

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Katedra psychologie a věd o životě



Bc. Miroslav Jech

**Transformace a kalibrace identity vrcholového
sportovce na konci sportovní kariéry**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: **doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.**

Praha 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 5. května 2023

.....
Miroslav Jech

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval všem, kteří se podíleli na vzniku této diplomové práce. Poděkování patří především vedoucí mé práce doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za její odborné vedení, vstřícné konzultace a inspirativní připomínky. Rád bych také poděkoval zástupcům Českého olympijského výboru za konzultaci výzkumného zaměření a jejich pomoc s oslovením participantů.

Participantům bych chtěl poděkovat za jejich ochotu zapojit se do výzkumného projektu a sdílení jejich životních cest.

Poděkovat bych chtěl také všem mým blízkým za jejich podporu a trpělivost během celého mého studia.

Abstrakt

“Ve sportovní kariéře je jedinou jistotou její konec. “ Vrcholová sportovní kariéra s sebou nese dlouhodobou maximalizaci potřeb v mnoho životních rovinách, zejména však v té psychologické, fyzické, sociální a finanční. Přestože se v současné době upírá pozornost psychologie na počátky a průběh sportovní kariéry s cílem maximalizovat závodní výkony, následný odchod jedince z tohoto specifického prostředí je stále zanedbáván, přestože se z dosavadních výzkumů zdá, že je pro následnou kvalitu života určující. V naší diplomové práci je hlavním cílem identifikovat motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry. Jak konec kariéry prožívali, jak se s ním vypořádali a jaké jsou žánry jejich identit. K co nejlepšímu porozumění motivačním stavům, které jedinci zažívali při odchodu ze sportovního prostředí byl využit kvalitativní design, umožňující nám určitou flexibilitu, jelikož jsme vycházeli z předpokladu nejednotnosti sportovních kariérních cest. Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů byly sebrána data zachycující narativní vyprávění jednotlivých participantů. Tyto data byly následně analyzovány a interpretovány za využití reflexivní tematické analýzy (RTA). V empirické části jsou následně doloženy určité vybrané úseky rozhovorů, které podkřývají, co vrcholové sportovce motivovalo k ukončení kariéry a jak konec kariéry prožívali.

Klíčová slova: vrcholový sportovec, konec kariéry, motivace, prožívání, identita

Abstract

"In a sporting career, the only certainty is its end. " A peak sporting career entails a long-term maximization of needs in many aspects of life, but especially in psychological, physical, social and financial aspects. Although the focus of psychology is currently on the origins and progression of a sporting career with the aim of maximising competitive performance, the subsequent exit of the individuals from this specific environment is still being neglected, despite the fact that it appears from existing research to be a determinant of the subsequent quality of life. In our thesis, the main aim is to identify the motivational factors that emerged and led top athletes to quit their sporting careers. How did they experience the end of their career, how did they cope with it and what are the genres of their identities. A qualitative design was used to better understand the motivational states that individuals experienced when they left the sporting environment, allowing us some flexibility as we assumed inconsistency in sporting career paths. Through semi-structured interviews, data were collected capturing the narratives of each participant. These data were then analysed and interpreted using reflexive thematic analysis (RTA). The empirical section then provides details of selected parts of the interviews that reveal what motivated the top athletes to leave their careers and how they experienced the end of their careers.

Key words: elite athlete, career ending, motivation, coping, identity

Obsah

Úvod	8
Teoretická část	9
1 Sport.....	9
1.1 Vrcholový sport	9
2 Osobnost vrcholového sportovce	11
2.1 Osobnostní rozdíly vzhledem k pohlaví	12
3 Identita vrcholového sportovce.....	12
3.1 Sportovní identita.....	13
3.1.1 Sportovní identita u individuálních sportovců	13
3.1.2 Sportovní identita u kolektivních sportovců	14
3.1.3 Sportovní identita na konci vrcholové kariéry	15
4 Sportovní kariéra.....	15
4.1 Počátek a průběh sportovní kariéry	16
4.2 Konec kariéry.....	17
5 Život po ukončení vrcholové kariéry	20
5.1 Kariérní přechod	20
5.2 Positivní aspekty spojené s koncem vrcholové kariéry	22
5.3 Negativní aspekty spojené s koncem vrcholové kariéry.....	23
6 Intervenční programy.....	25
6.1 Duální kariéra	26
Empirická část.....	27
7 Metodologie výzkumného šetření	27
8 Výzkumný problém	27
9 Výzkumný přístup	28
10 Výzkumné otázky.....	29
11 Výběr vzorku a prostředí výzkumu	29
12 Výzkumný soubor	30
12.1 Výzkumná strategie a sběr dat	30
13 Analytické postupy	32
13.1 Reflexe vlastní zkušenosti	34
14 Etické aspekty výzkumu.....	34

15	Výsledky.....	35
15.1	Témata, která se objevila a vedla k ukončení sportovní kariéry.....	36
15.1.1	V tu chvíli už toho bylo tolik špatně	36
15.1.2	Už se to dělilo na úryvky, kdy jsem byla jednu chvíli zraněná, pak jsem se zase vracela	39
15.1.3	Protože jsem věděla, že to určitě přijde.....	41
15.1.4	Nemáme žádný velký odměny, ani nikde ve světě, ani velkou podporu tady u nás ..	43
15.1.5	Já vlastně jsem tam dva dny nebyla schopná z toho startu sjet a skákat	46
15.1.6	Jako život spojenej s profesionálním sportováním si na tý rodině vybírá relativně velkou časovou daň	48
15.1.7	Najednou to v tobě řachne a řekneš: tak to ne ... mám já to za potřebí?	49
15.1.8	A v tý době mi přišlo, že ... nejsem jako oceněná tak, jak bych měla být.....	50
15.1.9	Shrnutí	53
15.2	Prožívání a vypořádávání se s koncem kariéry.....	57
15.2.1	Úleva, velká úleva	57
15.2.2	Najednou chodíš od půl sedmé do práce a jseš tam 8hodin	59
15.2.3	Ale pak se mi ukazovalo každě den, že to bylo přesně to, co jsem potřebovala	60
15.2.4	Tady o vás všude psali, a pak jste už nic nedokázala, ne?	61
15.2.5	Člověk musí opravdu hledat, co bude dál dělat, protože já jsem to nevěděl.....	62
15.2.6	Začal jako žít, takový ty neřesti, který jsem si nemohl nikdy dovolit.....	65
15.2.7	U mě to bylo blbý, že já jsem to jako přetáhl.....	69
15.2.8	Takže jsem prostě najednou ... byl na sociálce.....	72
15.2.9	Shrnutí	74
15.3	Žánry identit bývalých vrcholových sportovců	78
15.3.1	Je to jako hrozná bublina.....	78
15.3.2	Snažím se de facto tomu klukovi dávat to co můžu, to nejvíc	79
15.3.3	Jen tak člověkem jako něco nezamává, protože je zvyklej	80
15.3.4	Kdyby se nám podařilo děti pořádně vychovat a zaopatřit	81
15.3.5	To nejde jako, já si nedovedu představit jako skončit, skončit jako se sportem jako takovým.....	82
15.3.6	Ta hrana toho, jestli se to povede, jestli pojedeš domů nadšenej nebo zklamanej, tak to napětí mi chybí.....	84
15.3.7	Tak pojďme to udělat tak, aby se z toho vytěžilo maximum	86
15.3.8	Ten konec neznamená to, že ten člověk dělá něco špatně, ale, že je to akorát začátek něčeho nového.....	87
15.3.9	Shrnutí	88
16	Diskuze.....	90
17	Limity.....	97
18	Závěr	98
	Použitá literatura	100
	Seznam tabulek	107
	Seznam příloh.....	108

Úvod

V předkládané diplomové práci se věnujeme transformaci a kalibraci identity vrcholových sportovců na konci sportovní kariéry. Přestože je v současné době už velmi dobře ustálen vědní obor sportovní psychologie, jeho primární zaměření se věnuje výběru potencionálních jedinců a jejich následnému rozvoji s cílem dosažení maximálních výkonů. K dosažení této sportovní excelence však sportovci tráví roky pod systematickým tréninkem často značně zasahujícího do běžného života a často vytváří životní styl a hodnoty velice vzdálené běžné populaci. Období ukončování sportovní kariéry a následný odchod z toho velmi specifického prostředí je však již méně akcentován, přestože se jedná o velmi složitou a náročnou životní fázi (Brewer et al., 2000; Bruner et al., 2008; Gordon & Lavallee, 2012; Kadlčík, 2009; Knights et al., 2015; Perna & Ahlgren, 1999; Samuel & Tenenbaum, 2011; Stambulova et al., 2007).

„Ve sportovní kariéře je jedinou jistotou její konec“. Každý den po celém světě ukončí z nejrůznějších důvodů svou kariéru velké množství sportovců. Tato velká životní změna musí bez pochyb vést k otázkám jejich dalšího směřování. Ne všichni se již během své kariéry těmito otázkami zabývají nebo se dokonce na další pracovní život připravují. Avšak i tuto malou skupinu, čeká velice složité období, které si jen těžko dokázali představit, a ještě hůře se na něj připravit.

Tématem diplomové práce je implicitní a explicitní motivace a prožívání konce vrcholové sportovní kariéry. Naším hlavním cílem bude identifikovat motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry. Dále se zaměříme na to, jak je prožíván konec kariéry a jak se s ním sportovci vypořádávají. V neposlední řadě se zaměříme na to, jaké jsou žánry identit bývalých vrcholových sportovců. K co nejlepšímu porozumění motivačním stavům, které jedinci zažívali při odchodu z vrcholového sportovního prostředí, je využit kvalitativní design a data byla sbírána pomocí polostrukturovaného rozhovoru s enabling technikami. Data byly analyzovány a interpretovány za využití reflexivní tematické analýzy (RTA).

K zodpovězení stanovených cílů diplomové práce je text rozdělen do teoretické a empirické části. Teoretická část se věnuje vybraným teoretickým východiskům a zmiňuje relevantní výzkumné práce. V empirické části je popsána metodologie výzkumu a

provedena analýza jednotlivých rozhovorů s cílem zodpovědět výzkumné otázky. Výsledky jsou diskutovány.

Teoretická část

V teoretické části práci si vymezíme základní pojmy, a jak jim budeme dále v práci rozumět. Představíme si také vybrané dosavadní výzkumy, které nás uvedou do problematiky spojené s ukončováním vrcholové kariéry a odchodu z toho specifického prostředí.

1 Sport

Každý den slýcháváme úspěchy i neúspěchy českých nebo zahraničních sportovců, a tak i pod pojmem sport a sportovní prostředí se nám každému vybaví nějaká představa. Sport jako takový pak může do našeho života vstupovat v různých podobách, někdo vyhledává především formu pasivní, diváckou, jiný si zase jen těžko představuje jinou než tu aktivní. Ať už v jakékoliv formě, sport je sociálním jevem, který svým vlivem na způsob života i celospolečenské dění je podstatnou součástí každodenního života nás všech (Hátlová et al., 2009), o to více však aktivně sportujících jedinců. Pokud bychom se podívali na rozdělení sportu z hlediska výkonnostní úrovně, můžeme vycházet z obecného rozdělení sportů na rekreační, výkonový a vrcholový. Rekreační sport je provozovaný za cílem navození příjemných prožitků, duševní a tělesné pohody (Sekot, 2008), oproti tomu vrcholový sport je charakteristický maximalizací výkonu a soupeřením, a to ať už se sebou samým nebo s druhými (Paulík, 2006).

1.1 Vrcholový sport

Právě prostředí vrcholového sportu je pro naši diplomovou práci podstatné, jelikož se jedná o prostředí, kde naši participantů strávili určitou část života. Maximalizace výkonu a překonávání lidských možností s cílem zvítězit jsou základní určující prvky vrcholového sportu (Sekot, 2008). Vrcholoví sportovci se účastní těch nejvyšších soutěží pod vlajkou jejich země, a to například na Olympijských hrách, mistrovství světa nebo třeba mistrovství Evropy. Mimo to, však často sportovci soutěží také za své kluby a týmy na nejprestižnějších ligových utkání v dané zemi. Získání prestižní trofeje pak může být pro sportovce vrcholným bodem jejich sportovní cesty a jakousi odměnou za úsilí a čas, které

svému sportu věnovali. Vrcholový sport je často celosvětově sledován a láká svým napětím spousty fanoušků (Stoeltenburg et al., 2011). Vrcholoví sportovci jsou pak častou svou slávou motivací věnovat se sportu pro další generace.

Vrcholový sport je spojen s náročnou fyzickou i psychickou přípravou, kterou potřebují sportovci k dosažení nejvyšších výkonů (Jansa et al., 2018). Kromě těchto přímo spojených důsledků sportovní přípravy však také sportovci zažívají časté sebeomezování a pravidelné cestování kvůli sportovním akcím. Právě tento cíl, dosažení sportovní excelence, se může projevovat ve sportovcově každodenním životě (Kadlčík, 2009). Vysoké zatížení pak také může vést ke fyzickým i psychickým problémům daného sportovce (Rice et al., 2016).

Dle Paulíka sportovní aktivity působí na jedince z hlediska:

Duševně hygienického

Vliv fyzické aktivity získává, prohlubuje a udržuje duševní zdraví jedince.

Estetického

Dobrá fyzická kondice a vnější vzhled se podílí na pozitivnějším sebehodnocení a vyšším sebevědomí.

Rekreačního

Sportování jako zábava a odreagování.

Sociálního

Získávání a udržování dobrých mezilidských vztahů, formování hodnot a postojů.

Motivačního

Úspěch jako podpora a motivace k dalšímu pokroku.

Organizačního

Uvyknutí pravidelnému tréninkovému režimu napomáhá efektivnější časové organizaci a lepší životosprávě.

Formativního

Cílená tréninková práce vede k formování osobnostních dovedností a schopností.

a z hlediska *Zvyšování pracovní kapacity organismu a zátěžové tolerance*

Pravidelné sportování zvyšuje zátěžovou odolnost (Paulík, 2006, s. 13-14).

Kromě pozitivních vlivů, které zmiňuje Paulík (2006), se však objevují také i ty negativní (Gustafsson et al., 2011). Ty jsou nejčastěji spojovány s dlouhodobým

neúspěchem nebo zraněním (Breslin et al., 2021). Právě před těmi bychom měli být, a to zejména vzhledem k mladším sportovcům obezřetní, jelikož hrozí nebezpečí, že si zvyknou na to být v poli poražených a toto si mohou přenášet i do každodenního života (Slepička et al., 2020). Rice et al. (2016) poukazuje na výsledky výzkumů, které spojují vrcholové sportování s narušením duševní pohody, rozvoji úzkosti a deprese, což může vést až k syndromu vyhoření.

Z této kapitoly je pro naši diplomovou práci nejpodstatnějším východiskem to, že skupina vrcholových sportovců strávila určitou část života pod takto specifickým vlivem.

2 Osobnost vrcholového sportovce

Každý pojmu osobnosti rozumí, ale její následnou definici již není tak lehké zformulovat. Vzhledem k cíli naší diplomové práce je však nutné si ujasnit, jak pojmu osobnost a identita rozumíme a jak s ním dále v textu budeme pracovat.

Pokud se bychom se snažili popsat osobnost nějakého sportovce, budeme s největší pravděpodobností volit různé druhy přídavných jmen, jako například férový nebo cílevědomý. Spíše, než abychom zde uváděli výčet možných definic, zaměříme se na to, co je pro naši práci podstatné, a to jsou individuální rozdíly. Tyto individuální rozdíly se běžně projevují v myšlení, chování a cítění, a právě ony činí každého z nás jedinečnou osobností (Cherry, 2020; Owens et al., 2017). Dnes je již obecně přijímán fakt, že existuje vzájemný vztah mezi sportovními aktivitami a osobností jedince, který má vliv na formování individuality sportovce (Jansa et al., 2018; Paulík, 2006). Sport vede k rozvoji disciplíny, odvahy, vytrvalosti, odolnosti ale také například komunikačních a organizačních dovedností (Slepička et al., 2020). Dle Machače a Macháčové (1991, cit. dle Sirotková, 2008) by se toto zvýšení schopností a dovedností sportovní přípravou mělo projevovat také v každodenním životě. Osobnost sportovce je však nutné chápat jako dynamickou jednotu, jelikož například úroveň výkonnostní formy, zranění, závodní sezóna apod. se mohou značně promítat do sportovcova sebepojetí (Jansa et al., 2018). V tomto ohledu se tak zdá být nejvýstižnější definice Vágnerové (2010) říkající, že osobnost je plastickou strukturou reagující na významné životní situace změnou osobnostních rysů. Osobnostním rysům rozumíme jako vrozeným nebo během života získaným tendencím jednat, chovat se a prožívat situace určitým způsobem (Matthews et al., 2009).

2.1 Osobnostní rozdíly vzhledem k pohlaví

S ohledem na sportovní výkony se zdá, že mezi sportovci a sportovkyněmi není žádný významný rozdíl, všichni musí být cílevědomí, disciplinovaní a odolní vůči zatížení (Knights et al., 201). Tudor a Ridpath (2019) ukazují, že však již na své sportovní cestě vykazují muži a ženy určité odlišnosti. Muži jsou více zaměřeni na dosažení vrcholného sportovního výkonu, kdežto ženy oproti mužům již během kariéry dosahují vyšší motivace v oblasti dosažení vzdělání (Tudor & Ridpath, 2019). Vzhledem ke sportovní přípravě pak ženy více dbají o své zdraví a to, jak by zranění mohlo ovlivnit jejich po sportovní život (Granito, 2002). Z výzkumu také vyplývá, že ženy na sebe více vztahovaly a přenášeli do dalšího sportovního působení to, jak se k nim trenéři během jejich zranění chovali (Granito, 2002).

Pokud bychom se však podívali na rozdíly vzhledem ke konci vrcholové kariéry, tak se dle dosavadních výzkumů zdá, že zde nějaké rozdíly existují. Výzkum, který provedl Moesch et al. (2012) na vzorku dánských vrcholových sportovců ukázal, že ženy mnohem častěji, než muži končí vrcholovou kariéru z důvodů vztahujících se k rodinným záležitostem. Tím nejčastějším důvodem je narození potomka (Moesch et al., 2012). Mnoho sportovkyň ke sportu ještě vrátí, známé jsou i slavné případy, v našem českém prostředí například oštěpařka Barbora Špotáková, péče o děti však často komplikuje či znemožňuje plné sportovní nasazení. Přesto je potřeba říci, že kontext ukončení kariéry je vždy individuální a závisí na okolnostech a preferencích daného sportovce.

3 Identita vrcholového sportovce

Pojmu identita z psychologického hlediska běžně rozumíme jako jedinečným vlastnostem osobnosti. Identita zahrnuje aspekty a charakteristiky, ze kterých jedinec tvoří základ sebehodnocení a sebe prezentace (Výrost, 2008). Již v roce 1993 Brewer et al. popsali charakterističnost identity vrcholového sportovce tak, že si interpretuje veškeré životní události (například zranění) vzhledem k důsledkům, jaké má dané situace pro jeho další sportovní působení (Brewer et al., 1993). Jestliže jedinec takto nad situacemi nepřemýšlí, není plně identifikován s rolí sportovce (Brewer et al., 1993).

3.1 Sportovní identita

Sportovní identita je považovaná za specifickou složku sebepojetí jedince, která reflektuje, jak moc se daný jedinec identifikovat se svou sportovní rolí (Lamont-Mills & Christensen 2006). Říká se, že sportovní identita je Achillova pata každého sportovce, přestože je velkým psychickým i fyzickým hnacím motorem, zároveň je také místem jeho možné destrukce (Stoeltenburg et al., 2011). Sportovní identita s sebou nese jak pozitivní, tak i negativní dopady na psychické zdraví sportovce. Výhody silné sportovní identity se projevují v dodržování životosprávy, dodržování tréninkového režimu a sportovní přípravě, v sebevědomí a sebedůvěře (Gordon & Lavalley, 2012). Právě bez cílevědomé práce a plánování tréninkového procesu dnes již nelze dosáhnout vrcholných výsledků (Jansa et al., 2018). Na druhé straně však silná sportovní identita může také u sportovců vyvolávat negativní pocity spojené například s nemožností dočasně nebo dlouhodobě se sportu věnovat (Rohrs-Corde & Paule-Coba, 2018). Sportovci se silnou sportovní identitou bývají také často velmi fixováni pouze na sport a velice intenzivně prožívají neúspěchy (Tod, 2012). Přestože toto je obecně platné vzhledem ke sportovní identitě jedinců, z dosavadních výzkumů se zdá, že existují určité rozdíly mezi individuálními a kolektivními sportovci (Sheikh, 2015). Obecně můžeme tedy říci, že silná sportovní identita může být u vrcholových sportovců rozhodujícím prvkem pro jejich úspěšnou kariéru, ale zároveň také rizikem pro jejich psychické zdraví (Lavalley & Robinson, 2007).

3.1.1 Sportovní identita u individuálních sportovců

Individuální sportovci mají silnou osobní sportovní identitu, kterou si sami zakládají na jejich vlastních schopnostech, dovednostech a výkonech (Lavalley & Robinson, 2007). Specifičnost individuálních sportovců spočívá v tom, že jsou často jediným aktérem sportovního výkonu a nesou plně zodpovědnost za jejich výsledky (Lavalley & Robinson, 2007). Obecně platí, že individuální sportovci na sebe kladou vyšší nároky, kdy i případný neúspěch může být pocíťovaný intenzivněji. Ve výzkumu, který provedl Sheikh (2015) se zdá, že mezi individuálními sporty pak nejintenzivněji vnímali vlastní sebepojetí bojové sporty. To by mohlo být způsobené tím, že oproti většině individuálních sportovců soupeřících především s časem nebo body, bojové sporty jsou kontaktní. Individuální sportovce jsou dle výzkumů také samostatnější v rozhodování a v plánování (Brewer et al., 1993). U nich, oproti týmovým sportovcům je však důležité,

aby svou sportovní identitu dokázali balancovat s jejich celkovou identitou a věděli, že celý jejich život není vázaný pouze na jejich sportovní výkon. Velký vliv na hodnocení jejich osobní spokojenosti má podpora od jejich nejbližších a přátel, o které se často v krizových situacích opírají (Lavallee & Robinson, 2007). Není však výjimkou, že individuální sportovci trénují ve skupinách. Tam z výzkumu Evanse et al. (2013) vyplývá, že ostatní sportovní kolegové působí jako zdroj motivace, sociální facilitace a týmové práce s cílem dosažení maximálních výkonů i v tréninkovém prostředí. Trénování ve skupinách může mít vliv na to, jak jedinci vnímají chod skupiny ale i jejich sportovní osobnost v rámci většího celku (Evans et al., 2013).

3.1.2 Sportovní identita u kolektivních sportovců

Kolektivní sportovci naopak více spojují své výkony s výkonem a výsledkem celého týmu. Úspěch či neúspěch celého týmu pak často definuje, jak sami pohlížejí na svůj výkon ve sportovním klání (Jeckell et al., 2018). Přestože výsledky týmu jsou zásadní pro pocity spokojenosti nebo nespokojenosti s jejich výkonem, identita týmového sportovce je silně ovlivněna fungováním mezilidských vztahů v daném prostředí (Evans et al., 2013). Rivalita, podpora nebo nesnášenlivost může být pro fungování skupiny ale i sportovního výkonu jedince zásadní. Kolektivní sportovci také nabývají identitu týmovou, se kterou jedinec musí vyvažovat jeho individuální sportovní identitu (Brewer et al., 1993). V rámci sportovního týmu pak také jedinci mohou nabývat specifických identit dle jejich sportovních pozic (Jeckell et al., 2018). Například brankář tím, že chrání branku může více pociťovat, že pomáhá celému fotbalovému týmu, útočník pak zase tím, že dává góly může cítit, že zlepšuje výsledky celého týmu. Jedinec v rámci kolektivního sportu však musí také umět často potlačit své individuální nasazení v prospěch výkonu celého týmu (Sheikh, 2015). Určitým příkladem třeba může být v hokejovém prostředí nahrávka spoluhráči, kdy jedinec přijde o možnost ukázat jeho maximální schopnosti, ale zvýší tím šanci týmu vyhrát, pokud je jeho spoluhráč ve výhodnější pozici pro útočnou akci. Právě tím, že jejich výkon záleží na spolupráci se sportovními kolegy mají týmové sporty pozitivní vliv na sociální kompetence jedince (Eime et al, 2013).

Z výsledku výzkumu Sheikh (2015) se zdá velice podstatným, aby psychologové v rámci práce se sportovci brali v potaz jejich sporty a sportovní pozice, jelikož se zdá, že jejich odlišné identifikace s sebou nesou také odlišné obtíže.

3.1.3 Sportovní identita na konci vrcholové kariéry

Webb et al. (1998) svým výzkumem na 91 vrcholových sportovcích potvrdil korelaci mezi mírou sportovní identity a hůře prožívanému odchodu ze sportovního prostředí, pokud je kariéra ukončena neplánovaně a jedinec není dostatečně připraven na psychické i fyzické důsledky této změny. I další výzkumy potvrzují, že tato identifikace je problematická vzhledem k odchodu ze sportovního prostředí, jelikož tito jedinci během své kariéry aktivně nevyhledávají jiné životní styly, vzdělávání či kariérní cesty (Lavallee & Robinson, 2007). Jejich plná pozornost se zaměřovala na dosažení vrcholných sportovních výsledků a jejich sportovní role jako taková řídila většinu jejich dosavadního života (Stoeltenburg et al., 2011).

Vzhledem tedy k ukončování vrcholové kariéry a odchodu z tohoto specifického prostředí se dle výzkumu zdá, že nejvhodnější vzhledem k blížícímu se konci kariéry je proaktivní snižování sportovní identity, kdy právě toto postupné snižování a její transformace může pomoci lépe zvládat a prožívat kariérním přechod (Lally, 2007). Právě jedinci, kteří mají nižší atletickou identitu jsou velice často schopni udržovat si nebo budovat sociální síť a podpůrný systém i mimo sportovní prostředí (Stoeltenburg et al., 2011).

Toto je stále téma, kterému chybí větší odborná pozornost, ale z dosavadních výzkumů se zda, že nejvhodnějším způsobem k práci s atlety a jejich identitou jsou intervenční programy, snažící se jedince na odchod připravit a následně mu s všemožnými obtížemi pomoci (Lavallee, 2019). Tomuto tématu se budeme ještě podrobněji věnovat níže v textu.

4 Sportovní kariéra

Přestože jsou obecně přijímány a vnímány blahodárné účinky pravidelného sportování na duševní i fyzické zdraví jedince, jeho závodní forma s sebou nese i určitá rizika (Sekot, 2008). Na sportovní kariéru můžeme nahlížet jako na dlouhodobý proces ve kterém jedinci systematicky trénují a snaží se dosáhnout úspěchů v daném sportu (Paulík, 2006). Pod pojmem úspěch se pak může u každého sportovce skrývat něco jiného, pro někoho to může být maximální výkon, pro jiné třeba osobní uspokojení nebo ekonomické a sociální výhody. My si níž přiblížíme jedincovu cestu sportovní kariérou a blíže si přiblížíme vybrané zásadní momenty, se kterými se ve své kariéře může potkat.

4.1 Počátek a průběh sportovní kariéry

Před tím, než vrcholoví sportovci začnou dosahovat špičkových výkonů a vynikajících výsledků čeká je na jejich cestě od začátku sportování až po soutěžení na těch nejvyšších úrovních mnoho zátěžových zkoušek (Alfermann et al., 2002). Vzhledem k dosažení vrcholového výkonu si každý druh sportu vybírá začíná pracovat s jedinci v různém věku, nejčastěji však mezi 6-8 rokem života (Slepička et al., 2020) z čehož plynou i jistá omezení pro jejich běžný život. Jeden ze sportu s nejdříve začínající specializací a organizovaným tréninkem je gymnastika, v ní je průměrný věk těch nejúspěšnějších teprve devatenáct (Jansa et al., 2018).

Dnes je obecně přijímaný fakt, že pro dosahování těch nejlepších výsledků musí jedinec disponovat nutnou dávkou sportovního talentu. Ta je často odhalována již v těch nejmladších věkových kategoriích, a právě v nich začíná nejranější fáze formování sportovní identity (Webb et al., 1998). Která, jak již bylo zmíněno výše, je velice rozhodující v tom, zda jedinci postupují ve sportovní kariérní cestě k těm nejvyšším soutěžím a nejlepším umístěním. V tomto období mladých a začínajících sportovců jsou pro jejich další rozvoj nejpodstatnější rodiče (Slepička et al., 2020). Ti mají vliv na to, jakým způsobem a jestli vůbec začínající sportovci budou ve sportu pokračovat, popřípadě i v jakém sportovním odvětví (Svoboda, 2000). Přibližně v mladším školním věku u mladých sportovců dochází k změně zdroje motivace věnovat se sportu (Jansa et al., 2018).

Z původní primární motivace, tedy spontánní potřeby se hýbat, přichází sekundární motivace naplněná potřebou dosahování nejlepších výkonů, vítězství a uznání (Jansa et al., 2018). Charakteristickým právě pro vrcholový sport je maximalizace výkonu s cílem překonávání lidských možností a vnímání toho, že k dosažení sportovního úspěchu jedinec musí úspěšně projít dlouhodobým systematickým tréninkem (Sekot, 2008). Již v období před střední školou se na mladých sportovcích dá vyzorovat, kteří jsou se svou identitou sportovce zvnitřněni (Webb et al., 1998). Pro úspěšný rozvoj jedincovy kariéry je však také podstatné, aby dosahoval vysoké zátěžové odolnosti a vhodně volených copingových stylů (Paulík, 2010). V pozdějších věkových kategoriích pak mají formativní vliv na mladého sportovce sportovní kolegové a trenér, popřípadě trenéři (Slepička et al., 2020). Oni jsou považováni za významné činitele v tom, zda jedinec u sportu zůstane i v pozdějších letech (Webb et al., 1998). Právě dobrý vztah mezi jedincem a trenérem dále podporuje rozvoj sportovní identity. Vztah mezi trenérem a sportovcem je velice důležitý i na vrcholné úrovni, kdy vzhledem k náročnému tréninkovému procesu je důležité, aby

spolu otevřeně komunikovali o všech svých psychických a fyzických obtížích a snažili se tak předcházet problémům, které by mohly vést k předčasnému ukončení sportovní kariéry (Bissett & Tamminen, 2020). Zároveň je z výzkumu patrné, že právě osobnost trenéra, se kterým je sportovec zvyklý řešit veškeré své obtíže během sportovní kariéry, může sehrát i zásadní roli v plánování životní budoucnosti jedince a pomoci mu tak s adaptací do nového prostředí (Perna et al., 1999). Jestliže si nepřipadá, že se se situací dokáže rychle a sám vyrovnat, měl by bez odkladu vyhledat odbornou psychologickou pomoc. Sdílení svých pocitů a řešení situace může pomoci předejít dlouhodobým následkům se kterými se často jedinci snaží vyrovnávat nesprávnými volbami, jako konzumací alkoholu, užíváním drog, kriminalitou apod. (Stambulova et al., 2007).

4.2 Konec kariéry

Přestože je pro každého sportovce konec kariéry určitou jistotou, jen málo kdo tento fakt bere opravdu v potaz (Stambulova et al., 2007). My konec kariéry budeme nahlížet procesu odchodu ze závodního sportovního prostředí k jiným aktivitám (Coakley, 1983). Z výzkumů je patrné, že takováto životní změna se může projevovat různými způsoby na duševním zdraví (Gordon & Lavalley, 2012; Iwasaky & Smale, 1998).

V našem českém prostředí se tímto tématem zabývali výzkumníci Svoboda a Vaněk. Ti již v roce 1986 provedli výzkum na vzorku bývalých vrcholových sportovců s cílem zjistit, jak prožívali odchod ze sportovního prostředí. Z výsledků se dozvídáme, že z dotazovaných 163 bývalých vrcholových sportovců 31 % začalo přemýšlet o tom, co bude po skončení kariéry až velice krátce před jejím opravdovým koncem (Svoboda & Vaněk, 1986). Vzhledem k českému prostředí se bohužel nepodařilo najít žádný novější takto zaměřený výzkum.

Již před rokem 2000 Taylor a Ogilvie na svých výzkumech charakterizovali 4 hlavní důvody vedoucí k ukončení kariéry. Novější výzkumy však nyní ukazují až na 6 hlavních důvodů, které se nejčastěji objevují v kontextu ukončení kariéry a shrnuje je ve své práci (Moesch et al., 2012). Čtyřmi hlavními důvody, které charakterizují Taylor a Ogilvie (1998) na základě empirických zkušeností jsou:

Věk

Vyřazení z týmu

Zranění

Svobodné rozhodnutí.

Pro první tři možnosti je charakteristická, že sportovec svůj konec kariéry nemá plně ve svých rukou a vzhledem k neschopnosti naplňovat výkonnostní očekávání končí ve vrcholovém sportu (Alfermann et al., 2002). Perna et al. (1999) zmiňuje výzkum Blinde a Stratta z roku 1992, kteří uvádějí, že 80 % ze sportovců, kteří nedobrovolně (například z důvodu vyřazení z týmu) ukončili svou sportovní kariéru přirovnávají své pocity a zkušenost k umírání či určitému druhu smrti.

Věk, který můžeme volně spojit s poklesem výkonnosti, se zdá být z dosavadních výzkumů jako jeden z rozhodujících faktorů vedoucí k ukončení kariéry (Taylor & Lavalley, 2010). Přestože není jasně prokázán vzájemný vztah mezi stářím jedince a odchodem ze sportovního prostředí, je jasné, že také věk charakterizuje formu a prožívání odchodu do běžného života (Park et al., 2013). Kupříkladu výzkum Leunga et al. (2005) poukázal na čínských vrcholových sportovcích na hůře zvládaný a prožívaný odchod ve vyšším věku, naopak z výzkumu, který provedla Gilmore (2008) na skotských vrcholových sportovcích vychází, že naopak ti, kteří ukončili kariéru v mladším věku snášeli odchod hůře. Výzkum poukazující na hůře snášený odchod ve vyšším věku může být na základě již dříve uvedených výzkumů zapříčiněn menší schopností uchytit se v jiných podmínkách, jelikož jedinec ve sportovním světě strávil většinu svého života, hůře snášený odchod v mladším věku naopak může poukazovat na to, že si jedinec svou kariéru představoval jinak a kupříkladu nestihl dosáhnout na všechny své stanovené cíle. Tyto dva protichůdné výsledky výzkumů však mohou být také způsobené již dříve zmíněným národnostními odlišnostmi.

Vyřazení z týmu či znovu nezařazení do týmu, které vychází z anglického pojmu *deselection* může být způsobeno neschopností udržet fyziologickou funkčnost organismu na konkurence schopné úrovni. Tím, že se aktuálně vrcholový sport nachází na opravdu vysoké a vyrovnané úrovni, jakékoliv narušení tréninku může být pro sportovcovu kariéru fatální (Ogilvie & Taylor, 1993). Více než výstižné je tak v tomto prostředí pořekadlo *vítěz bere vše*.

Po letech, kdy jedinci tvrdě a cílevědomě trénovali vzhledem k jejich nejvyšším sportovním cílům je neplánované ukončení sportovní kariéry kvůli zranění opravdu těžkou chvílí, jelikož mají často pocit, že jsou na zvládnutí psychických i fyzických následků sami (Rohrs-Corde & Paule-Coba, 2018). Drawer a Fuller (2001) dokonce na svém výzkumu 183 bývalých vrcholových fotbalistů zjistili, že 47 % z nich ukončilo sportovní kariéru kvůli zranění. Mimo přímý důvod ukončení, se také horší fyzický stav může projevit v kvalitě života po ukončení kariéry (Gilmore, 2008). A to nejčastěji v podobě chronických

obtíží (Ristolainen et al., 2012). Z dosavadních výzkumů se tak zdá být patrné, že zdravotní obtíže se negativně projevují na adaptaci jedinců do post sportovního života (Park et al., 2013)

Poslední možnost, svobodné rozhodnutí, je charakteristické tím, že sportovec opouští vrcholové prostředí ze své vlastní vůle (Taylor & Ogilvie, 1998). Tato možnost se zdá být pro sportovcovo prožívání adaptace do nového prostředí nejlepší, jelikož má svůj odchod plně pod kontrolou a jeho důvodem je nejčastěji změna hodnot, motivací nebo cílů (Taylor & Lavallee, 2010). Svobodné rozhodnutí bývá často spojené s osobními a psychologickými důvody a nedostatkem životní spokojenosti (Gordon & Lavallee, 2012). Některé vrcholové sportovce vede k ukončení kariéry neschopnost skloubit vícero životních rolí (Slepička et al., 2020). Baillie (1993) pak zmiňuje, že stačí pouhá touha po možnosti trávit více času s rodinou a blízkými (Baillie, 1993). Tyto čtyři hlavní důvody ukončení kariéry zmiňuje také Gordon a Lavallee (2012).

Webb et al. (1998) dokonce bývalé sportovce rozdělují jednodušším způsobem pouze do dvou skupin, a to na ty, kteří ukončili svou vrcholovou kariéru svým svobodným rozhodnutím a na ty, kteří byli k ukončení donuceni jinými okolnostmi.

Jak již bylo zmíněno na začátku kapitoly, obsáhlejší přístup k identifikaci motivů k ukončení kariéry zvolili Moesch et al. (2012), kteří na základě výzkumů a dřívějších prací zmiňují šest hlavních důvodů:

1. Sportovní důvody

Jako například nedostatek nutného sportovního štěstí, vyřazení z týmu nebo i pozitivní dopingový test.

2. Psychologické důvody

Příkladem mohou být problémy s motivací nebo sportovní identitou.

3. Psycho-sociální důvody

Důvody vztahující se k rodině nebo ke sportovnímu prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje.

4. Studijní a pracovní důvody

Jedinec ukončení kariéru, jelikož se chce plně věnovat studiu nebo zisku pracovních zkušeností.

5. *Ekonomické důvody*

Příkladem může být nedostatečný ekonomický příjem ze sportu.

6. *Fyzické důvody*

Komplikované zranění nebo zdravotní problémy (Moesch et al., 2012).

Výše uvedené výzkumy a teorie naznačují, že motivace pro ukončení vrcholové kariéry je často stejně tak rozmanitá jako samy individuální sportovní cesty.

5 Život po ukončení vrcholové kariéry

Z výše zmíněného je patrné, že sportovci mohou konec své vrcholové kariéry prožívat a hodnotit stejně tak jedinečně, jak jedinečné jsou jejich životní cesty. Přestože některé výzkumy považují odchod ze sportovního prostředí do jisté míry podobně zatěžující jedince jako odchod z jiné kariérní cesty, dle Webba et al. (1998) je odchod z vrcholového sportu odlišný minimálně ve dvou aspektech, a to kvůli atletické identitě a časnosti ukončení kariéry oproti běžným povoláním. Níže se blíže podíváme teorie a výzkumy zabývající se pozitivními a negativními aspekty konce kariéry.

5.1 Kariérní přechod

Ať už z jakéhokoliv důvodu sportovec odchází z prostředí vrcholového sportu, každý z nich prochází určitým přechodovým procesem. Přechodová fáze mezi vrcholovou kariérou a životem po ní se ukazuje jako velice dynamická, přestože se jedná o dlouhotrvající životní fázi (Alfermann et al., 2002; Gordon & Lavalley, 2012; Stambulova et al., 2007). Z dosavadních výzkumů zaměřených na přechodové období mezi sportovním a po sportovním životem se za velice vhodný teoretický rámec zdá Schlossbergova přechodová teorie, v anglickém originále *Schlossberg's Transition Theory* (viz např. Anderson et al., 2012; Flowers et al., 2014; Stambulova et al., 2007). Tato Schlossbergova přechodová teorie je často označována pouze po zkratku „*The 4 S-System*“ (Stambulova et al., 2007). Původní verzi vypracovala Nancy Schlossberg již v roce 1981, její revidované vydání pak pochází z let 1995 a 2005.

Tato přechodová teorie říká, že přestože jsou životy všech jedinečné a individuální, prožívání změn závisí na 4 hlavních vzájemně se ovlivňujících faktorech:

Situation

Jak je situace pro jedince významná, jak ji prožíval a zda se jednalo o očekávanou či neočekávanou změnu.

Self

Jaká je osobnost jedince.

Support

Zda měl jedinec v této době přístup k nejrůznějším druhům sociální opory.

Strategies

Jaké volil copingové strategie k překonání tohoto období (Schlossberg et al., 2005).

Tyto čtyři faktory poukazují na to, jak celkově jedinec prožívá a vyrovnává se s životními změnami (Schlossberg et al., 2005). Každý z těchto faktorů obsahuje určité podmínky, které napomáhají úspěšnému přechodu (Stambulova et al., 2007).

U odchodu ze sportovního prostředí se dle Alfermanna et al. (2002) zásadně do prožívání této kariérní změny projevuje, zda sportovci konec kariéry již během sportování brali v potaz a jejich odchod byl plánovaný či nikoli. Taylor a Ogilvie (1998) dodávají, že plánovaný odchod s sebou přináší kvalitnější a pozitivněji prožívanější adaptaci na po-sportovní život než odchod neplánovaný. Gordon a Levallee (2012) také dodávají, že nejen ti, kteří ukončili kariéru ze svého vlastního rozhodnutí, ale i ti, kteří zůstali po konci kariéry ve stejném prostředí (například pokračovali jako trenéři) prožívali toto období přechodu lépe. Neplánovaný a náhlý odchod je nejčastěji způsoben vážným zraněním, jelikož zpravidla předem sportovec nepocítuje žádné náznaky takovéto velké změny (Gordon & Levallee, 2012). Toto zranění ani nemusí být nijak vážné, jelikož se vrcholový sport pohybuje na tak vysoké a vyrovnané úrovni, že i malé narušení fyzických schopností může vést k neschopnosti konkurenceschopnosti a konci kariéry (Taylor & Ogilvie, 1993).

Jiný teoretický pohled přináší Jansa et al. (2018) shrnující celé období ukončení vrcholové kariéry jako „*adaptivní*“ nebo „*maladaptivní*“ (s. 151). Adaptivní, je vhodné přizpůsobení se novým podmínkám, maladaptivní reakce se může projevat například v podobě nadměrného užívání alkoholu, agrese, apatie až destruktivních stavů (Jansa et al., 2018).

To, že přechod může být pro sportovce krizí, úlevou nebo kombinací obojího potvrzují také Sinclair a Orlick (1993) dodávající, že výsledné vnímání a prožívání záleží především na to, jak jedinec situaci velkého životního přechodu vnímá. Dle Slepíčky et al. (2020) však platí, že se jedinec hůře adaptuje na nové životní prostředí po ukončení kariéry, čím déle jeho sportovní kariéra trvala a čím specifitější sportovní prostředí to bylo. Právě ekonomické a sociální prostředí se zdá být i z dalších výzkumů silně ovlivňující prožívání kariérního přechodu (Erpič et al., 2004). Mnoho sportů, a to zejména těch marketingově silných je spojeno s neuvěřitelnými mzdovými ohodnoceními. Kupříkladu jistý český hokejista v nedávně době podepsal smlouvu s americkým hokejovým klubem na 8 let za 2 miliardy korun. Pokud bychom zůstali u hokeje, zářným příkladem toho, jak z velkých výšin spadnout až na úplné ekonomické dno mohou být například příklady Olympijských vítězů z Nagana (Durčák, 2023). Konec vrcholové kariéry tedy můžeme spojit s možnými finančními obtížemi (Taylor & Ogilvie, 1998). V některých sportech se také životní standard vymyká standardům života běžného jedince vzhledem ke společenskému postavení, které vrcholoví sportovci mají (Slepíčka et al., 2020). O tuto pozici či vliv může s koncem kariéry přijít což může vést k horšímu přijetí a akceptaci změn plynoucí ze ztráty této pozice (Slepíčka et al., 2020).

Prožívání kariérního přechodu je také ovlivněno úbytkem fyzických sil a zdravotních komplikací (Slepíčka et al., 2020). Taylor et al. (2005) říkají, že pro sportovce je mimo jiné těžké vyrovnat se se změnami na úrovni fyzických kapacit. Mimo již zmíněný úbytek sil si často s sebou do dalšího života jedinci nesou svá předchozí sportovní zranění, fyzické disbalance či jiné fyzické handicapy způsobené maximálním tréninkovým a závodním vypětí. Kupříkladu plavci často přetěžují a mívají problémy rameny, fotbalisti s koleny a s těmito obtížemi se dle výzkumu Ristolainena et al. (2012) přibližně 70 % potýká i po ukončení kariéry.

5.2 Positivní aspekty spojené s koncem vrcholové kariéry

Z výzkumů je patrné, že opravdu velkou roli v prožívání a hodnocení odchodu ze sportovního prostředí má, zda se jedinec k tomu kroku odhodlal z vlastní vůle nebo ho k tomu dovedly jiné okolnosti (Taylor & Ogilvie, 1998; Webb et al, 1998). Tento pocit subjektivní kontroly se může projevat velice pozitivně v následující životní etapě, kdy jedinec po letech strávených vrcholovým sportováním navíc disponuje větším sebevědomím a vnitřní jistotou, která se nutně pojila s jeho kariérou (Alfermann et al.,

2002). Stambulová et al. (2007) dodávají, že jedinci také vnímají větší volnost spojenou s koncem stresu a vysokých požadavků, které se s vrcholovým sportem pojí. Jedinci také po letech soustředění se na sportovní mistrovství mají více času na rodinu a své blízké (Baillie, 1993). Alfermann et al. (2002) na svém výzkumu ukazují, že pokud jedinec odchod ze sportovního prostředí plánoval, dosahuje vyšší hodnoty následné životní spokojenosti a jeho adaptace na nové životní prostředí byla kratší, než pokud byl odchod neplánovaný. Dle Stambulové et al. (2007) lze toto vysvětlit tím, že sportovci, kteří konec plánovali jsou schopni lépe a efektivněji využívat své zdroje. Tomu můžeme jednoduše rozumět tak, že jedinci připravující se na odchod již během kariéry rozvažují na svém dalším působení. Využívají své kariérní postavení k navázání sociálních kontaktů, které mohou pomoci s následnou profesní orientací (Slepička et al., 2020). Je důležité také brát v potaz, že dobrovolné ukončení vrcholové kariéry nejen navozuje pozitivnější hodnocení této změny, ale i usnadňuje další profesní kariérní směřování (Taylor et al., 2005). U jedinců se objevuje chuť pustit se do dalších cílů, kdy se snaží uplatnit své zkušenosti a dovednosti, které získali během kariéry (Taylor et al., 2005). To označuje Stambulova et al. (2007) jako připravenost k po-sportovním životním výzvam. Toto obecně pozitivněji prožívané změny vycházející z dobrovolné změny životního prostředí Stambulova et al. (2007) potvrzuje jako fenomén objevující se napříč různými národy.

5.3 Negativní aspekty spojené s koncem vrcholové kariéry

V socialistických nebo post-socialistických zemích, jako je i České republika, se koncem kariéry a celým procesem odchodu z vrcholového sportu vědci zabývali velice málo (viz např. Svoboda a Vaněk) jelikož měl sport výsostné postavení ve státním zájmu a obecně platila velká snaha nenechat do společnosti uniknout žádná negativa spojená s vrcholovým sportováním (Alfermann et al., 2002). Svoboda a Vaněk (1986) ze svého velkého výzkumu na českém vzorku 163 bývalých vrcholových sportovců uvádějí, že pouze 17 % uvedlo, že během konce a po ukončení kariéry nezažívali žádné negativní prožitky. Z pozdějších výzkumů se ukázalo, že tyto negativní reakce na odchod do sportovní penze jsou často způsobeny vysokou sportovní identitou (Stambulova et al., 2007). Pravidelným intenzivním sportovním zatížením si sportovci také často vytváří návyk na zvýšenou hladinu endorfinu, která jim navozuje příjemné pocity a zároveň snižuje schopnost vnímat bolest (Enyatjazi et al., 2015). V již několik desítek let staré práci Allen (1983) zmiňuje, že pravidelným zvyšováním hladiny tohoto hormonu si na něj jedinci mohou vytvořit jakousi

závislost. Po ukončení aktivního sportování pak jedinci mohou pociťovat subjektivní nedostatek tohoto pocitu spojený s tréninkovým výpadkem, což může vést k nevhodným způsobem, jak těchto stavů docílit, a to například rizikovým chováním nebo konzumací návykových látek (Stambulova et al., 2007). Negativním případem kombinací více nevhodných způsobů, jak se vyrovnat s odchodem ze sportovního prostředí může být případ českého olympijského vítěze, který po ukončení kariéry působil jako armádní trenér, kdy bohužel i z důvodu alkoholismu byl z armády propuštěn a velkou část zbytku svého života prožil jako bezdomovec (Jansa et al., 2018). Se sportovním výpadkem se však také mohou pojit přímé fyzické dopady spojené s ukončením aktivního životního stylu a z toho plynoucí zhoršení fyzického zdraví (Jansa et al., 2018).

Kvalita prožívání procesu odchodu a adaptace do nového životního prostředí je však ovlivněna také ne-sportovními faktory. Erpič et al. (2004) na svém výzkumu zjistili, že mimo již zmíněných sportovních faktorů, jako například atletické identity, se do prožívání významně promítají také faktory běžného života jedince jako například úroveň vzdělání, množství a typy sociálních rolí nebo třeba ekonomické zázemí. Právě úroveň vzdělání se může nejčastěji projevat v kontextu hledání pracovního uplatnění, a tedy i určitým způsobem definování jejich dalšího životního směru (Stambulova et al., 2007). Ekonomické zázemí může pomoci snazší adaptaci, avšak pokud vrcholová kariéra znamenala zdroj vysokých příjmů, může konec kariéry vést k obtížím a neschopnosti udržet svůj současný životní standard (Erpič et al., 2004). Jistým příkladem může být olympijský vítěz, který svou zlatou medaili prodal kvůli finanční tísní (Jansa et al., 2018).

Vrcholový sport, který není možné oddělit od vysoké úrovně fyzické aktivity může již během aktivní kariéry jedinci narušovat jeho duševní pohodu a společně s přetrénováním vést k vyššímu riziku depresí až k syndromu vyhoření (Rice et al., 2016). Watson (2016) na vzorku tzv. *student-athlete*, tedy jedincích věnujících se vrcholově sportu a zároveň studiu, zjistil, že tím, že jedinci čelí dalšímu stresovému zatížení navíc, oproti pouze těm sportujícím, je vyšší šance, že se u jedinců vlivem série neúspěchů rozvine syndrom vyhoření. Náročné nezvládnuté psychologické zatížení, které může vést až k ukončení kariéry se pak může přenést i do období ukončování kariéry a začátku nové životní etapy (Dále & Weinberg, 1990).

Konec vrcholové kariéry však může být spojený pro jedince také s pocitem beznaděje a ztráty smyslu života (Rohrs-Corde & Paule-Coba, 2018). Jelikož jejich kariéra byla důležitým zdrojem jejich identity, s koncem kariéry mohou zažívat obtíže s definováním jejich nového životního směru (Iwasaky & Smale, 1998). Určitým

způsobem vrcholem negativních aspektů spojených s odchodem z vrcholového prostředí by mohla být sociální smrt (Gordon & Lavallee, 2012). Tu rozpracoval ve sportovním prostředí Lerch již v roce 1982 jako model vysvětlující sociální a psychologické změny spojené s odchodem do sportovní penze, s tím, že vycházel z thanatologického modelu, kterým odhalil určité podobnosti mezi sportovcem končícím svou kariéru a umírajícím pacientem v nemocnici (Gordon & Lavallee, 2012). Přestože se tento model již v dnešní době nevyužívá, již výše jsme zmínili novější výzkum říkající, že jedinci někteří nedobrovolně opustili sportovní prostředí přirovnávali jejich zkušenosti k určitému druhu umírání (viz Perna et al., 1999).

Výše jsme v této kapitole shrnuli výsledky výzkumů zaměřujících se na prožívání a vnímání odchodu z vrcholového sportovního prostředí. Jedná se opravdu komplikovanou fází života, ve které někteří vidí rizika a zažívají obtíže, pro jiné je to fáze života plná možností a subjektivně vnímaných příležitostí k dalšímu růstu mimo jim doposud nejbližší sportovní svět (Sinclair & Orlick, 1993).

6 Intervenční programy

Jestliže sportovec v této náročné životní fázi potřebuje pomoc, konzultace s odborníkem může jedinci pomoci s novým životním nasměrováním, avšak systematická práce s jedincem již během jeho vrcholové kariéry se z dosavadních výzkumů zdá, že má velice pozitivní vliv na zvládnutí přechodu (Gordon & Lavallee, 2012). Touto tematikou se však do dnešní doby zabývalo pouze pár výzkumů, příkladem může být například Lavalleeho (2019) výzkum srovnávající zvládnutí odchodu z fotbalového prostředí u jedinců, kteří absolvovali intervenční program zaměřující se na oblast životního rozvoje a na ty, kteří programem neprošli. Intervenovaná skupina dosahovala významně lepších výsledků v oblasti životní spokojenosti a dalšího kariérního rozvoje (Lavallee, 2019).

Je nutné si uvědomit, že odchod z vrcholového prostředí sportu by měl vést také přes postupné ubírání sportovní zátěže, a to vzhledem k psychickým i fyzickým dopadům na jedince (Jansa et al., 2018). Náhlý výpadek pravidelného trénování má nejen dopad na hladiny hormonů, jak již bylo zmíněno výše, ale také na celkové zdraví jedince a je nutné, aby se sportovci na tento přechod připravili, případně při náhlém odchodu, aby si udrželi zdravý a aktivní způsob života i po ukončení vrcholového trénování. Ať už tedy jedinec sám nebo v rámci nějakého programu, je nutné, aby nedošlo k okamžitému ukončení

aktivního způsobu života. Náhlý konec aktivního života se může projevit v oblasti kardiovaskulárních problémů, vysoké tlaku, svalové dystrofie a dalších rizik (Jansa et al., 2018). Ze sportovní historie pak může být příkladem vytrvalostní běžec, který na světové špičce nahradil Emila Zátopka, který s koncem vrcholové kariéry také ukončil veškeré sportovní aktivity a zemřel již ve svých 47 letech (Jansa et al., 2018).

6.1 Duální kariéra

S nástupem nového tisíciletí se však postupně na celém světě začínají rozvíjet programy intervenující životy vrcholových sportovců s cílem jejich následného lepšího zvládnutí přechodu do po-sportovního života (Jansa et al., 2018). Tyto programy se zpravidla liší svým zaměřením, formou a cílenou věkovou skupinou, obecně však většina z nich poskytuje různé druhy seminářů, workshopů, vzdělávání a individuálních poradenství (Gordon & Lavalley, 2012). U nás v české republice je takovým programem Duální Kariéra. Ta propojuje vrcholové sportovce se státními institucemi, komerčními společnostmi ale i veřejnými i soukromými vysokými školami. S heslem „*Věříme si – špičkový výkon ve sportu i v životě*“ se snaží podpořit aktivní i bývalé vrcholové sportovce (Duální kariéra, 2023). Cílem programu je tedy úspěšné připravení, pomoc s plynulým přechodem a podpora pro úspěšné začlenění do nového životního prostředí. Nástroje pro podporu vychází ze třech základních pilířů, a to průběžného vzdělávání, odborného poradenství nejen vzhledem k profesnímu uplatnění sportovce a zapojení do pracovního procesu, ať už formou stáží během kariéry nebo různými formami úvazku po odchodu do sportovní penze (Duální kariéra, 2023). Velikost podpory sportovce je odstupňovaná dle jeho úspěchu, avšak zapojit se do programu mohou všichni vrcholoví sportovci, kteří byli nebo jsou součástí reprezentačních týmů České republiky a soutěžili v jejích barvách na mezinárodní scéně (Duální kariéra, 2023). V současné době je ambasadorkou celého programu Kateřina Neumannová, olympijská vítězka a mistryně světa v běhu na lyžích.

S výše zmíněnými teoretickými východisky naší práce se nyní přesuneme do empirické části diplomové práce, kde se pokusíme na našem vzorku bývalých vrcholových sportovců identifikovat motivační faktory, které se objevily a vedly k ukončení sportovní kariéry, jak jedinci prožívali konec kariéry a jak se s ním vypořádali a jaké jsou jejich žánry identit.

Empirická část

V teoretické části jsme si přiblížili vybraná teoretická východiska relevantní pro cíl naší diplomové práce, přiblížili jsme si na dosavadních provedených výzkumech, jak jedinci konec vrcholové kariéry a přechod prožívají a jaké faktory v tomto procesu hrají důležitou roli. Cílem empirické části bude zodpovězení toho, co jedince k této velké životní změně přivedlo, jak situaci prožíval a jak se vypořádal s koncem kariéry a změnou vlastní identity.

7 Metodologie výzkumného šetření

V této kapitole se přiblížíme způsob a metodologický postup výzkumného šetření. Jako první se budeme věnovat výzkumnému problému, ze kterého se dostaneme k formulaci výzkumných otázek a výzkumného cíle. Přiblížíme si také výzkumnou metodu sběru dat, námi zvolený výzkumný vzorek, limity výzkumu a etickou stránku celého diplomního projektu. V dalším úseku empirické části se budeme věnovat analýze a interpretaci dat, které se pokusíme zasadit do teoretických východisek blíže rozebíraných v teoretické části práce. V poslední části se pak budeme věnovat shrnutí výsledků, diskuzi a limitům celého projektu.

8 Výzkumný problém

Cílem výzkumné práce je analyzovat a popsat, co jedince k této velké životní změně přivedlo, jak ji prožívají a vypořádávají se s ní a se změnou jejich vlastní identity. V teoretické části práce bylo nastíněno, že tato životní změna se může projevovat různými způsoby na fyzickém i psychickém zdraví jedinců (viz např. Gordon & Lavalley, 2012; Iwasaky & Smale, 1998; Jansa et al., 2018). Pro někoho je tato životní fáze symbolem obdobím plným příležitostí a možností pro další osobní růst, pro jiné je to období spojené s různými druhy psychický, sociální, ekonomických a fyzických problémů (viz např. Schlossberg et al., 2005; Sinclar & Orlick, 1993; Slepíčka et al., 2020; Stambulova et al., 2007; aj.). S ohledem na zmíněné národnostní odlišnosti v prožívání tohoto období

(Stambulova et al., 2007), můžeme uvést do dnešní doby největší takto zaměřený výzkum v českém prostředí od Svobody a Vaňka, který provedli již téměř před 40lety. Svoboda a Vaněk (1986) uvádějí, že z jejich sebraného vzorku 163 bývalých vrcholových sportovců pouze 17 % během konce a po ukončení kariéry nepociťovali žádné negativní prožitky. Přestože některými výzkumníky je ukončení vrcholové kariéry a odchod ze sportovního prostředí přirovnáván k jakémoliv jiné kariérní změně, odchod z vrcholového prostředí je odlišný minimálně ve dvou aspektech, a to atletickou identitou a časností opuštění sportovního prostředí oproti běžným povoláním (Webb et al., 1998). Zásadní roli atletické identity na prožívání a hodnocení odchodu ze sportovního prostředí pak potvrzují i další výzkumy (viz např. Lally, 2007; Lavallee, 2019; Stoeltenburg et al., 2011). Podle mnohých autorů velice zásadní roli hraje, jestli a jakým způsobem se na odchod sportovec připravoval (viz např. Gordon & Lavallee, 2012; Slepíčka et al., 2020; Taylor & Ogilvie, 1998).

Tato životní změna dle dosavadních výzkumných a teoretických poznatků představuje zásadní zásah do života, který je jistým způsobem nezvratný a nevyhnutelný z principu vrcholového sportu. V následujících kapitolách si tak nastíníme, jak vrcholoví sportovci vnímají tento přechod, jaké mají pocity a jak se se změnou vypořádávají.

9 Výzkumný přístup

K co nejlepšímu porozumění stavům, které jedinci zažívali při odchodu z vrcholového sportovního prostředí, je využit kvalitativní design a data sbírána pomocí polostrukturovaného rozhovoru s enabling technikami. Tento formát sběru dat nám umožní blíže nahlédnout jednotlivé životní příběhy a porozumět jejich vlastním zkušenostem. Vzhledem k tomuto formátu sběru dat tak nebylo cílem zapojit do výzkumného projektu co největší počet participantů, ale jednotlivými případy se do hloubky co nejvíce věnovat s cílem porozumět problematice plynoucí z kariérní změny.

10 Výzkumné otázky

Na základě popsaného tématu a stanoveného výzkumného problému jsme formulovali tyto výzkumné otázky:

VO1: Jaké jsou motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry

VO2: Jak je prožíván konec kariéry a jak se s ním sportovci vypořádávají

VO3: Jaké jsou žánry identit bývalých vrcholových sportovců

11 Výběr vzorku a prostředí výzkumu

S cílem vybrat vzorek reprezentující náš výzkumný záměr jsme stanovili tyto specifické podmínky výběru. Jedinec se musel Česku republiku reprezentovat na mezinárodních sportovních soutěžích, jako například Olympijské hry, mistrovství světa nebo mistrovství Evropy. Po určitou dobu svého života se sportu plně věnoval, avšak v současné době se již ve vrcholovém sportovním prostředí jako aktivní jedinec nevyskytuje. K co nejlepšímu zachycení žitých zkušeností jsme se snažili cílit na jedince, kteří ze sportovního prostředí nejsou déle než 10 let.

S oslovováním participantů jsme začali koncem roku 2022, kdy jsme celý výzkumný projekt představili také zástupcům Českého olympijského výborů, kteří nám přislíbili pomoci s kontaktováním bývalých vrcholových sportovců. Další vrcholové sportovce jsme oslovovali skrze prvotní na kontaktování se na aktivní české reprezentanty v jednotlivých sportech, představením našeho výzkumného projektu a požádání je, zda v jejich okolí nejsou nějací vhodní jedinci. Tyto aktivní české reprezentanty jsme hledali a kontaktovali na sociální síti Instagram.

Všichni naši participanté byli oslovováni telefonicky nebo skrze sociální síť. Oslovení zpravidla začalo stručným představením hlavního řešitele, vysvětlením, jak se k nám jejich kontakt dostal a představením oslovovaným jedincům tématu práce. Následovalo objasnění způsobu sběru dat a obeznámení s odhadovanou délkou rozhovoru. Pokud oslovený souhlasil, začali jsme domlouvat místo a čas setkání.

12 Výzkumný soubor

Podarilo se nám získat rovnoměrně rozdělený vzorek. Celkově se do diplomového výzkumného projektu zapojilo 8 participantů. Čtyři muži a čtyři ženy, všem bylo pro udržení anonymity náhodně přiřazeno české jméno. Všichni participanté pocházejí z České republiky. Se dvěma participantkami proběhl rozhovor skrze online platformu Google Meet, jedna z nich v návaznosti na konec kariéry zůstala žít v zahraničí, s druhou se kvůli jejímu místu bydliště a časovým důvodům nebylo možné setkat osobně. Zbytek rozhovorů proběhl prezenčně.

Tabulka č.1 – Popis výzkumného vzorku

Kód participanta	Pohlaví	Sportovní odvětví
Adam	Muž	Kanoistika (kanoista)
Helena	Žena	Atletika
Jana	Žena	Sjezdové lyžování
Karel	Muž	Hokej
Petra	Žena	Kanoistika (kajakářka)
Klára	Žena	Cyklistika
Tomáš	Muž	Badminton
Zdenek	Muž	Veslování

12.1 Výzkumná strategie a sběr dat

Vzhledem k formulovaným výzkumným otázkám byl zvolen kvalitativní design se sběrem dat pomocí polostrukturovaného rozhovoru s enabling technikami. Výzkumný projekt není součástí žádného většího projektu.

Všem participantům bylo umožněno, aby sami zvolili čas a místo, kde se během rozhovoru budou cítit nejpohodlněji. S jedinci žijícími v české republice proběhli rozhovory za osobního setkání, s jednou participantkou žijící v zahraničí proběhl rozhovor skrze online platformu Google Meet, na stejné platformě proběhl rozhovor ještě s jednou participantkou se kterou kvůli místu bydliště a časovým důvodům nebylo možné se sejít osobně. Všechny rozhovory domlouval a data sbíral řešitel výzkumného projektu.

Před zahájením rozhovoru byl jedinci předložen k prostudování a podpisu informovaný souhlas, který mu sděloval základní informace o jeho účasti na výzkumu, podrobněji se informovanému souhlasu (viz. Příloha č.1) budeme ještě věnovat níže v kapitole Etické aspekty výzkumu. Jestliže rozhovor neproběhl za osobního setkání, informovaný souhlas byl s předstihem zaslán na emailovou adresu a elektronicky podepsán

participantem. K interview jsme se dostali po podepsání souhlasu. Před zahájením samotného rozhovoru byl jedinec znovu seznámen o čem téma projektu i rozhovor bude pojednávat. Zásadní etické informace mu byly znovu zopakovány a před samotným zahájením rozhovoru mu byl nechán prostor pro jeho možné otázky.

Na celém procesu sběru dat se podílel společně jak výzkumník, tak i participant, jelikož se vhodnými otázkami doptával participanta, aby nám bylo umožněno co nejvíce proniknout do participantova světa. Při sběru dat jsme dle doporučení od Kostínkové a Čermáka (2013) po celou dobu důrazně brali v potaz, že právě participant je expertem vzhledem ke své zkušenosti a nechávali jsme mu dostatečný prostor, aby nám sdělil, co sám považuje za relevantní.

Samotný polostrukturovaný dotazník (viz. Příloha č.2) zaměřený na prožitou zkušenost bývalých sportovců při odchodu z vrcholového prostředí obsahoval 12 základních otázek a témat vztahujících se k tématice ukončování kariéry. Participant byl celým výzkumem provázen, ale pro co nejmenší rušení jeho výpovědi nebylo do jeho vyprávění zasahováno a nebyl přerušován tok jeho vlastních myšlenek, pouze pro lepší porozumění po ukončení jeho řeči doptáváno ne sugestivními otázkami (kupř. „*Ještě něco Vás napadne?*“). Všechny rozhovory trvaly přibližně 45 minut a po jejich dokončení byly přepsány a anonymizovány. Při rozloučení bylo účastníkovi znovu poděkováno za jeho účast zopakováno, že pokud by se u něj vyskytly nějaké nepříjemné pocity a psychické stavy vzhledem k rozebírané tématice, ať kontaktují vedoucí projektu, případně mě, pokud by přišli o kontakt. Pro udržení anonymity bylo každému z participantů přiděleno náhodné české jméno.

Otázky v rozhovoru vycházely z modelu LSI (Life story interview) od Dana P. McAdamse (2007) a z otázek výzkumného projektu MLSI (Mid-life story interview) pod vedením doc. Poláčkové Šolcové, která mi umožnila přístup k polostrukturovanému rozhovoru využitému v daném projektu. Při formulaci otázek relevantních pro cíl naší výzkumné práce bylo myšleno na udržení a zachování otevřenosti otázek, aby jedinec měl možnost sám vybrat, jaké jeho zkušenosti mu přijde k dané otázce relevantní a důležité.

13 Analytické postupy

Zachycené narativy jednotlivých participantů prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů jsou analyzovány a interpretovány za využití reflexivní tematické analýzy (RTA) a narativní analýzy. Tyto dvě vybrané metody se zdají být vhodným nástrojem pro analýzu našich dat a zodpovězení výzkumných otázek.

Narativní analýza se považuje obecně za vhodný nástroj pro interpretaci rozhovorů, které mají formu příběhu (Lojdová, 2014). Riessmanová (2008) pak navíc narativní analýzu ještě rozděluje dle zaměření na tematickou, která se zabývá tím, co je řečeno a na strukturální, která se zaměřuje na to, jakým způsobem to bylo řečeno. Obě byly využity při analýze rozhovorů. Oproti jiným kvalitativním přístupům je pak pro narativní analýzu charakteristické, že *„jsou jednotlivé příběhy udržovány souvislé a neporušené, není prováděna segmentace napříč případy“* (Lojdová, 2014, s.30).

Druhou metodou využitou v naší práci je reflexivní tematická analýza (RTA). RTA je interpretační přístup pro kvantitativní data, který umožňuje identifikovat a analyzovat témata v daném souboru dat (Braun & Clarke, 2012). Vzhledem k již zmíněnému limitovanému počtu podobných výzkumů je právě tato kvantitativní metoda vhodná pro exploraci motivace, prožívání a identity v tomto specifickém životním přechodu. RTA nám umožnila nahlédnout a identifikovat zásadní témata, která se v tomto životním období u našich participantů objevují. Reflexivní tematická analýza oproti běžné tematické analýze nevychází z předem stanovených témat, ale dává význam až tématům, která se v kontextu dat teprve analýzou objevují, s tím, že subjektivita výzkumníka je považována za zdroj porozumění (Braun et al., 2019). Cílem je dle Brauna et al. (2019) co nejhlubším porozuměním nahlédnout do výpovědí jedinců a identifikovat explicitním (sémantickým) nebo konceptuálním (latentním) způsobem témata objevující se v datech. My jsme při naší práci s RTA vycházeli z doporučení Brauna a Clarka (2012), kteří jsou považováni za určité tvůrce reflexivní tematické analýzy a zmiňují šest fází, které mají pomoci s důkladným porozuměním a zkoumáním dat pomocí RTA:

1. *Důkladné seznámení se s daty*

Tato fáze zahrnovala čtení a opakované čtení, které nám pomohlo s hlubším porozuměním obsahu. Zaznamenávali jsme také první analytické postřehy a poznatky jak k danému rozhovoru, tak i celému souboru dat.

2. *Kódování*

V této fázi jsme začali formovat a v textu označovat důležité rysy, které by mohly být relevantní pro řešení výzkumných otázek.

3. *Formování prvotních témat*

Z označených kódů a dat jsme začali vytvářet relevantní témata.

4. *Uchopení a revize vzniklých témat*

Pro tuto fázi byla charakteristická kontrola vzniklých témat vzhledem k výzkumným otázkám a jejich další rozvíjení.

5. *Zpřesnění a definování témat*

V této fázi jsme pojmenovávali a zpracovali detailní analýzu témat.

6. *Sepsání*

V této poslední fázi jsme propojili zpracované analýzy do kontextu, k již existujícímu teoretickému pozadí (viz. Braun et al., 2019).

Samotná analýza probíhala až s přepisem rozhovoru, kdy opravu zásadní pro RTA je doslovný přepis záznamu, jelikož právě každé slovo může znamenat velký posun v interpretaci. Každý jednotlivý přepis v našem výzkumném projektu činil okolo 20NS textu. Přepis proběhl v programu Microsoft Word, který umožňuje svými funkcionalitami jednoduše pracovat dále s textem. Rozhovory sám přepisoval hlavní řešitel výzkumu.

V kapitole výsledky jsme v jednotlivých podkapitolách postupně uvedli analýzy rozhovorů s jednotlivými participanty a zmínili zásadní témata, která se u nich objevovaly vzhledem k formulovaným výzkumným otázkám. Na konci každé podkapitoly jsme objevující se témata shrnuli, zasadili do teoretických východisek práce a zodpověděli jednotlivé výzkumné otázky.

13.1 Reflexe vlastní zkušenosti

Jmenuji se Miroslav Jech a stejně jako participant jsem bývalý vrcholový sportovec. Toto téma je mi opravdu blízké a bylo pro mě zároveň opravdu velikou zkušeností slyšet příběhy jiných sportovních kolegů, jelikož jsem touto přechodovou fází před pár lety procházel taktéž. Sportu jsem se věnoval aktivně 14 let, z toho 8 let jsem strávil v reprezentačním týmu. Samotný rozhovor jsem si zkusil sám za vedení kolegy absolvovat, abych si nejen vyzkoušel srozumitelnost otázek, ale také abych slyšel otázky, kterými se mě kolega doptává a mně by samotnému například nepřišli důležité.

Při samotném vedení rozhovorů pro mě bylo relativně snadné vcítit se do kůže participantů. Přestože jsem si byl vědom toho, že budu narážet na určité před porozumění zkušenosti, kterou se mnou participant budou sdílet a snažil jsem se cíleně doptávat i na věci, kterým jsem zdánlivě rozuměl, během analýzy jsem u vybraných případů dospěl k názoru, že jsem se mohl doptávat na ještě více detailů. Naopak nejzajímavější zkušeností bylo slyšet vysvětlení daného jevu úplně jinak, než jsem si myslel, že mu rozumím. Celkově však považuji mou vlastní zkušenost za výhodu, jelikož jsem oproti jiným sběrům dát cítil být blíže participantovy zkušenosti.

14 Etické aspekty výzkumu

Participantům byl před začátkem rozhovoru předložen informovaný souhlas (viz Příloha č.1) informující participanta o výzkumu, formálních náležitostech a způsobu využití výsledků. Byl také informován, že nejsou známa žádná rizika a negativa, která by měla překračovat klasické nároky práce v kanceláři či balancování o životě. Pokud by se po rozhovoru, ať už v krátkém či delším časovém horizontu, vzhledem k probírané tématice necítil dobře, byl informován, že se může kdykoliv obrátit emailem nebo telefonicky na vedoucí diplomového projektu, případně na hlavního řešitele, který mu pomůže zprostředkovat odbornou péči.

Před zahájením rozhovoru bylo znovu ujasněno, že se nejedná o žádný druh terapeutického sezení, že jejich výpovědi nebudou nijak hodnoceny a že vše co řeknou bude vnímáno jako důvěrné. Bylo zopakováno, že odpovědi v rozhovoru budou anonymizovány, a že každému participantovi je přidělen pseudonym, jeho rozhovor přepsán a data jsou dále zpracovávány bez spojení s jejich jménem. Participant byl také ujištěn, že může kdykoliv rozhovor ukončit, i že se může kdykoliv během nebo i po

skončení rozhovoru na cokoliv zeptat. Participant dostal dostatečný čas na rozmyšlenou, samotný rozhovor začal v návaznosti na podepsání informovaného souhlasu. V jeho přítomnosti byl informovaný souhlas podepsán také hlavním řešitelem. Podepsáním informovaného souhlasu participant potvrdil, že byl seznámen se všemi uvedenými skutečnostmi.

Nahrávky a přepisy rozhovorů byly uloženy na flash disk, společně s podepsanými informovaný souhlasy jsou uloženy na trvalé adrese hlavního řešitele.

15 Výsledky

V následující části naší diplomové práce si přiblížíme výstupy jednotlivých rozhovorů se zaměřením na to, jak vrcholoví sportovci subjektivně prožívali a vnímali tuto jejich životní změnu. V návaznosti na výše zmíněnou teoretickou část a zmíněným nedostatek podobných výzkumných prací v této oblasti byly stanoveny 3 výzkumné otázky. Těmito otázkami pokrýváme zásadní témata, které se pojí k naší ústřední myšlence celé práce, a to, jak probíhala transformace a kalibrace identity vrcholového sportovce na konci sportovní kariéry.

Prvním cílem v naší diplomové práci bylo identifikovat popsat, *jaké jsou motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry*. S ohledem na výběr participantů všichni jedinci zapojení do našeho projektu koncem kariéry prošli, my jsme zjišťovali, z jakého důvodu jejich sportovní kariéra skončila.

Druhým cílem v návaznosti na naše výzkumné otázky bylo porozumění tomu, *jak je prožíván konec kariéry a jak se s ním sportovci vypořádávají*. Pokoušeli jsme se zjistit, co prožívali a s čím se vypořádávali ve spojitosti s odchodem z vrcholového sportovního prostředí.

Náš třetí cíl se pojí s mapováním toho, *jaké jsou žánry identit bývalých vrcholových sportovců*. Snažili jsme se zachytit, jak se jedinci identifikují v současné době, kdy už nejsou vrcholovými sportovci a kam směřují jejich další životní cesty.

K zodpovězení našich výzkumných otázek interpretujeme rozhovory, využíváme citace z přepisů rozhovorů a tyto pasáže doplňujeme o komentáře a dosavadní teoretické poznatky.

15.1 Témata, která se objevila a vedla k ukončení sportovní kariéry

V teoretické části jsme věnovali pozornost právě tomu, jaké jsou z dosavadních výzkumů popsány nejčastější důvody toho, proč jedinci opouštějí vrcholové prostředí. To nejzákladnější rozdělení popsal již na konci minulého tisíciletí Webb et al. (1998), kdy rozdělil sportovce do skupin na ty, kteří ukončili vrcholovou kariéru dobrovolně a na ty, kteří nedobrovolně. My si níže ukážeme, že přestože toto rozdělení se zdá jako jednoznačné a vhodné, jen u mála vrcholových sportovců jde jednoznačně říci, že jejich konec vycházel z těchto dvou základních pólů. Uvidíme, že se motivace k ukončení sportovní kariéry pohybuje spíše na jakési přímce, kde Webbem et al. (1998) stanovené rozhodnutí jsou v krajních pozicích. Mezi těmito póly se pak vrcholoví sportovci a důvody a impulzy, které pociťují pohybují (Moesch et al., 2012).

Jaké jsou tedy motivační faktory, které dovedly vrcholové sportovce k ukončení jejich aktivní kariéry? Náš rozhovor začínal otázkou:

Když se řekne „konec vrcholové kariéry“ co Vás napadne? Co Vám projde hlavou? Co se Vám vybaví?

Už při položení této první otázky jedinci začali spontánně mluvit o tom, jak právě jejich cesta probíhala a bylo jasné, že jejich cesta k ukončení vrcholové kariéry byla stejně tak jedinečná, jako celá jejich kariéra.

15.1.1 V tu chvíli už toho bylo tolik špatně

Bývalého vrcholového sportovce Zdenka při zamyšlení se zpětně nad jeho koncem kariéry jako první napadl jeho sportovní kolega, se kterým svou kariéru srovnal a říká, že přestože kolega neodešel na úplném výsledkovém vrcholu, podařilo se mu ukončit na dobré výkonnostní úrovni.

“A, když bych to vztáhnul na sebe, tak u mě to bylo blbý, že já jsem to jako přetáhl a, a o několik let a neuvědomoval jsem si to. Jako v tu chvíli jsem si to nedokázal uvědomit, i když jako tělo mi dávalo náznaky, že už ... už jsem tam přesčas.”

On začátek svého konce vidí už v roce 2011, tedy poměrně dlouho před tím, než kariéru ukončil. Sportovní sezona 2011 byla zároveň jeho nejúspěšnějším sportovním rokem, kdy získal medaili na mistrovství světa do 23 let a také na mistrovství Evropy. Tím, že on sám nejdříve mluvil o jakési lítosti, že se mu nepodařilo skončit v nejlepším jako jeho kolegovi, právě možná z toho důvodu on sám datuje za zlomový rok tuto sezonu. Co však považuje za počátek konce byly jeho psychické stavy, do kterých se stále častěji dostával během závodů, později i během tréninků. Ze Zdenkova vyprávění se zdá, že v kariéře, ale ani po ní, nebyl nikdy schopný ani s pomocí odborníků přijít na to, co za stavy to bylo.

„Vůbec nevím... vůbec nevím, jako ... takovýhle stavy toho... jakože že to nejde, já nevím k čemu bych to jako přirovnal, prostě, jako ... stojíš na tom startu a víš, že tam jako nemáš být, že na to nemáš sílu, ale říkáš si, „tak nakopu tam start a překousnu to a už to bude dobrý“, jenomže jsem tam nakopal start a vono to dobrý nebylo ... já jsem furt měl ten pocit, že nemůžu, že mě bolejí svaly tak, že musím přestat.“

Ze Zdenkova vyprávění postupně vyplynulo, že tyto stavy zažíval již dříve v juniorských kategoriích, avšak se stupňujícím se tréninkovým zatížením v dospělé kategorii se mu objevovaly stále častěji, až on sám mluví o tom, že ho doprovázely pořád. Celou situaci se snažil řešit i se dvěma psychology, avšak přiznává, že „já si myslím, že obecně tam chybělo to povědomí o tom, že ten sportovec, že se mu můžou dít takovýhle věci.“ Z jeho výpovědi tak můžeme říci, že on sám později už ani neměl víru v to, že by ho mohl někdo pochopit a s problémy mu pomoci. S tím by mohla souviset i neschopnost starší generace trenérů porozumět těmto stavům, jelikož v socialistických zemích o negativních aspektech vrcholového sportu nemluvílo a v těch post-socialistických úrovních sdílnosti a pochopení stále oproti jiným zemím zaostává (Alfermann et al., 2012). Sám dodává, že tomu není pořádně schopný porozumět ani teď, jelikož se mu to vracelo i během „sranda závodů, kde už o nic nešlo“ jako třeba na mistrovství republiky v pozdějších letech, kdy už se věnoval sportu pouze na klubové úrovni.

Ze Zdenkovy výpovědi se zdá patrné, že přestože zažíval a pociťoval tyto obtíže, které se musely projevat i na jeho závodním sebevědomí a musely být v konfliktu s jeho sportovní identitou, tím, že pro sport žil, věnoval mu všechno, a tak nad koncem kariéry začal přemýšlet až mnohem později. Říká, že zásadní pro něj byla atmosféra v týmu a jeho sportovní kolegové a kamarádi.

„Kamarádi v tom sportu, jako úplně se mě tam snažili držet jakoby v tom dobrým slova smyslu, a ... ale jako bylo to takový jako stálý zklamávání se.“

Přestože si Zdenek zpětně uvědomuje, že silné impulzy k tomu své problémy intenzivně začít řešit nebo přemýšlet o konci kariéry datuje už v roce 2011. Z jeho výpovědi bylo patrné, že poslední roky se jeho stavy stále zintenzivňovaly a že on sám už nad celým svým působením ve sportu pochyboval a stále více přicházel o odhodlání trénovat i závodit. Za definitivní impuls k ukončení vrcholové on sám označuje jeho poslední start na Mistrovství Evropy v roce 2014, kde měl s trenérem po závodě rozhovor, který mu pomohl uvědomit si a přiznat to, čemu se dlouhé roky vyhýbal.

„... že z nás necejtil tu dravost, že to ho na tom, na tom našem výkonu, že ho mrzí, že jsme tam jako nepřijeli závodit. Že jsme tam neměli tu dravost a, a to byl ten impuls, kdy jako ... my jsme o tom s parťákem věděli, akorát jsme si to nikdy takhle neřekli a nedali jsme si ten impuls sami, aby nás to třeba nakoplo, nebo aby se jako něco, něco stalo. Až, až nám to dal ten trenér, jenomže v tu chvíli už toho bylo tolik špatně, že to byl ten impuls jako k tomu skončit.“

Z výzkumu, který provedl Rice et al. (2016) je patrné, že vrcholový sport může svými nároky vést k narušení duševní pohody, rozvoji úzkosti a deprese, kdy toto celé může vést až k syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření jako stav určitého chronického stresu, může vést k fyzickému i psychickému vyčerpání (Vojtíšková, 2023). Vrcholový sport a o to více důležité závody jsou velice stresově zatěžujícími událostmi, a právě v závodech, kdy jedinec čelí riziku neúspěchu může být stresové zatížení ještě intenzivnější (Slepička, 1988). Mistrovství světa, o kterém mluvil Zdenek v roce 2011, tak právě tím, že bylo zároveň kvalifikačním závodem na Olympijské hry v roce 2012 mohlo být mimořádným zatížením, jestliže se od takto úspěšné posádky očekával dobrý výsledek. Svou roli zde pak také mohl hrát i dlouhodobě nezvládnutý stres, který přetěžoval a vyčerpával celý organismus jedince (Charvát, 1970). Dlouhodobá série nezvládnutého přetížení pak mohla vyvolávat naučenou reakci na zátěž (Paulík, 2010), což ve Zdenkově případě byla jakási fyzická i psychická paralýza.

K ukončení kariéry bychom mohli říct, že dle Webb et al. (1998) se Zdenek rozhodl sám svým svobodným rozhodnutím „po stálém zklamávání se“, avšak z jeho

výpovědi jsme byli schopni přiblížit si jeho cestu, a ukázat, že jeho rozhodnutí nebylo čistě dobrovolné. Dle Moesch et al. (2012) bychom mohli označit, že finální rozhodnutí vycházelo ze sportovních důvodů, jako byla jeho série neúspěchů a z fyzických důvodů, kdy se opakovaně potýkal se zdravotními problémy. V kontextu možnosti práce se sportovním psychologem, Zdenek sám připouští, že všechno by mohlo být jinak, kdyby on sám věřil, že mu s tím může někdo pomoci a možná i měl nějaké „*povědomí o tom, že ten sportovec, že se mu můžou dít takovýhle věci*“ které je možné řešit. Právě schopnost komunikovat a otevřeně řešit své problémy se sportovním psychologem nebo trenérem napomáhá nejenom úspěšnějšímu setrvání ve sportovním prostředí, ale také jednodušší odchod do života po aktivní kariéře (Bissett & Tamminen, 2020).

15.1.2 Už se to dělilo na úryvky, kdy jsem byla jednu chvíli zraněná, pak jsem se zase vracela

Se zdravotními problémy se ve své kariéře potýkala i Helena, její limity však byly spíše fyzického charakteru.

Helena jako první v kontextu konce kariéry zmiňuje zdraví. Přestože Helenu trápily zdravotní obtíže stejně jako Zdenka, Helena se jim během kariéry mnohem více zabývala a řešila je, což potvrzuje tvrzení Granita (2002), který zmiňuje, že ženy o své zdraví dbají více a může být zdravotní stav i intenzivněji vnímán jako hlavní důvod ukončení kariéry. Z její výpovědi je patrné, že byla dlouhodobě zraněná, a že poslední roky její vrcholové kariéry se již spíše cyklicky opakovaly úseky toho, kdy byla zraněná a kdy se snažila tréninkem dostat na původní výkonnostní úroveň. Z jejích slov se zdá, že tou dobou již začala mít určité pochybnosti, jestli se bude schopná ještě někdy vrátit na vrchol a splnit si své sportovní cíle. S tímto se v její výpovědi pojí také velice často zmiňované téma financí. Právě ekonomické důvody jsou dle Moesch et al. (2012) podstatným důvodem směřující sportovce k ukončení kariéry. Helena totiž měla kvůli svým zraněním problémy obhájit si svou placenou pozici v týmu, která dle jejích slov stejně neznamenal žádný příjem, kterým by se mohla zajistit do budoucna, a tak začala v kontextu svého zdraví a ekonomické závislosti přemýšlet nad tím, jestli se opravdu chce sportu věnovat na vrcholové úrovni a jestli jí všechno, co se k vrcholovému sportu pojí za tuto životní cestu stojí. Právě pocitování vícera obtíží nebo nespokojenosti je dle Taylora a Lavallee (2010) běžným prvotním impulzem pro začátek plánování ukončení kariéry. Posledním, pro ni potřebným impulzem se pak zdá být příchod nového člena do jejich atletického týmu,

který ji začal sexuálně obtěžovat. Začala si uvědomovat, že není spokojená se svým životem jako takovým, a že se dost zásadně mění i její životní očekávání a plány.

„Já jsem se uzdravila ... ale, já jsem se pak, to bylo jako úplně z ničeho nic to bylo, jako zlom, že sama nechápu, to prostě, ve mně přišlo, že já asi ani nedokážu určit kdy to bylo. Ale ze dne na den jsem si řekla “a konec” a prostě, jsem si řekla “pošlu životopisy a začnu hledat práci”. Úplně to bylo jako z ničeho nic, a to jsem vlastně měla jako, že byla jako krátká doba do další olympiády, tím, jak byl ten covid, že to bylo, jako že jsem měla větší šance a začly běžat i rychlý jako rychle holky, že bysme měli šanci i s tou štafetou. Jako, ty ambice tam byly, ale možná jsem prostě prozřela tím, že bych asi nikdy nevyhrála tu olympiádu, že by mě to jako, že by to nebylo úplně medailový, a že by mě to nezajistilo, a že mám pocit, že by mě to jenom protáhlo nějaký jako mládí a že bych možná ztrácela ...“

Helena nad ukončením kariéry přemýšlela již poměrně dlouho během kariéry, ale zásadním důvodem, proč neskončila dřív, i když ji její život již delší dobu nedělal šťastnou byli rodiče. Přestože rodiče jsou dle Slepíčky et al. (2020) zásadním činitelem pro zahájení sportovní aktivity dítěte, na jeho další kariérní cestě mají přesto svůj vliv. Její tatínek si „přál fotbalistu“, a tím, že už jako malá se začala ukazovat jako nejrychlejší běžec kdekoliv měla možnost běžet, tatínek se ujal její sportovní kariéry a místo tancování, kterému se chtěla od malička věnovat, začala svou atletickou sportovní přípravu. Rodiče a vše co pro ni od malička dělali, vynikající podmínky a podporu kterou v nich měla, byli impulzem, proč za snem vyhrát Olympijské hry Helena šla i přes nevoli a nechut', kterou se sportovní přípravou a prostředím měla spojenou. Tento odkaz je ve shodě s tvrzením Svobody (2000), že rodiče mají na jedince vliv v kontextu dalšího pokračování v kariéře. S tímto snem, podporou od rodičů a pocitem a vědomím, že vše v životě podřídila sportu si uvědomovala a bála se, že také nebude schopná se pracovním chytit mimo pro ni dobře známý sportovní svět. Toto je dle Erpiče et al. (2004) běžným proti impulzem, proč i přes nespokojenost jedinci nadále zůstávají u svého sportu.

„No, a že jsem se možná bála, že jsem jako neschopná, že jako ani nic jinýho neumím, a že jsem se jako bála, a že to jenom oddaluju, a čím víc jsem to oddalovala, jo víc. Že to možná byl takový jako začarovanej kruh trochu.“

15.1.3 Protože jsem věděla, že to určitě přijde

S opakovaným zraněním, nelibostí na ekonomické závislosti, strachu ze zklamání rodičů a do toho zároveň pocíťování Olympijského snu se objevovalo také v životě Jany, avšak i přesto byla její cesta svým způsobem jedinečná.

Jana byla vedena od mala nejenom ke sportu, ale navíc byla také zároveň vychovávána v tom ohledu, že se sportu nebude věnovat celý život, a že by se měla rozvíjet i v dalších oblastech. Zde se projevila zásadní role rodičů, a to směřování jedince nejenom za jedním cílem (Slepička et al., 2020). Ona sama se s tímto sžila a během své kariéry vystudovala vysokou školu i se příležitostně mimo sezonu hlásila na různé stáže. Paradoxně říká, že ji v tomto ohledu nejvíce „pomohly“ její sportovní zranění, kdy se nemohla věnovat sportu, a tak tento čas využívala jinak. Mohli bychom tedy dle Schlossberga et al. (2005) říci, že kde zranění je pro někoho velice těžkou zkušeností, pro někoho jiného to může být příležitost k dalšímu růstu. Přesto, však na prvním místě stálo sjezdové lyžování. Začátek konce vrcholového sportování začal u Jany v období pandemie covid. Ona toto období popisuje jako stav, kdy se násobně zvýšilo stresové zatížení, žádné soustředění nebyly najednou jisté, ani závody, a zároveň se také zvýšily ekonomické nároky pro sportování v plynulé návaznosti na to, že sponzoři často začali kvůli nedostatku jejich financí vypovídat smlouvy. Právě určitá jistota a možnost neomezovaného plánování sportovní cesty je důležité pro jedincovo identifikování s jeho sportovní identitou (Jansa et al., 2018), kdy toto se zdá být prvním zásadním impulzem pro snižování identifikace.

„Bylo to hrozně vyčerpávající psychicky i fyzicky, podle mě skrz ty všechny opatření a všechno... a takže jsem potřebovala trošku jako odstup“.

K uvolnění tohoto zatížení a pro vyčištění si hlavy se Jana rozhodla přihlásit na letní stáž pracovní stáž v oblasti, kterou pár let před tím vystudovala na vysoké škole. Tady opět lze z Jany výpovědi říci, že potvrzuje její schopnost v komplikovaných situacích nacházet možnost pro její osobní rozvoj (Schlossberg et al., 2005). Z její výpovědi bylo patrné, že na konci stáže už věděla, že ji práce začala hodně bavit, začala ji dokonce naplňovat více než samotné lyžování, avšak přesto se rozhodla začít sezonu, ve které se chtěla kvalifikovat na olympiádu. Mohli bychom říci, že ji v jejím životě motivovali její jasně vymezené sportovní cíle (Sekot, 2008). Sama říká, že to tak asi mělo být, jelikož se začátkem nové sezony měla nehodu na lyžích, která ji pomohla rozhodnout se v tom, že už

se do vrcholového sportu nebude chtít znovu vrátit. Přestože se Jana zdá, že má svůj život ve svých rukou a proaktivně řeší všechny obtíže, tedy se zdá, že ji pomohlo osudem přinesené zranění k velkému rozhodnutí (Ofori et al., 2017). U Jany tedy bylo rozhodujícím impulzem ke konci kariéry zranění, po kterém se sama rozhodla, že se do vrcholového sportovní prostředí vracet zpátky nechce.

„Takže jsem si pak řekla „tyjo, ono to bude takový jako už, asi už to jako je daný, že bych neměla jezdit“.“

Přestože byl největší impulz vážné zranění na lyžích, z její výpovědi bychom mohli říci, že nad koncem již delší dobu přemýšlela, ale bylo ji líto s kariérou skončit kvůli tomu všemu, co už sportu věnovala a dosažení jejího olympijského snu již bylo tak blízko. Na tom, pokračovat za snem dál můžeme usuzovat z Jany výpovědi, že měli velký vliv také rodiče, kteří ji nejenom podporovali ekonomicky, ale také podřizovali veškerý chod rodiny její závodní kariéře. Tento charakteristický vliv rodičů zmiňuje Slepíčka et al. (2020).

Z Jany výpovědi je také patrné, že už před tím, než zjistila, že její obava z toho, že ji práce nebude naplňovat byla mylná, pociťovala závist vůči jejím vrstevníkům a spolužákům z vysoké školy, kteří ty roky kdy ona cestovala po závodech a trénovala, začali budovat kariéru, rodinu, začali se usazovat, kdy ona stále „žila v autě“. I tato touha po jiném životním stylu byla silným motivačním prvkem k ukončení vrcholového sportu. Toto je v souladu s Baillie (1993) zmiňující, že touha po jiném životním stylu a nedostatkem volného času na své blízké se objevuje často jako jeden z důvodů, proč sportovci dobrovolně opouštějí vrcholový sport. Z výpovědi je také patrné, že přestože ne zásadní, tak určitou roli na ukončení kariéry měli také sociální média a zpravodajství jako takové. Jana říkala, že se jako malá těšila a přála si, aby se o ni mluvilo, avšak paradoxně říká, že ji toto v její největší slávě uškodilo. Tento tlak podporuje tvrzení Dale a Weinberga (1990), kteří zmiňují, že externí tlaky na úspěch mohou vést u jedince ke ztrátě motivace. Z její výpovědi se zdá, že to dnes považuje za velkou zkušenost, ze které může těžit a snaží se o tom otevřeně mluvit i s mladšími sportovci, ale že v době, kdy se o ni psalo a byla to „holka z malého města na velkých svazích“, tak i přestože, že hodně článků a komentářů byla pozitivních, v ní nejvíce rezonovaly ty negativní, kdy ke konci už měla pocit, že vše musí dokázat, jak se pletou a jezdit stále víc a víc, kvůli nim.

„Přestože ty lidi možná ani neexistují ... když jedeš prostě 130 km/h, tak musíš mít tu hlavou čistou a soustředit se na tu jízdu, protože, nemůžeš se soustředit na to, jestli někdo napsal nějaký blbý komentář na Facebooku nebo tam, nebo tam. Musíš se soustředit na tu jízdu a já jsem nedokázala tu hlavu vlastně vyčistit a furt jsem přemýšlela nad něčím jiným.“

Přestože Jana říká, že kvůli tomuto by nikdy neskončila, z její výpovědi se zdá, že právě toto byl jeden z důvodů, proč ztrácela radost z lyžování, která byla pro ni zásadním motivačním prvkem. Přestože fyzicky dosahovala elitní úrovně, psychicky ji na výkonech vždy něco chybělo, kdy ona sama pak i toto řešila s jinými sportovci a psychology.

Lyžařka Jana chtěla kvůli svým rodičům i strachu z reakce celého jejího okolí dále pokračovat za Olympijským cílem, se kterým se však stále méně identifikovala. Jana skončila svým vlastním rozhodnutím, do kterého ji i dle jejích slov „pomohlo“ vážné zranění, které na lyžích měla už v době, kdy její jiná životní přání, jako ekonomická nezávislost, časová svoboda, kariérní růst a založení rodiny se svým snoubencem převažovaly její olympijský cíl. U Jany bychom dle Moesch et al. (2012) mohli identifikovat důvody spojené jak se samotným sportem, tak i psychologické, psychosociální a ekonomické, posunout její životní nespokojenost však „pomohlo“ až zranění, tedy zdravotní důvod.

15.1.4 Nemáme žádný velký odměny, ani nikde ve světě, ani velkou podporu tady u nás

Zdravotní důvody, ale především touha po jiném životním stylu se objevují i u bývalého vrcholového sportovce Tomáše, přestože jeho okolnosti byly jiné.

„Mezi první a druhou olympiádou, kdy jsem měl pocit, že když budu pokračovat v tom, v čem jsem začal, tak že bych jednou tu olympiádu mohl třeba vyhrát nebo se umístit na medailových pozicích, opravdu jsem o tom byl přesvědčenější. Tak v tu chvíli jsem měl onkologický onemocnění, poměrně zásadní. A to mě jako výrazně změnilo jako tu sportovní kariéru, přestože teda naštěstí jsem přišel v čas, uzdravil jsem se, začal jsem znova sportovat, ale tak trochu jsem cejtíl, že už to nebude nikdy úplně ono, protože jsem měl poměrně dlouhou pauzu kvůli těm chemoterapiím, a celému tomu... a to tělo jako dostalo velkou ránu.“

Toto onemocnění, které bylo téměř deset let před ukončením kariéry však svým častým opakováním vyplývá z rozhovoru jako velice zásadní impulz nejen v kontextu sportu, ale také to pro jeho obecný impulz do života. Zdravotní problém často vedou sportovce k přemýšlení nad jeho dalšími životními kroky (Moesch et al., 2012). Tomáš se určitým způsobem odpoutal od zisku olympijské medaile, avšak dál chtěl pokračovat ve vrcholovém sportu a vysnil si účast na dalších hrách, během přípravy se však začal postupně věnovat i jiným věcem, kterého ho podobě jako Janu začaly naplňovat potupně více, než samotný vrcholový sport. Toto se zdá být za běžnou další životní cestou vrcholového sportovce při ztrátě motivace nebo změně cílů (Taylor & Lavalée, 2010).

„... nemáme žádný velký odměny, ani nikde ve světě, ani velkou podporu tady u nás, takže jsem si musel na to vždycky někde vydělávat, a zjistil jsem, že mi vlastně relativně jdou věci, co jiným sportovcům moc nešly. Tak já jsem se dokázal vždycky někde prodat a nějaký peníze na tu kariéru získat, nějaký i zbyly. Z těch jsem občas někde něco koupil, zrekonstruoval a prodal a vlastně mě to začalo hrozně bavit. Bavily mě prostě vydělávat ty peníze už při sportu.”

Využívání svého kariérního postavení k navazování sociálních kontaktů, které mohou pomoci s profesní orientací je dle Slepíčky et al. (2020) velice velkým benefitem sportovní kariéry. On sám toto sice přímo nezmiňuje ale z toho, co říká můžeme vyvodit, že umí efektivně využívat příležitosti a zdroje. Z Tomášovy výpovědi se zdá, že si jeho cestu od vyléčení jeho onemocnění až k opravdovému konci kariéry užíval, možná toto jeho pozitivní hodnocení je způsobené tím, že si sám stanovil cestu toho, jak se jeho kariéra bude vyvíjet, přesto, že ke konci už s postupně stále intenzivnějším ziskem zkušeností začal pro něj tento svět představovat větší životní naplnění než ten sportovní. To by bylo v souladu s tvrzením Alfermanna et al. (2002), mluvící o vyšší životní spokojenosti spojené s plánovaným odchodem z vrcholového sportu. To dosáhlo postupně až bodu, kdy začal pociťoval, že aby mohl věci, na kterých pracoval mimo své trénování dotahovat pořádně do konce, musí se se sportovní kariérou rozloučit. U Tomáše dle Stambulové et al. (2007) vidíme, že díky jeho plánovanému konci uměl efektivně využívat své zdroje již během ní. Navíc, toto postupné snižování tréninkového vyčerpání se dle dosavadních výzkumů zdá jako nejvhodnější cesta pro přípravu na odchod z prostředí vrcholového sportu, a to v kontextu psychických i fyzických dopadů na jedince (Jansa et al., 2018). Tomáš svůj konec začal plánovat s přibližností na týdny, tím vrcholem měly být

jeho třetí olympijské hry, a to i s ohledem na to, že své kapacity od sportu postupně odkláněl a do jisté míry v tom samotném sportování postupně začal ztrácet smysl. Právě ztrátu motivace a sportovních cílů označuje Taylor a Lavalle (2010) jako jeden z nejčastějších důvodů toho, proč se sportovci sami odhodlají opustit sportovního prostředí. Slepíčka et al. (2020) tak říkají, že rozhodnutí z vlastní vůle opustit sportovní svět je ovlivněno také dlouhodobým problémem se skloubením vícera životních rolí. To sám Tomáš zmiňuje v kontextu svých pracovních plánů a rodinných záležitostí.

Z jeho slov je možné usuzovat, že ukončil kariéru, tím nejlepším možným způsobem, a to z vlastního rozhodnutí a stále při maximální světové výkonnosti. Alfermann et al. (2002) zmiňují, že výsledky z jejich výzkumu poukazují na to, že pokud jedinec odchod plánoval, vykazuje vyšší hodnoty životní spokojenosti a jeho adaptace do nového prostředí trvá kratší dobu. On sám říká, že skončit sport plánovaně, a ne dlouho po vrcholu svého snažení mu připadá jako nejlepší způsob, jak se se sportem rozloučit. Uvědomuje si ale také to, že měl veliké štěstí během celé sportovní kariéry.

„Vlastně to bylo jako nádherný zakončení té kariéry, že se mi povedl, jako to, co jsem si předsevzal.“

Mimo zdravotní problém, který Tomáš zmínil, ho přiměl přemýšlet o něčem jiném než pouze o olympijské medaili, i další důvody, které nakonec sám označuje jako důvody, proč se třeba ještě nesnažil o jednu olympiádu, což je v souladu se ztrátou jeho výkonové motivace a sportovní identity (Sheikh, 2015).

„... taky jsem zestárnul, taky jsem měl nějaký vztah (...) stavěli jsme dům, takže najednou jsem jako to další pokračování v kariéře jsem viděl jako, trošku ztráta času v tom životě, protože jsem i díky té nemoci pochopil, že svět je o spoustě jiných věcí než o sportovních úspěších.“

Vidíme u Tomáše, že se v jeho životě objevovala další role, kterou chtěl zapasovat do svého již také vytíženého života. Pouhá touha po tom mít víc času na rodinu a své blízké je dle Baillie (1993) důvodem svobodného rozhodnutí ukončit kariéru. Mimo rodinné důvody však pro Tomáše byl rozhodující i čas, který si uvědomil, jak vzácný je, a i s dostatečnou sebereflexí dodává, že:

„Nechtěl jsem se s tím smířit, že jako to budu dělat další čtyři roky a o čtyři roky jenom posunu tu chvíli, kdy ten sportovec stejně musí začít něco umět nebo dělat, protože my, jako jeden z mála povolání to nemůžeme jako dělat do nekonečna... Herci můžou hrát v šedesáti, my úplně ne.“

Právě toto zmínění časnosti sportovní penze oproti jiným povoláním potvrzuje teorii Webba et al. (1998), kteří říkají, že odchod z vrcholového sportovního prostředí je specifický oproti jiným kariérním změnám kvůli své časnosti ukončení. Tedy, pokud s nějakou pracovní zkušeností měníme svou pracovní pozici, stále si s sebou odnášíme relevantní zkušenosti, které jsou přenositelné dál, u vrcholového sportu to tak není a po ukončení, sportovci začínají úplně od začátku, a to často ještě v pokročilejším věku (Park et al., 2013).

Tomáš je příkladem sportovce, který se rozhodl opustit vrcholové sportovní prostředí na základě svého vlastního rozhodnutí. Viděli jsme, že se u něj objevovala touha a potřeba začít vydělávat více peněz, trávit čas s rodinou, což všechno mohlo být zapříčiněné postupnou ztrátou výkonové sportovní motivace. Sám Tomáš říká, a i my z rozhovoru můžeme označit, že toto všechno odstartovala nemoc, která Tomášovi umožnila začít přemýšlet i o tom, že jeho celý život nemusí být jenom o sportu, což je v souladu s tvrzením Brewera et al. (1993), zmiňující zdravotní komplikace jako impulz pro přehodnocení sportovcova života.

15.1.5 Já vlastně jsem tam dva dny nebyla schopná z toho startu sjet a skákat

Konec vrcholové kariéry plánovala také Klára, bývalá elitní česká cyklistka. Z její výpovědi je patrné, že zásadním důvodem pro ukončení kariéry bylo pocitování intenzivního stresu ze závodů, a to ani ne z důvodu dosažení výsledků, ale Klára mluví o tom, že čím dál více se bála do závodů vstoupit kvůli zranění. Charakteristické v její olympijské disciplíně, která pro ni byla tou hlavní je, že ve vybraných závodech světového poháru je na startu sjezd z rampy přibližně 10 m dlouhé, kde musí nabrat rychlost okolo 60 km/h, na což následuje skok o délce přibližně 13 metrů. Navíc tyto specifické tratě v České republice k tréninku nejsou, takže její strach pravděpodobně také umocnilo to, že je jezdila pouze na soustředěních nebo až závodech. Z Kláry výpovědi můžeme také říci, že počátku tohoto strachu, o kterém mluví předcházela řada zranění, která při své kariéře utrpěla. Tato

extrémnost Klářina sportu ve spojitosti se založením rodiny pak postupně gradovalo až se rozhodla se sportem skončit.

„Pro mě byl takový zlomový okamžik, kdy jsme byli na soustředění ve Francii, a já vlastně jsem tam dva dny nebyla schopná z toho startu sjet a skákat. A po dvou dnech jsem to teda jako kdyby skočila ten skok, no a moje první reakce byl prostě jako pláč, takový jako totální vyčerpání z toho a vlastně to byl ten okamžik, kdy jsem se rozhodla, že už mi to za to jako nestojí.“

Z Kláry výpovědi můžeme usuzovat, že přestože ji její sport bavil, s postupným vyšším věkem a zodpovědností, kterou na sebe nabírala již do dobrovolného riskování se svým zdravím a životem jít dál nechtěla. Kontrola nad svým zdravím, se zdá být dle výzkumu Granita (2002) velice podstatným pro ženy v kontextu jejich vrcholové kariéry. Právě to, že si sama dokázala rozhodnout konec ona považuje za velice podstatné, jelikož dokázala ukončit dřív, než došlo k nějakému zranění, ze kterého z její výpovědi můžeme říci, že měla stále intenzivnější pocit, že musí přijít. Kláře se podařilo získat určitý subjektivní pocit kontroly nad vývojem a koncem její vrcholové kariéry, což dle Alfermanna et al. (2002) vece k i pozitivnějšímu hodnocení konce kariéry, které je ze slov Kláry patrné. Z jejích slov můžeme také říci, že ke zdraví, o které se bála, založení rodiny se chtěla také začít profilovat v práci. Rodinné záležitosti bývají dle výzkumu Moesch et al. (2012) častějším důvodem konce u žen než u mužů. Klára již během sportu věděla, že nejenom, že ji nezajistí do konce života, ale také si byla vědoma toho, že ji jednou nebude ani jakkoliv žít a již během své kariéry se ji podařilo vystudovat vysokou školu se zaměřením, které ji bavilo a věděla, že se mu chce po kariéře věnovat. Navíc s jejími dalšími roky ve sportu věděla, že přichází o zkušenosti. Tato cílevědomost v kontextu dosažení vzdělání během vrcholové kariéry u žen vyšší než u mužů (Tudor & Ridpath, 2019). U Kláry bychom tedy z její výpovědi mohli považovat za rozhodující přehodnocení jejich životních cílů a pokračování v životě jiným, a pro Kláru bezpečnějším, směrem.

15.1.6 Jako život spojenej s profesionálním sportováním si na tý rodině vybírá relativně velkou časovou daň

Naplánovat konec vrcholové kariéry na elitní výkonnosti se povedlo také Adamovi. Adama k přemýšlení a zvažování konce vrcholové kariéry přivedlo, pro něj nečekané ukončení kariéry jeho dlouholetého sportovního kolegy, se kterým společně závodili na dvou Olympijských hrách. Nastalo pro něj období, kdy přišel o nějakou svoji výsledkovou jistotu s čímž se pojí další plánování kam směřovat, a to nejen v kontextu jeho sportovní kariéry. Vzhledem k jeho vysoké výkonnosti a lásce, kterou ke sportu cítil se rozhodl pokračovat dál, i když to pro něj znamenalo začít jinou disciplínu a závodit sám. Už v tomto období, přestože výkonnostně stále rostl, dospěl k názoru, že je nejvyšší čas začít přemýšlet o tom, že sportovat nebude vždycky, a že je nejvyšší čas začít se připravovat na život po kariéře. To podporuje tvrzení Brewera et al. (1993) říkající, že pro individuální sportovce je velice podstatné plánování, ze kterého získávají určitou jistotu. Pro něj prvním velice zásadním rozhodnutím bylo, že nechce po ukončení kariéry zůstat v jakékoliv funkci u sportu jako takového, ale, že se chce posunout někam dál a vlastně i tato chuť po nových věcech byla pro něj dalším faktorem podporující plánovat odchod ze sportu. Jeho rozhodnutí opustit kompletně prostředí vrcholového sportu mu však zkomplikovalo a ztížilo start v jeho další životní etapě. Toto je v souladu s tvrzením Gordona a Lavalleeho (2012) kteří zmiňují, že jedinci zůstávající v prostředí vrcholového sportu mají snazší začátek další životní etapy. Adam říká, že bylo těžké se vyrovnat se s vědomím toho, že v novém prostředí ho nebude nikdo znát, a tedy, že s koncem kariéry přijde o své jméno a pověst, které mu ve sportovním prostředí pomáhaly, toto zmiňuje ve své práci Slepíčka et al. (2020). Zkušenost z vrcholového sportu a znalost jeho časové náročnosti, a ne-flexibility mu však rozhodování ulehčila.

„Už jsem ke konci té své sportovní kariéry založil rodinu, tak jsem věděl, že přeci jenom ten, jako život spojenej s profesionálním sportováním si na tý rodině vybírá relativně velkou časovou daň. Ať už je to neflexibilita nebo hodně času, kdy je člověk mimo a tak dále... takže jsem věděl, že to nechci úplně natahovat.“

Právě narození potomka pak bylo zásadní v tom uvědomění si, že mu další sportovní směřování nedává v životě větší radost než čas trávený s rodinou. Tato neschopnost zkombinovat vícero životních podporuje tvrzení Slepíčky et al. (2020).

Posledním motivačním bodem pro Adama bylo, že na dříve odejitých sportovních kolezích viděl, že se dá v práci najít vyšší smysl, než pouze vydělávat peníze a že vlastně i on by do života chtěl přinést něco nového, něco, co ho může dát nejen osobnostně posouvat, toto podporuje tvrzení Taylora a Lavalleeho (2010), že svobodné rozhodnutí ukončit kariéru vychází a je často spojeno se změnou hodnot a cílů. Adam se tedy rozhodl opustit vrcholový sport z vlastní vůle, kdy zásadní důvodem byla motivace začít růst v jiných oblastech než jenom v té sportovní. Z jeho výpovědi vyplývá, že však tím nejpodstatnějším bylo mít více času na svou rodinu a narozeného potomka, které jako zásadní zmiňuje i Baillie (1993). Adam se nepotýkal s výkonnostními nebo výsledkovými problémy a podařilo se mu odejít na jeho sportovním vrcholu. Adam odcházel ze sportovního prostředí z vlastní vůle, a i z jeho výpovědi se zdá, že cítil, že má svůj život pod kontrolou a ke kariéře změně dospěl změnou hodnot, motivací a cílů, což zmiňují ve své práci Taylor a Lavallee (2010).

15.1.7 Najednou to v tobě řachne a řekneš: tak to ne ... mám já to za potřebí?

Na vrcholu své vrcholové kariéry ani plánovaně se dle výpovědi nepovedlo Karlovi. Karel svou vrcholovou kariéru ukončil nedobrovolně a dle Taylora a Ogilvie (1998) bychom mohli říci, že jeho hlavním, důvodem charakterizující konec kariéry bylo vyřazení z týmu. Český elitní hokejista poslední roky své kariéry již narážel na to, že ho trenéři nechtěli stavět do prvních lajn, případně ho někdy ani do zápasu nepostavili vůbec. Karel chtěl hrát, říká, že „*všichni chtějí za každou cenu hrát*“, necítil na sobě nějaké fyzické nebo psychické výkonnostní výpadky, avšak důvodem, proč ho nechtěli stavět mohl být jeho pokročilý sportovní věk, kdy tedy u něj možná již trenéři neviděli další potenciál k rozvoji a růstu, oproti jeho mladším kolegům. V jeho posledních třech letech, které postupně gradovali až ke konci kariéry, ho navíc podpořilo v jeho dalším nesetrvání ve sportu i založení rodiny a narození syna, kterému se chtěl věnovat více, než mu aktuální sportovní život dovoľoval, a to zejména proto, že ho z jeho extraligového týmu posílali pravidelně někam daleko na hostování. Toto nesklobení vícero životních rolí je v souladu se Slepíčkovým tvrzením o impulzech k ukončení kariéry (Slepíčka et al., 2020). Karel se však ani přes tyto zažívané komplikace nechtěl hokeje vzdát, přestože zpětně se na situaci kouká tak, že si měl toto trápení odpustit a odejít ze sportu na vrcholu a v době, kdy ho trénování i zápasy opravdu naplňovaly. Z jeho výpovědi bychom mohli říci, že zásadním

důvodem na setrvání u vrcholového sportu byl jeho ekonomický příjem a sociální status, které se k jeho hokejové roli pojil, to podporuje tvrzení Slepíčky et al. (2020) zmiňující, že u sportů, kde se životní standard vymyká běžným normám je smíření se s koncem a plánování odchodu pro sportovce komplikovanější. Z Karlovy výpovědi je patrné, že si uvědomoval, že s koncem kariéry se výrazně zhorší jeho životní standard. Karel skončil až o přibližně 5 let později, v 35 letech, kdy, přestože měl podepsanou platnou smlouvu v hokejovém týmu, kterou nemohl klub vypovědět, začali mu sportovní manažeři kazit cíleně jméno, posílali ho hostovat do klubů hrající horší ligy a zároveň mu snižovali mzdu. Až celý jeho konec vygradoval a Karel se v klubu domluvit na ukončení smlouvy, dle Webb et al. (1998) bychom mohli říci, že byl Karel ke konci jeho kariéry donucen okolnostmi a skončil nedobrovolně. Jeho negativně vnímaný konec je také v souladu s výzkumem Leunga et al. (2005) říkající, že jedinci, kteří opustili vrcholový sport ve vyšším věku přijímají tuto změnu hůře.

15.1.8 A v té době mi přišlo, že ... nejsem jako oceněná tak, jak bych měla být

Náhle, avšak s jistým ohledem plánovaně skončila i Petra. Pro ni byl konec kariéry opravdu náhlý, přestože otázka konce se u ní, dle její výpovědi, objevovala již delší dobu. Sama mluví o více faktorech, které dohromady způsobily, že už ve sportu nemohla a nechtěla pokračovat dál, což podporuje tvrzení Moesch et al. (2012) o časnosti kombinací vícera důvodů vedoucí k ukončení kariéry. Sama Petra datuje začátek konce s přechodem do Dukly a nešťastné náhodě během tělocviku na vysoké škole, kdy si zlomila nohu a měla možnost určitým způsobem vykrouknout ze své sportovní bubliny, ve které se nacházela od svých 15 let, kdy se jí povedlo poprvé dostat se do reprezentace. Petra opakovaně zmiňuje, jak se zklamala s jejím pohledem na vrcholový sport tím. I přes její zlomenou nohu nevynechávala žádné tréninky, pouze je nemohla zvládat v plné kvalitě a kvůli tomuto handicapu po letech, které již vrcholovým sportem strávila, jí přišlo, že tímto zraněním ze dne na den ztratila svou hodnotu a přestala být v zájmu trenérů a dalších sportovních funkcionářů.

„A v té době mi přišlo, že ... nejsem jako oceněná tak, jak bych měla být, že přeci jenom, když někde jsi dlouhou dobu a děláš nějaký sport, tak je jasné, že máš nějaký výkyvy, že jednou se ti daří a jednou ne, ale v momentě, když se mi nedařilo a nemohla jsem plnohodnotně pádlovat, tak, spousta lidí ke mně měla i trochu jiný vztah. Už nebyly takový podporující...“

Z její výpovědi vyplývá že toto byl první impulz k zamyšlení se, jestli je toto opravdu cesta, kterou se chce bezvýhradně ubírat. Zranění, je po letech těžké sportovní přípravy pro jedince opravdu těžkou chvílí, kdy pociťují problémy nejen v oblasti fyzické, ale také psychické (Rohrs-Corde & Paule-Coba, 2018), kdy, pokud se k ní trenéři „otočili zády“, zdá se z její výpovědi, že to byl prvotní silný impulz k bilancování co dál v životě. Počínaje touto situací mluví přibližně o dvou letech, kdy začalo její stále intenzivnější vnitřní zpochybňování toho, jestli se má vrcholovému tréninku věnovat. Říká, že začala najednou pociťovat, že nemůže trávit tolik času s blízkými, kolik by chtěla, že se věnuje sportu na úkor vysoké školy a získávání relevantních pracovních zkušeností, jelikož věděla, že v prostředí sportu po konci kariéry zůstat nechce. Tento subjektivně pociťovaný nedostatek času a neschopnost skloubit vícero rolí je v souladu s Moesch et al. (2012). Kdy navíc ji začalo vadit, že každý její den byl vázán na to, že druhý den v 8 ráno má být odpočatá a připravená v loděnici na další tréninkový den. Z tohoto pociťovaného nekomfortu s dodržováním životosprávy můžeme dle Gordona a Lavalleeho (2012) usuzovat o problémech s její sportovní identitou. Navíc se začínaly objevovat problémy v její tréninkové skupině:

„U nás to bylo složitější, že jsme trénovaly skupina 5 holek cca a neřešilo se vlastně jenom trénování, jenom náplň tréninku, ale i ty osobní vztahy, což nebylo úplně nejjednodušší.“

K těmto všem pociťovaným trápením pak navíc ještě velkým impulzem byly neustále narážky od trenérů na její tělesný vzhled. Veškeré její výkonnostní výkyvy, které se objevovaly, byly dle názorů trenérů způsobené tím, že vypadá jinak než ostatní. S tím však ona sama dle její výpovědi plně nesouhlasila, jelikož nebyl kladen žádný důraz na rozdílnost somatotypů a všechny problémy u ní byly automaticky přiřazované k tomuto jednomu důvodu. Sama říká, že ji zejména toto dělalo *“hrozně nešťastnou”*, kdy i po skončení kariéry si toto nesla v sobě, kdy celá situace skončila až navštěvováním psychoterapeuta. Dle Stambulové et al. (2007) bychom zde mohli identifikovat problémy

se sebevědomím, které i dle Moesch et al. (2012) mohly být důvodem k ukončení kariéry. Z jejích slov můžeme usuzovat, že konec její vrcholové kariéry byl založen na maličkostech, které dohromady tvořili důvod, který již nešlo dále přehlížet.

„To prostě byl den psychického vypětí. Velikonoční pondělí. A nějak úplně se ve mně vzbouřily všechny emoce, který jsem v sobě, nevím, potlačovala posledních pár měsíců a no, pak jsem vlastně, pamatuju si, že jsem jenom plakala, v Račicích a věděla jsem jenom, že už tohle nechci dál dělat. ... Prostě to bylo vyústění, jako, nějakých dlouhodobých věcí.“

Ještě to ráno, které pro ni bylo posledním tréninkovým dnem ve vrcholové kariéře však netušila, že je posledním. Měla v plánu skončit, chtěla se domluvit s trenéry na dokončení sezony, avšak nakonec to byl konec *„ze dne na den, z hodiny na hodinu.“* Tento náhlý odchod, způsobený jejím vlastním rozhodnutím byl i v souladu s Gordonem a Lavalleem (2012) pro Petru opravdu těžkým. Obecně je potřeba s tzv. student-athlete jedinci pracovat specifickým způsobem (Rice et al., 2016). Jejich dlouhodobé zatížení vzhledem ke kombinaci studia a vrcholového sportu, je samo o sobě rizikové pro rozvoj syndromu vyhoření v jedné z těchto oblastí (Watson, 2016). Přestože z Petry výpovědi můžeme usuzovat, že se jí začalo dařit ve škole až když skončila s vrcholovým sportem a měla čas na studium, obecně je zásadním problémem neschopnost trenérů pracovat s těmito jedinci jinak než pouze s těmi, co se v dané době věnují pouze sportu (Dale & Weinberg, 1990). Tito jedinci pocítují intenzivní zatížení z vrcholového sportu, navíc také ze školního prostředí (Gomez et al., 2018), kdy z výpovědi Petry můžeme říci, že její opakované zklamávání se v lidech, kteří ji obklopovali ve sportovním prostředí ji přivedlo k rozhodnutí vrcholový sport opustit. Tento důvod bychom dle Moesch et al. (2012) mohli označit za psycho-sociální.

15.1.9 Shrnutí

Výše jsme si přiblížili životní cesty našich participantů, které je přivedly až k ukončení jejich vrcholové kariéry. Oproti dřívějším výzkumům (viz např. Taylor & Ogilvie, 1998; Webb et al., 1998) které spojují konec kariéry s konkrétním důvodem, výpovědi našich participantů byly blíže teorii Moesche et al. (2012) zmiňující, že konec kariéry vychází z různých abstraktnějších důvodů a jejich kombinací. Níže si uvedeme témata, která vyplynula z rozhovorů jako zásadní motivační faktory a zodpovíme naši první výzkumnou otázku:

Jaké jsou motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry?

Zdravotní důvody

„Já jsem byla dlouhodobě zraněná, že už se to dělilo na úryvky, kdy jsem byla jednu chvíli zraněná, pak jsem se zase vracela a měla jsem jako strašně mockrát jako vracení se do, do té reprezentace.“

Takto popsala Helena její impulz k tomu začít přemýšlet nad jejím dalším působením ve vrcholovém sportu. Helena však nebyla jediná kdo zmínil zdravotní důvody jako jeden z impulzů, který spustil přemýšlení nad dalším působením ve sportu. Fyzické zranění potkalo kromě Heleny ještě Janu a Petru, s psychickými problémy se potýkal Zdenek a Klára, Tomáš se během kariéry musel vyrovnat s vážným onemocněním. Z výpovědí všech těchto participantů můžeme zdravotní důvody považovat za hlavní impulz pro počátek přemýšlení ohledně jejich dalších životních cest. Ve vrcholovém sportu je hlavním cílem maximalizace lidských možností s cílem zvítězit (Sekot, 2008). Pro dosažení sportovního mistrovství je pak každodenní život vrcholových sportovců naplněn náročnou fyzickou a psychickou přípravou (Jansa et al., 2018). Toto dlouhodobé vysoké zatěžování může vést u sportovců k fyzickým i psychickým problémům (Rice et al., 2016). Právě tento počátek rozmýšlení nad svým dalším působením ve vrcholovém sportu může u našich participantů vycházet z oslabení jejich sportovní identity. Brewer et al. (1993) zmiňují, že právě charakterističnost této silné identifikace s touto identitou spočívá v tom, že si jedinci veškeré životní události, jako třeba zranění, interpretují vzhledem k tomu, jaký dopad má na jejich další sportovní působení. Specifické pro náš

vzorek však je, že tento impulz nebyl v jejich kariéře definitivní, ale, že jim umožnil jejich konec kariéry naplánovat. Tyto fyzické nebo psychologické důvody zmiňuje jako impulz k plánovanému ukončení kariéry také Moesch et al. (2012). Toto plánování a postupné snižování sportovní identity může pozitivně ovlivnit kariérní přechod (Lally, 2007). Většina našich participantů totiž mají tento impulz v jejich sportovní kariéře spojený s počátkem aktivního vyhledávání jiných životních stylů, vzdělávání a kariérních možností. Většina výzkumů zmiňují zdravotní důvody jako bezprostřední důvod ukončení kariéry (viz např. Park et al., 2013; Ristolainen et al., 2012; Taylor & Ogilvie, 1998) v naší diplomní práci se nám na našem vzorku podařilo ukázat, že zdravotní komplikace nemusejí nutně samy o sobě vést k ukončení kariéry, ale mohou být počátečním impulzem k přemýšlení nad změnou životního prostředí.

Ekonomické důvody

„... nemáme žádný velký odměny, ani nikde ve světě, ani velkou podporu tady u nás, takže jsem si musel na to vždycky někde vydělávat...“

Přestože Tomáš poslední roky své kariéry už začínal se svým vlastním podnikáním, společně s Helenou, Janou a Petrou považuje právě ekonomické důvody za další z impulzů, které vedly k ukončení kariéry. Většina dosavadních výzkumů se zabývala především ekonomicky silnými sporty a z jejich výsledků označují konec vrcholové kariéry za bod spojený s finančními obtížemi (Taylor & Ogilvie, 1998) a ztrátou vysokého životního standardu (Slepička et al., 2020). Na našem vzorku vrcholových sportovců jsme však mohli z vyprávění vidět, že se naopak sportovci potýkali s ekonomickými obtížemi již během kariéry a tento subjektivní pocit nedostatku naopak podpořil jejich plánovaný odchod ze sportu. Toto je v souladu s teorií Moesche et al. (2012) zmiňující, že právě nedostatečný ekonomický příjem ze sportu může být impulzem vedoucím k ukončení kariéry.

Jistým opakem podporující tvrzení Taylor a Ogilvie (1998) pak byl hokejista Karel, který naopak z povahy svého sportu chtěl u hraní zůstat co nejdéle, jelikož s jeho kariérou byl spojený nadstandardní příjem a společenské postavení. Tuto sílu hokeje a jiných marketingově silných sportů zmiňuje například Durčák (2023).

Rodinné důvody

„...přeci jenom ten, jako život spojenej s profesionálním sportováním si na tý rodině vybírá relativně velkou časovou daň. Ať už je to neflexibilita nebo hodně času, kdy je člověk mimo a tak dále...“

Pro Adama byla právě rodina jedním ze zásadních důvodů, který ho motivoval k naplánování konce kariéry. Rodina a z ní plynoucí role se objevila jako jeden z hlavních motivačních prvků také u Kláry a Tomáše. Přestože Karel, jako jediný z našich participantů skončil svou kariéru nedobrovolně, v tom nepokoušet se uchytit v jiném týmu sehrála také právě jeho rodina nejpodstatnější roly. V našem případě se nejčastěji jednalo o neschopnost skloubit více životních rolí, co zmiňuje také například Slepíčka et al. (2020). Důvodem k pocíťování nespokojenosti vedoucí k ukončení kariéry však může být i pouhá touha trávit více času se svými blízkými (Baillie, 1993). Tyto psychosociální důvody jako podnět vedoucí k ukončení kariéry zmiňuje ve své práci také Moesch et al. (2012).

Rodinné důvody však na základě výpovědí našich participantů mohou mít také opačnou funkci a motivovat participanty k přetrvání u sportu. My jsme toto mohli sledovat v analýze u Heleny a Jany, kde jejich rodiče sehrávali nejpodstatnější roli na tom, proč u vrcholového sportu zůstávaly, i když se sami s rolí vrcholového sportovce již déle neidentifikovaly. Přestože rodiče jsou zásadním činitelem pro zahájení sportovních aktivit u dětí, mají vliv i na jejich dalším kariérním směřování (Svoboda, 2000), toto potvrzují také Slepíčka et al. (2020).

Změna hodnot a cílů

„Nechtěl jsem se s tím smířit, že jako to budu dělat další čtyři roky a o čtyři roky jenom posunu tu chvíli, kdy ten sportovec stejně musí začít něco umět nebo dělat, protože my, jako jeden z mála povolání to nemůžeme jako dělat do nekonečna... Herci můžou hrát v šedesáti, my úplně ne.“

Z Tomášovy výpovědi je zřejmé, že i v návaznosti na další důvody které zmiňuje dospěl k tomu, že ve vrcholovém sportu už dál nevidí svou budoucnost. Přehodnocení svých životních cílů bylo možné identifikovat také ve výpovědi Heleny, Jany, Adama, Kláry a Petry. Toto přehodnocení hodnot a cílů obecně vyplývá z nedostatku životní spokojenosti (Gordon & Levallee, 2012). Ta může vycházet z kombinace více dílčích

subjektivně pociťovaných problémů (Moesch et al., 2012). U nás nejčastěji toto přehodnocení spojovali participanti se studijními a pracovními důvody. V tomto kontextu také všichni participanti zmiňují jejich věk a pociťování určitého strachu, že s čím pozdějším ukončením kariéry, tím složitější jejich uchycení bude. Tuto spojitost mezi věkem a hůře zvládaným odchodem a novým začátkem profesní kariéry potvrzuje svým výzkumem například Leung et al. (2005). Tato časnost ukončení kariéry oproti jiným kariérním cestám, jako třeba herectví, které Tomáš zmiňuje, je dle Webba et al. (1998) jedním z charakteristických prvků sportovní kariéry. Po ukončení vrcholové kariéry tak sportovci začínají v relativně vyšším věku svou novou kariéru úplně od začátku (Partk et al., 2013).

Na výše analyzovaných rozhovorech jsme ukázali, že proces rozvoje motivačních faktorů vedoucích ke konci kariéry je velice různorodý a komplexní. Kromě participantů Zdenka a Karla nebyl nikdo schopný říci, že by se jednalo pouze o jeden motivační faktor vedoucí k ukončení kariéry. Z výpovědí našich participantů spíše vyplývá, že se objevily v jejich kariéře impulzy, které postupně přerostly v to, že jedinec dospěl k rozhodnutí vrcholový sport opustit a směřovat svůj život jinou cestou. To se zdá být v souladu s teorií od Moesche et al. (2012). My jsme byli schopni z výpovědí našich participantů identifikovat 4 hlavní témata objevující se v našem vzorku a podílející se na ukončení aktivní kariéry: *zdravotní důvody, ekonomické důvody, rodinné důvody a změna hodnot a cílů*. Velice zajímavým zjištěním pak bylo, že participantky Helena a Jana, přestože chtěly skončit s vrcholovým sportem již dříve, zůstávaly u sportu kvůli podpoře a projekci cílů, který na ně měli jejich rodiče.

Níže si přiblížíme, s jakými situacemi se na konci kariéry naši participanti museli vypořádat a jak celou tuto změnu prožívali a jak ji zvládli.

15.2 Prožívání a vypořádávání se s koncem kariéry

Další výzkumná otázka se váže na prožívání konce kariéry, bývalý vrcholoví sportovci byli dotazováni, co v návaznosti na konec kariéry prožívali, co řešili a jak to zvládli. Základní otázky, vztahující se k pozitivním nebo negativním zkušenostem zněly:

*Co byl/o byly/jsou **nejtěžší/nejpozitivnější** zkušenost/i spojené s koncem vrcholové kariéry a přechodem do běžného života?*

Podobně jako v kontextu první výzkumné otázky, i na tuto odpovídali všichni jedinci spontánně a přiblížili nám jejich jedinečnou životní zkušenost spojenou s koncem kariéry.

15.2.1 Úleva, velká úleva

Přestože Helena začala ve velice pozitivním nádechu, konec kariéry, dlouho rozmýšlený, ale nakonec impulzivně odstartovaný byl pro Helenu zpočátku těžký a komplikovaný, kdy navíc sama lituje, že neskončila dřív a ne impulzivně. Helena měla rozstudovanou vysokou školu, na kterou se vlastně zapsala pouze z důvodu, že jako jedna z mála ji vysokých škol v Praze vycházela vstříc vzhledem k jejím sportovním povinnostem, ale obor, který studovala ji nebyl nijak blízký. Komplikovanost a nutnou pomoc ze strany školy i sportu potvrzuje také Watson (2016). Podřízení studia škole po Helenu bylo komplikovanější o to víc, že sama věděla, co bych chtěla studovat, ale nebylo to možné skloubit s její sportovní kariérou. Toto potvrzují také Tudor a Ridpath (2019) říkající, že studium je pro ženy ve vrcholovém sportu důležitější než pro muže, a i z její výpovědi, která se k tomuto tématu opakovaně vracela můžeme usuzovat, že ji to trápí i v současné době. Neměla domluvenou žádnou práci a vlastně ze dne na den nevěděla, co ji bude dál čekat. Navíc, dlouho se bála oznámit rodičům, kteří ji roky bezvýhradně podporovali, že s kariérou běžkyne skončila. Její následující kroky nebyly o nic snazší. Rodiče, které pravděpodobně z velké části v manželství držel jejich společný zájem, a to dcery běžecká kariéra brzy po jejím oznámení doma se začali rozvádět a Helena začala mít v sobě určitě výčitky, že je důvodem jejich rozvodu ona. Právě toto bylo období, kdy Helena více než dříve potřebovala pro lépe prožívaný přechod ze sportovního prostředí pociťovat podporu ze strany rodičů (Stambulova et al., 2007). Z její výpovědi se zdá, že nad tím, zda udělala správné rozhodnutí začala přemýšlet a určité své kroky zpochybňovat

až v kontextu nepodpory a rozvodu jejich rodičů. Ani v pracovním prostředí to nebylo zpočátku snadné „*jakože, najednou jsem byla no name, bez zkušeností, bez praxe*“ začala si také uvědomovat, že v atletickém prostředí měla nějaké už známé jméno, měla tam nějakou pověst a určitý standard, v pracovním prostředí začínala se vším úplně od nuly. Dalším impulzem nad přemýšlením, jestli udělala dobře byly reakce od jejího okolí, ale také od neznámých lidí na sociálních sítích, typu, proč se tak rozhodla a kdy se vrátí, a že určitě neměla končit. Helena se však svého nového života nechtěla vzdát, konečně se „*nadechla*.“ Zmiňuje, že z ní postupně toto všechno začalo opadávat a s přibližně ročním odstupem začala být už jenom víc a víc spokojená. Z její výpovědi se zdá, že přestože nenacházela u rodičů podporu, na kterou byla zvyklá, pomocí svých osobnostních rysů a vhodně volených copingových strategií se jí situace podařila adaptivně zvládnout (Schlossberg et al., 2005). Díky své cílevědomosti a disciplíně se poměrně brzy chytla v práci, začala si společně se svým přítelem budovat vlastní domov, což může být reakcí na její předchozí stavy nespokojenosti s tím, že většinu roku stráví na cestách, ze kterých se vrací do spolubydlení, kde se necítila doma. Později dospěla i k názoru vzhledem k rozvodu jejich rodičů, že by „*kdybych sportovala o něco dýl, jenom by se rozvedli později*“.

Helena i v kontextu toho, že se kvůli svým zraněním naučila neříkat o svých problémech druhým si s sebou ze sportovní kariéry odnesla zdravotní obtíže. Bissett a Tamminen (2020) ve své práci sdělují, že právě pro úspěšnou kariéru je potřeba otevřeně komunikovat své psychické i fyzické obtíže se svým trenérem. Helena poslední rok své kariéry začala trpět na migrény, kdy sama zpětně lituje, že je nijak neřešila už dříve, spíš je tajila a nyní ji trápí způsobem, že není schopná pracovat, a ne jednou již skončila v nemocnici. Právě zdravotní stav dle Slepíčky et al. (2020) charakterizuje, jak je jedincem prožíván tento kariérní přechod. Chronické obtíže, které zmiňuje Helena jsou dle Ristolainena et al. (2012) tou nejčastější zdravotní komplikací, kterou si s sebou sportovci odnášejí do další životní etapy. Celkově v kontextu zdraví lituje, že nebyla během své kariéry uvědomělejší a o tělo se více nestarala nebo si neuměla sama nařídít dostatečný klid a často začínala trénovat s nedolčenými zraněními. To potvrzuje Granita (2002) zmiňující, že je zdraví pro ženy po ukončení kariéry velice důležitým určujícím bodem jejich spokojenosti. Toto je pro Helenu tak zásadní téma v kontextu její sportovní kariéry, že se k němu několikrát vrátila a závěrem doporučila dbát více o své zdraví všem v současné době aktivním sportovcům. Nicméně, z celé Heleniny výpovědi bychom mohli

usuzovat, že pro ni byl konec kariéry kombinací úlevy a zároveň krize, podobně jako o tom mluví Sinclair a Orlick (1993).

15.2.2 Najednou chodíš od půl sedmé do práce a jseš tam 8hodin

I Klára o svém přechodu do běžného života mluví jako o něčem náhlém, avšak díky dokončenému vysokoškolskému studiu, zajímavé pracovní nabídce a vybudovanému rodinnému zázemí zmiňuje, že měla štěstí v tom, že přesně věděla, co bude dál dělat. Přestože se tedy dlouhodobě dopředu nepřipravovala na tento přechod, měla vybudovanou určitou síť, která ji v úspěšném přechodu pomohla. Právě tyto nesportovní faktory jsou dle Erpiče et al. (2004) velice zásadní pro celkové prožívání této velké životní změny. Z její výpovědi je patrné, že studijní zaměření i práci, kterou v současné době dělá si dlouhodobě vyhlédla a nyní ji baví a dává ji smysl. Právě smysluplnost jejího dalšího působení, ji pomohly k rychlé adaptaci do nového prostředí (Alfermann et al., 2002). Z její výpovědi můžeme říct, že tato jistota dalšího směřování ji pomohla v snazším začátku nové životní etapy. Klára s nadsázkou říká, že vlastně jediná komplikace, se kterou se musela vyrovnat byla změna každodenního režimu. „*Najednou chodíš od půl sedmé do práce a jseš tam 8hodin.*“ Tato zásadní změna každodenního rytmu života pro ni však z její výpovědi zároveň přinesla určitou jistotu a každodennost, která ji přináší svobodu v dalším plánování a rozhodování. Z celého rozhovoru vyznívá, že ukončení kariéry pro ni bylo velkou úlevou, o čem mluví ve své práci také Sinclair a Orlick (1993).

Klára zmiňuje, že velice zásadní a pozitivní vliv na ni mělo usazení se na jednom místě, kdy po letech pravidelného cestování po soustředěních a závodech již subjektivně pociťovala potřebu vlastního zázemí. Z její výpovědi můžeme také usuzovat, že samotné cestování se jí znelíbilo ke konci kariéry až do fáze, že nerada cestuje i v dnešní době, tedy 5 let po ukončení kariéry. Toto je velice zajímavé zjištění, avšak mohlo by být v souladu s tvrzením, že je její nynější život je ovlivněný také určitým úbytkem fyzických sil. Tento úbytek sil je v souladu s tvrzením Slepíčky et al. (2020), kdy z Kláry výpovědi je patrné, že péče o domácnost, potomka a běžný pracovní život je často vysilující. Celkově, však velice pozitivně hodnotí a užívá si rodinný život na který má nyní čas. Má radost nejen z to, že má více času na rodinu i příbuzné, tak i to, že má více prostoru věnovat se svému dítěti a partnerovi. To, že se rodinné zázemí může pozitivně projevovat na jedincově prožívání přechodu do nové životní etapy zmiňuje ve své práci také Moesch et al. (2012).

15.2.3 Ale pak se mi ukazovalo každé den, že to bylo přesně to, co jsem potřebovala

Náhle, tedy podobně jako Helena a Klára, skončila se svou kariérou také Petra. Celé její těžké období vyvrcholilo tím, že plánovaně, avšak neplánovaně skončila „z hodiny na hodinu.“ Petra začala se sportem v 10 letech a ve 23, kdy se sportem skončila mu tak věnovala více než polovinu života, sport milovala, měla úspěchy, měla ve sportu své kamarády a určitou jistotu toho, jak vypadá a bude vypadat její život, není tedy pochyb, že takto zásadní a náhlá změna pro ni byla na základě jejího vyprávění opravdu těžkou chvílí. Sama přiznává, že přibližně 14 dní se jí honilo hlavou, jestli to bylo správné, střídaly se jí pocity smutku:

„... ale pak se mi ukazovalo každé den, že to bylo přesně to, co jsem potřebovala. Mít konec a začít novými věcmi. Přestala jsem se tolik stresovat, začala jsem se soustředit na školu. Najednou mi začala jít škola pořádně, no, a tak.“

Tato potřeba změny životního stylu pro životní spokojenost je v souladu s tvrzením Taylora a Lavallee (2010). S postupným zvyšováním se životní spokojenosti začala Petra pociťovat i další výhody, mohla trávit více času se svými blízkými, začalo se jí dařit více ve vztahu, nemusela všechny své plány podřizovat sportu a v neposlední řadě se jí podařilo dostudovat a nalézt dobře placenou práci, ve které si dnes stanovuje většinu svých osobních cílů. Začala si naplňovat všechny své přání, které byly motivací k tomu opustit vrcholový sport, které označuje Gordon a Lavallee (2012) jako formující vlivy prožívání.

S ohledem na její výpověď, až po překonání všech jejích obtíží a nasměrování jejího života nyní říká, že jí sport do života více dal, než vzal.

„Celkově si myslím, že když jsem byla mladá, tak to byla skvělá zkušenost, jakože třeba do těch 18, a myslím si, že v těch 18, v tom přechodu do dospělých jsem měla skončit, v dobrém, prostě zažila jsem si skvělé časy a teď je čas na ten dospělejší život, akorát jsem to prostě přetahovala až do 23.“

Na sport nezanevřela, i nadále se věnuje aktivně sportu, dokonce závodí, ale v jiných disciplínách a pouze pro radost. Z její výpovědi bylo patrné, že se snaží těmito

aktivitami kompenzovat úbytek fyzických sil, o kterém mluví Slepíčka et al. (2020). Přestože zpočátku nepocítovala pocit subjektivní kontroly, který označují Alferman et al. (2002) za podstatný pro pozitivní vnímání další životní etapy, díky svým osobnostním schopnostem se jí podařilo do nového prostředí brzy adaptovat (Jansa et al., 2018). Cítí se být více společenská, práce ji naplňuje a dále se v ní chce rozvíjet. Využívá své schopnosti efektivního plánování a využívání svých zdrojů (Stambulova et al., 2007). V současné době se již cítí být šťastná na své životní cestě a je připravena dle Stambulové et al. (2007) k dalším životním výzvám. Její pozitivní prožívání této velké změny mohlo být způsobené také věkem, které má vliv prožívání přechodu (Park et al., 2013).

15.2.4 Tady o vás všude psali, a pak jste už nic nedokázala, ne?

I Jana nad koncem kariéry přemýšlela už déle, avšak rozhodujícím prvkem nepokračovat za olympijským snem bylo až vážné zranění. Z její výpovědi je patrné, že už dříve zvažovala to, že by se chtěla v životě posunout dál, že ji závodní lyžování baví stále méně, kdy proti tomu však balancovala s tím, že už je tak daleko, že to nechce vzdát a že by tím mohla zklamat své blízké, hlavně pak rodiče, navíc pocítovala i určitý tlak ze strany médií a sponzorů. Z Jany výpovědi také vyplývá, že konec kariéry měla spojený jednak se strachem, co bude, a jednak s určitým nadšením a očekáváním toho, co bude. Tyto smíšené pocity jsou normální dle Sinclaira a Orlicka (1993). Jany sportovní cesta byla komplikovaná řadou zranění, kdy ona však mluví o tom, že by žádné teď zpětně nevrátila, jelikož díky nim, má aktuálně život takový, jaký má, kdy sama říká, že „*žiju si svůj sen, mám skvělý život a jsem spokojená.*“ Dle Alfermanna et al. (2002) se na tomto hodnocení velkou měrou podepsalo právě to již dříve zmiňované rozmyšlení ukončení kariéry. Přestože její kariéra skončila náhle zraněním, i pouhé rozmyšlení nad tím, co dál v životě se může pozitivně podepsat na adaptaci do nového prostředí (Taylor & Ogilvie, 1998).

Jana špatně po ukončení kariéry snášela komentáře od novinářů, které jí však trápily už během kariéry. Z její výpovědi je patrné, že své problémy se sebevědomím dostatečně neřešila během kariéry, intenzivněji tato svá trápení začala s dalšími bývalými sportovci a psychology řešit až po skončení kariéry. S odstupem se zdá, že nahlíží celou situaci tak, že i kdyby dosáhla ve sportovním životě mnohem více, komentáře a rozhovory by stejně nikdy nebyly jenom pozitivní a příjemné, jelikož se toho dá dosáhnout vždycky víc. V tomto ohledu se zdá, že ji do života nejvíce pomohlo, kdy se po dřívějším těžkém zranění dostávala zpátky do formy a měla možnost potkat se s lyžaři paralympioniky, kdy

si začala uvědomovat, že medaile pro ni v životě nemají žádnou zásadní hodnotu a že je důležité, aby si užívala a byla vděčná za to, co v životě má. Dle Schlossberga et al. (2005) umí vhodně využívat své zkušenosti k jejímu dalšímu osobnímu rozvoji. Z Jany výpovědi se zdá, že má pocit, že s koncem kariéry byla schopna přenést do běžného života většinu zkušeností a dovedností, které ji naučil sport.

„Ty ale prostě až potom v tom normálním životě zjistíš, že díky tomu sportu ty jseš tak strašně vytrénovanéj do extrémních podmínek, který vlastně normální lidi, kteří normálně fungují, nemusí podstupovat tyhle extrémní podmínky té bolesti, ale i radosti, toho adrenalinu a neumí to třeba vlastně ani s tím nakládat.“

Sama se považuje, že je pro kolegy určitou inspirací v tom, jak kombinovat práci, stíhat termíny a do toho vést plnohodnotný život s pravidelným cestováním a sportováním. Sama si někdy přijde jako „*super hero*.“ Z Jany výpovědi lze říci, že je velice disciplinovaná a umí se chopit šancí. Toto můžeme pramenit z toho, že si sama vedla svůj lyžařský tým a musela organizovat nejen lidi, zařizovat finance, ale i celý sezonní plán. Ona sama by se k vedení lidí chtěla vrátit, ale z výpovědi je patrné, že si je vědoma, že tím, že ji oproti vrstevníkům chybí kvůli lyžování určité pracovní zkušenosti, je v současné době teprve na cestě k manažerským pozicím.

Jana věděla, že nechce po ukončení kariéry zůstat v jakékoliv pozici u sportu, přestože se však nyní snaží držet si své kontakty s lyžařským světem, zejména ty kamarádské. Její cesty za vzděláním i pracovními zkušenostmi tak byla vždy odlišná od zaměření čistě ke sportu. Toto rozhodnutí je v souladu s tvrzením Erpiče et al. (2004) zmiňující, že rozvrstvení svého zaměření do více sfér pomáhá s přechodem do běžného života.

15.2.5 Člověk musí opravdu hledat, co bude dál dělat, protože já jsem to nevěděl

Oproti Janě, která se na konec kariéry těšila, ale rozhodnutí odkládala kvůli kvalifikovat na olympijské hry, na kterých nakonec kvůli svému zranění nestartovala, podobně se těšil i Adam, kterému se navíc povedlo ukončit svou kariéru finálovou olympijskou jízdou. Velice zásadní bod pro Adamovo prožívání konce kariéry bylo, že se

na konec těšil, a i poslední roky co věděl, že bude končit z něj spadla určitá nervozita, která ho dříve svazovala:

„Poslední dva roky jsem jezdil opravdu, opravdu dobře, a i mě to hodně bavilo a myslím si, že to bylo spojený s tím, že jsem věděl, že jako, že ten rok budu končit a už jsem nepřemýšlel o tom, co bude sportovně dál, že jsem si prostě říkal „takhle to teď bude a nazdar“.“

Právě účast na olympijských hrách byla cílová meta kam Adam směřoval, tou chtěl možná sám sobě nebo i ostatním ukázat, že jejich výborné výsledky nebyly jenom díky parťákovi, ale, že i on sám má elitní světovou výkonnost. Další možností, proč si Adam stanovil konec až za 4 roky, kvůli covidu a odložení Olympijských her, tedy nakonec za 5 let, se z jeho výpovědi zdá, že tím, že jeho parťák skončil pro něj nečekaně, byla celá situace velkým šokem a on sám využil své sportovní „jistoty“ aby získal čas na přemýšlení kam dál v životě chce směřovat. Toto plánování a získání určitého subjektivního pocitu nad svým sportovním koncem se může velice pozitivně projevat v další životní etapě (Alfermann et al., 2002), což se u Adama později také potvrdilo. Poslední roky kariéry má Adam spojený také s velkým zefektivněním svého života, narozením potomka si uvědomil, jak drahý jeho čas je a jak podstatné je, aby uměl čas nejen dobře plánovat, ale i využívat. Toto je v souladu s tvrzením Moesch et al. (2012) zmiňující rodinné důvody jako důvod pro plánování svého sportovního konce.

„...protože jsem pak už věděl, že ten čas, co trávím na tom tréninku, tak nejsem s tou rodinou a chtěl jsem ten čas na tom tréninku jako využít úplně do maxima, protože jsem věděl, jak je jakoby drahej v tom celkovém měřítku. Docela zajímavý vlastně období.“

Čím blíže jeho plánovaný odchod byl tím více si uvědomoval, jak zásadní tato změna bude a jak nejisté jeho další kroky jsou, což je dle tvrzení Stoeltenburga et al. (2011) normální reakcí.

„... vlastně absolutní změna fungování a nějakýho životního rytmu. Ehm i taková jako ztráta jistoty, dejme tomu, nějaký. Že člověk musí opravdu hledat, co bude dál dělat, protože já jsem to nevěděl... já jsem, vlastně jenom věděl, že nechci zůstat v tom sportovním prostředí, protože jsem věděl, že jakmile tam zůstanu hnedka po ukončení tý

aktivní kariéry, tak už se mi bude hrozně špatně, pozdějš, dostávat a začínat dělat něco jinýho, ale, ale bylo to jako, byla to velká změna.“

Jeho směřování pomohlo, že během celé své kariéry se snažil volná místa prokládat vzděláváním se a navštěvováním různých workshopů, které mu byli nabízeny nebo si je sám vyhledával, díky jeho zálibám a známostem. Právě plánování hraje a příprava na živo po kariéře pomáhá k pozitivnějšímu prožívání změny (Gordon & Lavalée, 2012). Tyto zkušenosti a získané kontakty mu nakonec pomohly k pracovní pozici, která ho baví, naplňuje i dostatečně zajišťuje. Toto efektivní využívání zdrojů je pro bývalé vrcholové sportovce charakteristické (Stambulová et al., 2007) a mnoho z nich využívá kontakty, které během kariéry získali (Slepička et al., 2020).

„Už během té aktivní kariéry jsem se snažil vzdělávat pořád, vlastně, nebo ne pořád, ale, ale jako průběžně a, a ten čas, kterej ta sportovní kariéra mimo ten sport jsem se snažil využívat v tomhle tom smyslu, a s tím se pak pojilo určitý vědomí toho, že prostě, mám nějaký potenciál být platnej i mimo to sportovní prostě, a a zároveň jsem šel tou cestou, že, že jsem nejdřív oslovil nějaký známí ze sportovního prostředí, který měli už rozjetej business a vlastně jsem se bavil už s nima, jestli bych se nemohl nějak zapojit k nim, k nim do firmy a tak to vlastně i dopadlo v rámci toho, co dělám teď.“

Z Adamovy výpovědi je také patrné, že plánování rozhodnutí opustit kompletně sportovní prostředí, tedy nezapojit se do žádné role blízko sportu, v něm vzbuzovalo určité pochybnosti, jestli dokáže najít a dělat něco co ho baví, a navíc ho trápilo také to, že odejde z prostředí, kde ho všichni znali, měl nějakou reputaci, kontakty a postavení do prostředí, kde si vše bude muset budovat nanovo a úplně od začátku. Tyto negativní pocity spojené se ztrátou svého společenského postavení zmiňuje Slepička et al. (2020). Přesto však právě možnost posunout se někam dál a být platný i v kompletně jiném prostředí byla motivace a výzva, která na něj působila velice pozitivně. Adamovo vnímání tohoto období je v souladu s tvrzením Stambulové et al. (2007) zmiňující touhu po výzvách v po sportovním životě. Z Adamových slov se zdá, že svou životní sebejistotu do velké míry čerpá právě ze své sportovní kariéry, kde se mu dle jeho tvrzení podařilo dosáhnout všech cílů a skončit dobrovolně a plánovaně na vrcholu svých sil. Což je v souladu s tvrzením Taylor a Ogilvie (1998).

„Věděl jsem, že tím, že tím okamžikem pro mě skončí nějaký období života, kdy jsem fungoval v prostředí, kde jsem měl vybudovanou určitou reputaci, jméno, měl jsem tam spoustu kamarádů, cejtil jsem se tam dobře, ehm, měl jsem tam nějaký respekt, a tím, že z toho prostředí vystoupím, tak do určitý míry začínám nanovo, jo. Což s sebou nese pozitivní, i negativní konotace.“

Právě možná díky své rodině si nemohl dovolit nebýt na konec připravený a využil své veškeré možnosti, aby byl přechod co možná nejhladší. Adamovi se podařilo najít si místo v pracovním odvětví které ho baví, a to přes kontakt, ke kterému se dostal právě díky své vrcholové kariéře. Adam také využil možnosti Duální kariéry na pomoc při vysokoškolském vzdělání a dalších workshopech, které nakonec sehrály podstatnou roli právě při zisku pracovního místa. Adam prožíval tuto velkou životní změnu převážně pozitivně a sám si myslím, že to bylo zejména z důvodu, že vzal osud do svých rukou a nespolehal se na to, že to nějak dopadne a také proto, že se mu podařilo odejít na vrcholu své kariéry a jeho sebevědomí nijak netrpělo sportovními neúspěchy, ba naopak se cítil sebejistý a odhodlaný pro další výzvy. Adamovo zapojení do intervenčního programu a jeho pozitivně hodnocená životní spokojenost potvrzuje data z výzkumu Lavalleeho (2019). Z jeho výpovědi můžeme vyvodit, že právě opora a možnost profesního poradenství mu pomohla se v neznámém pracovním prostředí zorientovat (Duální kariéra, 2023).

15.2.6 Začal jako žít, takový ty neřesti, který jsem si nemohl nikdy dovolit

Na sportovním vrcholu se podařilo ukončit kariéru také Tomášovi. Tomáš, který svůj odchod ze sportovního prostředí již předem plánoval mluví o svém konci kariéry jako o něčem, na co se dlouho těšil, co očekával, a i s takovými prožitky si ho spojuje:

„Pro mě konec kariéry byla jako radostná událost, na kterou jsem se těšil, a moc, no vlastně to předčilo moje očekávání, protože najednou člověk má tolik času, který může věnovat věcem, který, v mém případě v porovnání s tím sportováním, mi začly dávat daleko větší smysl než ta kariéra předtím. A to já jí vůbec nelituju, hrozně jsem si ji užil, každý den, ale hrozně jsem se těšil až budu moct tu energii, kterou jsem věnoval tomu sportu věnovat i do jiných věcí a ... a byla to jako hrozně příjemná změna.“

Tento plánovaný odchod a s ním spojený subjektivní pocit kontroly může vést k velice pozitivně hodnocené a prožívané změně (Alfermann et al., 2002). Dodává, že rozhodnout se odejít pro něj bylo jedno z největších rozhodnutí v životě, ale říká, že:

„Neměl jsem žádnou pochybnost, jestli je to dobře nebo špatně, že jsem to neodkládal, nebo, že bych, to ještě zkoušel.“

Tento sebevědomý přístup dle Stambulové et al. (2007) může vycházet právě z jeho subjektivně pocíťované kontroly nad odchodem z vrcholového prostředí. Vidíme i dále, když se k tomuto rozhodnutí sám vrací, že ho považuje za opravdu zásadní, ale nepocíťuje vzhledem k němu žádné pochybnosti, a dodává:

„Když se mě na to někdo ptá, třeba mí svěřenci, tak já říkám, že si fakt myslím, že je to dobrý naplánovat, než jako odcházet zraněnej nebo ... ale nikdo mě taky nepřemlouval a neměl jsem těžký rozhodování, takže já jsem nevydělával miliony, že bych si řekl, „ještě to budu dělat čtyři roky a zabezpečím se“, naopak. Vlastně já tím, že jsem skončil jsem začal vydělávat peníze. Do té doby jsem je spíš utrácel v tom sportu a, a začal jsem vnímat i to, že měl jsem holku, chtěl jsem postavit barák, chtěl jsem ji vzít na dovolenou a prostě v jednu chvíli to s tím sportováním to už nešlo dohromady, no.“

Toto jeho přehodnocení životních hodnot napomohlo ke svobodnému rozhodnutí ze sportu odejít a lépe vnímat tuto velkou životní změnu (Taylor & Lavallee, 2010). Přes všechny problémy a obtíže, kterého ho na jeho sportovní cestě potkaly však svou kariéru hodnotí, že měl obrovské štěstí. Že byl „jeden z milionu, komu to takhle všechno sedne.“ Své kariéry si moc váží, povedlo se mu startovat na třech olympiádách, a přestože z nich neodvezl žádnou medaili, na ni celou vzpomíná velice rád a hodnotí pozitivně, co všechno mu umožnila a dala. Dosáhnutí svých cílů ve sportu se může pozitivně projevit v další životní etapě (Slepička et al., 2020) což je na Tomášově výpovědi patrné. Z výpovědi se záz, že právě ze sportu a z tohoto subjektivního naplnění cílů Tomáš čerpal nejvíce sebevědomí při startu do nové životní etapy. Sport ho na základě jeho výpovědi naučil disciplíně, schopnosti řešit problémy a navazovat kontakty. Zlomový bod odchodu z vrcholového prostředí však na základě svých zkušeností hodnotí jako:

„Je to velká změna, je to ... hm, může to být šok, může to být velká změna. Může to být období příležitosti.“

Z jeho výpovědi bychom mohli usuzovat, že přestože to pro něj byla určitě velká životní změna, i vzhledem k jeho plánovanému odchodu to bylo také období příležitosti a velkého osobního růstu, tak jak to zmiňuje kupříkladu Taylor a Ogilvie (1998). Začal se plně věnovat svým podnikatelským záměrům, kterým se dle jeho slov daří, přestože třeba nepostupuje cestou, kterou původně zamýšlel, tak se mu jeho obecné cíle daří naplňovat. Tím, že sám věděl, co chce dál dělat a že mu dané kroky dávaly smysl, vnímá Tomáš úspěchy i neúspěchy jako normální a zachovává si důvěru v dosažení dlouhodobých cílů (Křivohlavý, 1994). Dle Křivohlavého (1994) bychom o Tomášovi také mohli říci, že se zdá, že problémy vnímá spíše jako výzvy, ve kterých rád uplatňuje své zkušenosti a iniciativitu. On sám dokonce podobně problémy, se kterými se na své cestě po ukončení kariéry potýká charakterizuje. Z Tomášovy výpovědi si můžeme i blíže přiblížit, jaká pozitiva i negativa, prožíval vzhledem ke konci jeho kariéry. Sám označuje za velice pozitivní:

„... že má člověk najednou čas sám na sebe, jako na ty běžné věci, který zanedbával a teď má čas na přátele, rodinu ale i sám na sebe, i jakože fyzicky, už se nestarám jenom o to, abych co nejlépe hrál, ale abych byl zdravěj, abych nějak vypadal, abych ... vlastně jsem si začal víc sám sebe jako užívat a vážit a, a začal jsem se o sebe starat jako s ohledem na to, že tady chci být dlouho pro svoji rodinu, pro svoje, což jsem předtím prostě neměl, předtím jsem měl hlavně hlavě ať v sobotu hraju dobře a v neděli dobře zregeneruju, ať v pondělí můžu jít trénovat a všechno šlo kolem.“

Oproti Taylor et al. (2005), kteří říkají, že je často konec vrcholové kariéry spojen s úbytkem fyzických sil, můžeme z výpovědi Tomáše říci, že přestože jeho tělo již možná není tak funkční jako bylo v jeho největší formě, za důležité pro něj je, aby bylo zdravé, na čemž sám pracuje. Z celé Tomášovy výpovědi ani nemůžeme říci, že by trpěl po ukončení kariéry nějakými sportovními zraněními plynoucí z povahy sportu, o čemž mluví Ristolainen et al. (2012). Mimo čistě pozitivních nebo negativních prožitků, které se k tomuto období pojí také zmiňuje, že:

„... začal jako žít, takový ty neřesti, který jsem si nemohl nikdy dovolit.“

On sám to považuje za věci, který většině lidí přijdou jako úplně běžné a normální, ale pro něj jsou nové. Nemusí řešit životosprávu, může si plánovat dovolené, jak chce, může vlastně cokoli, co ho napadne. To může vycházet z časnosti počátku sportovní kariéry, kdy nejčastější věk se pohybuje mezi 6-8 rokem života (Slepička et al., 2020). A přestože si uvědomuje i negativa tohoto chování, říká, že mu i všechny tyhle maličkosti stále dělají radost. Z Tomášovi výpovědi se zdá, že na něj rizikově působí snaha dohnat co si musel roky odpouštět a zároveň intenzivně pocíťovaný nedostatek pravidelného zvyšování hladiny endorfinů, co zmiňují také Enyatjazi et al. (2015). U vrcholových sportovců je běžné, že pravidelným zvyšováním hladiny hormonů si na tyto stavy mohou vytvořit jakousi závislost (Allen, 1983). Toto téma je pro něj opravdu zásadní a několikrát se k němu vrací, Tomáš to sám nazývá jako ztrátu disciplíny.

„Z toho vrcholového sportu má člověk, hmmm, moc si toho nedovolí sám k sobě a má nějakou hranu za kterou nemůže jít, pokud to s tím sportem myslí vážně. Jestli někdo sportuje na olympijský úrovni, tak to všichni takhle mají a když jsem skončil, tak cejtím, jak to povoluje, cejtím, že jsem schopnej nedodržovat životosprávu, jako, ne že není, není kompatibilní s vrcholovým sportem, ale že není ani zdravá.“

Sám říká, že si je vědom, že dělá věci, které nejsou pro jeho zdraví dobré.

„Dřív mě ten sport jako od tohohle držel dál, a teď si jako zkouším, kde je ta hranu toho, co ještě mě jako baví a chci si užít, ale občas se to zvrhne a mám pocit, že je to za hranou, ale nemám tam tu brzdu, kterou jsem dřív měl.“

Ještě krátce po kariéře říká, že určité zábrany pocíťoval, ale teď spíš cítí, že dohání, co těch předchozích dvacet let nemohl. Tím, že si je tohoto vědom si však snaží vytvářením určitých jeho vlastních výzev disciplínu znovu vytvářet, a kupříkladu drží různé půsty, ve kterých stále cítí podobné odhodlání, které měl během vrcholového trénování. Toto se zdá být v souladu s tvrzením Enyatjazi et al. (2015). Sám označuje disciplínu jako něco, o čem měl pocit, že ho celou kariéru svazovalo a těšil se až se ji zbaví, a teď mu naopak s koncem kariéry nejvíce chybí. S postupným doptáváním se Tomáš začal mluvit i o určitém stesku po chybějícím intenzivním sportovním zatížení, co zmiňují Jansa et al. (2018).

„Jakože, jsem takový ty fakt vypjatý momenty v tý hře, ze kterých jsem měl tepovku ještě dva dny potom, tak, jsem si říkal, tohle až opadne, já budu mít takovej klid v tom životě. No, a to jsou ty věci co mi nejvíc chybí, co já bych dal za to, abych je mohl v životě prožívat znova.“

Toto by mohlo potvrzovat zjištění Stambulové et al. (2007), že jedinci, kteří ukončili vrcholovou sportovní kariéru mohou subjektivně pociťovat nedostatek vycházející z náročného, ale jistou formou uspokojivého, tréninkového procesu což může vést k nevhodným způsobem, jak těchto stavů docílit. Příkladem může být rizikové chování nebo nadměrná konzumace alkoholu. V krajních případech toto chování může způsobit nevratné následky.

15.2.7 U mě to bylo blbý, že já jsem to jako přetáhl

Oproti Tomášovi, který svou kariéru zakončil na olympijských hrách a dalo by se říci, že skončil v tom nejlepším. Zdenek naopak sám svou kariéru zpětně označuje jako přetaženou, avšak s ohledem na dobu, kdy skončil přiznává, že se mu nechtěl opouštět svět vrcholového sportu, měl v něm hodně dobrých kamarádů, o to však možná jeho prožívání vnitřních krizí bylo horší:

„Ty kamarádi v tom sportu, jako úplně se mě tam snažili držet jakoby v tom dobrým slova smyslu, a ... ale jako bylo to takový jako stálý zklamávání se.“

Sám vzhledem ke konci své kariéry i nyní zpětně lituje, že nebyl schopný řešit své psychické problémy, které ho limitovali v tréninku, ale především v závodění. Lituje zpětně, že nebyl schopný své problémy sdělit někomu druhému, jelikož mu přišly jako *„něco divnýho.“* Sám tedy nyní možná na sobě pociťuje, že přes veškeré vynaložené úsilí a čas do sportu nebyl schopný vytěžit všechn potenciál, který v sobě měl a který v něm museli vidět i trenéři, jestliže s ním i přes jeho výpadky stále počítali v reprezentačním týmu. Vnímání narušení této duševní pohody vrcholovým sportováním zmiňují také Rice et al. (2016). Zdenek to sám nikde neříká, ale z jeho výpovědi bychom mohli usuzovat, že ho trápila chronická únava, která ve vypjatých chvílích sváděla až k úplné agónii. Dlouhodobé obrovské stresové zatížená, kterému čelil, tak nejspíš na Zdenkovi zanechalo stopy, kdy navíc přiznává, že po dlouho dobu měl pouze veslování a všechno jeho

směřování cílilo jenom za ním. Sám říká, že nikdy nebyl studijní typ, nebyl ani žádný návštěvník hospod a diskoték, jeho veškeré směřování šlo za veslováním, vždyť i určitou část života na loděnici žil. I přes veškeré úsilí, které sportu věnoval, pak přišlo pro něj osudové zhodnocení výkonu a jeho vlastní ukončení kariéry. Na Zdenkovi bylo vidět, že i nyní po letech je pro něj toto velice citlivé téma a stále v něm určitým způsobem negativně rezonuje. Zdenek tedy konec a odchod z hlediska vrcholového sportu prožíval velice negativně, jeho cíle a sny se mu nepodařilo naplnit a jak sám říká, bohužel se mu nepodařilo odejít na vrcholu, co on sám považuje za nejlepší způsob konce kariéry. Zvládnou celou situaci mu však velice pomohla jeho, v té době přítelkyně, nyní již manželka. Toto je v souladu s Erpič et al. (2004) zmiňující, že na prožívání a procesu adaptace do nového životního prostředí mají velký vliv také ne-sportovní faktory, jakým může být například sociální a ekonomické zázemí. Ta mu díky své pracovní pozici byla schopna pomáhat ze začátku nejen finančně, ale určitě i jako velká psychická opora. On sám říká, že se díky ní nepotýkal s žádnými problémy, kromě těch jeho vnitřních bojů s vrcholovým sportováním. Zdenek se ve své výpovědi několikrát sám vrací k tomu, že měl mít v době vrcholového sportu:

„Nějakou jako jinou činnost, jako abych neměl jenom to veslování, který se mi nedaří a pak mě to jako užíralo celkově no.“

Toto jednostranné zatížení, ve kterém se stále více zklamával mohlo narušovat jeho duševní pohodu (Rice et al., 2016). I přes vnitřně bolestně prožívané vyhoření na konci kariéry a nelibosti k vrcholovému sportu si s odstupem času k veslování a sportu celkově našel opět svou cestu. Říká, že si užívá toho, že sporovat může už jen pro radost, a to jen, když on sám má chuť, což opět přirovnává k jeho posledním letům vrcholového sportu, kdy už choval k tréninkům nechut' a sám se do nich musel silou přemlouvat. Sám pak ještě podotýká, že v konci bylo opravdu těžké se vůbec donutit do tréninku. Zdenek ke konci kariéry již tedy přicházel o svou atletickou identitu, která by mu dle Gordona a Lavalleeho (2012) měla pomáhat v odhodlání zvládat v plném rozsahu a kvalitě těžké tréninky.

Přestože Zdenkův konec kariéry trval relativně dlouhý časový úsek a k odchodu se rozhodl z vlastního rozhodnutí, přesto narazil na to, že nebyl dostatečně připravený a rozhodnutý co dál. Jeho první kroky směřovaly do armádního sportovního centra, kde jako mladý muž v plné síle myslel, že snadno najde uplatnění, tak se ale nestalo a jeho další vsazení na jednu kartu přispělo k jeho intenzivnějšímu pocíťování jakéhosi ztracení své

životního směřování. Zpětně lituje, že nezkusil využít nějaké armádní kontakty, které nyní věří, že by mu mohli pomoci pozici získat. Právě dle Slepíčky et al. (2020) je běžným postupem využívání sociálních kontaktů z dob vrcholového sportu k pomoci v následné kariérní orientaci. Lituje také, že nezkusil jiné složky, jako kupříkladu hasiče nebo policisty. Sám říká, že by ostatním z jeho vlastních zkušeností, jak komplikované a složité uchytit se nakonec bylo, doporučoval:

„Připravit se právě, připravit se právě na to, co bude po tom veslování. Takže já jsem to zkoušel, ale ne moc intenzivně.“

Z toho můžeme usuzovat, že z vlastní zkušenosti ví, jak složitost této dynamické životní fáze podcenil a jakým způsobem to přispělo na jeho prožívaných obtížích. Zdenek tedy s koncem kariéry vsadil na jednu kartu, která mu bohužel nevyšla, a i v jeho dalším působení mu v doplnění o sportovní neúspěch určitě snižovala sebevědomí. Zde by se dalo říci, že právě takovýmito případům by měly pomáhat s nastartováním nového po sportovního života intervenční programy (Lavallee, 2019). Ty dle výzkumu Gordona a Lavalleeho (2012) mají velice pozitivní vliv na zvládnutí přechodu a adaptaci do nového prostředí, jelikož vytváří jakousi ochrannou síť pro jedince. Příkladem takového programu je Duální kariéra, která pomáhá s profesním uplatněním bývalých vrcholových sportovců (Duální kariéra, 2023). Zdenek sám zmiňuje že ho napadlo kontaktovat někoho o pomoc, avšak o možnosti těchto programů pravděpodobně neměl vůbec tušení, ani trenéři nebo jeho sportovní kolegové a kamarádi mu toto doporučení nedali, přestože věděli, že s hledáním pozice prožíval složité chvíle. Zdenek sám říká, že by se zkušenostmi, co má teď zkusil určitě rovnou oslovit více lidí i více možných pracovních pozic.

Zdenek tedy nezažíval vůbec jednoduchý a pozitivně prožívání odchod z vrcholového prostředí. Poslední roky trpěl ztrátou atletické identity, potýkal se s nechtí k tréninku až i jeho závodní projev vedl k diskuzi s trenérem po kterém se rozhodl z vrcholového sportu definitivě odejít. Jeho další snažení však nebyly o nic snazší. Velkou oporou pro něj byla dnes již manželka, kdy právě tyto těžké chvíle jim mohli pomoci k nalezení alespoň nějakého pozitiva, a to pevnějšího vztahu, který z těchto obtíží vyvstal. Čerpání této opory od někoho blízkého je v souladu se Schlossberg at al. (2005). Zdenek sám říká, že právě ona mu velice, a to ve všech ohledech, pomohla odchod zvládnout a jeho soukromou krizi překonat. Toto potvrzuje výzkum Erpiče et al. (2004), kteří zmiňují,

že kvalita prožívání této velké životní změny je mimo sportovních faktorů, jako například atletické identity, ovlivněna velkou měrou ne-sportovními faktory. Tou může být například sociální opora od svého okolí nebo dobré finanční zázemí.

15.2.8 Takže jsem prostě najednou ... byl na sociálce

O ještě trochu komplikovanějším začátku do nové životní etapy mluví Karel. Karel, který dokonce ani nechtěl původně být profesionálním hokejistou, jako malý a šikovný se věnoval na relativně vysoké úrovni také fotbalu a tenisu, nakonec však díky štěstí velice rychle odstartoval kariérní posun v hokeji a zůstal už jenom u něj a jeho veškerá životní rozhodnutí byla jemu podřízená. Poslední roky se na jeho přetrvání u sportu však nejvíce podepisovalo to, že věděl, že i přesto, že nebyl spokojený by si nebyl nikde jinde schopný vydělat tolik peněz, a to u něj hrálo zásadní motivaci k tomu u něj zůstat. Karel si byl vědom toho, že přestože se mu oproti jiným sportovním kolegům podařila dostudovat alespoň střední škola, věděl, že elektrikáře, kterého se učil dělat nemůže, jelikož z toho nic neuměl a od ukončení školy uplynulo již více než 15 let. Přestože se charakterizuje tak, že celý život všem říkal „*nějak bylo, nějak bude*“ posledních letech kariéry říká, že „*bojíš se toho skončit, protože nevíš, co defacto bude dál.*“ Věří tomu, že pokud by s ním vedení týmu nerozvážalo smlouvu, u hokeje by zůstal, nechtěl s ním přestat a to jak z ekonomických důvodů, tak i proto, že nechtěl přijít o svou sociální pozici, která se s jeho hokejovou kariérou pojila.

Pro Karla byl konec opravdu těžký. Byl od mala zvyklý na sportovní režim, na sportoviště, na to, že jeho každodenní náplní byly tréninky a zápasy, byl zvyklý na určitý nadstandardní příjem a sociální status. „*Najednou byl konec a já jsem nevěděl, co budu dělat.*“ I kvůli neshodám, které se objevovaly na konci kariéry s hokejovým vedením jeho celoživotní plán zůstat v nějaké pozici u hokeje zmizela a on ze dne na den čelil tomu, že nevěděl co dál, kdy kvůli rodině se nechtěl stěhovat jinam. Právě tato snaha zůstat a vlastně obecně strach z jiného prostředí je dle Gordona a Lavalleeho (2012) u vrcholových sportovců znající pouze tento svůj svět běžná.

„Takže jsem prostě najednou ... byl na sociálce ... šel jsem na sociálku ... a tam se divili podle příjmu, jako co tam vůbec, co tady chcete? Co tady chcete, když jste tady měl takový příjmy... říkám „já jsem celej život platil sociální zdravotní, tak teď prostě chci pomoci já“.“

„No a teď najednou jdeš nakoupit a otáčíš každou korunu žejzo... Nekoupiš si šunku, která stála 30 korun, ale koupiš si junior salám, kterej stojí 15.“

Karel měl sice nějaké úspory našetřené, ale možná i tím, že k financím dříve podle jeho slov přistupoval tak, že *„peníze byly, peníze budou“* tak se velice brzy začal pociťovat stále větší úzkost ohledně své budoucnosti, ale hlavně ohledně rodiny. Karel se spojil se svými kontakty, které posbíral během své slávy, avšak:

„Když jsi hrál hokej a byl jsi jakoby na nějakým tom vrcholu, tak jsi měl spoustu známých, všichni ti slibovali, jak dostaneš práci, jak ti pomůžou... no ale když přijde opravdu do tuhýho, tak najednou ty známý nejsou, najednou ta práce není...“

Nakonec přes nějakého kamaráda získal na černo alespoň brigádu, kdy ani s tou však nebyl schopný zajistit rodinu. O této finanční tísní spojené s koncem kariéry mluví také Jansa et al. (2016). Tato Karlova situace se dle jeho vyprávění zdá být způsobena pozdějším věkem, se kterým ze sportu odcházel a také specifičností jeho sportovního prostředí, ve kterém strávila roky svého života (Leunga et al., 2015). Karel se potýkal tedy s velkými finančními obtížemi, které on sám opakovaně vztahuje k tomu, že to bylo období, kdy opravdu nevěděl kudy kam a jediné, co ho vedlo dál byla potřeba zajistit rodinu. Karel rodinu v tomto období opravdu považuje za něco, co mu to pomohlo zvládnout. Z Karlovy výpovědi můžeme usuzovat, že věděl, jak důležitá věc před ním stojí a že je potřeba, aby situaci dokázal vyřešit (Schlossberg et al., 2005)

„Asi ta... samozřejmě ta rodina, protože jsem věděl, že se musím postarat o tu rodinu. Prostě jinak to nejde.“

Rodina a rodinný život, která pro něj byla motivací zvládnout velké finanční obtíže mu také s koncem kariéry otevřela pozitivní stránky jeho nového života. Karel přestal mít výčitky, že se nemůže kvůli neustálému cestování věnovat rodině, mohli začít plánovat společné víkendy a výlety, což pro Karla byla velká změna. Sám říká, že nejpozitivnější na celém konci bylo to, že měl najednou víc času na rodinu a mohl vidět růst jeho malého syna. Zároveň se usadil na jednom místě a začal si budovat vztahy se svým okolím, zjistil, že se u něj v bydlišti pořádají různé sportovní a společenské akce a sám říká, že velkou změnou bylo, že najednou měl na tyto věci čas a nemusel vše podřizovat tomu, aby druhý

den byl schopný podat výborný tréninkový výkon nebo měl dostatek sil na zápas. Karel po tom, co se mu podařilo najít práci, považuje také za zásadní změnu ovlivňující jeho prožívání života po konci kariéry opravdu velkou změnu v každodenním rytmu. Právě každodenní rytmus života je u vrcholových sportovců velice specifický oproti běžné populaci (Paulík, 2006). Říká, že zpočátku bylo velice náročně zvyknout si na to, že nyní každý den vstává v 6 ráno a vrací se domů v 16 hodin, však zmiňuje, že teď s odstupem by to už zpátky za ten stres plynoucí ze sportu zpátky neměnil a je šťastný, že cítí určitou jistotu, kterou zejména poslední roky ve sportu neměl a každý den se bál toho, co přijde další den. Subjektivně pociťovaná úleva od tohoto intenzivního stresového zatížení je v souladu s Rice et al. (2016).

15.2.9 Shrnutí

Kombinace strachu, nadšení a očekávání jsme byli schopni vnímat z rozhovorů u všech našich participantů. Tyto smíšené pocity jsou v souladu s výzkumem, který již před třiceti lety provedl Sinclair a Orlick (1993) označující tyto smíšené pocity za běžné. Přeci jen, jedná se o velkou životní změnu (Stambulova et al., 2007). Vzhledem k jedinečnosti cest všech našich participantů jsou výše analyzovány jejich jednotlivé příběhy. Vystupující témata relevantní ke druhé výzkumné otázce jsou zasazena do teorie. Níže zmíníme zásadní témata, která sehrála roli v prožívání konce kariéry u našich bývalých vrcholových sportovců s tím, že budeme vycházet pro snazší uchopení ze základního rozdělení na pozitivně prožívanou změnu a negativně prožívanou změnu. Toto základní rozdělení ve své práci zmiňuje například Gordon a Lavalley (2012). Jak bylo vidět výše, mnozí však mají spojenou tuto změnu s pozitivními a negativními zkušenostmi.

„Jak je prožíván konec kariéry a jak se s ním sportovci vypořádávají?“

Pozitivní změna

„Úleva, velká úleva.“ To prožívala Helena v návaznosti na její konec kariéry. Podobně to hodnotí i Petra *„...se mi ukazovalo každé den, že to bylo přesně to, co jsem potřebovala.“*

Konec kariéry má spojený s pocitem úlevy kromě Heleny a Petry také Klára, Jana a Zdenek. Přestože v kontextu každého z jedinců tato „úleva“ symbolizovala něco trochu jiného, právě ztráta stresu, který je s vrcholovou kariérou spojen pocíťovali jako velice příjemnou změnu, která jim umožnila v klidu doléčit svá zranění (u Heleny, Petry a Jany), případně se oprostit od psychických problémů, které se u nich s koncem kariéry objevovaly (u Kláry a Zdenka). Zdravotní důvody, kvůli kterým končí například dle výzkumu Drawera a Fullera (2001) 47 % vrcholových fotbalistů, jsou však zásadní pro všechny vrcholové sportovce. Ať už fyzické nebo psychické problémy mohou už během kariéry i svým minimálním zásahem snížit konkurenceschopnost vrcholového sportovce, kde i malé rozdíly hrají velkou roli, což může vést k narušení celkové psychické pohody (Ogilvie & Taylor, 1993). Jakkoliv narušený zdravotní stav na konci kariéry se může dle Gilmora (2008) projevit i v kvalitě života v následující životní etapě. V našem vzorku jsme však byli schopni analýzou nalézt spíše „úlevu“ spojenou s koncem vrcholové kariéry a prostorem na doléčení jejich zdravotních problémů než limitovanost v dalším životním působení kvůli obtížím, které si participanti ze sportu odnesli.

„Najednou člověk má tolik času, který může věnovat věcem, který, v mém případě v porovnání s tím sportováním, mi začly dávat daleko větší smysl než ta kariéra předtím. A to já jí vůbec nelituju, hrozně jsem si ji užil, každé den, ale hrozně jsem se těšil až budu moct tu energii, kterou jsem věnoval tomu sportu věnovat i do jiných věcí a ... a byla to jako hrozně příjemná změna.“

V určitém ohledu pak podobně jako Adam zmiňují jako velice pozitivní změnu možnost posunout se za svými dalšími cíli a plány i Helena, Klára, Petra, Jana a Tomáš. Ať už to pro naše participanty bylo umožnění začít studovat nebo dokončit studium, či případně počátek jejich plnohodnotné pracovní kariéry, pro všechny ze zmíněných to byla pozitivní změna, která je začala uspokojovat více než dosavadní sportovní kariéra. U všech těchto účastníků je společným prvkem přemýšlení nad jejich dalším životem již během

kariéry. Právě nalezení smysluplnost jejich dalšího působení, napomáhá k rychlé a pozitivněji hodnocené adaptaci do nového prostředí (Alfermann et al., 2002). Tito participanti také jako motivační faktor zmiňovali jejich subjektivní pocit potřeby změny životního stylu. Tato potřeba je v souladu s tvrzením Taylora a Lavalleeho (2010). Tato pozitivně hodnocená změna může také vycházet z jejich postupně se snižující sportovní identitou, která jim umožnila budovat si sociální síť a oporu v prostředí, kam dále směřovali (Stoeltenburg et al., 2011).

Negativní změna

„Jakože, jsem takový ty fakt vypjatý momenty v tý hře, ze kterých jsem měl tepovku ještě dva dny potom, tak, jsem si říkal, tohle až opadne, já budu mít takovej klid v tom životě. No, a to jsou ty věci co mi nejvíc chybí, co já bych dal za to, abych je mohl v životě prožívat znova.“

I přes velkou spokojenost s nynějším životem Tomáš, ale i Adam, Helena, Jana, Klára a Petra v rozhovorech zmiňují, že sport a závodní vypětí, které je tolikrát trápilo jim nyní chybí. Již několik desítek let starý výzkum, který provedl Allen (1983) poukázal na to, že pravidelným zvyšováním endorfinu, který je vyplavován během sportovních aktivit si na něj jedinci mohou vytvořit jakousi závislost. Právě tato zvýšená hladina endorfinu vrcholovým sportovcům navozuje příjemné pocity a zároveň jim snižuje schopnost vnímat bolest (Enyatjazi et al., 2015). V návaznosti na ukončení aktivního sportování pak jedinci mohou subjektivně pociťovat těchto stavů což může vést v hledání způsobů, jak tyto stavy navozovat (Stambulova et al., 2007). V našem případě participanti vyhledávají amatérské závody, a to zpravidla všichni v jiných sportech, než kterým se věnovali dříve či ve výzvách jako otužování u Tomáše nebo výstup na Kilimandžáro u Heleny. Negativním případem, jak toto sportovci v mnoha případech řeší je obvykle rizikové chování nebo užívání návykových látek (Stambulova et al., 2007) což se v našem vzorku neobjevuje.

„Takže jsem prostě najednou ... byl na sociálce ... šel jsem na sociálku ... a tam se divili podle příjmu, jako co tam vůbec, co tady chcete. „Co tady chcete, když jste tady měl takový příjmy?“ říkám „já jsem celý život platil sociální zdravotní, tak teď prostě chci pomoci já“.“

Přestože v současné době hodnotí všichni naši participanti jejich aktuální život velice pozitivně a spokojeně, v období bezprostředně po ukončení kariéry se u Karla a Zdenka objevily problémy. Karel, který ukončil svou kariéru neplánovaně a nedobrovolně začal velice záhy pociťovat existenční problémy. Ekonomické obtíže nejsou dle Jansy et al. (2018) bohužel žádnou mimořádnou výjimkou. Existují také případy, kdy olympijští vítězové prodávají z tohoto důvodu své zlaté olympijské medaile (Jansa et al., 2018). Ekonomické obtíže spojené s koncem kariéry ve svých pracích zmiňují i další autoři (kupř. Schlossberg et al., 2005; Sinclair & Orlick, 1993; Slepíčka et al., 2020; Stambulova et al., 2007). Slepíčka et al. (2020) zároveň tuto situaci vysvětluje tím, že v mnoha sportech se životní standard vymyká standardům běžné populace a s koncem kariéry může docházet k horšímu přijetí těchto velkých změn. Oproti Karlovi si Zdenek svou krizi nepojí s ekonomickými důsledky vzhledem ke konci kariéry, ale přestože ukončil svou kariéru dobrovolně, z jeho výpovědi je patrné, že si nevěděl rady s tím, co v životě dál dělat. Nevyhledávání jiných životních stylů, vzdělávání či kariérních cest je běžným jevem objevujícím se během kariéry u vrcholových sportovců (Lavalley & Robinson, 2007). Toto neplánování jejich dlouhodobější budoucnosti po aktivní kariéře vychází z povahy silné sportovní identity, která se upíná na jejich aktuální sportovní roli a tomu podřizuje všechny jejich životní kroky (Stoeltenburg et al., 2011). U obou našich participantů sehrála roli rodina, u Karla byla motivačním prvkem proč on sám říká, že věděl, že to musí zvládnout, u Zdenka pak byla rodina ta, která ho emočně i ekonomicky podpořila, aby měl možnost srovnat si život a rozmyslet kudy dál. Oproti jiným participantům se zdá být v tomto kontextu pro oba charakteristické, že během své kariéry nehledali a nezajímali se o jiné životní směry. V tomto ohledu se zdá být platné tvrzení Erpiče et al. (2004) zmiňující, že právě ne-sportovní faktory významně odrážejí způsob prožívání a hodnocení tohoto období.

15.3 Žánry identit bývalých vrcholových sportovců

Pro vrcholové sportovce je zásadní identifikace se sportovní identitou, která vede jejich sportovní působení, dodržování životosprávy a podporuje jejich sportovní sebevědomí (Jansa et al., 2018). Říká se, že sportovní identita je Achillova pata každého sportovce, přestože je velkým psychickým i fyzickým hnacím motorem, zároveň je ale také místem jeho možné destrukce (Stoeltenburg et al., 2011). Tato sportovní identita tedy vytváří jakýsi jejich vlastní svět (Sheikh, 20115). My se nyní podíváme, jak se identifikují bývalí vrcholoví sportovci po ukončení jejich aktivní kariéry.

15.3.1 Je to jako hrozná bublina

Z Heleniny výpovědi se zdá, že s opuštěním prostředí vrcholového sportu začala pociťovat, že měla omezený pohled na svět a že vše řešila jen v kontextu sportování, tedy dle Gordona a Lavalleeho (2012) byla silně identifikovaná se sportovní identitou.

„Já mám najednou jako i jinej pohled na sportovce. Nebo asi obecně na ten jako, že je to jako hrozná bublina, že jako přiznám se, že i já jsem byla v bublině.“

Nyní z její výpovědi vyznívá, že se ji podařilo překlopit její osobnostní charakteristiky, které využívala ve sportu do pracovního prostředí, kde od samého začátku opět cílí po nějaké profesní dokonalosti a kariérním růstu. Toto podporuje tvrzení Jansy et al. (2018) o dnes již obecně přijímaném faktu existence vztahu mezi sportovními aktivitami a osobností jedince, kdy tímto specifickým působením dochází k jeho formování. Sama nad prací přemýšlí i ve svém volném čase a vymýšlí efektivnější procesy. S tímto je ve shodě taktéž Sirotková (2008) zmiňující přenos sportem získaných charakteristik i do běžného života. Z její výpovědi se tedy zdá, že si vytvořila a silně se identifikovala s profesní identitou.

Helena nikdy neplánovala po ukončení kariéry zůstat ve sportovním prostředí a její špatné zkušenosti s trenéry a jedincem, který ji sexuálně obtěžoval nejspíš způsobily i to, že se atletickému prostředí vyhýbá. Tyto její vzpomínky ji ovlivňují způsobem, že je řešila i s psychologem a z výpovědi je také patrné, že je v tomto ohledu i nyní velice citlivá a snaží si bránit co možná nejvíce své soukromí.

Helena se v kontextu svého životního stylu udržuje v kondici, dodržuje zdravý životní styl a obecně si zakládá na tom, aby dělala v životě věci, které jí pomohou upevnit dobré zdraví. Toto je v souladu s tvrzením Granita (2002) ohledně vysoké důležitosti úrovně zdraví u žen po skončení kariéry. Podařilo se jí vyléčit opakované zranění, které z její výpovědi o trápení ve sportovním prostředí, mohlo být určitým způsobem psychosomatickým.

Bývala atletka Helena nikdy neměla vyvážený život mezi sportem a rodinou. Říkala, že měla radost, když mohla s rodinou strávit jeden den o Vánocích, a možná i to je důvod, proč si nyní na čas a energii strávené s rodinou zakládá. Z její výpovědi se zdá, že je silně orientovaná na rodinné zázemí, s partnerem si budují svůj domov a přemýšlí nad dítětem. S nadšením si Helena nenechává ujít žádné oslavy nebo rodinné sešlosti. Zdá se, že má silnou rodinnou identitu, kdy, přestože je velice profesně cílevědomá, její rodinná identita převažuje tu profesní a čas s rodinou má před prací přednost.

15.3.2 Snažím se de facto tomu klukovi dávat to co můžu, to nejvíc

Silně zaměřený na svou rodinu je také Karel. Karlova sportovní identita se se sportovními komplikacemi, které měl a s narozením syna začala stále snižovat, on sám se však stále identifikoval primárně jako elitní hráč a svůj život podřizoval sportu. Právě to mohlo umocnit šok, který zažil, když nastal kariérní konec. Tento jeho hůře zvládnutý přechod, který se podepsal i na jeho vlastním sebepojetí mohl být způsobený i specifičností prostředí ve kterém se pohyboval a pokročilejším věkem, ve kterém skončil (Slepička et al., 2020). Z dosavadních výzkumů se zdá být patrné, že nejvhodnější pro sportovcovo sebevědomí a sebepojetí je vědomé a postupné ukončování kariéry (Lally, 2007). Jelikož Karel během své kariéry nevyhledával jiné životní styly nebo jiné možné kariérní cesty, jeho identifikace v novém životním prostředí byla i z tohoto důvodu složitější (Lavalle & Robinson, 2007). S koncem jeho kariéry své sebepojetí ze dne na den začal opírat a vyvozovat ze své rodinné identity. Toto pro něj byla zásadní změna, jelikož do této doby veškeré jeho působení řídila převážně jeho sportovní role, tuto náročnost změny potvrzuje také Stoeltenburg et al. (2011). S koncem kariéry a finančními obtížemi se stala jeho motivační silou intenzivně pocíťovaná potřeba zajistit rodinu. V současné chvíli, kdy je jeho život stabilní stále přetrvává jeho primární identifikace v kontextu rodiny, kdy se snaží a stanovuje cíli s ohledem na spokojenost jeho rodiny. Z Karlovy výpovědi je patrné, že rodinu nadřazuje nade vše ostatní a podle toho si řídí zbytek svého života.

Náhlým ukončením kariéry Karel na určitou dobu zahořkl k jakémukoliv sportování, avšak nyní s odstupem již pravidelně sportuje, našel si společně se synem cestu zpátky k hokeji a aktivně se zapojuje do příprav mladých sportovců. Jemu samotnému pravidelné sportování pomáhá držet se v kondici, jak byl po většinu života zvyklý.

V ohledu na Karlovu osobnostní identitu se zapojuje do dobrovolnických akcí ve vesnici, kde žije. Pomáhá s organizací společenských událostí, v určitém ohledu se z jeho výpovědi zdá, že si snaží vybudovat v novém prostředí vlivnou společenskou pozici, kterou měl dříve v hokeji. Může se však také ukazovat jeho zvyk z týmového sportu na organizaci a stanovování si společných cílů ve skupině lidí, to je v souladu s výsledky výzkumu, který provedli Eime et al. (2013).

15.3.3 Jen tak člověkem jako něco nezamává, protože je zvyklej

Náhle, avšak z vlastního rozhodnutí, ukončila kariéru také Klára. Klára poslední roky kariéry stále intenzivněji pociťovala strach, který bohužel z principu jejího sportu musel dříve či později vést k ukončení kariéry. Objevuje se zde otázka práce se strachem s psychologem, avšak z Kláry výpovědi můžeme usuzovat, že vlastně už déle i ona sama pociťovala touhu posunout se ze sportovního prostředí dál. Zásadní pro její sportovní identitu se zdají opakovaná vážná zranění, které se bezpochyby podepsala také na strachu, který měla. Klára v posledních letech své kariéry dostudovala vysokou školu, kde absolvovala povinné praxe, kde ona sama našla ve svém budoucím povolání smysl a zároveň dostala ve chvíli, kdy se nejvíce hroutil její sportovní svět zajímavou pracovní nabídku, která ji umožnila přenést její cílevědomost. Na jejím dalším působení a identifikaci s novou rolí se tedy velice pozitivně podepsalo to, že již během kariéry hledala a zkoušela jiné životní směry (Lavallo & Robinson, 2007). Z Kláry výpovědi můžeme říci, že je v pracovním ohledu velice odhodlaná a cílevědomá, sama říká a identifikuje se v zátěžových chvílích s tím, že:

„Já myslím, že sportovci vrcholoví všeobecně jsou odolní lidé a jen tak člověkem jako něco nezamává, protože je zvyklej na ledasco jiného.“

To v kontextu Klářina sportu navíc podtrhuje fakt, že byla zvyklá se každodenně pohybovat na hraně zranění a ví, že dokáže zachovat v mnoha zátěžových situacích klidnou hlavu.

Vzhledem k opakovanému zmiňování její rodiny můžeme z Kláry výpovědi usoudit, že se sama především identifikuje s ohledem na její rodinu. Již během kariéry začali s partnerem budovat rodinu, od které se ji do pravidelného cestování po celém světě chtělo stále méně. Dnes můžeme říci, že tato její identifikace je ta nejsilnější. Tuto zásadní životní změnu však vyrovnává pravidelným hledáním sportovních výzev a cílů. Aktivně se účastní závodů na horských kolech, kterým se věnovala již dříve avšak nyní amatérsky, a navíc ne na olympijských, nebezpečných, tratích. Toto je v souladu s tvrzením Allena (1983) říkající, že pravidelným sportováním si člověk vytváří jakýsi návyk na vyšší hladiny hormonů, kdy v případě Klářina sportu hrál velkou roli bezpochyby adrenalin. Z Kláry výpovědi však můžeme usuzovat, že tyto stavy si namísto rizikového chování navozuje právě závoděním v amatérských a veteránských kategoriích, což doporučuje například (Stambulova et al., 2007).

15.3.4 Kdyby se nám podařilo děti pořádně vychovat a zaopatřit

Podobně intenzivně prožívaný odchod ze sportovního prostředí a náhlé změně vlastního sebepojetí ze sportovce ke své rodinné identitě prožil také Zdenek. Zdenek již na konci kariéry trpěl ztrátou sportovní identity, avšak nevěděl, kam svůj život dál směřovat. Mohli bychom také z výpovědi usuzovat, že krizi identity měl již během kariéry, a to zejména poslední rok, kdy i sám se sportem skončil, ale po pár týdnech se opět do vrcholového tréninku vrátil. Toto je v souladu s vlivem specifického prostředí na adaptaci do nového životního prostředí (Slepička et al., 2020), kdy Zdenek část svého života na loděnici i bydlel.

Přestože říká, že není studijní typ, sám mluví o tom, že by se i nadále rád vzdělával v pracovním oboru, kterému se věnuje, baví ho a chtěl by se dále zlepšovat. Podobně jako jiní sportovci, i on si sebou dál nese cílevědomost a tah na dosahování cílů. Říká a věří, že

„... když já budu efektivnější, i zbytek firmy bude efektivnější.“

Efektivita je na jeho pracovní pozici velice důležitá sama o sobě, zde však určitým způsobem je i cítit jeho subjektivně pocíťovaný „tah na branku“, který si mohl vypěstovat za roky cíleného sportovního tréninku a s těmito hodnotami se identifikovat. To by bylo v souladu s tvrzením Lavalleeho a Robinsona (2007). Zdenek mluví i o tom, že nikdy během kariéry nepocíťoval žádné vnější vlivy, které by nebyl schopný ovládnout a

projevovaly by se negativně na jeho tréninkové efektivitě, s tím je v souladu i jeho původní plán zapsat se do armády. Ze Zdenkova vyprávění můžeme vycítit, že před počátkem krize jeho atletické identity nepocíťoval žádné problémy s tvrdou disciplínou, ba naopak. Režim a pravidla jsou pro Zdenka velice pozitivní hodnoty, se kterými se on sám identifikuje a snaží se je aplikovat ve všech jeho životních cestách, což potvrzuje i jeho přiznávané limity ve fantazii a pravděpodobně tedy i v kreativitě. Toto by mohlo být v souladu s tvrzením Brewera et al. (1993) zmiňující, že právě individuální sportovci se více opírají ve svém rozhodování o fakta a rádi pocíťují subjektivní kontrolu nad životem.

15.3.5 To nejde jako, já si nedovedu představit jako skončit, skončit jako se sportem jako takovým

Podobně i Adamovo identifikování se se sportovní identitou se začalo oslabovat před ukončením kariéry. Zásadní pro něj bylo nečekané ukončení kariéry jeho sportovního parťáka. Sám Adam říká, že to pro něj, v tu dobu 28letého sportovce, byla velice překvapivá a zásadní změna, která ho nastartovala k přemýšlení nad tím, že ani on nebude sportovat věčně. Tato zkušenost mu pomohla začít plánovat svou budoucnost po vrcholové kariéře a postupně oslabovat sportovní identitu, což mu následně po opuštění vrcholového sportu pomohlo s novou identifikací (Lally, 2007). Jeho určité oslabení atletické identity můžeme vyzorovat i z vyprávění, kdy mluví o tom, že už byl schopný ve vypjatých sportovních chvílích udržet nervy, jelikož postupně ztrácel urputnost, která ho dříve doprovázela v trénincích. To si pravděpodobně mohl začít uvědomovat s tím, jak začal plánovat a rozhlížet se kolem sebe co by mohl dělat jiného a také rozvíjet své sociální kompetence pro následné pracovní uchycení (Eime et al., 2013).

Zásadní pro sportovní identitu z Adamova vyprávění bylo také narození potomka, kdy si uvědomil, že mimo rodinu chce trávit co nejmíň času, že chce vidět potomka vyrůstat a v neposlední řadě také dospěl k uvědomění, jak dříve přehlížel, jak je v partnerském ohledu vrcholový sport sobecký. Určitá omezenost zaměření jedincova působení pouze za maximálními výkony je pro sportovní identitu typická (Gordon & Lavalley, 2012). Přestože na konci kariéry Adam nebyl plně a pouze identifikovaný se sportovní identitou, přesto právě díky jeho závodním výsledkům se mu dařilo upevňovat sebedůvěru k tomu, že zvládne i další životní kroky.

„Sport hodně dobře naučí odolávat stresu, fungovat pod tlakem, ehm, nějaká jako cílevědomost, ten tah na nějaký dlouhodobý cíl, práce na sobě, to jsou všechno podle mě věci, který jsou přenositelný pak i, i do jinech jako oborů a takhle, a to si myslím, že tě ten sport jako hodně dobře naučí.“

Adam sám o sobě mluví, že se na své životní cestě po ztrátě sportovního vytížení hledá. Říká, že i po dvou letech si nedokázal plně zvyknout na jiný styl života a že mu chybí endorfiny, na které měl určitou závislost a sportovní trénink mu je pravidelně poskytoval. Zde je dle Stambulové et al. (2007) výhodou, pokud jedinci nezanevrou na sportovní aktivity nebo se již během kariéry věnují některé další, které po skončení vrcholového sportování mohou věnovat více, jelikož je zde riziko, že sportovci pociťující tyto nedostatky a nemající jiné vyžití inklinují k rizikovému chování. Z Adamova vyprávění je také patrné, že mu chybí čas, který měl každý den jenom sám na sebe a zároveň i s pracovním životem během týdne nemá tolik času na rodinu, kolik by si představoval.

„Jako, chvilku asi bude trvat najít nějaký ideální poměr mezi prací, rodinným životem, a ještě nějakým časem na sebe, protože mně z toho, z těch dvaceti let nebo patnácti, co jsem profesionálně sportoval, tak já jsem si dejme tomu vybudoval závislost na tom fyzickým pohybu, žejo. To nejde jako, já si nedovedu představit jako skončit, skončit jako se sportem jako takovým, takže, já pořád ještě například, se snažím po Praze nejezdít autem, takže buďto běhám nebo jezdím na kole do práce. Když jezdím na kole, tak to vezmu oklikou abych si najel jako těch jako šedesát denně, jo, takže pořád vlastně ještě relativně hodně sportuju, což bere nějaký čas, ale potřebuju to i pro nějaký svoje psychický zdraví, protože, protože ta hlava je zvyklá na ty endorfiny, který se ti vyplavují při tom sportu. Takže najít ten balanc mezi tím pracovním, rodinným a pak tím jako časem, kterej potřebuje člověk sám pro sebe, aby byl šťastnej, tak to, to pro mě bude asi jako největší challenge teďkon v nejbližších jako letech.“

Adam také stále vyhledává určité fyzické výzvy a účastní se pravidelně amatérských závodů, a to ne v jeho původním sportu. Můžeme říci, že stále disponuje určitou sportovní identitou, která mu pomáhá s energetickým vybitím a zvyšováním hladiny hormonů, na které byl zvyklý. Podobně si stanovuje i ty nejvyšší cíle v pracovním

kontextu, které mu z jeho výpovědi simulují určité stresové vytížení, na které byl ve sportu zvyklý a které měl rád a nyní mu chybí.

15.3.6 Ta hrana toho, jestli se to povede, jestli pojeděš domů nadšenej nebo zklamanej, tak to napětí mi chybí

Tento nedostatek stresového zatížení, o kterém mluví Adam pociťuje také Tomáš. Tomáš si je vědom, že i mnoho jeho kamarádů či známých právě tím, že hledali něco, co by jim pomohlo navozovat tyto pozitivní, ať už například skrze hazardní hry, skončili špatně a on sám se snaží těmto aktivitám či jiný neřestem vyhýbat, přestože dodává, že pro jejich osudy má určitým způsobem pochopení, jelikož:

„My ještě nejsme jako žádný jako velkej sport, že by mě lidi poznávali někde na ulici, ale chápu, že když ti celej život tleská dvacet tisíc lidí na stadionu, tak že potom, když jako skončíš a nemáš pak tady ten příliv tady těch emocí, tak že to může chybět prostě, no.“

On sám se tento nedostatek vypětí a endorfinů snaží řešit tak, že hledá výzvy, a to i v různých maličkostech. Pravidelnou sportovní činnosti si jedinec vytváří jakousi závislost na zvýšené hladině hormonů (Allen, 1983), kdy po ukončení kariéry hledá, jak těchto stavů dosahovat, a to často i nevhodným způsobem (Stambulova et al., 2007). Z jeho výpovědi je patrné, že disciplína je pro něj určitou brzdou v závadném chování. Kromě jeho důrazu na psychického zdraví je z Tomášovy výpovědi patrné, že je pro něj důležité i zdravé fyzické.

„Dřív jsem se na to tělo díval jako na pracovní nástroj a teď vlastně zkouším, co mu dělá dobře, abych tady mohl fungovat dlouho.“

Určitým impulzem pro něj určitě byla i samotná nemoc, ale i vzhledem k plánovanému narození dítěte se snaží pro své tělo a celkové zdraví dělat maximum. Udržení si zdraví je velkou výzvou pro všechny odchozí vrcholové sportovce (Jansa et al., 2018).

Více se teď Tomáš také identifikuje sociálně. Dříve, kdy veškerý sociální život musel jít stranou kvůli tréninkům či cestováním po turnajích, ho nyní tato oblast naplňuje a do jisté míry definuje. Právě jeho sportovní identita, kterou bezpochyby měl mu do jisté

míry komplikovala vytváření a udržování sociálních kontaktů mimo sportovní prostředí během jeho kariéry (Stoeltenburg et al., 2011).

„Vidím rodiče, jak stárnou, to jsem taky nikdy neviděl, vidím kámoše, jak se mění. Vždycky všechno jsem viděl jednou za měsíc, nebo jednou za tři a teď mám možnost to vidět každý den, a to jsou takový... prostě jsou to..., ale mně udělaly hroznou radost, že to vlastně najednou, je to dobrý. Je to dobrý!“

Určitým způsobem jeho sebepojetí ovlivňují očekávání toho, že jakožto bývalý vrcholový sportovec by se měl dál podílet na rozvoji a formování sportu.

„Očekává se, že budeme pomáhat tomu sportu ho tvořit dál, vychovávat nové trenéry, děti, sportovce, protože „kdo jinej by to dělal, když ne vy“ no, logicky. Já jsem se stal předsedou, protože mě do toho všichni dotlačili, protože „kdo jinej by byl předseda než ty, kterej jsi viděl, jak to chodí všude ve světě“ a tak dále, no. Takže, myslím, že s despektem se lidi dívají na to, když se sportovci vrhnou do něčeho jinýho.“

A sám vnímá, že toto napojení se u něj předpokládá ve všech jeho dalších cestách:

„A vlastně cokoli v tom životě jako děláš, tak všichni mají pocit, že to musí být spjatý, nebo já, moje zkušenost je, že si všichni jako, když se mě ptají „co teď?“ a já říkám něco, a oni v tom pořád hledají to spojení s tím sportem. A já si myslím, že nejsem sám, že naopak mě baví ty věci jako úplně, od toho oddělený, protože to jsou vlastně ty výzvy.“

Právě toto je sportovní přesah, který na něj společnost klade ale on sám by se chtěl, alespoň v současné, chvíli profilovat jiným způsobem. Přestože tento tlak Tomáš pociťuje ve všech jeho, zejména, pracovních cestách, sám se s ním vyrovnává dobře a nenechává si své životní cesty výrazně měnit očekáváním společnosti, které je na něj kladeno

15.3.7 Tak pojd'me to udělat tak, aby se z toho vytěžilo maximum

Podobný tlak a překvapení, že se její další kroky neprofilují v kontextu jejího sportu zažívá i Jana, avšak i ona se chce profilovat jiným směrem. Jana sama sebe považuje za nezdolnou a disciplinovanou. V kontextu práce těží ze svých manažerských zkušeností, které získala vedením svého lyžařského týmu. Z vrcholového sportu si také odnesla disciplinovanost, která ji pomáhá pracovat na projektech, dokud nejsou hotovy a vzbuzují v jejím okolí určitý obdiv. Jana disponuje silnou profesní identitou, v rozhovoru se několikrát vrátila k jejím pracovním cílům. Tato její identita byla natolik silná, že převážila její sportovní a byla impulzem k tomu ukončit kariéru sportovce a začít se profilovat v profesní kariéře. Přestože pokud se k něčemu odhodlá, dává tomu veškeré úsilí, sama se necítí úplně sebejistá, jelikož má ráda a vyžaduje, aby ji nadřízení dávali zpětnou vazbu a ona se učila, co je dobře a co by mohlo zlepšit. Toto by mohlo vycházet z jejího návyku komunikovat tréninkový pokrok s trenérem (Evans et al., 2013). Vzhledem k jejím zkušenostem s hledáním maximální výkonnosti však také ví a umí pracovat s tím, že se nenechává zatěžovat pouze jednostranně, ale že aktivně hledá další životní vyžití. Zde však trochu balancuje a hledá hranici toho, kolik, čemu může věnovat času. Jana dohání určité ztráty v rodinné oblasti, jelikož během kariéry neměla čas ani na rodinu ani na partnera. Nyní si užívá domova, který ji po léta chyběl a snaží se trávit co nejvíc času se svými blízkými. Jana chce čerpat sílu z rodinného základu, který se svým snoubencem buduje.

V ohledu k její sportovní identitě se z Jany výpovědi zdá, že přestože se musela do plného tréninku a závodů už poslední sezónu nutit a sama sobě vysvětlovat, proč to teď nemůže vzdát, což ukazuje na to, že již plně nedisponovala sportovní identitou, její vztah ke sportu v ní stále zůstal, pravidelně cvičí, účastní se amatérských závodů a začíná zkoušet jiné lyžařské disciplíny. Jana již během kariéry nebyla vyloženě závodní typ, spíše ji bavila sportovní cesta jako celek, poukazující na oblibu řádu a disciplíny. Toto je fenomén objevující se u většiny bývalých vrcholových sportovců (Gordon & Lavallee, 2012).

Jany zdravotní identita je ovlivněna řadou vážných a těžkých zranění, které při sportu utrpěla a s jejichž následky se vypořádává ještě v současné době. Všechna svá omezení však považuje a vnímá jako šanci učit se jiným věcem. Již během aktivní kariéry ji toto zvládnutí těžkých zranění, která ji na rok vytrhla ze sportovní přípravy se pravděpodobně podepsala na její psychické stránce (Rohrs-Corde & Paule-Coba, 2018).

Tím, že překonala i zranění, kdy si lékaři mysleli, že nebude ani chodit, natož lyžovat měla možnost zjistit, jaký by byl její život s handicapem a jak šťastná a vděčná může být za život, který má teď. Právě toto vědomí, že pokud nejde o život, tak nejde o nic ji pomáhá v těžkých chvílích, kdy si tímto odlehčením situace pomůže ochránit její ego před případným neúspěchem.

15.3.8 Ten konec neznamena to, že ten člověk dělá něco špatně, ale, že je to akorát začátek něčeho nového

Podobně aktivně do své nové životní fáze vstoupila i Petra, i ona se však v současné době nejvíce zaměřuje na své rodinné vztahy a kariérní růst. Petra se stále cítí být sportovcem, přestože mluví o tom, že se mu věnuje pouze pro radost, pravidelně trénuje a závodí. Přetrvává u ní pozitivní vztah ke sportu, což může být způsobeno určitými přetrvávajícími aspekty sportovní identity, v současné době jsou to tři roky od jejího ukončení kariéry.

Petra na sobě pociťuje disciplínu, kterou ji naučil sport a pomohla ji v dokončení školy i v kariérním růstu v práci. S postupným časovým odstupem však zmiňuje, že na sobě cítí, jak u ní tato síla a návyk na disciplínu postupně slábne a překvapivě někdy objevuje pocit, že se ji do něčeho nechce. To je spojeno s určitou volností, kterou nyní v životě má jakožto „běžný člověk“. Cítí se však silně motivovaná v oblastech, kterým se začne věnovat, což může být určitý pozůstatek ze sportovní kariéry, kde vrcholoví sportovci cílí po mistrovství, a to často ve všech ohledech. Petra mluví o tom, jak čím víc se věnovala škole, tím víc ji šla, bavila a viděla víc možností co dál v životě. Na to ji plynule navázala pracovní kariéra, kde se postupně propracovává výše a k zajímavějším věcem.

Po zkušenosti spojené s koncem vrcholové kariéry si nyní klade za cíl být především šťastná. To může pramenit z náhlosti konce, kdy neměla subjektivně život pod svou kontrolou (Taylor & Lavallee, 2010). Chce se věnovat v největší možné míře věcem co ji baví a ve svém okolí pěstovat dobré vztahy s blízkými, to jsou určitý rysy jejího pociťovaného nedostatku životní spokojenosti na konci kariéry (Gordon & Lavallee, 2012). Je pro ni také velice podstatný její současný vztah. O zvýšení jeho důležitosti a spokojenosti kterou v něm nachází mluvila Petra v kontextu konce vrcholové kariéry, kdy sama v rozhovoru vícekrát zmiňovala obtíže, které se z povahy vrcholového sportu do vztahu propisovaly (Baillie, 1993).

15.3.9 Shrnutí

Výše jsme analyzovaly a zmínily vystupující témata vzhledem k naší třetí výzkumné otázce. Témata jsou zasazena do teoretického pozadí. Naše třetí výzkumná otázka zní:

„Jaké jsou žánry identit bývalých sportovců?“

Právě sportovní identita je obecně považována za nejpodstatnější složku sebepojetí vrcholového sportovce (Lamont-Mills & Christensen, 2006). Tak, jako pomáhá jedinci s dodržováním životosprávy, tréninkového režimu a podílí se na jeho sebevědomí, dokáže být také zdrojem jeho psychických problémů (viz např. Gordon & Lavalley, 2012; Rohrs-Corde & Paule-Coba, 2018; Stoeltenburg et al., 2011). Tato sportovní identita pomáhá utvářet jakýsi jejich vlastní svět (Sheikh, 2015). Webb et al. (1998) již na svém výzkumu před více než 20 lety našli korelaci mezi mírou sportovní identity a hůře prožívaným odchodem ze sportovního prostředí. Z novějších výzkumů, ze kterých také vychází myšlenka intervenčních programů vyplývá, že nejvhodnější vzhledem k blížícímu se konci kariéry je proaktivní snižování sportovní identity a její transformace směřující za dalšími stanovenými cíli (Gordon & Lavalley, 2012; Lally, 2007; Lavalley, 2019). Tato role sportovní identity pak byla zásadní i v našem vzorku.

„Já mám najednou jako i jiné pohled na sportovce. Nebo asi obecně na ten jako, že je to jako hrozná bublina, že jako přiznám se, že i já jsem byla v bublině.“

Z Heleniných slov je patrné, že s opuštěním prostředí vrcholového sportu začala pociťovat, jak specifický pohled na svět měla, a že veškeré její životní směřování řešila převážně v kontextu sportovní kariéry, tedy dle Gordona a Lavalleyho (2012) byla silně identifikovaná se sportovní identitou. Podobný pohled, přestože svým způsobem jedinečný, však měli všichni naši účastníci. U všech je patrné, že z jejich výpovědí a z povahy této velké životní změny museli přehodnotit svůj hlavní zdroj sebepojetí. Nejzásadnější se z výpovědí zdá být identita profesní, osobní nebo rodinná, případně jejich kombinace a z toho vyplývající hledání rovnováhy. Nejvýstižnější se pak zdá Adamovo shrnutí

„Najít ten balanc mezi tím pracovním, rodinným a pak tím jako časem, kterej potřebuje člověk sám pro sebe, aby byl šťastnej, tak to, to pro mě bude asi jako největší challenge.“

V pracovním kontextu jedinci zmiňují, že překlopili jejich dovednosti naučené ve sportu do pracovního prostředí. Zmiňují disciplinovanost, organizovanost, schopnost pracovat pod tlakem a participantka Jana dokonce říká, že ji často kolegové vidí jako „*super hero*.“ Toto potvrzuje tvrzení Jansy et al. (2018) o tom, že je dnes již obecně přijímán fakt existence vztahu mezi sportovními aktivitami a osobností jedince, kdy tímto specifickým působením dochází k jeho formování. Sirotková (2008) dokonce zmiňuje přenosnost a uplatnitelnost těchto získaných dovedností a schopností sportovní aktivitou.

V ohledu k rodinné identitě se naši participanté v současné době objevují v rolích partnerů, rodičů, ale i dětí. Naši participanté zmiňují, že kvůli povaze sportu si nyní váží a užívají času, který mohou strávit a věnovat svým blízkým. V tomto ohledu se zdá být velice výstižné hodnocení Tomáše „... *vidím rodiče, jak stárnou, to jsem nikdy neviděl*.“ Právě náročný životní styl vrcholových sportů neustále cestujících za závody nebo trávicích čas tréninkem je v rodinném kontextu velice složitou situací (Moesch et al., 2012; Stoeltenburg et al., 2011). Z čehož vyplývá i jejich nynější vážení si toho, že teď už můžou.

V kontextu osobní identity můžeme zmínit, že si naši participanté zakládají i na rozvoji sebe samotných. U všech našich bývalých vrcholových sportovců zaznělo, že se i v současné době věnují sportu pro radost a rozvíjí se ve svém volném čase v kontextu jejich nových zálib a koníčků. Všichni také zmiňují, že se snaží udržet nebo i zlepšit své současné zdraví, což se zdá být velkou výzvou pro všechny odchozí vrcholové sportovce (Jansa et al., 2018).

16 Diskuze

Provedený výzkum se zabýval transformací a kalibrací identity vrcholového sportovce na konci sportovní kariéry. Naše práce vycházela z již dříve provedených výzkumů zmiňujících, že období ukončování sportovní kariéry je velice složitá a náročná životní fáze (Gordon & Lavalley, 2012; Moesch et al., 2012; Stambulova et al., 2007). Žádný z provedených výzkumů si však nevzal za cíl identifikovat zároveň motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry, zjistit, jak je prožíván konec kariéry a jak se s ním sportovci vypořádávají, a identifikovat jaké jsou žánry identit bývalých sportovců. K co nejlepšímu porozumění stavům, které se pojí s obdobím ukončování vrcholové sportovní kariéry byl využit kvalitativní design a data byla sbírána pomocí polostrukturovaného rozhovoru s enabling technikami. Podařilo se nám získat vzorek zastupující rovnoměrně muže (N=4) a ženy (N=4) z prostředí 8 různých individuálních i kolektivních olympijských sportů. Tato sebraná data jsme následně analyzovali a interpretovali za využití reflexivní tematické analýzy (RTA) a narativní analýzy. V kapitole výsledky jsme uvedli analýzy jednotlivých participantů a zodpověděli výzkumné otázky. Níže si zmíníme zásadní témata, která se v naší práci objevila vzhledem k daným výzkumným cílům naší práce a zrekapitulujeme si shrnutí výsledků.

Jaké jsou motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry

Zabývali jsme se analýzou a popisem motivačních faktorů, které se u našeho vzorku participantů objevily a dovedly je k ukončení jejich aktivní kariéry. Nejzákladnější rozdělení zmiňují ve své práci Webb et al. (1998), kteří rozdělují sportovce do skupin na ty, kteří ukončili kariéru svým vlastním rozhodnutím a na ty, kteří byli donuceni jinými okolnostmi. Podrobnější rozdělení ve své práci ze stejného roku zmiňují Taylor a Ogilvie (1998) charakterizující 4 hlavní důvody, a to věk, vyřazení z týmu, zranění a svobodné rozhodnutí. My jsme v naší práci z analyzovaných rozhovorů měli možnost vidět, že tato cesta vedoucí až k ukončení kariéry je mnohem komplexnější a složitější. V našem výzkumu se objevovalo spíše mnoho velice specifických důvodů a jejich různých kombinací, které postupem času vyústili až k ukončení kariéry. Pokud bychom se pokusili

naše výsledky shrnout abstraktnějším pohledem, nejčastěji se objevovali zdravotní důvody, ekonomické důvody, rodinné důvody a změna hodnot a cílů.

Zdravotní důvody z našich rozhovorů vycházely samy z povahy vrcholového sportu, kde je hlavním cílem maximalizace lidských možností (Sekot, 2008), kdy právě pro dosažení tohoto sportovního mistrovství je každodenní život sportovců naplněn náročnou fyzickou a psychickou přípravou (Jansa et al., 2018). Toto dlouhodobé vysoké zatěžování může vést u sportovců k fyzickým i psychickým problémům (Rice et al., 2016). Většina výzkumů zmiňují zdravotní důvody jako bezprostřední důvod ukončení kariéry (viz např. Park et al., 2013; Ristolainen et al., 2012; Taylor & Ogilvie, 1998), ani jeden z našich participantů však kvůli zdravotním důvodům nemusel nečekaně a bez příprav ukončit svou aktivní kariéru a spíše právě zdraví bylo v roli jakéhosi impulzu nad počátkem zvažování dalšího aktivního působení ve vrcholovém sportu.

Ekonomické důvody byly dalším silným tématem objevujícím se v naší analýze. Většina dosavadních výzkumů se zabývala především ekonomicky silnými sporty a z jejich výsledků označují konec vrcholové kariéry za bod spojený s finančními obtížemi a ztrátou vysokého životního standardu (Slepička et al., 2020; Stambulova et al., 2007; Taylor & Ogilvie 1998). Na našem vzorku vrcholových sportovců jsme však mohli z vyprávění vidět, že se naopak potýkali s ekonomickými obtížemi již během sportu a tento subjektivní pocit nedostatku naopak podpořil jejich plánovaný odchod ze sportu. Toto je v souladu s výsledky práce Moesche et al. (2012) zmiňující, že právě nedostatečný ekonomický příjem ze sportu může být impulzem vedoucím k ukončení kariéry. Jistým opakem pak byl Karel, hokejista, tedy i zástupce marketingově silného sportu (Durčák, 2023), který naopak svou kariéru nechtěl ukončit převážně z ekonomických a společenských výhod, které z jeho hokejové kariéry vycházely.

Rodinné důvody a celková nespokojenost s náročností skloubení více rolí byl další důvod, který se objevil u vzorku našich participantů. Neschopnost skloubit více životních rolí zmiňují jako důvod k ukončení kariéry také Slepička et al. (2020). Důvodem k pocíťování nespokojenosti vedoucí k ukončení kariéry však může být i pouhá touha trávit více času se svými blízkými (Baillie, 1993). Tyto psychosociální důvody jako podnět vedoucí k ukončení kariéry zmiňuje ve své práci také Moesch et al. (2012). Určitým protikladem v našem vzorku však byla Helena a Jana, kde jejich rodina a zejména rodiče sehrávali nejpodstatnější roli na tom, proč u vrcholového sportu zůstávaly, i když se sami s rolí vrcholového sportovce již déle neidentifikovaly. Toto se zdá být důsledkem výchovných stylů, kde rodiče mají tendenci skrze své děti dosáhnou jejich nedosažených

cílů (Schönbeková, 2016). Přestože tuto situaci jsme nenašli zmiňovanou v žádném výzkumu, rodiče jsou obecně považováni za zásadní činitele pro zahájení sportovních aktivit u dětí a mají vliv i na jejich dalším kariérním směřování (Svoboda, 2000).

Přehodnocení životních cílů a změna hodnot pak bylo poslední nejčastěji zmiňované téma u našich participantů. Tomáš, Helena, Jana, Adam, Klára i Petra spojují jejich konec kariéry s dlouhodobým pocíťováním nedostatku životní spokojenosti. To zmiňují Gordon a Lavallee (2012) jako zásadní impulz vedoucí u vrcholových sportovců k přehodnocení jejich hodnot a cílů. Tato jejich pocíťovaná nespokojenost může vycházet z kombinace více dílčích subjektivně pocíťovaných problémů (Moesch et al., 2012). U nás nejčastěji toto přehodnocení svých cílů spojovali participanté se studijními a pracovními důvody. V tomto kontextu zmiňovali jejich věk a pocíťování určitého strachu, že s čím pozdějším ukončením kariéry, tím složitější jejich uchycení bude. Tuto spojitost mezi věkem a hůře zvládaným odchodem a novým začátkem profesní kariéry potvrzuje svým výzkumem například Leung et al. (2005). Toto uvědomování si konečnosti jejich vrcholové kariéry se mohlo pozitivně projevit na zvládnání přechodu a adaptace do nového životního prostředí (Lavallee, 2019).

Na našich analyzovaných rozhovorech jsme ukázali, že proces rozvoje motivačních faktorů vedoucích ke konci kariéry je velice různorodý a komplexní. Viděli jsme, že naši participanté zmiňují jejich plánovaný odchod jako postupně se vyvíjející a vycházející z vícera různých důvodů, které dohromady vyústí v „*konec jedné éry*.“

Jak je prožíván konec kariéry a jak se s ním sportovci vypořádávají

Přestože je konec kariéry určitou jistotou pro každého sportovce, jen málo kdo bere tento fakt během své kariéry v potaz a předem se na něj připravuje (Stambulova et al., 2007). To, že tento přechod může být pro sportovce krizí, úlevou nebo kombinací obojího potvrzují také Sinclair a Orlick (1993). Přechodová fáze mezi vrcholovou kariérou a životem po ní se ukazuje jako velice dynamická a komplikovaná životní fáze (Alfermann et al., 2002; Gordon & Lavallee, 2012; Stambulova et al., 2007). Z povahy velkého životního přechodu jsme tedy s předpokladem, že vrcholoví sportovci se v této životní fázi budou potýkat s mnohými mimořádnými událostmi, formulovali druhou výzkumnou otázku.

Přestože všechny životní cesty a s ním spojené prožívání byly u našich participantů jedinečné v nezákladnějším rozdělení, které ve své práci zmiňují například Gordon a

Lavallee (2012) bychom mohli mluvit o pozitivních a negativních změnách. Velice zajímavým výsledkem naší analýzy je spojení pozitivních i negativních změn vycházejících z jedné události. Nejvýstižnější se zde zdá uvést příklad na Tomášovi, který má spojený konec kariéry jak s velice pozitivními změnami, tak i s těmi negativními. Tomáš, který říká o své kariéře, že:

„Hrozně jsem si ji užil, každý den, ale hrozně jsem se těšil až budu moct tu energii, kterou jsem věnoval tomu sportu věnovat i do jiných věcí a ... a byla to jako hrozně příjemná změna.“

Také totiž zároveň spojuje tuto životní změnu s negativními pocity:

„Jakože, jsem takový ty fakt vypjatý momenty v tý hře, ze kterých jsem měl tepovku ještě dva dny potom, tak, jsem si říkal, tohle až opadne, já budu mít takovej klid v tom životě. No, a to jsou ty věci co mi nejvíc chybí, co já bych dal za to, abych je mohl v životě prožívat znova.“

Podobně přechod hodnotí většina našich participantů, přestože zažívali a prožívají velice příjemné změny, zároveň mají tuto změnu spojenou i s určitými negativy.

Pozitivní změny, o kterých participanté mluví často spojují s určitým pocitem „úlevy“, přestože v kontextu jejich kariérních cest to mohlo znamenat například doléčení zranění u Heleny, Petry a Jany nebo oprostění od psychických problémů u Kláry a Zdenka. V určité návaznosti na úlevu se pak také v našem vzorku objevuje pozitivně vnímaná možnost posunout se v životě dál za svými dalšími cíli a plány. Toto pozitivní prožívání se objevilo u participantů, kteří jako motivační faktor k ukončení kariéry zmiňovali právě jejich subjektivní pocit potřeby změny životního stylu. Tato pozitivně hodnocená změna může také vycházet z jejich postupně se snižující sportovní identity, která jim umožnila budovat si sociální síť a oporu v prostředí, kam dále směřovali (Stoeltenburg et al., 2011; Taylor & Lavallee, 2010).

Naopak za negativní prožívání spojené s koncem kariéry označili Tomáš, Adam, Helena, Jana i Klára nedostatek vypětí, na které ve sportu byli zvyklí. Toto se zdá být v souladu s již několik desítek let starým výzkumem, který provedl Allen (1983) a poukázal na to, že pravidelným zvyšováním endorfinu, který je vyplavován během sportovních aktivit si na něj jedinci mohou vytvořit jakousi závislost. Právě tyto zvýšené hladiny hormonů vrcholovým sportovcům navozují příjemné pocity (Enyatjazi et al.,

2015). V návaznosti na ukončení aktivního sportování pak jedinci mohou subjektivně pociťovat nedostatek těchto stavů což může vést v hledání způsobů, jak tyto stavy navozovat (Stambulova et al., 2007). U našeho vzorku participantů můžeme říci, že všichni hledají navozování těchto stavů zdravými způsoby. Negativním způsobem, jak toto sportovci v mnoha případech řeší je obvykle rizikové chování nebo užívání návykových látek (Stambulova et al., 2007). Negativní případ kombinací víra nevhodných způsobů, jak se vyrovnat s odchodem ze sportovního prostředí může být případ českého olympijského vítěze, který s koncem kariéry propadl alkoholismu a velkou část zbytku svého života prožil jako bezdomovec (Jansa et al., 2018). Přestože se v socialistických nebo post-socialistických zemích, jako je i Česká republika, koncem kariéry a celým procesem odchodu z vrcholového sportu vědci zabývali velice málo jelikož má nebo měl sport výsostné postavení ve státním zájmu a obecně platí nebo platila velká snaha nenechat do společnosti uniknout žádná negativa spojená s vrcholovým sportováním (Alfermann et al., 2002) právě osvěta a sdílení negativ spojených s koncem kariéry jsou témata, o kterých by se mělo více mluvit a již fungující nebo nově vznikající vzdělávací programy pro sportovce by s tímto měli pracovat. I pouhá osvěta o tom, že je běžné pociťovat určité problémy by se mohla ukázat jako vhodný první krok k vyhledání odborné pomoci v případě potřeby.

„Spousta sportovců, jako ty jejich příběhy začínají tím, že potřebují tuhle hranu někde si najít.“

Dalším negativem, které se pojí s koncem kariéry a zásadně se projevilo na prožívání této životní změny byly zásadní existenční problémy u Karla. Ekonomické obtíže nejsou dle Jansy et al. (2018) bohužel žádnou mimořádnou výjimkou, existují také případy, kdy olympijští vítězové prodávají z tohoto důvodu své medaile. Ekonomické obtíže spojené s koncem kariéry ve svých pracích zmiňují i další autoři (viz např. Schlossberg et al., 2005; Sinclair & Orlick, 1993; Slepíčka et al., 2020; Stambulova et al., 2007;). Slepíčka et al. (2020) zároveň tuto situaci vysvětluje tím, že v mnoha sportech se životní standard vymyká standardům běžné populace a s koncem kariéry může docházet k horšímu přijetí těchto velkých změn. Sám Karel zmiňuje, že hokej s sebou nese nadstandardní výdělky oproti jiným sportům, avšak sportovců, kteří by se dokázali pouze kariérou zajistit je minimum, tady v České republice téměř nikdo. Karel, pojí kariérní začátky každého úspěšnějšího hokejisty převážně s neustálým stěhováním, které je spojené

s obchodováním a vyměňováním hráčů mezi týmy. Toto se zdá být určitou zásadní překážkou i v tom, aby se během své kariéry vzdělávali či získávali relevantní pracovní zkušenosti. Přestože Karel uznává, že na zadní vrátka v kariéře spíše nemyslel, i vzhledem k tomu, že si byl schopný za peníze z kariéry pořídit rodinný dům můžeme říci, že na ně určitým způsobem myslel. I on však nyní s odstupem ví, že přestože po ukončení kariéry zažíval existenční problémy, mnoho jeho kamarádů skončilo mnohem hůře a mluví o štěstí, které měl. Nejvýstižněji však celou situaci panující v českém extraligovém hokeji shrnuje sám Karel:

„No ale najednou, najednou skončí, najednou ten sport končí a musí se nějak dál žejto, a buď máš hráče, který jsou úplně top, který jsou dobře zaplacený, který teda mají nějaký peníze, který si rozjedou nějakou firmu nebo něco, ale pak máš průměrný hráče, ty skončí, nemají nic. To prostě tam nejsou jakoby takový platy, přestože si lidi řeknou „on hraje hokej, on má peněz“, to tak není. Dneska ty kluci, já nevím, jestli hrajou za čtyřicet tisíc hrubýho, za padesát, zaplatí sociální, zdravotní, zaplatí nějakou daň, něco projezdí. Prostě, takže o ty kluky jakoby postaráno není. Když skončí, já nevím, v těch pětatřiceti letech, odehrajou nějakou část kariéry, teď samozřejmě zdraví taky asi není úplně pak nejlepší u všech a nedostanou, nedostanou jako výsluhu jako mají policisti, ňáký, který dejme tomu sedí i někde v kanceláři. Já si myslím, že to není úplně jakoby spravedlivý, myslím si, že by tam něco, něco by tam mělo bejt, i s tím, že ty hráči by měli něco odvádět, ňáký peníze někam do nějakýho fondu, ale pak si myslím, že když skončí, tak by mělo bejt postaráno o ně nějakým způsobem aspoň na nějakou dobu.“

Jaké jsou žánry identit bývalých vrcholových sportovců

Ve vrcholovém sportu se zdá být nejpodstatnější složkou sportovcova sebepojetí sportovní identita (Lamont-Mills & Christensen, 2006). Ta pomáhá jedinci s dodržováním životosprávy, tréninkového režimu a podílí se na jeho sebevědomí, na druhou stranu také dokáže být zdrojem jeho psychických problémů (viz např. Gordon & Lavalley, 2012; Rohrs-Corde & Paule-Coba, 2018; Stoeltenburg et al., 2011). Webb et al. (1998) již na svém výzkumu před více než 20 lety našli korelaci mezi mírou sportovní identity a hůře prožívaným odchodem ze sportovního prostředí. Z novějších výzkumů se za nejvhodnější vzhledem k blížícímu se konci kariéry zdá proaktivní snižování sportovní identity a její transformace směřující jedince za dalšími cíli (Gordon & Lavalley, 2012; Lally, 2007;

Lavallee, 2019). Na základě výše zmíněných teoretických východisek jsme se v našich rozhovorech pokusili identifikovat identity bývalých vrcholových sportovců. Naše práce se zdá být první z českých výzkumných prací, která si stanovila takovýto cíl.

„Najít ten balanc mezi tím pracovním, rodinným a pak tím jako časem, kterej potřebuje člověk sám pro sebe, aby byl šťastnej, tak to, to pro mě bude asi jako největší challenge.“

U všech našich participantů z jejich výpovědi a z povahy této velké životní změny vyplynulo, že museli přehodnotit svůj hlavní zdroj sebepojetí. Nejzásadnější se z výpovědi zdá být identita profesní, osobní nebo rodinná, případně jejich kombinace a z toho vyplývající hledání rovnováhy. U mnohých se jednalo o opravdové hledání sama sebe, jelikož s opuštěním vrcholového sportu začali stále intenzivněji pociťovat v jaké „*bublině*“ mnoho let byli a že jejich veškeré předchozí životní směřování bylo podřízeno jejich sportovní kariéře, to se zdá být v souladu s Gordonem a Lavalleem (2012) zmiňující, že takto orientovaný život je typický pro jedince silně identifikovaných se sportovní identitou.

V pracovním kontextu jedinci zmiňují, že se jim podařilo jejich dovednosti získané ze sportu překlopit do pracovního prostředí. Zmiňují disciplinovanost, organizovanost, schopnost pracovat pod tlakem a participantka Jana dokonce říká, že ji často kolegové vidí jako „*super hero*“ právě díky disponování schopnostmi, které vrcholovým sportováním rozvíjela. Toto je v souladu s tvrzením Jansy et al. (2018) o tom, že je dnes již obecně přijímán fakt existence vzájemného vztahu mezi sportovními aktivitami a osobností jedince, kdy tímto specifickým působením dochází k jeho formování. Sirotková (2008) dokonce zmiňuje přenosnost a uplatnitelnost těchto získaných dovedností a schopností sportovní aktivitou v běžném životě.

V ohledu k rodinné identitě se naši participanté v současné době objevují v rolích partnerů, rodičů, ale i dětí. Naši participanté zmiňují, že kvůli povaze sportu si nyní váží a užívají času, který mohou strávit a věnovat svým blízkým. V tomto ohledu se zdá být velice výstižné hodnocení Tomáše „*Vidím rodiče, jak stárnou, to jsem nikdy neviděl.*“ Právě náročný životní styl vrcholových sportů neustále cestujících za závody nebo trávících čas tréninkem je v rodinném kontextu velice složitou situací (Moesch et al., 2012; Stoeltenburg et al., 2011). U všech našich participantů můžeme sledovat v současné době jejich uvědomování si rolí, jejich identifikaci s nimi, a navíc se z jejich výpovědi zdá, že naplňují jejich osobní život.

V kontextu osobní identity můžeme zmínit, že si naši participanti zakládají i na rozvoji sebe samotném. U všech našich bývalých vrcholových sportovců zaznělo, že se i v současné době věnují sportu pro radost a rozvíjí se ve svém volném čase v kontextu jejich nových zálib a koníčků. Všichni také zmiňují, že se snaží udržet nebo i zlepšit své současné zdraví, což se zdá být velkou výzvou pro všechny odchozí vrcholové sportovce (Jansa et al., 2018). „*Dřív jsem se na to tělo díval jako na pracovní nástroj a teď vlastně zkouším, co mu dělá dobře, abych tady mol fungovat dlouho*“ říká Tomáš.

Z výstupu analýzy našich rozhovorů můžeme říci, že konec kariéry je opravdu dynamickou a komplikovanou životní fází, jak ji označují také (Alfermann et al., 2002; Gordon & Lavalley, 2012; Stambulova et al., 2007). Viděli jsme, že konec kariéry a s ním spojené prožívání je u každého participanta stejně jedinečné, jako byla jeho předchozí kariéra. Motivační faktory u našich participantů, kteří svoji kariéru ukončili svým vlastním rozhodnutím vycházeli z kombinací více různých důvodů, jak zmiňuje také Moesch et al. (2012). Slovy Jansy et al. (2018) můžeme říci, že se všem našim participantům povedlo adaptovat, a tedy vhodně se přizpůsobili novým životním podmínkám. Jejich vnímání současného „já“ a jejich života je jistým způsobem ovlivněno jejich předchozí kariérou vrcholových sportovců. Tento vzájemný vztah mezi sportovní aktivitou a osobností jedince zmiňuje Paulík (2006), nám se podařilo ukázat, že u našeho vzorku toto formování individuality přetrvávalo i s ukončením jejich aktivní kariéry.

17 Limity

Doufáme, že naše práce zachycuje prožité zkušenosti bývalých vrcholových sportovců, přestože jsme si vědomi jistých limitů, které však v určitém ohledu plynou již z formátu našeho výzkumného projektu. Tím, že naše výsledky pocházejí z kvalitativního výzkumu, není je možné, jakkoliv zobecnit. I když analýza RTA považuje subjektivitu výzkumníka za jeden ze základních předpokladů této metody (Braun et al., 2019), právě tato subjektivita, která provázela celý výzkumný proces od oslovení participantů až po analýzu rozhovorů mohla způsobit, že se naše interpretace mohou lišit od názorů čtenářů. Do jistý míry pozitivní, avšak i negativní dopad mohlo před porozumění výzkumníka této životní fázi, jelikož si jí sám prošel a do mnohých

situací, které participanti popisovali se mohl velice jednoduše vcítit (viz. Reflexe vlastní zkušenosti).

Dalším limitem by mohlo být aktuální emoční rozpoložení participantů i výzkumníka během rozhovorů. Přestože se nám povedlo se všemi participanti navázat velice přátelské a otevřené prostředí, které ilustruje například tykání mezi výzkumníkem a participantem, určitý vliv nálady se během sběru dat, ale i při analýze mohl projevit. I z povahy citlivosti tématu, kvůli kterému nám více participantů rozhovor nakonec odřeklo jsme si vědomi, že mohli participanti nějaké zkušenosti zatajovat nebo zlehčovat. Toto zlehčování může být způsobené také retrospektivností, o kterou jsme našim rozhovorem participanty žádali. Zároveň vícero participantů zmínili, že nad tímto tématem nikdy nepřemýšleli, z čehož mohla vycházet i omezená schopnost sebeanalýzy. Participantům jsme také ponechávali volnost ve výběru času a místa setkání, kdy nejčastěji rozhovory probíhaly na veřejných místech v kavárnách a mohly se zde projevit určité rušivé elementy nebo přítomnost jiných lidí. Zde se mohlo projevit také zkreslení vycházející z polostrukturovaných rozhovorů, které nám pomohly zachytit spontánní výpovědi, ale někteří participanti se doptávali na přesnější zaměření otázky, což i přes snahu nenavádět žádný směrem myšlení participantů, mohlo dojít k ovlivnění vývoje rozhovoru.

18 Závěr

Cílem naší diplomové práce bylo identifikovat motivační faktory, které se objevily a vedly vrcholové sportovce k ukončení sportovní kariéry, zjistit, jak je prožíván konec kariéry a jak se s ním sportovci vypořádávají a zaměřit se na to, jaké jsou žánry identit bývalých vrcholových sportovců. Byl zvolen kvalitativní design výzkumu a data byla sbírána pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Do našeho výzkumu se zapojilo osm sportovců z osmi různých sportů, vzorek byl rovnoměrně rozložen na muže a ženy. Rozhovory byly přepsány a analyzovány pomocí reflexivní tematické analýzy. Zásadní témata byla zmíněna, okomentována a zasazena do teoretického pozadí. Výsledky byly diskutovány.

Jedná se o první českou akademickou práci, která se snaží objevit a zachytit takto komplexně vzájemné souvislosti a návaznosti spojené s koncem kariéry u vrcholových sportovců. Zmínili jsme zásadní témata objevující se v naší analýze a nastínili, kudy by se

mohl ubírat výzkum, ale i praxe oboru sportovní psychologie. Věříme, že by práce mohla být impulzem pro intenzivnější zájem o tuto problematiku. Naše výsledky naznačují podobně jaké jiné zahraniční výzkumy, že je konec kariéry a odchod z tohoto velmi specifického prostředí vrcholového sportu velice zásadní a určující pro následnou kvalitu života. Nejvýstižnější se zde zdá uvést citaci jednoho z participantů, který si sám vrcholovou kariérou a jejím koncem sám prošel:

„Ten sportovec stejně musí začít něco umět nebo dělat, protože my, jako jeden z mála povolání to nemůžeme jako dělat do nekonečna... Herci můžou hrát v šedesáti, my úplně ne.“

Použitá literatura

ALFERMANN, D., STAMBULOVA, N., & ZEMAITYTE, A. (2002). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61–75. doi:10.1016/s1469-0292(02)00050-x

BAILLIE, P. H. F. (1993). Understanding retirement from sports: Therapeutic ideas for helping athletes in transition. *The Counseling Psychologist*, 21, 299-410.

BISSETT, James E. & Katherine A. TAMMINEN. Student-athlete disclosures of psychological distress: Exploring the experiences of university coaches and athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* [online]. 2020. doi:10.1080/10413200.2020.1753263

BLINDE, E. M., STRATTA, T. M. (1992). The "sport career death" of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 3–20.

Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology* (Vol. 2: Research Designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological, pp. 57-71). APA books.

Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). Thematic analysis. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (pp. 843-860). Springer.

BRESLIN, Gavin, Stephen SHANNON, Tandy HAUGHEY, Nyasha SARJU, Drew NEILL, Gerard LEAVEY & Martin LAWLOR. *Athlete and Nonathlete Intentions to Self-Manage Mental Health: Applying the Integrated Behavior Change Model to the State of Mind Program*. *Journal of Applied Sport Psychology* [online]. 2021, 83-97, doi:10.1080/10413200.2019.1629547

BREWER, B.W., VAN RAALTE, J. L., LINDER, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.

BREWER, B.W., VAN RAALTE, J.L., & PETITPAS, A.J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. In D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29–43). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

BRUNER, M.W., MUNROE-CHANDLER, K.J., & SPINK, K.S. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236–252. doi: 10.1080/10413200701867745

COAKLEY, J. J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest*, 35, 1, 1-11.

DALE, J, WEINBER, R. (1990) Burnout in sport? A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, doi:10.1080/10413209008406421

Drawer S., Fuller C.W., Propensity for osteoarthritis and lower limb joint pain in retired professional soccer players, *British Journal of Sports Medicine* 2001;402-408. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.35.6.402>

DUÁLNI KARIÉRA. (2023). *Duální kariéra* [online]. Retrieved from: <https://www.olympijskytym.cz/dualnikariera>

DURČÁK, T. Zlatí smolaři z Nagana: Hašek přišel o miliony, Procházka musel prodat medaili. IPrima [online]. 2023. Dostupné z: <https://zeny.iprima.cz/zlati-smolari-z-nagana-hasek-prisel-o-miliony-zadluzeny-prochazka-musel-prodat-medaili-200957>

EIME, R., YOUNG, J., HARVEY, J., CHARITY, M., PAYNE, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

ENAYATJAZI M, SADEGHI DINANI S, EMAMI HASHEMI SA. The Effect of Intensive Exercise on Beta-Endorphin and Serum Cortisol Levels in Elite Wrestlers. *Physical Treatments*. 2015; 5(3):171-176. <http://ptj.uswr.ac.ir/article-1-265-en.pdf>

ERPIČ C. S., WYLLEMAN P., ZUPANČIČ M., (2004), The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*. doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8

EVANS B., EYS M., WOLF S. (2013) Exploring the Nature of Interpersonal Influence in Elite Individual Sport Teams, *Journal of Applied Sport Psychology*, 25:4, 448-462, DOI: 10.1080/10413200.2012.752769

GILMORE, O. (2008). *Leaving competitive sport: Scottish female athletes' experiences of sport career transitions* (Unpublished doctoral dissertation). University of Stirling, Scotland. <http://hdl.handle.net/1893/496>

GORDON, S., LAVALLEE, D. (2012). Career transitions. In T. Morris & P. Terry (Eds.), *The new sport and exercise psychology companion* (pp. 567-582). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

GRANITO, Vincent J. Psychological response to athletic injury: Gender differences. *Journal of Sport Behavior*. 2002, 243-259.

GUSTAFSSON, H., Kenttä, G., & HASSMÉN, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2010.541927>

HÁTLOVÁ, Běla, Václav HOŠEK a Pavel SLEPIČKA. Psychologie sportu. Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stress*. Druhé vydání. Praha: Avicenum, 1970. ISBN 08-044-70.

CHERRY, Kendra. *What Is Personality?* Very Well Mind [online]. 2020. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-personality-2795416>

IWASAKI Yoshi, SMALE Bryan & Bryan. Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being, 1998, *Leisure Sciences*, 20:1, 25-52, DOI: 10.1080/01490409809512263

JANSA, P. A. kol. III. Pedagogika soutěžního sportu. *Pedagogika Sportu* [online]. Czech Republic: Karolinum Press, 2018. ISBN 8024639866.

JECKELL A. S., BRETT B. L., TOTTEN D. J., Solomon G. S. (2019) Team versus individual sport participation as a modifying factor in the development of post-concussion syndrome after first concussion: A pilot study, *Applied Neuropsychology: Child*, 8:3, 199-205, DOI: 10.1080/21622965.2017.1421464

KADLČÍK, J., 2009, Sportovní kariéra, její ukončení a proces adaptace do posportovního života

KNIGHTS S., SHERRY Emma, RUDDOCK-HUDSON Mandy (2016) Investigating Elite End-of-Athletic-Career Transition: A Systematic Review, *Journal of Applied Sport Psychology*, 28:3, 291-308, DOI: 10.1080/10413200.2015.1128992

KOSTÍNKOVÁ, Jana a Ivo ČERMÁK. Interpretativní fenomenologická analýzy [online]. 2013. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/281745581>

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

LALLY, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 85-99.

LAMONT-MILLS, A., CHRISTENSES S. A. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. 2006. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.04.004>

LAVALLEE David (2019) Engagement in Sport Career Transition Planning Enhances Performance, *Journal of Loss and Trauma*, 24:1, 1-8, DOI: [10.1080/15325024.2018.1516916](https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1516916)

LAVALLEE, D., ROBINSON, H. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141.

- LEUNG, M.I., CARRE, A., FU, F.H. (2005). Retirement rationale for Chinese female elite athletes. *International Journal of Eastern Sport and Physical Education*
- LOJDOVÁ, K. Analýza dat v kvalitativním výzkumu [online]. 2014. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/fsp/jaro2022/dc4003/um/lojdova_kvalitativni_analyza_dat_2022.pdf
- MATTHEWS, G., DEARY, I. J., & WHITEMAN, M. C. (2009). *Personality Traits*. Cambridge University Press. <https://books.google.cz/books?id=iiJCVHJ2fJQC>
- MCADAMS, Dan P. The Life Story Interview – II [online]. The Foley Center for the Study of Lives., Dostupné z: <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.northwestern.edu/dist/4/3901/files/2020/11/The-Life-Story-Interview-II-2007.pdf>
- MOESCH, K., MAYER, C., ELBE, A.M. (2012). Reasons for Career Termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates. *Sport Science Review*. XXI. 49-68. 10.2478/v10237-012-0018-2.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan a Hana ANTONÍNOVÁ. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- OFORI, Patrick Kwaku, David TOD a David LAVALLEE. *Predictors of superstitious beliefs*. *Journal of Psychology in Africa* [online]. 2017, doi:10.1080/14330237.2016.1185909
- OWENS Lynn, STEWART Craig, HUEBNER Eric (2017) The clutch athlete, choking and personality, *Sports Coaching Review*, 6:1, 20-35, DOI: 10.1080/21640629.2016.1180832
- PARK Sunghee, LAVALLEE Davi, TOD David (2013) Athletes' career transition out of sport: a systematic review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6:1, 22-53, DOI: 10.1080/1750984X.2012.687053
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. ISBN 80-7368-259-1.
- PERNA, F., AHLGREN, R. (1999). The influence of career planning, race, and athletic injury on life satisfaction among recently retired collegiate male athletes. *The Sport Psychologist*, 13, 144–156.
- PERNA, F. M., AHLGREN, R. L., ZAICHKOWSKY, L. (1999). The Influence of Career Planning, Race, and Athletic Injury on Life Satisfaction among Recently Retired Collegiate Male Athletes. *The Sport Psychologist*, 13(2), 144–156. doi:10.1123/tsp.13.2.144

PRINGLE J, DRUMMOND J, MCLAFFERTY E, HENDRY C. Interpretative phenomenological analysis: a discussion and critique. *Nurse Res.* 2011;18(3):20-4. doi: 10.7748/nr2011.04.18.3.20.c8459. PMID: 21560922.

REYNOLDS, M. J. (1981). The effects of sports retirement on the job satisfaction of the former football player. In S. L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.). *Sociology of sport: Diverse perspectives* (pp. 127-137). West Point, NY: Leisure Press.

RICE, Simon M., Rosemary PURCELL, Stefanie DE SILVA, Daveena MAWREN, Patrick D. MCGORRY a Alexandra G. PARKER. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. [online]. 2016. doi:10.1007/s40279-016-0492-2

RICE, Simon M., Rosemary PURCELL, Stefanie DE SILVA, Daveena MAWREN, Patrick D. MCGORRY a Alexandra G. PARKER. *The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review*. Springerlink [online]. 2016. doi:10.1007/s40279-016-0492-2

RIESSMAN, Catherine Kohler. *Narrative methods for the human sciences*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2008.

RISTOLAINEN Leena, KETTUNEN Jyrki A., KUJALA Urho M., HEINONEN Ari (2012) Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes, *European Journal of Sport Science*, 12:3, 274-282, DOI: [10.1080/17461391.2011.566365](https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566365)

ROHRS-CORDES Kaitlin, PAULE-KOBA Amanda L. (2018) Evaluation of an NCAA sponsored online support group for career-ending injured collegiate athletes transitioning out of sports, *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 12:3, 200-219, DOI: [10.1080/19357397.2018.1529651](https://doi.org/10.1080/19357397.2018.1529651)

SAMUEL, R., TENENBAUM, G. (2011). How do athletes perceive and respond to change-events: An exploratory measurement tool. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 392–406. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.03.002

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu* [online]. Grada Publishing, 2008. ISBN 9788024725628. Dostupné z: <https://books.google.com.au/books?id=vnXodTFnoygC>

SHEIKH, Mahmoud. How Different Sports Establish Different Athletic Identity Levels. *International Journal of Kinesiology & Sports Science: Australian International Academic Centre* [online]. 2015. ISSN 2202-946X. doi: 10.7575/aiac.ijkss.v.3n.3p.28

SCHLOSSBERG, Nancy K., WATERS Elinor B., GOODMAN Jane. *Counseling Adults in Transition. 2*. New York: Springer Publishing, 2005. ISBN 9780826142337.

SCHÖNBEKOVÁ, Petra. *Výchovné styly v současných rodinách a jejich vliv na volný čas dítěte* [online]. Univerzita Hradec Králové, 2016. Dostupné z: <https://theses.cz/id/g0mq43/STAG84534.pdf>

SINCLAIR, D. A., ORLICK, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.

SIROTKOVÁ, Hana. *Copingové strategie u sportovců* [online]. Brno, 2008. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/yj49f/DIPLOMKA.pdf>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Iva Burešová Ph.D.

SLEPIČKA, Pavel. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

SMITH J.A., FLOWER P., LARKIN M. (2009), Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research., *Qualitative Research in Psychology*, 6:4, 346-347, DOI: 10.1080/14780880903340091

SPORTS INDUSTRY: A Research Guide: Soccer. *Library of Congress* [online]. Dostupné z: <https://guides.loc.gov/sports-industry/soccer>

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), 101–118. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.05.002

SVOBODA, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Karolinum.

SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986

TAYLOR, J., LAVALLEE, D. (2010). Career transition among athletes: Is there life after sports? In J. M. Williams (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., 542-562). Columbus, OH: McGraw-Hill.

TAYLOR, J., OGILVIE, B.C. (1998). Career transition among elite athletes: Is there life after sports?, *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 429–444).

TAYLOR, J., OGILVIE, B., LAVALLEE, D. (2005). Career transition among athletes: Is there life after sports? In J. M. Williams (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 595-615). Columbus

TOD, D. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6

TUDOR, Margaret L. a David B. RIDPATH. Does Gender Significantly Predict Academic, Athletic, or Career Motivation Among NCAA Division I College Athletes. *Journal of Higher Education Athletics & Innovation*[online]. 2019. Dostupné z: doi:10.15763/issn.2376-5267.2018.1.5.122-147

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VOJTÍŠKOVÁ, Alena. Syndrom vyhoření. ZZMV [online]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>

VÝROST, J. (2008). *Sociální psychologie—2., přepracované a rozšířené vydání*. Grada. ISBN 9788024714288
<https://books.google.cz/books?id=czijlGDrBJsC>

WATSON, Joshua C. *The Effect of Athletic Identity and Locus of Control on the Stress Perceptions of Community College Student-Athletes*. [online]. 2016, 729-738, doi:10.1080/10668926.2015.1072595

WEBB, W. M., NASCO, S. A., RILEY, S., HEADRICK, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338–362.
https://www.researchgate.net/publication/284285537_Athlete_identity_and_reactions_to_retirement_from_sports

WHEATON, B. (1990). Life transitions, role histories, and mental health. *American Sociological Review*, 55(2), 209–223. <https://doi.org/10.2307/2095627>

Seznam tabulek

Tabulka č.1 – Popis výzkumného vzorku.....	30
---	----

Seznam příloh

Příloha č.1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Scénář polostrukturovaného rozhovoru

PŘÍLOHY

Příloha č.1

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Souhlas účastníka výzkumného projektu s účastí na výzkumu **Transformace a kalibrace identity vrcholového sportovce na konci sportovní kariéry** a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

Instituce realizující výzkumný projekt: Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií, Pátkova 2137/5, Praha 8, 182 00

Hlavní řešitel výzkumného projektu a kontakt: Miroslav Jech, jech971@gmail.com, Tel. 737013657

Vedoucí výzkumného projektu a kontakt: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D polackova@praha.psu.cas.cz

Období realizace výzkumného projektu: 2022–2023

Účastník výzkumného projektu:

Jméno a

příjmení.....

Datum narození.....

Adresa

.....

Kontakty (email a telefon)

.....

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je porozumět prožívání a motivaci při přechodu ze prostředí vrcholového sportu do běžného života. Cílem projektu je popsat zkušenosti bývalých vrcholových sportovců, rozšířit porozumění tomuto velmi specifickému přechodnému období a zachytit jedinečné zkušenosti vás bývalých vrcholových sportovců pomocí vyprávění s cílem uchopení vašich cílů, motivů a očekávání. Vaše účast obnáší poskytnutí rozhovoru.

Přínosem Vaší účasti na studii je porozumění určité životní etapě, o které se v psychologii spíše málo ví. Negativa a rizika účasti studie nejsou známá, respektive nepřekračují nároky běžně kladené na kancelářskou práci a bilancování o životě. Přesto, pokud by došlo k otevření nějakého trápení, pocitu ohrožení či bolesti po ukončení rozhovoru, je vhodné se znovu spojit s vedoucím výzkumného projektu, který je schopný vám zprostředkovat odbornou pomoc.

Výzkum je spojen se sběrem určitých osobních a citlivých údajů. Vaše odpovědi v dotaznících a rozhovoru budou anonymizovány: bude jim přidělen kód a následně budou zpracovávány bez spojení s Vaším jménem a osobními údaji. Naši tazatelé jsou vázáni mlčenlivostí.

1. Udělení souhlasu s účastí

Udělují, jakožto účastník / účastnice souhlas s účastí na výzkumu Transformace a kalibrace identity vrcholového sportovce na konci sportovní kariéry a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

2. Prohlášení účastníka výzkumu.

Současně prohlašuji, že jsem byl seznámen se skutečností, že jednou dané svolení k účasti na výzkumu Transformace a kalibrace identity vrcholového sportovce na konci sportovní kariéry mohu kdykoliv v průběhu účasti odvolat.

3. Informace o zpracování osobních údajů účastníka výzkumu v průběhu a po skončení výzkumného projektu

Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Pro účely vedení evidence týkající se výzkumného projektu a pro účely týkající se evidence, vyhodnocení a použití výsledků projektu, budou data bezpečně archivována. Poskytnutí osobních a citlivých údajů účastníkem výzkumu je dobrovolné. Pokud účastník výzkumu odmítne poskytnout uvedené osobní a citlivé údaje, nemůže se výzkumného projektu zúčastnit.

Zpracováním osobních a citlivých údajů se rozumí shromažďování těchto osobních a citlivých údajů, ukládání na nosiče informací, jejich vyhledávání, používání, uchovávání, třídění a likvidace. Výzkumník bude zpracovávat osobní a citlivé údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Osobní a citlivé údaje budou výzkumníkem uchovávány z vědecko-výzkumných důvodů po dobu neurčitou. Účastník výzkumu má v souladu s ust. § 12 zákona právo na informace o zpracování svých osobních a citlivých údajů (tj. právo na přístup ke všem údajům o své osobě) a v souladu s ust. § 21 odst. 1 zákona právo požádat subjekt realizující výzkumný projekt o písemné vysvětlení, pokud se domnívá, že výzkumník provádí zpracování jeho osobních údajů v rozporu s ochranou jeho soukromého a osobního života nebo v rozporu se zákonem, zejména jsou-li osobní údaje nepřesné s ohledem na účel jejich zpracování.

Účastník výzkumu je oprávněn souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů vypovědět (z důvodu zpracování dat nejpozději do 3 měsíců od účasti).

4. Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:

Výsledky výzkumného projektu budou využity k vědeckým účelům a k publikačním výstupům.

5. Prohlášení účastníka výzkumu:

- a. Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše
uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.
- b. Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky a tyto mi byly
uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným
skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám
žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s
účastí na výzkumném projektu.
- c. Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji,
že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem
oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit.
- d. Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném
souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a
způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Účastník výzkumu

.....
Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Výzkumník:

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Příloha č.2

INTERVIEW

Dobrý den, jmenuji se Miroslav Jech, a ještě jednou Vám velice děkuji o zájem na účasti v tomto výzkumném projektu. Před tím, než bych vám shrnul úvodní informace o výzkumu a začali bychom, máte na mě nějaké otázky?

ÚVOD

Tento rozhovor bude pojednávat o období zahrnující konec Vaší sportovní kariéry, a o tom, jak se Vám nyní žije v běžném životě. Chceme slyšet něco jako Váš příběh, Vaše vyprávění o tom, jak to Vy osobně s přechodem do běžného života máte.

Několik věcí je třeba ještě vyjasnit:

- V tomto rozhovoru se nejedná o nějaký druh terapeutického sezení. Neexistují žádné dobré nebo špatné odpovědi na mé otázky.
- Budu vás celým rozhovorem vést, ale nebudu do Vašeho vyprávění příliš vstupovat, abych Vás nerušil a „netrhal“ Vám nit, tak mi to nemějte za zlé. Přibližně za hodinu bychom měli být hotoví.

Samozřejmě Vaše účast je zcela dobrovolná a vše, co řeknete, bude vnímáno jako důvěrné a analyzována budou jen již anonymizovaná data. Z důvodu toho, že se jedná o vědecký projekt, si budu celý rozhovor nahrávat, ale nahrávka bude okamžitě přepsána a text anonymizován. Kdykoliv můžete rozhovor ukončit, kdykoliv se můžete na cokoli zeptat, my si velice vážíme vašeho času i ochoty pomoci nám porozumět tomu, jaké to je a co se děje při přechodu ze světa vrcholového sportu do běžného života.

Chcete se k tomu ještě teď na něco zeptat: máte nějaké otázky?

Můžeme začít?

I. KONEC VRCHOLOVÉ KARIÉRY

Když se řekne „konec vrcholové kariéry“ co Vás napadne? Co Vám projde hlavou? Co se Vám vybaví? (Spontánně, nepřerušovat)

Co ještě? (Spontánně, doptat se...)

// Cílem je zmapovat prostor, navázat vztah s participantem, nechat jej se osmělit, osahávání hranic, prostoru a témat konce vrcholové kariéry//

II. VYPRÁVĚNÍ O KONCI VRCHOLOVÉ KARIÉRY

Teď mi prosím vyprávějte, jak probíhal ten „Váš“ konec vrcholové kariéry. Můžete začít, kde chcete, čímkoliv, co s koncem vrcholové kariéry souvisí... A můžete mi vyprávět (něco jako) Váš příběh konce vrcholové kariéry. (Spontánní nepřerušované vyprávění, je to ústřední otázka)

Litujete zpětně ve své kariéře nějakých rozhodnutí?

// Cílem je tušit a mít představu „co se dělo“, kdy se to dělo, koho/čeho se to týkalo, co běhalo v tu chvíli hlavou, o čem přemýšlel, co cítil, jakou roli v tom hrál a taky zcela hypoteticky „proč vám zrovna toto vypráví“ (je to významné), což ale sám participant nemusí tušit. Chceme získat plastický obrázek a představu o jeho konci vrcholové kariéry//

III. HLAVNÍ IMPULZY KONCE VRCHOLOVÉ KARIÉRY

a) Když se zamyslíte nebo jen podíváte zpátky na poslední léta své vrcholové kariéry, označil byste něco jako impuls vedoucí ke konci vrcholového sportování? Třeba i něco z toho, o čem už byla řeč... *(Spontánně)*

b) Pakliže jste žádný impuls nezažil – co vás vedlo k ukončení kariéry, a jak dlouho jste v takové fázi byl? Můžete mi to zkusit přiblížit? *(Spontánně)*

IV. NEJTĚŽŠÍ ZKUŠENOST

a) Co byl/o byly/jsou nejtěžší zkušenost/i spojené s koncem vrcholové kariéry a přechodem do běžného života? *(Spontánně)*

Vyprávějte o nejtěžším momentu (moment/nějakou událost, ve která pro Vás byla negativní...)

Řekne-li více, pak „Který z těch všech momentů, o kterých jste mluvil, byl ten opravdu nejtěžší?“

//Z vyprávění byste měli tušit a mít představu „co se dělo“, kdy se to dělo. //

b) A jak jste to zvládli? *(Spontánně)*

V. NEJPOZITIVNĚJŠÍ ZKUŠENOST

a) Zatím jsme se více věnovali negativním zkušenostem. Co byste označil za nejpozitivnější zkušenost/i či (moment/y, událost/i) při přechodu do běžného života? *(Spontánně)*

Vyprávějte mi, prosím, nejpozitivnější zkušenost, událost, která je nejlepší, nejkrásnější)

Řekne-li více, pak, který z těch všech momentů, o kterých jste mluvil, byl ten opravdu nejlepší?

b) A jak Vás to ovlivnilo?

//Z vyprávění byste měli tušit a mít představu „co se dělo“, kdy se to dělo, (...) mít plastický obrázek a představu o nej epizodě. //

VI. BOD OBRATU

Mluvili jsme o negativních a pozitivních zkušenostech ve týkajících se přechodu z vrcholového sportu do běžného života. Bylo v tomto období něco, co by se dalo označit jako „bod obratu“ „bod zlomu“, „bod změny“?

Vyprávějte mi o tom. *(Spontánně)*

Pokud Vás žádný bod obratu/zlomu nenapadá, zkuste mi tedy vyprávět o nějaké události, která by se bodu zlomu mohla blížit, podobat?

Řekne-li více, pak, který z těch všech momentů, o kterých jste mluvil, byl ten opravdu nejvýznamnější?

//Z vyprávění byste měli tušit a mít představu „co se dělo“, (...) mít plastický obrázek a představu o epizodě změny. //

VII. ROZHODNUTÍ

Vzpomenete si na nějaká důležitá rozhodnutí související s koncem vrcholové kariéry? Můžete o nich chvilku vyprávět? (Spontánně)

(jaké možnosti zvažoval, proč se rozhodl, jak se rozhodl, jestli měl zpětně nějaké pochybnosti, jak to dopadlo ad.)

VIII. BILANCE

Když se z místa, kde se teď nacházíte, ohlédnete zpět a podíváte se na svůj sportovní život a měl byste udělat takovou inventuru, bilanci...Co vám to dalo a vzalo? (Spontánně)

IX. BUDOUCNOST

Doposud vše, co jste mi vyprávěl/a, se týkalo Vaší minulosti nebo současnosti, ale určitě máte představu o budoucnosti... Jak vidíte svůj život do budoucna?

Konkrétně by mě ještě zajímaly vaše a) cíle a plány b) sny, přání a vize c) očekávání, d) obavy (Spontánně, a hlavně ty cíle a přání nás zajímají)

X. KULTURNÍ OČEKÁVÁNÍ

Doposud jste mi vyprávěl/a o Vašem osobním životě a o vybraných okamžicích a událostech z Vašeho života. V každé společnosti přitom existují určitá očekávání toho, co by měl a neměl člověk dělat. Co se podle Vás čeká od bývalých vrcholových sportovců? (Spontánně)

Jak by se lidé z takového prostředí měli chovat, o co by měli usilovat, čeho by ve svém životě měli dosáhnout, jak by měli žít? Co by měli a neměli? Co vlastně od Vás nyní společnost očekává? Přetrvání u sportu v nějaké pomocné roli?

XI. KRAJINA NOVÉHO ŽIVOTA

Nyní vás poprosím, zda byste se podíval/a na svůj současný život jako na krajinu. Představte si, že se Váš současný život proměnil v krajinu. Zkuste mi popsat, jak ta krajina vypadá? (Spontánně)

Kam až vidíte, co vidíte na obzoru? Co tam roste, žije, jaké je tam počasí, roční období? Jaké to je v té krajině žít/bydlet/chodit?

//Tato technika by měla umožnit vyprávět o krajině, měla by umožnit nahlédnout, jaké to je. Může být i překvapením pro participanta, co říká. //

XII. VZKAZY A SPAMY

Co byste vzkázal nebo doporučil vrcholovým sportovcům, které konec vrcholové kariéry teprve čeká?

Co ještě?

Je něco, co nezaznělo ale chtěl byste říct? Případně se k něčemu ještě vrátit?

Pokud ne, tak to bude z mých otázek vše, máte teď nějaké vy?

Pokud ne, tak já Vám ještě jednou moc děkuji za účast na výzkumu a za přiblížení Vaší jedinečné zkušenosti s přechodem ze sportovní kariéry do běžného života.