



Vysoká škola ekonomická v Praze

Fakulta mezinárodních vztahů

Sportovní diplomacie

Působení nestabilního sportovního a finančního zázemí
na sportovce v individuálním sportu

Klára Křížová

Obsah

Anotace.....	3
Úvod.....	4
Poznání sebe sama: psychologická příprava a mentální trénink ve sportu.....	5
Cesta k vítězství: soustředění	8
Sport a finanční zázemí v ČR.....	9
Dotazníkové šetření a prezentace výsledků.....	11
Shrnutí a zhodnocení	23
Zdroje:	26

Anotace

Závěrečná seminární práce se zabývá problematikou působení nestabilního sportovního a finančního zázemí na vrcholové sportovce v individuálním sportu. Cílem práce je zjistit prostřednictvím dotazníkového šetření zaměřeného na současné a bývalé vrcholové sportovce (reprezentanty), do jaké míry nestabilita finančního zajištění a týmového zázemí ovlivňuje jejich přípravu, psychickou odolnost a následné výsledky.

Seminární práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část se zabývá tematikou psychologické přípravy sportovců s důrazem na mentální trénink a soustředění včetně aspektu psychiky při ukončení vrcholové kariéry. Následně je nastíněna problematika finančního zázemí v oblasti sportu v ČR.

V praktické části práce se zaměřuji na dotazníkové šetření vrcholových sportovců v oblasti finančního a sportovního zázemí jakožto důležitého elementu ve vrcholové přípravě. Prezentuji výsledky šetření včetně grafického znázornění a komentářů (výpovědí) vrcholových sportovců. Závěrečná část práce popisuje shrnutí a vlastní názor na stávající situaci v oblasti sportovního a finančního zázemí v individuálním sportu.

Úvod

K výběru tématu své práce „Působení nestabilního sportovního a finančního zázemí na sportovce v individuálním sportu“ jsem se rozhodla na základě vlastní několikaleté zkušenosti vrcholového sportovce v alpském lyžování. Jelikož jsem měla možnost reprezentovat ČR na dvou zimních olympijských hrách a účastnila se i několika mistrovství světa, měla jsem možnost navnímat prostředí sportu na vrcholové úrovni, nejen v České republice, ale i v zahraničí. Z vlastní zkušenosti tedy vím, jaký vliv měla problematika nejistého sportovního a finančního zázemí na mé zdraví, psychiku, stabilitu i výkony. Po nuceném ukončení vrcholové kariéry (z finančních důvodů) jsem byla konfrontována s nejasnou realitou mého budoucího působení a uplatnění (nejen ve sportovním, ale i osobním životě). Díky prostředí v němž jsem se pohybovala, vím, že danou problematikou prochází více sportovců i medailistů z olympijských her i mistrovství světa.

Aktivní mentální příprava a koučink již v průběhu kariéry mi pomohla lépe zvládnout následnou konfrontaci s realitou a nyní se aktivně seberealizuji v různých odvětvích (např. instruktor jógy, kondiční trenér, instruktor lyžování, sportovní moderátor, ...).

Cílem mé práce je, prostřednictvím dotazníkového šetření, získat konkrétnější informace a data od kolegů (sportovců), kteří se s touto problematikou také setkali či jí aktuálně prochází. Díky jejich zpětné vazbě bych ráda poukázala na realitu, která se v oblasti vrcholového sportu skutečně děje. Třeba tato skutečnost a nápravná opatření pomohou alespoň následujícím kolegům sportovcům.

Sport je v dnešní době finančně velmi náročnou záležitostí. Svazy, sponzoři i rodiče vkládají do svých dětí (sportovců) nemalé finanční prostředky. Prostřednictvím svého výzkumu bych ráda získala informace o tom, jak na tuto problematiku nahlíží i ostatní sportovci. Co by jim pomohlo k dosažení lepších výkonů, aby se mohli oni i veřejnost radovat z úspěchů a sbírka cenných medailí pro Českou republiku se tak mohla více rozšiřovat.

Poznání sebe sama: psychologická příprava a mentální trénink ve sportu

Je cesta na sportovní vrchol skutečně pouze otázkou talentu a tréninkového drilu? Po mnoha diskusích s hvězdami sportovního nebe se již obecně nedíváme na sportovce jako na hroudu svalů, které Bůh nadělil spoustu talentu a ona se tréninkovým úsilím dostala na vrchol svého sportovního odvětví. Vnímáme jej spíše jako člověka, který má své tělo, ducha, vědomí. A dokud nepoznáme, jaké jsou opravdu určující faktory výkonu, a dokud nebudeme trénovat v souladu s nimi, výkon svěřenců nám bude vždycky připadat jako skládačka, ve které nám budou neustále chybět některé části. Aby byla sportovní výkonnost co nejvyšší, je zapotřebí uvědomit si celou řadu činitelů, které ji ovlivňují. Musíme je specifikovat a stanovit si mezi nimi priority. Vytyčit jejich hranice je ale velmi těžké, neboť tyto faktory se často prolínají, navzájem ovlivňují nebo plynule přecházejí jeden do druhého. /1/

Psychologická příprava se snaží omezit na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Zvláště za situace často enormních nároků vrcholového tréninku a závodění, kde početně narůstá a nabývá intenzita psychické zátěže. Dopracovat se k vysoké výkonnosti znamená mj. zvládnout v přípravě mnoho psychických zátěží (únavu, nechut', monotónnost apod.). Rovněž vědomí, že všichni soupeři jsou obdobně připraveni, může mít zátěžový účinek. Za těchto podmínek se může uplatnit jen sportovec s nejlépe vyladěným psychickým stavem. Tak lze nejlépe „prodat“ natrénovaný výkonnostní potenciál a prosadit se bez ohledu na působící psychickou zátěž důležitého závodu. /2/

Mozek ve své podstatě reaguje jako jakýsi fyziologický servomechanismus a vykonává vnitřní příkazy víry. Především ve sportu je nesmírně důležitý pocit vítěze, pocit úspěchu, pocit „už jsem to dokázal“. To je nadstavba nad fyzickými schopnostmi sportovce. V každém případě se jedná především o mysl. Sportovní krizová situace je diametrálně odlišná od životně krizové, je ovšem také odlišná od výkonu fakíra v situaci, v níž jde o život. Přesto se k ní lze tréninkem a hovory s hráči přiblížit. Tuto energii je možné získat a vybudit, aniž by se člověk dostal do životní krize. Je ale třeba umět i mentálně trénovat, zachytit ten správný okamžik. /1/

Forma ovšem nepřichází z ničeho nic. Co určuje dny, kdy máme či nemáme formu? Je to stav fyzické připravenosti, který by se měl dostavit na vrcholu koncepčního tréninku? Každý špičkový sportovec vám řekne, že bez něho forma přijde těžko – ale zároveň vám jedním dechem prozradí, že jen s tréninkem nepřichází. Je tedy na místě otázka: Není forma závislá především na stavu naší mysli a nefyziologických energií? /1/

V odborné literatuře je popsáno velké množství technik, které lze využít pro přípravu psychiky sportovce na trénink a soutěž. Četné výzkumy dokazují, že psychická složka je důležitou částí tréninkové přípravy sportovce. Může mít pozitivní vliv nejen na výkon, ale celkově na psychiku

sportovce, jeho prožívání, psychické zdraví a životní spokojenost. Jedním ze základních postupů psychické přípravy je trénink psychických dovedností, v některých literárních zdrojích nazývaný jako mentální trénink. /2/

Mnoho výzkumů se shoduje na pozitivním vlivu mentálního tréninku na výkonnost sportovců. Elitní sportovci využívají techniku stanovování si dlouhodobých a krátkodobých cílů k udržení si motivace. Velice důležitá je technika tréninku pozornosti, koncentrace a imaginace. Ti nejlepší dokáží podávat výkony na hranici svého potenciálu a dokonale ovládají techniku vnitřní řeči, která jim pomáhá dosahovat své cíle. Umí využívat tlak ve svůj prospěch, zvládají úzkost, obavy a strach a dokáží se lehce vyrovnat s rušivými faktory. Méně úspěšní sportovci tyto vlastnosti nevykazují. /6/

Například projekt Sport hlavou se snaží o popularizaci a začlenění mentální přípravy sportovců již od mládežnických klubů a spolků. Jak tvrdí jeho zakladatel Jakub Hyspecký: „V porovnání se zahraničím, nám tak trochu ujel vlak. Třeba v Kanadě USA, Švýcarsku, Německu nebo v severských zemích, je tento aspekt standartní součástí komplexní přípravy běžně již od 15ti let věku sportovců. Naštěstí, si důležitost této přípravy začíná uvědomovat čím dál více trenérů i samotných sportovců a situace se tak i u nás zlepšuje. Nepracujeme pouze se sportovci, ale i trenéry, manažery klubů a týmů, ale i s rodiči sportujících dětí a mládeže. Pro trenéry pořádáme sebezkušnostní semináře, na kterých se snažíme předat maximum z toho co víme a umíme. S rodiči je to pak většinou o představení projektu a způsobu práce, vysvětlení užitečnosti tohoto typu přípravy, o tom jak vytvořit skutečně podporující zázemí pro děti a mladé sportovce, a někdy i o mediaci mezi nimi a trenéry. Se samotnými sportovci pak pracujeme skupinově nebo individuálně, podle aktuálních a individuálních potřeb každého z nich.“ /4/

Profesionální sport přináší řadu situací, které mohou být i přes poctivý mentální trénink velmi složité. Takovýto zátěžový moment přichází ve chvíli, kdy začnou spojovat obživu a budoucnost převážně se svou disciplínou. „U některých se budou projevovat existenční strachy a ty mohou oslabit jejich výsledky v závodě. Pokud chce sportovec podávat souvisle dobré výkony, je nutné, aby udržoval pozornost v přítomném okamžiku a vnímal jen sport a hru tady a teď,“ uvádí psychologka Štěpánková. /5/

Samotné ukončení kariéry ať už v důsledku zranění, nebo ubývajících sil může být pro profesionála, který se nikdy nevěnoval jiné aktivitě, velmi složité. Podle Radany Roveny Štěpánkové nejsou někteří na svou novou roli po letech zasvěcených pouze sportu připraveni. „Vrcholový sportovec má vždy někoho, kdo mu organizuje život a zajišťuje servis. Na této úrovni proto někteří zůstávají trochu dítětem a než naleznou své nové místo, může to chvíli trvat.“ /5/

Britské výzkumy na toto téma pak přinášejí zjištění, že čím více je pro člověka klíčová jeho identita profesionálního sportovce, a to i na úkor ostatních identit (např. dcera/syn; partner/ka; kamarád/ka apod.), tím těžší je se s koncem sportovní kariéry vyrovnat. Mnozí se také těžko vypořádávají s tím, že z jejich života zmizí požadavky na vysoký výkon, resp. nevědí, do jakých oblastí svoji potřebu výkonu a úspěchu směřovat. Je proto poměrně časté, že osoby, které skončily s profesionálním sportem, se propadají do depresí. Dalším problémem, kterému lidé po konci sportovní kariéry čelí, je zhoršení finanční situace. V tomto rozhodně nejsou čeští sportovci nijak výjimeční. Uvádí se, že například sedmdesát procent amerických profesionálů se ocitá ve finančních problémech do pěti let po ukončení kariéry. Nejde totiž jenom o to, že člověk najednou vydělává méně (nebo nějakou dobu dokonce vůbec nic), ale i o to, že často není vůbec připraven spravovat velké finanční obnosy. Výzkum ukázal, že velký vliv na to, jak se sportovci vyrovnají s koncem aktivní kariéry, má rodinné zázemí. Ovlivňuje, zda sportovci vystudují školy, zda se i během aktivní kariéry připravují na trenérskou dráhu, zda poté, co skončí s profesionálním sportem, mohou naskočit na místo v rodinné firmě. A nakonec i to, zda vůbec během doby, kdy jsou na vrcholu, přemýšlejí o tom, co budou dělat poté. Výzkumný tým doufá, že zjištění napomůžou tomu, aby se o život svých zaměstnanců mimo sport začaly zajímat i kluby nebo jednotlivé svazy. Například v podobě návrhu na zřízení pozice mentorů, s nimiž by profesionální sportovci mohli svoji kariéru po kariéře konzultovat. Mentory a mentorkami by měli být právě bývalí profesionálové, kteří už sami obdobným procesem prošli. /7/

Cesta k vítězství: soustředění

Chceme-li proměnit svůj potenciál v živou skutečnost, musíme se pro to rozhodnout a plně se soustředit na provádění této činnosti. Musíme si zvolit, že do této věci vložíme své srdce i duši. Je to takhle jednoduché. Rozhodneme-li se dělat něco kvalitně a s oddaností, všechno ostatní už je jen soustředění. Nedosáhne-li člověk svého potenciálu ve sportu, výkonech, škole, práci, vztazích, zdraví nebo životě, je to obvykle výsledkem toho, že se v danou chvíli plně nesoustředil na to, co právě dělal, nebo že se nesoustředil na pozitivní věci, které by mu pomohly dosáhnout jeho cílů. Ujistěme se, že soustředění, které vnášíme do svého učení a výkonnostních situací, nám pomáhá, a ne zraňuje. /3/

Vysoce kvalitní, plně zapojené soustředění při cvičení nebo tréninku vede k lepším výkonům jak při tréninku, tak i při soutěžích nebo výkonech samotných. Cílem během cvičení nebo tréninku je zůstat soustředěný, zůstat pozitivní, zůstat spojený s těmi správnými věcmi, zlepšovat se maličko každý den a neplýtvat časem, když už trénujeme. Rozhodněme se, jaké soustředění chceme vnést do své cvičební nebo tréninkové jednotky, slibme si, že toto soustředění budeme respektovat, a soustředíme se pouze na to, abychom přiměli dobré věci k uskutečnění. /3/

Kvalitní trénink a příprava vytvářejí a zdokonalují kvalitní výkon. Kvalitní trénink a příprava závisejí na kvalitním soustředění. Kvalitní výkon – ve skutečných výkonnostních situacích, opravdových hrách, soutěžích a významných situacích – závisí na našem soustředění. /3/

Začněme vyhledávat dobré věci v sobě samých a ve svých výkonech se přestaňme stále soustředit na to, co nám chybí. Připomínejme si, co děláme dobře, a dávejme si instrukce ke zlepšení pozitivním a konstruktivním způsobem. Poté co budeme mít své velké cíle na svých místech, všechno ostatní se začne točit okolo denních cílů z oblasti psychické připravenosti, nejlepšího možného soustředění a nejlepšího úsilí k vybudování fyzických, technických, taktických a psychických dovedností, které potřebujeme, abychom dosáhli svého maxima. /3/

Sport a finanční zázemí v ČR

Sportem není jen vrcholový sport se státní sportovní reprezentací. Jsou jím i sportovní aktivity občanů včetně mládeže. Sport je také školní tělesná výchova. Ani jedna z těchto oblastí se neobejde bez podpory od fungujícího českého hospodářství. V České republice v poslední době prochází financování sportu bouřlivým vývojem. Systém podpory sportu, včetně výše jeho financování, byl u nás nastaven již na počátku devadesátých let minulého století. Tato podpora však není pravidelně valorizována a již neodpovídá potřebám. Na vrcholové úrovni dnes přestává být většina našich, i těch tradičních, sportovních odvětví v mezinárodním srovnání konkurenceschopná. V porovnání s jinými zeměmi je vlastně většina českých reprezentantů nejlepšími amatéry na světě. Jejich sportovně-technické a vědecko-metodické zázemí se nedá porovnat. A není to jen o zdrojích, jimiž disponují vyspělé země. Je to o chápání důležitosti sportu a pohybových aktivit ze strany představitelů státu. Sportovní prostředí z povahy věci a také díky nedostatečným zdrojům logicky vytváří soustavný tlak na veřejné rozpočty. Po Letních olympijských hrách 2008 v Pekingu vznikla analýza financování sportu a ukázala, že Česká republika vkládá do podpory sportu téměř nejmenší částku ze zemí Evropské unie. /8/

Jenže on tu není jenom vrcholový sport. Potřebná je také podpora mládeže nebo sportu pro všechny. Sport jako takový totiž nelze posuzovat jen podle hvězd přestupujících z klubu do klubu za miliony dolarů. Seriózně řešit je zapotřebí i školní tělesnou výchovu, protože při ní vznikají návyky, které se pozitivně, ale bohužel i negativně, projevují po celou dospělost. /8/

Průzkum, který provedla Česká unie sportu, v průběhu února 2018, do něhož se zapojili představitelé z 2000 klubů či jednot přinesl alarmující výsledky: 76 % tělovýchovných jednot a sportovních klubů nemá dostatek prostředků na svoji činnost, 94 % klubů a jednot uvedlo, že jim chybí dostatek zdrojů na ohodnocení kvalifikovaných trenérů. 73 % tělovýchovných jednot a sportovních klubů uvedlo, že jim schází prostředky na nábor dětí. Skoro devadesát procent (88 %) klubů a jednot není spokojeno se státní podporou v oblasti sportu. Ohromný problém pak představuje nedostatek trenérů dětí a mládeže. 94 % zástupců tvrdí, že jim na ně schází prostředky – z toho 62 % určitě a 32 % spíše. „Vnímáme to jako velkou komplikaci ovlivňující celý český sport. Vždyť co budeme dělat, když budou scházet tito nadšenci, kteří v dětech vytvářejí klíčové pouto ke sportu. Jen stěží najdeme bez nich další talenty, co se prosadí ve světě,“ doplnil Miroslav Jansta, předseda České unie sportu. Reprezentativní výzkum ČUS jasně zformoval současné problémy v základních člancích sportovního prostředí. V klubech a jednotách chybí dobrovolníci, funkcionáři a zejména trenéři. Většina lidí tuto základní činnost dělá zadarmo, bez uznání a odměny. /9/

Sport, a všechny jeho součásti, má v dnešní společnosti obrovský význam. Propaguje stát, podporuje zdraví, učí překonávat obtíže. Není to jen o tom, že si někdo někde soutěží, že si někdo někde pro sebe sportuje. Doufám, že se na oprávněné potřeby sportu v České republice nezapomene. Zvýšení zdrojů na podporu sportu oproti současnému stavu by mělo být alespoň dvojnásobné. /8/

Dotazníkové šetření a prezentace výsledků

Vážení sportovní kolegové,

dovolte, abych se na vás obrátila s prosbou o vyplnění dotazníku, který slouží ke zjištění faktu, v jaké míře nestabilita finančního zajištění a týmové zázemí ovlivňují/ovlivňovaly přípravu, psychickou odolnost a následné výsledky vaší sportovní kariéry (sezóny). Výzkum je spojen se závěrečnou prací v rámci mého studia Sportovní diplomacie, ve které bych ráda poukázala na tuto problematiku.

Dotazníkové šetření je anonymní a veškeré získané informace budou sloužit k osvětlení tohoto tématu. Odpovědi, které vyjadřují váš názor, můžete označit křížkem, či zvýraznit.

Předem moc děkuji za Vaši ochotu, čas a otevřenost.

Klára Křížová

1. Vaše pohlaví:

muž

žena

2. Váš věk

18 – 25

26 – 35

36 – 45

3. Jste stále aktivním vrcholovým sportovcem?

ano

ne

4. Je sport, který vykonáváte zastoupen na olympijských/paralympijských hrách?

ano

ne

5. Byl/jste členem reprezentačního týmu České republiky?

ano

ne

6. Vnímáte, že byla/je finanční podpora vašeho svazu (státu) pro vaši přípravu dostačující?

ano

ne

7. Vnímáte, že byl/je váš reprezentační tým pro podání vašich maximálních sportovních výkonů dostačující?

ano

ne - pokud ne, jak jste/byste tuto problematiku řešil/a (např. vlastní realizační tým, sdružení s jiným reprezentačním týmem (národností)? _____

8. Myslíte, že sportovní i finanční zázemí zásadně ovlivňuje přípravu, psychickou odolnost a případné výsledky sportovce?

ano

ne

Můžete, prosím, sdílet váš názor na tuto problematiku: _____

9. Vnímáte, že mentální příprava (odolnost) hraje nějakou roli v podání výsledků sportovce?

ano

ne

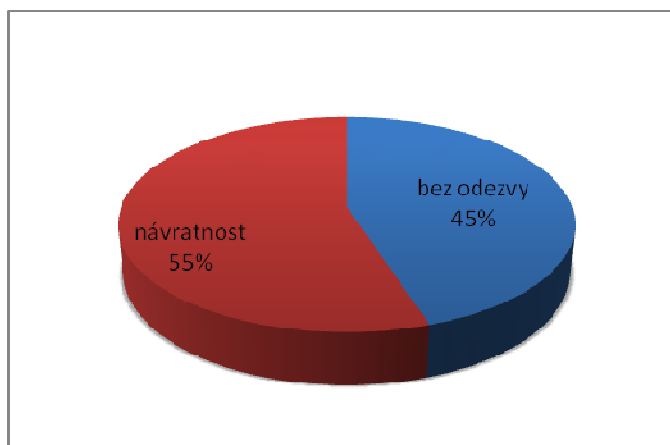
10. Byl/je mentální trénink součástí vaší přípravy?

ano – můžete, více rozvést, pokud chcete: _____

ne

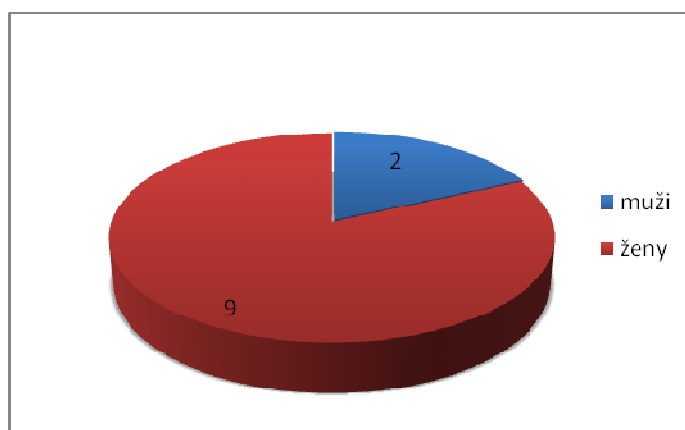
11. Jaké kvality považujete vy osobně (případně obecně na poli vrcholového sportu) za zásadní pro podávání stabilních sportovních výsledků?

Návratnost dotazníků



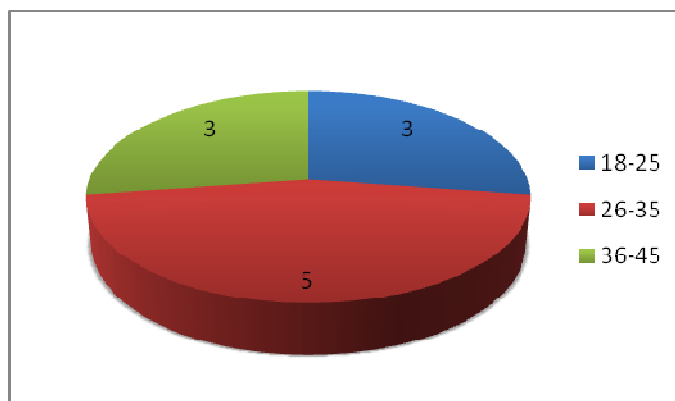
Z celkového počtu 20 rozeslaných dotazníků se do dotazníkového šetření aktivně zapojilo 11 respondentů (vrcholových sportovců).

Otázka 1: Vaše pohlaví



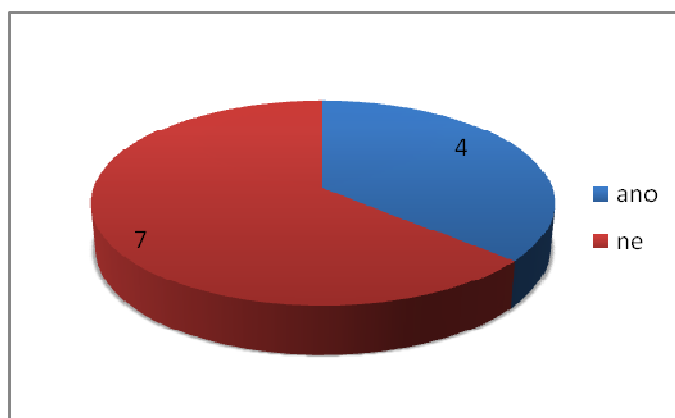
Z celkového počtu 11 sportovců, jsou aktivní součástí dotazníkového šetření dva muži a devět žen.

Otázka 2: Váš věk



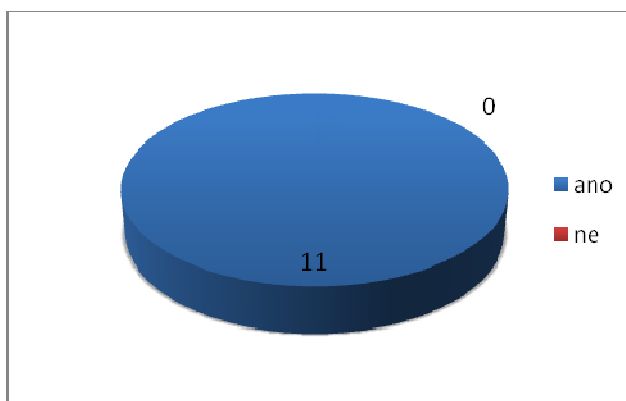
Nejvíce zastoupena je věková kategorie 26 – 35 let (pět sportovců). Věková kategorie 18 – 25 let zahrnuje tři sportovce, rovněž jako kategorie 36 – 45 let.

Otázka 3: Jste stále aktivním vrcholovým sportovcem?



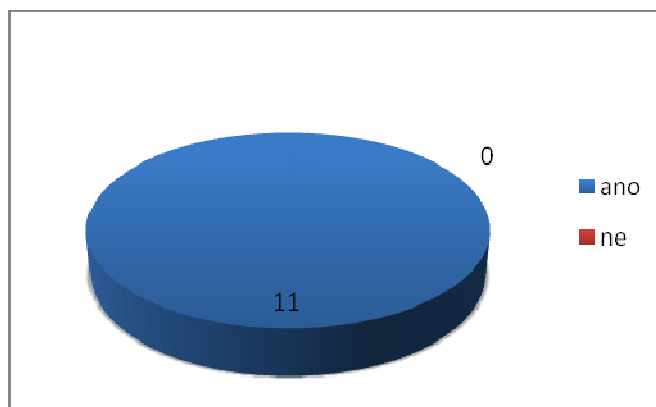
Z celkového počtu 11 vrcholových sportovců je stále aktivních sedm.

Otázka 4: Je sport, který vykonáváte zastoupen na olympijských/paralympijských hrách?



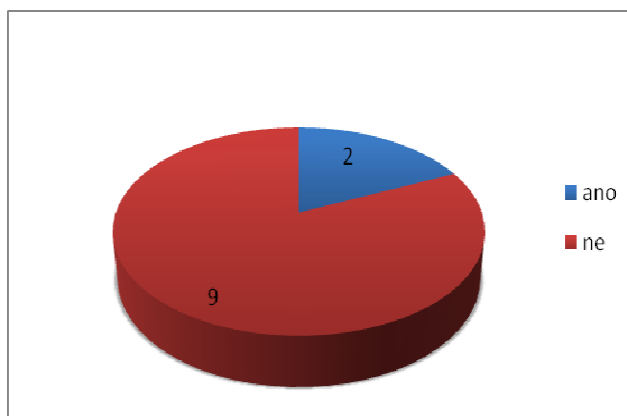
U všech 11 vrcholových sportovců je sportovní odvětví, v němž působí, zastoupeno na olympijských hrách.

Otázka 5: Byl/jste členem reprezentačního týmu České republiky?



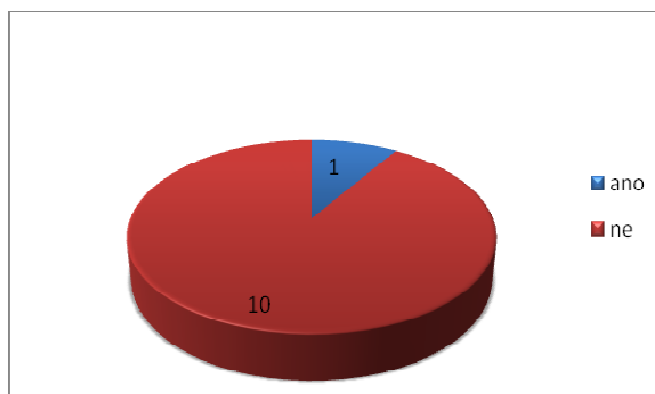
Všech 11 respondentů uvádí, že bylo či stále je součástí reprezentačního týmu České republiky.

Otázka 6: Vnímáte, že byla/je finanční podpora vašeho svazu (státu) pro vaši přípravu dostačující?



Devět sportovců vnímá finanční podporu při své vrcholové přípravě jako dostačující, dva sportovci jsou s finanční podporou státu při své přípravě spokojeni.

Otázka 7: Vnímáte, že byl/je váš reprezentační tým pro podání vašich maximálních sportovních výkonů dostačující?



Z 11 sportovců vnímá deset z nich svůj reprezentační tým pro podání nejlepších výkonů jako nedostačující. V výzkumné otázce se objevují následující komentáře:

„Odpověď „ne“ nevyjadřuje nesouhlas, ale spíše realitu. Finanční prostředky v systému zabezpečení reprezentantů v ČR jednoduše musí být „vícezdrojové“. Sice jsem občas měl pocit, že svaz nedává na přípravu, kolik bych si představoval, byly tu však ještě další zdroje. Především Resortní sportovní centrum – v mém případě OLYMP – Centrum sportu Ministrestva Vnitřní ČR. A pak samozřejmě také finance, které jsem získal od svých reklamních partner.“

“Reprez.tým nebyl dostačující, měl jsem vlastní realizační tým.”

“Reprezentační tým je z větší části i soukromý tým se kterým trénuji. Řešíme vše sháněním vlastních finančních prostředků ze soukromého sektoru, ale i tak máme omezené tréninkové podmínky

v porovnání se zahraničními týmy. Musím ale říci, že nám velmi pomohl český olympijský výbor se zabezpečením lepších podmínek a tréninků.”

“Reprez.tým vnímám jako nedostačující. Vše řešíme spojením týmů (závodníků), pro které je pak finančně přijatelnější zaměstnat např.fyzioterapeuta, trenéra, servismana.”

“Reprez.tým není dostačující – mám vlastní realizační tým a také spolupráci s jiným reprezentačním týmem jelikož mou disciplínu nejezdí tolik závodnic v ČR, bylo potřeba se i z finančních důvodů a trenérského hlediska spojit s jinou reprezentací. Dle mého názoru by měl svaz v tomto případě pomoci reprezentantovi zajistit spolupráci s adekvátním týmem, popřípadě mu diplomatically pomoci a navázat komunikaci (vyjít vstříc danému týmu v jiných situacích).”

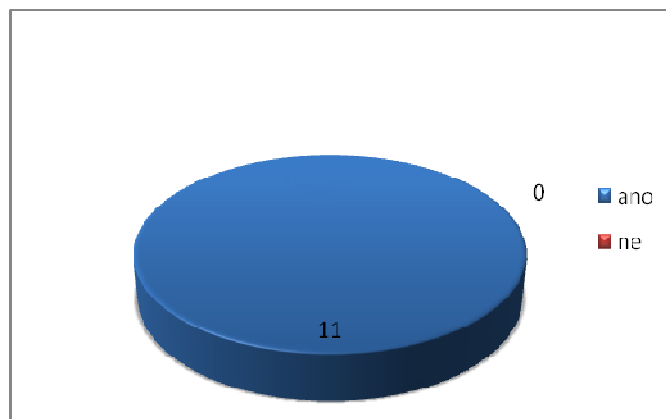
“Mám vlastní realizační tým, financovaný z osobních sponzoringových zdrojů.”

“V současné situaci je nejvýhodnější spojit vlastní tým s nějakou jinou národností anebo vytvořit tým v ČR, ale s veškerým zázemím (trenér, fyzioterapeut, kondiční trenér, servisman atd.).”

“Nedostačnost reprez.týmu spatřuji především v oblasti fyzioterapie, individuálních tréninků a psychické podpory.”

“Chyběla mi bližší spolupráce s fyzioterapeutem, kondičním trenérem, výživový poradce byl pro konzultaci max pro závodníka, který se již trápil s mentální anorexií nebo bulimií, ale ostatní si museli poradit sami. V případě potřeby se dalo spolupracovat se sportovním psychologem, ale také až v případě řešení nějakého hlubšího problému. Myslím, že by bylo vhodné, pokud by svazy měly nějaké smluvní specialisty, na které by bylo možné se kdykoliv obrátit a blíže spolupracovat v ostatních oblastech rozvoje sportovce a nejen ve specializované části nebo jen pokud "už hoří".”

Otázka 8: Myslíte, že sportovní i finanční zázemí zásadně ovlivňuje přípravu, psychickou odolnost a případné výsledky sportovce?



Plný počet respondentů /sportovců/ souzní s tvrzením, že sportovní i finanční zázemí velmi zásadně ovlivňuje přípravu, psychickou odolnost i sportovní výsledky. V šetření se objevují následující výpovědi sportovců:

“Ano finanční i sport.zázemí velmi ovlivňuje přípravu, i když by to tak být nemělo. Myslím, že by sportovec měl být pokud možno co nejvíce „izolován“ od problémů s financováním přípravy. Sám mám zkušenost z OH v Sydney, kdy se přímo na místě řešila otázka mého partnerství s pojišťovací společností velice nešikovně ze strany tehdejšího marketingového šéfa ČOV, a i když to samo sebou nebyl jediný důvod mého následného selhání v soutěži, určitě to byl jeden z drobných důvodů, že jsem se po psychické stránce necítil, jako jsem to měl běžně nastaveno.”

“Zázemí je to nejdůležitější, to se potom odráží na výsledcích sportovce.”

“Nevím jak velký podíl na finální výsledek má nedostatek financí, ale je to jednoznačně pro sportovce nepříjemné, pokud se nemůže soustředit na svůj výkon nebo trénink kvůli dohadováním se o financích, a nebo pokud nemůže jet na všechny tréninkové kempy které si naplánoval.”

“Sportovec, který si sám zajišťuje zázemí pro sport, se nemůže plně psychicky soustředit na výkon. Sport se tím pádem nejeví jako fair.”

“Pokud si sportovec musí sám zajišťovat větší část finančního zajištění a také trenéra, není to pro něj nic příjemného, jelikož se nemůže 100% soustředit na svůj trénink a podobně. Závodník by měl mít starost pouze o to, zda je připravený na svůj trénink a vynaložit maximální úsilí získat co nejvíce z tréninku, popřípadě závodu, ale pokud musí řešit, že je potřeba zajistit spoustu dalších věcí mimo trénink, výnosnost z tréninku a závodu dle mého názoru klesá a na psychiku to také není nic příjemného, když vidíte, jak vaše kolegyně (soupeřky) mají čistou hlavu a můžou se pouze soustředit na závod.”

“Finanční zázemí a jistota hraje důležitou roli i v běžném životě. V roli špičkového sportovce je člověk značně stresován samotnou náročností přípravy a soutěží a problémové zázemí, finanční nejistota a nezdravé vztahy jsou vážnými problémy, které zvyšují negativní stres, který negativně ovlivňuje výkonnost sportovce.”

“Když si člověk nemůže dovolit podobnou přípravu a realizační tým jako jeho soupeři z jiných zemí kvůli nedostatku financí, psychicky mu to nepomáhá v tom, aby věřil tomu, že je lepší než ostatní. Když navíc výsledek například na jednom závodě (MS, OH), ovlivňuje financování na další sezóny nejen pro něj, ale také pro celou disciplínu, je to svazující.”

“Bavíme. li se o vrcholové přípravě, tak se na výkonu opravdu podílí mnoho faktorů. Sportovní disciplíny jsou různě finančně náročné. Z mých zkušeností vím, že pokud není dobrá infrastruktura, chybí-li (specializované) sportoviště, kvalitní nářadí či náčiní, trenéři nejsou profesionálové, protože je pouze trénování neúživí, sportovci musí také myslet na budoucnost (po uzavření sportovní kapitoly), pak jsou očekávané profesionální výkony ve srovnání se světem spíše výjimkou. Od výkonů se odvíjí také financování, což jak z hlediska sponzorů či státní podpory dostává sportovce pod tlak a k jeho psychické pohodě to rozhodně nepřispívá ... Tak trochu začarovaný kruh, pokud ještě vezmu v úvahu to, že sportovec byl zdravý, udělal maximum pro výkon, ale v (provizorních) podmínkách, jaké měl, se stajně řadí do "druhé ligy" - to zjevně psychické odolnosti taky nepřidá.”

“Když máte dostatečné finanční zázemí, lépe se vám trénuje a závodí. Nemyslíte na nedostatek peněz na závodění, trénink atd.”

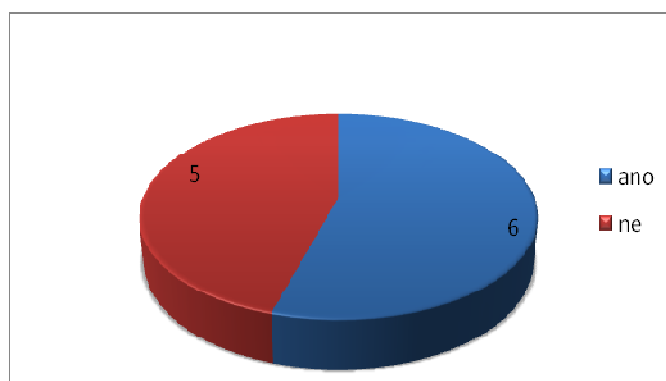
“Pro každého sportovce a pro vrcholového sportovce obzvlášť, je velmi důležité, aby všichni, kteří okolo něj tvoří tým, byli v souhře, navzájem se doplňovali a fungovali jako pevný opěrný bod. Pouze poté, je podle mě možné, aby se sportovec mohl soustředit pouze na aktivity, které souvisejí s jeho rolí.”

Otázka 9: Vnímáte, že mentální příprava (odolnost) hraje nějakou roli v podání výsledků sportovce?



Všech 11 vrcholových sportovců spatřuje zásadní vliv mentální přípravy na podaný sportovní výkon.

Otázka 10: Byl/je mentální trénink součástí vaší přípravy?



Z celkového počtu 11 respondentů mělo/má šest sportovců mentální trénink zařazen ve své sportovní vrcholové přípravě. Zbýlý počet (pět) sportovců nemělo/nemá ment.trénink jako součást své přípravy. V souvislosti s mentálním tréninkem se objevují v šetření následující komentáře sportovců:

“Mentálnímu tréninku jsem se věnoval jen sám – bez pomoci zvenčí...”

“Mám formu spíše konzultačních hodin. Myslím že mentální trénink je důležitý a je dobré se soustředit i na mentální stránku. Myslím, že mentální odolnost je spíše vrozená věc, ale díky mentálnímu tréninku se v ní určitě může člověk zlepšovat.”

“Fyzická úroveň vrcholových sportovců se dostává postupně na maximum co je v lidských silách a mentální odolnost- připravenost v tom konečném výsledku hraje podle mne velkou roli na konečný výsledek. Díky mentální přípravě můžete mít i větší výnos z tréninků a podobně.”

“Mentální trénink vnímám jako velice důležitou součást moderní tréninkové koncepce, bohužel v době mé aktivní sportovní kariéry se na mentální trénink tolik nedbalo. Zpětně jsem si jistý, že by mi mentální trénink určitě velice pomohl.”

“Snažím se spolupracovat s psychology, zkusila jsem jich již více, největší problém s důvěrou v sebe sama. Psychické rozpoložení neskutečně ovlivňuje každý závod, ale je to běh na dlouhou trať. Například za jeden jediný rok se nedá udělat skok, jako třeba ve fyzické přípravě.”

“Ano, měli jsme cca po dobu 2-3 let spolupráci s jednou skupinou psychologů, co s námi pracovali trochu komplexněji - meditace, kondička, ale pak to ustalo, pár rozhovorů se sportovní psycholožkou, ale víceméně si každý, kdo chtěl hledal svou cestu sám.”

Otázka 11: Jaké kvality považujete vy osobně (případně obecně na poli vrcholového sportu) za zásadní pro podávání stabilních sportovních výsledků?

“Kondiční a psychická připravenost – celkově se všemi aspekty. Tzn. sportovec musí být maximálně připraven po stránce fyzické – to je základ. Hodně ale hraje roli psychika a to z dlouhodobého hlediska – jak je sportovec schopen „prodávat“ to co v přípravě natrénoval, ale i krátkodobá psychická připravenost v dané soutěži (zvládání předstartovních stavů, soustředěnost, atd).”

“Zázemí, zdraví, materiál, finance... spousty ovlivňujících faktorů.”

“Pokud se bavíme spíše o možnosti přípravy a její zabezpečení, tak určitě je to kvalitní tréninkové prostředí s variabilitou pro sportovce, aby mohl pracovat a ovlivňovat tréninkové prostředí jak potřebuje, a jak se mu to hodí k tréninku. Kvalitní a stabilní realizační tým okolo sportovce, který je mu plně k dispozici (i na tréninkových soustředěních). A dostatek financí, aby nemusel sportovec hledat ještě další práci ke svému sportu kvůli zajištění financí pro život.”

“Myslím, že sportovec by měl být sice cílevědomý, ale sport, jaký provozuje, by měl být jistým způsobem vždy na nižším stupni priorit ve svém životě. Měl by to mít, jak se říká „trochu na háku“.”

“Stabilní tým, trenér se zkušenostmi a dovednostmi, fyzioterapeut, kondiční a mentální trenér, servisman a v neposlední řadě dostatečné finanční zázemí, aby bylo možné mít kolem sebe takový tým. Pokud je sportovec ve svém odvětví převážně sám, tak by měl svaz zařídit spolupráci s jinou reprezentací – spolupráce při trénincích, servisman, fyzioterapeut, apod.”

“Bez ohledu na pořadí: vlastní motivace sportovce, stabilní zázemí v osobním životě, podpora nejbližší rodiny, odborné tréninkové know-how, pozitivní motivace týmu, materiální a finanční zázemí a stabilita, pozitivní atmosféra v týmu.”

“Nejdůležitější je sportovec sám, a to co předvede v závodě, takže hlava.”

“Faktorů, které ovlivňují sportovní výkon je hodně. Především je to dobrá fyzická kondice, nejen kvůli samotnému výkonu, ale také pro psychickou pohodu. Pokud se člověk cítí silný, ví, že má na to vítězit. Pak je to psychická pohoda, v mém případě se v tom hodně odráží osobní život. Důležité je i okolí sportovce. Kvalitní zázemí, trenéři a lidi, kteří to dělají s láskou. S tím vším souvisí samozřejmě i finance, protože když ty chybí, nemůže si člověk dovolit mít dostatečně kvalitní realizační tým. Při dnešní vysoké profesionalizaci sportu však nelze mít pouze jednoho trenéra. Ideální je mít kolem sebe několik specialistů. Na fyzickou kondici, popř. výživu, trenéra pro daný sport, fyzioterapeuta a v našem sportu minimálně ještě servismana. Důležité je mít tým složený ze sportovců podobné výkonnosti, kteří se navzájem tahají a zlepšují tak své výkony. Psychicky to i pomáhá v tlaku, který je na sportovce při závodech. Pokud je sám, úspěch celého týmu je pouze na něm. V opačném případě se tlak rozloží, a jednou se vede jednomu, podruhé jinému členu týmu. Velikost realizačního týmu je navíc, alespoň v lyžování, podobná, pokud je závodník jen jeden nebo pokud jsou například čtyři.”

“Asi je toho podstatně víc, ale zkusím vypíchnout to pro mne nejdůležitější: být oddán tomu co dělám, ideálně milovat to, ochota leccos obětovat, ochota na sobě pracovat, výdrž a vytrvalost, odvaha udělat něco jinak, pokora, schopnost otevřeně komunikovat.”

“Fyzická připravenost (tréninky, soustředění), psychická připravenost, zázemí.”

“Z mé letité kariéry, jak v juniorské, tak dospělé kategorii, jsem ke konci dospěla k názoru, že nejdůležitější je vlastní přesvědčení, vlastní intuice. Protože jen to, čemu věříte (a může to být z kategorie tréninkových metod, logistiky, materiálu atd.), může vést ke zdárnému konci. Další důležitá věc je podle mě nahlížení na sportovce jako na individuální bytost, a i vzhledem k tomu se nesnažit vše dělat podle předloh a obecných poznatků, ale dovolit si vytvořit svojí cestu a umět si z obecných poznatků a návodů vzít pro sebe to nejpřínosnější.”

Shrnutí a zhodnocení

Tato závěrečná seminární práce byla zaměřena na problematiku působení nestabilního sportovního a finančního zázemí na vrcholové sportovce v individuálním sportu. Cílem práce bylo zjistit prostřednictvím dotazníkového šetření zaměřeného na současné a bývalé vrcholové sportovce (reprezentanty), do jaké míry nestabilita finančního zajištění a týmového zázemí ovlivňuje jejich přípravu, psychickou odolnost a následné výsledky.

Seminární práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se týkala tematiky psychologické přípravy sportovců s důrazem na mentální trénink a soustředění včetně aspektu psychiky při ukončení vrcholové kariéry. Následně byla nastíněna problematika finančního zázemí v oblasti sportu v ČR. Praktická část práce byla zaměřena na dotazníkové šetření vrcholových sportovců v oblasti finančního a sportovního zázemí jakožto důležitého elementu ve vrcholové přípravě sportovce.

Sama jsem během své kariéry prožívala situace, kdy jsem si nebyla vůbec jistá svou budoucností, jak z finančních důvodů, tak z nejistoty, zda budu mít k dispozici trenéra a celkově tým kolem sebe. Takové situace, mě po většinu času stály spoustu mentální síly, energie a zároveň odhodlání dávat do tréninku maximum. Často jsem si kladla otázky, zda i ostatní sportovci zažívají podobné situace, nebo jsem na tyto problémy moc citlivá a beru si vše moc k srdci. Zda zkrátka není lepší mít takzvaně hroší kůži a nad věcí mávnout rukou a nechat věci plynout, tak jak jsou. Z tohoto důvodu jsem si i vybrala téma této práce, abych sama zjistila, jak na tuto problematiku nahlíží ostatní sportovci, a do jaké míry finance a sportovní zázemí skutečně ovlivňuje jejich výkony. Po svých zkušenostech s vrcholovým sportem mohu zpětně říci, že mě stálo velké úsilí nastavit svou hlavu tak, abych při startu závodu myslela pouze na svůj výkon, a nikoliv na ostatní věci, které potřebuji zařídit, abych mohla vůbec trénink či závody absolvovat.

Dotazníkové šetření, jež je podstatnou částí této seminární práce, bylo zaměřeno na vrcholové sportovce (aktivní, i po ukončení kariéry). Celkem jsem oslovila 20 sportovců, z nichž se do šetření aktivně zapojilo 11 (dva muži a devět žen, z celkového počtu 11 sportovců je stále aktivních sedm). Nejvíce zastoupena byla věková kategorie 26 – 35 let. U všech 11 sportovců je sportovní odvětví, v němž působí (či působili), zastoupeno na olympijských hrách a všichni sportovci byli (či stále jsou) součástí reprezentačního týmu České republiky.

Z dotazníkového šetření jednoznačně vyplynulo, že všichni oslovení sportovci vnímají sportovní i finanční zázemí v rámci své kariéry jako nedostatečné a velmi zásadní pro psychickou pohodu (odolnost) i následně podané sportovní výsledky. Uvedu zde alespoň tři výpovědi sportovců k této problematice.

“Reprezentačním týmem a zázemím vnímám jako nedostačující – mám vlastní realizační tým a také spolupracuji s jiným reprezentačním týmem, jelikož mou disciplínu nejezdí tolik závodnic v ČR. Bylo třeba se i z finančních důvodů a trenérského hlediska spojit s jinou reprezentací. Dle mého názoru by měl svaz v tomto případě pomoci reprezentantovi zajistit spolupráci s adekvátním týmem, popřípadě mu diplomaticky pomoci a navázat komunikaci (vyjít vstříc danému týmu v jiných situacích).”

“Finanční zázemí a jistota, hrají důležitou roli i v běžném životě. V roli vrcholového sportovce je člověk značně stresován samotnou náročností přípravy a soutěží a problémové zázemí, finanční nejistota a nezdravé vztahy jsou problémy, které zvyšují stres, který pak negativně ovlivňuje i samotný výkon každého sportovce.”

“Pokud si sportovec musí sám zajišťovat větší část finančního zajištění a také trenéra, není to pro něj nic příjemného. Sportovec se nemůže 100% soustředit na svůj trénink i závody. Měl by mít starost pouze o to, zda je připravený na svůj trénink a vynaložit maximální úsilí získat co nejvíce z tréninku, popřípadě závodu. Pokud však musí řešit, že je třeba zajistit spoustu dalších věcí mimo trénink, výnosnost z tréninku a závodu, dle mého názoru klesá, a pro psychiku sportovce to také není nic příjemného. Obzvláště když vidíte, jak vaše kolegyně (soupeřky) mají čistou hlavu a mohou se pouze soustředit na závod.”

Co se týče mentální přípravy sportovců, všech 11 respondentů spatřuje v oblasti mentální přípravy při sportu zásadní vliv na podaný sportovní výkon, přičemž šest z nich má aktivně mentální trénink zařazen ve své sportovní vrcholové přípravě. Uvedu alespoň jeden komentář k této tematické: “Fyzická úroveň vrcholových sportovců se dostává postupně na maximum co je v lidských silách a mentální odolnost - připravenost v konečném výsledku hraje podle mne velkou roli i na konečný výsledek. Díky mentální přípravě můžete mít i větší výnos z tréninků.”

V oblasti dotazníkového šetření osobně spatřuji důležitost celého výzkumu v poslední otázce dotazníku zaměřené na to, jaké kvality považuje každý z oslovených sportovců osobně (případně obecně na poli vrcholového sportu) za zásadní pro podávání stabilních výsledků. Za všechny uvedu alespoň jeden výrok, doporučuji však přečíst všechny výpovědi sportovců: “Bez ohledu na pořadí spatřuji tyto kvality pro podání stabilních sportovních výsledků za zásadní: vlastní motivace sportovce, stabilní zázemí v osobním životě, podpora nejbližší rodiny, odborné tréninkové know-how, pozitivní motivace týmu, materiální a finanční zázemí a stabilita, pozitivní atmosféra v týmu.”

Na závěr dodávám svůj vlastní úhel pohledu k této problematice.

Obecně je vrcholový sport finančně velmi náročný a všichni sportovci se snaží připravit, jak nejlépe umí. Rodina, svaz i stát do svých reprezentantů (i dětí) vkládá nemalé finanční prostředky. Představa, že by bylo jejich zázemí adekvátní přípravě, sportovní výsledky by mohly být ještě lepší, a my bychom možná mohli častěji slavit olympijské medaile či tituly z mistrovství světa. S dostatečným finančním zabezpečením, jde samozřejmě vše lépe a jednodušeji. Když však finance či zázemí ve sportu chybí, co dělat v takové situaci, abyste dokázali co nejlépe proměnit (zhodnotit) svou pílí, nadšením a dřinou? Sama za sebe jsem cítila, že se o tyto prožitky potřebuji s někým podělit, a také se na tyto situace psychicky připravit, aby mě ovlivňovaly co nejméně. Nejlépe, aby neměly vůbec dopad na mé sportovní výsledky a já dokázala směřovat svou pozornost pouze na sportovní výkon a nemusela řešit věci kolem. S touto problematikou mi velmi pomohla mentální příprava, naučila jsem se různé techniky, jak situaci zvládat lépe, nebo se jí nenechat ovlivnit až do takové míry, že nejste schopní na startu vůbec vypnout hlavu. Troufám si říci, že mě tento mentální trénink také připravil na život po ukončení vrcholové sportovní kariéry, protože nastávaly velmi podobné situace, jako při sportu. Ze dne na den, jsem nevěděla, co budu dělat, čím se budu živit, a z čeho budu platit své náklady... Když se zpětně podívám na situaci před dvěma lety, kdy jsem ukončila kariéru, jsem na sebe pyšná. Poměrně rychle jsem se dokázala adaptovat a zařadit do běžného života a vyřešit svou existenční situaci. Věřím, že kdybych neabsolvovala mentální přípravu a praxi, vyrovnávala bych se s životní situací mnohem hůře a déle.

Vnímám, že jsem měla spíše štěstí v “neštěstí”. Mnoho mých kolegů – sportovců, kteří ukončili kariéru, neměli vždy takové štěstí a svou nelehkou životní situaci řešili alkoholem, gemblerstvím, nesprávnými investicemi a podobně.

Věřím, že tohle jsou krajní situace a ostatní budoucí sportovci, kteří svou vrcholovou kariéru jednou ukončí, budou na tento okamžik dobře připraveni, zajištěni a vykročí do další etapy svého života tou správnou nohou. Já jim v tom všem moc držím palce!

Zdroje

1. Jelinek, M., Kuchař, J. *Poznej sám sebe*. Praha: Eminent, 2006. 214 s. ISBN 80-7281-247-5.
2. <https://publi.cz/books/121/01.html>
3. Orlick, Terry. Na cestě k vítězství. Jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Překlad Eva Kadlecová. Brno: CPress, Albatros Media a.s., 2012. 296 s. ISBN 978-80-264-0048-6.
4. www.sportlavou.cz/media/rozhovor-pro-fightnews:-mentalni-priprava-v-bojovych-sportech.html
5. https://rungo.idnes.cz/profesionalni-sportovci-psychika-d5m-/behani.aspx?c=A170703_202750_behani_sehn
6. profikoucink.eu/psychologiccka-priprava-sportovcu/
7. <https://wave.rozhlas.cz/jak-se-sportovci-vyrovnávají-s-koncem-kariery-vyzkum-ukazuje-ze-na-nej-nebyvají-5965661>
8. <https://www.parlamentnilisty.cz/arena/politici-volicum/Cikl-CSSD-Cesky-sport-potrebuje-vyssi-finance-267145>
9. <https://www.cuscz.cz/media/press/tiskove-zpravy/alarmujici-situace-ve-sportovnich-klubech-a-telovychovných-jednotach.html>
10. <https://www.studentmag.cz/jak-spravne-vytvorit-a-zpracovat-dotaznik-drzte-se-pravidel-sociologickeho-vyzkumu/>