

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**PŘEDČASNÉ UKONČENÍ KARIÉRY U INDIVIDUÁLNÍCH  
SPORTOVců NA VÝKONNOSTNÍ ÚROVNI**

Bakalářská práce

Autor: Alexandra Hromadová

Studijní program: Tělesná výchova se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

Olomouc 2025



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Alexandra Hromadová

**Název práce:** Předčasné ukončení kariéry u individuálních sportovců na výkonnostní úrovni

**Vedoucí práce:** Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra fyzioterapie

**Rok obhajoby:** 2025

**Abstrakt:** Předčasné ukončení kariéry u individuálních sportovců na výkonnostní úrovni je tématem, které přitahuje pozornost odborníků, i široké veřejnosti. Toto rozhodnutí bývá často ovlivněno kombinací různých faktorů, jako jsou zdravotní problémy, psychický tlak, ztráta motivace, nedostatek finanční podpory nebo osobní důvody. Studie se zaměřuje na identifikaci hlavních příčin, které vedou atlety a badmintonisty k tomuto rozhodnutí. Součástí studie je také zkoumání možností, jak těmto situacím předcházet. Výsledky mohou sloužit jako podklad pro vytvoření zásad, které by pomohly trenérům, ale i rodičům zabránit předčasnému ukončení kariéry na výkonnostní úrovni.

## **Klíčová slova:**

sportovní kariéra, sportovní výkonnost, badminton, atletika, předčasné ukončení

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification****Author:** Alexandra Hromadová**Title:** Early career termination for individual athletes at performance level**Supervisor:** Mgr. Eliška Maixnerová, Ph. D.**Department:** Department of Physiotherapy**Year:** 2025

**Abstract:** Early career termination in individual athletes at the performance level is a topic that has attracted the attention of both experts and the general public. This decision is often influenced by a combination of factors such as health problems, psychological pressure, loss of motivation, lack of financial support or personal reasons. This study aims to identify the main reasons that lead athletes and badminton players to this decision. The study also includes exploring ways to prevent these situations. The results can serve as a basis for the development of policies that would help coaches as well as parents to prevent premature termination of performance level careers.

**Keywords:**

Sports career, sports performance, badminton, athletics, early termination

I agree to lend work as part of library services.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Elišky Maixnerové Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 12. dubna 2025

.....

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce, Mgr. Elišce Maixnerové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a podporu během zpracování této práce. Velké poděkování patří také mé mamince za její neustálou podporu, trpělivost a motivaci, kterou mi poskytovala po celou dobu studia.

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| Obsah .....   | 9  |
| 1 Úvod .....  | 11 |
| 2 Přehled poznatků .....  | 12 |
| 2.1 Předčasné ukončení kariéry.....                             | 13 |
| 2.1.1 Příčiny předčasného ukončení kariéry .....                | 13 |
| 2.1.2 Dopady předčasného ukončení kariéry.....                  | 15 |
| 2.1.3 Zásady pro předcházení předčasného ukončení kariéry ..... | 16 |
| 2.2 Badminton .....   | 18 |
| 2.2.1 Historie badmintonu .....                                 | 20 |
| 2.2.2 Porovnání badmintonu současnost vs. minulost .....        | 22 |
| 2.3 Atletika.....   | 24 |
| 2.3.1 Historie atletiky .....                                   | 26 |
| 2.3.2 Porovnání atletiky současnost vs. minulost .....          | 27 |
| 2.4 Porovnání atletiky s badmintonem .....                      | 29 |
| 2.4.1 Ekonomická náročnost .....                                | 29 |
| 2.4.2 Kariérní náročnost .....                                  | 30 |
| 2.4.3 Dostupnost .....  | 31 |
| 2.4.4 Náročnost tréninku.....                                   | 32 |
| 2.5 Výkonnostní faktory .....                                   | 34 |
| 3 Cíle.....   | 38 |
| 3.1 Hlavní cíl.....   | 38 |
| 3.2 Dílčí cíle.....   | 38 |
| 3.3 Hypotézy.....   | 38 |
| 4 Metodika .....  | 39 |
| 4.1 Výzkumný soubor .....                                       | 39 |
| 4.2 Sběr dat.....   | 39 |
| 4.3 Statistické zpracování ankety .....                         | 39 |
| 5 Výsledky.....   | 41 |
| 6 Diskuse .....   | 54 |

|        |                                    |    |
|--------|------------------------------------|----|
| 6.1    | Stručné zhodnocení ankety.....     | 55 |
| 7      | Závěry .....                       | 56 |
| 7.1    | Závěry vzhledem k hypotézám .....  | 57 |
| 8      | Souhrn .....                       | 58 |
| 9      | Summary.....                       | 59 |
| 10     | Referenční seznam .....            | 60 |
| 11     | Přílohy .....                      | 63 |
| 11.1.1 | Informovaný souhlas nezletilí..... | 63 |
| 11.1.2 | Informovaný souhlas zletilí.....   | 64 |
| 11.1.3 | Vyjádření etické komise.....       | 65 |
| 11.1.4 | Anketa.....                        | 66 |

# 1 ÚVOD

Téma předčasného ukončení sportovní kariéry představuje v současné době velký problém, který postihuje mnoho sportovců po celém světě, včetně těch na vrcholové a výkonnostní úrovni. Předčasné ukončení kariéry je důsledkem komplexních a vzájemně propojených faktorů, které mohou zahrnovat fyzické, psychické, sociální i ekonomické aspekty. Všem uvedeným aspektům se v rámci své bakalářské práce budu dále a podrobněji věnovat. V individuálních sportech, jako jsou atletika a badminton, sportovci často čelí značnému tlaku na dosahování co nejlepších výsledků a udržení vysoké výkonnosti. Kromě vysokých fyzických nároků může tento tlak vést k častým a dlouhodobým zraněním, která sportovci nedokážou plně překonat, psychickému vyhoření pramenícího ze zvýšeného tlaku na výkony či frustraci, způsobené obtížnou kombinací sportovní kariéry s osobním životem.

Atletika a badminton jsou typické svou vysokou mírou individuality, kdy úspěch či neúspěch spočívá především na osobním výkonu jedince, nikoli týmu. Z toho důvodu mohou být sportovci v těchto disciplínách vystaveni větší psychické zátěži, která může přispět k rozhodnutí ukončit kariéru předčasně.

Oba výše zmíněné sporty, kterým se v bakalářské práci věnuji, jsem si zvolila proto, že jsem oba dělala na výkonnostní úrovni. Nejprve jsem se aktivně věnovala badmintonu, který jsem na závodní úrovni hrála pět let. Po nástupu na sportovní školu ve 12 letech jsem postupně přešla na dráhu atletickou, konkrétně na středně dlouhé tratě 800 m, kde jsem se umísťovala na předních příčkách v okresních, krajských i republikových závodech. Oba tyto sporty byly součástí mé životní etapy, ovlivňovaly můj každodenní život a ze sportovních zkušeností čerpám dodnes.

Cílem této práce je analyzovat hlavní příčiny, které vedou k předčasnému ukončení kariéry u individuálních sportovců na výkonnostní úrovni, zaměřím se na disciplíny atletiky a badmintonu. Dílčím cílem je vytvoření souboru zásad, jak tomuto předčasnému ukončení předcházet. Analýza příčin předčasného ukončení kariéry bude provedena pomocí ankety jedinců, kteří předčasně kariéru ukončili.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

V následujících kapitolách teoretické části budou postupně představeny poznatky týkající se problematiky předčasného ukončení sportovní kariéry u individuálních sportovců. Nejprve bude obecně popsán fenomén předčasného ukončení sportovní činnosti, jeho možné příčiny a důsledky.

Následně se práce zaměří na specifika u sportovců na výkonnostní úrovni, kteří pravidelně trénovali 4–8krát týdně. Důraz bude kladen na porovnání dvou individuálních sportů – atletiky a badmintonu, a to nejen z hlediska důvodů předčasného konce kariéry, ale i motivačních aspektů, věku ukončení a délky sportovní dráhy. Teoretická část tak vytvoří základ pro interpretaci výsledků z praktické části, které se opírají o zkušenosti samotných bývalých sportovců.

## 2.1 Předčasné ukončení kariéry

Předčasné ukončení sportovní kariéry na výkonnostní úrovni je situace, kdy sportovec končí s aktivní soutěžní činností dříve, než by odpovídalo jeho maximálnímu potenciálu nebo plánované délce kariéry. Důvody tohoto rozhodnutí mohou být různé a často se jedná o kombinaci více faktorů (Nová, 2016).

Celkově lze říct, že předčasné ukončení kariéry je komplexní proces ovlivněný jak vnějšími, tak vnitřními faktory. Jeho důsledky mohou být dlouhodobé a zahrnovat jak fyzické, tak psychické dopady, proto je důležité, aby sportovci měli k dispozici odpovídající podporu při této zásadní životní změně (Baruch, 2016).

Mezi faktory, které určují, zda je ukončení kariéry považováno za předčasné, patří věk sportovce. Konkrétně pokud sportovec končí v období, kdy se od něj stále očekávají vrcholové výkony. Dalším faktorem je výkonnostní úroveň. Pokud je stále na vrcholu nebo má potenciál se dále zlepšovat a posledním jmenovaným důvodem ukončení je její nucené ukončení kvůli zranění, psychické vyčerpanosti, finančním problémům či například tlaku okolí (Baruch, 2016).

Předčasné ukončení sportovní kariéry je významným tématem, které se týká nejen sportovce. Konkrétně ale i profesionálů v různých oborech (psychologie, terapeutů atd..). Jednou ze snah je koncept duální kariéry, který se zaměřuje na kombinování sportovní a vzdělávací dráhy. Tento koncept je, považován za klíčový prvek pro zmírnění negativních důsledků spojených s ukončením aktivní sportovní činnosti. Podle studie zaměřující se na duální kariéru sportovců v České republice je důležité, aby sportovci měli příležitost rozvíjet své vzdělání a profesní dovednosti již i během své sportovní kariéry. Tímto způsobem se zvyšuje jejich šance na úspěšný přechod do běžného života po skončení sportovní činnosti (Nová, 2016).

### 2.1.1 Příčiny předčasného ukončení kariéry

#### Zdravotní problémy

Jednou z nejčastějších příčin předčasného ukončení kariéry jsou zdravotní komplikace. Mezi hlavní faktory patří:

*Zranění* – Opakovaná nebo závažná zranění, jako jsou ruptury vazů, zlomeniny či chronické bolesti, mohou znemožnit další pokračování ve sportovní činnosti.

*Přetížení a chronická onemocnění* – Dlouhodobé přetěžování těla vede k syndromu přetrénování, který se projevuje například únavovými zlomeninami, tendinitidami nebo artritidou.

*Zdravotní komplikace nesouvisející se sportem* – Někteří sportovci čelí zdravotním diagnózám, které nejsou způsobeny přímo jejich sportovní činností, ale přesto ovlivňují jejich výkonnost a rozhodnutí kariéru ukončit (Čech, 2021).

### **Psychické faktory**

Sportovní kariéra je často spojena s velkým tlakem a nároky, které mohou vést k psychickému vyčerpání:

*Syndrom vyhoření* – Intenzivní trénink a neustálý tlak na výkon mohou způsobit psychickou vyčerpanost a ztrátu motivace pokračovat ve sportu.

*Úzkost a deprese* – Dlouhodobý stres spojený s vrcholovým sportem může vést k psychickým problémům, které znemožňují pokračování v kariéře.

*Ztráta motivace* – Sportovci mohou po určité době ztratit chuť pokračovat v tréninku a soutěžení, což vede k rozhodnutí ukončit kariéru (Čech, 2021).

### **Ekonomické a sociální vlivy**

Vrcholový sport je finančně náročný, a pokud sportovec nemá dostatečnou podporu, může být donucen skončit z ekonomických důvodů:

*Nedostatek finančních prostředků* – Mnoho sportovců, zejména v individuálních sportech, nemá dostatečné sponzorské a institucionální zázemí, což jim znemožňuje pokračovat v kariéře.

*Nízká podpora ze strany sportovních organizací* – Pokud sportovní federace či kluby neposkytují adekvátní finanční a tréninkové podmínky, může být pro sportovce obtížné udržet se na vrcholové úrovni.

*Nedostatečné společenské uznání* – V některých sportech není odpovídající mediální pozornost ani uznání, což může vést k frustraci a odchodu ze sportu (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2009).

### **Změny v osobním životě**

Osobní faktory hrají klíčovou roli v rozhodnutí sportovců ukončit svou kariéru:

*Rodinné důvody* – Sportovci se mohou rozhodnout upřednostnit rodinný život před sportovní kariérou, například kvůli narození dítěte nebo péči o rodinu.

*Studium a kariérní změny* – Někteří sportovci se rozhodnou pokračovat v akademickém vzdělání nebo zvolí jinou profesní dráhu, která není slučitelná se sportovním závoděním.

*Pocit nenaplnění* – Sportovec může mít pocit, že už dosáhl svého maxima, nebo že mu sport nepřináší naplnění, což vede k rozhodnutí skončit (Kuchař, 2012).

## **Vnější okolnosti**

Někdy ke konci kariéry přispívají faktory, které sportovec nemůže ovlivnit:

*Změny v pravidlech a organizaci sportu* – Například změny ve financování, nové kvalifikační systémy nebo politické zásahy do sportu mohou ovlivnit možnosti pokračování ve sportovní činnosti.

*Pandemie a globální krize* – Události, jako byla pandemie COVID-19, vedly k tomu, že mnoho sportovců předčasně ukončilo svou kariéru kvůli omezeným možnostem tréninku a soutěžení.

*Dopingové skandály a zákazy činnosti* – Pokud je sportovec zapleten do dopingové kauzy, může být donucen k ukončení kariéry (Čech, 2021).

### **2.1.2 Dopady předčasného ukončení kariéry**

#### **Fyzické a zdravotní důsledky**

Jedním z nejběžnějších důvodů předčasného ukončení kariéry je zranění, které omezí schopnost sportovce vykonávat jeho sport na požadované úrovni. Předčasný konec kariéry vyplývající z fyzických problémů, jako jsou chronická zranění nebo opakované poranění, často znamenají konec (Nová, 2016).

#### **Chronická zranění**

Některá zranění, která vedou k předčasnému ukončení kariéry, mohou mít trvalé následky. Například problémy se svaly, klouby nebo šlachami mohou sportovci výrazně ztížit návrat do jakéhokoli sportovního prostředí, což znamená definitivní ztrátu dřívější výkonnosti (Stögner, Kaltenborn, Laser, & Vogt, 2020).

#### **Zdravotní problémy v pozdějších letech**

Předčasný konec kariéry může mít i dlouhodobé zdravotní důsledky. Sportovci, kteří zažívají těžká zranění, mohou být náchylnější k artritidě, bolestem zad nebo dalším chronickým onemocněním, které mohou ovlivnit jejich kvalitu života a schopnost podávat výkony v běžném životě. Konkrétní obtíže navazují mimo jiné na specifika daného sportu, např. jednostrannost zatížení u badmintonu (Stögner, Kaltenborn, Laser, & Vogt, 2020).

#### **Ztráta fyzické kondice**

Po ukončení sportovní kariéry mohou sportovci zažít ztrátu fyzické kondice, což může vést k poklesu výkonnosti i v amatérských soutěžích nebo v jiných sportovních aktivitách, které provádějí po ukončení profesionální dráhy (Brockett, 2024). S tím může být spojen i nárůst hmotnosti. Sportovci, kteří byli zvyklí na výdej spojený s tréninkem, mohou opomenout po ukončení kariéry upravit příjem (Pilný et al., 2018).

## **Psychologické dopady na výkonnost**

Psychika sportovce má zásadní vliv na jeho výkonnost. Předčasné ukončení kariéry je často spojeno s velkým emocionálním stresem, který může ovlivnit sportovcovo chování, motivaci a přístup k jakýmkoli dalším výzvám, včetně těch mimo sportovní svět (Jones, Mahoney, & Gucciardi, 2014).

## **Deprese a úzkost**

Předčasné ukončení kariéry může vést k depresím a úzkostem, zejména pokud sportovci nejsou připraveni na život po ukončení sportovní činnosti. Tyto psychické problémy mohou výrazně ovlivnit nejen každodenní život, ale i schopnost sportovce zapojit se do jakéhokoli fyzického nebo profesionálního úsilí po ukončení kariéry (Jones, Mahoney, & Gucciardi, 2014).

## **Mediálně sociální svět**

Vliv sociálních médií na kariéru sportovců v posledních letech výrazně narůstá a může hrát klíčovou roli i při rozhodnutí o předčasném ukončení sportovní kariéry. Jedním z hlavních faktorů je neustálý tlak veřejnosti a médií, který může vést k psychické únavě a vyhoření sportovců. Sociální sítě poskytují fanouškům i médiím bezprostřední přístup ke sportovcům, což znamená, že jsou neustále pod drobnohledem. Kritika výkonů, spekulace o jejich budoucnosti či osobní útoky mohou negativně ovlivnit jejich psychickou pohodu a sebevědomí.

Dalším důležitým aspektem je otázka soukromí. Zatímco v minulosti byli sportovci chráněni před neustálým dohledem médií, dnes sociální sítě umožňují veřejnosti sledovat každý jejich krok. Sportovci často čelí tlaku nejen kvůli svým výkonům, ale i kvůli soukromému životu.

Sociální média také ovlivňují ekonomickou stránku sportovní kariéry. Na jedné straně nabízejí možnosti komerční spolupráce a budování osobní značky, na druhé straně však mohou být zdrojem nestability. Pokud sportovec čelí negativní publicitě, může přijít o sponzory a finanční podporu, což může jeho rozhodování o ukončení kariéry urychlit (Čech, 2021).

### ***2.1.3 Zásady pro předcházení předčasného ukončení kariéry***

Předčasné ukončení sportovní kariéry na výkonnostní úrovni je problém, který může výrazně ovlivnit život sportovce, jak z hlediska jeho kariéry, tak i z hlediska psychického a fyzického zdraví. Aby se minimalizovalo riziko předčasného ukončení kariéry, je důležité zaměřit se na několik klíčových zásad, které zahrnují prevenci zranění, mentální a emocionální podporu, udržení fyzické kondice, a přípravu na život po ukončení kariéry (Wylleman, Reints, & De Knop, 2013).

## **Prevence zranění**

Systematický trénink by měl zahrnovat rovnováhu mezi cvičením, regenerací a prevencí zranění (Dovalil a kol., 2012).

Individuální přístup k tréninku by měl být přizpůsoben fyzickým schopnostem a limitům sportovce. To znamená, že každý sportovec by měl mít tréninkový plán, který zohledňuje jeho silné a slabé stránky, výkonnostní úroveň a případné zdravotní problémy (Dovalil a kol., 2012).

Zajištění kvalitního vybavení odpovídající sportovní obuvi a pomůcek, které splňují specifické požadavky pro daný sport, je klíčové pro prevenci zranění (Dovalil a kol., 2012).

Dalším důležitým faktorem prevence zranění je dostatek spánku. Kvalitní a pravidelný spánek podporuje regeneraci svalů, zlepšuje imunitní systém a pomáhá předcházet přetížení organismu. Nedostatek spánku může vést k únavě, snížené koncentraci a vyššímu riziku zranění (Šustová, 2016).

## **Psychická a emocionální podpora**

Podpora mentálního zdraví sportovce na výkonnostní úrovni čelí velkému tlaku a stresu, který může ovlivnit jejich výkonnost a celkové zdraví. Pravidelná psychologická podpora, jako je koučink, mentální příprava a techniky zvládání stresu, mohou pomoci sportovcům vyrovnat se s náročnými obdobími (Blahutková, 2005).

Kromě technické přípravy je také důležité zaměřit se na motivaci sportovců a jejich schopnost překonávat těžkosti. To zahrnuje učení sportovců, jak se vypořádat s neúspěchy, jak se soustředit na dlouhodobé cíle a jak se vyhnout syndromu vyhoření. Podpora týmu a rodiny je velice silný podpůrný systém, který je klíčový. Rodina, přátelé, trenéři a týmoví kolegové mohou pomoci udržet sportovce psychicky v kondici a motivovaného, zejména v obtížných obdobích (Blahutková, 2005).

## **Fyzická kondice a udržení výkonnosti**

Historicky byl badminton považován za sport zaměřený především na techniku. S modernizací sportu a vzrůstem rychlosti a intenzity hry se fyzická příprava stala klíčovou součástí tréninku. Dnešní vrcholoví hráči podstupují náročné kondiční tréninky zaměřené na výbušnost, vytrvalost a rychlost reakce. Vývoj v oblasti sportovní fyziologie umožňuje personalizované tréninkové programy, které odpovídají specifickým požadavkům každého hráče (Woodward, 2016).

Vyvážený tréninkový plán by měl zahrnovat jak vytrvalost, sílu, flexibilitu, tak i výbušnost a koordinaci. Cílem je maximalizovat výkon bez přetížení těla. Měl by také zahrnovat přípravu na specifické podmínky závodů (Dovalil a kol., 2012).

Pravidelná kontrola zdravotního stavu jako prevence nemocí a zranění vyžaduje pravidelná vyšetření a kontrolu stavu sportovce, zejména po náročných obdobích. Udržování optimální tělesné hmotnosti, kondice, vhodná strava, dostatek tekutin, kvalitní spánek a správná regenerace jsou klíčové pro udržení fyzické kondice a prevenci vyčerpání (Blahutková, 2005).

### **Podmínky pro sportovce**

Dostupnost kvalitní infrastruktury a týmového zázemí, zajištění kvalitní infrastruktury a přístupu k týmovým odborníkům jako jsou fyzioterapeuti, trenéři, výživoví poradci a psychologové, může sportovcům pomoci udržet si výkonnostní úroveň a minimalizovat riziko předčasného ukončení kariéry (Perič, 2004).

Podmínky pro regeneraci, například místo pro regeneraci, masáže, lázeňské procedury a jiná relaxační opatření, jsou nezbytná pro regeneraci a obnovu těla sportovce, aby byl schopen vykonávat náročné tréninkové režimy (Perič, 2004).

Další a velice důležitá podmínka je komunikace mezi trenérem, hráčem a rodičem, je klíčová pro rozvoj sportovce. Efektivní spolupráce vytváří podporující prostředí, které motivuje sportovce a pomáhá mu vyrovnat se s výzvami. Trenér by měl nejen poskytovat technickou přípravu, ale také rozumět emocionálním potřebám sportovce. Rodiče hrají roli v motivaci a stabilitě mimo tréninky. Otevřená a vzájemná komunikace mezi těmito třemi stranami podporuje úspěch sportovce jak ve sportovním, tak osobním životě (Kašparová, 2010).

Podmínky pro sportovce mohou zahrnovat také faktory, jako je škola nebo místo bydlení. Sportovci, kteří se rozhodnou věnovat sportu na profesionální úrovni, se často ocitají v situacích, kdy musí balancovat mezi tréninky a školními povinnostmi. V takových případech může být nutné, aby se přestěhovali do jiného města, kde se nachází sportovní akademie, tým nebo tréninková zařízení. Tento přesun může zahrnovat i život na internátu nebo v bytě, což je zvlášť náročné pro mladé sportovce, kteří ještě nejsou plně samostatní. Pro sportovce pod 18 let je důležité, aby existoval silný podpůrný systém, který zahrnuje nejen rodiče, ale také trenéry a pedagogy, kteří rozumí náročnosti tohoto životního stylu (Kašparová, 2010).

## **2.2 Badminton**

Badminton je individuálním olympijským sportem, který se řadí mezi nejrychlejší a fyzicky nejnáročnější raketové sporty. Vyžaduje vysokou úroveň kondice, koordinace a technických dovedností. Typickým rysem badmintonu je extrémní rychlost míčků.

Za ideálních podmínek je aktuální maximální rychlost míčku 565 km/h držena indickým hráčem Satwiksairaj Rankireddy, který ji zahrál 17.7. 2023 (Badmintonweb.cz).

Historie badmintonu sahá více než dvě tisíciletí zpět do Asie, kde se objevily první zmínky o hře podobné badmintonu. Svůj název získal podle sídla vévody z Beaufortu, který v roce 1873 na svém venkovském sídle Badminton House v hrabství Gloucestershire uspořádal první turnaj v tomto sportu. Tento turnaj a jméno anglického panství daly badmintonu jeho moderní podobu a oficiální název (Badmintonweb.cz, Bernaciková a kol., 2009).

Badminton je sportem, kterému se věnují i handicapovaní sportovci, kteří mohou díky specifickým pravidlům para badmintonu soutěžit v organizovaných soutěžích. Tato pravidla byla vytvořena tak, aby zohledňovala jejich potřeby a umožnila jim plnohodnotné zapojení do sportovního prostředí (Woodward, 2016).

Na badminton lze pohlížet dvěma způsoby. Z jedné perspektivy je to „rekreační sport“, který si díky své jednoduchosti, nenáročnosti a dostupnosti našel řadu příznivců. Z druhé strany je však také „závodním sportem“, jenž vyžaduje vynikající fyzickou kondici, skvělé vjemové schopnosti, technickou zdatnost, schopnost předvídat a velmi rychlé reakce (Mendrek, 2003).

Omosegard (1996) zdůrazňuje, že v badmintonu je klíčová souhra taktických, fyzických a psychických atributů, přičemž je složité určit, který z nich je nejdůležitější, neboť to závisí na věku a úrovni konkrétního hráče. Zatímco pro začátečníky je primární osvojit si techniku, elitní sportovci se zaměřují více na fyzickou kondici a psychickou odolnost. Dobré technické vybavení, může do určité míry vyrovnat nedostatky ve fyzické kondici, avšak slabá fyzická připravenost může při únavě zcela narušit hráčovu techniku. Typicky se to projeví, zejména v pozdějších fázích zápasu. Omosegard tím chce zdůraznit propojenost všech oblastí, ale uzavírá, že z jeho pohledu má technika přece jen nejvyšší význam pro úspěch ve hře.

Mezinárodní badmintonová federace (Badminton World Federation, BWF) oficiálně uznává pět základních kategorií.

*Dvouhra mužů* – Tato disciplína vyžaduje vysokou fyzickou kondici, rychlost, vytrvalost a strategické myšlení. Hráči se pohybují po celém kurtu a musí kombinovat přesnost úderů s dobrou obranou i útokem.

*Dvouhra žen* – Stejně jako u mužské dvouhry je klíčem k úspěchu rychlost, technika a taktika. Ženská dvouhra často zahrnuje delší výměny a precizní umístování míčků.

*Čtyřhra mužů* – Hra ve dvojici klade důraz na souhru, koordinaci a rychlé reakce. Hráči se specializují na ofenzivní i defenzivní strategii a využívají silné smeče i přesné umístění úderů k ovládnutí hry.

*Čtyřhra žen* – Hra ve dvojicích, je charakteristická delšími výměnami a promyšlenou strategií. Hráčky často volí defenzivnější přístup, využívají častější klíry a kladou důraz na trpělivost při budování útoku.

*Smíšená čtyřhra* – Smíšená čtyřhra kombinuje prvky dvouhry i čtyřhry, přičemž hráčský pár tvoří muž a žena. Často se uplatňuje strategie, kde muž dominuje v útoku a žena se soustředí na technické údery a kontrolu sítě. Klíčovým prvkem je taktické rozdělení rolí a dokonalá spolupráce mezi partnery (Baďura, 2012).

### **2.2.1 Historie badmintonu**

Historie badmintonu sahá více než dvě tisíciletí zpět do Asie, kde se objevily první zmínky o hře podobné badmintonu. Badminton získal svůj název podle sídla vévody z Beaufortu – Badminton House v hrabství Gloucestershire. Právě zde se v roce 1873 konal první turnaj v tomto sportu, který dal badmintonu jeho moderní podobu a oficiální název (Badmintonweb.cz).

Badminton sahá až do starověké Číny, přibližně dva a půl tisíce let před naším letopočtem, kde se hrál pod názvem „Ti Jian Zi“. Tato hra spočívala v kopání do košíku podobného dnešnímu badmintonovému míčku, ale hráči nepoužívali rakety (Taneja, 2009, s. 2). Právě tato dávná hra položila základ k pozdějšímu vývoji badmintonu do moderní podoby.

Níže uvádím několik důležitých letopočtů pro vývoj badmintonu do podoby, jak ho známe dnes:

**1877:** Vznikají první pravidla badmintonu, která vytvořil Bath Badminton Club ve Velké Británii. Tento krok sjednotil a standardizoval základní pravidla hry.

**1893:** Byla založena Badminton Association of England, což představuje první oficiální národní organizaci pro badminton. Ta také stanovila pravidla blízká současné verzi a přispěla k popularizaci badmintonu.

**1899:** Pořádá se první ročník All England Open Badminton Championships, nejstaršího badmintonového turnaje na světě, který se rychle stal prestižním mezinárodním kláním.

**1902:** Badminton se začíná hrát v Kanadě a rozšiřuje se do dalších zemí včetně Indie a Spojených států.

**1934:** Založena Mezinárodní badmintonová federace (IBF), dnes známá jako Badminton World Federation (BWF), s původními členy včetně Anglie, Skotska, Walesu, Kanady, Dánska, Francie, Nizozemska a Irska.

**1948:** První ročník Thomas Cupu, světového šampionátu družstev mužů, který se stal významnou soutěží na mezinárodní úrovni.

**1956:** IBF přizpůsobuje pravidla pro mezikontinentální turnaje a posiluje jejich regulaci na globální úrovni.

**1967:** Thomas Cup získává velkou pozornost díky mezinárodním přenosům a přispívá k rozšíření badmintonu po celém světě.

**1968:** Badminton je představen jako ukázkový sport na olympijských hrách v Mexiku, což zvyšuje jeho popularitu a napomáhá přijetí do olympijského programu.

**1977:** První ročník Mistrovství světa v badmintonu pořádaný IBF, kde jsou korunováni první oficiální mistři světa.

**1992:** Badminton je poprvé zařazen do programu olympijských her v Barceloně, a to jako oficiální sport. To znamená významný milník pro uznání a popularizaci badmintonu na globální scéně. Z ČR na olympiádě byli Eva Lacinová a Tomasz Mendrek.

**1996:** Na olympijských hrách v Atlantě je do programu přidána disciplína čtyřhry smíšených dvojic.

**1997:** IBF mění některá pravidla a strukturu soutěží, aby podpořila jejich přehlednost a atraktivitu pro fanoušky.

**1999:** Změna v bodovacím systému umožňuje jednodušší bodování a přidává dynamiku turnajům.

**2000:** První Mistrovství světa juniorů pořádané BWF, čímž se zaměřuje na mladé talenty.

**2003:** IBF představuje Thomas a Uber Cup Finals jako kombinovaný turnaj pro muže a ženy.

**2006:** IBF mění svůj název na Badminton World Federation (BWF) a přechází na bodovací systém s 21 body na set, což urychluje hru.

**2009:** Badminton World Federation organizuje nové formáty turnajů a podporuje rozvoj profesionálních lig.

**2011:** První BWF World Superseries Finals se koná v čínském Macau, představující top 8 hráčů sezóny.

**2015:** BWF představuje nové pravidlo o minimu výšky podání, aby bylo bodování férovější a hratelnost vyváženější. Maximální výšku rakety při podání na 1,15 metru nad zemí. Toto opatření bylo přijato s cílem zajistit spravedlivější bodování a vyváženější hratelnost, zejména v párových disciplínách, kde někteří hráči využívali techniky, jako je podání na špičkách, aby dosáhli vyšší výšky podání.

**2018:** Čína hostí turnaj Sudirman Cup, kde se potkávají nejlepší smíšená družstva světa. Koná se zde již po páté na tomto místě.

**2020:** Olympijské hry v Tokiu, na kterých badminton nadále patří mezi populární sporty, jsou odloženy na rok 2021 kvůli pandemii COVID-19.

Český badminton má bohatou historii účastí na olympijských hrách.

**Petr Koukal** se zúčastnil tří olympijských her:

**2008, Peking:** účast v mužské dvouhře.

**2012, Londýn:** účast v mužské dvouhře.

**2016, Rio de Janeiro:** účast v mužské dvouhře.

Petr Koukal je považován za nejúspěšnějšího českého badmintonistu, devítinásobného mistra republiky ve dvouhře.

**Kristína Gavnholt (dříve Ludíková)** se zúčastnila tří olympijských her:

**2008, Peking:** účast v ženské dvouhře.

**2012, Londýn:** účast v ženské dvouhře.

**2016, Rio de Janeiro:** účast v ženské dvouhře.

Kristína Gavnholt je nejúspěšnější českou badmintonistkou, osminásobnou mistryní republiky ve dvouhře.

V roce 2024 se na olympijských hrách v Paříži zúčastnili čtyři čeští badmintonisté:

**Adam Mendrek:** účast v mužské čtyřhře.

**Ondřej Král:** účast v mužské čtyřhře

**Jan Louda:** účast v mužské dvouhře.

**Tereza Švábíková:** účast v ženské dvouhře.

(<https://bwfbadminton.com/>).

### **2.2.2 Porovnání badmintonu současnost vs. minulost**

Badminton se v průběhu let vyvinul z jednoduché zábavné hry v náročný a dynamický sport, který se hraje na vrcholové úrovni po celém světě. Tento vývoj je patrný nejen ve změnách pravidel, ale i ve fyzických nárocích na hráče, moderních tréninkových metodách a technologii sportovního vybavení (Koh & Tan, 2015).

#### **Pravidla a bodovací systém**

Před zavedením nového systému se v některých soutěžích hrálo na tři vítězné sety do 7 bodů, maximálně však 5 setů. Tento přechod na bodování do 7 bodů se obvykle používal mezi 80. a 90. léty, přičemž se v některých obdobích i nadále využíval na národních nebo jiných nižších soutěžích (Badmintonweb.cz, n.d.).

Poté se badminton hrál na dva sety do 15 bodů (muži) nebo 11 bodů (ženy), přičemž body mohl získat pouze podávající hráč. Tento systém změnila Mezinárodní badmintonová federace (BWF) v roce 2006, kdy byl zaveden nový bodovací systém do 21 bodů s možností získat bod při každé výměně. Tato změna vedla k vyšší dynamice hry, zkrácení zápasů a také přilákala více fanoušků díky atraktivnějšímu průběhu zápasu (Badmintonweb.cz).

### **Vývoj a vybavení**

Mezi základní vybavení v badmintonu se řadí raketa a míček. Raketová technologie se posunula od dřevěných raket až k současným karbonovým a grafitovým modelům, které poskytují vyšší přesnost, pevnost a rychlost úderů. V dnešní době se rakety vyrábí s ohledem na styl hry, disciplínu i pohlaví. Míčky na profesionální úrovni se používají péřové a na rekreační úrovni plastové (Mendrek, 2007).

### **Role psychologie ve sportu**

V minulosti nebyl psychologický aspekt tréninku v badmintonu systematicky řešen. Hráči se spoléhali především na vlastní zkušenosti, intuici a přirozené mentální schopnosti. Trénink byl zaměřen primárně na fyzickou přípravu a technické dovednosti, zatímco psychická odolnost se považovala za vrozenou nebo se formovala skrze opakované zápasové situace. Mentální trénink se omezoval na základní rady trenérů, jako například udržení koncentrace během zápasu nebo zvládnání nervozity (Badminton World Federation, 2023).

V dnešní době se psychologie stala nedílnou součástí badmintonového tréninku. Profesionální hráči mají k dispozici sportovní psychology, kteří jim pomáhají zvládat stres, zlepšovat koncentraci a budovat mentální odolnost. Využívají se v dnešní době různé moderní přístupy jako například vizualizace a mentální trénink, kdy si hráči před zápasem představují ideální průběh hry, čímž posilují sebevědomí a připravují se na různé situace. Dechová a relaxační cvičení, která pomáhají hráčům zvládnout stres a udržet klid v klíčových momentech zápasu. Díky těmto technikám se hráči stávají nejen fyzicky, ale i mentálně silnějšími, což jim umožňuje dosahovat lepších výsledků na mezinárodní scéně (Badminton World Federation, 2023).

### **Zvýšení popularity a profesionalizace**

Zatímco v minulosti byl badminton rozšířen zejména v Asii a některých evropských zemích, dnes je to celosvětově populární sport s profesionálními hráči, ligami a mezinárodními soutěžemi. Významným mezníkem bylo zařazení badmintonu do programu olympijských her v roce 1992, což sportu přineslo obrovskou mediální pozornost a sponzorské příležitosti. Nicméně vyšší mediální pozornost s sebou nese i nové a vyšší nároky na psychiku hráčů (Woodward, 2016).

## **Pokroky v analýze a technologiích**

S příchodem moderních technologií, jako jsou videozáznamy, technologie sledování pohybu a analýzy výkonů, mají současní hráči a trenéři přístup k detailním datům, která mohou využít ke zlepšení taktiky i techniky hry. Tato data pomáhají lépe rozpoznat silné a slabé stránky hráčů, což nebylo v minulosti možné v takové míře (Kikuchi & Kudo, 2016).

Badminton prošel zásadním vývojem, díky němuž se z původní rekreační aktivity stal profesionální sport vyžadující vysokou úroveň techniky, kondice a strategického myšlení. Tento pokrok odráží moderní přístupy ve sportu a technologie, které hráčům i divákům poskytují intenzivnější a atraktivnější zážitky (Kikuchi & Kudo, 2016).

## **2.3 Atletika**

Atletika bývá označována jako „královna sportů,“ představuje základní pohyby lidského těla, jako jsou běh, skok, hod a chůze. Právě díky těmto přirozeným pohybům je považována za základ sportovních disciplín a hrála klíčovou roli již v antických olympijských hrách. (Choutková & Fejtek, 1989).

Atletika má mnoho podob a forem, které se odlišují cíli, nároky na trénink a zaměřením na různé skupiny sportovců. První úroveň je základní atletika, kde se klade důraz na osvojení základních technik běhů, skoků, vrhů a chůze. Tento typ atletiky je obvykle rekreační, s menší zátěží a zaměřuje se na širokou veřejnost s upravenými pravidly a cviky, což jí dodává masový charakter (Holeček & Novák, 2011).

Další úroveň představuje výkonnostní atletika, která se již odehrává v atletických oddílech, sportovních školách a dalších institucích. Tréninky se zde zaměřují na zvládnutí specifických technik a dosažení výkonnostních cílů, což často vyžaduje změnu životního režimu a pravidelnou přípravu. Na nejvyšší úrovni se nachází vrcholová atletika, kde je tréninková zátěž maximální a hlavním cílem je reprezentace na mezinárodních soutěžích a dosažení špičkových výkonů.

Kromě těchto úrovní existují také formy atletiky zaměřené na zdraví a rekreaci. Zdravotní atletika se soustředí na upevnění zdraví, zatímco rekreační atletika je prostředkem pro aktivní trávení volného času. Kromě toho je zde také kondiční atletika, která využívá atletické pohybové prvky ke zlepšení výkonů ve zcela jiných sportech (Prukner & Machová, 2011).

Atletiku celosvětově zastřešuje organizace World Athletics, která vznikla v roce 1912 ve Švédsku pod původním názvem Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF) a v roce 2019 přijala současný název. Jedná se o jednu z největších sportovních organizací na světě, sdružující více než 200 členských zemí.

World Athletics plní funkci hlavního řídicího orgánu atletiky, zajišťuje standardizaci technického vybavení, sestavuje soutěžní programy a vede oficiální seznam světových rekordů. Organizace se zaměřuje také na společenskou odpovědnost, ochranu životního prostředí a rozvoj atletiky s cílem zvyšovat povědomí o tomto sportu na celosvětové úrovni (World Athletics, 2024).

Základní rozdělení atletických disciplín podle Českého atletického svazu (ČAS) je na překážkové běhy, běžecké disciplíny, týmové disciplíny a další disciplíny. Překážkové běhy popisuje jako jednu z atletických disciplín, jež se zaměřuje na co nejrychlejší překonání trati s několika překážkami rozmístěnými v pravidelných vzdálenostech. Překážkové běhy jsou vnímány jako velmi atraktivní, ale zároveň i náročné disciplíny, patřící mezi běžecko-technické sporty. Výkon závodníka je hodnocen na základě nejrychlejšího času, za který překoná stanovenou vzdálenost a projde všemi překážkami. Tato disciplína tedy kombinuje běžeckou rychlost s technickými dovednostmi při překonávání překážek (Bartušek, 1968).

Atletické disciplíny, které se konají v rámci Mistrovství České republiky mužů a žen. Mezi hlavní kategorie patří:

**Překážkové běhy:**

- 60 m př. (hala)
- 110 m př.
- 400 m př.
- 3000 m př.

**Běžecké disciplíny:**

- 60 m (hala)
- 100 m
- 200 m
- 400 m
- 800 m
- 1500 m
- 3000 m
- 5000 m
- 10 000 m

**Silniční běhy:**

- Půlmaraton (21,0975 km)
- Maraton (42,195 km)

**Chůze:**

- 20 km
- 35 km

Běh je definován jako cyklický pohyb, při kterém se střídají oporová a letová fáze. Rychlost běhu závisí na délce a frekvenci kroků (Magness, 2014).

**Týmové disciplíny:**

- Štafetové běhy na 4 x 100 m
- Štafetové běhy na 4 x 400 m

**Další disciplíny**, které se konají ve vyhrazených sektorech, zahrnují:

- Skok do výšky
- Skok o tyči
- Skok do dálky
- Trojskok
- Hod koulí
- Hod diskem
- Hod oštěpem
- Hod kladivem (Jung, 2006).

### **2.3.1 Historie atletiky**

První dochovaná zmínka o "atletice" ve spojitosti s historickým obdobím sahá až do doby korunovace Václava II., který se stal králem v roce 1283. Atletika, v té době spíše v podobě různých tělesných aktivit a soutěží, byla známá už ve středověku, i když pod jinými názvy a v jiných formách než dnes. Mnohé starověké kultury, včetně Řecka a Říma, měly podobné disciplíny, které by dnes byly považovány za součást atletiky.

Ve středověku a raném novověku byla atletika a tělesná cvičení často doporučována pro zlepšení zdraví. V 16. století například lékař krále Ferdinanda I. vydal „Regiment zdraví“, ve kterém doporučoval tělesná cvičení, jako je skákání, chůze nebo běhání po schodech, které měly příznivý vliv na zdraví.

Český tělocvičný spolek Sokol, který byl založen v roce 1862, měl zásadní vliv na rozvoj tělesné kultury a atletiky v českých zemích. Po svém vzniku se Sokol zaměřil především na cvičení v tělocvičnách, což vedlo k pořádání závodů ve skocích do dálky a skocích do výšky jako první disciplíny. Tyto aktivity byly součástí širšího programu tělesného vzdělávání a přípravy, které Sokol propagoval.

Teprve později se začaly organizovat závody v běhu, což je dnes klíčová disciplína atletiky. S rozvojem tělesného cvičení a sportu se začaly řešit otázky odměn pro vítěze a účastníky soutěží, což vedlo k formálnější organizaci sportovních aktivit.

Jedním z významných milníků v historii české atletiky byl nápad amerického Čecha Edvarda Preissiga, který se zasloužil o organizaci prvních veřejných atletických závodů. Tyto závody se konaly 5. května 1888 a měly velký význam pro rozvoj atletiky v českých zemích. Preissig, který působil v Americe, měl vizi, jak přispět k popularizaci sportu v rodné zemi, a jeho úsilí vedlo k pořádání veřejného sportovního klání.

Po vzniku České amatérské atletické unie (ČAAU) v roce 1897 byl Český olympijský výbor (ČOV) založen až v roce 1899. Tento krok byl velmi důležitý, protože založení ČOV bylo podmínkou pro účast českých sportovců na olympijských hrách 1900, které se konaly v Paříži.

V srpnu 1919 přijel do Prahy Čechoameričan Josef Amos Pípal (1880–1955) s cílem připravit české atlety na olympijské hry 1920 v Antverpách. Pípal měl bohaté zkušenosti ze Spojených států.

Během nacistické okupace Československa se mnoho českých sportovců zapojilo do odboje proti okupantům a zaplatilo za to životem. Atletická rodina Ogounů se hrdinsky angažovala v odboji, zejména při ukrývání atentátníků, kteří spáchali útok na Reinharda Heydricha. Mezi významné české atlety, popravené během války, patřili například Evžen Rošický a Josef Hekš, kteří byli aktivní v odboji. Obětí nacistické perzekuce se stal i Josef Mečíř, předseda (ČAAU). Přes tyto tragické události se v protektorátu podařilo udržet některé sportovní soutěže. Díky úsilí lidí jako František Vojta se konaly atletické závody, které měly nejen sportovní, ale i symbolický význam pro český národ. Tyto závody představovaly tichý odpor a snahu zachovat českou kulturu a identitu i v těžkých dobách (Český atletický svaz, 2024).

### **2.3.2 Porovnání atletiky současnost vs. minulost**

Atletika, jeden z nejstarších sportů, prošla zásadními změnami v průběhu času, ať už jde o tréninkové metody, vybavení, pravidla nebo celkový přístup ke sportu. Zde jsou hlavní rozdíly mezi atletikou v minulosti a v současnost (Dovalil & Choutka, 2002).

### **Technika a trénink**

V minulosti tréninkové metody byly jednodušší, často zaměřené na základní fyzickou kondici bez sofistikovaných postupů. Atletika byla hlavně o přirozených pohybových schopnostech, bez hlubší vědecké analýzy (Dovalil & Choutka, 2002).

Současný trénink dnes zahrnuje moderní přístupy jako periodizaci, biomechanickou analýzu, práci s daty a technologie pro sledování výkonu. Speciální přístroje a laboratorní výzkumy pomáhají optimalizovat trénink (Bompa & Haff, 2009).

### **Vybavení**

V minulosti bylo vybavení jednoduché. Běžecké dráhy byly často z přírodních materiálů, běžecká obuv a oblečení nebyly speciálně upraveny (Gál, 2010).

Současné moderní technologie umožnily vývoj pokročilých běžeckých bot, lehkých materiálů pro oděvy a profesionálních povrchů na stadionech. Použití karbonových vláken a syntetických drah přispívá ke zlepšení výkonů (Syers 2017).

### **Pravidla a organizace**

Pravidla v minulosti bývala často méně přísná a neexistovala jednotná organizace sportovních událostí. Byly menší možnosti mezinárodních soutěží, často se závodilo jen na regionální úrovni (Gál, 2010).

Atletika v současné době je řízena přísnými pravidly, která stanovují mezinárodní organizace jako Světová atletika (World Athletics). Soutěže jsou detailně organizovány a zahrnují různé testy, včetně antidopingových (Gál, 2010).

### **Přístup k atletice**

Atletika v minulosti byla často amatérským sportem, kde se soutěžilo hlavně pro čest a sportovního ducha. Profesionální sport neexistoval a podmínky pro trénink byly mnohdy omezené (Gál, 2010).

Atletika je nyní na profesionální úrovni a atleti jsou často sponzorováni, což jim umožňuje plně se věnovat kariéře. Sport je dnes výdělečný, a tak přitahuje více zájemců na vrcholové úrovni (Shilbury & Westerbeek, 2020).

### **Zdravotní a výživové zabezpečení**

Výživové poradenství a zdravotní péče v minulosti nebyly pro atlety běžně dostupné. Strava se zaměřovala na základní potraviny bez speciálních doplňků (Janošová, 2012).

V současné době je zdraví sportovců prioritou. Výživové poradenství, psychologická podpora a regenerace jsou klíčové složky celého tréninkového procesu (Janošová, 2012).

## **2.4 Porovnání atletiky s badmintonem**

### **2.4.1 Ekonomická náročnost**

#### **Pořizovací náklady**

Badminton vyžaduje specifické vybavení, včetně badmintonové rakety, kvalitních míčků (péřové či plastové) a speciální obuvi přizpůsobené pro halové povrchy. Péřové míčky jsou dražší a rychle se opotřebovávají, což zvyšuje průběžné náklady. Průměrné náklady na základní vybavení: 3 000–8 000 Kč (Graham & Johnson, 2015).

Atletika je relativně méně nákladná, pokud jde o základní vybavení. Sportovec potřebuje kvalitní atletickou obuv specifickou pro danou disciplínu (např. tretry pro běh, skoky nebo vrhy) a sportovní oblečení. Náklady na specializované vybavení, jako jsou oštěpy, koule nebo disky, často zajišťují kluby nebo sportovní centra. Průměrné náklady na základní vybavení: 2 000–5 000 Kč (Dovalil a kol., 2012).

#### **Náklady na infrastrukturu**

Badminton je halový sport, což znamená, že sportovci musí hradit pronájem haly nebo kurtu. Hodinová sazba za pronájem badmintonového kurtu se pohybuje mezi 150–500 Kč, což může být při pravidelných trénincích významnou finanční zátěží (Graham & Johnson, 2015).

Atletika obvykle využívá specializované stadiony nebo venkovní sportoviště, jejichž výstavba a údržba jsou finančně nákladné. Často bývají ale tato sportoviště volně přístupná pro veřejnost i zadarmo, v některých případech se ale musí platit a hodina vyjde na 400–500 Kč. Pro běžné tréninky však mohou sportovci využívat i méně nákladná veřejná sportoviště nebo školní stadiony, což snižuje individuální náklady (Chalupa & Ryba, 2007).

#### **Tréninkové a soutěžní náklady**

V badmintonu jsou náklady na trenéra a kurt vyšší, zejména při individuálních lekcích (300–800 Kč za hodinu). Soutěžní poplatky, klubové, pokud jste jejím členem mohou činit 300–5000 Kč na půl roku, cestovné a náklady na vybavení mohou také významně zatěžovat rozpočet hráče (Graham & Johnson, 2015).

V atletice jsou tréninky často organizovány v rámci sportovních klubů, kde jsou náklady na trenéra a přístup k vybavení zahrnuty ve členských příspěvcích, obvykle od 1 000 do 5 000 Kč ročně. Startovné na soutěžích bývá minimální nebo je hrazeno klubem (Chalupa & Ryba, 2007).

## **2.4.2 Kariérní náročnost**

### **Délka kariéry**

V badmintonu se vrchol kariéry obvykle pohybuje mezi 20 a 30 lety. Hráči často ukončují kariéru relativně brzy, protože opakované nárazy a rychlé změny směru výrazně zatěžují klouby, zejména kolena a kotníky. Vliv má také jednostranné zatížení pohybového aparátu. Ženy obvykle ukončují kariéru dříve než muži. Fyzická zátěž spojená s častými turnaji může rovněž vést k přetížení a zraněním (Graham & Johnson, 2015).

Kariéra atletů se liší podle disciplíny. Sprinteři a skokani mají vrchol kariéry zpravidla v mladším věku (20–30 let), zatímco vytrvalostní běžci mohou dosáhnout vrcholu až kolem 30–35 let. Fyzická zátěž je vysoká, což zvyšuje riziko zranění a limituje délku kariéry (Chalupa & Ryba, 2007).

### **Fyzická zátěž**

Badminton kombinuje výbušnost, rychlost a vytrvalost, přičemž vyžaduje vysokou úroveň koordinace a reakční rychlosti. Náročnost hry zvyšují dlouhé a intenzivní zápasy, které kladou důraz na rychlé zotavení mezi výměnami (Graham & Johnson, 2015).

V atletice se zatížení těla liší podle disciplíny, ale všechny vyžadují vysokou úroveň specializace a tréninku. Sprinteři potřebují výbušnost a rychlost, zatímco vytrvalostní běžci čelí extrémnímu zatížení kardiovaskulárního systému. Atletika také vyžaduje neustálé ladění techniky, což zvyšuje nároky na trénink (Šimon a kol., 2006).

### **Psychická náročnost**

Badminton kombinuje individuální i týmový prvek. Hráči musí zvládat stres z rozhodujících momentů a turnajového nasazení, zejména v případě čtyřher, kde je nutná vysoká úroveň spolupráce s partnerem (Graham & Johnson, 2015).

Psychická zátěž atletů spočívá především v tlaku na výkon během vrcholových soutěží. Individuální charakter atletiky znamená, že sportovec nese plnou odpovědnost za výsledek, což může být psychicky náročné (Weinberg & Gould, 2014).

### **Kariérní možnosti po ukončení sportovní kariéry**

Bývalí badmintonisté často pokračují jako trenéři nebo zakládají vlastní kluby. Možnosti rozvoje kariéry po ukončení aktivního hraní závisí na jejich úspěších a schopnostech předávat své znalosti dalším generacím (Gould & Maynard, 2009).

Mnoho atletů přechází do rolí trenérů, sportovních manažerů nebo ambasadorů sportu. Specializace na konkrétní disciplínu může však omezit šíři kariérních možností (Gould & Maynard, 2009).

### **2.4.3 Dostupnost**

Badminton je vázán na specifické halové prostředí. Kvalitní kurty s profesionálním osvětlením a podlahou nejsou dostupné ve všech lokalitách, což může být překážkou pro hráče z menších měst. V halách se střídají sportovci s amatérskými hráči, kteří využívají stejných prostor, což může vést k větší časové vytíženosti hal. Venkovní badminton je omezen povětrnostními podmínkami a neumožňuje plnohodnotné tréninky (Graham & Johnson, 2015).

Atletika vyžaduje specializované tréninkové prostory, jako jsou atletické dráhy, vrhačské sektory a doskočiště. Přístup k těmto zařízením může být omezený v menších městech a venkovských oblastech. Na rekreační úrovni lze atletiku trénovat i v přírodě, například na běžeckých stezkách (Šimon a kol., 2006).

#### **Soutěžní možnosti**

Badminton je v České republice méně rozšířený sport oproti atletice, což se odráží v dostupnosti a frekvenci soutěží, zejména v menších regionech. Organizované turnaje často vyžadují cestování na větší vzdálenosti, což zvyšuje náklady i časovou náročnost pro účastníky.

Český badmintonový svaz (ČBaS) pravidelně pořádá různé soutěže a turnaje, včetně Grand Prix (GPC) pro různé věkové kategorie.

V menších regionech mohou být soutěže méně časté, což může omezit příležitosti pro pravidelnou soutěžní praxi. V takových oblastech je důležité aktivně vyhledávat místní kluby a organizace, které pořádají turnaje nebo tréninky, aby se zvýšila dostupnost soutěžních příležitostí (Český badmintonový svaz, n.d.).

Atletika nabízí širokou škálu soutěží pro různé věkové kategorie a výkonnostní úrovně. Soutěže se konají pravidelně na místní, regionální a národní úrovni, což umožňuje snadný přístup k závodům (Soukup, 2018).

#### **Sociální a kulturní podmínky**

Badminton je v České republice méně rozšířený sport, což se odráží v jeho dostupnosti a oblíbenosti. Ve školních osnovách se badminton objevuje méně často, což může omezit přístup mladších generací k tomuto sportu. Tato situace může být ovlivněna několika faktory, včetně kulturních preferencí, historických tradic a dostupnosti sportovních zařízení (Český badmintonový svaz, n.d.).

Byl ale založen program Mezinárodní badmintonové federace (BWF) Shuttle Time, jehož cílem je zpřístupnit badminton dětem ve věku 5–15 let po celém světě. Program byl spuštěn v roce 2012 a od té doby se rozšířil do 137 zemí, včetně České republiky. Shuttle Time se zaměřuje na podporu aktivního životního stylu dětí, aby vedly zdravý život jak ve škole, tak mimo ni.

Program také usiluje o to, aby se badminton stal jedním z nejoblíbenějších a nejdostupnějších školních sportů na světě. K tomu nabízí výukové materiály, včetně učitelských příruček, 22 lekcí a 92 podpůrných videí. Program zajišťuje i přístup k potřebnému vybavení pro výuku badmintonu, což usnadňuje jeho implementaci v různých prostředích. V České republice je Shuttle Time implementován prostřednictvím Českého badmintonového svazu, který spolupracuje s BWF na propagaci a rozvoji badmintonu mezi mladými lidmi, čímž nabízí školám a komunitám příležitost zapojit se do strukturované výuky badmintonu a přispět k rozvoji tohoto sportu v zemi. Tento program Český badmintonový svaz přestal podporovat v roce 2021 (Badminton World Federation, n.d.).

Atletika je často vnímána jako základní sport, který je součástí školní výuky a mládežnických programů. Díky tomu je atletika sociálně přístupná a podporována širokou veřejností (Soukup, 2018).

Pohybová gramotnost je projekt Českého atletického svazu (ČAS) zaměřený na rozvoj základních pohybových dovedností u dětí a jejich rodičů. Cílem je zvýšit úroveň pohybové gramotnosti a podpořit zdravý životní styl napříč generacemi. Projekt zahrnuje například Jsem atlet nebo Atletika pro děti (Český atletický svaz, n.d.).

#### **2.4.4 Náročnost tréninku**

##### **Badminton**

Badminton je sport vyžadující kombinaci fyzické kondice, technických dovedností a taktického myšlení. Tréninky jsou více zaměřeny na dynamiku, rychlost a přesnost pohybů.

##### **Fyzická příprava**

Badmintonistů zahrnuje rozvoj rychlosti, výbušnosti, obratnosti a vytrvalosti, přičemž klíčovou roli hraje také koordinace a flexibilita. Rychlost je zásadní pro rychlé reakce na soupeřovy údery a efektivní pohyb po kurtu. Výbušnost umožňuje dynamické odrazy při výskocích na smeč či při rychlých změnách směru, například při obraně proti dropu nebo při výpadu k síti. Obratnost je nezbytná například při obraně ve čtyřhře, kde hráči musí rychle reagovat na změny směru míčku. Vytrvalost je klíčová zejména v dlouhých výměnách, kdy si hráči musí udržet vysoké tempo a preciznost úderů i v pozdější fázi zápasu. Koordinace a flexibilita umožňují hráčům provádět složité údery, jako jsou backhandové klíry nebo dropy z těžkých pozic, a zároveň minimalizují riziko zranění při rychlých rotacích trupu.

### **Technická příprava**

Tréninky zahrnují zdokonalování úderů, podání, pohybu po kurtu a dalších specifických dovedností. Klíčová je přesnost a kontrola rakety, hlavně její správné držení. Jsou čtyři základní typy, přetáčení předloktí, které je v badmintonu nejpoužívanější a práce se silou stisku rakety.

### **Taktická příprava**

Hráči musí zvládat různé herní situace, přizpůsobovat taktiku soupeři a rychle se rozhodovat. Tato část tréninku je klíčová pro soutěžní úspěch. V minulosti tomu tak nebylo a důležitější roli hrála fyzická stránka.

### **Tréninková intenzita a objem**

Tréninky probíhají 5–6 dní v týdnu, často ve dvou fázích (ranní a odpolední), přičemž každá fáze trvá 1,5–2 hodiny. Všechny tréninky nemusí být pouze badmintonové, najdeme tam i hodiny kondiční.

### **Pestrý charakter**

Díky různorodosti herních situací je trénink méně monotónní než v atletice, což může být pro hráče motivačně výhodné (McGee, 2003).

### **Atletika**

Atletika zahrnuje různé disciplíny, jako jsou běhy, skoky, vrhy a víceboje, což znamená, že náročnost tréninků se liší podle zaměření sportovce. Hlavní aspekty tréninků v atletice:

### **Fyzická příprava**

Tréninky se zaměřují na sílu, vytrvalost, rychlost, koordinaci a flexibilitu. Specifičnost přípravy závisí na disciplíně – sprinteři kladou důraz na výbušnost, zatímco vytrvalci se zaměřují na aerobní kapacitu.

### **Technická příprava**

Velký důraz je kladen na techniku, například běžecký styl, správné provedení skoků či vrhů. Technika je klíčová pro optimalizaci výkonu a prevenci zranění.

### **Tréninková intenzita a objem**

Tréninky jsou rozděleny do fází sezóny – přípravné, závodní a regenerační. Intenzita a objem tréninků se zvyšují s blížícími se závody.

### **Časová náročnost**

Atleti trénují zpravidla 4–6 dní v týdnu, přičemž tréninky mohou trvat 1,5 až 3 hodiny.

### **Monotónnost**

Vzhledem k repetitivní povaze některých disciplín může být trénink psychicky náročný (Soukup, 2018).

## 2.5 Výkonnostní faktory

Výkonnostní faktory, které ovlivňují schopnost podávat optimální výkon v badmintonu, mohou být rozděleny do několika klíčových oblastí. Podle Woodwarda (2016) se mezi hlavní výkonnostní faktory v badmintonu zahrnují následující:

**Údery a technika:** Technika úderů je základem pro úspěch v badmintonu. Zahrnuje různé druhy úderů, jako jsou klír, drop, smeč a drive. Správná technika úderu zajišťuje nejen sílu, ale i přesnost a kontrolu nad míčem.

Klír, jedná se o vysoký a dlouhý úder ze zadní části soupeřova kurtu, který se využívá k získání času na návrat do výchozí pozice nebo k donucení soupeře k ústupu. Existuje útočný (rychlejší, nižší) a obranný (vyšší, pomalejší) klír.

Drop je krátký úder ze zadní části kurtu, který spadá těsně za síť a nutí soupeře přejít do přední části kurtu. Je často používán jako změna tempa nebo k zakončení výměny.

Smeč je nejsilnější útočný úder v badmintonu. Rychlý a prudký míč míří šikmo dolů směrem k soupeři, využíváný k zakončení výměny. Efektivní provedení vyžaduje správné načasování, postavení a využití celého těla.

Drive je rychlý a vodorovný úder, který se hraje těsně nad sítí ze střední části kurtu do střední části kurtu soupeře. Často se používá v párových disciplínách k rychlým výměnám a nátlaku na soupeře.

**Pohybová technika:** Pohyb po hřišti v badmintonu je stejně důležitý jako samotná technika úderů. Hráč musí být schopen efektivně pokrýt celý kurt, rychle reagovat na soupeřovy údery a být v optimální pozici pro každý svůj úder.

Správná práce nohou – Efektivní pohyb po kurtu umožňuje hráči dosáhnout míčku s co nejmenší námahou a co nejrychleji se vrátit do výchozí pozice.

Přechod mezi útokem a obranou – Hráč musí být schopný plynule měnit útočné a obranné pohyby.

Startovní rychlost a reakce – Schopnost okamžitě reagovat na soupeřovy údery a pohybovat se efektivně do všech směrů je klíčové pro úspěch v badmintonu.

**Síla a vytrvalost:** Ačkoli badminton nepatří mezi silové sporty, dobrá úroveň síly je nezbytná pro rychlé a výbušné pohyby, stabilitu a efektivní údery.

Síla dolních končetin je klíčová pro skoky. Silné nohy umožňují hráči efektivně pokrývat celý kurt.

Pevný střed těla zlepšuje stabilitu při pohybu a umožňuje silnější a přesnější údery.

Vytrvalost je také velice důležitá pro badmintonové zápasy, které mohou být dlouhé a fyzicky náročné, proto musíme mít dobrou aerobní kapacitu, která umožní udržet vysoké tempo hry bez ztráty výkonu.

**Rychlost a agilita:** Rychlost a schopnost měnit směr jsou nezbytné pro úspěch v badmintonu, protože hra je extrémně dynamická a vyžaduje okamžité reakce.

Rychlé změny směru spolu s plynulostí pohybu vyžadují dobrou koordinaci a rovnováhu.

Explozivní starty, schopnost rychle se odrazit z výchozí pozice a dostat se k míčku dříve, než soupeř poskytuje významnou výhodu, jsou dalším využívaným druhem rychlosti.

**Koordinace a flexibilita:** Badminton vyžaduje vynikající koordinaci mezi rukama a nohama, stejně jako schopnost vykonávat složité pohyby bez zranění.

Koordinace – Hráč musí sladit pohyb svého těla s technikou úderu a pohybem soupeře, což vyžaduje vysokou úroveň koordinace.

Flexibilita – Pomáhá při dosahu na míče v obtížných pozicích a snižuje riziko zranění. Strečink a mobilizační cvičení jsou důležité pro udržení dostatečného rozsahu pohybu.

**Koncentrace a soustředění:** Udržení vysoké úrovně koncentrace po celý zápas je klíčové pro konzistentní výkon.

Schopnost číst hru – Hráči musí sledovat pohyb soupeře a předvídat jeho údery.

Mentální odolnost – Udržení koncentrace i v kritických momentech zápasu, například při mečbolu, je klíčové pro úspěch.

**Psychická odolnost:** V badmintonu se často mění dynamika zápasu, a hráč musí umět zvládnout stresové situace, jako je ztráta setu nebo zápasový bod. Schopnost udržet pozitivní myšlení a sebedůvěru je nezbytná.

**Strategické myšlení:** Vysoké úrovně badmintonu vyžadují schopnost rychlého rozhodování, plánování strategií během zápasu a přizpůsobení se stylu hry soupeře.

#### **Tréninkové prostředí a infrastruktura**

Badminton vyžaduje kvalitní halu s neklouzavým povrchem, ideálně dřevěnou podlahu s badmintonovým kobercem. Klíčové je osvětlení (750–1000 luxů) a stabilní klimatické podmínky. Trénink podporují pomůcky jako multifeedy (slouží k nadhazování více míčků rychle za sebou), či odrazové stěny. Důležitá je i posilovna a regenerační zázemí. Moderní infrastruktura se rozvíjí díky sportovním svazům a dotacím, což zlepšuje podmínky pro hráče na všech úrovních.

Výkonnostní faktory v atletice se vztahují na různé aspekty, které ovlivňují schopnost sportovce podávat optimální výkon. Mezi hlavní výkonnostní faktory v atletice patří:

**Kondice a vytrvalost:** Vytrvalost je klíčovým faktorem zejména pro běžecké disciplíny na dlouhé tratě, maraton a chodecké závody. Sportovec musí mít dobře vyvinutý aerobní systém, který mu umožní efektivně využívat energii po dlouhou dobu bez výrazné únavy.

Vytrvalost je důležitá pro maratonce a vytrvalostní běžce, kteří musí udržet stabilní tempo po dlouhou dobu.

Kondice zlepšuje regeneraci mezi opakovanými výkony, například při intervalovém tréninku. Posiluje kardiovaskulární systém, což pomáhá sportovci lépe zásobovat svaly kyslíkem.

**Síla a rychlost:** Tyto faktory jsou zásadní pro sprinty, skoky a vrhačské disciplíny. Síla je nezbytná pro atletické disciplíny, jako je vrh koulí, hod diskem, hod oštěpem, skok do výšky a dálky. Silový trénink pomáhá sportovcům vyvinout větší explozivní sílu a odolnost vůči zraněním. Výbušná síla je rozhodující pro disciplíny, kde je potřeba rychlý nástup energie.

Sprinty a skoky – Sprinteři a skokani musí generovat maximální sílu v co nejkratším čase.

Rychlost je důležitá pro sprinty na 100 m, 200 m a 400 m, které vyžadují maximální akceleraci a schopnost udržet vysokou rychlost po celou dobu závodu.

**Flexibilita a mobilita:** Dobrá flexibilita pomáhá sportovcům vykonávat technicky náročné pohyby správně a efektivně.

Zlepšuje techniku – Umožňuje plynulé a přirozené pohyby, například při překážkovém běhu nebo skocích.

Snižuje riziko zranění – Dostatečně pružné svaly a klouby pomáhají předejít přetížení a zranění.

Pomáhá při regeneraci – Protahování a mobilizační cvičení podporují rychlejší návrat svalů do optimálního stavu po zátěži.

**Koordinační schopnosti:** Koordinace je důležitá pro přesné provedení technických pohybů a udržení efektivní techniky během výkonu.

Startovní reakce – Správná koordinace pohybů při startu může rozhodnout o úspěchu v závodě.

Technické disciplíny – Skoky do výšky a dálky, překážkové běhy a vrhy vyžadují dokonalé sladění pohybů celého těla.

**Motivace a psychická odolnost:** Atlet musí mít silnou vnitřní motivaci, aby zvládl tvrdé tréninky a soutěžní tlak.

Dlouhodobá motivace – Udržení vysoké úrovně odhodlání po celou sezónu je klíčové pro trénink a soutěže.

Zvládání stresu – Schopnost vyrovnat se s tlakem před závody a během nich.

Mentální odolnost – Atlet musí zvládnout neúspěchy a umět se z nich poučit.

**Koncentrace a pozornost:** Schopnost udržet soustředění během závodu je klíčová pro maximální výkon.

Správné načasování výkonu – Atlet musí být schopen soustředit se na klíčové momenty, například při startu nebo odrazu ve skoku.

Vytrvalostní disciplíny – Během dlouhých tratí je nutné udržet soustředění na tempo a taktiku.

**Počasí:** Vnější faktory mohou výrazně ovlivnit výkon v atletice.

Vítr – Pomáhá sprinterům a skokanům, ale může ztížit běhy na dlouhé tratě.

Teplota a vlhkost – Horké podmínky zvyšují únavu a riziko dehydratace.

Děšť a mokrá povrch – Může ovlivnit stabilitu při běhu a skocích.

**Tréninkové prostředí a infrastruktura:** Kvalitní tréninkové podmínky jsou nezbytné pro optimální výkonnost.

Atletické dráhy – Kvalitní povrch ovlivňuje rychlost a pohodlí při běhu.

Posilovny – Silový trénink je nezbytný pro rozvoj výbušnosti a prevence zranění.

Regenerační zařízení – Sauna, masáže a fyzioterapie pomáhají sportovcům s regenerací.

Odborná podpora – Trenéři, fyzioterapeuti a výživoví specialisté pomáhají sportovcům dosáhnout maximální výkonnosti.

(Holeček & Novák, 2011).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této práce je analyzovat důvody předčasného ukončení kariéry u atletů a badmintonistů na výkonnostní úrovni.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zjistit, jaký je obvyklý věk, kdy mladí sportovci ukončují předčasně kariéru.
- 2) Zjistit, zda sportovci, kteří skončili předčasně, začali sportovat v útlém věku.
- 3) Zjistit, co bylo nejčastější motivací mladých sportovců ke sportu.

### **3.3 Hypotézy**

- 1) Nejčastějším důvodem ukončení kariéry jsou zdravotní problémy.
- 2) Nejčastěji sportovci ukončují předčasně kariéru mezi 17–18 rokem.
- 3) Sportovci, kteří ukončili kariéru předčasně, začali sportovat před začátkem povinné školní docházky.
- 4) Nejčastější motivací provádět daný sport je snaha dosáhnout co nejlepších výsledků.

## **4 METODIKA**

V praktické části byla využita anketa, kterou respondenti vyplňovali během půl roku, od října 2024 do března 2025. Anketa byla schválena v souladu s Helsinskou deklarací (1983) lokální etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (č. 69/ 2025, Příloha 1).

### **4.1 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořilo celkem 60 bývalých sportovců, z toho 31 mužů a 29 žen ve věku 16–43 let. Anketu vyplnilo 30 bývalých atletů (16 mužů a 14 žen, ve věku 16-43 let) a 30 bývalých badmintonistů (15 mužů a 15 žen, ve věku 16-43 let). Všichni respondenti byli bývalí výkonnostní sportovci, což bylo ověřeno počtem tréninků 4 – 8x týdně. Respondenti byli z celé České republiky.

### **4.2 Sběr dat**

Jako výzkumná metoda pro získání dat byla použita vlastní anketa. Anketa je standardizovaná technika, pomocí které získáváme potřebná data a názory respondentů. Anketa byla tvořena přes Google Forms, který byl distribuován bývalým sportovcům prostřednictvím soukromých i klubových sociálních sítí a také prostřednictvím Českého badmintonového svazu. Anketa obsahovala celkem 17 otázek. Jednalo se o kombinaci uzavřených otázek, kterých bylo 12 a otevřených otázek, kterých bylo 5. Otázky se zaměřovaly na důvody předčasného ukončení sportovní kariéry, délku sportovní činnosti, míru podpory ze strany rodičů a trenérů a také například na to, zda si sportovci splnili svůj sportovní sen. Otázky z ankety jsou uvedeny v příloze. Na konci každé ankety byl informovaný souhlas s účastí ve výzkumu, který respondent potvrdil.

### **4.3 Statistické zpracování ankety**

Pro vyhodnocení dat získaných prostřednictvím online ankety byl využit program Microsoft Excel. V první fázi byla data převedena do tabulkové podoby a roztříděna dle kategorií.

Následně byla provedena základní statistická analýza: aritmetický průměr, směrodatná odchylka, výpočet četností a procentuálního zastoupení odpovědí u jednotlivých otázek. Pro lepší vizualizaci jsou výsledky zpracované v obrázkových grafech (sloupcové a pruhové), které umožňují přehledně znázornit hlavní trendy a faktory vedoucí k předčasnému ukončení sportovní kariéry.

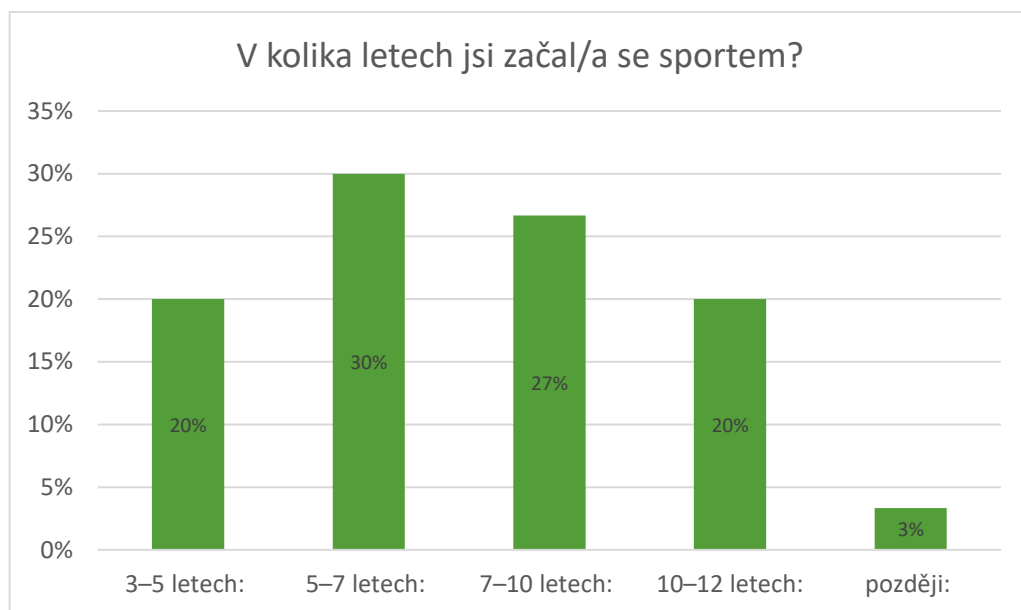
V případě otevřených otázek byla provedena kvalitativní analýza odpovědí a jejich rozdělení do tematických kategorií, které odpovídaly nejčastěji uváděným důvodům ukončení sportovní činnosti.

Výsledky jsou zaznamenány v jednotlivých grafech a textu v Kapitole 5.

## 5 VÝSLEDKY

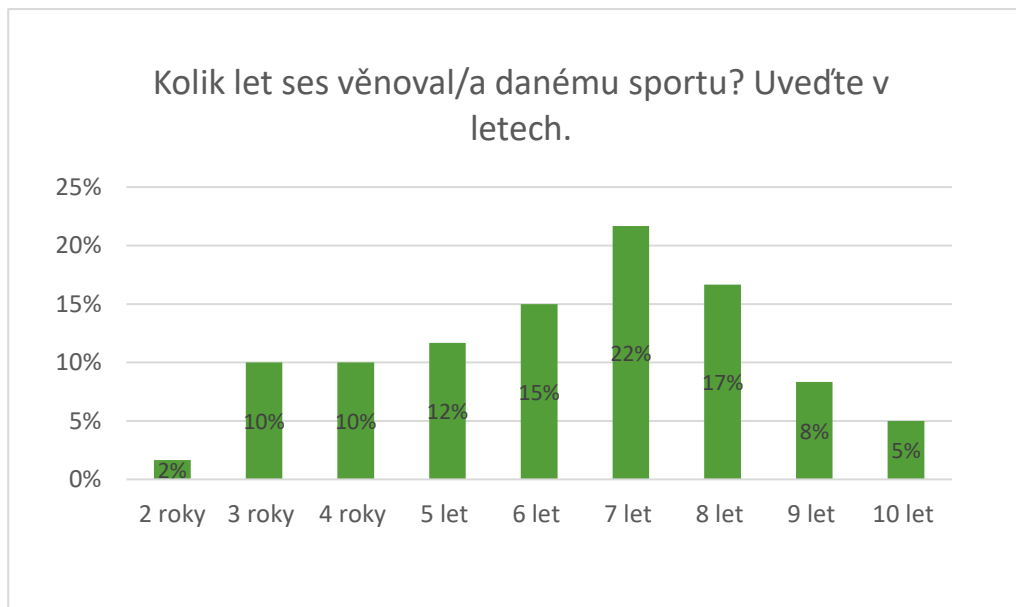
Výsledky jsou uvedeny v následujících obrázcích 1 až 13.

Obrázek 1. ukazuje, že největší procento dotazovaných začalo se sportem ve věku 5-7 let a to 18 respondentů. Ve věku 7-10 let začalo s badmintonem či atletikou 16 respondentů. 12 respondentů začalo mezi 3-5 rokem a stejný počet také mezi 10-12 lety. V pozdějším než 12 roce začali sportovat 2 respondenti.



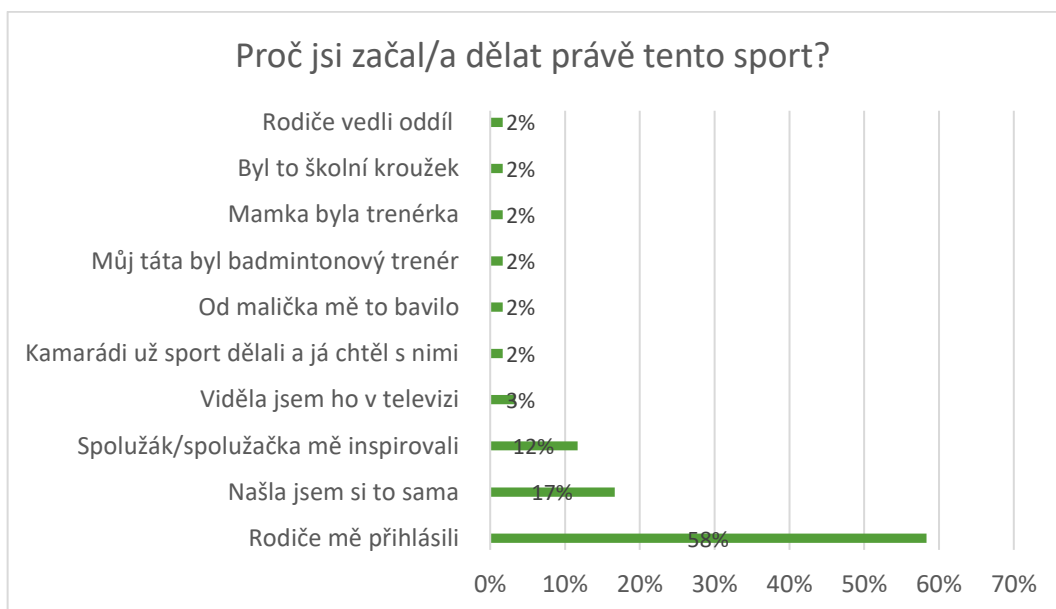
**Obrázek 1.** Začátek sportovní kariéry

Největší počet respondentů, a to 13 se věnovalo sportu 7 let. 8 let se věnovalo sportu deset respondentů, devět respondentů sportovalo 6 let. Dále výsledky ukazují, že 3 a 4 roky sportovalo šest respondentů, 9 let sportovalo pět respondentů a 10 let tři respondenti. Nejméně častou odpovědí byla délka sportování 2 roky, kterou označil jeden respondent.



**Obrázek 2.** Délka sportovní kariéry

Nejvyšším počtem odpovědí, a to od 35 respondentů bylo důvodem začátku sportování přihlášení dítěte rodiči. Deset respondentů hlasovalo, že si sport našli sami. Sedm respondentů hlasovalo, že sport navštěvoval jejich kamarád. Dva hlasy sportovců dostala možnost odpovědi, že sport viděli v televizi, a proto s ním začali. Pro zbytek odpovědí hlasoval vždy pouze jeden respondent.



**Obrázek 3.** Důvody začátku sportování

Nejvíce respondentů, a to 40, mělo motivaci ke sportu, protože je to bavilo. Druhá nejvíce zadávaná odpověď byla, protože chtěli dosáhnout co nejlepších výsledků, pro tu hlasovalo 14 sportovců. Třetí nejčastější odpověď byla, že sportovali kvůli zdraví. Dva respondenti pokračovali ve sportu kvůli rodičům a jeden sportovec pro zábavu.



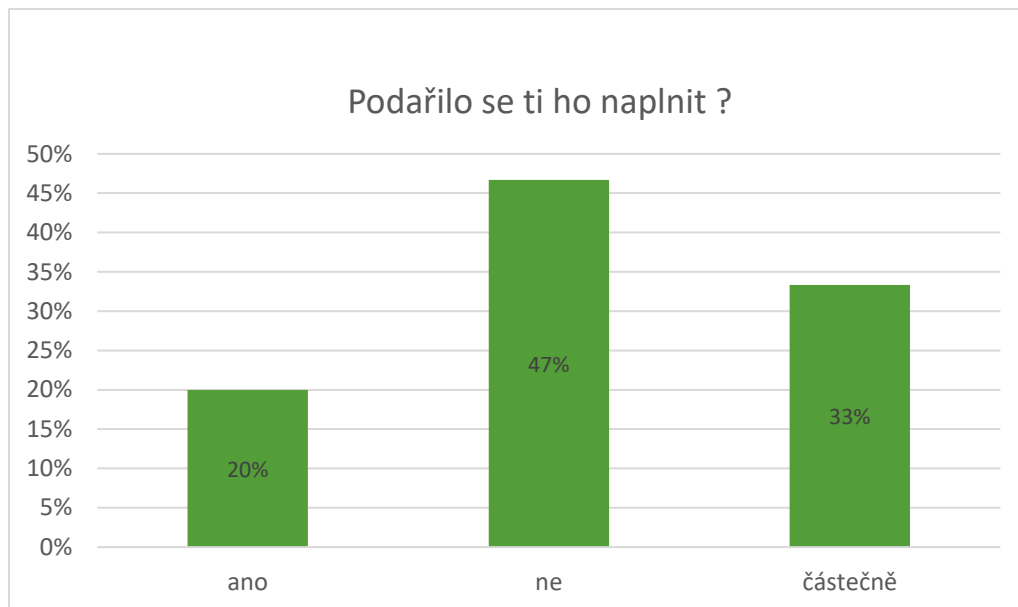
**Obrázek 4.** Motivace ke sportu

Nejčastějším snem respondentů bylo vyhrát MČR, pro 15 sportovců to byl sen. Dalším častým motivem byla snaha být co nejlepší a reprezentovat ČR, pro každou z těchto možností hlasovalo deset respondentů. Účast na olympiádě byla motivací pouze pro pět účastníků ankety. Zábava a užívání si sportu byla hlavní pro šest respondentů. Živit se sportem chtělo opět šest sportovců. Čtyři účastníci považovali za motivaci Mistrovství Evropy, dva neměli žádný sen a dva chtěli být slavní.



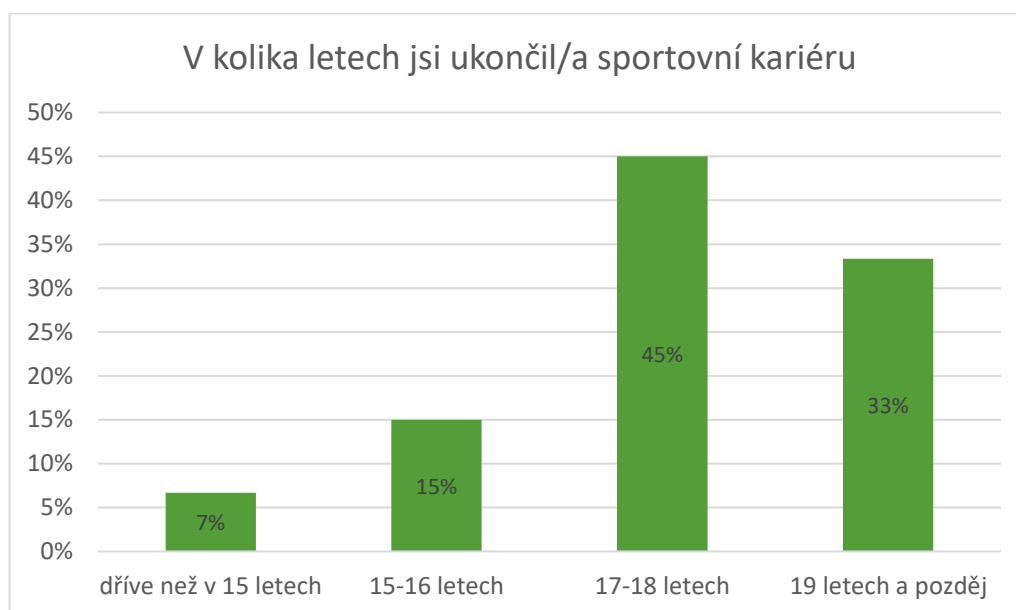
**Obrázek 5.** Sportovní sen

Obrázek 6. navazuje na předchozí obrázek 5. o sportovních snech. 28 sportovců odpovědělo, že se jim nepodařilo dosáhnout svého cíle, který je zmíněn výše. Částečné splnění snu vybralo v anketě 20 respondentů a zbylých 12 respondentů odpovědělo, že se jim jejich sen povedlo naplnit.



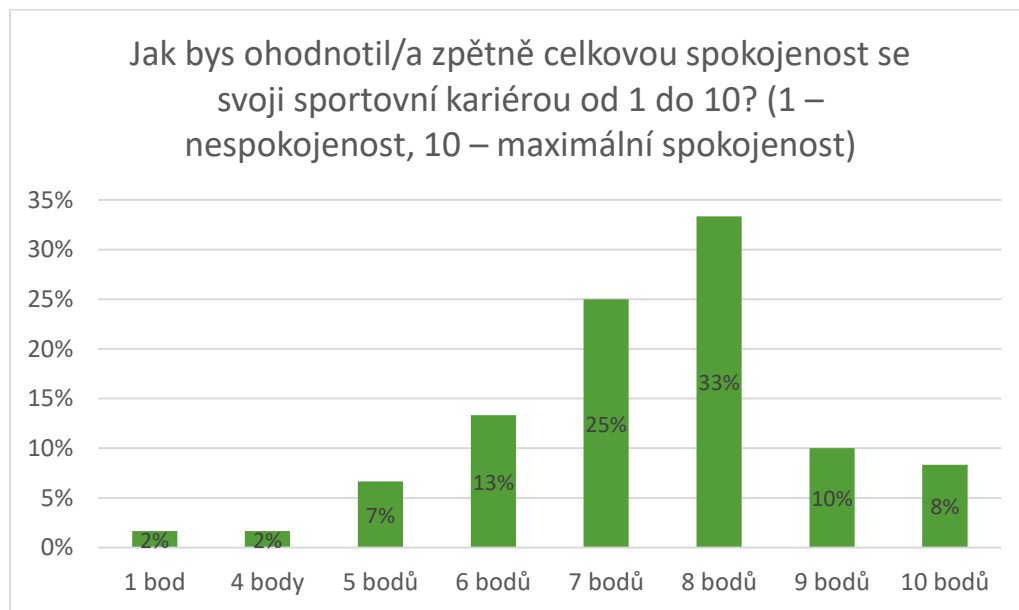
**Obrázek 6.** Naplnění sportovního snu

Nejčastější věk, ve kterém sportovci ukončili svoji kariéru byl v 17-18 letech, což bylo u 27 respondentů. V 19 letech a později skončilo 20 sportovců. Devět respondentů skončilo v 15-16 letech a nejmenší počet, a to čtyři sportovci skončili dříve než v 15 letech.



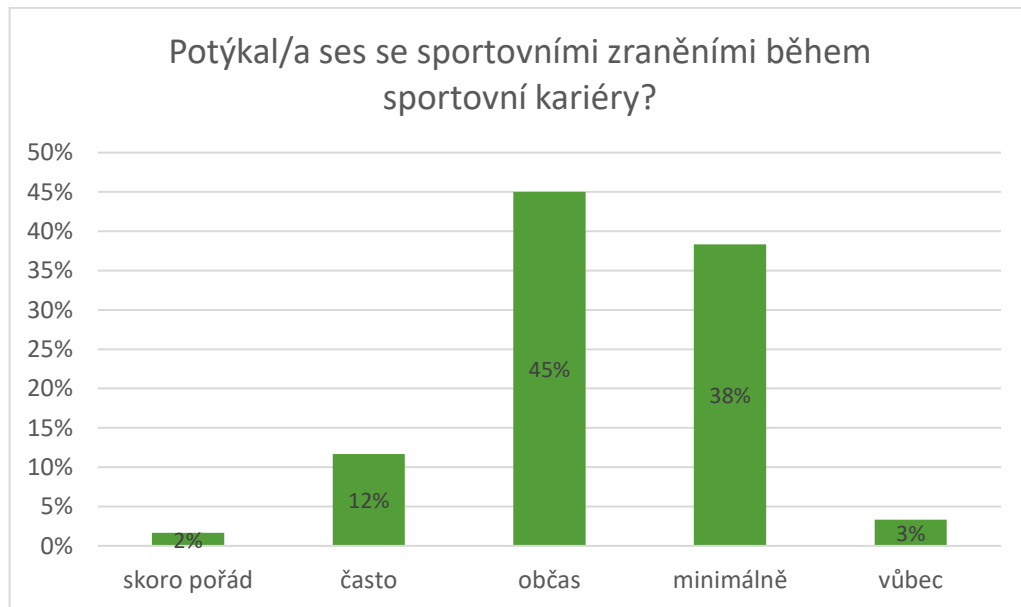
**Obrázek 7.** Věk ukončení sportovní kariéry

Největší počet dotazovaných a to 20 respondentů odpovědělo 8/10 bodů jako celkovou spokojenost se svojí kariérou z maximálních možných 10 bodů. 15 respondentů odpovědělo spokojenost 7/10 bodů a následně osm respondentů ohodnotilo svoji kariéru na 6/10 bodů spokojenosti. Pro 9/10 bodů hlasovalo šest sportovců a největší spokojenost se svojí kariérou a to 10/10 bodů mělo pět respondentů. Nejmenší zastoupení bylo u 2/10 a 3/10 bodů, kde neodpověděl ani jeden respondent.



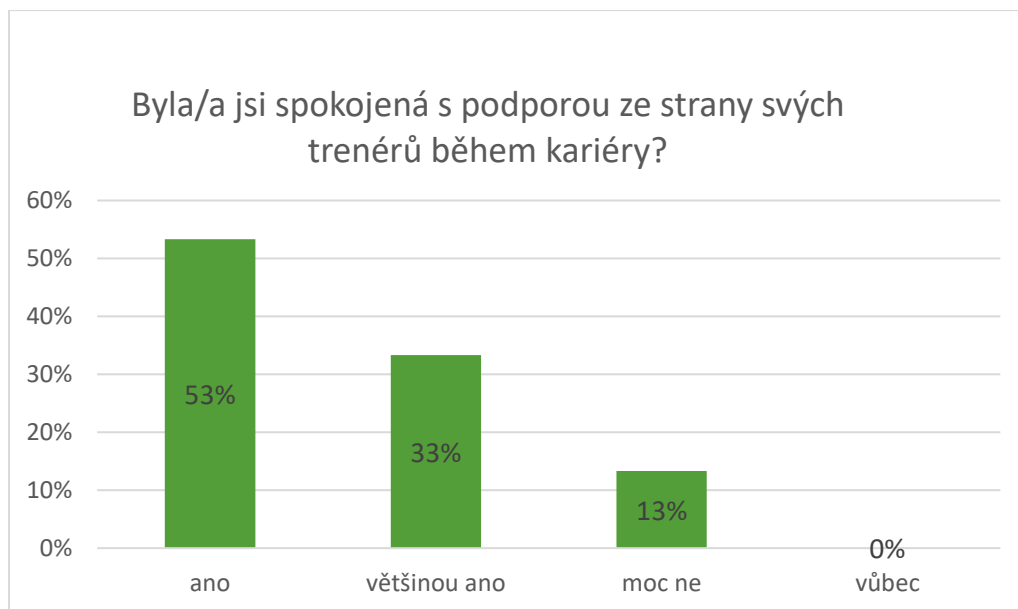
**Obrázek 8.** Hodnocení spokojenosti se sportovní kariérou

V Obrázku 9. uvedlo 27 účastníků, že se se zraněním setkávali občas, zatímco dalších 23 respondentů odpovědělo, že je zranění postihovalo minimálně. Pouze menší část dotazovaných měla se zdravotními problémy větší zkušenost, sedm sportovců odpovědělo často, a dokonce jeden sportovec odpověděl skoro pořád. Zatímco dva respondenti se se zraněním nesečkali vůbec.



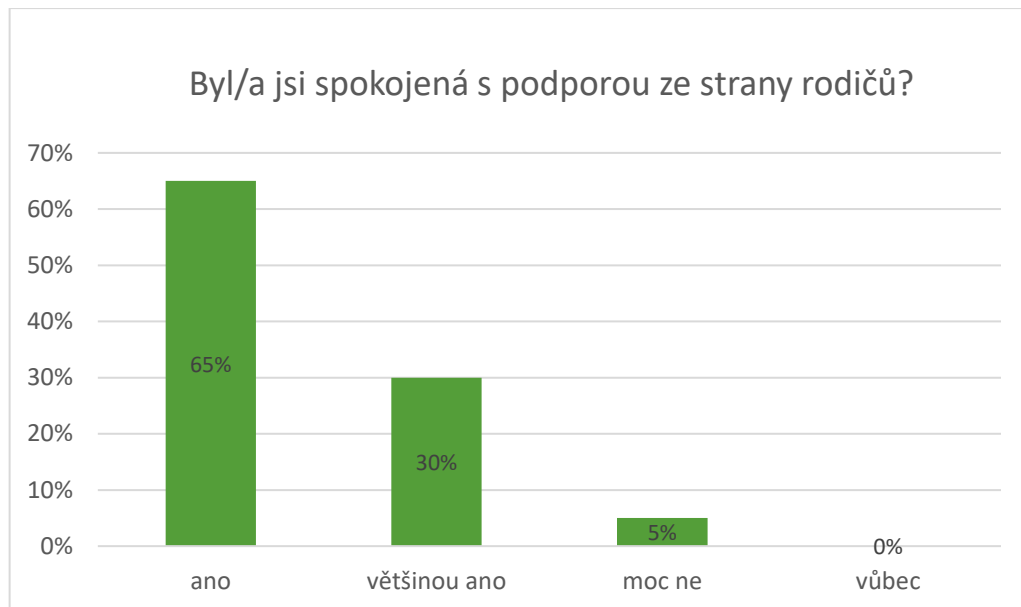
**Obrázek 9.** Výskyt sportovního zranění

Jak je uvedeno v Obrázku 10., více než polovina oslovených sportovců, konkrétně 32, byla s podporou ze strany svých trenérů spokojena. Dalších 20 účastníků výzkumu uvedlo, že podporu pociťovali „většinou ano“. Odpověď „moc ne“ zvolilo 8 respondentů. Možnost „vůbec“ nezvolil žádný z dotázaných.



**Obrázek 10.** Spokojenost s podporou trenérů

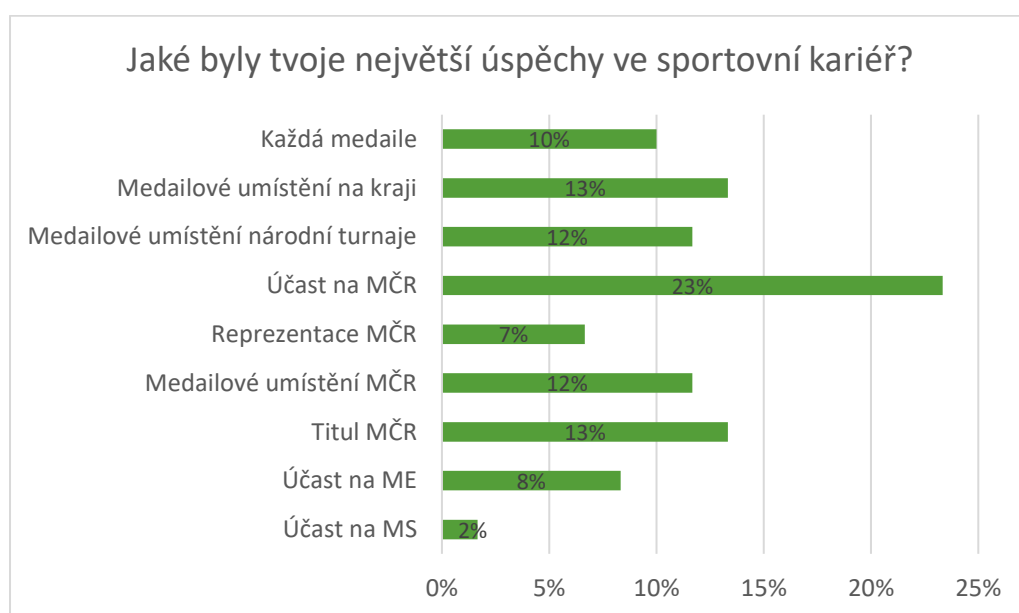
Obrázek 11. ukazuje, že více než polovina oslovených sportovců, konkrétně 39, byla s podporou ze strany svých rodičů spokojena. Dalších 18 respondentů ankety uvedlo, že podporu pociťovali „většinou ano“. Odpověď „moc ne“ zvolili tři respondenti. Možnost „vůbec“ ne zvolil žádný z dotázaných.



**Obrázek 11.** Spokojenost s podporou rodičů

Na Obrázku 12. jsou uvedeny největší úspěchy dotazovaných sportovců. Nejčastěji zmiňovaným úspěchem byla účast na Mistrovství České republiky (MČR), kterou napsalo 14 respondentů. Následuje medailové umístění na krajské úrovni, a to osm respondentů a stejně sportovců, také osm, napsalo titul MČR. Medailové umístění z národního turnaje a medaile z MČR uvedlo po sedmi respondentech.

Nižší zastoupení zaznamenaly odpovědi „každá medaile“, myšleno z jakéhokoli turnaje, a to šest respondentů. Účast na Mistrovství Evropy (ME) zaškrtnulo pět sportovců, členství v reprezentaci ČR vybrali čtyři respondenti a účast na Mistrovství světa (MS) pouze jeden sportovec.



**Obrázek 12.** Největší sportovní úspěchy

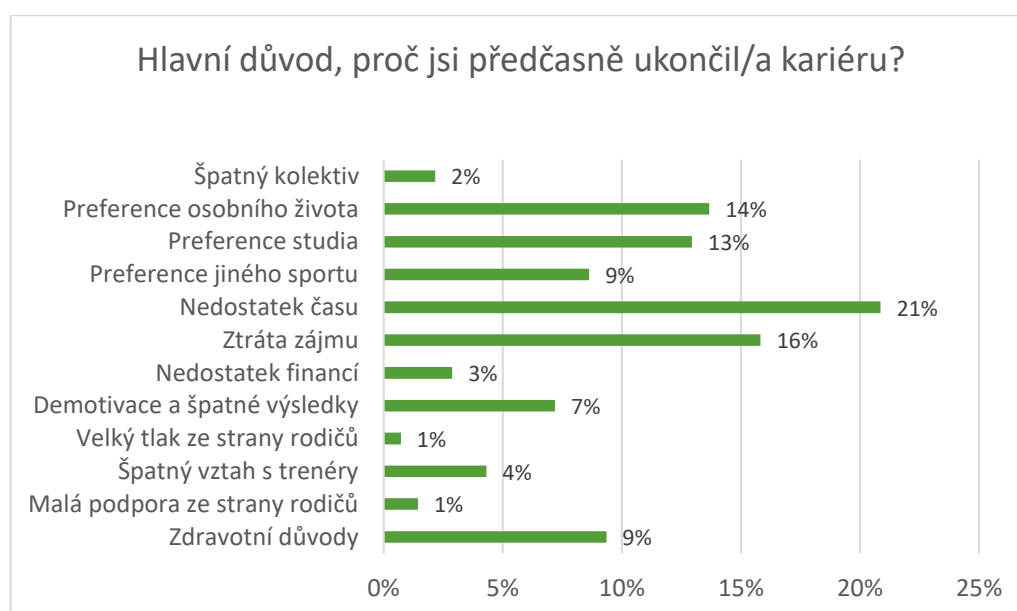
Legenda: MČR – Mistrovství České republiky, ME – Mistrovství Evropy, MS – Mistrovství světa

V Obrázku 13. jsou uvedeny nejčastější důvody předčasného ukončení sportovní kariéry. Jednalo se o otázku, kde respondenti mohli označit více odpovědí, dohromady jich bylo 139 a odpovídalo 60 respondentů. Na jednoho sportovce připadají 2-3 odpovědi.

Mezi nejčastější důvody předčasného ukončení sportovní kariéry patřil nedostatek času, který dostal 29 hlasů. Dalším významným faktorem byla ztráta zájmu o sportovní činnost u 22 respondentů a preference osobního života u 19 respondentů.

Studium se rozhodlo preferovat 18 respondentů a ze zdravotních důvodů skončilo 13 respondentů. 12 respondentů zmínilo jako důvod přechod k jinému sportu.

Demotivaci a špatné výsledky uvedlo deset sportovců, špatný vztah s trenéry šest respondentů, nedostatek financí špatný kolektiv tři respondenti. Velký tlak ze strany rodičů a malá podpora rodičů uvedlo jako důvod po dvou respondentech.



**Obrázek 13.** Důvody ukončení kariéry

## 6 DISKUSE

Výsledky této bakalářské práce ukazují, že sportovci nejčastěji začínali se svým sportem mezi 5.–7. rokem života (30 %), což odpovídá obecnému trendu v zahajování sportovní činnosti v raném školním věku. Podobné výsledky uvádí také Pěničková (2023), která zkoumala výkonnostní hráčky tenisu. Ve své studii zjistila, že právě v tomto věku se děti nejčastěji začínají systematicky věnovat sportu, což je důležité pro jejich další sportovní rozvoj.

Z výsledků mé studie dále vyplývá, že hlavním důvodem, proč děti začínají se sportem, je iniciativa rodičů – 58 % sportovců uvedlo, že je do sportovní přípravy přihlásili právě rodiče. Přesto však 67 % respondentů pokračovalo ve sportu z důvodu vnitřní motivace, tedy proto, že je sport bavil. Tato forma motivace je považována za nejzdravější a nejtrvalejší pro dlouhodobý sportovní rozvoj (Holeček & Novák, 2011). Vnitřní motivace je klíčovým faktorem nejen pro vytrvalost ve sportu, ale také pro zvládnutí překážek a udržení pozitivního vztahu k pohybu.

Zajímavým zjištěním je, že 25 % respondentů mělo jako svůj sportovní cíl vítězství na mistrovství České republiky. Tento výsledek dokládá, že část sportovců měla jasně definovaný výkonový cíl. Na druhé straně je třeba zmínit, že 47 % z celkového počtu 60 sportovců uvedlo, že se jim nepodařilo svůj sportovní sen naplnit. Přestože více než polovina z nich (58 %) vyjádřila celkovou spokojenost se svou sportovní kariérou v rozmezí 7–8 bodů z 10, může zde hrát roli i určitý vnitřní nesoulad či pocit nenaplnění. Ten může být, jak uvádí Kuchař (2012), běžnou součástí zpětné reflexe sportovní dráhy, zejména pokud sportovec nedosáhl všech svých původních ambicí.

Co se týče ukončení sportovní kariéry, výsledky této práce ukazují, že mezi hlavní důvody nepatří zdravotní obtíže, ale především nedostatek času, ztráta motivace a preference studijního či osobního života. Tento výsledek se liší od zjištění Čecha (2021), který jako nejčastější důvod uvádí právě zdravotní komplikace. Je však třeba zdůraznit, že Čech pracoval s profesionálními sportovci, u nichž je zátěž i četnost tréninků výrazně vyšší. V této práci byli respondenty výkonnostní, nikoliv profesionální sportovci, a jejich zátěž i podmínky se mohou v mnohém lišit.

Možným řešením pro snížení odchodů ze sportu kvůli studijním a osobním důvodům by mohla být podpora tzv. duální kariéry, která umožňuje efektivně skloubit sportovní přípravu se vzděláváním (Nová, 2016). Tento přístup může výrazně přispět ke zvýšení setrvání sportovců ve vrcholovém sportu i během klíčových životních etap, jako je dospívání nebo přechod na vysokou školu.

Závěrem lze uvést, že výsledky této studie korespondují i se zjištěními Pěničkové (2023), která ve svém výzkumu uvádí, že většina jejích respondentek – výkonnostních hráček tenisu – ukončila svou kariéru kvůli nedostatku času, preferenci osobního a studijního života.

Pouze jedna hráčka uvedla jako důvod ukončení nedostatečnou motivaci. Nejčastějšími důvody tedy zůstávají nedostatek času, ztráta motivace a studijní nebo osobní priority, přičemž zdravotní důvody se objevují až sekundárně.

## 6.1 Stručné zhodnocení ankety

Cílem provedené ankety bylo zjistit, jaké faktory vedou k předčasnému ukončení sportovní kariéry na výkonnostní úrovni. Výzkum se zaměřoval na souvislosti mezi důvody ukončení sportovní činnosti a věkem, ve kterém sportovci začínali, případně na vliv podpory, či tlaku ze strany rodičů a trenérů. Doplňkové otázky mapovaly motivaci ke sportu, dosažené úspěchy a míru naplnění sportovních snů.

Anketa byla distribuována prostřednictvím sociálních sítí, e-mailu a vybraných badmintonových klubů po celé České republice. Do výzkumu se zapojilo celkem 60 respondentů, z toho 30 bývalých atletů a 30 bývalých badmintonistů. Všichni respondenti splňovali podmínku sportovní činnosti na výkonnostní úrovni, tedy trénovali 4–8krát týdně. Dotazník obsahoval 17 otázek, z nichž 12 bylo uzavřených a 5 otevřených. Kombinace těchto typů umožnila získat jak kvantitativní data, tak podrobnější individuální pohledy.

Mezi hlavní zjištění patří, že sportovci nejčastěji ukončují svou kariéru z důvodu nedostatku času, upřednostnění osobního života nebo studijních povinností. Naopak zranění, které bylo původně vnímáno jako pravděpodobná příčina, se ukázalo jako méně častý důvod.

V rámci výzkumu byly formulovány čtyři hypotézy, z nichž se potvrdila pouze jedna – konkrétně hypotéza, že nejčastějším věkem, kdy sportovci ukončují předčasně kariéru, je období mezi 17. a 18. rokem života. Ostatní hypotézy se nepotvrdily.

Z celkového pohledu lze anketu považovat za úspěšně realizovanou. Výzkum měl dostatečný počet respondentů, kvalitní strukturu otázek a přinesl relevantní výsledky pro naplnění hlavního cíle práce, kterým bylo identifikovat nejčastější příčiny předčasného ukončení sportovní kariéry na výkonnostní úrovni.

## 7 ZÁVĚRY

Tato bakalářská práce se zaměřila na analýzu nejčastějších důvodů předčasného ukončení sportovní kariéry na výkonnostní úrovni u individuálních sportovců, konkrétně atletů a badmintonistů. Výsledky ankety ukázaly, že hlavním faktorem vedoucím k ukončení kariéry je nedostatek času. Dalšími častými důvody byly pocit ztráty času, preference studia, osobního života a až poté zdravotní problémy.

Při srovnání obou sportů se ukázalo, že atleti obvykle začínali s tréninkem dříve (nejčastěji ve věku 5–7 let), zatímco badmintonisté začínali později (7–10 let). Většina sportovců se sportu věnovala primárně proto, že je bavil, a pouze menší část kvůli dobrým výsledkům. Ukončení kariéry bylo u atletů nejčastější kolem 17–18 let, zatímco u badmintonistů se tento věk posunul spíše na 19 let a více.

Zajímavým zjištěním bylo, že zranění nebyla hlavním faktorem ukončení kariéry – v obou sportech bylo množství zranění minimální. Důležitou roli hrála také podpora rodičů a trenérů, která byla hodnocena jako dobrá jak u atletů, tak u badmintonistů.

Získané výsledky mohou pomoci trenérům, klubům a dalším zainteresovaným osobám lépe porozumět tomu, jaké faktory nejčastěji vedou k předčasnému ukončení sportovní kariéry, a tím se pokusit těmto odchodům předejít. Ačkoli je podpora klubů a měst pro rozvoj těchto sportů důležitá, výsledky naznačují, že pokud sportovec má silnou motivaci pokračovat, dokáže si čas na sport vždy najít.

Mezi atletikou a badmintonem byly patrné určité rozdíly:

- Atleti začínali se sportem nejčastěji ve věku 5–7 let, zatímco badmintonisté spíše mezi 7–10 lety.
- Hlavním důvodem pro sportování byla u obou skupin radost ze sportu, menší část uvedla jako motivaci dobré výsledky.
- Atleti nejčastěji ukončili kariéru kolem 17–18 let, zatímco badmintonisté častěji pokračovali do 19 let a déle.
- Zranění nehrála zásadní roli v ukončení kariéry u žádné ze skupin.
- Podpora rodičů a trenérů byla v obou sportech vnímána jako dobrá.

## 7.1 Závěry vzhledem k hypotézám

### **Hypotéza 1: Nejčastějším důvodem ukončení kariéry jsou zdravotní problémy.**

Tato hypotéza se nepotvrdila. Na základě výsledků dotazníku byl nejčastějším důvodem ukončení sportovní kariéry nedostatek času, který uvedlo 29 respondentů. Druhým nejčastějším důvodem byla ztráta zájmu o sport, kterou označilo 22 respondentů. Zdravotní problémy sice mezi důvody figurovaly, avšak ne v nejvyšší míře. Tento výsledek poukazuje na to, že v současné době může být hlavním limitem výkonnostního sportování časová náročnost kombinovaná se školními nebo pracovními povinnostmi, než samotný zdravotní stav.

### **Hypotéza 2: Nejčastějším věkem, kdy sportovci ukončují předčasně kariéru, je mezi 17–18 rokem.**

Tato hypotéza se potvrdila. Nejvíce sportovců ukončilo svou kariéru právě v tomto věkovém rozmezí, což odpovídá období ukončení střední školy, maturitnímu ročníku nebo přechodu na vysokou školu. Tento výsledek naznačuje, že důležité životní etapy, které s sebou přinášejí zvýšené nároky na čas i psychiku, mohou být významným faktorem přispívajícím k ukončení sportovní činnosti.

### **Hypotéza 3: Sportovci, kteří ukončili kariéru předčasně, začali sportovat před začátkem povinné školní docházky.**

Tato hypotéza se nepotvrdila. Nejčastěji kariéru ukončili sportovci, kteří se sportu začali věnovat ve věku 5–7 let a následně 7–10 let. To ukazuje, že sportovní kariéru mohou předčasně ukončovat i ti, kteří začali sportovat poměrně brzy, přestože nezačínali ještě před nástupem do školy. Důvodem může být například dlouhodobý tlak na výkon, vyhoření nebo ztráta motivace spojená s dlouhou sportovní historií.

### **Hypotéza 4: Nejčastější motivací provádět daný sport je snaha dosáhnout výsledků.**

Tato hypotéza se nepotvrdila. Až 40 respondentů uvedlo, že jejich hlavní motivací ke sportování byla radost a zábava. Výkonová motivace – tedy snaha dosáhnout výsledků – se objevila, ale nebyla dominantní. To poukazuje na význam vnitřní motivace, která často hraje zásadní roli zejména v mládežnickém sportu a při výběru sportu jako volnočasové aktivity.

## 8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou předčasného ukončení sportovní kariéry na výkonnostní úrovni u individuálních sportovců, konkrétně atletů a badmintonistů. Cílem bylo zjistit nejčastější důvody, které vedou k rozhodnutí ukončit sportovní kariéru, a porovnat rozdíly mezi těmito dvěma sporty.

V teoretické části se bakalářská práce věnovala příčinám, dopadům předčasného ukončení sportovní kariéry včetně zásad pro předcházení tohoto ukončení. V další části je popsána historie badmintonu a porovnání badmintonu v minulosti a současnosti. Následuje kapitola o atletice, která opět rozebírá historii a porovnání se současností. Poslední kapitolou teoretické části je téma porovnání atletiky s badmintonem z pohledu ekonomické, kariérní a tréninkové náročnosti a dostupnosti daného sportu.

V rámci praktické části byl proveden výzkum prostřednictvím online ankety, kterého se zúčastnilo 60 bývalých sportovců (30 atletů a 30 badmintonistů) ve věku 16–43 let. Anketa obsahovala kombinaci otevřených a uzavřených otázek, zaměřených na důvody ukončení kariéry, délku sportovní činnosti a splnění sportovních cílů.

Výsledky ukázaly, že nejčastějším důvodem ukončení sportovní kariéry byl nedostatek času, následovaný pocitem ztráty času, preferencí studia a osobního života. Zdravotní důvody byly oproti očekávání až na nižší pozici. Ukázalo se také, že atleti začínali s tréninkem dříve než badmintonisté, ale kariéru ukončovali v mladším věku (nejčastěji kolem 17–18 let), zatímco badmintonisté pokračovali déle (19+ let). Podporu rodičů a trenérů vnímali sportovci v obou sportech jako pozitivní.

Výsledky práce mohou být užitečné pro sportovní kluby, trenéry a organizace, které se zabývají rozvojem mladých sportovců, a mohou přispět k hledání strategií, jak pomoci sportovcům překonat běžné překážky, které vedou k předčasnému ukončení jejich kariéry.

## 9 SUMMARY

This bachelor thesis deals with the issue of premature termination of sports career at the performance level in individual athletes, specifically athletes and badminton players. The aim was to identify the most common reasons that lead to the decision to end a sporting career and to compare the differences between the two sports.

The research was conducted through an online survey in which 60 former athletes (30 athletes and 30 badminton players) aged 16-43 years participated. The survey included a combination of open and closed questions, focusing on reasons for quitting, length of time playing the sport and achievement of sporting goals.

The results showed that the most common reason for quitting sport was lack of time, followed by a sense of time loss, and a preference for study and personal life. Health reasons were lower than expected. It also showed that athletes started training earlier than badminton players but ended their careers at a younger age (most commonly around 17-18 years), while badminton players continued longer (19+ years).

Injury was not the main reason for quitting and athletes in both sports perceived the support of parents and coaches as positive. The results of this work may be useful for sports clubs, coaches and organisations involved in the development of young athletes and may contribute to the search for strategies to help athletes overcome common barriers that lead to early career termination.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Badminton World Federation. (2011). *Vzdělání trenérů: Manuál úrovně 1*. Badminton World Federation.
- Baďura, J. (2012). *Badminton: Teorie a didaktika sportu*. Praha: Karolinum.
- Bartušek, B., a kol. (1968). *Lehká atletika*. Brno: Universita J.E. Purkyně.
- Blahutková, M. (2005). *Psychologie sportu*. Grada.
- Baruch, Y. (2011). *The transition of professional athletes into the workforce: A longitudinal perspective*. Routledge.
- Bernaciková, M., & Svobodová, Z. (2011). *Raketové sporty (badminton, squash) ve školní TV – a proč ne? : Textová opora ke kurzu*. Masarykova univerzita.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Dovalil, J., a kol. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2002). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Gál, F. (2010). *Historie světové atletiky*. Praha: Olympia.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). *Psychological preparation for sport: A practitioner's guide*. Routledge.
- Graham, R., & Johnson, S. (2015). *Badminton: Steps to Success*. Human Kinetics.
- Holeček, J., & Novák, V. (2011). *Atletika: Příručka pro trenéry*. Praha: Grada.
- Chalupa, V., & Ryba, J. (2007). *Atletika: Učebnice pro trenéry*. Grada.
- Choutková, B., & Fejtek, M. (1989). *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia.
- Janošová, L. (2012). *Zdraví a výživa sportovců*. Grada.
- Jung, R. (2006). *Atletika: Komplexní přehled atletických disciplín*. Praha: Olympia.
- Kašparová, M. (2010). *Sportovní psychologie: Teorie a praxe*. Karolinum.
- Kikuchi, K., & Kudo, S. (2016). *Applied science of badminton*. Elsevier.
- Koh, T., & Tan, C. (2015). *The modern game of badminton*. Badminton Publishing.
- Kuchař, R. (2012). *Přechod vrcholových sportovců do běžného života* [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Univerzita Karlova.
- Magness, S. (2014). *The science of running: How to find your limit and train to maximize your performance* (2nd ed.). Hachette Books.
- McGee, P. A. (2003). *Badminton: Steps to Success*. Human Kinetics.
- Mendrek, T. (2003). *Badminton: Technika, trénink, výběr z pravidel*. Grada.
- Mendrek, T., & Bernaciková, M. (2007). *Badminton: Úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry* (2., upr. vyd.). Grada.

- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. (2009). *Analýza financování sportu v České republice*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.
- Nová, M. (2016). *Duální kariéra ve sportu a nutnost její institucionalizace v České republice*. Studia Sportiva.
- Omosegard, B. (1996). *Physical training for badminton* (L. Tindholdt, Ed.; P. Soborg, Photographer). International Badminton Federation.
- Pěničková, D. (2023). *Předčasné ukončení kariéry u výkonnostních hráček tenisu* [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Repozitář Univerzity Karlovy.
- Perič, T. (2004). *Trénink a regenerace ve sportu*. Grada.
- Pilný, J., Calábová, N., Stichhauer, R., & Hájek, P. (2018). *Úrazy ve sportu a jak jim předcházet: Taping, první pomoc, rehabilitace* (2. rozšířené a doplněné vydání). Grada Publishing.
- Prukner, L., & Machová, I. (2011). *Atletika: Teorie a didaktika tréninku*. Praha: Karolinum.
- Shilbury, D., & Westerbeek, H. (2020). *Sport management: Principles and applications*. Routledge.
- Syers, J. (2017). *Sports technology and innovation: Assessing performance and enhancing skills*. Routledge.
- Soukup, V. (2018). *Atletika: Teorie a didaktika*. Praha: Česká sportovní akademie.
- Šimon, J., & kol. (2006). *Základy atletiky*. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Šustová, A. (2016). *Spánek a jeho vliv na zdraví*. Triton.
- Taneja, A. (2009). *Badminton handbook*. Aachen, Německo: Meyer & Meyer Sport.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). Career transitions in competitive sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 712–736). Wiley.
- Woodward, M. (2016). *Vzdělávání badmintonových trenérů: Trenérská příručka: úroveň 1* (P. Florián, Překl.). Mladá fronta.
- World Athletics. (2024). *World Athletics annual report 2024*. World Athletics.
- Badmintonweb.cz. (2025). *Stručná pravidla badmintonu*. Retrieved February 15, 2025, from [https://www.badmintonweb.cz/strucna\\_pravidla\\_badmintonu.htm?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.badmintonweb.cz/strucna_pravidla_badmintonu.htm?utm_source=chatgpt.com)
- Badminton World Federation. (n.d.). *Badminton World Federation official website*. <https://bwfbadminton.com/>
- Badminton World Federation. (n.d.). *Shuttle Time*. Badminton World Federation. <https://shuttletime.bwfbadminton.com/about>

- Badminton World Federation. (2023). *Sport Psychology for Badminton Players*. Kuala Lumpur: BWF. Retrieved from <https://development.bwfbadminton.com/sport-sciencebwfbadminton.com+9>
- Brockett, C. (2024). Factors that influence mental health and well-being of high-performance athletes from olympic or paralympic sport who have transitioned out of national-level or international-level sport: A mixed methods approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2), e001991. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001991>
- Czech Badminton. (2020, říjen 27). *Jsem trenér*. <https://www.badcoach.cz/jsem-trener>
- Čech, M. (2021). *Ukončení sportovní kariéry: integrace profesionálních sportovců na trh práce* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. <https://is.muni.cz/th/ghsqe/>
- Český atletický svaz. (2024). *Historie*. Retrieved November 14, 2024, from <https://www.atletika.cz/organizace/o-nas/historie/>
- Český atletický svaz. (n.d.). *Pohybová gramotnost*. Český atletický svaz. Retrieved from <https://www.pohybova-gramotnost.com/>
- Český atletický svaz. (2024). Retrieved from [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz)
- Český atletický svaz. (2025). *Analýza současného stavu české atletiky*. Retrieved from <https://www.atletika.cz/organizace/reprezentace/koncepce-reprezentace/analyza-soucasneho-stavu-ceske-atletiky/>
- Český badmintonový svaz. (n.d.). *Domovská stránka Českého badmintonového svazu*. Český badmintonový svaz. <https://www.czechbadminton.cz/>
- Jones, R. A., Mahoney, J., & Gucciardi, D. F. (2014). On the transition into elite rugby league: Perceptions of players and coaching staff. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 28–45. <https://doi.org/10.1037/spy0000013>
- Stögner, V. A., Kaltenborn, A., Laser, H., & Vogt, P. M. (2020). Hand injuries in sports – a retrospective analysis of 364 cases. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03807-z>

## 11 PŘÍLOHY

### 11.1.1 Informovaný souhlas nezletilí

#### **UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI-FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY**

#### ***Informovaný souhlas pro nezletilé účastníky studie Předčasné ukončení kariéry u individuálních sportovců na výkonnostní úrovni***

Jméno účastníka:

Datum narození účastníka:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný (á) souhlasím s účastí mého syna/dcery ve studii.
2. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se od mého syna/dcery mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Porozuměl (a) jsem tomu, můj syn/dcera může kdykoliv svou účast přerušit či odstoupit a že účast ve studii je dobrovolná.
3. Při zařazení do studie budou data mého syna/dcery uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Pro výzkumné a vědecké účely mohou být údaje mého syna/dcery poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
4. S účastí mého syna/dcery ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny.
5. Porozuměl jsem tomu, že jméno mého syna/dcery se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis zákonného zástupce:

Datum:

Podpis řešitele pověřeného touto studií:

Datum:

### **11.1.2 Informovaný souhlas zletilí**

## **UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI-FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY**

### **Informovaný souhlas**

### **Předčasné ukončení kariéry u individuálních sportovců na výkonnostní úrovni**

Jméno účastníka:

Datum narození účastníka:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.
6. S účastí mě samotné/ho ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny.

Podpis účastníka:

Podpis řešitele pověřeného touto studií:

Datum:

Datum:

### 11.1.3 Vyjádření etické komise



Fakulta  
tělesné kultury

#### Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti byl projekt výzkumné práce

Autor (hlavní řešitel): **Alexandra Hromadová**

s názvem

**Předčasné ukončení kariéry u individuálních sportovců na výkonnostní úrovni**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **32 / 2025**  
dne: **4. 2. 2025**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

Univerzita Palackého v Olomouci      za etickou komisí FTK UP  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická      doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc      člen komise

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
[www.ftk.upol.cz](http://www.ftk.upol.cz)

#### 11.1.4 Anketa

1. Jak často jsi trénoval/a?
  - 1-2 x týdně
  - 4-8 x týdně
  - 9 a vícekrát týdně
  
2. Uveďte pohlaví
  - žena
  - muž
  - jiné
  
3. Jakému sportu ses věnoval/a?
  - atletika
  - badminton
  
4. V kolika letech jsi začal/a se sportem?
  - 3-5 letech
  - 5-7 letech
  - 7-10 letech
  - 10-12 letech
  - později
  
5. Kolik let ses věnoval/a danému sportu? Uveďte v letech.
  
6. Proč jsi začal/a dělat právě tento sportu?
  - rodiče mě přihlásili
  - našla jsem si to sama
  - spolužák/spolužačka se sportu věnovali
  - viděla jsem ho v televizi
  - jiné:
  
7. Jakou jsi měl/a motivaci pokračovat ve sportu?
  - pokračoval/a jsem kvůli rodičům, mě moc daný sport nebavil
  - chtěl/a jsem dosáhnout co nejlepších výsledků
  - sportoval/a jsem kvůli zdraví
  - sportoval/a jsem pro zábavu
  - jiné:
  
8. Jaký jsi měl/a sportovní sen?
  
9. Podařilo se ti ho naplnit?
  - ano
  - ne
  - částečně

10. V kolika letech jsi ukončil/a sportovní kariéru
- dříve než v 15 letech
  - 15–16 letech
  - 17-18 letech
  - 19 letech a později
11. Jak bys ohodnotil/a zpětně celkovou spokojenost se svoji sportovní kariérou od 1 do 10? (1 – nespokojenost, 10 – maximální spokojenost)
12. Potýkal/a ses se sportovními zraněními během sportovní kariéry?
- skoro pořád
  - často
  - občas
  - minimálně
  - nikdy
13. Byla/a jsi spokojená s podporou ze strany svých trenérů během kariéry?
- Ano
  - Většinou ano
  - Moc ne
  - Vůbec
14. Byl/a jsi spokojená s podporou ze strany rodičů?
- Ano
  - Většinou ano
  - Moc ne
  - Vůbec
15. Jaké byly tvoje největší úspěchy ve sportovní kariéře?
16. Hlavní důvod, proč jsi předčasně ukončil/a kariéru?
- Zdravotní důvody
  - Malá podpora ze strany rodičů
  - Špatný vztah s trenéry
  - Velký tlak ze strany rodičů
  - Velký tlak ze strany trenéra
  - Demotivace a špatné výsledky
  - Nedostatek finančních prostředků
  - Ztráta zájmu
  - Nedostatek času

- Preference jiného sportu
- Preference studia
- Preference osobního života (rodina, partner)
- Jiné:

17. Kolik je ti momentálně let?