost infekčních autoimunitních, ale i maligních nemocí. Vnitřní Lék, 66 (1), 34-34, 2020.

http://www.klimes.us/mojeprace/vnitri_lekarstvi_stres_malignity_202001-0006_adam_kral_pour_boleloucky_klimes.pdf

BLAHUŠOVÁ, E. Wellness: Fitness. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-x.

CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

JANÁČKOVÁ, L. Základy zdravotnické psychologie. Praha: Triton, 2008. ISBN 80-7387-179-6.

JANSA P., A KOL. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

KALHOUS, Z., OBST, O. et al. Školní didaktika. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-571-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat depresi. 3. aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4774-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

LOJDOVÁ, A. Styly výchovy v rodině. Brno, 2016. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Tereza Vychopňová.

MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J. Komunikace ve škole. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1070-3.

NAKONEČNÝ, M. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-25255-74-X.

PAPEŽOVÁ, H. Spektrum poruch příjmu potravy. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2425-6.

PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

PÁVKOVÁ, J. a kol. Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PÁVKOVÁ, J., A KOL. Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. 3. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-42-6.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKOVÁ, J. Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0859-4.

PUGNEROVÁ, M., KVINTOVÁ, J. Přehled poruch psychického vývoje. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9520-6.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071846597.

ŠTERBOVÁ, D., PERNICOVÁ, H., ŠAFÁŘ, M., KROL, P. Sportovní psychologie – Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3136-5.

TOŠNEROVÁ, T., TOŠNER, J. Burn-out. Syndrom vyhoření. Praha: Hestia, 2002. ISBN 80-902633-4-8.

TYRLÍK, M., LACINOVÁ, L., MICHALČÁKOVÁ, R., SÝKOROVÁ, Z., PETROVIČOVÁ, Z. Zátěž v období adolescence. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-7662-4.

VENGLÁŘOVÁ, M., A KOL. Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.

VÝMYSLICKÁ, L. Bigorexie – nová porucha příjmu potravy. Brno, 2016. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.

10 Seznam příloh

10.1 Kompletní rozhovory (2018)

Matka = M; Otec = O; Sestra = S

- 1) Myslíš, že jsem byl ve fotbale úspěšný? Jak jsi moji fotbalovou kariéru vnímal/a a prožíval/a?

M: „Ano byl. Ze začátku jsi byl neprůbojný, ale velmi poctivý a dával jsi do tréninků vše. Při zápasech ses hodně snažil.“

O: „Myslím si, že tvoje kariéra skončila brzo. Na otázku, jestli jsi byl úspěšný, bych odpověděl, až bys byl starší a tvoje kariéra byla delší. Když zhodnotím část, kterou jsi absolvoval, tak ano. Prožíval jsem to až moc, což mě mrzí.“

S: „Myslím, že jsi byl úspěšný a že tě to do určitého období bavilo. Brala jsem to bohužel tak, že ty jsi v rodině to nadané dítě. Že ty a tvůj fotbal byl vždy nejdůležitější.“

- 2) Myslíš, že jsem měl radost z toho, že jsem hrál v Náchodě? Byl jsem tam podle tebe spokojený?

M: „Ze začátku ano, potom už to bylo hodně smutné.“

O: „Radost jsi určitě neměl a spokojený jsi taky nebyl.“

S: „Myslím si, že začátek tvého působení v Náchodě byl zároveň koncem tvé kariéry.“

U této otázky mě nejvíce zaujal názor sestry, která odpověděla krátce, ale velmi trefně, ačkoliv příběh před odpovědí nečetla a moje problémy v tu dobu tolik nevnímala.

- 3) Za svou fotbalovou kariéru jsem neprožil pouze ty krásné věci. Bohužel v době, když jsem aktivně hrál, tak jsem měl psychické obtíže. Zkusil/a by sis tipnout, jaké poruchy to mohly být a proč?

M: „Bohužel máš nešťastnou povahu. Moc sis všechno bral, nevěřil sis a tím začalo tvoje peklo. Viděla jsem nešťastného kluka, který přestal dělat fotbal srdíčkem, ale trpěl. Nastalo selhání mě jako matky, jako příčinu jsem viděla trenéra, který svým neuvěřitelným chováním likvidoval mladé fotbalisty. Byl jsi ještě víc uzavřený a smutný. Před tréninky ses klepal, začal ses i vymlouvat, že tě něco bolí, chtěl ses vyhnout jakémukoliv výkonu za každou cenu. Před zápasem jsi dokonce zvracel.“

O: „Spíš jsem to vnímal jako povahu. Byl jsi plachý a neprůbojný. Moc ses nezačleňoval do kolektivu kluků v Broumově, kde jsem to zatím nebral jako psychickou poruchu. Byl jsi malý, tak jsem si říkal, že se to časem změní, že si zvykneš. Jako psychickou poruchu jsem to začal vnímat až v Náchodě. Bylo vidět, že jsi byl hodně nervózní a před zápasem jsi šel i zvracet. To už se mi nelíbilo a vypadalo to špatně. Myslím si, že jsme měli zasáhnout my jako rodiče, chtěli jsme to probrat, ale ty jsi o tom moc nechtěl mluvit. Dnes s odstupem času to vidím jinak. Myslím, že jsme měli Náchod včas zrušit. Neprobíhalo to dobře. Byl jsi fyzicky přetížený a psychicky na dně. Bohužel v té době jsem psychiku nechtěl moc vidět a vnímat, což mě dnes strašně mrzí.“

S: „Určitě jsi byl hodně vystresovaný, možná stavy úzkosti, kdy ti bylo fyzicky špatně před zápasem a tréninkem. Myslím, že za to částečně mohl i nátlak ze strany rodičů, abys byl co nejlepší. Podle mě si to ani neuvědomovali. Zároveň tlak z toho, jaké jsi měl vytížení, každý den trénink, jezdil jsi mezi Náchodem a Broumovem, víkend co víkend na zápase.“

Rodiče ze začátku spíše vnímali moji povahu – plachý, neprůbojný, nezačleňoval ses do kolektivu – v této fázi si ještě nemysleli, že jde o psychické obtíže. Názor změnili až při působení v Náchodě, kde začali vnímat obtíže v podobě zvýšené nervozity, stresu a zvracení. Sestra ještě zmínila nátlak ze strany rodičů, kteří si to nejspíš ani neuvědomovali. Dle mého názoru je to spojeno s tím, že jsem se chtěl výkonu vyhnout za každou cenu, a rodiče si mysleli, že to dělám naschvál a vymýšlím si. Problém byl spíše v tom, že jsem měl již narušenou psychiku a potíže přicházely téměř před každým výkonem, nejčastěji v podobě nevolnosti. Ale rozhodně nemohu říct, že jsem to dělal naschvál, nešlo tomu zabránit.

4) Jak jsi vnímal/a, když jsem přestal hrát za Náchod?

M: „Bylo mi to líto, hlavně kvůli tobě. Bohužel sis svoje trápení schovával za bolesti a zranění. Bylo to naše velké selhání. Škoda, že to nejde vrátit. Teď bych vše řešila jinak.“

O: „Na jednu stranu úleva, že se vyřešilo něco, co bylo už nejspíš nepříjemné.“

(Doplňující otázka – Víš, jak reagovali rodiče?)

S: „Rodiče nadávali. Mysleli si, že je to asi nějaká forma odporu, že to děláš naschvál. Já jsem to vnímala tak nějak normálně. Byla jsem ve věku, kdy jsem to nijak zvlášť nevnímala. Možná jenom to, jak byli naštvaní.“

Zde vidíme první větší rozdíl mezi odpověďmi rodičů a sestry. Rodiče popisují, že to byla úleva a chybu hledali pouze u sebe. Sestra mi ale sdělila, že rodiče nadávali. Je možné, že situaci vnímala jinak, protože v té době byla v pubertálním věku. Já osobně si myslím a matně vzpomínám, že mi párkrát vyčetli konec působení v Náchodě, ale o žádný extrémní nátlak z jejich strany se dle mého nejednalo.

5) Zklamal jsem vás tím?

M: „Ne, jen mě mrzí, že to dopadlo takhle. Vidím, že sis našel svoji cestu, tak snad bude šťastnější. Ale každopádně jsme s tebou zažili nezapomenutelné zážitky. Děkuji.“

O: „Rozhodně jsi nás tím nezklamal, v tu dobu se také objevily růstové a zdravotní problémy, takže se to všechno seběhlo a bylo dobře, že to skončilo.“

(Myslíš, že jsem je tím zklamal?)

S: „Myslím, že ano. Brali to jako zradu za veškeré „úsilí“, které ti věnovali celé ty roky. Náchod brali jako postup do lepšího fotbalu.“

Názor sestry se zde opět liší. Rodiče tvrdí, že jsem je nezklamal a všechno dopadlo ještě dobře. Naopak sestra si myslí, že to rodiče brali jako „zradu“, že jsem je zklamal. Otec mi v jedné z následujících odpovědí potvrdil sestřino následující tvrzení, že si v tu dobu mysleli, jestli chci fotbal hrát na úrovni, tak cesta vede přes Náchod. To se sice potvrdilo, protože jsem se dostal do výběru Královehradeckého kraje, kde jsme hráli proti ostatním krajům České

republiky a bylo to opět o úroveň výš, ale na úkor toho, že jsem to nezvládl po psychické stránce.

6) Přemýšlel/a jsi někdy nad tím, proč jsem s fotbalem skončil?

M: „Mockrát, často jsem i brečela. Ale teď vím, že to tak být muselo. Ztratil jsi srdíčko. A bez toho to nejde, nebo alespoň u tebe ne.“

O: „Za Náchod kvůli stresu a obrovské fyzické a psychické zátěži. Přestala to pro tebe být zábava. Za Broumov nejspíš kvůli zdravotním problémům a narušené psychice z minulosti.“

S: „Za Náchod nejspíš kvůli stresu a špatnému trenérovi. A celkový konec už asi vyplynul. Byl to postupný konec.“

U této otázky se všem podařilo popsat syndrom vyhoření, nejlépe „burn out syndrom“ popsala sestra, která si myslí, že to byl postupný konec. Od malých signálů až ke ztrátě zájmu o danou činnost.

7) Co sis myslel/a o tom, když jsem začal chodit na balet. Co si o tom myslíš teď?

M: „Že ses zbláznil. Teď ti moc fandím!“

O: „Bylo to po soustředění, kde jsem si myslel, že jste se navzájem vyhecovali, že to půjdete zkusit. Nevěděl jsem, co si pod tím představit, jak vlastně budeš tančit balet. Ale nyní víme, že to není pouze o tom klasickém baletu, jak si člověk myslí, ale i o protahování, posilování a je to pro tebe jenom dobře. Navíc jsi ve společnosti, kde si rozumíte a společně si to užíváte.“

S: „Původně jsem se musela dost smát, ale když jsem tě viděla tancovat, tak jsem byla dojatá a moc pyšná starší sestra!“

Tuto otázku jsem všem položil až několik dní po vyplnění všech ostatních otázek. Podobné ohlasy jsem očekával, ale jsem rád, že jsem s tancováním začal, jak jsem již psal, pomáhá mi to pracovat s nervozitou. A i přesto, že je to úplně něco jiného než fotbal, tak jsem moc rád za jakýkoliv pokrok. A právě balet je pro mě další ukázkou toho, že když vás něco baví, tak to jde. Jen se nebát, chtít a začít na tom pracovat.

Následující řada otázek byla pouze pro matku a otce:

- 1) Vnímál/a jsi, že by to mohlo být něco vážného?

M: „Věděla jsem, že je vše špatně.“

O: „Rozhodně jsem to vnímal a snažil jsem se dát najevo, že to nevidím. Ty jsi o tom moc nekomunikoval a myslel jsem si, že pokud chceš mít úspěch ve fotbale, tak je Náchod nevyhnutelný. Že to bez toho nepůjde a dnes vím, že to bylo vůči tobě zbytečné.“

Tyto odpovědi mě překvapily, protože otec i matka tvrdí, že problémy vnímali a věděli, že je to špatně. Ale žádná větší změna nepřicházela. Otec to odůvodnil tím, že si v tu dobu myslel, že pro úspěch ve fotbale musím projít Náchodem. V dnešní době by přístup změnili, ale znamenal v té době úspěch tolik? Na druhou stranu chápu situaci z pohledu rodičů a problémy nechtěli vidět kvůli mně. Aby dítě bylo spokojené a dělalo aktivitu, která ho baví a aby v ní bylo úspěšné. Nejspíš jsem měl dát já více najevo, že už nechci pokračovat.

- 2) Myslíš, že si toho všimla sestra?

M: „Myslím si, že ano.“

O: „Nevím, jestli jste o tom spolu mluvili více než s námi, ale myslím, že si toho určitě všimla.“

Se sestrou jsem o fotbale a problémech nemluvil vůbec. Jak jsem psal výše. Problém jsem dusil v sobě, ale určitých problémů si samozřejmě všimla. Ale až po přečtení příběhu zjistila, že jsem před výkonem zvracel.

- 3) Pohádal/a ses někdy s matkou/otcem kvůli fotbalu?

M: „Hádali jsme se často. Chtěla jsem, aby ti ubrali tréninkové dávky, aby tě více šetřili. Nutila jsem ho, aby zakročil, bohužel, když jsme se ozvali, tak efekt to mělo opačný. Naložili ti mnohem víc.“

O: „Ano, většinou o tom, že jsme tě přetěžovali. Měli jsme to trošku utnout a já jsem měl mít trošku jiný přístup.“

Rodiče se shodli, že se nejčastěji hádali kvůli mému tréninkovému vytížení. Zároveň si vzpomínám, že po jednom náročném týdnu mě rodiče omluvili na jeden z tréninků v Náchodě

a další trénink mi trenér vynadal, kde jsem byl. Že jsem byl na krajských výběrech, kam mě doporučil on, a poté nedorazím na trénink, protože jsem „unavený.“ To potvrzuje odpověď matky, že mi přidali ještě mnohem více.

Dále se otázky pro každého člena rodiny lišily:

Matka

- 1) Určitě si vzpomínáš, jak jsem po jednom tréninku nechtěl, aby otec chodil na tréninky a zápasy. Pamatuješ si proč? A jak jsi to v tu dobu vnímala? Jak to vnímáš teď?

M: „Pořád mě to trápí. Nepamatuji si, co ti přesně řekl, ale byla na tobě vidět velká nenávisť, bylo to hodně emotivní.“

Mohla bys popsat, co se dělo po tréninku, po kterém jsem se takhle rozhodl?

M: „S tatškou jsme se pohádali, ty jsi byl hodně smutný a nešťastný. Ale měl jsi jasno v tom, že tatka na trénink nesmí. Měla jsem výčitky, že jsem tě vychovala špatně, protože ostatní kluci byli oproti tobě jiní. Byli to trochu uličníci, tak si některé věci tolik nebrali. Jsi prostě citlivější. Tatka se snažil radit, vůbec to nemyslel špatně, jen někdy to nevyznělo nejlíp. Ale tenkrát byl hodně smutný. Věděl, že přestřelil.“

Vzpomínám si, že jsem většinu času trávil s rodiči místo toho, abych byl mezi zápasy se spoluhráči. Zároveň musím souhlasit s tím, že otec věděl, že udělal chybu, protože se mi nedávno omluvil za to, že to dříve dělal špatně. Také je pravda, že otec chtěl pouze poradit, ale bohužel si nevybral správný způsob a já jako dítě jsem to nebral jako radu, ale jako vyčtení všech chyb.

- 2) Je něco, co bys nyní změnila?

M: „Ano, chyb jsme udělali hodně. Bylo to i tím, že pokud by se člověk hodně angažoval a hájil tebe jako dítě, svým způsobem by to byla závora v tvém snažení. Bylo to těžké. Bohužel život je o chybách a člověk čím je starší, tak má jiný pohled na věc. Ale to poznáš jako rodič. Doufám, že chyb uděláš méně, než jsme jich udělali my.“

- 3) Jestli bys chtěla říct něco na závěr, máš možnost.

M: „Byli jsme na tebe s tatškou pyšní, i když jsme to nedali moc najevo. A pořád jsme. Mám tě ráda.“

Otec

- 1) Určitě si vzpomínáš, jak jsem po jednom tréninku nechtěl, abys chodil na tréninky a zápasy. Pamatuješ si proč? A jak jsi to v tu dobu vnímal? Jak to vnímáš teď?

O: „Nevím, který trénink to přesně byl, ale pamatuji si to. Byl jsem na tebe zbytečně moc přísný oproti ostatním hráčům. V té době jsem si myslel, že tě trošku vybičuji, ale dělal jsem to špatně. K tvému věku jsem na tebe byl moc tvrdý. Měl jsi i takovou povahu, vnímal jsi to hodně a kupilo se to v tobě. Vnímám to jako velkou chybu a dnes bych to takhle nedělal, ale zároveň přemýšlím nad tím, jestli bys vůbec fotbal hrál, kdybychom tě s mamkou trošku nenutili.“

- 2) Víím, že ses mi jednou omluvil a říkal jsi, že jsi to dělal blbě. Udělal bys něco za celou mou fotbalovou kariéru jinak?

O: „Ano, vynechal bych úplně celý Náchod. Přistupoval bych k tomu jinak, víc bych tě chválil. Místo toho, abych byl na tebe takhle tvrdý a místy až hnusný.“

Jsem rád, že si otec chybu uvědomil a že by dnes udělal spoustu věcí jinak. Občas není tak snadné přiznat si chybu. Navíc se mi otec minulý rok omluvil za to, jaký měl přístup. A mrzí ho, že to dopadlo špatně.

- 3) Je něco, co bys nyní změnil?

O: „Srovnával jsem tě se sebou a byla to chyba. Každý jsme jiný. Když jsem byl mladší, tak jsem taky hrál fotbal a rodiče se na mě téměř nikdy nepřišli podívat. V tu dobu jsem byl rychlý, vyhrával jsem závody v okolí, a proto jsem chtěl přenést rychlost i na tebe. I přesto, že máš třeba jinou stavbu těla a každý máme jiné přednosti. Na rozdíl ode mě byly tvou předností technické dovednosti s míčem. Tak jsme spolu chodili trénovat s míčem, ale i přesto jsem po tobě chtěl tu rychlost a nedal jsem ti čas. Chtěl jsem vidět hned pokrok a tím jsem na tebe vytvářel tlak. Jak jsem již řekl, dnes bych to udělal jinak, především bych ti dal více času a nebyl na tebe tak přísný.“

Mnoho rodičů chce, aby dítě mělo stejné přednosti a bylo dobré v tom, v čem je, nebo byl dobrý rodič. Zároveň když je otec trenérem, tak je na svoje dítě často přísnější. A já jsem, vzhledem k okolnostem v Náchodě a k mé povaze, nebyl schopný po psychické stránce přijmout jeho přístup. Nebylo mi to příjemné a mnohdy jsem pod jeho vedením nepředvedl 100% výkon. Na druhou stranu jsem rád, že otec změnil pohled na věc a uvědomil si, že v minulosti nebyl jeho přístup správný. Dokonce se mi za to omluvil.

Sestra

- 1) Myslíš, že psychické problémy vnímali rodiče? Nebo se kvůli tomu třeba pohádali?

S: „Už je to poměrně dávno, takže si to moc nepamatuji. Ale asi se kvůli tomu párkrát

hádali. Ale myslím si, že to řešili špatně. Nadávali ti za to, že to děláš naschvál, ale už si moc nevzpomínám.“

Nevzpomínám si, že by mi rodiče nadávali, ale vím, že mi párkrát vyčetli, že si vymýšlím, a je pravda, že občas zvýšili hlas. Bohužel to nebylo tím, že bych si vymýšlel. Moje psychika mi dávala signály, že už to dál nejde, a chtěl jsem se vyhnout dalšímu výkonu za každou cenu. Ale bohužel jsem nad potížemi neměl kontrolu.

- 2) Zaregistrovala jsi, že jsem si jednu dobu nepřál, aby otec chodil na tréninky a zápasy? Pokud ano, víš proč?

S: „Tak to si pamatuji moc dobře. Na ty scény před zápasem se nedá zapomenout. Asi proto, že ti taťka po zápase nebo tréninku vyčetl každou chybu, co jsi udělal a moc se nesoustředil na to dobré. Ty ses naopak zasekl, a i když tě chválil, tak ty jsi to uměl přetočit, že je to zase špatně.“

Souhlasím s tím, že to bylo zároveň způsobeno i mou povahou a ve všem jsem nakonec hledal především to negativní. Zároveň si také myslím, že to mohlo být ovlivněno tím, že už jsem měl narušenou psychiku a každou chybu jsem vnímal mnohem víc než pochvalu.

- 3) Víš o tom, že jsem před zápasy za Náchod celkem často zvracel? Pokud ano, věděla bys, co to mohlo způsobit?

S: „To jsem nevěděla a mrzí mě to. Myslím si, že to způsobovaly jisté úzkosti, které si zřejmě v té době měl. Strach, že nebudeš nejlepší a naši ti to vyčtou.“

Nedivím se, že sestra o zvracení nevěděla. Jak jsem již psal, nemluvil jsem o problémech s nikým. Občas jsem doma řekl, že jsem měl před zápasem potíže, ale nesvěřil jsem se pokaždé. Většinou jsem to řekl jen matce a k sestře se tato informace nedostala, zjistila to až po přečtení této otázky. Zároveň mě zaujalo, že si sestra myslí, že jsem mohl mít strach z toho, že nebudu nejlepší a naši mi to vyčtou. Já jsem vnímal pouze strach z dalších nadávek a urážek ze strany našeho trenéra

- 4) Myslíš, že rodiče měli udělat něco jinak?

S: „Měli tě víc chválit a víc poslouchat, jak to cítíš a co chceš. A nějak víc vnímat psychické problémy, které jsi měl.“

- 5) Jak moc jsi prožívala to, že otec s matkou se mnou jezdili často na fotbaly a s tebou tolik času o víkendech netrávili?

S: „Upřímně. Fotbal jsem nenáviděla. Jak jsem už řekla, byl přednější než cokoli jiného. Občas mě mrzelo, že nejsem sportovně nadaná a že kvůli tomu máš většinu jejich pozornosti ty.“

U této poslední otázky mě napadlo, že sestřiny odpovědi mohou být ovlivněny i tím, že fotbal neměla ráda, protože byl podle ní v rodině na prvním místě, a tak je možné, že si vybavuje převážně negativní vzpomínky.

10.2 Finální podoba dotazníku

Psychické obtíže sportovců a postoje trenérů k této problematice

Vážené trenérky, vážení trenéři,

jmenuji se Jiří Ježek a studuji obor pedagogika na Přírodovědně-humanitní a pedagogické fakultě TU v Liberci. Tématem mé bakalářské práce jsou "Psychické obtíže sportovců a postoje trenérů k této problematice". Zajímá mě i Váš názor, a proto se na Vás obracím s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku. Vaše účast v mém výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Výsledky výzkumu pomohou ke zkvalitnění mé bakalářské práce a budou využity k rozšíření poznání o specifice trenérské profese.

Předem Vám děkuji za čas a ochotu ke spolupráci. Jiří Ježek, student FP TU v Liberci.

[SPUSTIT DOTAZNÍK](#)

Psychické obtíže sportovců a postoje trenérů k této problematice

1. Jaké je Vaše pohlaví?*

Vyberte jednu odpověď

Muž

Žena

Jiné

2. Jaký je Váš věk?*

Vyberte jednu odpověď

15-25 let

26-35 let

36-45 let

46-55 let

56 let a více

3. V jakém sportu se trénování věnujete?*

Napište jedno nebo více slov...

500

4. Jaké věkové kategorii se v současnosti při trénování věnujete?*

Napište jedno nebo více slov...

500

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené trenérské vzdělání?*

Napište jedno nebo více slov...

500

6. Jaká je doba Vaší trenérské praxe?*

Vyberte jednu odpověď

2 roky a méně

3-5 let

6-10 let

11 let a více

7. Dokážete odhadnout počet trénovaných dětí po dobu Vaší trenérské praxe?*

Stačí odhadem, zda se jedná spíše o desítky, nebo stovky dětí...

Napište jedno nebo více slov...

500

8. Co je pro Vás z pohledu trenéra důležitější?

Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)

- ◇ 1. Výkon týmu
- ◇ 2. Radost ze hry
- ◇ 3. Pohybový rozvoj hráčů
- ◇ 4. Vlastní finanční ohodnocení
- ◇ 5. Spolupráce s rodiči hráčů

9. Jak důležité jsou podle Vašeho názoru tréninkové prvky u Vámi trénované věkové kategorie?

Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)

- ◇ 1. Rozvoj individuálních herních činností
- ◇ 2. Taktická příprava
- ◇ 3. Mentální příprava
- ◇ 4. Rozvoj síly, rychlosti a obratnosti
- ◇ 5. Průpravné hry (3:3, 3:2, 5:5...)

10. Co z uvedeného podle Vás nejvíce ovlivňuje výkon jedince?

Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)

- ◇ 1. Vztah mezi hráči v týmu
- ◇ 2. Trenérův styl koučování
- ◇ 3. Psychická pohoda hráčů
- ◇ 4. Vztah mezi hráči a trenéry

11. Jak moc je podle Vás ovlivněn výkon hráče jeho psychickou pohodou?*

★	★	★	★
1	2	3	4

12. Věnujete se v tréninku psychické přípravě?*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

13. Pokud ano, jak často se psychické přípravě v tréninku věnujete?

Vyberte jednu odpověď

Pravidelně zařazují do tréninkového plánu

Nárazově při vhodné příležitosti (soustředění, semináře...)

Pouze výjimečně, když je čas navíc

Jiné (uvedte)



14. Setkal/a jste se někdy s tím, že by Váš svěřenec trpěl nějakými psychickými obtížemi?*

Vyberte jednu odpověď

Ne (následující otázky můžete vynechat a dotazník odeslat)

Ano (uvedte jakými)



15. Co bylo podle Vás hlavní příčinou (označte 1) nebo příčinami (označte 2-3) těchto obtíží?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Nadměrná fyzická zátěž

Problémy v týmu

Problémy ve škole

Problémy v rodině

Nevhodný přístup trenéra k hráči

Pocit nadměrné zodpovědnosti za výkon týmu

Jiné (uvedte)



16. S jakými projevy psychických obtíží hráčů jste se setkal/a?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Přecitlivělost, výbušnost, agresivita

Nevolnosti, zvracení, bolesti hlavy

Agrese vůči spoluhráčům, rodičům, trenérům

Úzkost, obavy ze selhání

Jiné (uvedte)



17. S kolika případy psychických obtíží hráčů jste se ve své praxi setkal/a?

Vyberte jednu odpověď

1-5 případů

6-10 případů

11 a více případů

18. Na jaké soutěžní úrovni se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Okresní

Krajské

Celorepublikové

Reprezentační

Jiné (uveďte)

19. V jaké věkové kategorii se tyto obtíže vyskytovaly u hráčů nejčastěji?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

10 let a méně

11-15 let

16-20 let

21 let a více

20. Dokázal/a byste popsat, jaké projevy psychických obtíží se u hráčů vyskytovaly nejčastěji?

Uvedte projevy z výše uvedených u otázky číslo 16 - přecitlivělost, výbušnost, agresivita; nevolnosti, zvracení, bolesti hlavy; agrese vůči spoluhráčům, rodičům, trenérům; obavy ze selhání...

Napište jedno nebo více slov...

500

21. Dokázal/a byste popsat, jak jste tyto projevy vnímal/a z pohledu trenéra?

Napište jedno nebo více slov...

500

22. Jak jste tyto situace řešil/a?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Neřešil/a

S hráčem

S rodiči hráče

S odborníky (psycholog, mentální kouč...)

Jiné (uvedte)



23. Změnil by se dnes, s odstupem času, Váš přístup a řešení daných situací?

Vyberte jednu odpověď

Ne

Ano (uvedte jak)



24. Jak se nejčastěji vyvíjela kariéra těchto hráčů?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Hráč v daném sportu pokračoval

Hráč v daném sportu pokračoval, ale na nižší výkonnostní úrovni

Hráč v daném sportu nepokračoval

Jiné (uvedte)



Powered by  **survio**



Odeslat

Vytvořte si vlastní [dotazník](#) zdarma