

# Sportovní psychologie

Průvodce teorií a praxí  
pro mladé sportovce,  
jejich rodiče a trenéry





Dana Štěřbová, Hana Pernicová, Petr Krol, Michal Šafář

Ilustrace: Cyril Gaja

# **Sportovní psychologie**

**Průvodce teorií a praxí pro mladé  
sportovce, jejich rodiče a trenéry**

Grada Publishing



# Poděkování

Autoři děkují za spolupráci kreslíři Cyrilu Gajovi, trenérům a sportovcům, kteří poskytli rozhovory do této publikace a podělili se o své cenné zkušenosti ze sportovního života. Poděkování patří i Mgr. Svatopluku Vlkovi za odborný překlad částí textu do pravé hanáčtiny. Publikace by nevznikla bez pomoci a podpory Ing. Radomíra Matulíka (šéfredaktora redakce technické literatury vydavatelství Grada) a finanční pomoci Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

*A děkujeme psychologovi Pepemu za to, že obohatil naše životy.*

# Obsah

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Poděkování                                                                    | 5         |
| Předmluva                                                                     | 8         |
| Úvod                                                                          | 10        |
| <b>I. Psychologie sportu: vybraná témata očima sportovního psychologa</b>     | <b>15</b> |
| Adolescence – není jednoduché prokousat se k dospělosti                       | 16        |
| Self-efficacy aneb důvěra ve vlastní schopnosti                               | 20        |
| Shrnutí                                                                       | 22        |
| Sportovní příprava v adolescenci – jak chytře trénovat a nezbláznit se z toho | 24        |
| Sportovní trénink a sportovní výkon                                           | 25        |
| Shrnutí                                                                       | 29        |
| Roční tréninkový cyklus a jeho periodizace                                    | 30        |
| Shrnutí                                                                       | 34        |
| Psychická příprava ve sportu                                                  | 35        |
| Shrnutí                                                                       | 39        |
| Mentální trénink, jeho principy a cíle                                        | 40        |
| Shrnutí                                                                       | 43        |
| Příklady technik mentálního tréninku                                          | 45        |
| Stanovování cílů                                                              | 46        |
| Regulace nabuzení                                                             | 48        |
| Předvýkonová rutina                                                           | 50        |
| Mentální rozvíčka                                                             | 51        |
| Koncentrační techniky                                                         | 51        |
| Vnitřní řeč (self-talk)                                                       | 53        |
| Imaginace                                                                     | 54        |
| Mentální plán                                                                 | 55        |
| Shrnutí                                                                       | 56        |
| Rodiče sportovců a rodič jako trenér – náročné pro všechny                    | 57        |
| Shrnutí                                                                       | 63        |
| Syndrom vyhoření ve sportu – pečuj o sebe (i o duši), nejen o výkon           | 64        |
| Shrnutí                                                                       | 67        |
| Co je normální a co už ne? Pozor na... rizika!                                | 68        |
| Poruchy příjmu potravy                                                        | 71        |
| Co by sportovci, trenéři a rodiče měli o poruchách příjmu potravy vědět       | 72        |
| Shrnutí                                                                       | 74        |

|                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Závislosti                                                                                       | 76         |
| Shrnutí                                                                                          | 80         |
| <b>Sexualita – patří do života sportovce</b>                                                     | <b>81</b>  |
| Něco málo k homosexualitě                                                                        | 83         |
| Co je dobré vědět při podezření na sexuální obtěžování a zneužívání                              | 85         |
| Shrnutí                                                                                          | 86         |
| <b>II. Komiks – ze života mladých sportovců (případy podložené praxí)</b>                        | <b>89</b>  |
| Předpovědný basketák Ruda: Nesmím udělat chybu!                                                  | 92         |
| Rozklepaný střelec Kuba: Střílím pro sebe?!                                                      | 96         |
| Vyzývavá cyklistka Laura: Co s tím?                                                              | 100        |
| „Tlustá“ krasobruslařka Jitka: Štíhlá jsem dokonalá?!                                            | 103        |
| Nervák tenista Pavel: Všechno špatně!                                                            | 110        |
| Rozhozený hokejista Štefan: Vráťm se ještě?!                                                     | 114        |
| Vyhořelá plavkyně Nikola: Mám se na to vykašlat?!                                                | 118        |
| Připoutaná běžkyně na lyžích Petra: Dám to bez táty?                                             | 122        |
| Covid-19 & podporující psycholog Pepe: Půjde to?                                                 | 126        |
| Covid-19 jaro 2020                                                                               | 126        |
| Covid-19 o rok později                                                                           | 127        |
| <b>III. Rozhovory s trenéry a sportovci</b>                                                      | <b>131</b> |
| 1. Rozhovor s trenérem ploutvového plavání Zbyňkem Svozilem                                      | 132        |
| 2. Rozhovor s trenérem házené Janem Bašným                                                       | 167        |
| 3. Rozhovor s plavkyní Barborou Závadovou                                                        | 179        |
| 4. Rozhovor s házenkářkou Kamilou Kordovskou                                                     | 196        |
| 5. Rozhovor se vzpěračem Jiřím Orságem                                                           | 209        |
| <b>IV. Závěr</b>                                                                                 | <b>215</b> |
| Přílohy                                                                                          | 218        |
| Příloha 1: Základní návodné otázky pro trenéra i sportovce<br>v problémových situacích           | 218        |
| Příloha 2: Pepého desatero ináč humorny pravidla a doporučení<br>ve sportovněpsychologické praxi | 219        |
| O autorech                                                                                       | 220        |
| Souhrn                                                                                           | 222        |
| Summary                                                                                          | 224        |
| Literatura                                                                                       | 226        |
| Rejstřík                                                                                         | 236        |

# Předmluva

Známa psychologická pravda zní, že prvním krokem k vnitřní změně je uvědomění. Když jsme si vědomi toho, co se v nás odehrává, můžeme pak tyto procesy ovlivňovat a nalézat vhodné cesty ven z případných obtíží. Věřím, že kniha, kterou teď držíte v ruce, napomůže nejen k uvědomění mladých sportovců, ale i k pochopení širších souvislostí v rámci jejich psychické přípravy. Z čeho mé přesvědčení pramení? Autoři totiž ke čtenáři v jednotlivých částech knihy promlouvají rozmanitým způsobem. Zároveň ve všech částech hovoří o stejných věcech – o tématech, která často zajímají, a možná dokonce i tíží mladé sportovce. Právě kombinace různých forem sdělení totožného tématu umožňuje každému čtenáři vybrat si takový jazyk, který mu bude nejvíce vyhovovat.

V první, „teoretičtější“ části najdou zalíbení ti čtenáři, kteří lační po hlubším pochopení souvislostí. Autoři v ní zasazují zvolená témata do širšího, odbornějšího kontextu psychologie a psychologie sportu. Zároveň však neopomíjejí, že ve sportovním prostředí se obvykle uplatňuje o dost přímočařejší přístup k psychice sportovce. K překročení „psychologického stínu“ projevujícího se v potřebě dlouze se zabírat zákoutími lidské duše proto využívají smyšleného hrdiny – zkušeného sportovního psychologa Pepeho z Hané. Ostatně ten by, věrný mimo jiné svému selskému rozumu, k tématu nejspíše řekl, že *čém vic se ščóráš v hnojô, tém vic smrdi...*

Ojedinelým způsobem ke čtenářům promlouvá komiksová část knihy. Její charakter koresponduje s dnešním zrychleným a nesoustředěným vnímáním světa – kdy mnohdy nejsme ochotni obětovat více než vteřinu, abychom procítili emoci či vstřebali myšlenku. Autoři využívají toho, že jeden obrázek často řekne víc než tisíc slov. Vhodným výběrem obrázků nám sdělují to podstatné z duševního života mladých sportovců. Forma komiksu nabízí čtenáři i prostor pro vlastní představivost. Slouží jako projekční plátno pro vyjevení vlastních myšlenek, pocitů i skličujících zkušeností. Funguje jako pomůcka pro pochopení našich vnitřních dějů, kdy se na ně díváme jakoby zvnějšku.

V závěrečné části autoři využívají návyku mladých sportovců naslouchat hlasům autorit – především trenérů a úspěšných sportovců. V komplexních rozhovorech trenéři a sportovci sdělují zkušenosti ze své osvědčené praxe. Jejich výpovědi nabízejí návody, které je možné následovat.

Sílu sdělení obsažených v této knize umocňuje skutečnost, že ačkoli jsou zvolená témata bezprostředně spojena se sportovním životem, mnohdy se v nich špatně orientují nejen sportovci, ale i jejich nejbližší okolí. Ba co hůře – řada témat, jako závislosti či poruchy příjmu potravy, je ve sportovním prostředí tabu!

Samotné pochopení problematiky a případná uvědomění však k pozitivní změně obvykle nestačí. Obojí bývá vhodné promítnout do činů. A proto přeji mladým sportovcům, aby jim tato kniha posloužila i jako nástroj k prohloubení jejich self-efficacy – tedy k upevnění přesvědčení, že když vynaloží dostatek promyšleného úsilí, tak se věci změní k lepšímu. Autorům pak přeji, aby promyšlené úsilí, které věnovali této knize, u čtenářů co nejvíce rezonovalo. Pevně věřím, že splnění těchto dvou přání povede nejen k rozvoji sportovního výkonu, ale především ke kultivaci osobností mladých sportovců. O ty tu jde především.

*Mgr. Michal Vičar, Ph.D.*

# Úvod

*Motto: „Děcky je nejaky řešení,  
a děž ho zrovna nevidim, mosim ho hledat.“*

Odborná publikace *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry* se věnuje psychologii sportu se zaměřením na dospívající sportovce, jejich trenéry a rodiny. Jako autoři jsme uchopili její tvorbu tak, aby zaujala všechny, pro něž je určena. A věru, nebylo to snadné. Ono mít za čtenáře trenéra, který se potýká s nástrahami a úkoly své profese, tj. „vyšlechtit“ talent tak, aby mu v kritickém období dospívání pomohl k vynikajícím výsledkům, to není jednoduché. Další skupina čtenářů se rekrutuje z řad rodičů, jak těch „očekávajících“, že jejich syn nebo dcera naplní jejich sny, tak těch, kteří jsou rádi, že se jejich dítě věnuje sportu, a uvědomují si, že dospívání má v sobě také nějaké zapeklitosti. V neposlední řadě je kniha určena samotným dospívajícím sportovcům. Jde o mladé, perspektivní talenty, jedince, kteří se realizují ve sportu ve věku, kdy mají jejich vrstevníci úplně jiné záliby. A přesto stejně jako oni mohou prožívat a prožívají vše, co patří k období dospívání, a současně i to, co prožívají dospělí vykonávající svou profesi – práci na vysoké úrovni. Věříme, že kniha zaujme také pedagogy, psychology, fanoušky sportu i komiksu a širokou sportovní veřejnost.

Abychom se popasovali se vším, zejména s tím, aby informace v publikaci byly srozumitelné, vzali jsme si na pomoc Pepeho. Pepe je sportovní psycholog, normální (no, kdo je vlastně normální) a je z Hané (tj. středu Moravy). Fakt, že je z Hané, jistě čtenáři rychle poznají. Pepe má osobitý šarm a vlastní přístup k řešení problémových situací, kdy si zachovává zdravý rozum a současně využívá poznatky moderní psychologie sportu. Je to odborník, který situace nezlehčuje, má pro ně cit a sportu rozumí. Má svůj specifický smysl pro humor. Občas hovoří v hanáčtině a jeho přístup k mladému

sportovci je lidský a empatický. Měl by být mladým sportovním talentům srozumitelný, stejně jako trenérům a rodičům. Postava Pepeho je fiktivní – pokud se někomu podobá, je to náhoda. Promítli jsme do něj své zkušenosti z praxe. A s jistou nadsázkou (ale zcela vážně) podotýkáme, že profesi psychologa sportu mohou vykonávat i ženy.

Publikace je rozdělena do tří částí. V první části se věnujeme teoretickým tématům, jako jsou adolescence a mladá dospělost, sportovní příprava a mentální trénink, role rodiče jako trenéra. Neopomíjíme faktory, které mohou být v adolescentním období pro sportovce rizikové, jako jsou poruchy příjmu potravy a závislosti. Tato témata dávají základ pro druhou část publikace, komiks, který zachycuje příběhy (inspirované případovými studiemi) ze sportovněpsychologické praxe z českého prostředí. Jsou doplněny komentáři k problémovým situacím mladých sportovců. Každý komiks je rozdělen na dvě strany, z nichž první nastiňuje problém, druhá uvádí možné způsoby jeho řešení za pomoci sportovního psychologa (našeho Pepeho) a dalších zúčastněných postav. Ve třetí části publikace se čtenáři dozvědí v rozhovorech se dvěma zkušenými trenéry a třemi vrcholovými sportovci, jak ve své trenérské a sportovní praxi aplikují poznatky psychologie sportu. Trenéři a sportovci jsou spoluautory publikace. Děkujeme jim, že do toho s námi šli.

Zvolená témata komiksových příběhů z praxe se nemusejí vztahovat jen k danému sportovnímu odvětví, do kterého jsou zasazena. Když popisujeme rozhozeného basketáka, stejně tak to může být tenista, golfista atd. Věnujeme se problémům, které se ve sportu běžně vyskytují a které mohou být i na hranici patologie, psychiatrie, ale zůstáváme v oblasti řešitelné sportovním psychologem. Chtěli bychom přispět k tomu, aby problémy, které v přípravě mladého sportovce na profesionální dráhu jsou a budou, byly otevírány, akceptovány a včas řešeny. A současně chceme ukázat, že ne vždy je potřeba klinické psychologie, že „stačí“ psycholog sportu a vhodně zařazený mentální trénink. Je důležité, aby sportovci, trenéři i rodiče věděli, že existuje úzká

hranice mezi normou a patologií a v některých případech je nutné vyhledat odbornou pomoc.

Členy autorského týmu jsou psychologové z oblasti psychologie sportu a klinické psychologie. Mají zkušenost s prací jak s jedinci z individuálních sportů, tak se sportovci ze sportů týmových. Odborná témata jsou zpracována na základě vědeckých poznatků zahraničních i domácích zdrojů a vycházejí ze situací a zkušeností z poradenské a klinické praxe.

Prostřednictvím publikace přinášíme ojedinelým způsobem čtenáři možnost vejít do světa sportu mladých, prožít jejich radosti i starosti a být s nimi v jejich realitě. Vrcholový sport je prostředek seberealizace, naplnění představ svých i ostatních, avšak přináší rizika z hlediska psychiky, osobnostního rozvoje a zdraví. A jak jsme výše uvedli, mladý člověk, který žije svůj život hlavně sportem (výkonnostním či vrcholovým), si pomocí komiksu a doprovodných textů a rad Pepeho může dávat otázky a odpovědi, které k jeho věku a sportu patří. Může se učit dívat na problémové situace s nadějí, získávat tipy a návody, co se sebou, jak být spokojený a mít se rád.

*Autoři*





Část I

# **Psychologie sportu:**

**vybraná témata očima  
sportovního psychologa**

# 1

**Adolescence –  
není jednoduché  
prokousat se  
k dospělosti**

*Není jednoduché  
se prokousat  
k dospělosti*

Při pojmu adolescence si představíme člověka, který dospívá. Jak ale dospívá vrcholový sportovec? Liší se v něčem od svých vrstevníků nesportovců? Ano. Jeho cesta k dospělosti je rámována specifickými úzkými vztahy, které jiní adolescenti nezažívají. Do těchto vztahů patří trenér a s ním i realizační tým. Patří tam i vrstevníci sportovci, s nimiž tráví čas. Fanoušci. A na tom, kým se cítí, se významně podílí rodina. Ta ostatně patří do života jedince vždy, po celé jeho vývojové období. Mladí sportovci mohou zažívat komplikace v procesu svého dospívání stejně jako nesportovci. Ale přesto je jejich situace v něčem odlišná. Jsou na ně kladeny vysoké nároky, které může zvládat mladý dospělý, ale dospívající s nimi může mít potíží. To, že dělají vrcholový sport, souvisí s odpovědností, již má člověk v pracovním procesu.

V anglicky mluvících zemích zahrnuje pojem adolescence celé období dospívání včetně pubescence (prepuberty a puberty). Toto pojetí je stále častěji používáno i v celosvětovém měřítku [78]. Dospívání můžeme vymezit mezi 10. a 19. rokem života, kdy se odehrávají významné biologické, psychické a společenské vývojové změny. Adolescence je jedinečným vývojovým krokem v životním cyklu člověka a nesmíme zapomínat na sexualitu, která je běžně považována za stěžejní problém při vývojové změně od stadia dětství k dospělosti.

Pro lepší porozumění jednotlivým úkolům a možnostem dospívajícího, členíme období adolescence na časnou adolescenci (12–15 let), střední adolescenci (14–16 let) a pozdní adolescenci (17–19 let). Hledání identity a přijetí sama sebe jako osobnosti, své role ve společnosti, uvědomění si toho, co dospívající od společnosti očekává a co jí chce a může dát, je základním vývojovým cílem adolescenta, jak jej charakterizuje E. H. Erikson. Dolní hranici období dospívání lze vymezit 11–12 lety a horní asi 20–22 lety [73].

Dospívání je poznamenáno důležitými změnami v intelektovém vývoji. I když je důležité zdědit specifický genetický potenciál, nelze podceňovat význam podmínek prostředí [44].

Víme, že rodina vytváří základ pro pozitivní vývoj jedince. Na dospívání se podílí i širší sociální a kulturní prostředí. Erikson věří, že v průběhu našeho života zažíváme několik důležitých dilemat a úkolů v dané fázi vývoje, které lze vyřešit pozitivním nebo negativním způsobem. Pro to, aby adolescent vyžrál v plně funkčního, schopného a dospělého jedince, je nutné, aby se naučil orientovat v sobě i ve světě, který ho obklopuje. Jde o to, aby našel identitu v sociálním světě se smysluplnými mezilidskými vztahy a rozvíjel s důvěrou vztahy s druhými. Toto jsou základní složky úspěšné adolescence, mládí a dospělosti [44].

Sharpe, T. H. [143] a Alexander [2] aplikují Eriksonův [33] vývojový model, v němž jsou uváděny čtyři hlavní úkoly, které by dospívající měli zvládnout.

Prvním úkolem je cesta k odloučení od rodiny a k samostatnosti. Ve shodě s vrstevníky je vztah sportovce k autoritě v období adolescence významný a nabývá různých podob. Vstupují do něj proměnné jako to, zda je trenérem rodinný příslušník (nejčastěji to bývá otec či matka jakožto bývalí sportovci se svými ambicemi), nebo je trenér mimo rodinu, který však může rodinnou dynamiku také ovlivňovat. Mladý sportovec, kterého trénuje rodič, má náročnější podmínky pro osamostatnění oproti ostatním adolescentům – nesportovcům. Pro dospívajícího je obtížné vymezit se vůči autoritě a současně ji respektovat. Adolescenti často revoltují proti rodičům, kritizují je, vytýkají jim skutečné i domnělé nedostatky nebo se stydí za projevy něžnosti a lásky a odmítají jejich přílišnou kontrolu. Tento proces může probíhat postupně a v klidu, ale může být provázen i náhlými výbuchy a afekty [66]. Ve vztahu k druhým lidem (nejen k rodičovským autoritám, ale i k autoritě trenéra) se objevuje dopad adolescentního egocentrismu. V tréninkovém procesu není prakticky možné, aby se dospívající sportovec obrátil významně proti rodiči-trenérovi.

Rodič-trenér ovlivňuje jeho názory a podílí se na formování jeho osobnosti a utváření identity. Trenér a sportovec na sebe působí ve vzájemné interakci. Trenér se může podílet na budoucím směřování jedince nejen v oblasti sportovněprofesní, nýbrž i osobní.

Druhým úkolem dospívajících je rozvoj sociálních vztahů ke stejnému a opačnému pohlaví. Vrcholoví sportovci jsou svým způsobem uzavřeni v sociálních „bublinách“. Na rozdíl do svých vrstevníků nemají tolik příležitostí, aby experimentovali a navazovali sociálně-sexuální vztahy v jiných skupinách. Ve všech obdobích adolescence se můžeme setkat u sportovců s intenzivními psychosexuálními vazbami a prožitky směřovanými ke spoluhráči/spoluhráči či k trenérské autoritě. Tématu sexuality je věnována kapitola *Sexualita – patří do života sportovce*.

Třetím úkolem dospívajícího je příprava na kariérní a profesní identitu. Vrcholový sportovec je však již v adolescenci profesionálem. Jeho profesní identitu můžeme vnímat jakožto „předčasnou“ oproti vrstevníkům. A proto se v pozdějším vývojovém období může dostat do situace, kdy jeho profesní identita je u konce v čase, kdy jiní (nesportovci) dosahují vrcholu svých profesních kariér.

Čtvrtým úkolem adolescenta je zvnitřňování etických a morálních pravidel a hodnot, které je ovlivněno rodinou dospívajícího a současně úzkým kruhem světa sportu, jenž má své zákonitosti a specifická pravidla.

Na tom, jak a kým se může mladý sportovec cítit, se významně popisuje pocit spokojenosti se sebou samým a to, jak jej vnímají rodiče, trenér i fanoušci. Získává možnost ocenění (či neocenění) od ostatních. Pociť úspěšnosti spjatý s „bezchybným“ výkonem („dávám góly, mám vliv na výsledky týmu...“) je provázen očekáváním do budoucna. „Kam ještě můžu jít výš, kam se mi podaří vystoupat?“ Vše je spjato s očekáváním úspěšného výkonu ze strany jeho blízkých, sebe samotného a od lidí ze sociálních skupin, v nichž se pohybuje. Na jeho identitu a vytváření image má velký vliv externí hodnocení.