

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adriana Tomešová

**Možnosti psychologické intervence se
zaměřením na konec kariéry u vrcholových
sportovců**

**Possibilities of psychological intervention with focus on
the end of the career by professional athletes**

Praha 2019

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Markéta Niederlová, Ph.D.

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala PhDr. Mgr. Markétě Niederlové, Ph.D za motivující vedení a cenné podněty k napsání této bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat Mgr. Veronice Balákové, Ph.D. za inspirující postřehy a náměty.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 21.06.2019

.....
Adriana Tomešová

Abstrakt

Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou oddílů. Nejprve je literárně přehledová část věnována teoretickému vymezení konce sportovní kariéry ve vrcholovém sportu. Dále se zaměřuje na prožívání sportovců v závislosti na dvou rozdílných druzích ukončení sportovní kariéry, předpokládaný konec a náhlý konec sportovní kariéry. Teoretická část také uvádí nejnovější možnosti intervencí ze sportovní psychologie.

Ve druhém oddílu této bakalářské práce následuje návrh výzkumného projektu. Cíl tohoto výzkumného projektu je zmapovat způsob a proces ukončování sportovní kariéry vrcholových sportovců v České republice. Pro potřeby výzkumu je sestaven vzor otázek polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovor bude veden sportovním psychologem, který bude proškolen speciálně pro požadavky tohoto výzkumného projektu. Výzkumný projekt je založen na kvalitativní metodologii se zaměřením na konec kariéry vrcholových sportovců.

Klíčová slova

konec sportovní kariéry, předpokládaný konec, náhlý konec, vrcholový sport, psychologické intervence

Abstract

This bachelor thesis is divided into two sections. It starts with a theoretical part, which is devoted to a theoretical demarcation of the end of careers in elite sport. Further the focus is on divergent experiencing of athletes, depending on two different types of career endings including presupposed ends and sudden ends of athletes' sport careers. Also, the theoretical part introduces the latest possibilities of intervention in sport psychology.

The second part of this thesis follows with a suggestion for a research project. The aim of this research project is to present forms and processes of the ends of sport careers from elite athletes in the Czech Republic. For research purposes, a pattern of questions of a semi-structured interview is created. The interview will be conducted by sport psychologists, who will be trained for the special aim of the research project. The study is based on a qualitative methodology with focus on the end of careers from elite athletes.

Key words

end of sport career, presupposed end, sudden end, elite sport, psychological intervention

Obsah

Úvod	8
LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST	10
1 Definice pojmu konce kariéry ve vrcholovém sportu	10
1.1 Vymezení pojmu sportovní kariéry a vrcholového sportovce.....	10
1.2 Vymezení pojmu konce sportovní kariéry	11
1.3 Druhy ukončení sportovní kariéry a potíže s nimi související	12
1.4 Kulturní faktory při ukončení sportovní kariéry	13
1.5 Shrnutí kapitoly	14
2 Předpokládaný konec kariéry	15
2.1 Vymezení předpokládaného konce sportovní kariéry	15
2.2 Prožívání sportovců při předpokládaném ukončení kariéry	15
2.3 Shrnutí kapitoly	18
3 Náhlý konec kariéry	19
3.1 Definování náhlého konce kariéry	19
3.2 Prožívání sportovce při náhlém konci kariéry.....	19
3.3 Hledání nové životní náplně.....	21
3.4 Shrnutí kapitoly	21
4 Možnosti psychologické intervence konce kariéry u vrcholového sportovce.....	23
4.1 Mentoring	23
4.2 Sportovní psycholog.....	24
4.3 Kariérní plánování pomocí psychologických metod.....	26
4.4 Pětikrokový model kariérního plánování	26
4.5 Assistance in Career Transition (ACT) Model.....	29
4.6 Duální kariéra v ČR.....	30
4.7 Mindfulness	30
4.8 Shrnutí kapitoly	31
NÁVRH VÝZKUMU	32
5 Výzkumný problém.....	32
5.1 Výzkumné otázky.....	33

5.2 Design výzkumného projektu.....	34
6 Cílová skupina.....	35
7 Výzkumná metoda	35
7.1 Polostrukturovaný rozhovor	35
8 Výsledky	40
8.1 Metody zpracování a analýzy dat	40
9 Etika návrhu výzkumného projektu	41
10 Diskuze.....	42
Závěr	44
Seznam použité literatury	46
Seznam obrázků	51
Příloha 1	I
Příloha 2	II
Příloha 3	IV

Úvod

Prostředí vrcholového sportu je velmi konkurenční místo a sportovci na vrcholu žebříčků se odlišují jen nepatrnými rozdíly ve strategii, technice či psychické připravenosti. O sportovcích existuje v literatuře povědomí o jejich tréninku, soustředění, výživovém plánu, podpoře v týmu, motivaci k výkonu a technikách redukce stresu. Jádrem problému tkví v tom, že téměř veškerá pozornost sportovních psychologů je věnována psychické přípravě pro soutěžení, pro podávání lepšího, a lepšího výkonu. Méně se přihlíží ke skutečnosti, že sportovec jednou ukončí svou kariéru.

Ještě méně pozornosti je věnováno rozdílu, jakým způsobem zakončení sportovní kariéry proběhne. Podmínky a zdroje, které mají sportovci k dispozici, jsou vysoce individuální a způsob ukončení kariéry je také jedním z výzev v jejich sportovní kariéře. Jakým způsobem se sportovci s končící sportovní kariérou vyrovnávají se také různí. Někteří vzhledem ke zvolna klesajícímu výkonu učiní rozhodnutí samostatně a se zamáváním publiku odejdou po posledním zápasu na konci sezóny. Naopak jiní sportovci se zraní a jejich kariéra skončí náhle, bez ohledu na názor sportovce, přímo na místě pádu. Rozptýlení prožívání sportovců po konci sportovní kariéry se pak pohybuje od mírného poklesu nálady až po užívání návykových látek a úspěšné pokusy o sebevraždu. Pomocí pochopení druhů ukončení sportovní kariéry můžeme predikovat budoucí prožívání sportovce a pomocí vhodných intervenčních metod ho na toto období předem mentálně připravit.

V literárně přehledové části bakalářské práce se budu zabývat vymezením konce sportovní kariéry v prostředí vrcholového sportu. Stěžejní část této teoretické části budou tvořit dva způsoby ukončení sportovní kariéry, předpokládané a náhlé ukončení sportovní kariéry. Tyto dva druhy nejprve teoreticky vymezím a následně uvedu jejich specifika se zaměřením na prožívání sportovce. Vzhledem k cíli práce, tedy zmapování problematiky konce kariéry u vrcholových sportovců a uvedení možností psychologické intervence, se dále zaměřím na jednotlivé intervenční metody v psychologii sportu a některé nové výzkumy věnované této tematické oblasti.

Návrh výzkumného projektu se bude zabývat zmapováním způsobu a procesu ukončování sportovní kariéry vrcholových sportovců v České republice. Respondenty budou čeští vrcholoví sportovci, kteří svou sportovní kariéru ukončili po Zimních olympijských hrách 2018 v PyeongChangu. Výzkum v kvalitativní podobě bude využívat strategie zakotvené teorie, jejímž metodologickým nástrojem bude polostrukturovaný dotazník. Pro provedení

výzkumného návrhu bude nejprve sestaven vzor otázek polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovor s vrcholovými sportovci provede proškolený sportovní psycholog. V této části práce představím design a metodu výzkumného projektu a uvedu způsob zpracování získaných dat. V závěru této části práce neopomenu zmínit etické nároky výzkumného návrhu a práci zakončím diskuzí nad jeho klíčovými limity a navržením případných podnětů pro další zkoumání této problematiky.

V bakalářské práci jsem citovala dle citační normy APA style (6. vyd.). Seznam použité literatury tvoří zejména články ze zahraničních periodik a zahraniční publikace. Česká literatura k tomuto tématu zatím není příliš obsáhlá.

LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST

V literárně přehledové části mapuji konec kariéry u vrcholových sportovců. Definuji předpokládaný a náhlý konec kariéry a specifikuji prožívání a psychický stav vrcholového sportovce během těchto ukončení kariéry. V závěrečné kapitole představuji možnosti psychologické intervence specifické pro ukončování sportovní kariéry.

1 Definice pojmu konce kariéry ve vrcholovém sportu

V první kapitole definuji obecný pojem konce sportovní kariéry, kde se opírám hlavně o zahraniční a některé české literární zdroje ve sportovní psychologii. Zároveň zde vyjmenuji různé druhy ukončení sportovní kariéry a potíže sportovců s nimi související.

1.1 Vymezení pojmu sportovní kariéry a vrcholového sportovce

1.1.1 Sportovní kariéra

„Kariéra ve vrcholovém sportu je termín pro mnohaletou sportovní aktivitu s cílem kontinuálního zlepšování výkonu a také s cílem dosažení individuálního nejvyššího sportovního výkonu v jedné či více sportovních disciplín“ (Stoll, Pfeffer, & Alfermann, 2010, str. 173).

A jak ve svém výzkumu uvádí Yao, Laurencelle a Trudeau: *„Každý vrcholový sportovec jednou uvidí chýlit svou sportovní kariéru ke konci“ (Yao, Laurencelle, & Trudeau, 2018, str. 1).* Některé sporty, například lehká atletika či plavání, umožňují sportovci soutěžit na vrcholové úrovni až do vysokého věku 75 až 80 let (Stoll, Pfeffer, & Alfermann, 2010), avšak průměrný věk ukončení sportovní kariéry se liší v závislosti na sportovní disciplíně. Je důležité zmínit, že většina studií věnovaných ukončení sportovní kariéry začleňuje sportovce z různých sportovních disciplín dohromady, ačkoli se zakončení kariéry v jednotlivých sportovních odvětvích liší (Wippert, 2011). Novější studie se proto snaží rozčlenit sportovce podle jednotlivých sportovních disciplín (Harrison & Ruddock-Hudson, 2018; Lavalley & Robinson, 2007; Pummell & Lavalley, 2019).

1.1.2 Vrcholový sportovec

V této bakalářské práci užívám pojem „vrcholového sportovce“ či jen „sportovce“ pouze v mužské podobě tohoto slova, jelikož zmiňovat vždy „sportovec či sportovkyně“ považuji za poněkud neohrabané. Proto bych zde ráda uvedla na pravou míru, že toto označení „sportovce“ zde uvádím z čistě pragmatického hlediska a míním tím samozřejmě i vrcholové sportovkyně.

Mnoho sportovního úsilí neustí až do vrcholové kariéry, nicméně tato bakalářská práce se podobně jako většina výzkumných studií věnovaných sportovní psychologii soustředí právě na vrcholový sport. Pro upřesnění shrnuli britští a irští výzkumníci Swann, Moran a Piggott (2015) poznatky k definici vrcholového, špičkového, profesionálního či elitního sportovce pomocí systematického review do pěti proměnných. Toto shrnutí představuji v Tabulce 1, která je k nahlédnutí v Příloze 1. Vrcholoví sportovci, kterými se zabývám v této bakalářské práci, by měli splňovat minimálně třetí, ideálně čtvrtou úroveň dle zmíněné Tabulky 1 (Swann, Moran, & Piggott, 2015). Tito vrcholoví sportovci by zaprvé měli být standardně výkonní na národní i mezinárodní úrovni, závodit v první lize. Zadruhé by měli mít trvalý úspěch na nejvyšší úrovni na většině mezinárodních a celosvětových soutěžích. Zatřetí by počet let zkušeností sportovců, na jejich nejvyšší výkonnostní úrovni, měl dosahovat pěti a více let; začtvrté by sportovci měli být ve sportu konkurenceschopní na národní úrovni, v rámci národního sportu. A zapáté by měli nedávno či již vícekrát závodit na Olympijských hrách s nejvyšší mezinárodní konkurencí a být sledováni celosvětovými diváky.

Dle autorů je možné následně rozdělit elitní sportovce na a) semi-vrcholové; b) vrcholové soutěžící; c) úspěšné vrcholové sportovce a d) vrcholové ve světové třídě (Swann, Moran, & Piggott, 2015). Jak jsem již zmínila výše, tato bakalářská práce se zaměřuje na třetí a čtvrtou úroveň, tedy na úspěšné vrcholové sportovce a sportovce ve světové jedničce.

1.2 Vymezení pojmu konce sportovní kariéry

Na ukončení sportovní kariéry lze nahlížet z různých perspektiv. Nejprve proto specifikuji tento běžně používaný pojem *konec sportovní kariéry*.

Wippert (2011) na ukončení sportovní kariéry nahlíží jako na kritickou životní událost, která sportovce nutí k určité životní změně. Zároveň se jedná o neobvyklý vývojový zážitek v životě sportovce. Pojmenování „kritické“ životní události zde nemá nutně negativní konotaci, nýbrž pro konkrétního sportovce má spíše stresující a afektivní reakce vzbuzující charakter. Blinde a Strata (1992) popisují konec sportovní kariéry jako negativní zkušenost a přirovnávají ji k sociální smrti. Kontrastem je koncept, který nahlíží Coakley (1983), kde je ukončení sportovní kariéry reflektováno jako určitá forma znovuzrození člověka. Některé studie přirovnávají ukončení kariéry k odchodu do důchodu (Coakley, 1983), nicméně Wylleman, Alfermann a Lavallee (2004) ve své studii vysvětlují, proč nelze ukončení sportovní kariéry, a potíže s ním spojené, přirovnat k odchodu do důchodu. Ačkoli se na první pohled opravdu jedná o odchod z aktivní profesní kariéry jako z běžného zaměstnání, sportovci odcházejí oproti

běžné populaci v mnohem dřívějším věku. Také obvykle dále pokračují v profesní kariéře. Zakončení profesní sportovní kariéry nemusí být nutně negativní událostí, ačkoli vyžaduje značné přípravy. Pokud lze ukončení kariéry předem předpovědět, příprava pak umožní sportovci lépe projít celým procesem zakončení kariéry (Stambulova, 2010). Samozřejmostí jsou interindividuální a interkulturní rozdíly v délce adaptace na konec kariéry sportovce (Stambulova, Stephan, & Jäphag, 2007; Stoll, Pfeffer, & Alfermann, 2010).

Ve studiích z posledních let převládá názor, že na ukončení sportovní kariéry není možné nahlížet jako jen na jednu životní událost. Například dle Parka, Toda a Lavalleeho (2012) lze toto vnímat jako dynamický přechod či tranzit, ke kterému dochází během sportovní kariéry. Jedná se o více holistický pohled na kariérní dráhu sportovce, která prochází mnoha stupni vývoje a přechody již v průběhu kariéry sportovce. Konkrétně zakončení sportovní kariéry stále vyčnívá svou důležitostí a razantností nad jiné podstatné události sportovců, které se nedotýkají jen sportu, ale mnoha jiných oblastí jejich života. Tato bakalářská práce se zaměřuje na vymezení pojmu konce sportovní kariéry dle závěrů výzkumu Stambulové, Stephana a Jäphaga (2007), kde „*je tranzit z vrcholového sportu dynamický, multidimenzionální, víceúrovňový a multifaktoriální proces, ve kterém (i) národnost/kultura hrají důležitou roli*“.

1.3 Druhy ukončení sportovní kariéry a potíže s nimi související

Dle Wippert (2011) se jedná o přechod ze života vrcholového sportovce do běžného každodenního života. Jakým způsobem, s jakou intenzitou a s jakými změnami projde sportovec tímto přechodem, je velice individuální a závisí na mnoha faktorech. Například Lavallee, Grove a Gordon (1997) se zabývá příčinami ukončení sportovní kariéry, tedy *proč* vrcholový sportovec končí. Ruku v ruce s důvody ukončení kariéry jde i určitá *forma, druh* či *způsob* ukončení kariéry, tedy *jak* sportovec uzavírá svou kariéru. Zvolený druh ukončení sportovní kariéry rovněž závisí na řadě faktorů, například na sportovní disciplíně, věku sportovce, jeho sociálním i materiálním zázemí, zdravotním stavu, sportovní identitě a mnoha dalších (Stephan, Bilard, Ninot, & Delignières, 2003).

Na scéně studií sportovní psychologie chyběl popis těchto forem či druhů ukončení sportovní kariéry. Z toho důvodu Alfermann, Stambulova a Zemaityte (2004) shrnuli tři protikladné formy ukončení kariéry: *dobrovolné* či *nedobrovolné*, *plánované* či *neplánované ukončení* a zda je toto ukončení *žádoucí* či *nežádoucí*. Tyto formy ukončení kariéry se mohou také vzájemně prolínat. Stoll et al. (2010) definuje tři nejzákladnější podmínky, které umožní relativně šetrný a bezproblémový přechod sportovce. Jedná se o včasné naplánování ukončení

kariéry, dobrovolné ukončení kariéry a dostatečná sociální podpora. Stambulová (2017) dále shrnula své výsledky studií a rozlišila ukončení sportovní kariéry nově na tři skupiny. Zaprvé *normativní*, které lze obecně předpovědět (například odchod sportovce do tzv. sportovního důchodu); zadruhé *kvazi-normativní*, které lze předpovědět jen pro určitou konkrétní skupiny sportovců (například při přechodu z jedné kultury do jiné) a zatřetí *non-normativní* ukončení kariéry sportovce, které nelze předpovědět, například v důsledku zranění.

Obecná definice copingu je dle Lazara a Folkmana (1984) využívána i k popisu prožívání sportovců na konci kariéry. Jedná se o „[...] *constantly changing cognitive and behavioural efforts to manage specific external and/ or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person*“ (Lazarus & Folkman, 1984, str. 141). Volně přeloženo jako neustálé kognitivní a behaviorální změny a úsilí se specifickými požadavky vnějšího a vnitřního prostředí, které jsou na zdroje osoby energeticky náročné. Více o copingových mechanismech pojednám v následujících kapitolách v rámci různých druhů ukončení sportovní kariéry.

Čím později sportovec ukončí svoji sportovní kariéru a pokud nevyužije vhodné copingové strategie, tím větší je pravděpodobnost, že se ukončení sportovní kariéry přemění v krizi. Při efektivních copingových strategiích je tranzit či ukončení sportovní kariéry s větší pravděpodobností úspěšný. Konceptu Stambulové se věnuji podrobněji v následujících kapitolách.

Podobně se problematice konce kariéry věnuje i Wippert (2002), která rozděluje mládežnické sportovce na dvě skupiny. Na sportovce, kteří z klubu sami odstoupili a sportovce, kteří byli z klubu vyřazeni. Pokud sportovec sám odstoupí, pak takto činí na základě svého rozhodnutí (ať už z jakéhokoli důvodu) a svou kariéru končí dobrovolně. Pokud je sportovec vyloučen, pak teoreticky, resp. ve skutečnosti již nemá šanci se zapojit do vrcholového sportování, a tudíž je nucen svou kariéru ukončit nedobrovolně.

1.4 Kulturní faktory při ukončení sportovní kariéry

Studie z posledních let vykazují určitý trend v zaměření na faktor kultury, který také hraje roli při zakončení kariéry u vrcholových sportovců (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004; Kuettel, Boyle, & Schmid, 2017; Stambulova, Stephan, & Jäphag, 2007; Stambulova & Ryba, 2013; Wippert, 2011). Toto dokládá například Stambulova et al., (2007) na mezinárodním vzorku švédských a francouzských vrcholových sportovců. Z výsledků vyplývá, že francouzští sportovci prožívají více problémů při zahájení nové kariéry namísto té

sportovní. Dále se více zaměřují na emoční prožívání, ale přechod je rychlejší než u švédských sportovců, kteří z aktivní sportovní kariéry přecházejí delší dobu. Švédští sportovci vyjadřují pozitivnější reakce při odchodu ze sportovní kariéry, a také vyšší životní spokojenost s jejich aktuální situací po odchodu. Dle jiné studie Alfermannové et al. (2004) němečtí sportovci plánovali svůj odchod častěji v předstihu než litevští či ruští sportovci. V kulturně komparační studii řeckých a španělských sportovců byli řečtí sportovci spokojenější se svou sportovní kariérou, ale zažívali intenzivnější změnu v identitě sportovce. Naopak španělští sportovci využívali aktivnější copingové strategie (Dimoula, Torregrossa, Psychountaki, & González Fernández, 2013).

Naopak při porovnání polských, švédských a dánských sportovců došli Kuettel, Boyle a Schmid (2017) k závěru, že ukončení sportovní kariéry probíhalo u všech národností podle podobného principu. Všichni sportovci svůj konec kariéry předem plánovali a odcházeli dobrovolně. Výzkumníci zjistili rozdíly spíše mezi individuálními a socio-ekonomickými charakteristikami sportovců jednotlivých národností.

Některé studie kladou důraz zejména na vnitřní a vnější faktory, které přechod typicky ulehčují a/nebo fungují jako bariéry proti úspěšné adaptaci na život po vrcholovém sportu (Stambulova et al., 2007). Bariéry a zdroje jsou v těchto studiích striktně rozdělovány na dvě nepropustné skupiny. Ovšem například vysoký příjem vrcholového sportovce je pro sportovce zdrojem i bariérou zároveň (Kuettel et al., 2017). Z toho je patrné, že se zdroje a bariéry vzájemně překrývají. Kuettel et al. (2017) proto v závěru své studie doporučují vyhnout se generalizaci ohledně zdrojů a bariér a zaměřit se na takový přístup, který by umožnil jejich propojení při odchodu z vrcholového sportu.

1.5 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsem vymezila základní termíny této bakalářské práce: sportovní kariéra, vrcholový sportovec a konec sportovní kariéry. Dále jsem uvedla druhy ukončení sportovní kariéry dle nejnovějších výzkumů a stručně zmínila obtíže s nimi související. Tuto kapitolu jsem zakončila zmínkou o roli kulturních faktorů při zakončování sportovní kariéry.

Jak jsem již zmínila výše, Stambulová (2017) ve svých studiích rozdělila druhy ukončení kariéry na několik kategorií. V dalších dvou kapitolách se budu věnovat již jen dvěma vybraným formám ukončení kariéry, konkrétně předpokládanému a náhlému ukončení sportovní kariéry.

2 Předpokládaný konec kariéry

2.1 Vymezení předpokládaného konce sportovní kariéry

Dle Wippert (2002) mohou sportovci předpokládat konec své kariéry tehdy, když dosáhnou osobního vrcholu své sportovní kariéry a nyní již nepodávají tak vysoký výkon. Tito sportovci posuzují svůj výkon vlastníma očima a na základě vlastních odhadů dojdou k závěru, že by se v nové životní kapitole chtěli věnovat jinému profesnímu zaměření. Sportovci tak mohou své cíle a životní plány předem promyslet, a až poté se stáhnout ze sportovní scény. Tím se dobrovolně rozhodnou svou kariéru ukončit a sami si zvolí vhodný moment či sezónu ukončení (Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar, & Selva, 2015).

Dobrovolné a plánované ukončení sportovní kariéry je spolu s adekvátní sociální a emoční podporou vnímáno jako nejsmysluplnější (Wippert, 2011). Zakočení kariéry tak zpravidla více souzní s životními plány sportovců a je možné předpokládat, že se sportovec na okamžik odchodu může lépe mentálně připravit. Tato situace sportovci umožní rychleji se přeorientovat na jiné životní cíle než čistě sportovní výkonnost (Stephan, Bilard, Ninot, & Delignières, 2003; Wippert, 2011).

2.2 Prožívání sportovců při předpokládaném ukončení kariéry

2.2.1 Spokojenost s předchozí kariérou

Dle výzkumů Stambulové et al. (2007) je plánované ukončení kariéry asociované s vyšší mírou spokojenosti se sportovní kariérou a jejím načasováním. Sportovci ve výzkumech uvádí vyšší míru vnímaných pozitivních a méně negativních emocí při odchodu. Při plánovaném kariérním ukončení se sportovci také rychleji přizpůsobí životu po sportu a vyšší je i jejich životní spokojenost v nynější situaci (Alfermann et al., 2004).

V japonské studii (Adachi, 2017) ukončilo svoji sportovní kariéru *dobrovolně* celkem 64 z celkového počtu 76 sportovců-studentů. Výsledky této studie přinášejí zjištění, že tito sportovci (a převážně sportovkyně) se po ukončení své kariéry cítili zpravidla uvolněně, šťastně a s pocitem dosaženého úspěchu. Pocity úzkosti, nejistoty, případně prázdnoty vykazovaly mírnější hodnoty.

Svoji kariéru ukončily i desítky sportovců po Olympiádě v Sydney. Několik z nich se zúčastnilo studie Stephana, Bilarda, Ninota a Deligniera (2003) a v rozhovorech vypověděli, že svou sportovní kariéru ukončili dobrovolně. S výzkumníky sdíleli svůj pocit dosažení sportovních cílů, které si na začátku kariéry vytyčili. Pro názornost zde cituji jednoho

ze sportovců: „*Ve sportu jsem dosáhl všech svých cílů – cítil jsem, že jsem se dostal tak daleko, jak jsem jen mohl – a věděl jsem, že je čas, abych odešel*“ (Stephan, Bilard, Ninot, & Delignières, 2003, str. 7). Sportovci vyjadřovali touhu objevit nové činnosti v jiných oblastech než ve sportu, na které se budou moci v jejich životě dále zaměřit. Považují za důležité zmínit, že všichni tito bývalí sportovci si udržovali práci na částečný úvazek již během své vrcholové sportovní kariéry. Tento částečný pracovní úvazek byl sice adaptován na potřeby vrcholového sportování, ale po ukončení kariéry jim umožnil plynule navázat pracovní poměr na plný úvazek. Toto potvrzují i závěry longitudinální studie Torregrosy, Ramise, Pallarésové, Azócara a Selvy (2015), které poukázaly na zjednodušení přechodné fáze, pokud sportovec částečně pracoval již během sportovní kariéry.

2.2.2 Několik měsíců proměnlivého prožívání

Sportovci z kvalitativní studie Stephana et al. (2003) odcházeli z vrcholového sportu dobrovolně a měli tak možnost plánovat. Plynule navázali z částečných pracovních úvazků na plné pracovní úvazky nebo si zvolili podnikatelskou činnost. Nyní zde popíši prožívání sportovců během jejich prvních měsíců až jednoho roku po skončení sportovní kariéry.

Dle Stephana et al. (2003) zaznamenávají bývalí sportovci v prvním měsíci velké změny v jejich životě. Při prvním kontaktu s novou denní rutinou nejvíce pociťují ztrátu podnětů k fyzické aktivitě a více upřednostňují pasivní trávení času a sedavý způsob nového zaměstnání. Sportovci se potýkají také s rozparem mezi minulou a nynější důležitostí jejich fyzické zdatnosti v profesním životě, která je nyní podstatně menší. Pociťovaná ztráta se týká také cestování spojené s každoročními tréninkovými kempy a soutěžemi na různých místech světa, které je v novém životě po sportu značně zredukováno.

Pět měsíců po ukončení kariéry se těžiště zájmu ze zaměstnání přesouvá a sportovci investují více energie do alternativních činností. Vzhledem k tomu, že během sportovní kariéry byla organizace přenechána sportovním organizacím a realizačnímu týmu sportovců (Wippert, 2011), jsou sportovci konfrontováni s plánováním vlastního života a jsou na něj většinou sami. Sportovci tak více vyhledávají nové společenské kontakty, které jim slouží jako sociální i organizační podpora a nová náplň volného času. Výzvu a zároveň osvobození přináší ztráta statusu sportovce. Sportovci umožní uvědomit si, že jeho kariéry je opravdový konec. Toto uvědomění následně otevře cestu k přizpůsobení dané situace (Alfermann, et al., 2004) a také sportovci umožní o sobě více přemýšlet jako o novém člověku. S větší mírou nadšení se pustí do hledání nové časové, potažmo životní náplně (Stephan et al., 2003).

V následujících měsících se sportovci většinou navrací zpět ke sportu, a to z několika důvodů. Zprvce pro udržení fyzické kondice, pro větší spokojenost se sebou samým, což potvrzuje i český výzkum Kadlčíka a Flemra (2008). Zadruhé pro uvolnění tenze ze sedavé práce a zatřetí pro stanovení nových cílů a výzev pro osobní rozvoj, které od doby vrcholového sportu sportovcům scházejí. Sportovci se věnují takové fyzické činnosti, která je zdraví prospěšná a uspokojující. Také zahání únavu a zabraňuje přibírání na váze.

Udržování odpočinkové fyzické aktivity představuje pro sportovce ve čtvrté fázi určité udržení rovnováhy a stability nových návyků a činností. Sportovci zároveň vnímají větší autonomii o rozhodnutí, kdy budou sportovat, namísto vnějšího tlaku a vnímané povinnosti k pravidelnému sportování během své kariéry. Až nyní v této poslední fázi přichází uspokojení z nového životního stylu, které je zmiňované v mnoha jiných studiích (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004; Stambulova, Stephan, & Jäphag, 2007). Tyto studie se sportovcům věnují většinou s několikaletým odstupem, a tudíž nezastihnou prožívání sportovce v jeho raných stádiích, jako se to podařilo studii Stephana et al. (2003). Až nyní, zhruba jeden rok po ukončení kariéry, sportovci pocítují dosažení a splnění také pracovních cílů a své naplnění z nich dovedou přirovnat k radosti z vyhraného závodu či zápasu.

Pokud mají sportovci možnost v předstihu vyjádřit svou představu o tom, jak bude ukončení jejich kariéry probíhat, jak tomu bylo v longitudinální studii Torregrosy et al. (2015), pak se tato představa od následné reality odlišuje jen nepatrně. Naopak, pokud sportovci bez předem připraveného plánu sdělí svou představu o přechodu do života po sportu, jejich představa je značně vzdálená realitě, což reflektovali zpětně ve studii.

2.2.3 Vliv národnosti na prožívání odchodu ze sportu

V kulturně komparační studii dánských, švýcarských a polských sportovců uváděli sportovci podobný model týkající se plánování odchodu ze sportovní kariéry a dobrovolného ukončení kariéry (Kuettel et al., 2017). Přesto se objevily rozdíly v jejich prožívání a přizpůsobování se novému životu. Švýcarští sportovci se rozhodli o konci kariéry více dobrovolně, ukončení vnímali nejvíce pozitivně, zároveň byli v momentu ukončení kariéry nejstarší a měli promyšlené konkrétní plány do budoucna. S vyššími emočními, sociálními a zdravotními problémy se potýkali dánští sportovci. Polští sportovci byli velmi nespokojeni s ukončením své kariéry, a to nejvíce z finančních důvodů a emočních komplikací. Z výsledků vyplývá, že národnost silně přispívá k rozdílu v proměnných, které se týkají kvality přizpůsobení, a to zejména ze socio-kulturních důvodů (Kuettel et al., 2017).

2.2.4 Copingové strategie

Plánované ukončení kariéry znamená pro sportovce mimo jiné také více času na promyšlení dalších kroků. A dle Torregrosy et al. (2015) sportovci u předpokládaného ukončení kariéry častěji vytvářejí plány s realističtějšími představami. Během plánování si sportovec může důkladněji promyslet i různé copingové strategie a rozhodnout se, kterou z nich využije. Předpokládané ukončení sportovní kariéry je obecně spojováno s větším využitím pozitivních copingových mechanismů. Příkladem pozitivního copingu může dle Adachiho (2017) být trávení více času s přáteli. Dále dle Stambulové et al. (2007) sportovci snadněji akceptují opravdový konec své kariéry, méně v takové situaci rezignují, méně užívají návykové látky. Dle české studie Kadlčíka a Flemra (2008) je nejčastějším copingem sportovce i nadále setrvat v kontaktu se sportem, ať už v rekreační podobě nebo jako trenér, potažmo trenérka. Použití vhodného copingu zlepšuje a urychluje zvládnutí přechodu a následné přizpůsobení se životu bez vrcholového sportu (Stambulova, 2010).

2.2.5 Specifikum identity při ukončování kariéry

Dle Yao, Laurencella a Trudeaua (2018) lze pozorovat závěr, že čím vyšší vrcholové úrovně sportovec dosáhne, tím důležitější je pro něj asociace s jeho rolí sportovce. A návazně dle Wippert (2011), čím intenzivněji se sportovec identifikuje s rolí sportovce, tím delší je jeho přechod z vrcholové kariéry do každodenního života. Pozitivním zjištěním je, že jeho identita s rolí sportovce neustále klesá v čase, což umožňuje delší, ale postupné přizpůsobení se nové životní situaci po sportu (Yao et al., 2018). S úbytkem identity sportovce také pozitivně koreluje věk sportovců. Čím je atlet starší, tím významněji ubývá atletické identity, a tím lehčí přechod by měl sportovec prožívat (Yao et al., 2018). Dle Stephana et al. (2003) je ztráta statusu sportovce ztrátou i osvobozením zároveň. Sportovci umožní přemýšlet o sobě jako o novém člověku a jeho lítost z této ztráty je poté vnímána jako menší.

2.3 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsem vymezila pojem předpokládaného ukončení sportovní kariéry. Uvedla jsem, co si lze představit pod prožíváním sportovce během přechodu do života bez vrcholového sportu, jak se toto během několika měsíců proměňuje a jaké prožívání je dle posledních výzkumů sportovci nejčastěji reflektováno. V závěru kapitoly jsem shrnula specifika předpokládaného konce sportovní kariéry z kulturního hlediska a specifika copingových strategií a změny identity. V následující kapitole se v podobném duchu věnuji druhému způsobu ukončení sportovní kariéry, a tedy náhlému ukončení kariéry.

3 Náhlý konec kariéry

3.1 Definování náhlého konce kariéry

Náhlý konec kariéry je v zahraničních zdrojích (například Alfermann et al., 2004) prezentován jako neplánované a nedobrovolné ukončení sportovní kariéry. Stambulová (2017) dále nověji přichází s termínem tzv. non-normativního zakončení kariéry sportovce, které nelze předpovědět. Jedná se například o zranění, přechod do jiného klubu nebo vztahové problémy. Závažné zranění ve většině případů nenávratně znemožní pokračování kariéry. Z tohoto důvodu je mu ve studiích sportovní psychologie věnováno mnoho pozornosti (Ristolaine, Kettunen, Kujala, & Heinonen, 2012; Sanderson, 2017). Wippert (2002) spatřuje náhlé ukončení sportovní kariéry ve vyloučení sportovce z reprezentace z důvodu nedostatečného výkonu. Tito sportovci mají teoreticky šanci svůj výkon zlepšit a dostat se do reprezentace znovu, prakticky je ovšem tato šance téměř nulová.

Náhlé ukončení kariéry Wippert (2002) dále přirovnává k náhlé a nevypočitatelné nezaměstnanosti, která vede k odnětí materiálních a sociálních zdrojů, ztrátě sociálních kontaktů a ztrátě statusu sportovce.

3.2 Prožívání sportovce při náhlém konci kariéry

Sportovec se neočekávaně ocitá na konci své mnohaleté sportovní kariéry, ať už šlo o rozhodnutí klubu, výboru, zranění či jiný důvod. Dle výsledků výzkumu sportovních gymnastek Lavalleeho a Robinsona (2007) se nová situace většinou neshoduje s osobními cíli a životními plány sportovce. Z toho lze usuzovat, že „*sportovec nemá možnost uskutečnit své dosavadní plány, perspektivy, záměry, cíle a ideály ani čas se připravit na další životní úsek po své kariéře*“ (Wippert, 2002, str. 67).

3.2.1 Náhlý zlom a jeho rozsah v životní dráze sportovce

Wippert (2011) dokládá, že sportovci nejsou připraveni na náhlý zlom v jejich životě ani na odchod z institucionálních sportovních organizací. Tyto sportovní oddíly a organizace, včetně marketingových agentur, zajišťují vrcholovým sportovcům kompletní péči a organizaci. Týká se to například plánování každodenních tréninků, výživy, dokonce stylu oblékání. Dále zápisů na závody či zápasy a v neposlední řadě i organizace samotného dne soutěže. Sportovec tak v době své sportovní kariéry mohl aktivně myslet jen na trénink a fyzickou činnost, jak dokládá jeden ze sportovců v kvalitativní studii Stephana et al. (2003). Nabytí určité svobody, která je s odchodem ze sportovní kariéry spojena, se záhy mění ve složitou situaci a náplň volného času zůstává nejprve nevyřešena. Případné trauma z tohoto přechodu je dle Wyllemana

et al. (2004) ovšem relativní. V minulých studiích se hovořilo o traumatické události až u 70–80 % sportovců. Dle novějších studií se jedná zhruba o 13 % sportovců, u kterých se konec kariéry rozvine ve vyloženě traumatickou událost a krizi. Jedná se například o profesionální tanečnický, kteří ukončení své kariéry neplánovali, a z toho důvodu je pro ně přechod ze sportu těžší než u tanečnicků, kteří měli již dopředu připravené určité plány (Harrison & Ruddock-Hudson, 2018).

V longitudinální studii Torregrosy (2015) bylo sportovcům umožněno, vyjádřit svou představu, jak bude ukončení jejich kariéry probíhat a po několika měsících průběh zreflektovat. V případě sportovců, kteří svou kariéru ukončili neočekávaně a dříve, byla původní představa od následné reality značně nepřesná a vzdálená.

Dle Kuettela et al. (2017) trvala adaptace všech sportovců z jejich výzkumu v průměru devět měsíců a dle českého výzkumu Kadlčíka a Flemra (2008) se délka přizpůsobení pohybovala v rozmezí dvou měsíců až tří let. Ve většině případů má přizpůsobení se na novou životní situaci kolísavý průběh, který je střednědobý až dlouhodobý a může být spojen například s poklesem nálady. Tento stav není krátce po ukončení kariéry ničím neobvyklým (Stoll, Pfeffer, & Alfermann, 2010). U náhlého ukončení kariéry je běžná delší doba adaptování se na nový život než u plánovaného konce kariéry (Alfermann et al., 2004). Délka adaptace se může prodloužit v závislosti na použitých copingových strategiích (Alfermann et al., 2004).

3.2.2 Copingové mechanismy

Sportovci, kteří svou kariéru ukončili nedobrovolně, nevyužívají v protikladu k dobrovolně rozhodnutým sportovcům funkční copingové mechanismy. Ke zvládnutí nové situace se spíše uchylují k pasivním a defenzivním mechanismům (Wippert, 2011). Pokud se sportovec nedokáže vypořádat se situací z důvodu nedostatku zdrojů či pro něj nepřekonatelných překážek, může se jeho situace proměnit v krizi a vést k použití neefektivního copingu (Kuettel et al., 2017). Příklady neefektivního copingu jsou intenzivní vytěšňování uvěřit opravdovému konci kariéry, vyšší tendence k rezignaci v dané situaci, vyšší pravděpodobnost vzniku a rozvinutí neurózy a v neposlední řadě také vyšší míra užívání návykových látek (Stambulova et al., 2007). Alfermann et al. (2004) doplňují také intenzivnější projevy vnímání negativních pocitů.

3.2.3 Změna identity bývalého sportovce

Vzhledem k tomu, že dle Wippert (2011) jsou sportovci již od mladého věku učeni vůlí a vysokému tlaku na výkon, během kariéry se silně identifikují s rolí sportovce. Po ukončení

kariéry pak dochází k intenzivnímu pocitu selhání, zklamání z nenaplnění své role a často také pocitu ztráty této privilegované role sportovce (Yao et al., 2018). Při vyloučení sportovce z reprezentace dochází k velkému zásahu do identity sportovce. Dokonce dle Wippert (2002) pociťuje vyloučený sportovec až úplnou ztrátu sebeúcty a s tím spojené snížení sebevědomí. Sportovec již nemá k dispozici dříve spolehlivě fungující mód „zvítězit“ či tuto drogu s názvem „výkon“ a „trénink“, která dříve fungovala pro zvýšení sebevědomí. Pokud se u některých sportovců přechod ze sportu přemění v opravdovou krizi, dochází u nich k rozsáhlému sebezpuštění a zintenzivnění pocitu sociální deklasifikace (Wippert, 2002). Dle výsledků české studie Kadlčíka a Flemra (2008) došlo u všech sportovců po odchodu ze sportu k poklesu vlastní identity, a to na škále od jedné do deseti z 9,1 na 6.

Dle studie Lavalleeho a Robinsona (2007) z prostředí sportovní gymnastiky se bývalé gymnastky po odchodu ze sportu cítily ztracené a bez jakékoli pomoci. Tento pocit, který v určité míře nastává u každého odcházejícího sportovce, se může rozvinout až ve ztrátu kontroly nad vlastním životem. Ztráta kontroly je opět v kruhu spojena právě se ztrátou identifikační role sportovce. Dále ztráty zdrojů, které s sebou role sportovce přináší atd. Pocit, že sportovec nemá situaci tzv. ve svých rukou, v tuto chvíli nemůže situaci ovlivnit ani předpovídat její další vývoj, je pro bývalého sportovce patřičně zatěžující a nepříjemný.

3.3 Hledání nové životní náplně

Kompenzace například pomocí profesních úspěchů a určité míry reflexe, je sportovec schopen ve většině případů až o několik let později (Wippert, 2002). Těsně po ukončení kariéry je třeba podpořit motivaci sportovce k přechodu do nové profesní role, kterou může být například role trenéra, pracovníka v odborné sféře, poradce či mentora. Dle Stephana et al. (2003) je podstatná dovednost sportovce stanovit si cíle, v tomto případě cíle úplně nové. Tuto dovednost může sportovec rozvíjet již během své sportovní kariéry a v rozvoji mu může pomoci a být k dispozici například sportovní psycholog. O možných intervencích pro sportovce končícího sportovní kariéru pojednám ve čtvrté kapitole.

3.4 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsem definovala pojem náhlého ukončení kariéry. Uvedla jsem, co si lze představit pod náhlým zlomem v kariéře sportovce a jaké prožívání dle posledních výzkumů reflektují sportovci nejčastěji. Dále jsem se zaměřila na specifika copingových mechanismů u sportovců končících neočekávaně a také na změny identity sportovců. Na závěr kapitoly jsem nastínila problematiku hledání nové životní náplně namísto vrcholového sportování.

V následující čtvrté kapitole se věnuji metodám, které pro kariéru končícího sportovce představují pomoc s lepším zvládnáním a přizpůsobováním se přechodu do života bez vrcholovém sportu.

4 Možnosti psychologické intervence konce kariéry u vrcholového sportovce

Dle Stephana et al. (2003) trvá fáze přizpůsobení se novému způsobu života alespoň jeden rok. Sportovec tedy po ukončení kariéry potřebuje podporu a čas (Wippert, 2011). Dle kvalitativní studie Stephana et al. (2003) všichni sportovci vítali příležitost promluvit si s výzkumníky o jejich zkušenosti s přechodem z vrcholového sportu. A pokud sportovec dokáže vnímat vlastní uvědomění, prožívání a také pocit, že je druhým člověkem opečovávan a chápán, umožní to vyšší efektivitu této podpory (Brown, Webb, Robinson, & Cotgreave, 2018), což podporují i některé starší výzkumy (Wylleman, Lavalée, & Alfermann, 1999).

Všechny tyto výše zmíněné důvody hovoří pro doporučení psychologické intervence sportovcům, kteří odcházejí nebo již odešli z vrcholového sportu. Pro zvládnutí problematiky ukončení kariéry je sportovci možné poskytnout pomoc hned několika způsoby. V této bakalářské práci se zaměřuji zejména na mentoring, náplň sportovního psychologa, kariérní plánování, duální kariéru a závěrem na mindfulness.

4.1 Mentoring

Kram (1992) definuje mentoring jako blízký vztah mezi mentorem a mentorovaným, ve kterém mentor skrze vlastní zkušenost působí v roli průvodce pro daného mentorovaného. V prostředí sportu se jedná o poskytování podpory sportovcem s již ukončenou kariérou, jiným sportovcům, kteří si touto fází teprve procházejí (Lavalée et al., 2013). Aby se mohl sportovec stát mentorem pro jiné sportovce, měl by mít chuť se takovým mentorem stát, a zároveň by se měl zaměřit na zkvalitnění svých komunikačních dovedností. Vhodná je kombinace kariéry vrcholového sportovce a studia psychologie, jako tomu bylo v případě bývalé tenistky Heleny Sukové (Suková, 2019).

Přínos mentoringu pro mentorované sportovce spočívá zejména v tom, že mentor sportovci aktivně na plně aslouchá, oproti například rodině či přátelům. Sportovci, který se právě ocitl na konci své vrcholové kariéry, dovede právě díky své zkušenosti lépe porozumět, a rychleji se tak zorientuje v jeho aktuální životní situaci. Hluběji porozumí obtížím, které se s koncem vrcholové kariéry pojí a které sportovec explicitně popíše. Sportovci slouží mentoring zároveň k lepší orientaci ve vlastní situaci, jako podpůrná metoda (Lavalée et al., 2013). Mezi další úkoly mentora patří povzbuzování sportovce ve využívání aktivního copingu. Z toho důvodu přispívá mentoring k posílení prevence proti uchýlení se sportovce k negativnímu copingu (Stambulova et al., 2007). Poradenství od starších kolegů sportovců čili mentoringu mohou

sportovci využít i několik měsíců či let po ukončení své aktivní kariéry (Lavallee, Park, & Tod, 2013).

Mentoring nepůsobí účinně jen na mentorované sportovce jakožto klienty. Brown et al. (2018) z výsledků výzkumu zjistili následující. Pokud kariéru končící sportovci poskytují podporu jiným sportovcům, kteří pomalu také spějí ke konci své kariéry, pak jim toto pomáhá ve vnímání pocitu růstu a usnadní to i jejich přizpůsobení životu po sportu. Tito sportovci nejčastěji poskytovali podporu jiným končícím sportovcům nebo těm, kteří o končící kariéře teprve uvažovali. Mentoring lze tedy označit za přínosný pro obě strany.

Vhodné podmínky pro zdárný průběh mentoringu mezi mentorem a kariéru končícím sportovcem, může pomoci vytvořit právě sportovní psycholog, jak poukazuje Lavallee et al. (2013). Více o úloze sportovního psychologa pojednám v následující podkapitole 4.2.

4.2 Sportovní psycholog

Poskytovat intervence sportovcům ke zvládnání konce kariéry je dle Lavalleeho et al. (2013) jedna z nejčastějších a zároveň nejstěžejnějších úloh sportovního psychologa. Nejprve je ovšem podstatné určit, kdo konkrétně může vykonávat profesi sportovního psychologa.

Vzhledem k tomu, že v České republice není k dispozici adekvátní vzdělání pro specializovanou profesi sportovního psychologa, Asociace psychologů sportu ČR stanovila alternativní řešení, které popíši níže. Asociace psychologů sportu sdružuje v České republice sportovní psychology a mimo jiné je také pro roky 2017-2019 členem FEPSAC, European Federation of Sport Psychology (Asociace psychologů sportu ČR, 2019).

Asociace ve svých Stanovách určila, že se sportovním psychologem může označovat ten, kdo se stane jejím řádným členem. „*Řádným členem Asociace psychologů sportu se může stát psycholog, který splní jednu z následujících podmínek:*

- a) *Řádně ukončil vysokoškolské studium jednooborové psychologie magisterské úrovně na české vysoké škole.*
- b) *Řádně ukončil vysokoškolské studium psychologie magisterské úrovně v kombinaci s jiným oborem s diplomovou prací z oboru psychologie na české vysoké škole a vykonával nejméně 3 roky praxi v oboru psychologie.*
- c) *Řádně ukončil studium na zahraniční vysoké škole, které bylo státem v nostrifikačním řízení uznáno za rovnocenné vzdělání uvedenému pod písmeny a) nebo b)*“ (Asociace psychologů sportu ČR, 2019).

Podobná ustanovení uvádějí i zahraniční zdroje jako například Sandersonová (2017), která sportovního psychologa vymezuje jeho úplným vzděláním v klinické či poradenské oblasti. V zahraničí je dokonce obvyklé dokončit vzdělání na doktorandské úrovni a zároveň získat i specifický výcvik v oblasti sportovní psychologie. Práce sportovního psychologa tedy sestává z kombinace výzkumu, vzdělávání a poradenství.

V této práci se zaměřuji na konec kariéry vrcholových sportovců a nyní dále vymezím, jak může sportovní psycholog pomoci vrcholovému sportovci právě v tomto období zakončení kariéry.

4.2.1 Zaměření sportovního psychologa na konec kariéry sportovců

Specifikum sportovního psychologa spočívá v jeho pochopení odlišností mezi jednotlivými sportovními událostmi v kariéře sportovce a rozlišení fází této kariéry. Samozřejmostí je zohlednění věku a pohlaví sportovce, jeho osobnostních charakteristik a psychosociálních aspektů jeho okolí (Wylleman, Lavallee, & Alfermann, 1999).

První úkol sportovního psychologa spočívá ve vytvoření vhodné atmosféry. Důvěrné klima a význam přijetí je dle Lavalleho et al. (2013) pro práci se sportovcem stěžejní. V takové atmosféře si sportovci postupně vybudují důvěrný vztah ke sportovnímu psychologovi, na jehož základě budou moci otevřeně sdílet svůj příběh sportovní kariéry, aktuální situaci, své rozhodnutí o kariérním konci a budou motivováni svou situací dále zlepšovat. Poté může sportovní psycholog nabídnout podporu, porozumění pocitům a myšlenkám sportovce, restrukturalizaci nefunkčních myšlenek atd. (Lavallee et al., 2013).

Sportovní psycholog podporuje sportovce během psychologické intervence v hledání jiné než sportovně-vrcholové kariéry a pomáhá mu s přizpůsobením se novému životu po sportu (Wylleman et al., 1999). Jako příklad zde uvádím přijetí nového statusu, namísto statusu sportovce, ve zvládnutí nové životní role. Dle Stephana et al. (2003) může sportovní psycholog pomoci také při nesouladu mezi hodnotami z prostředí vrcholového sportu a hodnotami nového pracovního prostředí sportovce. Důležité je zejména rozvíjení pozitivních copingových strategií, protože pozitivní coping usnadňuje zvládnutí přechodu do života bez vrcholového sportu (Stambulova, 2017). Dle Wyllemana et al. (1999) je podstatné informovat sportovce o zásadním faktu, že za zvládnutí a schopnost přizpůsobit se nové situaci není zodpovědný jen sportovec sám. Jedná se spíše o jemnou souhru sportovce, jeho vrstevníků, rodiny a trenéra.

Jak jsem již zmínila v předchozích kapitolách, přechodná fáze ukončení kariéry se může rozvinout dvěma směry. Zaprvé v poměrně plynutý, plánovaný a úspěšný přechod sportovce

do života bez sportu; zadruhé v neočekávané ukončení kariéry a rozvinutí v krizi, které vyžaduje mimořádnou snahu a úsilí sportovce. Právě účast sportovního psychologa na tomto bitevním poli a jeho podpora během přechodné fáze může sloužit jako prevence před vznikem negativního copingu. Podle Stambulové (2017) intervence pomohou sportovci v rozvoji samostatného rozhodování a umožní změnit krizový přechod v úspěšně zvládnutý. Cílem sportovního psychologa je tedy usnadnit sportovci vybudování úspěšné, dlouhotrvající a zdravé sportovní i další životní kariéry.

4.3 Kariérní plánování pomocí psychologických metod

Pro doplnění psychologické intervence lze využít některé dotazníky a sebeposuzovací škály se zaměřením na konec sportovní kariéry. Tyto **psychologické metody** zatím ovšem nejsou dostupné v českém jazyce. Jedním z novějších modelů je sebeposuzovací dotazník *Athletes' Retirement Decision Inventory*, volně přeloženo jako Dotazník rozhodování sportovce o ukončení kariéry (Fernandez, Stephan, & Fouquereau, 2006). Tento dotazník umožňuje sportovci uvést důvody, proč se rozhoduje pro odchod z vrcholové kariéry, a také uvést bariéry, které odchod ze sportu naopak ztěžují. Jedná se tedy o psychologický nástroj, jak sportovci umožnit zmapování důležitého kariérního rozhodnutí (Fernandez et al., 2006).

Nyní zmíním a podrobně vysvětlím jeden z nejznámějších modelů kariérního plánování z oblasti psychologie sportu.

4.4 Pětikrokový model kariérního plánování

Jednou z dalších možností je preventivní a intervenční model tzv. *Five Step Career Planning Strategy* (Stambulova, 2010), který dále uvádím podrobněji.

Jedná se o pětikrokový model, který předkládá pokyny pro kariérní plánování, a to formou dialogu mezi poradcem a sportovcem jakožto klientem. Cílem je plánování kariéry a jednotlivých setkání se sportovcem (Stambulova, 2010). Model je možné upravit jak pro předpokládané a plánované ukončení, tak i náhlé ukončení sportovní kariéry.

Tento model si vytyčuje dva cíle: zaprvé zvýšit uvědomění sportovce o jeho minulých zkušenostech, současné situaci a budoucí perspektivě ve sportu a v životě, zadruhé umožnit sportovci lépe se připravit na blížící se přechod z vrcholového do běžného života. Jedná se o holistický přístup, který se zabývá veškerými aspekty života sportovce. Zároveň vnímá sportovce jako osobnost, jejíž sportovní kariéra je nedílnou součástí jeho životní kariéry (Stambulova, 2017).

Úplné znění anglické verze tohoto modelu je možné nahlédnout v Příloze 2. Nyní zde stručně představím jednotlivé kroky tohoto modelu.

4.4.1 Krok jedna – tvorba rámce

V prvním přípravném kroku poradce dle Stambulové (2010) směřuje sportovce k nakreslení čáry života a zaznačení jeho narození a současného věku. Tímto krokem sportovec symbolicky rozdělí svou linii na tři části – minulost, současnost a budoucnost.

4.4.2 Krok dva – uspořádání minulosti

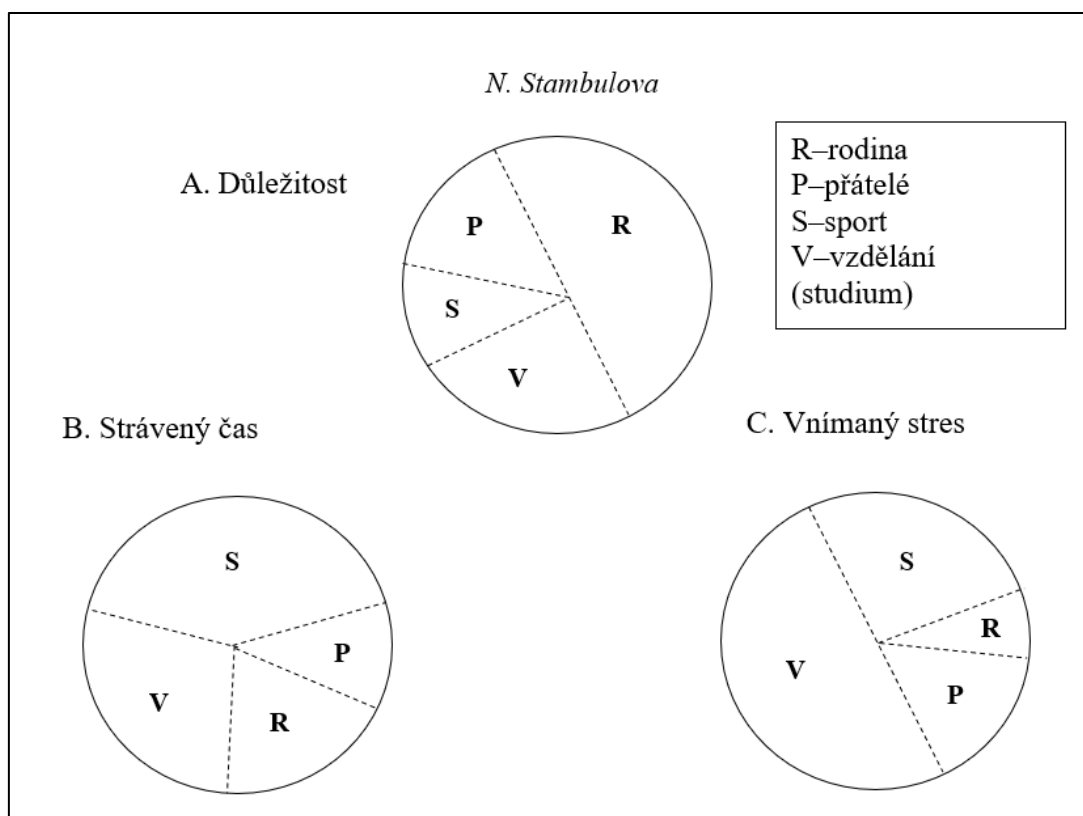
Druhý krok slouží k uspořádání sportovcovy minulosti. Sportovce se tážeme na jeho nejdůležitější momenty, události a zážitky v jeho minulosti a požádáme ho o jejich zaznamenání na čáru života. Vzhledem k holistickému přístupu tohoto modelu se poradce doptává na významné události nejen z oblasti sportu, ale také z oblasti vzdělání, rodinného života a podobně. Hlubší zamyšlení umožní sportovci strukturovat jednotlivé události a usnadní poradci komplexně nahlédnout do pozadí života sportovce.

4.4.3 Krok tři – uspořádání současnosti

Ve třetím kroku se ptáme sportovce, které oblasti jeho aktuálního života jsou pro něj nejdůležitější, tedy například vzdělání, rodina, sport, přátelé atd. Rodiče či partneři sportovce zažívají dle Browna, Webba, Robinsona a Cotgreava (2019) určitý vlastní druh přechodu spolu se sportovcem. Jejich vztah a role podporující osoby se mění, a tedy i oni se zásadně podílejí na prožívání sportovce během ukončování kariéry.

Následně je důležité provést sportovce těmito oblastmi a nechat ho ohodnotit dané oblasti pomocí tří aspektů. Nejprve sportovec ohodnotí jednotlivé oblasti podle subjektivní důležitosti; zadruhé určí, kolik času nyní tráví jednotlivými oblastmi a zatřetí, jaká úroveň stresu se s těmito oblastmi pojí. Hodnocení proběhne vždy na škále od 1 (nejdůležitější, nejvíce času/stresu) po n-číslo poslední oblasti (nejméně důležité, nejméně času/stresu).

Stambulová (2010) uvádí příklad, jakým způsobem lze vizualizovat ohodnocení jednotlivých oblastí pomocí výsečových grafů, viz Obrázek 1 níže. Tento třetí krok pomůže sportovci odhalit hlavní síly a slabiny současného rozvržení jeho života, podívat se zblízka na jednotlivé sféry a rozklíčovat jejich (ne)rovnováhu. Z důvodu náročnosti tohoto kroku je v následné analýze doporučeno klást doplňující otázky a připravit se tím na další krok.



Obrázek 1 – Příklad ohodnocení jednotlivých oblastí 17letým fotbalistou (Stambulova, 2010)¹.

4.4.4 Krok čtyři – uspořádání budoucnosti

Ve čtvrtém kroku se pozornost přesouvá k budoucnosti. Sportovec je požádán, aby se zamyslel více do budoucna a promítl nejdůležitější události, které očekává, že v budoucnu mohou nastat. Stanovený postup je dle Stambulové (2010) prováděn postupně od událostí celého budoucího života, přes události v následujících deseti, pěti a třech letech, až po očekávané události v následujícím jednom roce. Opět je doporučeno tyto nadcházející události graficky vizualizovat pomocí výsečových grafů. Sportovci tento krok umožní sdělit svá přání a prioritizovat. Poradci tento krok pomůže pochopit, jaké činnosti mohou být pro sportovce důležité i po ukončení sportovní kariéry.

4.4.5 Krok pět – překlenutí minulosti, současnosti a budoucnosti

Poslední pátý krok je věnován logickému překlenutí, a to ve třech částech. Nejprve se sportovcem projdeme cestou od současnosti do minulosti a zpět. Poradce se doptává na nejtěžší a nejúspěšnější okamžiky v minulosti, což sportovci umožní podívat se na minulé události z jiného pohledu než ve druhém kroku tohoto modelu. Sportovci je tímto umožněno

¹ Volně přeloženo (Stambulova, 2010).

explicitně pojmenovat získané zkušenosti a copingové strategie vyvinuté v minulosti. Jedná se o přípravu pro detailnější plánování do budoucna.

Zadruhé se změni směr ze současnosti do budoucnosti. Cílem tohoto kroku je zajistit odpovědi na otázku: čeho chce sportovec v nejbližší budoucnosti dosáhnout a jak. Sportovec si zde stanoví cíle v prioritních oblastech, analyzuje své zdroje a možné překážky a vytvoří si akční plán. Poradce pomůže sportovci ve zmapování nejbližší budoucnosti a ujistí se, že vytyčené cíle jsou realistické a dosažitelné. Opět i zde probíhá analýza faktorů, které sportovci pomohou či naopak mohou zabránit v dosažení těchto cílů. V případě setkání se s novými aspekty či cíli, je možné akční plán několikrát přeformulovat.

Zatřetí se poradce se sportovcem zaměří na směr z budoucnosti zpět do současnosti a znovu se podívají na stanovené cíle, nyní ze současného pohledu. Cílem je nalézt odpověď na otázku, co a jak může sportovec učinit již dnes, aby se připravil na následující události.

Na samém konci kariérního plánování lze se sportovcem stanovit rok či určitý milník pro úpravu kariérního plánu. Zde bych ráda zmínila, že dle Stambulové (2010) se nedoporučuje zapojit Pětikrokový model kariérního plánování již při prvním setkání. Sportovec sdílí mnoho osobních informací, a proto je nezbytné, aby byl nejprve rozvinut na důvěře založený vztah. Toto časové omezení je zde zapojeno také pro vytvoření prostoru pro rozpoznání, zda sportovec nevykazuje klinické příznaky psychického onemocnění, které by mu v holistickém pohledu na svou minulost, současnost a budoucnost bránily. V takovém případě je vhodné doporučit sportovci odborné poradenství, sportovního psychologa (Stambulova, 2010), o kterém byla uvedena zmínka v předchozí podkapitole.

4.5 Assistance in Career Transition (ACT) Model

Assistance in Career Transition (ACT) Model (Stambulova, 2016), neboli *Model poradenství při kariérním přechodu* shrnuje poznatky z Pětikrokového modelu Stambulové (2010). Umožňuje sportovnímu psychologovi či psychologickému poradci naplánovat se sportovcem konkrétní kroky dalšího postupu v intervencích. Oproti původnímu modelu spočívá jeho rozšíření v závěrečném ohodnocení celé sekvence intervencí. Jedná se zejména o plánování měřitelných kroků, pomocí kterých lze před, během a po intervencích zaznamenat sportovcův pokrok. Dle Stambulové (2016) je tento model využíván v aplikované sportovní psychologii a je vhodný také jako edukační model pro začínající sportovní psychology. Studenti sportovní psychologie se na tomto modelu naučí plánovat intervenující práci se sportovci, kteří ukončují svoji sportovní kariéru. I přesto je dle Stambulové (2016) nutné provést další

výzkumy, které zmapují výhody i limity tohoto kariérního modelu a které povedou k jeho dalšímu vylepšení.

4.6 Duální kariéra v ČR

V České republice existuje od roku 2015 program Duální kariéra. Tento projekt zastřešuje Český olympijský výbor a pomáhá vrcholovým sportovcům zajistit plynulý přechod ze sportovní kariéry do běžného života. Sportovce podporuje zejména v umožnění kombinace jejich sportovní činnosti spolu s paralelním vzděláváním, odtud název duální kariéra. Kombinace sportu a vzdělávání zprostředkuje sportovci pozdější lepší uplatnění na trhu práce. Dle pravidel pro čerpání finančních příspěvků tohoto programu se tímto vzděláváním rozumí především studium vysoké školy, rekvalifikační kurzy, jako například trenér či fyzioterapeut, pracovní stáže ve firmách, jazykové kurzy či osobnostní poradenství. O tento příspěvek může požádat pouze vrcholový sportovec, který „*se na vrcholové úrovni věnuje sportu, tj. podstupuje profesionální sportovní přípravu, sport je jeho prioritou a účastní se minimálně nejvyšších národních soutěží*“ (Český olympijský výbor, 2019). Českými sportovci, kteří se do tohoto projektu zapojili v rámci posledních tří let, jsou například „*krasobruslař Tomáš Verner, vodní slalomáři Štěpánka Hilgertová a Vavřinec Hradilek, hráč badmintonu Petr Koukal a olympijská vítězka ve veslování Mirka Topinková.-Knapková*“ (Český olympijský výbor, 2019).

4.7 Mindfulness

Definování mindfulness věnovalo pozornost řada autorů. Pro účely této bakalářské práce jsem zvolila definici Kabat-Zinna (2005), která je odrazovým můstkem většiny výzkumů věnujících se mindfulness. Kabat-Zinn (2005) vymezuje mindfulness jako otevřenou, vnímavou, upřímnou, momentální a nehodnotící pozornost. Dle Haysové (2013) může mít pozornost k vlastním myšlenkám, zejména pozornost bez afektu a hodnocení, hluboký terapeutický efekt. Klíčovým poznatkem pro mindfulness je tedy *nehodnotící pozornost*. Vzhledem k pozitivním terapeutickým účinkům mindfulness byla vyvinuta Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), která spadá do třetí vlny kognitivně behaviorální terapie (Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009). Kognitivně behaviorální terapie založená na mindfulness je prozatím hodnocena jako slibná intervence a působí mimo jiné preventivně proti relapsu depresivní poruchy, úzkosti, chronické bolesti a posttraumatické stresové poruchy (Goldberg, Tucker, Greene, Davidson, Kearney, & Simpson 2019). Trénink mindfulness učí dle Coffmana, Dimidjiana a Baera (2006) na jednu stranu nekoncentrovat své vědomí na své myšlenky

a emoce, na druhou stranu učí tyto myšlenky přijmout bez vyhýbání se jim, popírání či jejich potlačování.

Mindfulness se zaměřuje nejen na akceptanci a nehodnotící přístup k myšlenkám a emocím, ale zároveň na akceptování již prožitých zkušeností. Právě konec sportovní kariéry je mnohými sportovci považován za obávanou zkušenost. Přijmout své zkušenosti pomocí mindfulness pomáhá dle Gardnera a Moorové (2013) sportovci pochopit, že může nadále dobře fungovat i s těmito prožitými zkušenostmi. Mindfulness lze považovat za jednu z prvních možností intervence vedenou sportovními psychology, kteří se věnují sportovcům končícím kariéru (Gardner & Moore, 2013).

V psychologii sportu je mindfulness využíván také jako kombinovaná metoda v Acceptance and Commitment Therapy (ACT), která slučuje prvky mindfulness a akceptance (Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009). Sportovcům pomáhá dle Berniera et al. (2009) zejména při dosahování výkonu, ale působí také pro zvyšování well-being sportovců. Jedním z dalších přínosů mindfulness pro vrcholové sportovce na konci sportovní kariéry je zejména pozitivní účinek upevnění copingových mechanismů (Josefsson, Lindwall, & Broberg, 2014). Respektive sportovci intenzivněji využívají pozitivní druhy copingu namísto například vyhýbavého copingového mechanismu. Jak jsem zmínila v dřívějších kapitolách, právě vyhýbání se myšlenkám na konec kariéry je jedním z častých copingových mechanismů, které se vyskytují u neplánovaně končících vrcholových sportovců. Pokud si sportovec s pomocí sportovního psychologa osvojí mindfulness, sportovci toto může dle Josefssona et al. (2017) pomoci k objektivnějšímu vnímání interních i externích podnětů, a tedy i blížící se nebo probíhající konec sportovní kariéry.

4.8 Shrnutí kapitoly

V této kapitole jsem uvedla několik možností psychologické intervence, které se zaměřují na konec kariéry sportovce. Uvedla jsem, co si lze představit pod metodou mentoringu, vymezila jsem profesi sportovní psychologa a jeho úlohu se zaměřením na konec kariéry sportovců. Dále jsem zmínila psychologické metody kariérního plánování, podrobně jsem představila zatím nejvyužívanější Pětikrokový model kariérního plánování a navázala jsem jeho rozšířením v podobě Modelu poradenství při kariérním přechodu (ACT Model). V závěru kapitoly jsem představila duální kariéru Českého olympijského výboru a použití metody mindfulness se zaměřením na problematiku ukončování kariéry v psychologii sportu.

NÁVRH VÝZKUMU

Literárně přehledová část této bakalářské práce přinesla teoretické poznatky z oblasti ukončování sportovní kariéry a podrobně vymezila několik druhů konce sportovní kariéry. S ohledem na cíl bakalářské práce jsem se dále zaměřila na dva druhy ukončení kariéry a prožívání sportovců. V závěrečné kapitole jsem uvedla možnosti psychologické intervence specializované právě pro sportovce na konci sportovní kariéry. Návrh výzkumného projektu cílí na aplikaci teoretických poznatků z této bakalářské práce. Tato práce si klade za cíl přinést poznatky a poskytnout ucelený pohled na **způsob a proces ukončování sportovní kariéry vrcholových sportovců z české reprezentace**, konkrétně po Zimních olympijských hrách 2018 v PyeongChangu. Jediný výzkum zaměřený na ukončování sportovní kariéry provedli v České republice Kadlčík a Flemn v roce 2008 a nebylo na něj navázáno jinými výzkumy. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla tímto výzkumem inspirovat. Předmět zkoumání představuje způsob a proces ukončení sportovní kariéry vrcholových sportovců v České republice, a z toho důvodu jsem se rozhodla pro kvalitativní studii se strategií zakotvené teorie.

5 Výzkumný problém

Ukončování sportovní kariéry je téma, které je v České republice dosud zmapováno jen velmi málo. Výzkum Kadlčíka a Flemn (2008) zmapoval proces ukončování sportovní kariéry u českých vrcholových sportovců kvalitativní formou a došel k řadě významných poznatků; například, že důležité osoby v sociálním okolí sportovce mají významný vliv na proces ukončování kariéry.

V roce 2018 se konaly Zimní olympijské hry v jihokorejském PyeongChangu. Za pomoci Českého olympijského výboru budou vybráni sportovci z olympijské reprezentace, kteří po odehrání OH 2018 ukončili svou sportovní kariéru. Pro tento návrh jsem se inspirovala výzkumem Stephana et al. (2003), kterého se zúčastnili kariéru končící sportovci po Letních olympijských hrách 2000 v Sydney.

Návrh výzkumu bude zaměřen na zjišťování aktuálního způsobu a procesu ukončování sportovní kariéry u vrcholových sportovců z olympijské reprezentace. Pozornost věnuji dynamickému průběhu jejich sportovní kariéry a při mapování se zaměřím zejména na druh konce kariéry, tedy předpokládaný či náhlý. Následně budu zjišťovat, zda a jaká opatření sportovci podnikli již před ukončením kariéry, jaké mechanismy jim v dané situaci pomohly, zda a jakou pomoc vyhledali. Nyní nastíním hlavní výzkumné otázky výzkumného projektu.

5.1 Výzkumné otázky

Již jsem uvedla téma návrhu výzkumného projektu. Nyní určím základní výzkumné otázky, na které budou ve výzkumu hledány odpovědi. Tyto otázky vycházejí z okruhů otázek v polostrukturovaném rozhovoru zmíněném v metodě výzkumu níže. Dle Hendla (2008) se kvalitativní výzkum považuje za emergentní neboli pružnou metodologii, a tedy je možné doplňovat či modifikovat otázky i v průběhu výzkumu. V návrhu výzkumu si kladu následující výzkumné otázky.

1. Jaké podmínky měli bývalí vrcholoví sportovci před ukončením své sportovní kariéry?
2. Jaký byl způsob ukončení sportovní kariéry bývalých vrcholových sportovců – předpokládaný nebo náhlý?
3. Jak probíhala přechodná fáze z vrcholového sportu do života po vrcholovém sportu?
4. Jaký je současný život bývalých vrcholových sportovců?

5.1.1 Operacionalizace pojmů z výzkumných otázek

Než-li přejdeme k popisu výzkumného designu, pro potřeby návrhu výzkumného projektu vymezím a operacionalizuji pojmy formulované ve výzkumných otázkách výše – zopakují některé definice uvedené v literárně přehledové části.

Vrcholový sportovec je člověk, který závodí na národní, mezinárodní a globální úrovni alespoň po dobu pěti a více let, který působí v reprezentaci dané země. Dále závodí a má trvalý úspěch na nejvyšší úrovni, v první lize. Zároveň se pravidelně účastní mezinárodních soutěží, také Olympijských her a těší se celosvětové sledovanosti (Swann et al., 2015).

Bývalý vrcholový sportovec je chápán jako sportovec, který již nezávodí ani nepůsobí v národní reprezentaci (Alfermann et al., 2004).

Sportovní kariérou rozumíme mnohaletou sportovní aktivitu s cílem kontinuálního zlepšování výkonu, a také s cílem dosažení individuálního nejvyššího sportovního výkonu v jedné či více sportovních disciplín (Stoll et al., 2010).

Ukončení sportovní kariéry chápeme jako dynamický, multidimenzionální, víceúrovňový a multifaktoriální proces tranzitu z vrcholového sportu do života po vrcholovém sportu, ve kterém národnost a kultura hrají důležitou roli (Stambulova et al., 2007).

Podmínky před ukončením sportovní kariéry jsou zde pojímány jako určité okolnosti a stav situace před ukončením kariéry, které jsou tvořeny jemnou souhrou sportovce, jeho

vrstevníků, rodiny a trenéra (Wylleman et al., 1999) a kde velkou roli hrají interindividuální a interkulturní rozdíly každého sportovce (Stoll et al., 2010).

Způsob ukončení sportovní kariéry – v této bakalářské práci se věnuji dvěma způsobům uzavření kariéry, a proto vymezuji způsob ukončení jako předpokládaný či náhlý proces či styl, kterým sportovec ukončuje svou kariéru.

Předpokládané ukončení sportovní kariéry nahlížím jako dobrovolné rozhodnutí sportovce ukončit svou kariéru s určitým časovým předstihem (Torregrosa et al., 2015). Zároveň očekávané ukončení umožní sportovci mentálně se lépe připravit na okamžik odchodu, a také se přeorientovat na jiné životní cíle (Stephan et al., 2003).

Náhlé ukončení sportovní kariéry vymezuji jako neplánované a nedobrovolné ukončení sportovní kariéry (Alfermann et al., 2004), kdy sportovec již nemá možnost uskutečnit své dosavadní plány, cíle ani čas se připravit na další životní úsek po své kariéře (Wippert, 2002).

Přechodná fáze je střednědobé až dlouhodobé období po ukončení sportovní kariéry, které má kolísavý průběh (Stoll et al., 2010). V životě sportovce dochází k velkým změnám, a také samotné prožívání sportovce vykazuje vysokou míru variability (Stephan et al., 2003).

Život po vrcholovém sportu zde chápeme jako období života sportovce, které nastane po přechodné fázi, kde sportovci hovoří o nabytí určité míry rovnováhy a stability při zvládnutí nových návyků a činností (Stephan et al., 2003). Zároveň se dostavuje vyšší míra uspokojení z nového životního stylu (Alfermann et al., 2004; Stambulova et al., 2007).

Současný život bývalého vrcholového sportovce vymezuji jako aktuální životní situaci sportovce v čase provedeného polostrukturovaného rozhovoru.

5.2 Design výzkumného projektu

Pro účely výzkumu, konkrétně pro zjištění způsobu a procesu ukončování sportovní kariéry u vrcholových sportovců z olympijské reprezentace, jsem zvolila kvalitativní přístup. Vzhledem k odehrání Zimních olympijských her 2018 v jihokorejském PyeongChangu budou vybráni ti respondenti, kteří po těchto Olympijských hrách ukončili svou kariéru. Respondenti budou kontaktováni prostřednictvím Českého olympijského výboru. Vzhledem ke kvalitativnímu designu výzkumu jsem za metodu zvolila polostrukturovaný rozhovor, který přinese nové a hlubší poznatky o způsobu ukončování sportovní kariéry. Polostrukturovaný rozhovor bude veden sportovním psychologem, který bude k tomuto účelu předem řádně informován a proškolen. Nejvhodnější čas a nejpříhodnější klidné místo bude

individualizováno pro každého respondenta. Všichni respondenti budou prostřednictvím informovaného souhlasu obeznámeni o důvěrném a anonymním zpracování dat a jejich využití pouze pro výzkumné účely. V souladu s výzkumnou etikou budou obeznámeni o možnosti kdykoliv účast na výzkumu bez sankcí opustit. Zároveň bude od respondentů vyžádán písemný souhlas s audio-nahráváním rozhovoru, který bude později transkribován.

6 Cílová skupina

Pro tento výzkum bude za pomoci Českého olympijského výboru vybráno dvacet bývalých vrcholových sportovců po Zimních olympijských hrách v roce 2018 v jihokorejském PyeongChangu. Sportovci budou vybráni na základě splnění následujících tří kritérií; stejných, jaká použili v českém výzkumu Kadlčík a Flemr (2008). Zaprvé se bude jednat o sportovce, kteří se zúčastnili Zimních olympijských her 2018 v PyeongChangu, a tedy automaticky splňují nejvyšší stupeň z klasifikace vrcholových sportovců dle Swanna et al., (2015), kterou lze nahlédnout v Příloze 1. V prostředí České republiky se tedy bude jednat o sportovce z národní reprezentace. Zadruhé, doba od ukončení jejich sportovní kariéry nepřekročí pět let, a to z důvodu minimalizace systematické chyby *recall bias*. V původní studii Kadlčíka a Flemra (2008) bylo toto časové rozmezí stanoveno na jeden rok od ukončení kariéry. Vzhledem k poměrně nízkému počtu vrcholových sportovců, kteří se zúčastnili Olympijských her a zároveň v témže roce ukončili svoji kariéru, jsem rozmezí rozšířila na limit pěti let od ukončení sportovní kariéry. Zatřetí půjde o sportovce původem z České republiky, z důvodu vedení rozhovorů v českém jazyce. Akceptovány budou všechny sportovní disciplíny, u kterých sportovci splní všechna výše uvedená kritéria. Výzkumníci jsou motivováni k tomu, aby byl vzorek věkově i genderově vyvážený.

7 Výzkumná metoda

7.1 Polostrukturovaný rozhovor

Pro potřeby výzkumného projektu budou použity předem připravené otázky inspirované českým výzkumem Kadlčíka a Flemra (2008) a zahraničními studii Stephana et al. (2003) a Lavalleeho a Robinsona (2007). Vzhledem k tomu, že výzkumníci těchto studií formulovali zmíněné otázky v anglickém jazyce, pro potřeby výzkumného návrhu byly volně přeloženy. Z důvodu zpřesnění interpretace navrhuji provedení zpětného překladu. Kompletní vzor otázek polostrukturovaného rozhovoru je možné nahlédnout v Příloze 3.

7.1.1 Struktura rozhovoru

Polostrukturovaný rozhovor se skládá z předem připravených většinou otevřených otázek, které jsou shrnuty do následujících pěti částí: a) úvodní a demografické údaje, b) nejdůležitější údaje ze sportovní kariéry, c) podmínky před ukončením kariéry, d) přechodná fáze, d) současný život. Cílem polostrukturovaného rozhovoru je hlubší a komplexní retrospektivní zjištění způsobu a procesu ukončování sportovní kariéry. Každý respondent bude na otázky dotázán ve stejném pořadí. Pokud respondent některé otázce neporozumí, sportovní psycholog danou otázku rozšíří o doplňující otázku, která respondentovi umožní širší a hlubší porozumění otázce. Tím bude zajištěna rovnocenná úplnost i hloubka odpovědí od všech respondentů.

7.1.2 Úvodní a demografické údaje

V první části polostrukturovaného rozhovoru budou zjišťovány a zaznamenány demografické údaje, tedy pohlaví respondenta, věk, jeho nejvyšší dosažené vzdělání a sportovní disciplína. Po zjištění těchto údajů bude následovat první strukturovaná otázka, která slouží jako tzv. warm-up čili pro úvodní „zahřátí“ rozhovoru.

(1) *Jak jste se dostal/a k této sportovní disciplíně?* – Tato otázka je inspirována studií Lavalleho a Robinsona (2007). Zmíněná otázka mimo jiné umožní určité přemostění do další části rozhovoru.

7.1.3 Nejdůležitější údaje ze sportovní kariéry

Ve druhé části polostrukturovaného rozhovoru se sportovní psycholog cílenými otázkami zaměří na vývoj sportovní kariéry. Nyní zde uvedu otázky, kterými jsem se inspirovala ve výzkumu Kadlčíka a Flemra (2008).

(2) *V kolika letech jste začal/a závodit ve sportu?* – Otázka slouží pro zjištění úplného počátku vrcholové kariéry sportovce (Kadlčík & Flemr, 2008).

(3) *Jaká byla nejvyšší dosažená úroveň soutěží, na kterých jste závodil/a?* – Tato otázka je formulována pro určení konkrétní úrovně závodů.

(4) *Jaký byl Váš největší sportovní úspěch, kterého jste dosáhl/a a v jakém věku jste tohoto úspěchu dosáhl/a?* – Navazuji nejvyšším osobním úspěchem, který je pro sportovce podstatným milníkem v jeho kariéře.

(5) *Jak důležitá pro Vás byla role vrcholového sportovce, když jste byl/a na vrcholu své sportovní kariéry?* – Tuto otázku kladu za účelem zjištění míry ztotožňování se s rolí sportovce.

(6) *Jak dlouho jste závodil/a na nejvyšší úrovni, než jste ukončil/a kariéru?* – Nyní se pozornost přesune na délku působení na nejvyšší úrovni. Tato otázka je inspirovaná výzkumem Stephana et al. (2003).

(7) *V jakém věku jste ukončil/a svou sportovní kariéru?* – Tato otázka je stanovena pro zjištění věku ukončení kariéry. Stejně jako následující otázka je opět inspirována výzkumem Kadlčíka a Flemra (2008).

(8) *Jak jste celkově spokojen/a se svou sportovní kariérou?* – Druhou část polostrukturovaného rozhovoru ukončím otázkou na spokojenost sportovce s jeho kariérou.

7.1.4 Podmínky před ukončením kariéry

Ve třetí části se polostrukturovaný rozhovor zabývá podmínkami a okolnostmi před ukončením sportovní kariéry a následující otázky jsou opět inspirovány výzkumem Kadlčíka a Flemra (2008).

(9) *Povězte mi, prosím, kdy a jak jste začal/a přemýšlet o ukončení Vaší sportovní kariéry?*
– Třetí část rozhovoru si také klade za cíl zjistit způsob ukončení kariéry.

(10) *Plánoval/a jste předem Váš konec kariéry?* – Zde následuje uzavřená otázka, kdy v závislosti na odpovědi respondenta „ne“ bude rozhovor pokračovat další otázkou č. 12. V případě druhé odpovědi „ano“ povede ke dvěma doplňujícím otázkám ohledně plánování ukončení kariéry:

(10 a.) *Povězte mi podrobněji, jak Váš plán vypadal?*

(10 b.) *Jak byli ostatní lidé (např. trenér, rodina atd.) zahrnuti do plánování Vašeho odchodu ze sportovní kariéry?*

(12) *Jaká vidíte pozitiva a jaká vidíte negativa životu před ukončením sportovní kariéry?*
– Jedná se o nově připojenou otázku, která byla formulována na podnět Pětikrokového modelu kariérního plánování dle Stambulové (2010).

(13) *Jaké pro Vás byly hlavní důvody ukončení Vaší sportovní kariéry?* – Tato otázka je formulována pro zjištění důvodů ukončení kariéry.

(14) *Můžete říct, že jste skončil/a dobrovolně?* – Tato otázka se doptává na o autonomii rozhodnutí o ukončení kariéry. Ačkoli je tato otázka formulována jako uzavřená otázka, zeptat se jiným způsobem na dobrovolnost je poněkud složité, a proto ji i Kadlčík a Flemr (2008) ve svém výzkumu formulovali uzavřeně.

(15) Do jaké míry jste měl/a ukončování Vaší sportovní kariéry pod kontrolou? – Poslední otázka třetí části se zabývá mírou kontroly nad koncem kariéry. Nyní rozhovor přejde k čtvrté nejdůležitější části.

7.1.5 Přechodná fáze

Čtvrtá část polostrukturovaného rozhovoru je zaměřena na přechodnou fázi mezi sportovní kariérou a současným životem sportovce.

(16) Jak jste se obecně cítil/a po skončení Vaší sportovní kariéry (jaké byly Vaše pocity, myšlenky)? – Otázka cílí na sportovcovy myšlenky a pocity těsně po ukončení sportovní kariéry.

(17) Co jste udělal/a jako první po ukončení kariéry? Jaký byl Váš první krok? – Tato otázka zjišťuje první činnost, kterou sportovci po ukončení kariéry podnikli, což je otázka inspirovaná výzkumem Stephana et al. (2003).

(18) Jaké hlavní změny jste v té době zaznamenal/a v různých oblastech Vašeho života (studium, zaměstnání, finanční záležitosti, rodina, přátelé, sociální síť, Vaše tělo, Vaše tělesná pohoda, Váš životní styl)? – Během přechodné fáze se v životě sportovce objeví značné změny, které mapují v této otázce.

(19) V jakých oblastech Vašeho života jste se musel/a s těmito změnami vyrovnávat? – Sportovci se s těmito změnami v životě vyrovnávají po svém, zpravidla za použití určitých copingových mechanismů, které zjišťují v této a další otázce.

(20) Jakým způsobem jste se vyrovnával/a se změnami, které jste zmínil/a? – Zde se táží na copingové mechanismy, kterými se zabývá mnoho výzkumů ve sportovní psychologii, například Alferman et al. (2004) a Yao et al. (2018).

(21) Jaké vlastnosti Vaší osobnosti a/nebo zkušenosti (např. znalosti, dovednosti) Vám pomohly ve zvládnutí těchto situací? – Tato otázka mapuje zvládnutí přechodné fáze za využití specifických vlastností či dovedností. Také je inspirována výzkumem Kadlčíka a Flemra (2008).

(22) Kdo konkrétně Vás v tomto období podporoval a jakým způsobem (rodina, kamarádi, vrstevníci, odborná pomoc)? – Dle Wyllemana et al. (1999) nejsou sportovci na vyrovnávání se změnami sami, a proto jsem zde stanovila tuto otázku na zjištění konkrétních osob, které byly sportovci v jeho přechodu z vrcholové sportovní kariéry oporou.

(23) *Můžete říct, zda něco (ať už ve Vás nebo zvenčí) působilo jako bariéra zvládnání a adaptace? (Pokud ano, specifikujte to prosím.)* – Na druhou stranu existují určité bariéry, na které se doptává tato otázka, které mohou konec kariéry určitým způsobem zkomplikovat.

(24) *Nakolik pro Vás v tomto období byla důležitá role (nebo identita) sportovce/sportovkyně?* – Jako v jiných výzkumech věnovaných konci sportovní kariéry (Lavallee & Robinson, 2007; Yao, Laurencelle, & Trudeau, 2018), se některé otázky zaměřují na změny v identitě a roli sportovce.

(25) *Jaké sociální role byly pro Vás v tomto období nejdůležitější?* – Tato otázka se zabývá nejenom rolí sportovce, ale zjišťováním jiných sociálních rolí.

(26) *Můžete odhadnout, jak dlouhý čas jste potřeboval/a k překonání této přechodné fáze?* – V závěru čtvrté části polostrukturovaného rozhovoru se věnuji déle přechodné fáze.

(27) *Jak jste byl/a obecně spokojený/á s Vaším životem během této přechodné fáze?* – V této otázce umožňuji sportovci zpětně zrekapitulovat přechodnou fázi a vyjádřit míru své spokojenosti.

(28) *Když se ohlédnete zpátky, existuje něco, co by bývalo ulehčilo Váš odchod?* – Tato otázka na závěr čtvrtého oddílu je inspirována výzkumem Stephana et al. (2003). Sportovci poskytují prostor na zamyšlení nad možnou podporou během ukončování kariéry. Nyní přejdeme k závěrečné fázi rozhovoru.

7.1.6 Současný život

Závěrečná část polostrukturovaného rozhovoru mapuje současnou životní situaci sportovce, a to jak z profesního, tak osobního hlediska.

(29) *Jaká vidíte pozitiva a jaká vidíte negativa v životní fázi po ukončení sportovní kariéry?* – Sportovci bude opět umožněno uvést pozitiva a negativa jeho současné situace v protikladu k přechodné fázi.

(30) *Povězte mi, prosím, jakou práci děláte dnes?* – Dále dle Stephana et al. (2003) zjišťuji současné povolání sportovce.

(31) *Co považujete ve svém současném životě za důležité?* – A dle Kadlčíka a Flemra (2008) se zaměřím na současné životní hodnoty sportovce.

(32) *Nakolik sám/sama sebe stále považujete za sportovce/sportovkyni?* – Tato otázka je věnována identitě sportovce, což sportovci opět umožní určitou reflexi situace.

(33) *Jak jste obecně spokojený/á ve Vašem současném životě?* – A poslední otázka zmapuje současnou situaci spokojenosti sportovce.

8 Výsledky

8.1 Metody zpracování a analýzy dat

Tato bakalářská práce zpracovává pouze návrh výzkumného projektu, samotný sběr dat se v tomto případě neuskuteční. Pro účely zpracování dat zde představím hypotetický postup, který by mohl být použit po nasbírání dat v budoucnu. Vzhledem ke zvolenému typu kvalitativního výzkumu v podobě zakotvené teorie, předpokládám vytvoření určité teorie, která bude vycházet z empirického základu. V rámci zpracování dat bude ponechán prostor pro tzv. vynoření toho, co je pro nás významné (Strauss & Corbinová, 1999).

8.1.1 Transkripce

Pro zpracování dat bude použita kvalitativní výzkumná metodologie, která je dle Hendla (2008) nazývána jako umění zpracovat kvalitativní data smysluplným způsobem a nalézt odpovědi na položené výzkumné otázky. Získaná kvalitativní data nejprve zkompletuji v podobě zvukového záznamu a následně transkribuji do programu Microsoft Office Word 2016.

8.1.2 Obsahová a indukční analýza

Podobně jako ve studii Kadlčíka a Flemra (2008) následně provedu obsahovou analýzu pomocí otevřeného kódování. Dle Hendla (2008) se jedná o techniku, která je díky své jednoduchosti a zároveň účinnosti používána a použitelná na velmi široké škále kvalitativních projektů, zejména pak při rozhovorech. Při obsahové analýze propojím dle Kadlčíka a Flemra (2008) práci se získanými daty také se zvukovým záznamem, a to za účelem opětovného vybavení atmosféry rozhovoru, nálady a zejména vyjadřovaných emocí respondenta. Nejprve budou identifikována témata pomocí konkrétních frází ze získaných dat rozhovoru, například průběh sportovní kariéry, okolnosti před ukončením kariéry, přechodná fáze, copingové mechanismy a podobně. Dále provedu indukční analýzu pro identifikaci hlavních témat.

8.1.3 Návrh kategoriálních systémů

Data seřazená do hlavních tematických okruhů budou následně kategorizována do ad hoc vytvořených kategorií ze získaného empirického materiálu. Výpovědi respondentů budou tzv. rozbity na jednotky a výzkumníkem doplněny o přidanou hodnotu, ovšem stále v souladu s empirickými daty. Jedná se o způsob redukce dat, blízký metodám interpretace dat a jejich

vyhodnocení (Hendl, 2008). Dle Strausse a Corbinové (1999) je kategorizace procesem seskupování pojmů, které se zdají příslušet stejnému jevu. Pokud budou při přiřazování datových jednotek k jednotlivým kategoriím zjištěny nedostatky či chybějící kategorie, bude možné kategorie přepracovat. Příklady kategorizací na vzorku tohoto návrhu výzkumného projektu mohou být:

Události – jaké aktivity se projevovaly, kde, jak dlouho, kdo se na nich podílel, s jakými pocity byly události spojeny;

Akteři – jaké skupiny lze identifikovat, co dělají, co si myslí o sobě a o jiných;

Cíle – jaké jsou individuální a skupinové cíle a podobně.

9 Etika návrhu výzkumného projektu

Nejprve bude návrh výzkumu předložen k posouzení a schválení etické komisi. Teprve poté bude možné výzkum realizovat. Během výzkumu bude dbáno Etických principů dle Americké psychologické asociace (APA, 2017).

Na začátku výzkumu budou všichni respondenti požádáni o podpis informovaného souhlasu. V souladu s výzkumnou etikou budou respondenti prostřednictvím tohoto dokumentu obeznámeni s možností kdykoliv účast na výzkumu bez sankcí opustit. Zároveň budou všichni respondenti informováni o zajištění důvěrného a anonymního zpracování dat a osobních údajů pouze pro výzkumné účely. Toho bude dosaženo za pomoci kódování jmen respondentů. Během zpracovávání dat bude tedy operováno jen s kódem, a nikoli se jménem respondenta, aby nebylo žádným způsobem možné dostat se k datům jednotlivých probandů. Před zahájením výzkumného rozhovoru bude od respondentů vyžádán také písemný souhlas s audio-nahráváním rozhovoru pro účely následné transkripce. Pro potřeby rozhovorů probanda a sportovního psychologa bude zajištěno klidné místo.

Účast probandů na výzkumu nebude z důvodu omezených finančních prostředků nijak honorována. Po skončení rozhovoru bude respondentům poskytnuta zpětná vazba a zodpovězeny všechny případné otázky. V rámci zpětné vazby může být respondentům poskytnut kontakt na sportovního psychologa v případě jakýchkoli dalších otázek v budoucnu.

V rámci tohoto výzkumu je etickou otázkou také přínos a možné zneužití, která by mohla pro respondenty plynout z rozhovoru. Jedná se tedy o zásady beneficence a nonmaleficence v návrhu výzkumného projektu. Respondentům nehrozí během výzkumu žádná rizika, nicméně

respondentům bude v rámci zpětné vazby poskytnut kontakt na výzkumníky i sportovního psychologa v případě budoucích otázek, jak jsem zmínila výše.

10 Diskuze

Nyní zde uvedu úskalí a limity této bakalářské práce a uvedeného návrhu výzkumného projektu. Během průběhu samotného výzkumu by se jistě objevilo mnoho námětů na vylepšení a úpravy výzkumného projektu. Přestože k samotnému sběru dat nedojde, mohu zde uvést alespoň některé návrhy na vylepšení výzkumného projektu. Vzhledem k tomu, že nebyl proveden pilotní rozhovor s jedním z bývalých vrcholových sportovců, jako například ve studii Lavalleeho a Robinsona (2007), nemohla být prověřena úplnost vzoru otázek polostrukturovaného rozhovoru. Absence pilotních dat vede k tomu, že zatím není možné vytvořit kompletní kategorie dat, ke kterým by byla získaná empirická data následně přiřazována.

Úskalí může spočívat ve zvoleném výzkumném vzorku. Pro účel tohoto výzkumného návrhu jsem zvolila vrcholové sportovce z olympijského prostředí. Jsem si vědoma toho, že tento vzorek nemusí být reprezentativní pro celou populaci vrcholových sportovců, jelikož olympijští sportovci jsou určitým způsobem specifickou skupinou. Je možné, že se od populace vrcholových sportovců budou odlišovat například svými cíli a dalšími životními plány.

Limity tohoto návrhu výzkumného projektu se mohou dále projevit ve výběru kritérií zkoumaného vzorku. Jedním z kritérií pro výběr sportovců je maximální doba pěti let od ukončení sportovní kariéry. Z tohoto důvodu se ve vzorku mohou objevit sportovci s rozsáhlým rozptylem doby od odchodu z vrcholového sportu. Sportovci, kteří sportovní kariéru ukončili již před pěti lety a sportovci, kteří sportovní kariéru teprve ukončují v době provádění výzkumných rozhovorů. Je možné, že sportovci s delší dobou od ukončení kariéry budou na svou přechodnou situaci nahlížet s větším odstupem, větší mírou sebereflexe a budou schopni své prožitky popsat explicitněji než sportovci s kratší dobou od ukončení sportovní kariéry.

V průběhu polostrukturovaných rozhovorů se mohou objevit různorodé intervenující proměnné, které mohou ovlivnit výpovědi respondentů, a tedy i získaná empirická data. V případě tohoto výzkumného návrhu se může jednat například o nemožnost zajištění totožného klidného místa pro rozhovor či konání rozhovorů v rozdílnou denní dobu. Je tedy možné, že se výpovědi jednotlivých respondentů budou lišit v závislosti na míře hluku a denní době provedení jednotlivých rozhovorů.

Dalším úskalím výzkumného vzorku může být rozdílnost sportovních disciplín sportovců. Vzhledem k výběru sportovců z olympijské reprezentace nebudou některé sportovní disciplíny vůbec zastoupeny. Zkušenosti sportovců z nezastoupených sportů se mohou odlišovat od zkušeností sportů ze zastoupených sportů. Z tohoto důvodu není možné zobecnit výsledky na celou populaci vrcholových sportovců v České republice. Jedná se o obecné úskalí kvalitativního výzkumu (Hendl, 2008).

Podobným limitem této bakalářské práce je skutečnost, že většina autorů, z jejichž studií jsem čerpala, prováděla své výzkumy na smíšených vzorcích sportovců (například Brown et al., 2018; Kuettel et al., 2017; Stambulova et al., 2007; Stephan et al., 2003). Tím mám na mysli sportovce z nejrůznějších sportovních disciplín a různých úrovní vrcholového sportu. Z toho důvodu není možné výsledná data a jejich interpretace generalizovat v celé míře na všechny sportovní disciplíny. Stejná úskalí skýtá i vzorek tohoto výzkumného návrhu. Proto navrhuji pro další výzkum zaměřit pozornost na vrcholové sportovce z jedné či dvou vybraných sportovních disciplín. A to i vzhledem k náročnému získávání respondentů ze sportů s nižším počtem vrcholových sportovců.

Možné úskalí představuje i zkreslení na straně výzkumníka. V případě tohoto výzkumného návrhu bude rozhovory provádět proškolený sportovní psycholog, který má za sebou sportovní zkušenosti zpravidla z jedné sportovní disciplíny. Tyto zkušenosti mohou následně ovlivnit jeho náhled na jiné sportovní disciplíny, které budou jednotliví respondenti představovat. Může se stát, že vedení rozhovoru nebude vždy probíhat konzistentně.

Limitem zpracovávání dat pomocí kategorizace může být jejich nadinterpretace (Hendl, 2008). Je možné, že se výzkumník zaprvé nesprávně rozhodne a jednotlivá data přiřadí k jiné kategorii nebo zadruhé v nasbíraných datech bude nahlížet interpretaci, která v nich ve skutečnosti není.

Dle výsledků studie Browna et al. (2018) jsou intervence pro vrcholové sportovce velmi efektivní právě proto, že sportovec vnímá, že o něj někdo projevuje zájem a snaží se mu porozumět. Avšak možným úskalím bakalářské práce a zejména představených intervencí je stále přetrvávající stigma psychologické podpory. Dle Browna et al. (2018) je toto stigma velkou bariérou pro vyhledání podpory. Pro budoucí výzkum navrhuji zaměřit se na způsob, jakým jsou sportovcům dostupné psychologické metody prezentovány.

Závěr

Téma konce sportovní kariéry jsem si zvolila z důvodu malé pozornosti, která je tomuto tématu v oblasti sportovní psychologie dosud věnována. Každý sportovec jednou určitým způsobem přijde o roli vrcholového sportovce, a tím zahájí fázi vyrovnávání se s novou situací. Z toho důvodu je snaha zmapovat způsob zakončení sportovní kariéry a vymezit specifické prožívání sportovců logickým vyústěním této situace. Cílem této práce bylo zmapování problematiky konce kariéry u vrcholových sportovců a uvedení možností psychologické intervence v oblasti sportovní psychologie. Pomocí pochopení rozdílnosti druhů ukončení sportovní kariéry můžeme predikovat budoucí prožívání sportovce a pomocí vhodných intervenčních metod ho na toto období předem mentálně připravit. Vzhledem k pouhému návrhu výzkumného projektu, nebyl samotný výzkum zrealizován, a tedy bylo poměrně obtížné přinést zcela nové poznatky z této oblasti.

V úvodu bakalářské práce jsem nejprve pojmově vymezila konec sportovní kariéry, který vyžadoval zasazení do širších souvislostí. Zmínila jsem určitý vývojový trend, který vykazují výzkumy věnované způsobům ukončení sportovní kariéry. V závěru první kapitoly jsem uvedla poznatky ke kulturním faktorům ovlivňující sportovce při zakončování sportovní kariéry.

Druhá a třetí kapitola se svou strukturou velmi podobaly, jejich stěžejním rozdílem bylo zaměření na jiný druh ukončení sportovní kariéry. Nejprve jsem se v druhé kapitole zabývala specifiky předpokládaného konce kariéry a náhlý konec kariéry jsem uvedla v kapitole třetí. Pozornost jsem vždy nejprve zaměřila na pojmové vymezení jednotlivých druhů konce kariéry a následně jsem je představila svými specifiky. Ve druhé kapitole jsem též uvedla podrobný vývoj prožívání sportovce v čase po předpokládaném konci sportovní kariéry. Následně jsem v obou kapitolách nastínila charakteristické copingové styly typické pro sportovce při jednotlivých druzích ukončení kariéry. Závěry kapitol přinesly poznatky o charakteristických proměnách identity sportovce při ukončování jeho sportovní kariéry.

Čtvrtá kapitola byla tvořena již samotnými intervencemi ze sportovní psychologie. Nejprve jsem vymezila a vysvětlila metodu mentoringu, která je sportovcům svým charakterem nejbližší. Následovalo nastínění profese sportovního psychologa se zaměřením právě na konec sportovní kariéry. V rámci této kapitoly jsem uvedla techniku kariéřního plánování pomocí psychologických metod, kde nechybělo ani podrobné uvedení jednoho z modelů. V závěru čtvrté kapitoly bakalářské práce jsem zmínila duální kariéru zaštitěnou Českým olympijským výborem. Poslední kapitolu jsem zakončila zmapováním metody mindfulness se zaměřením

na jeho využití ve sportovní psychologii, zejména při intervencích se sportovci na konci sportovní kariéry.

Návrh výzkumného projektu, tedy druhý oddíl bakalářské práce, se opírá o literárně přehledovou část. Představila jsem výzkumný problém, cíl a design návrhu výzkumného projektu. Jedná se o kvalitativní studii se strategií zakotvené teorie, jejíž výsledky předpokládají poskytnutí uceleného pohledu na způsob a proces ukončování sportovní kariéry vrcholových sportovců z české reprezentace. Následoval nástin výzkumných otázek, operacionalizace jejich pojmů a charakteristika cílové skupiny. Metodou návrhu výzkumného projektu je polostrukturovaný rozhovor, jehož design a vzor otázek jsem sestavila na základě teoretické přípravy. Dále jsem otázky podrobně představila. Následně jsem uvedla metody zpracování a analýzy dat spolu s etikou výzkumu. V závěru návrhu výzkumného projektu jsem představila kritickou diskuzi pro účely inspirace k budoucí výzkumné činnosti.

Seznam použité literatury

- Adachi, J. (2017). Career Termination and Transition Experiences of Former Collegiate Student-Athletes in Japan (Diplomová práce). Načteno z <http://thekeep.eiu.edu/theses/2909>
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), stránky 61-75.
- APA. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington DC: Association American Psychological.
- Asociace psychologů sportu ČR. (nedatováno). Stanovy. Získáno 22. 4 2019, z https://www.sportpsy.upol.cz/images/files/Stanovy_APS.pdf
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3(4), stránky 320-333.
- Blinde, E. M., & Stratta, T. M. (1992). The “sport career death” of college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), stránky 3-18.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 36(1), stránky 71-80.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport & Exercise*, 40(1), stránky 51-60.
- Coakley, J. J. (1983). Leaving Competitive Sport: Retirement or Rebirth? *Quest*, 35, stránky 1-11.
- Coffman, S. J., Dimidjian, S., & Baer, R. A. (2006). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Prevention of Depressive Relapse. V R. A. Baer, *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* (stránky 31-50). London: Academic Press.

- Český olympijský výbor. (18. 4 2019). Program duální kariéra pro rok 2017: Pravidla pro čerpání finančních prostředků programu duální kariéra (Pravidla). Načteno z http://dualcareer.cz/data/redactor/Dualni_kariera_PravidlaProCerpaniFinancnichPrispevku_v3_09-2017.pdf
- Dimoula, F., Torregrossa, M., Psychountaki, M., & González Fernández, D. (2013). Retiring from Elite Sports in Greece and Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, str. 38.
- Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), stránky 407-421.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2013). Acceptance-based behavioral therapies and sport. V S. J. Hanrahan, & M. B. Andersen, *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (stránky 186-193). New York: Routledge.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(1), stránky 1-18.
- Harrison, C., & Ruddock-Hudson, M. (2018). Beyond the stage: Career transition and retirement of professional dancers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), str. 43.
- Hays, K. F. (2013). Depression. V S. J. Hanrahan, & M. B. Anderson, *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (stránky 250-259). Abingdon: Routledge.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., . . . Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), stránky 1354–1363.
- Josefsson, T., Lindwall, M., & Broberg, A. G. (2014). The Effects of a Short-term Mindfulness Based Intervention on Self-reported Mindfulness, Decentering, Executive Attention, Psychological Health, and Coping Style: Examining Unique Mindfulness Effects and Mediators. *Mindfulness*, 5(1), stránky 18-35.

- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kadlčík, J., & Flemr, L. (2008). Athletic career termination issue in the Czech Republic: A qualitative exploration. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(3), stránky 251-269.
- Kram, K. E. (1992). *Mentoring at work*. London: Scott Foreman.
- Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, stránky 27-39.
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), stránky 119–141.
- Lavallee, D., Grove, J. R., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Austria. *Australian Psychologist*, 32(2), stránky 131-135.
- Lavallee, D., Park, S., & Tod, D. (2013). Career Termination. V S. J. Hanrahan, & M. B. Anderson, *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (stránky 242-249). Abingdon: Routledge.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Park, S., Tod, D., & Lavallee, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), stránky 444-453.
- Pummell, E. K., & Lavallee, D. (2019). Preparing UK tennis academy players for the junior-to-senior transition: Development, implementation, and evaluation of an intervention program. *Psychology of Sport & Exercise*, 40(1), stránky 156-164.
- Ristolaine, L., Kettunen, J. A., Kujala, U. M., & Heinonen, A. (2012). Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(3).
- Sanderson, C. A. (2017). *Sport psychology*. New York: Oxford university press.

- Stambulova, N. B. (2010). Counseling Athletes in Career Transitions: The Five-Step Career Planning Strategy. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), stránky 95-105.
- Stambulova, N. B. (2016). Theoretical Development in Career Transition Research: Contributions of European Sport Psychology. In M. Raab., P. Wyllemann, R. Seiler, A.-M. Elbe, A. Hatzigeorgiadis. V M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis, *Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice* (stránky 251-268). London: Academic press.
- Stambulova, N. B. (2017). Crisis-transitions in athletes: current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*, 16(1), stránky 62–66.
- Stambulova, N. B., & Ryba, T. V. (2013). *Athletes` Careers Across Cultures*. Sussex: Routledge.
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), stránky 101-118.
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., & Delignières, D. (2003). Bodily transition out of elite sport: A one-year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), stránky 192-207.
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., & Delignières, D. (2003). Repercussions of Transition Out of Elite Sport on Subjective Well-Being: A One-Year Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), stránky 354-371.
- Stoll, O., Pfeffer, I., & Alfermann, D. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. Bern: Verlag Hans Hueber.
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Nakladatelství Albert.
- Suková, H. (19. 4 2019). SUKOVÁ.org. Načteno z <http://www.sukova.org/psychologicke-poradentsvi>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), stránky 3-14.

- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise, 21*(1), stránky 50-56.
- Vanlandewijck, Y. C., & Thompson, W. R. (2011). *Handbook of sports medicine and science, the paralympic athlete*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Williams, A., Day, S., Stebbings, G., & Erskine, R. (2017). What does 'elite' mean in sport and why does it matter? *The Sport and Exercise Scientist*(51), str. 6.
- Wippert, P. M. (2002). *Karriereverlust und Krise*. Schorndorf: Hofmann.
- Wippert, P. M. (2011). *Kritische Lebensereignisse in Hochleistungsbiographien*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), stránky 7-20.
- Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (1999). *Career Transitions in Competitive Sports. FEPSAC Monograph #1*. Biel, Switzerland: FEPSAC.
- Yao, P.-L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2018). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science, 1*(1), stránky 1-8.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Příklad ohodnocení jednotlivých oblastí 17letým fotbalistou 29

Příloha 1²

Proměnná/skóre	1	2	3	4	
A. Nejvyšší standard výkonu sportovce	Závodí na regionální úrovni; univerzitní úrovni; semi-profesionál; čtvrtá liga	Zařazen do programu na rozvoj talentů; třetí liga	Závodní na národní úrovni; vybrán do reprezentace; druhá liga	Závodí na mezinárodní úrovni; první liga	Porovnání v rámci sportu
B. Úspěch na nejvyšší úrovni sportovce	Úspěch na regionální, univerzitní, semi-profesionální úrovni či v třetí, čtvrté lize	Národní tituly nebo úspěch na úrovni druhé či třetí ligy	Méně častý úspěch na mezinárodní nebo nejvyšší úrovni	Trvalý úspěch na většině mezinárodních a celosvětových soutěžích	
C. Počet let zkušeností na nejvyšší úrovni sportovce	<2 roky	2-5 let	5-8 let	8+ let	
D. Konkurenceschopnost ve sportu v zemi sportovce	Sportovní umístění pod top 10 v dané zemi; málo rozšířený sport v zemi	Sportovní umístění mezi 5-10 v zemi; středně rozšířený sport v zemi	Sportovní umístění v top 5 v zemi; středně rozšířený až národní sport	Národní sportovec; národní sport	Porovnání mezi sporty
E. Globální konkurenceschopnost ve sportu	Bez účasti na Olympijských hrách; Světové šampionáty limitované na málo zemí; limitovaná národní televizní sledovanost	Příležitostná účast na Olympijských hrách; Světové šampionáty limitované na málo zemí; limitovaná mezinárodní televizní sledovanost	Nedávná účast na Olympijských hrách a pravidelně na mezinárodních soutěžích; semi-celosvětová sledovanost	Pravidelná účast na Olympijských hrách a většině mezinárodních soutěžích; celosvětová sledovanost	

Tabulka 1 – Model pro klasifikaci vrcholových sportovců ve výzkumu sportovní psychologie (Swann, Moran, & Piggott, 2015).

² Přeloženo z (Swann, Moran, & Piggott, 2015).

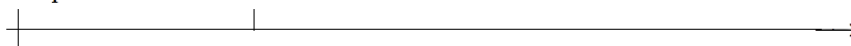
Příloha 2³

The 5-Step Career Planning Strategy © Stambulova, 2007, 2010
(updated)

Step 1: Make a Framework

- Draw a life/timeline and mark your birth (e.g., the year) as an initial point on the left.
- Mark your current age (or year) as the second point on the line. Now you have a framework: the past, the present, and the future.

For example:



Step 2: Structure Your Past

- Please take some time to think and then tell about the most important events in your life before now. When did these events happen? Mark their time points on the lifeline.

Step 3: Structure Your Present

- What are the most important parts of your life right now? Write them down as a column.
- Please rank these parts of life on three different scales:
 - (a) personal importance
 - (b) time spent
 - (c) stress level

Use 1 as the greatest importance/time/level.

- Analyse your ranking: Do you devote enough time to your priorities (i.e., the most important areas)? How stressful are your priority areas? Why?

Note: It is possible to use “pie-charts” here if the client finds it more comfortable than ranking.

Step 4: Structure Your Future

- Think and then tell about the most important events you wish for/expect in the future?
 - During your whole life. Mark them on the lifeline
 - During the next 10 years (a bit more detail)
 - During the next 5 years
 - During the next 3 years
 - During the next year (the most detailed)

Note: It is also possible to use “pie-charts” here for “the next 10 years,” “the next 5 years,” “the next 3 years,” and “the next year” categories to reflect the importance of different areas of life at that time point.

³ Pětikrokový model kariérního plánování (Stambulova, 2010).

Step 5: Bridge Your Past, Present, and Future

- A. From the present to the past and back:
 - What were the most difficult moments/periods in your life before today?
 - How did you cope?
 - What lessons did you learn from your hard experiences?
 - What were the most successful moments/periods in your life before today?
 - What lessons did you learn from your positive experiences?
- B. From the present to the future:
 - What do you want to achieve in the priority areas for you right now? Let's formulate your goals (e.g., for the nearest six-month/one-year period).
 - Analyse your internal/external resources (helping conditions/factors) to reach your goals in your priority areas.
 - Analyse your internal/external barriers (interfering conditions/factors) to reaching your goals. Think about how to overcome them.
 - Make an action plan to reach your goals. Think about how to best use the lessons you learned from your past experiences.
- C. From the future to the present (balancing present and future priorities):
 - Come back to your plans (wished for/expected events) for the next 3–5 years. Can you do anything today to prepare for the coming events/demands/challenges?
 - Do you still think that you have the right priorities right now? If not, try to adjust them to your future plans.

Optional: Determine the date (year/milestone) of updating your career plan:

Příloha 3

VZOR OTÁZEK PRO POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR⁴

A. Warm-up

1. Jak jste se dostal/a k této sportovní disciplíně?

B. Povězte mi prosím nejdůležitější údaje z Vaší sportovní kariéry.

2. V kolika letech jste začal/a závodit ve sportu?

3. Jaká byla nejvyšší dosažená úroveň soutěží, na kterých jste závodil/a?

4. Jaký byl Váš největší sportovní úspěch, kterého jste dosáhl/a a v jakém věku jste tohoto úspěchu dosáhl/a?

5. Jak důležitá pro Vás byla role vrcholového sportovce, když jste byl/a na vrcholu své sportovní kariéry?

6. Jak dlouho jste závodil/a na nejvyšší úrovni, než jste ukončil/a kariéru?

7. V jakém věku jste ukončil/a svou sportovní kariéru?

8. Jak jste celkově spokojen/a se svou sportovní kariérou?

C. Podmínky před ukončením kariéry

9. Povězte mi, prosím, kdy a jak jste začal/a přemýšlet o ukončení Vaší sportovní kariéry?

10. Plánoval/a jste předem Váš konec kariéry?

(Pokud ano. → otázky 10 a. a 10 b.; Pokud ne. → otázka 11.)

10 a. Povězte mi podrobněji, jak Váš plán vypadal?

10 b. Jak byli ostatní lidé (např. trenér, rodina atd.) zahrnuti do plánování Vašeho odchodu ze sportovní kariéry?

11. Povězte mi, jak nahlížíte na ukončení vaší kariéry – skončil/a jste včas nebo moc brzy nebo moc pozdě?

⁴ Inspirováno a volně přeloženo z výzkumů Stephana et al. (2003), Lavalleeho a Robinsona (2007) a Kadlčíka a Flemra (2008).

12. Jaká vidíte pozitiva a jaká vidíte negativa života před ukončením sportovní kariéry?
13. Jaké pro Vás byly hlavní důvody ukončení Vaší sportovní kariéry?
14. Můžete říct, že jste skončil/a dobrovolně?
15. Do jaké míry jste měl/a ukončování Vaší sportovní kariéry pod kontrolou?

D. Přechodná fáze

16. Jak jste se obecně cítil/a po skončení Vaší sportovní kariéry (jaké byly Vaše pocity, myšlenky)?
17. Co jste udělal/a jako první po ukončení kariéry? Jaký byl Váš první krok?
18. Jaké hlavní změny jste v té době zaznamenal/a v různých oblastech Vašeho života? (studium, zaměstnání, finanční záležitosti, rodina, přátelé, sociální sítě, Vaše tělo, tělesná pohoda, Váš životní styl)
19. V jakých oblastech Vašeho života jste se musel/a s těmito změnami vyrovnávat?
20. Jakým způsobem jste se vyrovnával/a se změnami, které jste zmínil/a?
21. Jaké vlastnosti Vaší osobnosti a/nebo zkušenosti (např. znalosti, dovednosti) Vám pomohly ve zvládnutí těchto situací?
22. Kdo konkrétně Vás v tomto období podporoval a jakým způsobem (rodina, kamarádi, vrstevníci, odborná pomoc)?
23. Můžete říct, zda něco (ať už ve Vás nebo zvenčí) působilo jako bariéra zvládnutí a adaptace? (→ Pokud ano, specifikujte to prosím.)
24. Nakolik pro Vás v tomto období byla důležitá role (nebo identita) sportovce/sportovkyně?
25. Jaké sociální role byly pro Vás v tomto období nejdůležitější?
26. Můžete odhadnout, jak dlouhý čas jste potřeboval/a k překonání této přechodné fáze?
27. Jak jste byl/a obecně spokojený/á s Vaším životem během této přechodné fáze?
28. Když se ohlédnete zpátky, existuje něco, co by bývalo ulehčilo Váš odchod?

E. Současný život

29. Jaká vidíte pozitiva a jaká vidíte negativa v životní fázi po ukončení sportovní kariéry?

30. Povězte mi, prosím, jakou práci děláte dnes?

31. Co považujete ve svém současném životě za důležité?

32. Nakolik sám/sama sebe stále považujete za sportovce/sportovkyni?

33. Jak jste obecně spokojený/á ve Vašem současném životě?