

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

CESTA K VRCHOLOVÉMU SPORTU Z POHLEDU SPORTOVCE

Bakalářská práce

Autor: Matěj Letfus

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

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

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Matěj Letfus

Název práce: Cesta k vrcholovému sportu z pohledu sportovce

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

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá cestou k vrcholovému sportu ze sociologického pohledu a analyzuje různé aspekty, které ovlivňují úspěch a výkon sportovců. Sport je v této práci zkoumán jako sociální fenomén, který ovlivňuje a je ovlivňován společenskými normami, hodnotami a strukturami. V této souvislosti jsou také diskutovány negativní jevy ve sportu, které mohou narušovat integritu sportu a negativně ovlivňovat životy sportovců. Dále se práce zabývá psychologickými aspekty vrcholového sportu, které jsou klíčové k dosažení úspěchu na vrcholové úrovni. Nedílnou součástí této cesty je fyzická příprava a tréninkové metody. Zvláštní pozornost je věnována individualizaci tréninkových plánů podle specifických potřeb jednotlivých sportovců.

Celkově tato bakalářská práce poskytuje komplexní pohled na cestu k vrcholovému sportu z různých perspektiv, zdůrazňuje důležitost integrace sociologických, psychologických, fyzických a nutričních faktorů pro dosažení sportovního úspěchu.

Klíčová slova:

Vrcholový sport, cesta k vrcholovému sportu, sociologie sportu, sportovní trénink, výživa a regenerace

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Matěj Letfus**Title:** The path to top-level sport from an athlete's perspective**Supervisor:** Arnošt Svoboda, PhDr. Ph.D.**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology**Year:** 2024**Abstract:**

This bachelor's thesis examines the path to top-level sports from a sociological perspective and analyzes various aspects that influence the success and performance of athletes. Sport is studied as a social phenomenon that both influences and is influenced by social norms, values, and structures. In this context, negative phenomena in sports, which can undermine the integrity of sports and negatively impact the lives of athletes, are also discussed. Furthermore, the thesis addresses the psychological aspects of top-level sports, which are crucial for achieving success at the highest level. An integral part of this journey is physical preparation and training methods. Special attention is given to the individualization of training plans according to the specific needs of individual athletes.

Overall, this bachelor's thesis provides a comprehensive view of the path to top-level sports from various perspectives, emphasizing the importance of integrating sociological, psychological, physical, and nutritional factors to achieve sporting success.

Keywords:

Top-level sports, path to top-level sports, sociology of sport, sports training, nutrition and recovery

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Olomouci dne 27. června 2024

.....

Rád bych poděkoval PhDr. Arnoštovi Svobodovi, Ph.D. za pomoc, odborné vedení a zkušenosti, které mi poskytl při zpracovávání této bakalářské práce. Poděkování patří také všem respondentům, kteří se podíleli na výzkumu a poskytli potřebná data.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Sport	10
2.1.1 Sport ze sociologického pohledu	10
2.1.2 Sociální skupina	11
2.1.3 Sociální role	12
2.1.4 Socializace sportem	13
2.1.5 Socializace do sportu	13
2.2 Negativní jevy ve sportu	14
2.2.1 Komeracionalizace	14
2.2.2 Korupce	15
2.2.3 Doping	15
2.2.4 Rasismus	16
2.2.5 Násilí	16
2.2.6 Zranění ve sportu	17
2.3 Rekreační sport	17
2.4 Vrcholový sport	18
2.4.1 Psychologické aspekty vrcholového sportu	18
2.4.2 Osobnost člověka	19
2.4.3 Motivace	20
2.5 Fyzická příprava a tréninkové metody	21
2.5.1 Fyzická příprava	21
2.5.2 Tréninkové metody	22
2.6 Výživa a regenerace ve sportu	24
2.6.1 Výživa ve sportu	24
2.6.2 Regenerace ve sportu	26
3 Cíle	28
3.1 Hlavní cíl	28

3.2	Dílčí cíle	28
3.3	Výzkumné otázky případně hypotézy	28
4	Metodika.....	29
4.1	Výzkumný soubor.....	29
4.2	Metody sběru dat	30
4.3	Zpracování a analýza dat.....	31
4.4	Etické aspekty zkoumání.....	32
5	Výsledky	33
5.1	Začátky působení ve sportu	33
5.2	Určení sportovního odvětví	34
5.3	Role sociálních skupin	35
5.4	Sociální role jednotlivce v týmu	37
5.5	Rozdíly se zvyšující se kvalitou sportu	39
5.6	Psychologické aspekty	41
5.6.1	Motivace	41
5.6.2	Nervozita.....	43
5.6.3	Volnočasové aktivity	43
5.7	Sportovní cíle	44
6	Diskuse.....	47
6.1	Klíčové sociální faktory ovlivňující cestu respondentů k vrcholovému sportu.....	47
6.2	Motivace sportovců pro vstup do vrcholového sportu a udržení se v něm	47
6.3	Faktory ovlivňující rozhodnutí jedince věnovat se vrcholovému sportu	48
6.4	Sociální bariéry a překážky jež musí sportovci překonat	49
6.5	Změny související s přechodem v kvalitě sportu	50
7	Závěry	52
8	Souhrn	54
9	Summary.....	55
10	Referenční seznam	56
11	Přílohy	59

1 ÚVOD

Sport a zejména vrcholový sport představují významnou část moderní společnosti, která zdaleka přesahuje hranici fyzické aktivity a zdravého životního stylu. Sportovní výkony na nejvyšší úrovni jsou nejen ukázkou lidských možností a disciplíny, ale také významným fenoménem odrážejícím společenské, ekonomické a kulturní aspekty. Tato bakalářská práce se zaměřuje na cestu k vrcholovému sportu ze sociologického pohledu a zkoumá klíčové faktory ovlivňující vývoj sportovce v průběhu jeho kariéry.

Hlavním cílem této práce je analyzovat aspekty a překážky, které sportovce potkají při cestě ke kariéře ve vrcholovém sportu. Mezi tyto aspekty patří nejen fyzická příprava a tréninkové metody, ale také sociální interakce, začlenění do sociálních skupin a plnění rolí, kterými jsou sportovci pověřeni. Dále je faktorem správná disciplína v oblasti výživy a regenerace, které hrají klíčovou roli v optimalizaci sportovního výkonu. Kromě toho je tato práce pojata v širším kontextu, jako jsou sociální a ekonomické podmínky ovlivňující přístup ke sportu.

Praktická část této bakalářské práce je založena na rozhovorech s vrcholovými sportovci, kteří sdílejí své osobní zkušenosti a pohledy na cestu k úspěchu. Tyto rozhovory poskytují vhledy do každodenní reality sportovců a umožňují hlubší pochopení toho, co všechno obnáší cesta k vrcholovému sportu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sport

Definice sportu není jednotná, každá definice je ovlivněna různými kontexty a individuálním nahlížením na tuto problematiku.

Není dána žádná určitá vlastnost, podle které můžeme definovat fyzickou aktivitu jako sport, snad kromě prvku soutěživosti, ze které vždy vzejde vítěz a poražený (Schulkin, 2016).

Na druhou stranu, jak udává Pink (2008) sport není pouhou ukázkou fyzické zdatnosti ale aktivitou, jejíž hlavní náplní je vyvolání fyzické námahy, dovednosti či motorické koordinace. Záměrnou činností s cílem práce, zábavy a zlepšení fyzického zdraví a kondice jednotlivce. Vedlejší motivací k vykonávání dané činnosti jsou prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování existují na organizovaném principu.

2.1.1 Sport ze sociologického pohledu

Sport již není pouze fyzickou aktivitou, je nepřehlédnutelnou součástí našich životů a v průběhu let se postupně stává stále více medializovaným odvětvím jak na úrovni sílí profesionalizace, komercializace i rostoucí základny jedinců, provozujících sport jako každodenní volnočasovou aktivitu (Sekot, 2008).

Sport a kultura společnosti je celkově přímo osudově provázaná dvojice a pomocí sportu jedinci zauímají v dané společnosti své místo. Je to fenomén, který ve velké míře ovlivňuje chod společnosti, utváření sociálních skupin a vyúsťuje v neustálém střetávání názorů (Sekot, 2008).

Tohoto fenoménu si můžeme v dnešní společnosti všimnout například už u dětí, kdy narozdíl od starších generací nestačí, že ke sportovcům vzhlíží v rámci jejich výkonů, ale odráží se to i na jejich životním stylu, značkách oblékání nebo typech účesů. Lidé jsou schopni změnit způsob stravování, spánku, regenerace a v hraničních případech i náboženství jen aby se co nejvíce přiblížili svému idolu.

Sport nepatří mezi jevy neměnné. Reaguje na změny ve společnosti, a naopak někdy tyto změny i způsobuje a ovlivňuje (Slepičková, 2000). Jak udává Woods (2016) sport měl jinou roli podle toho v jaké společnosti byl provozován. Při ohlédnutí do historie, například ve starověkém Řecku, zastával sport roli oslavnou a rituální. Ve Spartě naopak pomáhal s výchovou mladých vojáků. A v Athénách sloužil jako prostředek ke zdokonalování mužů po fyzické i psychické stránce.

2.1.2 Sociální skupina

Sociální skupina je jedna z významných součástí v procesu socializace. Aby mohla taková skupina existovat, je potřeba splnit základní podmínky, kterými jsou opakovaná interakce mezi určitou množinou jedinců, jež jsou právě členy této skupiny. Zároveň je interakce systematická a stabilizovaná (Reichel, 2008). Na druhou stranu Jandourek (2003) popisuje sociální skupinu trochu rozdílněji, stále se podle něj jedná o určitou kategorii jedinců, nicméně podle jeho názoru se tito jedinci nemusí znát. Očekává se však u nich za jistých okolností podobná reakce.

Tabulka č. 1

Typologie sociálních skupin

Kritérium	Typy skupin
Času	Trvalá
	Dočasná
	Situační
Členství	Dobrovolná
	Povinná
	Faktická
Interakce	Otevřená
	Uzavřená
Struktury	Formální
	Neformální
Velikosti	Malá
	Velká
Významu	Primární
	Sekundární
	Referenční

Zdroj: Vlastní tvorba, Novotná (2008)

Rodina

Rodina je první společenskou skupinou, které je každý jedinec součástí. Rodina se řadí mezi sociální skupiny. Vyznačuje se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených vztahů (Sobotková, 2001).

Ve většině případů je založená na manželství a pokrevním vztahu rodič – dítě. Její členové sdílejí společnou domácnost a zastávají společenské role, uznané i určené (Giddens, 2003).

Existuje mnoho definic, které se v průběhu let měnily a doplňovaly. Například Možný (2008) udává, že hlavou rodiny v dnešní době není pouze otec, nýbrž jsou hlavy dvě, kdy je jejich autorita rozdělena mezi ně. Své postavení v mnohých oblastech ovšem ztratila. Mezi funkce

patřící rodině řadíme funkci reprodukční, materiální, výchovnou a emocionální (Výrost & Slaměník, 1998).

Sportovní tým

Sportovní tým plní všechny podmínky, aby se mohl řadit mezi sociální skupiny. Z hlediska znaků se vyznačuje hlavně společným zájmem členů této skupiny a tím je pohybová aktivita, zájmová činnost, která nachází uplatnění v daném sportu. Na základě tabulky výše, je to skupina dobrovolná, otevřená, malá a formální. U každého člena je subjektivní, zda je trvalá či dočasná a stejně tak se může lišit v oblasti významu na primární a sekundární.

Po rodině, se může stát pro člověka v životě druhou nejvýznamnější skupinou. Ve věkovém rozmezí 10-30 let života, může mít na jedince téměř stejný sociální dopad, jako například škola nebo náboženství (Hornová, 2008).

Škola a vzdělávací instituce

Školní třída další z řady sociálních skupin, ovlivňující život sportovce. Žák je ve třídě vystaven dlouhodobému a přímému socializačnímu působení. Vztahy, které žáci ve třídě navazují, postupně prohlubují a uspořádávají sociální zkušenost a rozvíjí tím mezilidské vztahy a interakce. Tyto vztahy pomáhají rozvíjet dovednosti, návyky, postoje a hodnoty, jenž pak zúročují v reálním životě. Kromě těchto již zmíněných aspektů rozvíjí i schopnost empatie, komunikace a spolupráce (Výrost & Slaměník, 1998).

Ve školním prostředí dochází, stejně jako ve sportu k uspokojování individuálních potřeb jedinců. Těmi jsou například: potřeba úspěchu, uznání, porozumění, jistoty a seberealizace. Navíc jsou dosahovány skupinové i individuální cíle (Výrost & Slaměník, 1998). Tyto faktory představují určitou podobnost s těmi, se kterými se střetáváme ve sportovní sféře.

2.1.3 Sociální role

Sociální role představuje očekávání, jakým způsobem by se měla osoba v rámci skupiny chovat. Toto chování spočívá jak vůči ostatním členům, tak i v úkolech, které by měl jedinec v rámci potřeb skupiny splnit. Role působí jak na jedince jako takového, odráží se i v jeho chování. Na druhou stranu napomáhá i vzájemnému vztahu a vnímání mezi členy skupiny (Výrost & Slaměník, 2008).

2.1.4 Socializace sportem

Sport se vyvíjí v určitém kulturním trendu a je výsledkem sociálně podmíněného chování, lidských hodnot, činností a jednání. Pro každého jedince představuje sport jinou úlohu a tím pádem přicházíme díky této skutečnosti k zásadním otázkám jakými jsou například: Jak velkou úlohu představuje sport pro život jedince? Jakým způsobem ovlivňuje a přetváří základní hodnoty, rysy osobnosti a životní styl člověka? Do jaké míry spolu souvisí a jak se navzájem propojují sportovní a životní cesty jedince? Jaké jsou největší rozdíly mezi životem mladého sportovce na rekreační a vrcholové úrovni? (Sekot, 2003)

Jak udává Charvát (2002) nezastupitelnou roli v procesu socializace má na prvním místě rodina. Tím, jak jsou vnímáni rodiče v očích dítěte, jakým jsou příkladem se velkou měrou promítá na jejich chování a ovlivňuje jejich vnímání okolí.

K osobnostnímu rozvoji dítěte s postupným budováním pozitivního vztahu ke sportu přispívá nejen obraz, který si utvoří z chování jeho rodičů, ovlivňuje ho i pevnost a láska v rodinných vztazích. Ta se stává největším faktorem a motivací k pěstování pozitivního vztahu dítěte ke sportu (Charvát, 2002)

Na druhou stranu sport se v tomto případě na děti a mládež podepisuje také velkou měrou. Přináší s sebou spoustu přínosů jak v osobnostní, tak společenské rovině. V raném věku se ovšem zdůrazňuje významnost komplexního rozvoje, zaměřeného na všechny typy pohybových schopností, jakými jsou rychlost, obratnost, síla a vytrvalost. Zaměření se speciálně na jednostranný rozvoj by mohl v mladém věku přinést spíše negativní účinky (Sekot, 2003).

Není to ale sport, který by byl sám o sobě příčinou změn v povahových rysech a chování. Vždy se jedná o vzájemnou symbiózu s vlivy sociálního prostředí a sociálních procesů (Charvát, 2002).

2.1.5 Socializace do sportu

Otázka socializace do sportu je jedna z klíčových pro moji výzkumnou část. Jedná se o proces začlenění do sociální skupiny, kdy jedinec získává sociální, emocionální a fyzické dovednosti, znalosti a hodnoty, prostřednictvím účasti v organizovaných sportovních aktivitách.

Proces socializace do sportu začíná často v raném věku a může být ovlivněn rodinou, školou, vrstevníky a širší sportovní komunitou. Tento proces je dynamický a může se měnit s věkem, zkušenostmi a různými životními okolnostmi. Tento proces zahrnuje různé aspekty:

- 1) Naučení se pravidlům a normám – jedinec se učí pravidlům daného sportu, jaké chování je přijatelné a co se očekává od jednotlivých rolí této skupiny, jako jsou hráči, trenéři a další (Coakley, 2015).
- 2) Rozvoj sociálních dovedností – prostřednictvím sportu se jedinec postupně učí spolupráci, komunikaci, týmové práci, respektu ke spoluhráčům, soupeřům, trenérům i rozhodčím a zvládání případných konfliktů (Smith & Biddle, 2008).
- 3) Budování identit a sociálních rolí – Sportovní aktivity pomáhají jedincům budovat svoji identitu, sebevědomí a sebeúctu. Napomáhají také identifikaci s určitým týmem nebo sportovní aktivitou (Messner, 1992).
- 4) Fyzický rozvoj – jak bylo zmíněno dříve, kromě emocionálních a sociálních aspektů přispívá sport také k fyzickému rozvoji, zlepšování kondice, koordinace a fyzické zdatnosti (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).
- 5) Vliv na hodnoty a postoje – sport by měl v optimálním případě formovat hodnoty fair play, vytrvalosti, spravedlnosti a celkové disciplíny (Shields & Bredemeier, 2009).
- 6) Interakce s různými modely společenských rolí – Jedinci se mohou při své cestě inspirovat spoluhráči, trenéry nebo profesionálními sportovci sloužící jako vzory chování (Bandura, 1997).

2.2 Negativní jevy ve sportu

Sport je celosvětový fenomén, ač přímo či nepřímo zasáhl každého jedince a obecně je na něj pohlíženo jako na věc prospěšnou, zdravou a v životě téměř nepostradatelnou. Nicméně jako každá mince má dvě strany, sport není výjimkou, a kromě těchto pozitivních jevů je sport doprovázen i těmi negativními, kterými jsou například:

2.2.1 Komeracionalizace

Jedním z negativních jevů je přílišná komercializace, která mnohdy odsouvá samotný sport až na druhé místo. Řada mediálních společností se mezi sebou přetahuje a vydává obrovské finanční prostředky s cílem získání vysílacích práv. Velké korporace se snaží uzavřít lukrativní sponzorské smlouvy s kluby i hráči za účelem propagace jejich značky. Samotní sportovci jsou kupováni a prodáváni za milionové částky a stávají se sami svou značkou a komerčním symbolem (Sekot, 2008).

Jak udává Kunz (2018) sportovní kluby jsou stále častěji ve vlastnictví velkých korporací, ve světě fotbalu se například ve velké míře jedná o ropné velmoci Arabského poloostrova. Tito vlastníci se poté nebojí investovat velké peníze do nových posil, čímž přidávají na kvalitě i hodnotě týmu, který vlastní a na druhou stranu překonávají zavedené hodnoty hráčů na trhu a tím tento trh „narušují“ umělým navyšováním částek.

Na druhou stranu se musí tomuto finančnímu navýšení přizpůsobit nejen ostatní sportovní kluby, ale i mediální společnosti, fanoušci a samotní hráči. S postupným navyšováním financí ve sportu se k mediálním právům dostane většinou ta společnost, která je ochotna nabídnout největší obnos. Následně těmto společnostem připadne privilegium na trhu, kdy si budou moct samotné nastavit jakou částku budou muset za přenos fanoušci zaplatit.

Nemalé finanční částky si musí fanoušci připravit i v případě, zda chtějí sledovat svůj oblíbený sportovní tým na vlastní oči. Tato částka se navíc zvedá se zvyšující se atraktivitou a důležitostí utkání (Durdová, 2019).

V neposlední řadě trpí především sami hráči, mnohdy jsou smlouvami zavázáni k účasti v soutěžích na klubové i reprezentační scéně. Kalendář sportovce je přirozeně silně nabitý a když zároveň ve stejném roce musí podstoupit nadstandardní obnos utkání či soutěží, jako například již zmíněné reprezentační akce, je spíše zázrak, když se sportovci podaří vyváznout bez zranění.

2.2.2 Korupce

Korupce se odvíjí od přílišné míry komercializace. Považuje se za specifický druh trestné činnosti a dělí se na různé odvětví. Nejčastěji pak zastrahováním, úplatkářstvím, vydíráním, podplácením a nelegálními sázkami. I přes modernizaci sportu dochází k tomu, že řada těchto nezákonných činností zůstane skryta a tím pádem nedojde k následnému trestu. Pokusy o manipulaci ve sportu mohou být charakterizovány jako nelegální zasahování do průběhu zápasu s úmyslem získat finanční nebo jiné výhody. Běžně dochází k podplácení rozhodčích, sportovců, sportovních týmů nebo jejich vedoucích. Korupce se objevuje jak v týmových, tak v individuálních sportech. Avšak odhalení těchto protiprávních činů je složité, protože důkazy bývají často nezřetelné, a ne tak jednoznačné, jak by se mohlo očekávat (Coufalová, Pinkava & Pochylá, 2014).

2.2.3 Doping

Obecně se za doping považují látky z řad zakázaných, které mají za cíl zvýšit fyzickou výkonnost sportovce ať už v rámci síly, vytrvalosti nebo odolnosti. Tento jev je velmi rozšířený v široké škále sportovních odvětví. Nejvíce pak v kulturistice a silových sportech v podobě

anabolických steroidů. Oproti dřívějším dobám se seznam zakázaných látek stále zvětšuje a stejně tak se navyšuje počet antidopingových kontrol, aby se této problematice co nejvíce zamezilo (Drange, 2020).

Na druhou stranu přichází pro sportovce i riziko v podobě předepsané medikace, při nedůslednosti v léčení zranění může dojít k předepsání léků obsahujících zakázané látky a tím pádem mnohdy k nevědomému porušení dopingových pravidel. I přesto, že sportovec nejednal úmyslně ve smyslu zneužití těchto látek ke zlepšení výkonu, tato skutečnost v drtivé většině případů nelze obhájit a dochází tak k následnému potrestání.

2.2.4 Rasismus

Jak udává Wolf (2000) rasová diskriminace spočívá v jakémkoliv rozdělování, vyčleňování, omezování nebo upřednostňování jedinců či skupin na základě rasy, barvy pleti či národního a etického původu, vedoucím k neadekvátnímu zacházení vůči těmto lidem nebo skupinám lidí. Ve své podstatě se jedná o projev nepřátelství vyplývajícího z nedostatku porozumění a tolerance mezi lidmi.

Rasismus má tenkou hranici s chuligánstvím, jenž je příčinou vyvolání následných konfliktů na sportovním utkání. V tomto případě je nesnášenlivost mezi rasami doprovázena vulgárními útoky, ponižováním a v extrémním případě i útoky fyzickými. Tyto útoky mohou být směřovány jak na sportovce, tak i na fanoušky, kteří jsou příslušníky jiné rasy (Durdová 2019).

2.2.5 Násilí

Projevy násilí ve sportu jsou v současnosti velmi sledované a diskutované téma. Převažuje názor, že agresivní chování má ve sportu vzrůstající tendenci, a to zejména mezi mladšími fanoušky. Stále častěji se hledají příčiny tohoto chování s cílem najít řešení, jak zavést dostatečnou prevenci a tomuto jevu zamezit. Poměrně vysoká tolerance vůči násilí se spojuje se se často spojuje se vzrůstající agresí ve sportovním prostředí.

Je zaznamenán nárůst agrese, a to hlavně v kontaktních sportech, kde dochází stále více k častějším faulům, které mnohdy vedou až ke zranění. Mezi hlavní důvody, proč by tomu tak mohlo být patří již zmíněná komercializace, kdy je úspěch ekonomicky velmi výhodný, a tak jsou sportovci odhodlaní podstoupit velké riziko k jeho dosažení. Dále se jedná například o zatraktivnění sportu pro fanoušky či taktického projevu (Slepička et al., 2009).

Určitý podíl na tomto chování je zapříčiněn alkoholem. V mnoha případech se na sportovních utkáních v pozici fanouška objevuje typ člověka, který se označuje jako „heavy drinker“, toto označení by se dalo nejvýstižněji přeložit jako „opilec“. Tento typ fanouška se

vyznačuje požitím většího množství alkoholu, který ho pak negativně ovlivňuje a projevuje se vulgárním až násilným chováním a často musí být vyveden policií (Mareš, Smolík & Suchánek, 2004).

2.2.6 Zranění ve sportu

Ve sportu, podobně jako v jakékoliv jiné činnosti, existuje riziko spojené s jeho provozováním. I přesto, že podstatou sportu je nebo by mělo být zlepšování fyzické a psychické kondice, posilování aktivního zdraví a optimalizace životní pohody, je důležité poukázat na rizika nejen z pohledu aktuálního sportovního výkonu, ale především z hlediska dlouhodobých následků pro organismus sportovce (Kučera & Dylevský, 1999).

Akutní zranění

Akutní zranění vznikají působením vnější síly, která způsobí nepříznivou změnu pohybu, což vede k poranění. Takové zranění však může být také důsledkem chronického poškození. Chronická zranění mohou oslabit postiženou část těla, což ji činí náchylnější k akutním zraněním (Roy & Irvin, 1983).

Chronická zranění

Hlavní příčinou chronického poškození je to, že sportovec neabsolvuje celý léčebný proces, což znamená, že se příliš rychle vrátí k tréninku.

Prvním důvodem vzniku chronického poškození je nadměrný trénink sportovce, kdy začíná s aktivitou v době, kdy jeho tělo není zcela zregenerováno.

Druhý důvod nastává v momentě, kdy je jeho tělo vystaveno nadměrnému přetěžování, na které není zvyklé a připravené.

Třetím důvodem bývá opakované postižení dané tělesné partie nebo špatná, popřípadě urychlená léčba (Roy & Irvin, 1983).

2.3 Rekreační sport

Rekreační sport zaujímá všechny druhy sportovních aktivit, které nejsou provozovány za účelem ambicí vítězství a materiálních odměn. Důraz je v něm kladen na osobní projev, prožitek, zdravotní stav, porozumění a sociální interakce (Coakley, 2001).

Tato interakce je vysvětlována jako soutěžení s někým, nikoliv proti někomu. Protihráči tak nejsou vnímáni jako nepřátelé, ale motivace a soupeřní povaha, které napomáhá vzájemnému testování a předvedeným výkonům (Coakley, 2001).

2.4 Vrcholový sport

Podle Kubíčka (2012) je projevem vrcholového sportu pravidelný trénink v řádech desítek hodin týdně. Sportovci jsou obvykle registrovaní v některém ze sportovních svazů a účastní se soutěží.

Za vrcholovým sportem stojí řada úsilí, přesahujícího rámec volného času sportovce, během něhož je dodržovaný přísný režim skládající se z častých tréninků a regenerace. Kromě dodržování správných návyků na sportovišti i mimo ně, hraje velkou roli psychická stránka sportovce, tudíž je nedílnou součástí vrcholového sportu i dostatečné psychické zdraví a motivace (Weinberg & Gould, 2015).

Samozřejmě s sebou vrcholový sport přináší kromě pozitivních i ty negativní stránky. Úkolem a cílem každého sportovce by mělo vždy být, aby ty pozitivní převažovaly a jít této skutečnosti naproti.

Slepičková (2005) například uvádí, že mezi kladné se řadí například výdělek a způsob jeho zisku pro sportovce. Požadavky se na sportovce ale čím dál více zvyšují a mohou tak mít negativní dopad na jeho kariéru i osobní život. Mezi tyto negativní jevy řadí Sekot (2006) sportovní kariéru jako takovou, která spočívá v obětování obrovského množství volného času, či zdravotní komplikace po fyzické i duševní stránce. Pro sportovce se v tu chvíli stává sport podstatnou částí příjmů a kdyby mu tyto komplikace nedovolily pokračovat, znamenalo by to pro samotného sportovce významný problém.

2.4.1 Psychologické aspekty vrcholového sportu

Psychologie sportu zkoumá vzájemné působení mezi psychickou stránkou člověka a sportem samotným. Jedná se o velmi rozsáhlá témata, a tak je těžké přesně vymezit oblasti, které do této kategorie spadají. Nejčastěji se zabývá otázkami, jakým způsobem a do jaké míry psychická stránka sportovce ovlivňuje jeho výkon, a naopak jaký dopad má sport a sportovní výkon na psychiku sportovce (Slepička et al., 2009).

I přesto, že Slepička et al., (2009) také udávají, že se sportovec charakterizuje různými, avšak neměnnými vlastnostmi, které následně ovlivňují jeho výkon.

Případný výzkum, do jaké míry se psychika sportovce a sportovní výkon propojují, je téměř nemožný. Každá osobnost se vyznačuje pro ni typickými vlastnostmi. Ve sportu je důležité nejprve poznat osobnost sportovce a až následně vytvořit vazbu mezi trenérem a sportovcem a sportem samotným, kterou lze poté prohlubovat (Blahutková & Sližik, 2014).

2.4.2 Osobnost člověka

Osobnost člověka popisuje soubor myšlenek, chování a pocitů, jež má každý člověk jedinečný a odlišuje se tak od ostatních lidí. Zjednodušeně řečeno, tento soubor vlastností udává to, kým jsme (Slepička et al., 2009).

Ve spojitosti se sportovním výkonem definuje Slepička et al., (2009) osobnost člověka jako „individuální jednotu duševních vlastností a procesů sportovce, spojených s jeho tělesným sebezpojetím“. Přitom tvrdí, že se jedná o vlastnosti téměř neměnné, projevující se v závislosti na konkrétních situacích, které v průběhu sportovní činnosti nastanou.

Nejvýznamnější stránky osobnosti člověka, které do jisté míry ovlivňují sportovní výkon vymezili ve své knize Tod, Thatcher & Rahman (2012) a jsou jimi:

1) Nálada

Je potvrzená souvislost mezi náladou a výkonností, při pozitivním nastavení sportovce lze očekávat lepší výkon, naopak s únavou a negativním myšlením výkonnost klesá.

2) Kognitivní funkce

Do tohoto odvětví zasahuje do jisté míry i věk sportovce, zatímco starší a zkušenější uplatňují spíše zažitá a zautomatizovaná postupy, mladší více riskují a rozhodují se v mnoha situacích pomocí kognitivních funkcí, například díky vizualizaci.

3) Rysy osobnosti

Patří do méně prozkoumaného odvětví, není prokázáno, jestli se liší rysy sportovců od nesportovců či jestli jsou určité rysy provázané s určitým sportovním odvětvím.

Perry (2016) definoval jednotlivé stupně pětifaktorového modelu rysů osobnosti ve spojení s osobností sportovce následovně:

OTEVŘENOST

zahrnuje představivost, zvědavost, vnímavost a citlivost na různé podněty. Je pravděpodobné, že lidé otevření novým tréninkovým metodám, vyhledávající nové výzvy a naklonění sbíráním zkušeností budou úspěšnější, popřípadě se rychleji adaptují. Nevýhodou může být i otevřenost zakázaným látkám s vidinou úspěchu.

SVĚDOMITOST

nepostradatelná součást osobnosti, míra svědomitosti koreluje s mírou motivace, vytrvalosti v tréninku, spolehlivosti v kontrole sebe sama například při dodržování tréninkových či stravovacích plánů. S větší svědomitostí se zvyšuje i pravděpodobnost úspěchu. Naopak méně svědomití jedinci si těžko vytyčují cíl a cesta k úspěchu je mnohem trnitější.

EXTRAVERZE

popisuje míru společenské interakce, s větší extroverzí jsou jedinci více společenší, vzbuzují pocit větší energie a působí sebejistě. Převážně nemá žádný vliv na výkon sportovce, pouze pomáhá určit a rozdělit role v týmu, kdy větší extroverti působí v pozicích motivátorů týmu nebo zastávají pozici kapitána. Introvertní jedinci preferují svoji pohodu a nesdílení svých pocitů s okolím.

PŘÍVĚTIVOST

schopnost pro týmové sporty alespoň do jisté míry téměř nepostradatelná. Přívětiví jedinci jsou empatičtí, mají pochopení pro druhé a prezentují se pokorně jak ke spoluhráčům, tak i k trenérskému týmu. Sportovci s nedostatkem přívětivosti mohou být v týmových sportech až hrozbou, více se soustředí na sebe a je lhostejný nebo naopak konfliktní vůči ostatním.

NEUROTICISMUS

Udává rozdíly mezi emocionální stabilitou a labilitou. Definuje, jak lidé dokáží ovládat svoje emoce a jednotlivé emoce prožívají. V tomto případě platí, že více neurotičtí lidé jsou psychicky nestabilní a jejich odolnost je lehce narušitelná. Na druhou stranu existuje provázanost, kdy se s nízkou měrou neuroticismu zvyšuje výkonnost, především díky klidu a vyrovnanosti sportovce podtrženého emoční stabilitou.

2.4.3 Motivace

Motivace je v životě jedince velmi důležitá, napomáhá nám k naplnění a dosažení předem stanovených cílů. V životě sportovce toto tvrzení platí ještě více.

Plháková (2004) definuje motivaci jako „Souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“. Z této definice můžeme vyvodit, že k motivaci se člověk dostává v momentě, kdy se jedinec střetává s vnitřní nerovnováhou. Naopak v některých momentech napomáhá tuto rovnováhu udržovat a zároveň s ní i harmonii člověka (Plháková, 2004).

S motivací se pojí pojem motiv, který v překladu z latinského slova motus, znamená pohyb. Můžeme tak pochopit motivaci jako činitel, který funguje jako startovní impuls k vykonání nějaké aktivity (Blažej, 2019).

Motivaci nejčastěji dělíme na motivaci vnitřní a vnější, zároveň také na motivaci pozitivní a negativní. Mezi těmito druhy motivace neexistuje žádná hranice, tudíž se tyto druhy spíše prolínají (Blažej, 2019).

Vnitřní motivace

Vnitřní motivace převládá, když provádíme činnost, která přináší pozitivní pocity, po jejím dokončení. Vyznačuje se tím, že jedinec vykonává aktivitu zcela dobrovolně a z vlastní vůle, bez následných odměn v podobě například finančního ohodnocení.

Vychází z pocitů seberealizace, již lze popsat jako činnost, napomáhající k pocítění vlastních schopností. Sportovci se v mnoha případech snaží naučit něčemu novému, popřípadě překonat sám sebe (Deci & Ryan, 2000).

Vnější motivace

Tod et al., (2012) popisuje vnější motivaci, jako účast na nějaké činnosti, s cílem naplnění vnějšího požadavku.

Vnější motivace je vykonávána za přispění vnějších faktorů, které se zpravidla liší tím, jestli jsou dobré nebo špatné. Přesněji řečeno přichází s vidinou nějaké odměny nebo naopak trestu při nesplnění této činnosti (Biddle & Mutrie, 2008).

2.5 Fyzická příprava a tréninkové metody

Sportovec může mít nadstandardní talent a skvělý potenciál, ale musí se s ním stále pracovat, aby mohl být naplno využitý a nenastala stagnace. Když mluvíme o fyzické přípravě a správném tréninku, jedná se o důležité faktory, jak dosáhnout nejlepších výsledků, které jsou pro vrcholový sport nepostradatelné.

2.5.1 Fyzická příprava

Každý sport má specifický druh fyzické přípravy. Jinak se bude připravovat sprinter, který pro svůj sport potřebuje co nejlepší anaerobní vytrvalost, jinak maratonec, který naopak musí nejvíce dbát na vytrvalost aerobní. Kulturista má za cíl dosáhnout co největšího objemu síly a například pro boxery je nutné zlepšovat se komplexně po všech stránkách. Fyzická příprava slouží ve všeobecnosti k dosažení největší možné fyzické úrovně, uzpůsobené pro zajištění nejlepšího výkonu sportovce (Joyce & Lewindon, 2014).

K vytvoření správného tréninkového plánu je na začátek důležité pochopit potřeby daného sportu a určit do jaké míry je potřeba jednotlivé prvky zlepšovat. Kromě druhu sportu se především u týmových sportů mnohdy liší potřeby i pro jednotlivé pozice a role, které sportovec v týmu zastává. K určení role v týmu je důležitá analýza výkonu, která nejlépe dokáže posoudit silné a slabé stránky jedince. Kromě role v týmu navíc můžeme zjistit, které dovednosti jsou pro sportovce nejvíce potřebné a následně je zdokonalovat v tréninku. Abychom byli schopni zajistit co nejpřesnější výsledky a poté vytvořit tréninkový plán, je nezbytně nutné zvolit i správné testovací metody, ukazující fyzickou úroveň sportovce. K tomu mohou dopomoci testovací metody, vyznačující se vysokou validitou a reliabilitou (Joyce & Lewindon, 2014).

2.5.2 Tréninkové metody

Vyjma fyzické přípravy každý sport vyžaduje dostatečné a precizní zvládnutí techniky. I v případě sportů zaměřených převážně na sílu a fyzické schopnosti je správná technika nepostradatelná, napomáhající k vyvarování se zbytečných energetických ztrát. Ve výsledku cílem každého tréninku je dosažení dostatečných fyziologických atributů, aby byl sportovec schopný soutěžit s dostatečnou intenzitou a s co nejmenším poklesem výkonu v průběhu času (Joyce & Lewindon, 2014).

Ač je sport zaměřený na techniku jako například golf, na fyzickou zdatnost kupříkladu v cyklistice, mentální sílu, kterou se prezentují golfisté anebo se jedná o různé kombinace, k úspěchu a překonání soupeře je zapotřebí prezentovat se dostatečnou úrovní, po co nejdelší čas (Joyce & Lewindon, 2014).

Ve vrcholovém sportu je mířeno na zlepšení fyzické kondice a dostatečnou adaptaci na tréninkovou zátěž tak, aby byl sportovec schopný zaměřit se v dostatečné míře na technické a taktické prvky, které jsou ve výsledku rozhodujícími faktory na cestě k úspěchu (Joyce & Lewindon, 2014).

PERIODIZACE

Tato metoda spočívá v plánování systematického měnění objemu a intenzity tréninku v průběhu času. Hlavní cíle jsou optimalizace fyzického výkonu v nejdůležitějších fázích příprav, dále také zlepšení výkonnosti a snížení rizika zranění.

Rozlišujeme několik typů periodizace:

- *LINEÁRNÍ PERIODIZACE* – kdy začátek tréninku převládá vyšší objem tréninku a nižší intenzita, v průběhu času se faktory mění a přechází se k vyšší intenzitě a nižšímu objemu.

- *NELINEÁRNÍ PERIODIZACE* – plán tréninku se mění často, a to ku příkladu týdně či denně. Díky tomuto typu je umožněna větší variabilita a adaptace.
- *BLOKOVÁ PERIODIZACE* – trénink je rozdělen do bloků, kdy každý blok je zaměřený na jiné aspekty. Mezi tyto aspekty patří například síla, rychlost či vytrvalost (Bompa & Haff, 2009).

SILOVÝ TRÉNINK

Zařazuje se s cílem zvýšení svalové síly a hypertrofie, za pomoci odporových cvičení ať už za pomoci náradí či vlastní váhy. Napomáhá mimo jiné k odolnosti, zlepšení celkové fyzické kondice a zvýšení svalové hmoty.

Hlavní faktory svalového tréninku jsou:

- *OBJEM*: obvykle se hodnotí jako počet sérií a opakování.
- *INTENZITA*: zátěž, popřípadě hmotnost použitá během cvičení.
- *FREKVENCE*: určuje, jak často se tréninkové jednotky provádějí (typicky za týden).
- *TYP CVIČENÍ*: výběr cviků, které jsou zaměřeny na určité tělesné partie (Baechle & Earle, 2008).

PLYOMETRICKÝ TRÉNINK

V tomto typu tréninku se sportovci zaměřují na rychlé a výbušné pohyby, vedoucí ke zlepšení rychlosti a svalové síly. Převážnou část tréninku tak zaujímají skoky či rychlé změny směru, sloužící ke stimulaci nervosvalového systému a zlepšení koordinace.

Tohoto typu tréninku využívají nejvíce sportovci, kteří ke svému výkonu potřebují výbušnou sílu – fotbalisté, basketbalisté nebo sprinteři.

Hlavními prvky takového tréninku jsou:

- *EXPLOZIVNÍ POHYBY*: skoky, odrazy.
- *FÁZE NATAŽENÍ-ZKRÁCENÍ*: změny excentrické a koncentrické fáze.
- *INTENZITA A OBJEM*: musí být správně určeny, aby se předcházelo zranění. Obvykle se začíná s nejnižším objemem a intenzitou a postupně se zvyšuje (Chu, 1998).

INTERVALOVÝ TRÉNINK

Tato metoda patří mezi metody přerušovaného zatížení, spočívá v předem naplánovaném členění tréninku na fáze zatížení a zotavení. Cílem této metody je adaptace organismu na práci

vykonávanou po co nejdelší dobu v kyslíkovém dluhu. Využívá se především pro rozvoj rychlostní a silové vytrvalosti ale také ke zvýšení metabolismu a lepší kardiovaskulární kondici.

Fáze zotavení lze rozlišit podle typů intervalů

- *PLNÝ*: trvá dostatečně dlouho aby jedinec dosáhl opět výchozí energetické úrovně, tepová frekvence se vrací na původní hodnoty.
- *OPTIMÁLNÍ*: k tomuto typu dochází přibližně při 2/3 plného zatížení, další zatížení zahajuje jedinec s kyslíkovým deficitem. Tepová frekvence se pohybuje okolo 130–140 tepů/min.
- *ZKRÁCENÝ*: v tomto případě trvá odpočinek ještě o něco kratší dobu, k dalšímu zatížení dochází již při tepové frekvenci nad 140 tepů/min a je určen spíše pro vyspělé sportovce.

Dále se také může rozlišit, zda dochází ve fázi zotavení k aktivnímu (strečink, chůze) či pasivnímu (sed, leh) odpočinku (Lehnert, Neuls & Novosad, 2001).

2.6 Výživa a regenerace ve sportu

Bez správné výživy a efektivní regenerace se ve vrcholovém sportu v dnešní době sportovec neobejde, obě tyto sféry patří neodmyslitelně ke sportovní kariéře a s případným úspěchem jdou ruku v ruce. Dříve byla sportovní scéna v tomto ohledu poněkud benevolentnější, ne tedy, že by tyto faktory nebyly důležité a nerozhodovaly o výkonu stejným způsobem, pouze se jim nepřikládala dostatečná váha. V dnešním pojetí vrcholového sportu nemají sportovci bez těchto vlivů téměř šanci na úspěch.

Sport již není jen o talentu, ale stále více rozhodují maličkosti a disciplína. Každý sportovec má v dnešní době předem stanovené přesné plány, jakým způsobem se musí stravovat a regenerovat, které mají připravené přesně na podle potřeb jedince, aby dosáhli nejlepších možných výsledků.

2.6.1 Výživa ve sportu

Správně navržená strava ovlivňuje úroveň energie, svalové síly, vytrvalosti i rychlosti zotavení po výkonu. Nejvíce se zaměřuje na správný příjem makroživin, mikroživin a tekutin.

MAKROŽIVINY

Mezi makroživiny řadíme sacharidy, lipidy a proteiny neboli cukry tuky a bílkoviny. Jejich hlavním úkolem je zajištění energie organismu. Mají však i další důležité funkce.

1) Sacharidy

Pro tělo představují hlavní zdroj energie svalů, mozku a tkání. Jeden gram sacharidů poskytuje přibližně 17 kJ, tudíž 4 kcal energie. Tyto živiny fungují jako energetická zásobárna ve formě glukózy, která je převážně přítomna v krvi. V těle se sacharidy uchovávají ve formě glykogenu, a to hlavně ve svalech a játrech. Během fyzické aktivity jsou sacharidy nejrychlejším zdrojem energie. (Greenwood et al., 2008).

2) Lipidy

Lipidy neboli tuky mohou znít jako odstrašující pojem pro širokou veřejnost, hovoříme-li však o nutričně hodnotných tucích, jsou pro sportovce nezbytné, protože se jedná o důležitý zdroj energie. Velkým rozdílem je, zda hovoříme o tělesném tuku a tuku přijatého ze stravy.

Kromě zdroje energie přispívá tuk ke správnému fungování hormonálního systému a pozitivně dokáže ovlivnit celkový zdravotní stav jedince. Ve stravě má největší zastoupení v olejích, másle, masu a ořechách. Každý by měl do své stravy zařazovat určitý druh a množství tuku podle jeho zdravotního stavu a úrovně pohybové aktivity. (Skolnik & Chernus, 2011).

3) Proteiny

Jinak řečeno bílkoviny hrají klíčovou roli v řadě tělesných funkcí. V těle jsou celkově zastoupeny v přibližně 15-20 % a stejný poměr zastávají i ve svalech, kde zbytek tvoří voda, zásobní sacharidy, tuk a minerální látky. Kromě svalů jsou obsaženy také v trávicím traktu, očích a ve formě kolagenu především ve vazech a šlachách, dále také v pokožce, vlasech a nehtech (Skolnik & Chernus, 2011).

Součástí jsou i v metabolickém, hormonálním, transportním a imunitním systému. V červených krvinkách tvoří hemoglobin napomáhající transportu kyslíku v krvi a myoglobin, který se stará o přísun kyslíku ve svalech. Tvoří enzymy zajišťující urychlení chemických reakcí včetně metabolismu a napomáhají v ukládání a využití sacharidů, bílkovin a tuků přijatých z potravy (Skolnik & Chernus, 2011).

MIKROŽIVINY

Mikroživiny zahrnují převážně vitamíny a minerální látky. Jsou důležité pro růst těla a udržení zdraví. Výrazem „mikro“ jsou označeny, protože tělo je potřebuje v malém množství. Ovšem bez tohoto malého množství se může tělo potýkat s různými zdravotními potížemi. Překážkou však je, že tělo si ale nedokáže vytvořit vitamíny a minerály samo, a tak musí být přijaty ze stravy (Skolnik & Chernus, 2011).

V tomto případě nehovoříme o složky potravy, které nám poskytují energii. V těle slouží jako katalyzátory, které nám dovolují nastartovat proces uvolnění energie z makroživin. Kromě této úlohy některé vitamíny a minerální látky zastávají roli v procesu transferu kyslíku svalům a dalším tkáním. Jiné jsou zabudovány například do kostí a působí jako důležitý činitel v léčení a ochraně tkání před poškozením, hrozícím z tréninku a sportovní aktivity.

Oproti makroživinám mají podstatnou výhodu jak v zanedbatelném množství, které je potřeba přijmout, tak v časovém timingu, jelikož funkce makroživin není závislá na dopravě (Skolnik & Chernus, 2011).

HYDRATACE

Voda je pro tělo nezbytně důležitá, za její pomoci probíhají v těle biochemické procesy organismu. Jenže na otázku ohledně množství nejde jednoduše odpovědět. Liší se člověk od člověka i v závislosti na různých podmínkách a okolnostech. Správný příjem tekutin je nesmírně důležitý jak pro zdraví, tak v případě výkonnosti.

Většina vody se v těle nachází ve svalové tkáni a krvi. Dohromady tvoří téměř polovinu těla. Jak už bylo zmíněno, v určení správného množství tekutin, které je potřeba přijmout závisí na různých okolnostech, protože každý den přicházíme o tekutiny pomocí dýchání, trávení, vylučování a potem. Proto hraje významnou roli, jaké aktivity provozujeme a v jakém množství k těmto úbytkům dochází (Skolnik & Chernus, 2011).

Jednoduše řečeno, ke ztrátě vody dochází podle vytvořeného tepla ve svalech, které nastává v případě pálení kalorií. Teplo je odváděno krví z tělesného jádra pod povrch kůže, kde následně aktivuje potní žlázy a ty na pokožku vyloučí „slanou vodu“. V této vodě je zastoupeno velké množství minerálů a elektrolytů. V největším množství se ztrácí sodík, chloridy a draslík, které tak musí být každý den dodávány ve stravě. Ve stručnosti závisí na mnoha faktorech jako jsou teplota okolí, nadmořská výška nebo typ, délka a objem sportovní aktivity (Skolnik & Chernus, 2011).

2.6.2 Regenerace ve sportu

Regenerace patří k nejvýznamnějším složkám tréninkového procesu. Umožňuje sportovcům obnovit jejich fyzickou i psychickou sílu, pomáhá předcházet případným zraněním a optimalizovat výkonnost. Správná regenerace se skládá z několika klíčových oblastí, které dohromady tvoří důležitou skládku na cestě k úspěchu.

Základním rozdělením regenerace je typ aktivní a pasivní.

- 1) Aktivní regenerace

Aktivní regenerace zahrnuje všechny aktivity a prostředky, které jsou cíleně použity pro urychlení procesu zotavení po určité fyzické námaze. Pokud k regeneraci zapojíme také pohyb, hovoříme o aktivním odpočinku.

Mezi nejčastěji používané formy aktivní regenerace patří strečink, lehký běh a různá kompenzační cvičení. Po sportovním výkonu lze také jako aktivní regeneraci zařadit jiné doplňkové sporty, ovšem v nižší intenzitě. (Bernaciková a kol., 2017).

2) Pasivní regenerace

V případě pasivní regenerace hovoříme o přirozenou činnost organismu, kterou zajišťuje lidské tělo samo v průběhu zátěže i po zátěži bez vnějšího zásahu. Při této činnosti se vrací fyziologické funkce do původních hodnot, jaké převládaly v těle před zátěží. Tato forma regenerace bývá často dostačující, ovšem pouze v případě nízké zátěže či běžně nesportující populace (Bernaciková a kol., 2017).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je identifikovat a analyzovat klíčové sociální faktory, které ovlivňují cestu jednotlivců k vrcholovému sportu, z pohledu účastníků studie.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Prozkoumání motivace sportovců pro vstup a setrvání ve vrcholovém sportu.
- 2) Identifikace a analýza sociálních bariér a překážek se kterými se sportovci museli potýkat a které museli překonat na své cestě k vrcholovému sportu.
- 3) Zkoumání roli sportovních institucí a škol v podpoře a rozvoji talentu sportovce. Jakým způsobem tyto instituce podporují a omezují jejich rozvoj.

3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy

- 1) Jaké jsou klíčové sociální faktory ovlivňující cestu respondentů k vrcholovému sportu?
- 2) Jaká je hlavní motivace sportovců pro vstup do vrcholového sportu a setrvání v něm?
- 3) Jaké sociální faktory ovlivňují rozhodnutí jedince věnovat se vrcholovému sportu?
- 4) Jaké sociální bariéry a překážky musí sportovci překonat na své cestě k vrcholovému sportu?
- 5) Jaká nastává změna při přechodu z rekreačního k vrcholovému sportu?

4 METODIKA

Mezi metody použité v rámci bakalářské práce se řadí kvalitativní výzkum formou polostrukturovaných rozhovorů s respondenty věnujících se sportu na vrcholové úrovni. Tento způsob získání dat, umožňuje flexibilitu v otázkách a zároveň zajišťuje, že všechny oblasti výzkumu budou pokryty. Všechny rozhovory budou nahrávány se souhlasem respondentů a následně přepsány pro následnou detailní analýzu.

V praktické části, je pak úkolem sestavit otázky, na které budou respondenti dotázáni v rámci rozhovorů, aby svými odpověďmi pokryly témata obsažená ve výzkumných otázkách. Jednotlivé otázky (Příloha č. 2), jsou sestavené tak, aby bylo co nejlépe možné získat patřičné informace, názory, zkušenosti a postoje sportovců o jednotlivých tématech a překážkách. Závěrem práce je prezentace a porovnání získaných informací jednotlivých respondentů.

4.1 Výzkumný soubor

Výběr dotazovaných respondentů pro polostrukturované rozhovory probíhal pomocí záměrného výběru. Miovský (2006) udává, že tento postup zahrnuje cílené vyhledávání a výběr jednotlivců, kteří splňují stanovená kritéria a současně souhlasí s účastí ve výzkumu.

Respondenti využití k získání dat pro tuto bakalářskou práci jsou sportovci, kteří se pohybují nebo mají zkušenosti s vrcholovým sportem.

Sportovci jsou vybráni v rámci různých sportovních odvětví, jimiž jsou fotbal a biatlon, z důvodu zjištění případné paralely mezi dvěma zcela odlišnými typy sportů. Všichni respondenti byli osloveni pomocí sociálních sítí a následné informace jim byly sděleny při osobním setkání. Osloveni byli 3 respondenti, všichni byli seznámeni s informacemi týkajícími se rozhovorů a všichni souhlasili.

Všechny rozhovory proběhly při osobním setkání. Každý z respondentů je zletilý a pohybuje se ve věku 18-28 let. Z důvodu ochrany anonymity jsem pro každého respondenta vymyslel fiktivní jméno, pro lepší orientaci v interpretaci výsledků. Jeden z dotazovaných ukončil studium SŠ a připravuje se na pokračování studia v rámci VŠ. Další je studentem VŠ prezenční formou a poslední již pracuje. Pro výzkum byl nezbytný souhlas Etické komise FTK UPOL. Všichni respondenti před zahájením rozhovorů podepsali informovaný souhlas (Příloha č. 1).

Tabulka č. 2

Přehled respondentů

Jméno	Sport	Věk
Tomáš	Fotbal	24
Marek	Fotbal, malý fotbal	28
Lucie	Biatlon, plavání	18

Zkušenosti respondentů s vrcholovým sportem

Respondent Tomáš má za sebou angažmá v krajském přeboru s týmem SKP SLOVAN Moravská Třebová a SK Uničov, hrající soutěž MSFL.

Respondent Marek má zkušenosti s juniorskými kategoriemi v týmech SK Sigma Olomouc a 1. HFK Olomouc, dále již v seniorských kategoriích s týmy SK Hranice, hrající divizi a Sokol Konice, účastníci se krajského přeboru. Mimo jiné, je vítězem mistrovství světa v malém fotbalu hráčů do 21 let, 2018.

Respondentka Lucie v biatlonu hájila barvy KB Střelky Brno a Sportovního klubu Nové Město na Moravě. Mezi její úspěchy patří například bronzová medaile z mistrovství ČR ve vytrvalostním závodě dorostenek a taktéž bronzová medaile z olympiády dětí a mládeže v rychlostním závodě.

4.2 Metody sběru dat

Data jsou zajištěna pomocí výzkumu, mezi který patří metoda pozorování, rozhovorů a analýzy dat (Hendl, 2005). Technika polostrukturovaných rozhovorů spočívá v dotazování. Ferjenčík (2000) popisuje metodu rozhovorů jako vysoce interaktivní proces získávání dat, kde interaktivnost vnímáme jako aktivitu dotazujícího se v rámci procesu získávání dat. Svoji přítomností a chováním ovlivňuje kvalitu i množství informací, které jsou mu od respondentů sděleny.

Respondenti byli zvoleni především na základě jejich úrovně a zkušeností s vrcholovým sportem. Dalším kritériem byl rozdílný věk respondentů, zajištění respondentů obou pohlaví a zahrnutí respondentů věnující se sportům u kterých lze najít jistá paralela i přes podstatnou odlišnost. Otázky, na které byli respondenti dotazováni, jsou k dispozici na konci práce (Příloha č. 2). Pomocí této metody polostrukturovaných rozhovorů lze propojit výhody strukturovaných i nestrukturovaných rozhovorů, a naopak omezit jejich nevýhody (Miovský, 2006).

4.3 Zpracování a analýza dat

Na základě předchozí domluvy, jak bylo zmíněno v části týkající se výzkumného souboru byli respondenti seznámeni s průběhem rozhovoru a zajištění ochrany jejich informací. Pro všechny rozhovory byly zajištěny předem připravené otázky, klidné prostory a nepřítomnost dalších osob. Rozhovory probíhaly ve volném čase respondentů, který si určili sami dotazovaní a doba jejich trvání se pohybovala mezi 40-60 minutami.

Všem rozhovorům předcházelo obeznámení se všemi informacemi, cíli výzkumu a následně byli seznámeni se způsobem zachování jejich anonymity. Tyto skutečnosti zároveň se souhlasem o sběru, pořízení záznamu a následné analýze odpovědí stvrdili respondenti podepsáním informovaného souhlasu s účastí ve výzkumu (Příloha č. 1).

Po sběru dat, následovala transkripce audio záznamů do textové podoby. Data byla přepisována do textového procesoru Microsoft Word z upraveného (snížená rychlost přehrávání) audio záznamu.

Následovala analýza metodou kódování, tudíž čtení přepsaných textů, v jehož průběhu jsem k určitým informacím přiřazoval kódy, které byly nápomocny k lepší přehlednosti a srozumitelnosti souboru. Kódování je aktivní a tvořivý proces, ovšem s nutností zachování objektivity.

Jednalo se o informace o začátcích sportovní aktivity, osobách podílejících se na startu, věkovém rozmezí, specifikaci odvětví, ostatní zvažované sporty a motivaci ke startu. Tuto kategorii jsem nazval „Začátek sportovní kariéry“. Další kategorie zastřešuje sociální skupiny, role s nimi spojené a socializaci do těchto skupin. Této skupině byl přiřazen název „Sociální skupiny a role“. Následovala kategorie, která zachycovala momenty budování ambicí, cílů, návyků a zkušeností. Toto uskupení bylo zastřešeno pod názvem „Osobní rozvoj a seberealizace“. Nakonec překážky, negativní vztahy a zranění. Kategorie zahrnující tyto skutečnosti byla pojmenována jako „Překonání životních výzev“. Ve výsledku bylo pod každým kódem zahrnuto několik vět, prezentujících se jistou podobností. Přehled kategorií s přiřazenými kódy jsou součástí přílohy č. 3.

Následně jsem rozčlenil vytvořené kategorie s kódy do jednotlivých témat, která byla pojmenována a následně interpretována. Na závěr přišla řada na porovnání kódů jednotlivých témat, díky kterým jsem mohl vypracovat závěry uvedené a popsané v další části této bakalářské práce.

4.4 Etické aspekty zkoumání

Dodržování etických aspektů bylo jedním ze zásadních témat při pořizování dat od respondentů. Všichni zúčastnění se zapojili dobrovolně a důkladně byli seznámeni s cíli a průběhem sběru dat. Všichni dotazovaní byli požádáni o udělení souhlasu s pořizováním záznamu rozhovoru, ve všech případech souhlasili a následně souhlas ztvrdili v informovaném souhlasu o účasti ve výzkumu. V tomto informovaném souhlasu jsou zahrnuty informace o zajištění anonymity respondentů. Ve výzkumu pracuji pouze se získanými daty a všechny ostatní informace, které by mohly pomoci s identifikací respondentů nejsou zahrnuty.

S cílem zachování anonymity nejsou v bakalářské práci použita reálná jména účastníků a jednotlivci jsou pojmenováni náhodně určenými jmény pouze pro lepší přehlednost v rámci interpretace výsledků.

5 VÝSLEDKY

V této části bakalářské práce se budu věnovat analýze získaných dat z rozhovorů, jejich následnou interpretací a porovnáním mezi respondenty a nashromážděnými teoretickými informacemi.

5.1 Začátky působení ve sportu

V úvodu rozhovoru bylo potřebné zjistit základní informace o respondentech, především v jakém jsou sportovním odvětví a kolektivu. Z odpovědí jsem byl schopný shromáždit informace o tom jakému sportu se věnují, jak dlouho a na jaké úrovni v tomto odvětví soutěží. Především však koho nebo co by nazvali hlavním činitelem, který zapříčinil začátek jejich sportování.

Tomáš tvrdí, že ke sportu byl veden již od útlého věku a největším činitelem, byli rodiče, kteří stáli na začátku jeho sportovní cesty. Větší iniciativu měl jeho otec, který ho vedl ke sportu již od 4 let. Velkou roli hrál v začátcích i jeho bratr se kterým trávil téměř veškerý čas a byl pro něj velkou motivací, díky touze být tím úspěšnějším. Na druhou stranu byl pro něj i skvělým „parťákem“ kdy, jak sám udává *„Od malička jsme spolu na hřišti vyrůstali, jezdili spolu na tréninky a dokázali jsme si vyhrát i sami doma, což nás oba posunulo ještě více“*.

Začátky jsou podobné i v případě respondenta Marka, ke sportu jej přivedl otec, který byl u zrodu fotbalového družstva přípravek a následně vypomáhal s trénováním, v místě jeho bydliště. Jelikož vyrůstal v městysu, kde byly omezené možnosti sportovního vyžití, pro něj byl fotbal již od útlého věku jedinou variantou, která připadala v úvahu. Na druhou stranou si fotbal ihned zamiloval, takže zpětně vůbec nepociťuje lítost, že neměl na výběr jinou možnost, jak svůj sportovní apetit vyplnit.

Zmínil se, že zkoušel i jiné aktivity *„Otec rád jezdíval na hokej, kam mě s sebou občas vozil, takže se mi to zalíbilo a občas jsme chodili bruslit na místní rybník“*. Ale fotbal pro něj byl vždy prioritou a jedinou možností, která připadala v úvahu. Jiný typ pohybu si vynahrazoval s kamarády venku, kdy vymýšleli nejrůznější aktivity, aby kompenzoval fotbalový stereotyp.

I v případě Lucie, byly sportovní atributy podporovány a rozvíjeny již od útlého věku. K nejdůležitějším postavám, podílejícím se na začátku jejího sportovního rozvoje patřila i v jejím případě rodina. Ústřední roli hráli i v jejím případě rodiče, kteří dbali na všeobecný rozvoj.

Ve volném čase jezdili s Lucií a jejím bratrem na turistické a cykloturistické výlety, a to již od předškolního věku. Přihlašovali Lucii do velkého počtu kroužků, hledali, který druh sportu a která disciplína pro ni bude nejvhodnější a nalezne v něm zalíbení. Vždy se řídili tím, jaké má ona samotná pocity a zda v dané disciplíně chce pokračovat.

Další z důležitých postav, to již ve fázi specifikace sportovní disciplíny, byl její mladší bratr, jenž sehrál podstatnou roli, protože se v tom čase již zabýval biatlonem v Brněnské KB Střelce. Oba sourozenci jezdili v zimě s rodiči pravidelně na hory, kde především od otce dostávali cenné rady v případě lyžování i běžkování. Následovala jeho kroky a za krátký čas dohnala jeho náskok v tréninku a zkušenostech. Cesty ve šlépějích jejího bratra nemůže s odstupem času vůbec litovat a za své dosavadní úspěchy na poli biatlonu by měla být vděčná právě jemu.

5.2 Určení sportovního odvětví

V této části se dostáváme k faktorům, které ovlivnily výběr specifické sportovní disciplíny, které se respondenti následně začali věnovat naplno. Důležitou roli bude hrát ve velké míře rozhodně vliv společnosti a sociální skupiny.

V případě Tomáše nebyl výběr specifické disciplíny vůbec jednoznačný. Od svých 4 let se věnoval hned několika sportům, kdy do výčtu zařadil fotbal, hokej a tenis. Poslední jmenovaný sport ovšem neměl dlouhého trvání, a tak byla Tomášova pozornost zaměřena pouze na fotbal a hokej. Tvrdí, že z počátku měli s bratrem jasný plán: *„Nakonec vyhrával fotbal a hokej, takže jsme dělali v zimě hokej, chodili jsme na hokejovou školičku a v létě jsme naopak chodili na fotbal“*. Později přibližně ve věku 8 let musel ustoupit na druhou kolej i hokej, a to především kvůli práci jeho otce v roli trenéra místního fotbalového klubu. Velkou roli hrála i dostupnost, časová flexibilita a menší náročnost s ohledem na vybavení – *„Fotbal byl dostupnější, mohli jsme ho hrát i v zimě a nepotřebovali jsme k tomu téměř nic. Potřebovali jsme jen kopačky a míč, který se navíc dokázal vytvořit z čehokoliv“*.

Pro Marka bylo tohle rozhodování mnohem jednodušší, protože jak již bylo zmíněno, co se týče aktivit, byl pro něj fotbal jediná možnost už od jeho 4 let. Velkou oporou mu v tomto ohledu byl starší bratr, který mu byl z počátku příkladem a v případě nutnosti přicházel s cennými radami a psychickou motivací, aby se nevzdával a zdokonaloval.

Fotbal se pro Marka stal nepostradatelnou součástí, i přes první místo na mistrovství světa v malém fotbale, neviděl v tomto sportu budoucnost a ani nepřemýšlel nad tím, že by se začal naplno věnovat tomuto sportu a vypustil fotbal na druhou kolej.

Lucie měla své začátky ve sportovní sféře mnohem rozvětvenější. *„Rodiče mě přihlašovali do všelijakých kroužků a častokrát jsem dělala dost sportů naráz“.* V širokém výčtu sportů, kterými si prošla uvedla gymnastiku, atletiku, aerobik, plavání, synchronizované plavání a badminton. S prvními sporty začala již ve věku 4 let. Až v pozdějším věku si vybírala, který sport je pro ni ten pravý. Tím osudným, který ji přirostl k srdci nejvíce, se stal biatlon.

Dlouhou dobu, přibližně do svých 13 let zvládala, ač to pro ni bylo bezesporu velmi náročné, úspěšně kombinovat a budovat kariéru jak v plavání, tak i v biatlonu. Vše se změnilo v bodu, kdy se požadavky trenérů plavání zvyšovaly a vyžadovali po Lucii výraznější zapojení do tréninků a tím i větší objem účastí v soutěžích. S ohledem na již v té době enormní časové vypětí, byla nadále tahle kombinace nepředstavitelná a nastala tak situace, kdy se musela rozhodnout, který sport pro ni bude prioritou. Na základě mnoha faktorů u ní nakonec zvítězila láska k biatlonu, kterému se úspěšně věnuje dodnes.

5.3 Role sociálních skupin

V části týkající se role sociálních skupin se zaměřujeme na to, jakým způsobem se podílely sociální skupiny jako rodina, školní třída a sportovní klub na rozvoji sportovců. Dále také jakou roli hráli spoluhráči a trenéři. Především však jakou podporu měli respondenti v rámci rodiny a známých.

V případě Tomáše byla škola velmi propojena se sportovním klubem. Většina jeho spoluhráčů byla totiž zároveň jeho spolužáky v rámci školky a později i školy. *„Takže jsme si udělali partu ve škole i na fotbale a tím pádem nás ty tréninky ohromně bavily“.*

I nadále dostává podle jeho slov největší podporu od rodičů, otec chodí jako fanoušek na každý domácí zápas a s ohledem na čas a vzdálenost se snaží podporovat na místě i v rámci zápasů na soupeřově hřišti. Nedávno se pro něj stala velkou podporou i jeho přítelkyně, která ho podporuje na hřišti a je pro něj oporou i mimo ně. *„Má radost, když vstřelím gól, protože máme takový signál, že na ni v rámci oslavy ukážu srdíčko“.* Nezanedbatelnou roli hráli a stále hrají Tomášovi přátelé, v době, kdy se snažil propracovat do kádru a zajistit si angažmá v týmu SK Uničov, hrající 3. fotbalovou ligu, sice nebyli schopni časté podpory přímo na tribuně, ale při setkáních nebo pomocí sociálních sítí ho kontaktovali po téměř každém utkání *„Všichni se ptali, jak dlouho jsem hrál, jestli jsem dal nějakou asistenci nebo gól. A všichni měli radost i za mě, že hraji na vyšší úrovni.“*

I Marek udává jako nejdůležitější postavy v jeho začátcích kariéry rodiče, které zároveň doplňoval o 3 roky starší bratr. Možná i díky němu se snažil dostat kvalitou na vyšší úroveň, aby smazal věkový rozdíl mezi nimi. První změnou prostředí, která jej potkala, byl ve věku 11 let přestup do žákovského týmu nedalekých Boskovic, která pro něj ale nepředstavovala výraznou změnu. Na rozdíl od prvního respondenta přišla nabídka z vyšší soutěže, kdy ho oslovili trenéři jeho nového klubu, podstatně dříve, a to ve věku 14 let. Tato možnost byla velkým lákadlem, ale zároveň s sebou nesla mnohá úskalí. Rodiče byli v tomto ohledu trochu skeptičtí, následně sami kontaktovali i trenéra, jaké změny by tento krok představoval pro ně i jejich syna. Kdyby se rozhodl pro přestup, byla podmínkou změna bydliště, tudíž i přestup na jinou školu a úplně by se změnil sociální skupiny, na které byl již od mladého věku zvyklý. I přes počáteční strach, především matky, nakonec ale nechali možnost volby na Markovi. Ten měl ovšem jasno. „*Já jsem byl vždycky paličák, který šel do všeho po hlavě, takže jsem byl rozhodnutý, že to chci zkusit*“.

Následovalo tudíž zařízení všech potřebných záležitostí a vysněný přestup. „*Od 14 let jsem kvůli přestupu žil na intru, kde jsem se musel začít starat sám o sebe*“. Podpora rodičů se v tu chvíli změnila a ve velké míře byli pro něj především podporou po stránce finanční.

Samozřejmě se snažili podporovat jej i na hřišti, přes velkou vzdálenost a časovou náročnost, nebyla tato varianta ovšem možná v takovém měřítku, na jakou byl zvyklý. Přiznává, že začátky byly těžké a přemýšlel, zda neměl ještě chvíli vydržet a alespoň dochodit základní školu v místě bydliště. Zpětně tohoto kroku ale nelituje a stojí si za tím, že to byl přínosný zážitek, který mi v mnoha ohledech pomohl.

V tomto ohledu rodiče ale rychle zastoupili noví spolužáci, se kterými se brzy po příchodu na novou školu spřátelil. Výhodu měl i v tom, že nastoupil na sportovní školu, která tak tolerovala absence, které byly opodstatněny sportovní aktivitou. Kromě nich samozřejmě dostával pomocnou ruku i od spoluhráčů z nového působiště a vedení klubu. Stravu měl zajištěnou v rámci bydlení na intru školy, kde se o něj v tomto ohledu starali v průběhu celého dne.

Byl to zároveň kolektiv týmu, který se zapříčinil o jeho odchod. Od svého trenéra cítil křivdu a měl trochu podezření z protekce jednoho ze spoluhráčů, který v jeho očích nedosahoval Markových kvalit, nicméně hrál v základní sestavě na jeho místě.

Největší oporou pro něj byl po celou kariéru otec, který stál u jeho začátků a nikdy se nepřestal zajímat o výsledky nebo výkony Marka. „*Tátův přístup byl vždycky ostrý, když se něco povedlo, tak mě pochválil, ale když ne, tak mi nadal dvakrát tolik, on je taková povaha*“.

Ostatně jeho otec hrál roli i v jeho umožnění startu na mistrovství světa v malém fotbale. Byl totiž nadřazeným právě Marka, kterému turnaj neumožňoval hodinový fond, který měl k dispozici, nakonec mu otec vyšel vstříc a našli společné řešení. I díky němu, se později mohl stát mistrem světa.

Jak jsme již mohli v předešlé kapitole zjistit, sociální skupina, jež ovlivnila Lucii nejvíce byla i v jejím případě rodina. Rodiče zastávají v jejím případě podporu jak v ohledu psychickém, tak i finančním. „*Když nejsem vlastně úplně dobře rozpoložená náladou na ten sport, jakože, když už mi přijde, že už to nemá cenu a když jsem si říkala, že chci skončit, tak mě tak nějak nakopli do dalšího posunu v tom sportu*“.

Kromě rodiny hrál velkou roli sportovní kolektiv. Ten se, jak sama udává, velkou měrou podílel na jejím rozhodnutí, kterému sportu se bude věnovat, kdy se misky vah převážily právě na stranu biatlonu. Ve výčtu kolektivu, kdy si pochvalovala především dobré vztahy s ostatními závodníky v jejich klubu, mimo jiné nezapomněla vyzdvihnout i spolupráci s trenéry.

I přes dobré vztahy v rámci klubu, musela učinit rozhodnutí a přestoupit do jiného družstva, z důvodu nedostačujících podmínek a zázemí k tréninku.

Naopak v průběhu kariéry a po přesunu k vrcholovému sportu se začala setkávat i s negativními zkušenostmi v rámci sociálních skupin. K této skupině se řadí špatné zacházení se sportovci z řad trenérského týmu. Někteří trenéři přehlíželi psychické problémy především ženského družstva, kdy se vyskytlo několik případů sportovkyň potýkajících se s poruchami příjmu potravy, které nebyli trenéři ochotni řešit. Samy sportovkyně včetně Lucie, si přiznaly potíže až při počítání kalorického příjmu v rámci tréninku. Většina z nich byla v silném kalorickém deficitu.

Kromě psychických problémů se Lucie setkala i se špatnými vztahy s trenéry, týkajícími se rozložení zátěže. „*Hlavně jsem měla v jednu chvíli takového trenéra, se kterým jsem si úplně nerozuměla. Zaměřoval se na letní část biatlonu, což mně vůbec nevyhovovalo*“. Nelíbilo se jí především rozdělení závodů, kdy absolvovali jako družstvo téměř všechny běžecké závody, naopak ty zahraniční v zimě opomíjeli.

Nevyhnuła se jí ani zranění fyzického rázu, kdy se jí zranění vazů v koleni vracelo po dobu téměř 4 let. Silně to tak ovlivnilo její výsledky i kariéru, kdy začala přemýšlet nad jejím ukončením.

5.4 Sociální role jednotlivce v týmu

Jak jsme mohli zjistit již v teoretické části sociální role představuje očekávání, jakým způsobem by se měla osoba v rámci skupiny chovat. Toto chování spočívá jak vůči ostatním členům, tak i v úkolech, které by měl jedinec v rámci potřeb skupiny splnit (Výrost & Slaměník, 2008). Proto je důležité, a v této části bychom se měli dozvědět, v jakých rolích ve své kariéře respondenti působili.

V Tomášově případě, byla role v týmu dlouhodobě jasně určena. Do kategorie dospělých přišel už ve věku 15 let, tudíž jako nejmladší v týmu musel dělat pro tým i podřadnější práce, chystal například nápoje k utkání, nosil do kabiny dresy. S touto rolí se smířil, byla to tradice, která se dlouhodobě dodržovala. „*Největší problém byl, že s tím, jak brzy jsem začal hrát s A – týmem, mě role nejmladšího držela téměř 6 let*“. Mezi mladší patřil nadále i při angažmá v Uničově.

Poprvé se tato situace změnila, až při návratu, kdy začal opět nastupovat za svůj mateřský klub. Díky angažmá ve vyšší lize a obměně vedení, je po návratu v roli zkušenějšího hráče, a i když jsou v týmu stále starší hráči, chovají k němu určitý respekt. Dostal na starost i pokutový řád a vybírání částek za porušení pravidel. Dokonce mu byla přidělena kapitánská páska.

Tvrdí však, že svou roli nevyužívá ve svůj prospěch. Naopak vnímá, že mu naslouchají i zástupci nejstarší kategorie v týmu, a tak se jim jejich důvěru snaží oplatit.

V případě Marka byla role dána, již od útlého věku byl spíše jak sám říká „brousek“, který se nevyhýbal fyzické hře. V každém působišti tím pádem byl, i přes svůj mladý věk, lídrem týmu. Na druhou stranu musel podstupovat nepříjemné osobní a hlavičkové souboje. Navíc, dlouho byli jeho spoluhráči přátelé nebo spolužáci ze školy, takže neměl sebemenší problém se socializací.

Tento stav se změnil až s příchodem do Olomouce, bylo to pro něj úplně jiné prostředí, kde neznal téměř nikoho. Navíc všichni jeho noví spoluhráči byli na vyšší úrovni, jak po stránce kvality, tak i fyzické zdatnosti a svoji roli v týmu si musel vybojovat od nuly.

V nynějším týmu už se řadí mezi zkušenější hráče a snaží se mladší spoluhráče spíše motivovat. „*Když trenér před zápasem hlásil nejsilnější posty soupeře, podíval jsem se na spoluhráče, který spadá ještě do kategorie dorostu a viděl jsem, že je na tom psychicky špatně, tak jsem se ho poté snažil povzbudit*“.

Pro Lucii byla její role v družstvu důležitá již při výběru, které disciplíně se bude věnovat. I přes vystřídání mnoha typů sportů, nikdy nebyla důvodem ukončení nespokojenost se svou rolí. Ve všech sportech podávala dobré výkony a nebyla v druhořadém postavení. Vždy rozhodovaly aktuální pocity, který ze sportů ji nejvíce naplňuje a ve kterém kolektivu se cítí nejlépe.

Určitou změnu role cítila po přesunu z družstva Brna do Nového Města na Moravě, který je známý širokou základnou a ve kterém se shromažďují ti nejlepší biatlonisté z celé České republiky.

V tomto období se na ni začaly klást větší nároky, než na jaké byla do té doby zvyklá. S příchodem k vrcholovému sportu začala vnímat, že fyzická zdatnost není jediným aspektem ovlivňujícím výkon.

5.5 Rozdíly se zvyšující se kvalitou sportu

Každý sportovec se ve své kariéře probíjel více sporty, než našel ten, který pro něj bude osudný a jemuž se bude věnovat dál. Nicméně i v tomto sportu začínal na nejnižší, rekreační úrovni a až v průběhu doby se posouval kvalitou do vyšších sfér. V této části se pokusíme analyzovat největší rozdíly s navyšující se kvalitou sportu, se kterými se potýkali respondenti v průběhu své kariéry.

V prvním Tomášově angažmá v klubu TJ Svitavy, který hrál o několik lig výše, cítil největší rozdíly oproti jeho mateřskému klubu, především v kvalitě soupeře a náročnosti na dopravu a čas. Kvůli pracovním povinnostem rodičů, jezdil na každý týmový sraz pomocí hromadné dopravy. Navíc vzdálenost soupeřů se výrazně zvětšila, kdy jezdili k utkáním například do Jablonce, Liberce nebo Prahy.

Největšímu střetu mezi úrovněmi sportu se ale podrobil až ve druhém angažmá v Uničově – „*Ten fotbal se začal úplně diametrálně lišit, od toho, co jsem znal*“. První významný rozdíl viděl v počtu a náročnosti tréninkových jednotek – „*Tréninky jsme měli 4x týdně, kdy hráč nehrál v základní sestavě, tak na něj čekaly dobíhačky, to znamenalo, že v pondělí po utkání musel jít individuálně na výběh a následně naměřené hodnoty poslat trenérovi*“.

Dalším rozdílem byla profesionální atmosféra, které si nemohl nevšimnout. „Všechno bylo krásně sladěné, tréninkové oblečení, oblečení na cestu k zápasu, termo oblečení bylo ke každému zápasu přichystáno, aby ladilo k barvám dresu“. Posledním velkým rozdílem byla samotná příprava k utkání. Před každým utkáním dostali všichni hráči jasně daný taktický plán, v rámci tréninku sledovali videa, ve kterých byla rozebírána hra soupeře, a naopak po utkání přišel rozbor utkání, kde si vytyčovali největší chyby.

Marek vnímal tuto změnu poněkud více, byl zvyklý na podmínky „vesnického fotbalu“, kde tréninky probíhaly jednou týdně, a to navíc ve velkém věkovém rozmezí, takže se musely brát ohledy na všechny jedince i za cenu menší kvality odvedené práce. První náhled do vrcholového sportu s sebou přinesl změnu ve smyslu 4 tréninkových jednotek týdně, které byli na výrazně náročnější úrovni, než na kterou byl zvyklý.

„Co se týče kondiční a fyzické stránky jsme v kategorii žáků a dorostu dostávali do těla více, než později v kategorii dospělých“. Změnu cítil i v rozdělení tréninků. Pozápasové tréninky byli volnější, úterní a středeční byly zaměřeny na sílu a vytrvalost a páteční předzápasový trénink byl zaměřený na taktiku a herní situace.

Na druhou stranu tyto změny ho potkaly v kategoriích, kdy byl studentem a měl tak více času, v nynějším klubu jsou požadavky podstatně nižší, ale musí je skloubit s prací, která mu neposkytuje takovou volnost a čas. Zpětně v tuto chvíli přiznává, že i přes nižší úroveň je to náročnější. *„Časově to bylo rozhodně náročnější, ale na druhou stranu měl člověk času více“.*

V rámci stravy se musel hlídat, nebylo to jen z důvodu nějaké kontroly trenéra, od něj dostával pouze doporučení, ale spíše kvůli dobrému fyzickému stavu a z toho vycházejícím výkonům.

Pro Lucii nepředstavoval přechod v rámci kategorií ani úrovní podstatný zlom v její kariéře, stále chtěla podávat ty nejlepší možné výkony. Poprvé však pociťovala větší tíhu okamžiku v kategorii dorostu. Tato změna, přechod k vrcholovému soutěžení, znamenala přesun do Nového Města na Moravě, kam se následně i přestěhovala. Zároveň musela vyřešit i povinnosti týkající se studia, kde vyšli vstříc a následně jí byl přidělen individuální studijní plán, který jí umožnil dvoufázové tréninky v dopoledních i odpoledních hodinách. Celkově největší změnu vnímala v minimálním množství volného času.

Biatlonová příprava je sama o sobě velmi specifická, ta vrcholová zejména. Lucie popisuje jaké novinky na ni po přechodu na tu nejvyšší úroveň čekaly. Letní část představovala objemové tréninky, běhy na delší tratě, cyklistiku a trénink na kolečkových lyžích. Podzimní části patřila nejvíce intenzivním tréninkům. Obsahujícím výběhy, fyzicky náročné výjezdy a HIIT tréninky. Zimní část již byla směřována na přípravu, na závody samotné. Každoročně se v zimní části účastní i 2-3 týdenního soustředění ve Švédsku, které pro biatlon představuje jedno z nejlepších zázemí a patří k zemím, které poskytují pro biatlon nejlepší podmínky. Jedinou celoroční stálicí mezi tréninky je nácvik střelby, nevyžadující zvláštní potřeby. Na ten, však byla zvyklá již z předešlých působení.

Průběžně byli sportovci také seznamováni s další řadou faktorů, které jsou potřebné. S ohledem na stravu byl ke konzultacím k dispozici výživový poradce, v rámci družstva dostávali slevu na základní doplňky stravy a suplementaci. Skupina trenérů byla v mnohem početnějším měřítku, kdy každý trenér byl specializovaný na jinou část tréninku. Cenné rady jim tak nebyly poskytovány pouze v rámci biatlonu, ale i dalších typech kompenzačních cvičení přispívajících k regeneraci a prevenci zranění. I přesto, že tento přechod byl náročný, přiznává že byl velkým přínosem v její kariéře *„Jako naučíš se pracovat hodně sám se svým tělem“.*

5.6 Psychologické aspekty

Ke sportovním úspěchům vede velice dlouhá cesta, která je náročná po fyzické tak i psychické stránce. (Tod et al., 2012) Tudíž, jak z definice můžeme pochopit, o psychickou stránku musí každý pečovat s velkou opatrností a v případě sportovce to platí ještě více.

5.6.1 Motivace

Největší zlom přišel v případě Tomáše v období puberty, kdy se pozornost ubírala jinými směry a na tréninky se mu příliš nechtělo, chyběla vnitřní motivace a spíše se musel ke sportu nutit. Novým nábojem byly v tomto období první nominace do utkání mužské kategorie. *„Z dorostu si mě brali na utkání do mužů již od útlého věku, vlastně úplně nejdříve, kdy to dovolovala pravidla“*. Bylo to pro něj osvěžení, které přišlo právě včas. Pochvaloval si hlavně skvělou chemii v týmu po sportovní i lidské stránce a byl šťastný, že ho i v tak mladém věku vzali mezi sebe a pomohli mu s jeho rozvojem. Je velmi vděčný, že se přes tento zlom přenesl, na rozdíl od spoluhráčů, kteří jak sám udává byli lepší než on, ale začali se věnovat něčemu jinému a s fotbalem přestali.

Tito přátelé se začali zajímat o jiné záliby, například hraní počítačových her, které pro Tomáše ale nebyly lákadlem. Nakonec se v tomto ohledu stal právě sport místem, kdy mohl naplno vypustit své emoce. Navíc pro něj byl fotbal vysvobozením, v případech, kdy se mu v životě příliš nedařilo nebo měl špatnou náladu, byl fotbal zaručeným řešením.

V tomto ohledu zmiňuje, že si díky sportu vyčistil hlavu a zároveň se unavil do takové míry, kdy podle něj neměl dostatečnou energii na ostatní pohybové aktivity. Tudíž se věnoval studiu, na které by normálně neměl ani pomyšlení.

Fotbalem se začal prokousávat dál, až do podpisu první profesionální smlouvy. V tuto dobu si všechno pochvaloval a cítil hrdost sám k sobě. Ovšem i v těchto chvílích přišel velký vnitřní boj s motivací – *„Někdy jsem byl z těch tréninků taky trochu otrávený, když je člověk na hřišti 4x týdně, a ještě ve svém volném čase musí dobíhat, protože nebyl v základní sestavě při posledním utkání.“* Zvládl ovšem tyto věci brát spíše jako náboj, kdy ho skutečnost, že obětuje svůj čas, pro něco, v čem se chce rozvíjet a co ho baví, spíše posunovala vpřed. A sám zmiňuje, že vždy je možnost si trénink zjednodušit, snížit opakování, ta možnost existuje ale sám říká *„Vždycky je hlavní si uvědomit, že to děláš pro sebe, to je to nejdůležitější, co tě může posunout“*.

Pro Marka hraje ve smyslu motivace velkou roli aktuální nálada a energie. Vždy si však stojí za tvrzením: *„Když se ti nechce, tak nakonec to stojí za to a máš z toho strašně dobrý pocit“*. Někdy se Marek musí nutit, především v zimním období. Pracuje ve venkovním prostředí, tudíž

v zimě je motivace potřebnější než kdy jindy. Na rozdíl od prvního respondenta udává, že určitou roli hraje i motivace vnější, kdy jsou mnohdy hlavním důvodem spoluhráči z týmu, se kterými má skvělé vztahy a vždy se za nimi těší.

Fotbal jej ale stále velmi naplňuje a baví. Navíc má rád, když může překonávat sám sebe, tudíž plnit pocit seberealizace a zadostiučinění, proto si myslí, že i bez této již zmíněné motivace ze strany přátel a týmu, by se jeho zápal do tréninku nijak významně neměnil.

Velkou motivaci pro Lucii představují přátelé, kteří jsou zároveň ve stejném biatlonovém klubu. Tyto vztahy popisuje jako „kamarádkovou soutěživost“, kdy se v rámci družstva navzájem burcují a svými výkony motivují ostatní, aby sami předvedli nejlepší možný výkon. Velkou motivaci přidávají i samotní trenéři, jenž ať už v rámci tréninků, či závodů vždy přispívají cennými radami, které doplňují i hlasitým povzbuzováním.

V dobách, kdy se potkávali ve stejné věkové kategorii se svým bratrem byla motivace mezi nimi v předhánění se, kdo předvede lepší výkon. Poté se ale situace změnila „*Potom kdy jsem odešla už do dorostu a on zůstal v mladších věkových kategoriích, tak už jsme se tolik nevidali. Takže jsem ho začala víc podporovat já jako v jeho výkonech a on začal podporovat mě*“. Tento krok podtrhla především i změna klubu, kdy se díky své kvalitě, přesunula do družstva z Nového Města na Moravě. Od té doby sledují navzájem svoje výkony na dálku a přejí si úspěch toho druhého.

Největší motivací je však pro Lucii ona samotná „*Já jsem byla vždycky nastavená tak, že chci vyhrávat a chci jako v tom co dělám být dobrá*“. Sama tak přiznává, že s motivací velké problémy neměla a vždy ji měla odkud čerpat. Bylo to v podstatě stejně jako v případě Marka, hlavně o faktoru překonat sám sebe a naplnit svůj potenciál – tudíž využít především seberealizace.

Jediná doba, kdy s motivací bojuje, bývá v rámci povinných individuálních tréninků. I v rámci těchto tréninků však museli dokládat vykonanou práci. „*My to máme v biatlonu nastavený tak, že si musíme psát tréninkové deníky, a hlavně jsme měli propojené záznamy z hodin pro trenéra, aby to mohl kontrolovat*“. Zmiňuje však, že trenéři v těchto ohledech nebyli příliš důslední, takže nakonec vždy musela převážít vlastní vůle a ambice, ke splnění zadaných požadavků.

Kromě motivace pozitivní se na druhou stranu setkala i s jejím protipólem. Tato demotivace, byla vyústěním vztahů s trenérem, které vyvrcholovaly myšlenkami k ukončení sportovní činnosti. Tyto negativní zkušenosti nicméně dokázala přetavit ve svůj prospěch. Byla odhodlaná dokázat ostatním, především těm, kteří o ní mohli pochybovat, v tomto případě trenérům, se kterými si nerozuměla, že se dokáže vrátit svými výkony na nejvyšší úroveň.

5.6.2 Nervozita

V otázce psychických stavů a nervozity Tomáš udává, že cítí nervozitu pokaždé, i když již sportuje na nižší úrovni. Zároveň na druhou stranu tvrdí, že když hrál na vrcholové úrovni bylo to pro něj, co se nervozity týče, jednodušší – „*Tam jsem se dokázal vždy vybudit do takového stavu flow, kdy je člověk zaměřený jen na ten zápas, přemýšlí pouze nad danou herní situací a nevnímá okolí*“.

K tomuto stavu a celkově většímu sebevědomí, mu nejvíce pomohlo vstřelení gólu v přípravném zápase, hned na začátku jeho angažmá. Po tomto úspěchu si začal uvědomovat, že ten skok nebyl tak velký a klidně se může rovnat kvalitě ostatních hráčů a více si dovolit.

Marek se potýkal s nervozitou až od jeho první změny působiště, kdy přestoupil do týmu Boskovic. S tou se následně potýkal až do jedno předchozího působení v divizním týmu Hranic. Po přesunu do krajského přeboru, ve kterém nyní působí z něj z velké části nervozita opadla. „*Člověk už si uvědomuje svoje větší priority v životě*“. Nervozita ho ale v průběhu kariéry velmi omezovala, strach z toho, že udělá chybu ho provázel každé utkání.

Pro Lucii představuje nervozita velké téma, se kterým se ve své kariéře často potýkala. Mnohdy je odhodlání a míra motivace tak velká, až vyúsťuje v předzávodní stres. Ten rozhodí její koncentraci natolik, že v závodech vede k nepřesnostem a tím i k horším výkonům.

S nervozitou se začala potýkat až v průběhu let, se zvyšující se úrovní. Nejhorší stavy úzkosti, stresu a někdy i nevolnosti, se začaly objevovat v situacích, které představovaly, byť jen sebemenší nádech soutěže, například když bojovala o pozvánku do reprezentační nominace. Tyto nepříjemné stavy se stále horšily, došlo to až do momentu, kdy musela zahájit spolupráci se sportovním psychologem.

5.6.3 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity patří mezi způsoby aktivní regenerace. Každý sportovec si cestu ke své aktivitě, která ho bude nejvíce naplňovat a zároveň pomůže v regeneraci musí najít sám. V této části se zaměříme na oblíbené aktivity respondentů, které provozují ve svém volném čase.

Tomáš se vždy snažil i v průběhu sezóny naplánovat harmonogram tak, aby měl vždy alespoň chvíli času na rodinu a kamarády. Kromě toho, ve volných chvílích například po utkání nebo tréninku, tráví rád svůj čas saunováním či vířivkou. V oblíbě má i společenské akce,

navštěvuje hudební koncerty a v období mimo sezónu i festivaly. Poslední dobou je pro něj ale největší odpočinek procházka či výlet s přítelkyní.

K jeho nejoblíbenějšímu období v roce ovšem patří letní pauza. V tomto čase jezdívá pravidelně na dovolenou, kterou ale stejně vždy pojme aktivně a náplní bývá často plavání, fotbal s přáteli, turistiku a podobné aktivity. Stejně tak zimní pauzu, prožívá nejraději sportovně, a to například na horách s přáteli.

Pro Marka byli v době vrcholového sportu největším odpočinkem setkání se spoluhráči mimo hřiště. Ale i v jeho případě byla a je oblíbená část letní a zimní pauza. Na rozdíl od Tomáše se ale v tomto období zaměřuje spíše na rekreaci a odpočinek. *„Přes zimní přípravu jsem to měl těžší, protože jsem nedělal vůbec nic a přibral jsem 8-9 kg, které se následně těžko shazovaly“.* Nyní se ale snaží kontrolovat, k čemu mu napomáhají především fotbalové turnaje, kterých se s oblibou účastní v létě i v zimě.

Kromě fotbalu nachází východisko v rekreačním běhání, jízdě na kole, tenise a squashu. Velkou podporou je v tomto ohledu přítelkyně, která jej vede k různým aktivitám, se kterými se předtím nedostával do styku. *„Chodíme na túry, minulý rok jsme zvládli vyjít na Sněžku, Praděd a Ještěd, první dvě zmíněné jsme dokonce stihli na východ slunce“.*

V případě Lucie je to s rekreací a volnočasovými aktivitami náročnější. Jelikož biatlonová příprava trvá během roku nepřetržitě, čas na mimosportovní aktivity se vyskytuje ve velmi omezeném množství. V tomto ohledu měla ještě náročnější situaci po přestěhování se kvůli biatlonu do Nového Města na Moravě, kdy se vracela domů pouze o víkendech.

Možnost se pro ni vyskytuje v období jara a v průběhu letní přípravy, během které dostávají sportovci 2 týdny volna. Tento čas tráví nejvíce s rodinou v rámci dovolené. Ale jak sama zmiňuje *„Jenže naše dovolená probíhá tak, že vezmeme kola a jedeme jezdit na kolech, takže je to pořád v rámci tréninku“.*

V jarním období přichází čas na individuální tréninkový plán, tudíž není náročný na cestování a vždy se snaží najít prostor pro své přátele a blízké. Stále se snaží provozovat různé sportovní aktivity, nejraději má ovšem již zmiňované plavání, které jí pomáhá i v rámci biatlonu k regeneraci a zvětšování objemu kapacity plic.

5.7 Sportovní cíle

Každý sportovec, který má ambice neprovozuje sport pouze za účelem odreagování a zábavy, nýbrž za účelem splnění stanovených cílů. Cíle se ovšem v průběhu kariéry mění a v této

části se zaměříme na průběh a změny v průběhu času, ve stanovených cílech našich respondentů.

Tomáš si z počátku nestanovoval výrazné cíle, chtěl pouze hrát fotbal. První impuls přišel ve 12 letech, kdy se o něj začal zajímat fotbalový klub TJ Svitavy, který hrál celostátní dorosteneckou ligu na vyšší úrovni a kam následně i přestoupil. V tuto dobu cítil k fotbalu do té doby největší emoce a začal mít podstatně větší ambice.

Druhý odrazový můstek přišel ve 21 letech, kdy po jeho službách sáhl SK Uničov. Po několika trénincích jeho fotbalové kvality přesvědčily vedoucí mužstva a následně podepsali smlouvu. Tohle byl nejvýznamnější krok v jeho kariéře a začátek myšlenek o tom, zda by pro něj nemohl být v budoucnu fotbal způsobem obživy.

Po ukončení smlouvy s Uničovem, nastal návrat do mateřského klubu, kdy bylo cílem půl roku zkusit utřídit myšlenky a otestovat, zda mu fotbal stále přináší to, co v minulosti. A poté teprve naslouchat dalším nabídkám.

Za nedlouho přišlo, již zmíněné zranění. Nyní po zranění je hlavním cílem postupný trénink a návrat ke stoprocentnímu zdravotnímu stavu. Ale díky této vynucené pauze si alespoň uvědomil, jak důležitou roli pro něj fotbal v životě znamená, a že by bez něj měl v životě prázdné místo, které by nešlo zaplnit. V tuto chvíli je mu nicméně lhostejné, na jaké úrovni bude hrát.

Marek se případným nabídkám z vyšších lig rozhodně nebrání. Změnu vidí v kritériích, podle kterých by se případně rozhodoval. Finanční hledisko již pro něj nehraje klíčovou roli a rozhodoval by se hlavně podle chemie a porozumění v týmu. Uvědomuje si však, že by to s sebou neslo mnohá omezení. Zvykl si na volnější styl života, který by opět musel opustit. Zároveň přiznává, že by musel shodit přebytnou váhu a zpřísnit svůj jídelníček.

Stále pomýšlí nad kvalitnějším angažmá, ale nevyhledává jej. Pořád však bere sport především jako zábavu.

Lucie měla již od nízkého věku jasný cíl, a to být v tom co dělá nejlepší verzí sama sebe. Jak již bylo zmíněno, k těmto výkonům jí pomáhali bratr i přátelé z družstva, kteří jí nastavovali pomyslné laťky k překonání.

První specifické cíle nastaly v kategorii žáků, kdy se jí začalo výrazně dařit, podávala dobré výkony a díky tomu se jí podařilo uhájit prvenství v několika závodech. Pomalu se začala poohlížet po prvních reprezentačních nominacích a přicházely vidiny úspěchů zvučnějšího rázu. *„Vždycky se mi vlastně líbila taková představa, že bych mohla mít tu nálepku, jako TA lepší z České republiky“.*

Ve své kariéře se ale nikdy nehnala za úspěchy v podobě medailí a trofejí. Na prvním místě bylo vždy předvést nejlepší možný výkon a odcházet ze závodu se vztyčenou hlavou s vědomím, že vynaložila veškeré možné úsilí v předvedeném výkonu. Dále také dbát na pokyny trenérů v rámci správné techniky, která v biatlonu představuje klíčový faktor na cestě za úspěchem. *„Přiznávám, ne vždy se to podařilo. Jako když střílíš střelbu za 8 z 10 nebo 13 z 20, tak to není úplně nejlepší, ale i s tím se musíš naučit vyrovnat“.*

Hlavním cílem, kterého se drží, je mít ze sportu radost. Tato slova potvrzuje tvrzením *„Já si stojím za tím, že v momentě, kdy to pro tebe začne být povinnost, tak je čas na to skončit. Ten sport je hlavně o tom, aby sis to užíval, aby tě to bavilo a naplňovalo“.*

6 DISKUSE

Výsledky práce plynoucí z výpovědí respondentů se ztotožňovaly s informacemi z odborné literatury.

6.1 Klíčové sociální faktory ovlivňující cestu respondentů k vrcholovému sportu

V případě respondentů byli prvním faktorem rodiče, kteří své potomky ke sportu přivedli. Rodiče zůstali v důležité roli pro cestu respondentů i nadále, z pohledu stránky psychické či finanční, jako v případě respondenta Marka, po přestěhování se v rámci nového angažmá.

Dalším faktorem jsou sociální skupiny, na které narazí sportovci v průběhu kariéry. Ze vzájemných vztahů v těchto skupinách, může vzejít i případná role, kterou v této skupině bude sportovec zastávat. Tímto si prošel respondent Tomáš, kvůli jemu mladému věku. Nicméně roli si může i sám vytvořit, tak se prezentoval naopak Marek, díky jeho fyzické zdatnosti.

Velmi podstatným faktorem, je míra motivace a nervozity. Oba tyto aspekty ovlivňují výkon a požitek ze sportu. S nervozitou se potýkala Lucie, u které se podepsala na výkonech i fyzickém stavu.

V neposlední řadě je důležitým faktorem zdraví jako takové. Ač je téměř nemožné, vyhnout se ve sportovním odvětví zraněním, jemuž se nevyhnuli ani dotazovaní respondenti. Jsou možnosti, jako ovlivnění stravy a regenerace, které mohou snížit pravděpodobnost těchto případů.

6.2 Motivace sportovců pro vstup do vrcholového sportu a udržení se v něm

K začátku sportování napomáhá z velké části motivace vnější, kdy jsou sportovci ke sportu přivedeni většinou díky iniciativě rodičů. Ve smyslu udržení se v něm, po co nejdelší dobu, musí sportovci především sami chtít, nastavovat si cíle a ty se snažit naplňovat. Tudíž za přispění motivace vnitřní. Ta, jak udávají Deci & Ryan (2000) vychází z pocitů seberealizace, již lze popsat jako činnost, napomáhající k pocítění vlastních schopností. I u našich respondentů bylo důvodem zahájení sportovních aktivit nutkání naučit se něčemu novému, popřípadě překonat sám sebe.

U všech respondentů stála rodina v začátcích jejich sportovní činnosti. Tuto skutečnost nám pomáhá vysvětlit Střelec et al., (1992), který uvádí, že dynamika uvnitř rodiny vytváří naprosto jedinečné prostředí pro utváření postojů k světu, okolí a k sobě samému. Tento proces také formuje hodnotové orientace a poskytuje základ pro utváření osobní identity a životní

koncepte. Toho si můžeme všimnout v případě Tomáše, kdy jeho otec začal s trénováním v jeho městě, což bylo pro Tomáše impulsem, zaměřit se pouze na fotbal.

Marek měl případ velmi podobný, otec ho již od mala vedl ke sportu a poté co se stal trenérem nově vzniklého týmu, Marek měl o svém výběru jasno.

V případě Lucie, byla tato situace složitější, měla na výběr z mnoha sportovních aktivit. Nakonec u ní převážil biatlon, ve kterém si našla zalíbení, již když v něm působil její bratr.

Rodiče také zastupují v životě jedince roli vzorového příkladu. Přispívají k rozvoji dítěte s postupným budováním pozitivního vztahu ke sportu. Kromě obrazu vytvořeného pomocí chování rodičů ho ovlivňuje i pevnost a láska v rodinných vztazích (Charvát, 2002).

U respondentů i přes podporu plynoucí z obou stran rodičů, hrál v rámci sportu větší roli otec. Tudíž nemůžeme vyvrátit, že v dnešní době není pouze jedna hlava rodiny, ale jsou dvě, mají však rozdělenou autoritu mezi sebe (Možný, 2008). U všech 3 respondentů, má autoritu týkající se sportu otec.

Nicméně rodiče stáli pouze u zrodu zájmu o sportovní aktivity. Hlavními činiteli, kteří přispěli k určení sportovní disciplíny byly různé sociální skupiny. Nejčastěji tak přátelé a sportovní kolektiv, jež se po rodině může stát pro člověka v životě druhou nejvýznamnější skupinou (Hornová, 2008). Ne jinak tomu bylo i v případě našich respondentů, sami byli vystaveni momentům, kdy se od rodiny museli odloučit a největší oporou jim byli právě spoluhráči či přátelé ze sportovního družstva.

6.3 Faktory ovlivňující rozhodnutí jedince věnovat se vrcholovému sportu

O tom, zda dostane jedinec příležitost k vrcholovému sportu rozhoduje mnoho faktorů. Jedním z faktorů je materiální funkce, která by měla být v rámci rodiny, jak udává Výrost & Slaměník (1998) naplněna. V případě našich respondentů tomu nebylo jinak. Bez materiální podpory rodičů, by nebylo možné dále rozvíjet jejich sportovní schopnosti.

Marek by se neobešel bez materiální podpory po změně klubu. Musel hradit dopravu, platit stravné a alespoň základní kapesné na nákup základních surovin.

V případě Lucie byla materiální potřeba také vysoká. Biatlon se řadí, co se týče výbavy, mezi dražší sporty. Navíc stejně jako v případě Marka, kvůli kariéře byla nucena odstěhovat se od rodičů, kteří jí museli přispívat alespoň na stravu.

Důležitým faktorem je také správná socializace do nového prostředí, především tak do sportovního týmu. Pozitivní vztahy mezi sportovci, spoluhráči i trenéry se dále podepisují na psychickém stavu jedinců. V případě Marka i Lucie byl kolektiv hlavním činitelem, proč jejich adaptace v novém působišti probíhala rychle a bez velkých potíží.

Mezi jedinci ve sportovním týmu, jakožto sociální skupině, by se měl vždy objevovat stejný cíl. Ve většině případů se vyznačuje zájmem o pohybovou aktivitu. Kromě toho se však předpokládá, že každý jedinec bude plnit všechny náležitosti, které má v rámci své role za úkol.

Jedná se o způsob, jakým by se měl sportovec v rámci skupiny zachovat, a to nejen ve svých povinnostech ale i vůči ostatním členům (Výrost & Slaměník, 2008).

V případě respondenta Tomáše, jak je zmíněno v části věnované výsledkům můžeme jako příklad uvést povinnost chystání nápojů, vyplývající z pravidel kabiny, popřípadě povinnost individuálních běhů v případě, kdy se hráč neobjevil v základní sestavě.

Markova role spočívala ve fyzické hře, díky své postavě musel podstupovat osobní a hlavičkové souboje. Jak totiž udává Charvát (2002) není to sport, který by byl sám příčinou změn v povahových rysech a chování. Jedná se o vzájemnou symbiózu s vlivy sociálního prostředí a sociálních procesů.

6.4 Sociální bariéry a překážky jež musí sportovci překonat

Cesta k úspěšné sportovní kariéře dokáže být velice trnitá. V průběhu kariéry se sportovci musí potýkat s nejrůznějšími překážkami a v otázce úspěchu nakonec rozhodují i sebemenší detaily.

Jelikož jak udává Sekot (2008) je sport fenomén, ve kterém se setkáváme s neustálým střetáváním názorů. Je tak důležité, aby jednotlivci plnící svou roli v týmu, vždy dokázali najít společný kompromis a řešení nastalé situace.

S takovým problémem se setkala hlavně Lucie, nejprve kdy nesdíleli s trenérem stejný názor o tom, jak by měla tréninková sezóna vypadat. Dále je to pak spíše role trenéra, která byla zanedbána. V období, kdy se potýkalo ženské družstvo s poruchami příjmu potravy, trenér nejevil zájem o nalezení řešení.

Velký vliv má také školní prostředí, každý jedinec se musí rozhodnout, která ze sfér jeho života bude prioritou. Jelikož sportovní kariéra je, co se týče zajištění člověka velmi riziková, měl by každý sportovec zvážit variantu alternativní a tím si vytvořit takzvaná „zadní vrátka“. K tomu může dopomoci velkým přínosem právě vzdělání. Poté záleží především na přístupu ze strany školy, s jakou měrou vstřícnosti a ochoty přijde.

Lucii byl schválen individuální studijní plán, který ji vyhověl v dodržování tréninkových dávek. Na druhou stranu se setkala i s nepochopením ze strany učitelů, kteří nechtěli akceptovat její absenci.

Marek měl v rámci nového angažmá zároveň nové „školní angažmá“, výhodou pro něj bylo, že škola, do které přestoupil, byla sportovně založena, takže s absencí z důvodu povinných tréninků či utkání neměl větší potíže.

Kromě sociálních skupin se u jedinců objevovaly v největší míře překážky spojené se zdravotními komplikacemi. Zranění patří mezi největší strašáky sportovců. Negativně mohou ovlivňovat výkony, až do té míry, kdy je sportovec nucen činnost přerušit nebo v nejhorších případech i ukončit. Všichni respondenti se potýkali se zraněním a dva z nich dospěli do již zmiňované fáze, kdy začali přemýšlet o konci kariéry. Každý sportovec se ve své kariéře potýkal s akutními typy zranění, která jak udávají Roy & Irvin (1983) jsou způsobena nepříznivou změnou pohybu, což vede k následnému poranění. Cílem sportovců by mělo být tyto jevy minimalizovat, a především předejít zraněním chronickým.

K tomu přispívá dodržování správné stravy a regenerace. Doplněním kompenzačním cvičení, zaměřeným na prevenci. S tímto řešením se respondenti částečně setkali v rámci tréninků, nejvíce do hloubky byla v této oblasti vzdělávána Lucie.

6.5 Změny související s přechodem v kvalitě sportu

Každý vrcholový sportovec se alespoň ze začátku kariéry setkal se sportem, který vykonával z důvodů seberealizace, zábavy a potřeby pohybu. I později se ale zabývá ve volném čase rekreačním sportem kvůli odpočinku a v rámci regenerace.

Popřípadě i jako způsob napomáhající zlepšit atributy, které následně může zužitkovat ve své disciplíně. Toto potvrzuje případ Lucie, kdy i po skončení výkonnostního plavání, stále ráda plavala, i z důvodu, že viděla výhody, týkající se zvětšení objemu kapacity plic, který se jí hodil v rámci biatlonových závodů.

U respondentů se potvrdily slova Kubíčka (2012) kdy udává, že projevem vrcholového sportu je pravidelný trénink, účast v soutěžích a registrace v některém ze sportovních svazů.

Tyto tréninky jsou se zvyšováním úrovně sportu, jak zmínili sami respondenti náročnější na fyzickou zdatnost i časové zastoupení.

V rámci vrcholového sportu je nutností dodržovat přísný režim tréninků i regenerace, kromě těchto skutečností je nutná i disciplína mimo sportovní prostředí (Weinberg & Gould, 2015). Sami respondenti udávají, že nastavená pravidla pro ně byla, především z počátku náročná k dodržování. Tomáš ani Marek nebyli v rámci svého předchozího angažmá v těchto věcech téměř vůbec vzdělaní.

Weinberg & Gould (2015) také připomínají, že roli hraje i psychická stránka sportovce, která je nedílnou součástí vrcholového sportu. Respondenti se několikrát potýkali se špatnými

psychickými stavy různého rázu. Nejvíce tomu tak bylo, v případech plynoucích ze zranění a špatných sociálních vztahů. Tomáše vyřadilo zranění ze sportu na dlouhou dobu a omezil i flexibilitu palce jedné nohy. Lucii ovlivňovalo zranění kolene téměř 4 roky. Následně se u ní vyskytly i psychické potíže spojené se stresem a nervozitou.

Další z výčtu negativních jevů uvádí Sekot (2006) který zmiňuje obětování velkého množství času, zdravotní komplikace a nejistota v případě neúspěchu. Toto tvrzení respondenti potvrdili, když uvedli, že velká časová náročnost a zdravotní problémy byly nejčastější komplikace, se kterými se v průběhu kariéry potýkali. Kromě Marka, pro kterého časová náročnost nebyla nikdy omezující, jak sám tvrdí.

Mezi kladné změny pro vrcholové sportovce můžeme uvést výdělek sportovců, kterého navíc dosáhnou pomocí činnosti, která je naplňuje a baví (Slepičková, 2005). S tímto případem mají zkušenosti také všichni z respondentů. Uvádají však, že s postupem času, pro ně již není materiální ohodnocení největší priorita.

7 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsem zkoumal cestu k vrcholovému sportu z pohledu sportovců. Zkoumání bylo prováděno za účasti 3 respondentů, na základě polostrukturovaných rozhovorů, kteří se vrcholovému sportu věnují nebo v průběhu života věnovali.

Na základě shromážděných informací následovala analýza, pomocí které jsem následně mohl vyvodit odpovědi na stanovené otázky a definovat tak hlavní jevy se kterými se vrcholoví sportovci na své cestě potýkají.

Rozdílnost respondentů tkví v pohlaví, věku a do jisté míry i ve sportovním odvětví. Tudiž mi bylo umožněno zhodnotit různé cesty sportovní kariérou.

Stanovil jsem hlavní cíl a tři dílčí cíle na něž jsem se snažil získat odpověď.

1) Jaké klíčové sociologické faktory ovlivňují cestu jednotlivců k vrcholovému sportu?

Cestu sportovců ovlivňuje velkou měrou rodinné zázemí a ekonomické podmínky. Dále také schopnost socializace do různých sociálních skupin. Mezi tyto skupiny řadíme především sportovní tým a prostředí školní třídy. Dále záleží na schopnosti přijmout a zastávat sociální roli, která je sportovcům v rámci kariéry přidělena, popřípadě kterou si sami utvořili, ať už svým přístupem, povahou nebo dovednostmi.

2) Jaká je motivace pro vstup a setrvání ve vrcholovém sportu?

Motivací pro vstup a udržení se ve vrcholovém sportu je naplnění pocitu seberealizace, očekávání okolí, zdravý životní styl a představa výdělků způsobem, který sportovce baví a naplňuje jej. Lákavá pro sportovce bývá i skutečnost překonání sebe sama a zlepšování dosavadních výkonů. Kromě toho i případný sociální status, ke kterému mohou budoucí úspěchy přispět.

3) Jaké jsou sociální bariéry a překážky se kterými se sportovci potýkají při cestě k vrcholovému sportu?

Překážky, se kterými se sportovci potýkají bývají špatné sociální vztahy v rámci sociálních skupin, kterých jsou součástí. Další překážkou je časová náročnost, kterou s sebou vrcholový sport přináší a s tím i související omezení interakcí s rodinou a přáteli. Samozřejmostí je fyzická i psychická náročnost, plynoucí z nastavených tréninkových a soutěžních plánů. V neposlední

řadě jsou nejčastějším problémem u sportovců rizika zranění, které negativně ovlivňují jejich fyzický i psychický stav a brání tak sportovcům v cestě za úspěchy.

- 4) Jakou roli hrají sportovní instituce a školy v podpoře nebo naopak omezení rozvoje sportovců?

Sportovní instituce hrají v rozvoji sportovců nezanedbatelnou roli. Rozhoduje zázemí a pomůcky, které instituce poskytují. Dále odbornost, přístup a kvalita trenérů. Velký vliv mají i sociální vztahy sportovců mezi sebou a s dalšími zástupci těchto organizací. Přístup, kterým se bude škola projevovat, může pomoci usnadnit sportovcům postup v jejich následných krocích kariérou. Například ve vyhovění s individuálním studijním plánem, popřípadě náhradním řešením studijních povinností, zameškaných kvůli sportu alternativní cestou. Naopak při nedostatečné vstřícnosti ze strany školy, může dojít k negativnímu ovlivnění sportovní kariéry sportovců.

8 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá cestou k vrcholovému sportu z pohledu sportovce. První část se věnuje teoretickému vymezení sportu, socializaci ve sportu, sociálním skupinám a rolím. Druhá část zahrnuje negativní jevy, se kterými se sportovci mohou ve své sportovní kariéře potýkat a které je následně mohou ovlivňovat. Třetí část se věnuje specificky již vrcholovému sportu, osobnosti sportovce a motivace ve sportovním prostředí. Čtvrtá část se zabývá fyzickou přípravou a tréninkovými metodami. Pátá část představuje důležitost správné výživy a regenerace ve sportu.

Všechny tyto faktory a aspekty sehrávají důležitou roli v životě sportovce. Přístup každého jedince k těmto skutečnostem ovlivňuje, jakým způsobem bude jeho kariéra probíhat.

Výzkumný soubor je složen ze 4 respondentů, kteří jsou členy sportovních týmů fotbalu a biatlonu. Všichni z respondentů mají zkušenosti s vrcholovým sportem. Respondenti jsou ve věkovém rozmezí 18-28 let a jsou zahrnuti sportovci mužského i ženského pohlaví.

Informace od respondentů byly zprostředkovány formou polostrukturovaných rozhovorů, které byly prováděny v klidném prostředí, bez přítomnosti dalších osob. V rozhovorech mi byly poskytnuty informace potřebné k analýze jevů, se kterými se na své cestě k vrcholovému sportu respondenti potýkali.

Výsledky ukazují, že cesta k vrcholovému sportu je ovlivněna kombinací vnitřních a vnějších faktorů. K prvnímu kontaktu se sportem, se jedinci dostávají již v útlém věku, přibližně kolem 4. roku života. V případě našich respondentů, první spojení se sportem vzniklo za přispění rodičů, převážně z iniciativy otce.

Ve výběru specifické disciplíny napomáhají faktory, jako dostupnost sportovišť, přátelé nebo sourozenci. Postupné zvyšování úrovně, se promítá především na časovém vytížení, náročnosti tréninků, větší konkurenci a větší informovanosti o stravě a regeneraci.

Kariéru všech respondentů ovlivnilo zranění, ve dvou ze tří případů do takové míry, že zvažovali kariéru ukončit. Nicméně překonání překážek, jako je například zranění, je nedílnou součástí sportu, která nakonec často posiluje odhodlání a vůli sportovce.

Cíle jednotlivců jsou ovlivněny mnoha faktory, záleží na věku, momentálním rozpoložení, vztazích nebo pozici v týmu či družstvu. Všichni respondenti se shodují na tom, že by chtěli ve sportu i v případě nenaplnění jejich cílů pokračovat.

9 SUMMARY

The bachelor's thesis focuses on the journey to elite sports from the perspective of the athlete. The first part deals with the theoretical definition of sport, socialization in sports, social groups, and roles. The second part includes negative phenomena that athletes may encounter in their sports careers and which may subsequently affect them. The third part is specifically dedicated to elite sports, the personality of the athlete, and motivation in the sports environment. The fourth part addresses physical preparation and training methods. The fifth part emphasizes the importance of proper nutrition and recovery in sports.

All these factors and aspects play an important role in the life of an athlete. Each individual's approach to these matters influences the way their career will unfold.

The research sample consists of 4 respondents who are members of sports teams in football and biathlon. All respondents have experience in elite sports. The respondents are between the ages of 18-28 and include both male and female athletes.

Information from the respondents was obtained through semi-structured interviews conducted in a calm environment without the presence of other people. The interviews provided the information needed to analyze the phenomena that respondents encountered on their journey to elite sports.

The results indicate that the journey to elite sports is influenced by a combination of internal and external factors. Individuals are introduced to sports at an early age, around 4 years old. For our respondents, the initial connection to sports was facilitated by their parents, predominantly through the initiative of their fathers.

Factors such as the availability of sports facilities, friends, or siblings play a role in the selection of a specific discipline. The gradual increase in skill level is reflected mainly in time commitment, the intensity of training, greater competition, and a higher awareness of nutrition and recovery.

The careers of all respondents were affected by injuries, with two out of three cases considering ending their careers due to the severity of their injuries. However, overcoming obstacles such as injuries is an integral part of sports, which often ultimately strengthens the determination and resilience of the athlete.

The goals of individuals are influenced by many factors, including age, current mindset, relationships, or position in the team or group. All respondents agree that they would like to continue in sports even if their goals are not achieved.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strenght training and conditioning* (3.rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Bernaciková, M. a kol. (2017). *Regenerace a výživa ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Bompa, T., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coakley, J. (2001). *Sport in Society: Issues & Controversies* (4. ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Coakley, J. (2015). *Sports in society: issues and controversies* (11. ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Coufalová, B., Pinkava, J., & Pochylá, V. (2014). *Trestněprávní odpovědnost ve sportu*. Praha: Leges.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Drange, M. (2020). *Cena vítězství: Moderní historie dopingu*. Praha: Dobrovský s.r.o.
- Durdová, I. (2019). *Vybrané kapitoly z managementu a marketingu sportu: CSR a sponzoring*. Ostrava: Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Giddens, A. (2003). *Důsledky modernity* (2. vyd). Praha: Sociologické nakladatelství.
- Greenwood, M., Kalman, D., & Antonio, J. (2008). *Nutritional supplements in sports and exercise*. Totowa, NJ: Humana Press.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3. vyd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada.
- Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido.
- Chu, D. (1998). *Jumping into plyometrics* (2.nd ed.). Castro Valley, CA: Human Kinetics.
- Jandourek, J. (2003). *Úvod do sociologie*. Praha: Portál.

- Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). *High-performance training for sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kunz, V. (2018). *Sportovní marketing: CSR a sponzoring*. Praha: Grada Publishing.
- Kubíček, J. (2012). *Sport a právo*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Kučera M., & Dylevský I. (1999). *Sportovní medicína*. Praha: Grada.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Hanex.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2.nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mareš, M., Smolík, J. & Suchánek, M. (2004). *Fotbalové chuligáni*. Brno: Barrister & Principal.
- Michael, M. A. (1992). *Power at play: sports and the problem of masculinity*. Boston, MA: Beacon Press.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Možný, I. (2008). *Rodina a společnost* (2.vyd). Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Novotná, E. (2008). *Základy sociologie*. Praha: Grada Publishing.
- Perry, J. (2016). *Sport Psychology: A Complete Introduction*. Hachette, UK: Hodder And Stoughton Ltd.
- Pink, B. (2008). *Defining Sport and physical activity: a conceptual model*. Canberra, AU: Australian Bureau of Statistics.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Reichel, J. (2008). *Kapitoly systematické sociologie* (2. vyd.). Praha: Grada Publishing.
- Roy, S., & Irvin, R. (1983). *Sports medicine: prevention, evaluation, management, and rehabilitation*. New Jersey, NJ: Prentice Hall.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). *True Competition: A Guide to Pursuing Excellence in Sport and Society*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schulkin, J. (2016). *Sport: A biological, philosophical, and cultural perspective*. Columbia, SC: Columbia University Press.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Skolnik, H., & Chernus, A. (2011). *Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček*. Praha: Grada.
- Slepička, P., Hátlová, B., & Hošek, V. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly* (2nd ed.). Praha: Karolinum.

- Smith, A., & Biddle, S. (2015). *Youth physical activity and sedentary behavior: challenges and solutions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sobotková, I. (2001). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál.
- Střelec, S. (1992). *Kapitoly z rodinné výchovy: učebnice pro střední školy*. Praha: Fortuna.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (1998). *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wolf, J. (2000). *Lidské rasy a rasismus v dějinách a v současnosti: Člověk a jeho svět II*. Praha: Karolinum.
- Woods, R. (2016). *Social issues insport* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Informace o výzkumu:

Tento výzkum je prováděn v rámci bakalářské práce na Univerzitě Palackého v Olomouci na téma Cesta k vrcholovému sportu ze sociologického pohledu. Autorem práce je Matěj Letfus pod vedením PhDr. Arnošta Svobody, Ph.D. Sběr dat bude probíhat formou osobního či online rozhovoru zaznamenávaným pomocí audiovizuálního zařízení (diktafon).

Práce má mapovat cestu vrcholového sportovce, jak vypadal jejich začátek, co bylo hlavní motivací uspět, faktory a sociální skupiny které respondenta ovlivnily, překážky a cíle které respondenti měli/mají.

Informace o účastníkovi výzkumu:

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod názvem:

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. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.
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.

Podpis účastníka:

Podpis autora bakalářské práce:

Datum:

Datum:

Příloha č. 2

Otázky k rozhovoru

- 1) Kdo nebo co tě přivedlo ke sportu?
- 2) Můžeš prozradit jaký sport si tě získal nejvíce a proč?
- 3) Od kdy se tomuto sportu věnuješ?
- 4) Byla dob, kdy sis našel/šla jinou zálibu a rozhodoval/a se, jestli pro tebe nebude lepší volbou něco jiného nebo to byla první a jasná volba?
- 5) Jakou máš podporu z okolí a kdo tě v kariéře podporuje nejvíce?
- 6) Jaký máš po sportovní stránce vztah se svými sourozenci? Jste spíše podpora jeden pro druhého nebo rivalové?
- 7) Kdy nastal největší zlom tvé kariéry a začaly tě napadat myšlenky, že by pro tebe nemusel být tento sport pouze rekreací, ale mohl/a by ses mu věnovat na vyšší úrovni?
- 8) Jak probíhá tvoje příprava v průběhu roku? Můžeš popsat například typický týden v průběhu sezóny?
 - a) Která část je tvoje nejoblíbenější a se kterou nejvíce bojuješ?
 - b) Jak je to v tvém případě s motivací? Jsou tréninky, závody nebo utkání na které se musíš spíše přemlouvat?
 - c) Je to tak, že i když se nechce a má přijít méně oblíbená část sezóny, nakonec stejně jdeš z vlastní vůle nebo hraje roli i okolí jako například přátel z okolí sportu?
- 9) Jak složité je skloubit sport a povinnosti týkající se studia nebo práce? Například s ohledem na čas, energii a cestování?
- 10) Máš v průběhu roku nějaké dny nebo období, kdy přichází čas na rekreaci, kamarády a volnočasové aktivity?
- 11) Co v této době děláš nejraději?
- 12) Máš stále nějaké nesplněné cíle ve své sportovní kariéře nebo již dbáš spíše na svůj osobní život?
- 13) Nastaly momenty, kdy jsi upřednostnil/a svou kariéru před ostatními věcmi?
- 14) Musel/a jsi v průběhu let, s postupným zvyšováním úrovně něco změnit? Co se týče například životního stylu, stravy nebo regenerace?
- 15) Jsou stále chvíle, kdy jsi v závodech/utkáních nervózní nebo na nervozitu není čas a už tě jen tak něco nerozhodí?
- 16) Potýkal/a ses někdy v rámci kariéry s překážkami jako jsou zranění, špatná situace v rodině, týmu nebo vztahu, které tě donutily přestat?
- 17) Jak jsi tuto dobu prožíval/a, mělo to vliv na vztah k tomuto sportu?
- 18) Jak probíhala cesta zpět a návrat ke sportování?

19) Je pro tebe sport i nadále hlavně zábava nebo již spíše povinnost?

20) Dokážeš zmínit oblíbený moment v tvojí kariéře?

Příloha č. 3

Seznam kódů dle kategorií

Začátek sportovní kariéry	Sociální skupiny a role	Osobní rozvoj a seberealizace	Překonání životních výzev
Začátky sportovní aktivity	Sociální skupiny	Ambice	Překážky
Osoby podílející se na startu	Sociální role	Cíle	Negativní vztahy
Věkové rozmezí	Socializace	Návyky	Zranění
Ostatní zvažované sporty		Zkušenosti	
Motivace ke startu			