

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Hana Sommerová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

TRENÉRSKÁ REFLEXE SPORTU

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Josef Dovalil CSc.

Zpracovala:

Hana Sommerová

Duben 2010

Abstrakt

Název práce: Trenérská reflexe sportu

Cíle práce: Analýza názorů trenérů studujících nejvyšší kvalifikaci na postavení sportu v životě člověka a společnosti, které formulovali ve svých pracích na téma „Co mi sport dal a vzal“.

Metoda: Kvalitativní výzkum byl proveden metodou zkoumání a obsahovou analýzou dokumentů.

Výsledky: Osvětlují, jakou roli zaujímá sport v životě člověka a společnosti z pohledu předních trenérů současnosti.

Klíčová slova: Sport, reflexe, trenér, kvalitativní výzkum, individuální a společenské hodnoty sportu, profese trenéra

Abstract

Title: Trainers' Sport Reflection

Goals: Analysis of the high-qualification trainer students' opinions on position of sport in human life and society, formulated previously in their written works entitled „What sport has taken from me and given me“.

Method: Qualitative analysis was performed by means of research and content analysis of the document mentioned above.

Result: The role of sport in human life and society is described from the point of view of present high-qualification trainer students.

Key words: Sport, reflexion, trainer, qualitative analysis, individual and social values concerning sport, trainer profession

Touto cestou bych chtěla poděkovat Doc. PhDr. Josefu Dovalilovi, CSc. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušeností v této problematice. Poděkování patří i mé rodině a partnerovi Petru Štolcarovi za jejich trpělivost. Bez podpory a spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu použitých zdrojů.

Hana Sommerová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

Obsah

1	Úvod	8
2	Sport	9
2.1	Definice.....	9
2.2	Sport – fenomén?	9
2.3	Význam sportu.....	10
2.4	Sport a média	12
3	Cíl a úkoly diplomové práce	13
3.1	Cíl diplomové práce.....	13
3.2	Úkoly diplomové práce:.....	13
4	Metodologie	14
4.1	Zkoumané dokumenty	14
4.2	Výzkumná metoda	14
4.3	Použité citace ze zkoumaných prací	15
4.4	Reflexe	15
5	Analýza názorů trenérů podle tematických okruhů	17
5.1	Volný čas	17
5.2	Rodina (dětství).....	20
5.3	Rodina (partnerský život)	22
5.4	Přátelství	24
5.5	Fyzická kondice, zdraví	25
5.6	Psychické vlastnosti.....	29
5.7	Socializační a výchovný činitel	33
5.8	Výhry a prohry.....	35
5.9	Fair-play.....	36
5.10	Peníze.....	38
5.11	Poznávání nových kultur	41
5.12	Soustavná práce, vzdělání.....	42
5.13	Trenérství.....	45
6	Diskuze	49
7	Závěr	53
8	Použité zdroje	54

1 Úvod

Téma diplomové práce jsem zvolila s ohledem na to, že se ve sportovním prostředí pohybují již od svého útlého dětství. Sport se v dnešní době stává společenským, kulturním a ekonomickým fenoménem. V médiích i ve společnosti, proto bývá sport velmi často diskutován. Sport, sportovci i trenéři bývají kritizováni či chváleni v závislosti na jejich momentální úspěšnosti. Jen velmi málo informací se týká vztahu jednotlivých sportovců a trenérů ke sportu obecně. Co je ke sportování přivedlo, co je u sportování udrželo, co jim sportování přináší pozitivního a co jim sport komplikuje, či dokonce bere. Tato práce by měla shrnout témata, která jsou pro trenéry a jejich vztah ke sportu důležitá

Výzkumné záměry této práce jsou ovlivněny i poznatky předchozích studií na příbuzná témata. Analýzou pohledu trenérů na současný sport se zabýval SVOBODA (1998) na podzim roku 1997. Zkoumal odpovědi 243 trenérů studujících na FTVS UK první trenérskou třídu na anonymní dotazník o 33 otázkách. Zaměřil se převážně na motivaci trenérů ke sportu a trenérství, hodnocení studia a práce trenéra a na názory na současný vrcholový sport a olympijské hry. Mimo jiné zde byli trenéři popsáni jako nadšenci, kterým sport přináší vnitřní uspokojení, kteří mají spíše zájem o rozšíření vědomostí, než o získání peněz, i když vědí, že peníze jsou dnes velmi důležité. Výsledky výzkumu ukázaly, že názory trenérů na vrcholový sport byly nejednoznačné, ale z celkového hodnocení bylo zřejmé, že trenéři účastníci se tohoto výzkumu se dívají na vývoj sportu v současné době realisticky.

Pro naši práci je pak důležitý závěr, že je u trenérů předpokládána dostatečná informovanost a jejich odpovědi lze tedy považovat za dostatečně zasvěcené a fundované, přičemž jejich názory reprezentují současně i názory širší populace.

2 Sport

2.1 Definice

Základem slova sport je latinské *disportare*, což znamená rozptylovat se, bavit se. Podle zdroje (VELKÝ SOCIOLOGICKÝ SLOVNÍK 1996) je sport jakákoli pohybová aktivita, která má charakter hry (buď zápasu se sebou samým, nebo závodu s jinými) a realizuje se v rámci přesně stanovených pravidel a zásad *fair-play*.

Pro účel naší práce rozumíme pojmem sport jakoukoliv komplexní formu pohybu. Neoddělujeme tělesnou výchovu od sportu rekreačního, závodního a profesionálního. Také pro nás není důležitá pouze tělesná stránka sportu, ale i psychická a sociální dimenze. Použijeme tedy jinou definici sportu. Zde je sport chápán, jako „všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (EVROPSKÁ CHARTA SPORTU 1994)

O důležitém postavení sportu v životě lidí se zmiňují mnozí odborníci v různých vědních oborech (psychologii, sociologii, pedagogice, filozofii, kinantropologii, psychologii sportu, pedagogice sportu, sociální psychologii...). V poslední době se k nim přidávají i politici a významné osoby ve sportovním i olympijském světě.

Již Pierre de Coubertin zdůrazňoval význam sportu pro společnost:

„Sport není žádnou luxusní zábavou, činností pro pár zámožných jedinců, ani formou, jak pomocí svalů kompenzovat duševní práci. Dává každému muži, ženě či dítěti příležitost ke zdokonalení, nehledě na jejich profesi či místo na světě. Je přirozenou součástí všech stejně, ve stejné míře a nemůže být ničím nahrazen.“ (DOVALIL 2004)

2.2 Sport – fenomén?

Každý den se dovídáme vedle politických, společenských a meteorologických aktualit i sportovní výsledky. Téměř každé noviny mají stránky vyčleněné pouze sportu. V rozhlasových stanicích bývají kromě pravidelného sportovního zpravodajství zařazovány i přímé přenosy z významných sportovních událostí. Vznikají televizní programy zaměřené pouze na sportovní přenosy. Jeden ze čtyř státních programů je

pouze sportovní. Na zpravodajských serverech bývá ikona sport hned za politickými zprávami a stránky věnované sportu patří k nejnavštěvovanějším.

Jednotlivé státní rozpočty počítají vždy s dotacemi na podporu sportu. I Evropská unie podporuje sportovní aktivity. Nejen vrcholový sport se stává vyhledávanou ekonomickou oblastí. Neustále se staví nová sportovní centra, místa určená pro aktivní trávení volného času. Vznikají nová sportovní odvětví, která se snaží přizpůsobovat módním vlivům a společenskému vývoji.

V odborné literatuře je sport charakterizován jako společenský, sociální, kulturní a ekonomický fenomén dnešní doby (SEKOT 2006, 2008, SVOBODA 2000, SLEPIČKA 1982, 2006). Tito autoři se postupně zmiňují o propojení a vzájemném ovlivňování sportu s kulturou, ekonomikou, náboženstvím a společností obecně. Například podle SEKOTA (2006) je sport provázán s kulturou společnosti, s jejím vývojem i politickým děním. Sport odráží stav ekonomiky v jednotlivých zemích, je důležitý pro výchovu a vzdělání, je provázán s náboženstvím. Autor zdůrazňuje, že výsledky zkoumání sportu z hlediska sociologie neodmyslitelně patří k celkovým znalostem o člověku, společnosti a světě.

O společenském významu sportu a jeho nadnárodní důležitosti se zmiňují i trenéři v některých svých pracích:

„Myslím si, že je důležité vyzdvihnout sport do popředí zájmů lidí. Jako v jedné z mála aktivit zde většinou nezáleží na vzdělání, věku, příslušenství k určité rase či náboženství. Sport a sportovní hry v mezinárodním měřítku boří a mažou státní hranice, lidské předsudky a politické postoje. Zaměřují se především na dosažený sportovní výkon v duchu fair-play.“

2.3 Význam sportu

Jak jsme se již zmínili, sport odráží a současně i ovlivňuje vývoj a změny ve společnosti, ekonomice, kultuře i náboženství jednotlivých zemí a současně jejich vývoj také zpětně ovlivňuje. V odborné literatuře je kladen velký důraz na význam sportu jako na důležitý prvek prevence sociálně patologických jevů, obezity a zdravotních potíží spojených se sedavým způsobem života. Současně ale klesá počet dětí, které pravidelně sportují, které aktivně tráví svůj volný čas a získávají tak zdravé životní návyky, které by je provázely po celý zbytek života.

Proto je důležité zaměřit pozornost na důvody, které vedou sportovce k pravidelné a aktivní sportovní činnosti, i na okolnosti, které je od sportu odrazují. Aby v praxi mohlo dojít k opětovnému přiblížení sportu většímu počtu lidí a zmírnění dopadů dnešního stylu života na zdraví dětí, mládeže i dospělých.

I trenéři se shodují na faktu, že je-li sport součástí životního stylu, pak je to většinou vedle rodiny a školy jeden z nejvýznamnějších a nejdéle působících výchovných a socializačních činitelů:

„Součástí celého života člověka je mnoho činností, které formují či utvářejí osobnost každého z nás. Tak, jako je pro nás důležité vzdělání, které nás v té základní studijní podobě provází i dvacet let, tak i zaměstnání, které následuje, nás obklopuje a formuje, má na nás vliv čtyřicet a více let, i manželství jako svazek muže a ženy nás provází i padesát let. Zvolil-li někdo cestu sportovce, má na tohoto jedince sport jako činnost vliv i sedmdesát let. To je doba trvání téměř celého lidského života člověka, a tak zamyšlení, „co to pro nás znamená,“ je zcela na místě.“

„Sport byl, je a bude významný a vysoce účinný prostředek výchovy, prostředek všestranného rozvoje člověka, a proto sehrává v současné etapě společenského vývoje důležitou roli.“

„Sport pro mě v životě hrál, hraje a dále bude hrát přinejmenším takový význam jako škola, byl pro mě navíc praktickou školou života. Není odvážné říci, že sport výraznou měrou ovlivnil formování mé osobnosti od útlého dětství, stal se pro mě zdrojem jedněch z nejemocionálnějších životních chvil, nejúčinnějším prostředkem vnitřní hygieny.“

Ve většině zkoumaných prací se objevuje názor na důležitost sportu, ne jen v osobním životě těchto jednotlivců, ale v životě každého, kdo provozuje nějaký sport na jakékoli úrovni. Podle osobních výpovědí trenérů je zřejmé, že se ke sportování dostali různými cestami. Přivedli je k němu rodiče, prarodiče, kamarádi, partneři, ale i potřeba řešit osobní či zdravotní problém:

„Se sportem jsem se seznámil ve druhém roce života. Matka zůstala sama a mě přestěhovala nastálo k dědovi a babičce do podhorské víscky. Prostředí: velký dům, dvoupatrová stodola se senem, louky, pole, lesík, domácí zvířectvo. Přírodní tělocvična, běhání za slepicemi, zaběhlými králíky – znamenalo rozvíjení rychlosti, rychlosti se změnou směru, rychlost reakce, přirozenou vytrvalost a pohyblivost. Skákání přes kupky

sena (nebo do nich), vytahování loktuší sena přes kladku na půdu stodoly, lezení po stromech znamenalo sílu, obratnost, odvahu. Jízda na koni – rovnováha. Základ herních činností rozvíjela čutaná do míče, hry na schovávanou apod. V zimním období – stavění sněžuláků, první krůčky na lyžích a sjíždění dvou a třímetrového svahu s následným pádem. Tyto aktivity přirozeně rozvíjely vztah a potřebu neustálé pohybové činnosti, která probíhala až do desátého roku naprosto živelně.“

2.4 Sport a média

Jak jsme již psali, sport zaujímá důležité místo ve všech typech médií: v televizi, v novinách, v časopisech, v rozhlase i na internetu, ale na druhou stranu média výrazným způsobem ovlivňují společnost a tedy i sport. Při důležitých světových podnicích, např. při olympijských hrách, mistrovství světa či při finále mezinárodní soutěže tato sportovní mánie v médiích ještě narůstá.

Při vyhlásování sportovních výsledků a hodnocení úspěchů nezapomenou komentátoři informovat, kdo si vítězstvím kolik vydělal a o kolik financí přišli poražení. Dozvídáme se nejen o sportovních výkonech, ale i o detailech ze soukromého života známých sportovců, můžeme si o nich dnes vyhledat téměř cokoli. Nejen informace, které se týkají jejich sportovního života, ale i detaily z osobního života a činností v jejich volném čase. Sportovci odpovídají na otázky v různých zábavných pořadech, můžeme získat pocit, že přesně víme, jací jsou a co si myslí. Ale není to jen mediální obraz? Není nám předkládáno jen to, co je v dnešní době „moderní“ zveřejňovat? Jací sportovci doopravdy jsou? Proč sportují? Co si o sportu myslí? Jaký význam má podle nich pravidelný pohyb pro jednotlivce i společnost? A jaké bude postavení sportu v budoucnosti?

Naše práce vychází ze zpracování prací, které napsali trenéři studující nejvyšší kvalifikaci. Jsou to tedy lidé, u kterých lze předpokládat určité sportovní zkušenosti a u některých dokonce i profesionální závodní dráhu. Své práce psali pro účel udělení zápočtu, bez vědomí jejich dalšího zpracování. Tato okolnost podporuje skutečnost, že do svých prací uvedli pouze témata, která osobně považovali za důležitá a měli potřebu se k nim vyjádřit a neměli jakékoli důvody své výpovědi pozměňovat či přikrášlovat.

3 Cíl a úkoly diplomové práce

3.1 Cíl diplomové práce

Cílem diplomové práce je popsat postavení sportu v dnešní společnosti, charakterizovat důležitost sportu v životě lidí a zdůraznit klady a zápory, které sport přináší pro ty, kteří se sportu věnují, využitím analýzy názorů trenérů studujících nejvyšší kvalifikaci na postavení sportu v životě člověka a společnosti, které formulovali ve svých pracích na téma „Co mi sport dal a vzal“.

3.2 Úkoly diplomové práce:

- stanovení tematických okruhů pro obsahovou analýzu
- provedení obsahové analýzy seminárních prací podle zvolených tematických okruhů
- shromáždění a utřídění názory trenérů podle zvolených tematických okruhů
- provedení dokumentace a komentáře k vybraným názorům
- snaha o vytvoření celkového názoru trenérů na význam sportu v životě člověka a společnosti v současnosti a budoucnosti

4 Metodologie

4.1 Zkoumané dokumenty

Studenti Trenérské školy na FTVS v Praze během svého studia v prvním ročníku v rámci humanitního základu absolvují sérii přednášek a cvičení z psychologie, filosofie, sociologie a pedagogiky. Na závěr vypracovávají seminární práci na téma „Co mi sport dal a vzal.“ Trenéři zvyšující si svou kvalifikaci na nejvyšší stupeň mají za úkol v této práci zhodnotit roli sportu ve svém životě. Zamyslet se nad jeho vlivem nejen v minulosti (dětství, mládí...), ale také nad jeho rolí v budoucnosti a celkovým postavením sportu v dnešní společnosti.

Pro naši práci jsme měli k dispozici 485 prací z let 2000 až 2008. Mezi trenéry byly zastoupeny ženy i muži ve věku od devatenácti let výše, středoškolsky i vysokoškolsky vzdělaní, profesí učitelé, trenéři, právníci, manažeři, manuálně pracující, prodávači, zástupci firem, úředníci, ženy v domácnosti, studenti i důchodci. Trenéři studující licenci A zastupují více než třicet druhů sportů: atletiku badminton, basketbal, běžecké lyžování, biatlon, cyklistiku, fotbal, házenou, judo, karate, karate fudokan, kick box, lední hokej, lukostřelbu, moderní gymnastiku, motorový paragliding, padákové sporty, paragliding, plavání, rozhodčí ledního hokeje, sportovní aerobik, sportovní gymnastiku, squash, stolní tenis, střelbu, šerm, teakwon–do ITF, taekwondo WTF, tenis, triatlon, veslování, volejbal a vzpírání.

Osobní údaje nebyly povinné, vycházíme proto pouze z informací v textech dobrovolně uvedených. Dokazují tak, že zkoumané práce zastupují názor velmi širokého spektra jedinců.

4.2 Výzkumná metoda

Pro vyhledání informací a jejich zpracování jsme použili obsahovou analýzu. Na základě teoretické přípravy a po prostudování dostupných textů seminárních prací jsme stanovili s ohledem na klíčová slova v textu tematické okruhy, které pokrývají spektrum prezentovaných názorů trenérů na: volný čas, rodinu, dětství, partnerský život, fyzickou kondici, zdraví, psychické vlastnosti, socializaci, přátele, poznávání nových kultur, fair-play, vzdělávání, peníze.

Teoretický základ pro provedení kvalitativního výzkumu, pro pravidla analýzy dokumentů, způsobu zaznamenávání a zpracování získaných poznatků jsme čerpali především z české literatury *Hendl: Kvalitativní výzkum (2005)*. V jednotlivých kapitolách jsme využívali i literaturu českých autorů příbuzných vědních oborů: psychologie a psychologie sportu *Slepička, Nakonečný*, sociologie a sociologie sportu *Sekot*, historie sportu *Sommer*, pedagogika sportu *Svoboda*, olympionismus *Dovalil*, pedagogika volného času *Pávková*.

4.3 Použité citace ze zkoumaných prací

Vzhledem k tématu a potřebě doložit názory trenérů jejich citacemi ze zkoumaných dokumentů budeme do naší práce vkládat jednotlivé citace vložené do uvozovek a psané kurzívou. Jednotlivé citace uvádíme anonymně vzhledem k jejich univerzálnosti sdělení.

4.4 Reflexe

V názvu naší práce se nachází pojem reflexe, který původně znamenal zaměření duchovní aktivity na procesy vědomí, dnes je ale používán v širším smyslu, nejčastěji ve významu kritického promýšlení obsahu myšlení a předpokladu vytváření dalších teorií. (VELKÝ SOCIOLOGICKÝ SLOVNÍK 1996)

Pro účely naší práce je vhodnější definování v PSYCHOLOGICKÉM SLOVNÍKU (2000), kde je reflexe popisována jako určitý druh sebezpozorování, obrácení myšlení do sebe, do vlastního vědomí a prožitků. Trenéři patří k lidem, které sport provází většinu jejich dosavadního života. Bylo pro ně přirozené, měli-li se zabývat vlivem sportu na svůj život, že převážná většina z nich se vrátila ve vzpomínkách až k dětství a prvním vzpomínkám spojených se sportem. Při chronologickém zamýšlení se nad svým osobním i sportovním životem objevovali, co pozitivního jim sport do jejich životů přinesl, jakou část života jim naopak zkomplikoval, či dokonce vzal.

V pracích se často objevovaly odstavce, které se tématu přímo netýkaly, ale lze z nich odhalit, jaký vztah trenéři ke „svému“ sportu mají. Zabývali se svými pocity a často si při psaní svých prací uvědomili, že je důležité zamyslet se nad vlastními prožitky, aby bylo možné se ze svých zkušeností poučit a využít je pro trénování druhých:

„Poprvé jsem se setkala se sportováním, co si pamatuji, asi ve čtyřech letech. To se tatínek rozhod. Že mi zaplatí kurz plavání. Ani nevím, ve kterém bazénu to bylo. Pověsili nás na pásy, co nás držely nad vodou a učili nás tempa rukama a nohama. Pak pan trenér vytáhl několik dětí z vody. Postavil mě na kraj bazénu a tátu poslal na druhou stranu, do vody. Mně řekl: „Skoč a plav k tátovi!“ A já plavala. Pak už jsem chodila plavat do jiného bazénu. Asi tatínka zaskočila výchovná metoda pana trenéra.“

„...jako vždy, jen několik okamžiků před zahájením utkání se mi zrychluje tep srdce, cítím jej skoro až v hrdle. V ústech mám sucho a přes oteklé rty plynou téměř neslyšitelná slova molitby k Velkému duchu. Je takový klid na bitevní poli, kdy voják před útokem schoulen v zákrytu očekává zvuk důstojnické píšťalky. Je to takový ten klid, kdy se na moři hladina zklidní téměř v zrcadle, na obloze se šikují temná mračna a sílí bríza začíná námořníkům, upnutými zraky k obloze, našeptávat brzký začátek bouře, která bude vyžadovat jejich maximální vypětí všech fyzických i psychických i pevně svírám svoji zbraň – hokejovou hůl. Rozhodčí se chystá hodit úvodní buly. Boj začíná!!!

5 Analýza názorů trenérů podle tematických okruhů

V následujících kapitolách se budeme postupně věnovat jednotlivým tematickým okruhům: volný čas, rodina a dětství, rodina a partnerský život, fyzická kondice a zdraví, psychické vlastnosti, socializace, přátelé, poznávání nových kultur a procvičení cizích jazyků, vzdělávání a peníze. Tyto tematické okruhy jsme stanovili pro provedení analýzy zkoumaných seminárních prací. Ve většině analyzovaných dokumentů je obsaženo více těchto tematických okruhů, vzájemně se prolínají a bývají často zhuštěny do krátkých odstavců. Pro ilustraci uvádíme alespoň jednu ukázkou:

„Sport mi pomohl plně rozvinout disciplinovanost, touhu vykonávat víc než obvyklý průměr, vynikat, odevzdávat jen nejlepší výsledky, nepodvádět, nespolehat na protekci, ale jen a jen na vlastní síly a odváděnou práci. Ale především mě sport naučil pílí, odpovědnosti, rychlému rozhodování, překonávání překážek, umění přijímat nejen vítězství, ale i prohry, vážit si každé volné chvílky, využívat a dobře si organizovat čas.“

Pro naši práci jsme proto z velkého množství možných citací vybrali ty, které charakterizují většinový názor trenérů a vztahují se právě k danému tématu.

5.1 Volný čas

Rozvoj sportu a růst jeho významu jsou úzce spojeny se vznikem samotného pojmu volný čas. V PSYCHOLOGICKÉM SLOVNÍKU (2000) se dočteme, že se sport stal globálním, sociálním, psychologickým i pedagogickým jevem díky nárůstu volného času. O vzniku pojmu volný čas a jeho důležitosti pro sport se zmiňují i trenéři v některých pracích:

„Dočetl jsem se, že již v 19. století, v době průmyslové revoluce, zjistili ekonomové, že zaměstnanci továren mají mnohem vyšší produktivitu práce, pokud mají dostatečný a kvalitní odpočinek. Poprvé se tak objevil pojem volný čas. A právě zde bychom mohli hledat smysl práce všech sportovních trenérů a funkcionářů. Poskytnout lidem kvalitní, smysluplné a zábavné prožití jejich volného času. Obrovský význam může mít moje práce ve výchově dětí a dospívající mládeže. Pevně věřím, že mohu pozitivně ovlivnit utváření jejich charakteru.“

O vztahu sportu a volného času se zmiňují trenéři téměř ve všech pracích a často se jedná o velmi rozporuplné výpovědi:

„Naučil jsem se hospodařit s časem...“

„Mezi největší záporny patří obrovský nedostatek času pro rodinu a blízké.“

Není jednoduché určit, co vlastně je volný čas. Podle PÁVKOVÉ (2002) je volný čas doba, kdy si své činnosti můžeme volně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění. SEKOT (2006) se přiklání k definování aktivit ve volném čase jako k činnosti spojené s očekáváním příjemných prožitků. Je zřejmé, že v dnešní době jde o téma, které řeší většina aktivně žijících lidí, a trenéři nejsou výjimkou. Podle výkladu termínu volného času jde o čas oddělený od času pracovního i od času vázaného, tedy času, kdy člověk dojíždí do práce. U profesionálních a výkonnostně trénujících sportovců, kteří mají tréninky pravidelně a kteří se zcela, či alespoň částečně sportem živí, je zřejmé, že čas trávený na trénincích i závodech a dojížděním na ně není rozhodně volný čas. Toto tvrzení potvrzuje i jeden z trenérů:

„Přes všechny klady cestování jsem se v průběhu mé kariéry dostávala do stádia, které bych popsala takto: „Život vrcholové tenistky se skládá až na výjimky z toho, že jeho značnou část zabírá mnohdy velice nudný a ubíjející způsob „dojíždění do práce“, až na výjimky oproštěný od intimity domova, rodiny a komunity přátel mimo profesi.“

Pokud se trenéři zamýšleli nad svým dětstvím i dospíváním a vlivem sportu na jejich volný čas, pak jednotné bylo uvědomění si velké časové vytíženosti sportujících dětí. Často zdůrazňovali náročnost skloubení trénování a školních povinností, protože kvůli trénování jim nezbývalo dostatek času na přípravu do školy. V některých případech se trenéři snažili popsat své tehdejší pocity:

„Můj volný čas se scvrkl na minimum.“

„Z vyprávění kamarádů se vám zdá, že přicházíte o mnoho krásných zážitků. Že jste stále něčím omezováni, a jak vám hodně sport odebírá. Vše je to jen momentální pocit. Člověk by chtěl mít všechno najednou, ale to nejde.“

Rozdílné byly následky, které tomuto přičítají. Někteří až jakoby litují času, který sportu ve svém dospívání věnovali, a mrzí je, že přišli o některé radosti s vrstevníky:

„Neměla jsem čas na své kamarádky a ani na nejobyčejnější kulturní zážitky.“

„Poslední dobou si stále více a více uvědomuji, že mám čím dál méně času a že se již nemohu věnovat kamarádům.“

Často bývá také zmiňován nedostatek času na rodinu, ale tomu se věnuje podrobněji kapitola 5.2. Rodina (dětství) a především kapitola 5.3. Rodina (partnerský život). Pro ilustraci uvádíme alespoň názor z jedné zkoumané práce:

„Jedná se převážně o nedostatek volného času, který bych mohl věnovat dalším aktivitám a zejména rodině.“

Ale rovnocenně s těmito názory se objevují i názory zcela opačné. Spousta trenérů si uvědomuje, že nadbytek volného času u dospívajících může vést k problematickému chování.

„Zejména v období adolescence se stávají vrstevnické skupiny díky své dynamice unikátním a nezastupitelným výchovným činitelem. Tyto skupiny, ať už existují uvnitř nějaké instituce, nebo vznikají zcela spontánně, jsou často nositeli určité zvláštní subkultury. Některé skupiny představují rizikové prostředí spojené s řadou jevů sociální patologie., ale obecně je členství ve vrstevnické skupině důležitým faktorem zdravého vývoje jedince.“ (PÁVKOVÁ 2002)

Problematiku dospívání a pravidelného sportování si uvědomují trenéři ve svých pracích velmi často:

„My všichni, co jsme si již prošli obdobím puberty, dobře víme, že i ten nejzapálenější jedinec začne uvažovat o tom, jestli snad o něco nepřichází tím, že tráví veškerý svůj volný čas na trénincích a ne jako jeho někteří vrstevníci. Začne si klást otázku, zda tento styl života je to, co vlastně chce a zda by raději nešel se svými kamarády ven než na trénink.“

„V tomto období je samozřejmé, že rodina nemůže uspokojit potřebu dětí, zejména dospívajících, sdružovat se ve skupinách vrstevníků“ (PÁVKOVÁ 2002), proto děti vyhledávají party a naplňují volný čas společnými aktivitami. Zde je pak obrovský prostor pro vznik sociálně patologických jevů, jakými jsou např. kriminalita a užívání návykových látek. V těchto případech by sport mohl být jedním z preventivních prostředků, které dávají prostor pro sdružování jedinců podobných si věkem i zájmy. Podle PÁVKOVÉ (2002) zkušenosti z historie i zahraničí ukazují, že prevence je ve výchově účinnější a také podstatně levnější než náprava chyb a převýchova. Preventivní působení sportu na mladistvé během dospívání připouští na vlastních příkladech mnozí trenéři:

„Nezanedbatelným pozitivním faktem v mém hráčském působení u ledního hokeje byla celková velká časová vytiženost. Nutnost školní docházky ve spojení s tréninkovým procesem vedla ke skutečnosti, že jsem prakticky neměl možnost seznámit se s negativními společenskými vlivy, které dnešní mládež zasahují.“

Na konci zkoumaných prací se objevuje celkové zhodnocení a po zopakování kladů i záporů, které sport celkově přináší, se často vrací k problematice volného času již smířlivěji:

„Nyní bych se měl zamyslet ještě nad tím, co mi sport vzal. To co mě napadá jako první, je všechn volný čas. Na druhou stranu, je to ale skvěle využitý volný čas, vzhledem k tomu, že to dělám rád a stále jsem neztratil potřebnou motivaci.“

„Na prvním místě určitě spoustu času, který by se dal využít jiným způsobem. Já jsem se však svobodně rozhodl pro vrcholový sport a tohoto rozhodnutí jsem nikdy nelitoval.“

5.2 Rodina (dětství)

Pojem rodina je běžně používaný, pro jeho přesné vymezení použijeme definici z VELKÉHO SOCIOLOGICKÉHO SLOVNÍKU (1996), kde je rodina charakterizována jako původní a nejdůležitější společenská skupina a instituce, která je základním článkem sociální struktury i základní ekonomickou jednotkou a jejími hlavními funkcemi je reprodukce lidského biologického druhu a výchova, respektive socializace potomstva. Blíže se vztahem rodina a socializace budeme zabývat v kapitole 5.7 Socializační a výchovný činitel. Důležitost rodiny pro každého jedince dokládá i fakt, že ve většině prací se objevuje alespoň krátká zmínka o dětství, rodičích či prarodičích a jejich vztahu ke sportu:

„Od malička mě rodiče vedli ke sportu, jelikož oba v mládí také sportovali.“

„Tím, že mi rodiče zpočátku moc nevěřili, mi dali ten největší impuls, jaký mohli. Tak moc jsem jim chtěla dokázat, že to zvládnu.“

„Ke sportu jsem byl veden rodiči od dětství. Ač jim za to dnes mohu děkovat, ne vždy to v té době byla pro mne radost.“

Sport, pohyb a sportovní prostředí v dětství by měly být spojeny především s hrou a emocemi. Pohyb a potřeba pohybu je základní charakteristickou vlastností všech živých tvorů a hra v dětství je považována za nejdůležitější mimopracovní činnost. Dojde-li

tedy k vhodnému propojení těchto dvou aspektů, mělo by dítě prožívat příjemné chvíle ve svém volném čase. Je přirozené, že zážitky a prožitky spojené se sportováním v dětství se projeví do pozdějšího postoje jedince ke sportu. Jsou-li příjemné, je větší šance, že i v období dospělosti bude vyhledávat sport, aby opět tento příjemný pocit prožil. Ve zkoumaných seminárních pracích se objevují zmínky o příjemných prožitcích spojených se sportováním v dětství velmi často:

„Díky sportovním aktivitám jsem se již v dětství cítil bohatší a spokojenější. Prožitky spojené se sportem jsem vnímal nesmírně pozitivně. S odstupem času právě tyto prožitky a zkušenosti považuji za velmi důležité při vytváření mého kladného vztahu ke sportu, tréninku a soutěžím.“

„Sport pro mne znamenal jakousi hru, ze které jsem měl radost. Radost z toho, že jsem se naučil něco nového, co jsem chtěl poznat, nový pohyb, nový úder, nové držení...“

Trenéři zdůrazňují, že v dětství by měl sport zůstat pouze zábavou. V tomto období života je pracovní náplní dětí a mládeže škola a pomoc rodičům v domácnosti. Sport by měl plnit především roli kvalitní a smysluplné náplně volného času a kompenzace sedavého způsobu výuky ve škole. Trenéři kladou také důraz na nebezpečí jednostranného zaměření a uvědomují si vhodnost pestřejší a různorodější náplně volného času, ve které by měl vždy zůstat vedle sportu prostor i na jiné aktivity:

„Nyní na tyto události vzpomínám s úsměvem a jsem za ně i vděčný, protože jsem si uvědomil, že i když člověk dělá sport, je to v útlém věku zábava a povinností je jednoznačně škola.“

„Prostě se synovi snažím vštěpovat, že svět a život není jen hokej, ale že je spousta krásných činností, které lidé úzce zaměřeni (třeba na sport) nikdy nepoznají. A i když to většina z nich nepřizná, myslím, že později toho, stejně jako já, hodně litují.“

Vlivem sportu na rodinu a partnerské vztahy se bude blíže zabývat kapitola 5.3. Rodina (partnerský život), ale zde bychom chtěli alespoň zdůraznit fakt, že je-li celá rodina zapojena do sportovního dění a nepovažuje-li nikdo ze členů rodiny sportování za ztrátu volného času, může sport plnit stmelovací roli ve společenských vztazích. Tento názor potvrzují i někteří trenéři ve svých pracích:

„Sport naprosto změnil život mé celé rodiny. Vše se točilo okolo tenisu, vše mu bylo podřízeno. Tenkrát jsem si neuvědomoval, že to není dobře, vsadit vše jen na jednu kartu, ale to nadšení z něj bylo tak velké, že to všechno ostatní bylo odsunuto do pozadí.“

I přesto dnes ani já, ani moje rodina nelitujeme. Tenis i ostatní sporty jsou u nás stále téma, rádi si zavzpomínáme na náš dřívější kočovný život a hodně se u toho nasmějeme. Tyto společné zážitky mají určitě také vliv na moji rodinu, na její soudržnost i harmonické soužití.“

Velká většina trenérů se o sportu ve svém dětství zmiňuje v kladném smyslu. Mají sport spojený s příjemnými zážitky, a přesto - nebo možná právě proto - se někteří neubránili chybám ve výchově svých dětí. Tím, že na ně chtěli za každou cenu přenést tuto svou lásku ke sportu, docílili naprostého opaku:

„Sport mi vzal lásku mých dětí. Já dělal sport, protože jsem chtěl. Oni museli sportovat, tvrdě sportovat, protože jsem si to přál.“

5.3 Rodina (partnerský život)

Téma rodina a partnerský život se opakuje v trenérských pracích velmi často. Tato skutečnost vyplývá jistě i z faktu, že partnerské vztahy obecně jsou pro každého velmi důležité. Týkají se každodenního života a klima panující v rodině mezi partnery se promítá do všech ostatních aktivit. Jak už jsme v kapitole věnované volnému času uvedli, většinou je rodinný život zmiňovaný v souvislosti s volným časem:

„A co mi můj sport vzal? Určitě čas. Dostatek volného času pro rodinu je velký problém.“

„Sport mi vzal všechno krásné, co zažije mladý otec se svými dětmi, než začnou chodit do školy. Stále jsem trénoval a zapomněl, že cit a pohoda s manželkou a dětmi je důležitější než moje sny, zájmy a představy.“

Velmi často je vyjadřována lítost, kterou cítí trenéři ze skutečnosti, že se jim nedostává dostatek času pro své partnery a rodinu obecně. Je zajímavé, že otázku nedostatku volného času pro rodinu zmiňují především muži. Může to být zapříčiněno tím, že v rodině, kde muž věnuje většinu svého času a energie sportu, všechna starost o domácnost a případně i děti zůstává pouze na partnerce. Tady mohou nastávat konfliktní situace, které přiznává i několik trenérů ve svých pracích:

Nemohl jsem se aktivně podílet na synově výchově. Jenom o víkendech, nebo když jsem měl volno. Jen samá soustředění, turnaje, zápasy, mistrovství světa a olympiády. Mezi tím soutěž a samé reklamní akce se sponzory. Zde začínáte ztrácet nejen vy, ale celá rodina.“

„Na druhou stranu ale většina krizí v pozdějším manželství plynula právě z toho, kolik času jsem na úkor rodiny sportu a později trenérské práci věnoval.“

Trenéři si tuto situaci často uvědomují. Na jedné straně vědí, že si sport zvolili dobrovolně, ale na druhé straně řeší problém narušování rodinného klidu sportem. Pravděpodobně vnitřně řeší dilema priorit, ale často si uvědomují, že mají možnost volby:

„Sportujeme dobrovolně, můžeme kdykoli přestat a kdyby nám to v životě překáželo, tak bychom jistě přestali.“

Vzhledem k množství času, který tráví sportovci na sportovištích a sportovních akcích, je jen logické, že poměrně velká část trenérů se svými partnery seznámila právě díky sportu:

„S manželkou jsme se seznámili přes naše společné sportovní přátele. Ona mě zřejmě obdivovala jako výkonnostního sportovce, já konečně potkal dívku, pro kterou nebylo „čekání na břehu“ čekáním, ale příjemným prožitkem u vody při sledování oblíbeného sportu. Jako bývalá veslařka se nezastavovala nad hodinami a hodinami tréninků, nad propocenými dresy, nad víkendy mimo domov ani nad častými posezeními s kamarády z loděnice.“

Nejspokojenější výpovědi napsali trenéři, kterým se podařilo propojit rodinný a sportovní život. Aktivně zapojit rodinu do „svého“ sportu, se jeví jako jediná možnost na spokojený život se sportovcem. Partneři tak tráví více času spolu, mají více společných zážitků a širší okruh společných známých. K tomuto názoru se přiklání i autor této citace:

„Někdy mě trochu mrzí, že nemohu více svého času věnovat své rodině. Avšak má rodina je také svým způsobem zainteresovaná a zapojená do sportu, jemuž se věnuji, proto jsme spolu tak často, jako bychom spolu trávili všechnen volný čas.“

„Sport samozřejmě ovlivňoval i můj rodinný život, sportem žijí oba mí synové. Obklopuji se lidmi, kteří buď rovněž sportují, nebo mají alespoň ke sportu kladný vztah a blízko.“

Trenéři sportu přisuzují i funkci soudržného činitele, který stmeluje celou rodinu a pomáhá uvolňovat napjatou atmosféru při konfliktech a pomáhá řešit i těžké krizové situace:

„Mohu říci, že sport stmelil moji rodinu. Manželka i obě dcery pravidelně trénují a účastní se semnou seminářů a soutěží.“

„Sport mi dal velmi pevné pouto s manželem, se kterým jsem už devatenáctý rok. Při všech našich manželských krizích nás dal sport vždy dohromady. I když jsme na sebe naštvaní, je jasné, že spolu půjdeme na lyže, kolo, běhat, plavat. Ony se vyplaví veselé hormony a je po mracích.“

V analyzovaných pracích je zřetelný názor trenérů na jednu z nejdůležitějších životních výher, kterou díky sportu v životě získali. Píší, je-li člověk spokojený sám se sebou, se svým osobním i rodinným životem, pak je to ten největší vklad, který mu sport do života mohl dát, protože jde o jeden z nejdůležitějších předpokladů pro fyzickou i psychickou složku zdraví:

„Nepiji, nekouřím, mám vynikající manželku, která vychovala dvě krásné dcery, na které jsme pyšní, a dělají nám radost. Byla mi vždy po boku, když se mi nedařilo, ale také byla vedle mě, když jsem byl na vrcholu sportovní výkonnosti. Myslím si, že pokud se v životě člověk dokáže obklopit nejbližšími lidmi, kteří ho mají rádi v časech dobrých i zlých, je to základ spokojeného života a úspěchů i ve sportu.“

5.4 Přátelství

Jak jsme se již zmínili v kapitole 5.2 Rodina (dětství), tak již od nejtútlejšího věku je pro děti přirozené spolčování ve vrstevnických skupinách, stejně to platí i pro dospívající a dospělé. Sportovci se scházejí pravidelně na trénincích a závodech, často tráví společně i značnou část svého volného času, mají společné zájmy a zážitky. Trenéři přiznávají, že sportovní prostředí nabízí ideální možnost k získávání nových známých, kamarádů a později i přátel:

„Na stadionu byla bezvadná parta... Získal jsem tak okruh svých nejlepších přátel a to není zrovna málo.“

„V neposlední řadě jsem díky sportu potkala a poznala velké množství nových lidí. Setkání s nimi mi dalo spoustu nových zkušeností... Dnes mohu říci, že jsem díky házené poznala spoustu známých a přátel, se kterými se vždy ráda setkám a to ne jen u příležitosti nějaké sportovní akce.“

„...mám mezi sportovci své nejbližší přátele, které jsem získal jako hráč a později i jako trenér.“

Jak jsme zmínili v kapitole 5.1 Volný čas, sportování může být i překážkou pro udržování přátelství. Je to způsobeno velkým časovým vyčerpáním, nedostatkem volného času na scházení se s přáteli a udržování pravidelného kontaktu, tento názor není ve zkoumaných pracích ojedinělý:

„Poslední dobou si stále více a více uvědomuji, že mám čím dál méně času a že se již nemohu věnovat kamarádům...“

Někteří trenéři, kteří se věnovali sportu na vyšší úrovni a mohli bychom o nich říci, že byli velmi úspěšní, zmiňují druhou stránku popularity a tak zvané slávy. Popisují, jak těžké je poznání, kdy ne všichni kamarádi jsou ti opravdoví, a jak důležité je mít alespoň několik těch „opravdových“ přátel:

„Jen těžko se tomu dá uvěřit, ale je to realita. Těch opravdových přátel nám zůstalo jen pár.“

„Dříve než ostatní jsem pochopila, že čím je člověk úspěšnější, tím více je sám. Poznala jsem, že ne každý to se mnou myslí dobře. Poznala jsem závist od okolí, poznala jsem spoustu lidí, kterým úspěchy a štěstí mé a mojí rodiny kazí náladu. Ale co je důležité, poznala jsem i těch málo lidí, kteří stojí za to a upřímně nám přejí štěstí.“

Přesto převažují názory, že sportovní prostředí vytváří kamarádskou a přátelskou atmosféru, která je převážně u rekreačních sportovců důležitým důvodem pro samotné sportování. Také profesionální sportovci zdůrazňují, jak příjemné je provozovat aktivitu, kterou mají rádi, s lidmi, které mají rádi. Zdůrazňují, že se s kamarády, které získali při sportu, setkávají i po ukončení závodního sportování:

„Myslím, že většina rekreačních a výkonnostních sportovců hledá především možnost soutěžení, porovnání svých schopností, dovedností a vůle, ale také kamarádství a přátelství. Já jsem si našel mezi sportovci své nejlepší přátele. Mnozí z nich dnes vykonávají profese mimo oblast sportu, přesto se vždy rádi setkáme při rekreační kopané, hokeji či lyžování. Tou nejdůležitější věcí není vítězství, ale spíše radost z pohybu, radost z toho, že jsme se setkali a že si po vydařeném sportování můžeme sednout a popovídat si o životě.“

5.5 Fyzická kondice, zdraví

Když se řekne téma „Co mi sport dal a vzal,“ očekávali bychom, že nejčastější odpověď se bude týkat fyzické kondice, ale překvapivě tomu tak nebylo. Trenéři se vlivu sportu

na svou fyzickou kondici téměř vůbec nevěnovali. Pokud se někteří zmínili, tak většinou komplexně:

„Sport mě naučil správnému držení těla.“

„Sport mě naučil zdravému životnímu stylu.“

„Naučila jsem se poslouchat svoje tělo, vnímat jednotlivé pohyby.“

Dnešní doba je spojována s kultem tělesné dokonalosti a štíhlosti. Je tedy přirozené, že i někteří trenéři se zmínili o jejich konkrétních důvodech sportování.

„Sport mi dal hezkou postavu před dítětem, po dítěti i po jeho dvanáctém roce.“

Každý sport zdokonaluje potřebné motorické schopnosti, které jsou částečně geneticky dány. Dále se sportovci díky sportovnímu tréninku učí novým motorickým dovednostem, které pro konkrétní sport potřebují a které pravidelným tréninkem neustále zdokonalují. Trenéři se jen výjimečně zmiňují o vlivu sportu na fyzické vlastnosti konkrétněji. Zdá se, že tuto skutečnost vnímají jako samozřejmost, a proto se o ní ani více nerozepisují:

„Ano to nám vše sport dává. Obratnost, rychlost, vytrvalost, sílu, reakční schopnost, prostorové vnímání, koordinační schopnosti. Je to otázka fyzické kondice, která je pro život velice důležitá, ale domnívám se, že důležitější je to co sport dělá pro naši mysl a duši.“

Velmi často se ale trenéři zmiňují o sportu a jeho vlivu na zdraví. Zdraví je stav jakési fyzické, duševní i sociální pohody. Je tedy zřejmé, že zdraví se netýká jen fyzické kondice, ale je propojením celkového stavu organismu. Trenéři si uvědomují ovlivňování všech těchto tří komponentů a zdůrazňují jejich důležitost jako celku:

„Beru sport i jako prevenci před nemocemi a jsem přesvědčen, že tělesná zdatnost má za následek lepší zdravotní i psychický stav organismu.“

„Čím jsem starší, tím více zjišťuji, že pro životní pohodu je důležité být aktivní, udržovat své fyzické a psychické zdraví.“

Vzhledem k tomu, že při sportu dochází nejen k utužování zdraví, ale často je sport příčinou nejrůznějších zranění a zdravotních komplikací, tak ani těmto tématům se trenéři nevyhýbali. Dalo by se říci, že zde stejně jako v ostatních tématech záleželo na konkrétních zkušenostech a pocitech jednotlivých trenérů:

„Vzhledem k tomu, že jsem trénoval velmi často a pravidelně, nevyhnul jsem se zraněním způsobeným sportem. Někdy jsem si za to mohl sám, jindy za to mohla únava nebo špatně provedený pohyb. Domnívám se však, že je to jistá daň sportu, kterou dříve nebo později zaplatí každý sportovec, který se věnuje sportu pravidelně a komplexně.“

„V té době se začaly projevovat moje zdravotní potíže vypěstované pravidelným, a jak dnes zjišťuji ne vždy odborně vedeným tréninkem. Bolest krční a bederní páteře způsobená sesunutím obratlů, bolest kyčlí a kolen, zvrkávací kotníky, se změnou počasí přicházely bolesti na místech, kde byly časté zhmožděny.“

Nejen zranění může ovlivňovat zdraví sportovců, ale i stres. Sportovci se se stresem setkávali nejen v období aktivní sportovní kariéry, ale i v té trenérské. Samozřejmě i zranění v období aktivního sportování přináší stres, čímž může ohrozit zdraví ještě více a prodloužit a zhoršit rehabilitaci. Trenéři si uvědomují, že i stres škodí zdraví:

„Samozřejmě, že přišly i chvíle kdy se mi nedařilo, přišlo několik zranění, závist, nepřejícnost...“

„...rovněž i práce trenérská či rozhodčího sebou přináší mnoho stresových situací, které se patrně nepříjemně projeví na mém zdravotním stavu.“

Ve zkoumaných pracích se často objevuje názor na nutnost rehabilitace a její vztah ke zdraví a prodloužení aktivního sportování. Trenéři, kteří trénovali před rokem 1989, zdůrazňují, že se dříve podceňovala nutnost rehabilitace a kompenzačních cvičení. Je pozitivní, že v dnešní době jsou již pro trenéry tyto oblasti neodmyslitelně se sportem spojeny:

„V období fyzického, ale i sportovního růstu je třeba zúžit výběr aktivně prováděných sportů a ostatní si ponechat „jen tak pro radost“ doplňkově. Tak se lze vyhnout přetížení organismu a následným zdravotním komplikacím. Je zřejmé, že v současné době mnohé vylepší i vhodná rehabilitace a kompenzační cvičení, která se na výkonnostní úrovni dříve neprováděla.“

„Tady si myslím, že běžná populace v tomhle směru regeneraci podceňuje. Sportovec si únavu více uvědomuje a dá se říct, že proti ní bojuje pravidelně, po každé zátěži.“

Pokud se v této kapitole věnujeme zdraví, nemůžeme vynechat ani oblast nemocí. Nemáme na mysli zranění, kterým jsme se již v této kapitole věnovali, ale nemoci, které se sportem nesouvisí. Pro některé byla nemoc a snaha překonat ji prvotním impulsem

pro sportování. Poměrně velké procento trenérů se zmiňuje o překonání určité nemoci pomocí pravidelného trénování. Vliv sportu na zdraví si uvědomují především starší sportovci:

„Právě díky pravidelnému sportování se mi podařilo nemoc utlumit. V porovnání se stejně postiženými vrstevníky, kteří se sportovní činnosti nevěnovali, dopadly mé zdravotní testy nepoměrně lépe. Jsem tedy jasným důkazem, že sport má i preventivní a léčebné účinky.“

Z výpovědí trenérů je zřejmé, že ne každé zranění a nemoc je nutné brát jako negativní zkušenost. Někteří se zmiňují o důležitosti poučit se ze špatných věcí a naučit se jim předcházet:

„Když přišla nemoc nebo úraz přemýšlel jsem nejprve o uzdravení, ale taky jestli šlo předejít této nepříjemnosti.“

Téma zdraví společně s tématem volný čas vyznívá nejvíce rozporuplně. Jednotliví trenéři si uvědomují, že jim sport částečně zdraví bere. Pravidelné trénování, často jednostranná zátěž, nedokonalá rehabilitace, absence kompenzačních cvičení a častá zranění se negativním způsobem podílejí na jejich zdraví. Na druhou stranu si uvědomují, že jim sport zvyšuje fyzickou kondici a tím mohou žít aktivnějším životním stylem do vyššího věku:

„Čím jsem byl starší, tím přibývalo drobných zranění a tady si člověk začne uvědomovat, co mu sport bere. Když je člověk mladý, tak těmto věcem nevěnuje dostatečnou pozornost. To nejcennější co člověk má je zdraví.“ „Ve sportu se člověk může vybít, má-li starosti, může se pobavit, je-li smutný, může se zabavit, je-li znužený, odreagovat se, je-li rozčilený.“

„Přes všechna zranění jsem přesvědčen, že sport moje zdraví spíše podporuje, významně zvyšuje moji tělesnou odolnost a obecnou imunitu.“

Při závěrečném hodnocení, opět jako u volného času, většina trenérů volí smířlivý tón. Uvědomují si také negativní dopady sportu na své tělo. Uvědomují si však i fakt, že ke zdraví patří i stránka psychická a sociální a sportování a sportovní prostředí jim přináší spoustu příjemných zážitků. Proto vnímají sport převážně jako zdraví prospěšný:

„Stále mám radost z pohybu, který dělám téměř denně a jsem přesvědčený, že mě i kromě udržování fyzické zdatnosti omlazuje a drží v lepší psychické náladě, než kdybych ho nedělal.“

„Kousek zdraví mně sport vzal, kus mně ho zase vrátil.“

Důležitou součástí zdraví je relaxace a odpočinek. Podle SLEPIČKY (2006) má sport protistresové účinky a to v několika rovinách. U dětí je důležitý sport, pro „vyřádnění se“ a u dospívajících jako určitý program, který nahradí nudu. Psychologická antistresovost sportu spočívá v odvedení pozornosti existenční a pracovní do nevážné roviny zábavy a hry. Mechanismus kompenzace nabízí sport jako vyrovnání nedostatku pohybu při sedavých zaměstnáních, kdy pohybová činnost nestupňuje duševní únavu, ale má tendenci ji snižovat.

Ve zkoumaných pracích se trenéři zmiňují o relaxačním a ozdravném vlivu sportu:

„Zkrátka odpočinek pro mne znamená jít si ve volných chvílích rekreačně zaspportovat s pohodovými lidmi nebo i individuálně si jen tak zajezdit na kole po šumavských cyklostezkách.“

„Před nedávnem jsem prožil ošklivou krizi v osobním životě. Byly to pro mne jedny z nejtěžších chvil. Poměrně dlouho jsem byl bezradný, smutný a velmi těžce jsem hledal ztracený životní optimismus. Snažil jsem se být hodně s kamarády, hodně jsem četl, smutek jsem často řešil alkoholem. Nakonec se ukázalo, že nejlepším lékem byl sport. Vyjel jsem lyžovat do hor a to byl správný recept jak zapomenout na těžkosti. Na vlastní kůži jsem si znovu vyzkoušel, jak funguje teorie endorfinů. Je to nejpřirozenější droga, kterou si tělo samo vytváří a přináší nám zlepšení nálady. Život je někdy tak složitý, že každý občas nějakou tu drogu potřebuje. „

„Sport navíc dokáže přinést potěchu, zábavu a příjemné prožitky nejen aktivním sportovcům, ale také divákům, kteří sledují vrcholná sportovní klání na stadionech a u televizních obrazovek.“

5.6 Psychické vlastnosti

Sport působí a ovlivňuje komplexně celou osobnost daného jedince. Pojem osobnost je velmi komplikovaně definovatelný. Podle NAKONEČNÉHO (1998) se jedná o velmi složitý problém a uvádí několik definic jednotlivých autorů. I ve VELKÉM SOCIOLOGICKÉM SLOVNÍKU (1996) nalezneme různé definice osobnosti podle

jednotlivých směrů a pohledů. Podle SLEPIČKY (2006) se každý konkrétní sportovec vyznačuje mnoha vlastnostmi a pojem osobnost je chápána jako pojem jednotlící.

Trenéři vyzdvihují a pozitivně hodnotí vliv sportu na svou osobnost i na psychické procesy. Názory na oblasti psychiky, které se sport dotýká, se lišily podle charakteru sportu, který jednotliví trenéři provozovali, a podle konkrétních nároků, které každý sport vyžaduje. Obecně trenéři vyzdvihovali vliv sportu na většinu hlavních psychických procesů, konkrétně na vnímání, myšlení, učení, emoce i motivaci:

„Člověkem proudí emoce i adrenalin. Na druhé straně se soupeř raduje, zažívá opačné chvíle a radostné emoce. Tento nejkratší okamžik je to nejkrásnější, co sport nabízí, ta vlna emocí, radosti a zklamání. A to dělá sport sportem.“

„Do osobního života zasáhla lukostřelba třeba tím, že mě naučila být trpělivou, snažit se porozumět druhým, být tolerantní a rozeznávat podstatné věci.“

„V tenisovém prostředí jsem se pohyboval většinu svého volného času a věřím, že mě právě tento fakt ovlivnil i v utváření mých pohledů a názorů na život. Sportovní život mě naučil dovednostem, postojům, hodnotám a chování, které mě pomohly, usnadnily a umožnily účastnit se života ve společnosti dospělých.“

Nejčastěji trenéři vyzdvihují pozitivní vliv sportu na jejich volní vlastnosti. Podle SLEPIČKY (2006) jsou volní vlastnosti komplexní, souvisí s motivací, kognitivními procesy a vlastnostmi osobnosti sportovce, především s jeho charakterem a psychickou odolností. Volní procesy souvisí s jednou z nejdůležitějších vlastností člověka – vůlí - a jsou energizátorem jakýchkoli lidských činností. Vůle je pak jakési „vnitřní násilí“, které nás nutí k setrvání v provádění nepříjemné aktivity, kdy pouze libostní motivace by znamenala její ukončení.

Pro dokreslení pocitů sportovců při překonávání sebe sama vybíráme citát z jedné trenérské práce:

„V prvních pěti stech metrech je Vaše mysl zmatená startem, šesti kormidelníky ječícími v šesti jazycích, faktem, že toto je olympiáda, že veslujete za boha a svou zemi, za svou dívku, matku i za své spolužáky. V druhé pětistovce jste vymetli všechny tyto zbytečnosti ze svého vědomí a srostli jste se svou lodí, devět mužů se společným cílem. Bolest se právě začíná vkrádat do vašich paží a nohou, i do vašeho vědomí, protože víte, že vám zbývá ještě tisíc metrů a nedovede si představit, jak to dokážete. Ve třetí pětistovce se vesmír zúžil jen na vás a na vašeho partnera před vámi, muže, s kterým jste trénovali

tolik stovek mil, nacházíte bezpečí v jeho širokých zádech a půjčujete si jeho sílu, protože udržet s ním tempo je to jediné, co teď má smysl. Posledních pět set metrů jste sami na celém světě, se svou bolestí, nohama co odmítají pracovat, bez dechu, máte pocit, že cíl nikdy nepřijde. I když jste rozhodnutí toho nechat, táhnete veslem až do posledního záběru. Na vítězství vůbec nemyslíte, zase jednou v životě ze sebe vydáte všechno.“

Sportovní trénink velmi často znamená: překonávání sebe sama, překonávání únavy, bolesti, přinucení se k pokračování započaté aktivity s vidinou vytouženého cíle, zlepšení se a vítězství nad sebou samým. I v nespportovním životě musí lidé překonávat sami sebe, musí vykonávat činnost, která se jim nelíbí, ale je potřebná pro konečný výsledek a zde mohou pomoci zkušenosti ze sportu. Trenéři si uvědomují provázanost osobního i pracovního života se sportem a vyzdvihují vliv sportu právě na volní procesy:

„Tak jako v životě i ve sportu je hodně úspěchů i pádů. Život a sport, vzájemně se prolínají a ovlivňují.“

„...vůli a sílu postavit se věcem a nástrahám, které život připravuje každému z nás, nevzdávat se při první prohře či překážce, ale naopak načerpat z ní tolik síly, aby byla příště úspěšně překonána. „

„... psychickou odolnost a vůli, schopnost oprostít se alespoň na určitou dobu od běžných nepříjemných problémů.“

„Velmi pozitivní roli při řešení životních situací sehrávají právě návyky a vlastnosti získané ze sportu. V první řadě je to vnitřní psychická síla, vytrvalost, pečlivost a odpovědnost za svěřený úkol a snaha překonat ostatní způsobem „fair play“.“

K důležitým procesům, kterých se sport dotýká, patří jistě emoce. Jak bylo zmíněno již v kapitole 5.2 Rodina (dětství), pohyb patří k základním potřebám a již od dětství je úzce spojen s emocemi. Podle SLEPIČKY (2006) patří sport k nejemocionnějšími zájmovým činnostem člověka a může pro něj představovat jednu z emočních prožitkových příležitostí, zvyšující kvalitu života. Při sportu může dojít k prožívání všech nejdůležitějších emocí: strachu, úzkosti, hněvu, radosti i smutku. Podle autora je prožívání radosti nezbytnou podmínkou sportování, nejen zájmového, ale i profesionálního. Čistě drilový, výdělečný nebo rozumový sport bez prvků radostného

zaujetí není vlastně v psychologickém slova smyslu sportem právě pro absenci radostné hravosti. K tomuto názoru se přiklání i někteří trenéři:

„Myslím, že je velice smutné, když se setkáváme s některými sportovci, pro které sport znamená jen dřinu a žádnou radost. Jsem přesvědčena, že ten kdo bere sport s láskou, je pro něj přínosem. A nemusí přitom dosahovat oni neuvěřitelných výkonů.“

„Dnes již vím, že hrou začíná každý sport a život.“

Nejčastěji bývá u trenérů ve zkoumaných pracích zmiňována ze všech emocí právě radost a s tím spojené pozitivní myšlení:

„Sport by měl být demonstrací radosti, hry a v neposlední řadě zábavou pro ty, co se mu věnují, ale také těm, kteří jej sledují.“

„Sport mi dal také pozitivní pohled na svět a vědomí, že pokud si stanovím cíl a překonám nástrahy, které mi život připraví, pak svého cíle nakonec dosáhnu.“

„...sportovce považuji za celoživotně velice pozitivní lidi. Umí se smát bavit se i v napjatých situacích, jsou neustále obklopeni lidmi, protože lidé s nimi chtějí být. Zamyslete se také. S kým raději trávíte svůj čas? S lidmi, kteří jsou neustále vážní, velmi důležití ve svém chování, stále se mračí, dávají najevo své starosti a stěžují si na celý svět nebo raději s lidmi, kteří se usmívají, jsou kladně naladěni, mají radost ze života, z pohybu a umí rozdávat a šířit kolem sebe tuto nakažlivou radostnou náladu?“

Trenéři zdůrazňují pozitivní vliv sportování na vlastní sebehodnocení a s tím spojenou sebeúctu a sebevědomí. Podle SLEPIČKY (2006) je sociální odezva a uznání jednou z největších psychologických odměn ve sportu. Ve zkoumaných pracích se objevuje vyzdvižení pozitivního vlivu sportu na sebehodnocení velmi často:

„Důvěra lidí sama v sebe velmi pomáhá. Nesčetněkrát jsem slyšel věty typu: „Jestli si v hloubce nevěříš, že to zvládneš, pak to nezvládneš!“ nebo: „Jedině ten, kdo očekává úspěch, se ho dočká.“ „Pokud v něco pevně věříš a udělal jsi rozhodnutí, že to dokážeš a že uděláš všechno pro to, pak to dokážeš!“. Tyto věty jsou navýsost pravdivé a jejich původ je zase ve sportu. Sportovci, kteří jsou takto vychováni, mají většinou úspěch v různých oblastech života. Ptáte se proč? Protože tomu věří!“

„Získal jsem větší sebevědomí, upevnil jsem si sebekázeň a možná jsem i o něco dříve vyspěl, než ostatní spolužáci.“

„Přestal jsem být tolik stydlivý a neprůbojný, ba naopak jsem se stal sebevědomějším a zdravě drzým.“

Sport a pravidelné trénování představuje specifický způsob neustálé práce na sobě samém a neustálou snahu o zlepšení a zdokonalení se. Podle SLEPIČKY (2006) je podle provedených psychodiagnostických výzkumů u sportovců společná výraznější potřeba výkonu, což je spojeno s určitou průbojností v oblasti volných dispozic a motivace. Trenéři tento fakt popisují jako nutnost umět se soustředit na právě prováděnou činnost a jako potřebu být lepší a neustále na sobě pracovat:

„... dnes již vím, že při závodě se musím soustředit jen sama na sebe a soupeřit jen sama se sebou, nenechat se vyprovokovat druhými v rámci jejich taktiky zvítězit – důležitá se pro mě stala sebekázeň a soustředěnost.“

„Uvědomil jsem si, že sport mě naučil pracovitosti, vytrvalosti a bojovnosti. Pod slovem bojovnost si představuji nepodlehnutí a nevzdát se před jakoukoli překážkou či problémem.“

Mnoho trenérů se opět vrací k propojenosti sportovního a „běžného“ života, kdy vyzdvihují sport jako přípravný prvek pro pracovní a tržní prostředí:

„Je to velká škola sebeovládání, která se každému může později hodit i v civilním životě, ať již bude dále pokračovat jako trenér, manažer sportovního klubu, funkcionář nebo se bude věnovat jakémukoli jinému povolání.“

„...aktivní sport motivuje ke snaze být stále lepším a k vědomí, že pouze větší náročnost a tvrdost k sobě mi může vyšší cíle přiblížit. Současně se člověk stává odolnější ke stupňující se zátěži a je schopen lépe snášet úskalí i psychické nárazy nejenom v provozování sportu, ale i v běžném životě.“

5.7 Socializační a výchovný činitel

Již od nejútlejšího věku je pro zdravý vývoj dítěte důležitý kontakt s jinými osobami. Po narození jsou to především rodiče a nejbližší rodina a postupně začíná narůstat důležitost kontaktu se svými vrstevníky. Jak jsme již psali v kapitole 5.1 Volný čas, sdružování ve vrstevnických skupinách je důležitým socializačním činitelem.

Podle NAKONEČNÉHO (2003) je socializace dlouhodobý proces vrůstání do určitého prostředí, učení se vhodné komunikaci se svým okolím a přijímání jednotlivých

sociálních rolí. Již v průběhu primární socializace, která probíhá převážně v rámci rodinné výchovy, se přidává jako další socializační prostředí škola a volnočasové aktivity. Proces socializace probíhá jako určitá forma sociálního učení. Tuto skutečnost si zpětně uvědomuje i většina trenérů ve svých pracích:

„Mohu s jistotou říci, že sport mě vychoval.“

„Sport pomáhá vytvářet v životě řád a respektování osob starších a slabších, vztah k pravým hodnotám jako láska a přátelství. Je přeci mnohem lepší učit se dobrým vlastnostem při sportu či hře, než následným respektováním trestně-právních společenských systémů. Prevence je v pedagogice mnohem důležitější než léčba.“

Proces socializace a sociálního učení je založen na dvou základních principech imitace a identifikace. Podle NAKONEČNÉHO (2009) se imitace vztahuje „pouze“ k dílčím projevům chování, kdy jde o učení na základě pozorování, ale identifikace představuje již hluboké ztotožnění se s daným vzorcem chování. Vztah sportovec a trenér představuje ideální možnost, kdy se trenér může stát pro sportovce kladným vzorem chování. Tato skutečnost vyplývá z několika okolností, především trenér a sportovec spolu tráví pravidelně poměrně hodně času, trenér může v očích dítěte i dospívajícího splňovat kritéria pro určitý sportovní vzor a ti k němu začnou vzhlízet. Časem je jen přirozené, že dítě začne přebírat vzorce chování a myšlení v určitých situacích od tohoto svého vzoru. Ve zkoumaných pracích se trenéři o svém vlivu na své svěřence velmi často zmiňují:

„I malé děti si dovedou všimnout chování trenéra a velice brzy odhalí jeho skutečnou tvář. Pokud by mě jako trenéra neuznávaly, nemělo by ani cenu je trénovat. Trenér by si neměl autoritu vynucovat nějakými represivními opatřeními. Vztah trenéra a závodníka má být podle mne, založen na oboustranné důvěře, vůli a přátelství.“

„Každý trenér by měl být vzorem sportovci, kterého pomáhá vychovávat. Sportovec zase svému fanouškovi a ten svým dětem. Pokud toto bude v symbióze, stává se sport důležitým článkem výchovy těch nejmladších a splňuje tak nejen svůj zábavný, ale i výchovný účel.“

Je velmi pozitivní, že si většina trenérů uvědomuje důležitost svého jednání a chování před svými sportovními svěřenci, kdy si uvědomují svůj vliv na vývoj a výchovu sportujících dětí, na jejich psychiku a celou osobnost. Protože sport, to není pouze otázka zdokonalování těla a fyzických schopností. Sport v určitých obdobích a situacích

doplňuje, či dokonce někdy může i nahradit vliv a výchovu rodiny. Podle PATÁKOVÉ (2002) existuje rostoucí počet výzkumů, které ukazují, že z mnoha dětí, které byly vystaveny negativním výchovným činitelům (rodiče alkoholici, drogově závislí, delikventi...), mohou vyrůst dobře adaptovaní dospělí, schopní vytvořit kvalitní trvalé partnerské vztahy a úspěšně se zapojit do společnosti. Z výzkumů vyplývá, že výchovné prostředí může svým vlivem dosáhnout zlepšení prognózy ohrožených dětí. To, co ohrožené dítě potřebuje, je nejméně jeden dospělý člověk, který má k dítěti pozitivní a pečující vztah, podporuje ho a pomáhá mu.

A tady může napomoci trenér, který správným vedením může plnit roli tohoto dospělého. Pokud si plně uvědomuje, že se nevěnuje pouze tělesnu svého svěřence, ale připravuje jej i pro život mimo sportovní skupinu, tak jak se o tom zmiňují i někteří trenéři ve svých pracích:

„Nejdůležitějším úkolem dobrého trenéra je nejen naučit svěřence technice a taktice daného sportu, ale především utvářet jeho charakter. Vychovat z něho člověka, který obstojí i v běžném životě a který na sport nezanevře a ten mu zůstane třeba i v rekreační podobě zálibou na celý život.“

„Jestli s dětmi pracuji správně, jestli je správně motivuji a připravuji, vidím na jejich chování, na tom jak spolupracují, sledují a dodržují stanovená pravidla, jak se stávají sebejistými, jak si vytvářejí a formují své hodnoty a pohledy na život, na své okolí, na své ideály.“

„...většina dětí ze sportovního kolektivu se bez problémů začlenila a uplatnila i v normálním životě a stali se z nich slušní a poctiví lidé. To je důkaz, že sport se výrazným dílem podílí i na výchově dětí a mládeže. Z těchto důvodů by měl podporu především v rodině, ve škole, ale i na úrovni státních orgánů (dotace, granty...)“

5.8 Výhry a prohry

Sportovní prostředí, které v určité míře představuje neustálé porovnávání sil a poměrování výkonů, jakoby symbolizuje dnešní výkonově zaměřenou společnost, kde je důležité ustát tlak na jedince, obstát v konkurenci ostatních, umět tvrdě pracovat a jít za svým cílem. Podle SLEPIČKY (2006) by bez srovnávání sport nebyl sportem, sportovní prostředí tak vytváří model konkurenčního prostředí. Dnes je důležitější než

kdykoli dřív umět zvládnout pocity z výhry i prohry, poučit se a jít dál, tak jak se o tom zmiňují i někteří trenéři:

„Život by se dal přirovnat ke sportu. Člověk musí občas prohrát, aby příště vyhrál, musí udělat chybu, aby se z ní poučil, musí se potkat s problémem, aby se mu příště vyhnul. Lidé, kteří od raného mládí sportují, jsou na tyto nepříjemné situace daleko lépe připraveni a umí se s nimi jaksepatří vyrovnat. Toto považuji jako jakési poslání sportu.“

Trenéři si uvědomují, že sportovní prostředí navozuje situace podobné běžnému životu a učí jedince přijímat výhry a prohry, často se tak děje mnohem dřív a intenzivněji než v „normálním“ životě. Téma věnované alespoň okrajově prohře a výhře se objevuje téměř ve většině prací:

„Myslím si, že naučit se prohrávat je stejně důležité jako naučit se vyhrávat. Přijmout prohru, uznat, že soupeř je lepší, bylo těžké...vždyť i v opravdovém životě člověk nemůže věčně jen vyhrávat.“

Ve sportu dochází k poměřování sil s ostatními mnohem častěji než v běžném životě a je samozřejmé, že ani ti nejlepší nemohou vždy jen vyhrávat. Nastávají tak okamžiky, kdy každý sportovec musí přijmout roli poraženého, a chce-li dále sportovat a hlavně má-li mít nadále ze sportování radost, musí si umět najít v každé prohře nějaké ponaučení a pokračovat dále ve svém snažení. Také ve zkoumaných pracích je častěji než výhra zdůrazňován přínos prožívání proher:

„Nelituji ani porážek, které jsem utrpěla, protože si myslím, že právě některé porážky mi pomáhají v životě překonávat různé těžké životní situace i dnes.“

„Nesčetněkrát jsem si ověřila, že cesta k úspěchu vede jen přes porážky, přes osobní oběti a dřinu často na hranici lidských možností.“

5.9 Fair-play

Výraz fair-play, neboli hra podle pravidel a čestné jednání se v analyzovaných pracích objevuje poměrně často a je až překvapivé, že většinou se tak děje prostřednictvím zážitků spojených s nerespektováním pravidel hry, podvodem a podplácením. Trenéři popisují nepříjemné situace, které jim částečně pozměnili náhled na sport, někteří se s nerespektováním pravidel setkali již v dětství:

„Mí rodiče na zimní stadion nechodili a já bych to ani nedovolil. To byl můj sport, Jenže někteří jiní rodiče na hokej chodili. Netušil jsem, že ovlivňují trenéry, netušil jsem, že najednou jde o to, kdo bude či nebude hrát. Netušil jsem, že se dá zařídit spousta věcí.“

Někteří trenéři popisují nepříjemné zážitky spojené s jejich aktivní závodní kariérou:

„Mou závodní činnost na vrcholové úrovni ukončilo něco, co jsem do té doby na vlastní kůži nepoznal – úplata. Byla mi nabídnuta jistá částka, podmínka jediná – musíš prohrát se slabším soupeřem, který tak získá nominaci na zahraniční závod. Ať jsem se věnoval sportu na jakékoli úrovni, vždy jsem ho dělal rád a pro vítězství, jímž byla moje snaha korunována a „hrál jsem férově“. Zůstal jsem stát na svých zásadách a zápas vyhrál. Na zahraniční závod jsem pak nejel...“

Jak jsme se již zmínili v kapitole 5.7. Socializační a výchovný činitel, sport je velmi úzce propojen s celkovým stavem společnosti. Otázka dodržování pravidel a slušného chování je tedy spjatá s celkovým stavem společnosti, která je velmi výkonnostně založena. Úspěch, výkon a výhra to jsou termíny, které se objevují ve spojení nejen se sportem v poslední době velmi často. A touha po vítězství za každou cenu může vést až k agresivnímu chování nejen sportovců, ale i rodičů, trenérů a diváků. Trenéři ve svých pracích uvádí nejcitlivější témata nespportovního chování:

„Nejednou dochází k slovním útokům mezi závodníky, trenéry a často jsou jedovaté poznámky směřovány i na adresu rozhodčích.“

„Sport mi někde bere i iluzi o fair-play. Již jsem se setkal s tím, že někdy jsou na prvním místě bohužel jen výsledky a sportovci a samotný sport jsou až na druhém a třetím místě. Někteří lidé jsou pro úspěch schopni udělat cokoliv.“

I když trenéři popisují nepříjemné zážitky s jinými trenéry, rodiči i sportovci, sami dodržování pravidel podporují:

„Mám představu o tom, že sport by měl dětem, rodičům, rekreačním i závodním hráčům dopomáhat k větší férovosti a k úctě k soupeři... Velmi často se totiž setkávám s dětmi a juniory, kteří jsou naopak svými trenéry a rodiči vedeni k co největší agresivitě vůči soupeřům. Bohužel nejenom k té sportovní agresivitě...“

Velmi pozitivně vyznívá fakt, že i když se trenéři setkávají s nedodržováním pravidel ve sportu, sami vidí sport jako výchovný prostředek, který by měl učit sportovce dodržovat daná pravidla:

„Sport by měl především vychovávat mládež, vést je k respektování zásad fair play. Sport by měl dětem ukazovat, že se vyplácí bojovat až do konce, že se člověk nesmí nikdy vzdávat a také, že za úspěchem v jakémkoli lidském odvětví stojí pouze dlouhodobá a trpělivá příprava a ne nějaké podvody.“

5.10 Peníze

Peníze - slovo, které ve spojení se sportem zaznívá poslední dobou velmi často a mohlo by se zdát, že neoddělitelně k sobě patří. Ve všech médiích je zdůrazňováno, kdo kolik získá za vítězství, kolik případně družstvu za postup, kolik prodělali hráči prohrou. Jakoby nestačil samotný fakt výhry a prohry a emoce s tím související, situace musí být dokreslena vidinou vyhraných či prohraných peněz. Charakterizuje tato situace celou naši společnost a poměry, které v ní panují? Anebo je uměle vyvolávána médii?

Na tuto otázku nemůžeme dát odpověď, ale můžeme přiblížit náhled sportovců a trenérů na vztah sportu a peněz. Je samozřejmé, že se vztah sportovců k penězům vydělaných sportem liší podle toho, zda se sportem živí, či nikoli:

„Věc, kterou mi sport vzal, jsou peníze vynaložené na trénování, nákup potřebného vybavení, které mohly být použity na jiné účely.“

„V současnosti je pro mě sport zaměstnáním i zábavou zároveň. Je to ideální kombinace, po které mnoho lidí touží a ne každému se to podaří. Já jsem rád, že patřím mezi ty šťastnější.“

„Sport se stal mým velkým koníčkem a jistým finančním přilepšením k mému zaměstnání.“

„V současné době je pro mne sport zaměstnáním i zábavou současně.“

Trenéři se dotkli i problému profesionalizace ve sportu. I když se může zdát, že jsou profesionální sportovci probíráni v médiích až v poslední době. Podle SOMMERA (2003) pojem profesionální sportovec existuje již minimálně od poloviny druhého tisíciletí před Kristem. Profesionálové žijící se výhradně sportem existovali již na Krétě při Býčích hrách, svým způsobem v řecké Spartě a samozřejmě to byli i gladiátoři

v Římě. Stejně jako nyní neexistoval ani tehdy na profesionální sportovce jednotný názor. Vždyť na počátku novodobých olympijských her se nemohli tzv. profesionální sportovci soutěžit vůbec účastnit. Několik trenérů se zmiňuje o významu profesionalismu ve sportu:

„Nyní bych se ráda zmínila o profesionalismu ve sportu. Se vzrůstající náročností a specifickostí jednotlivých sportovních disciplín je dnes málo sportovců, kteří vynikají ve více sportovních disciplínách. To sebou nese i mnohem větší náročnost nejen na trénink, ale i regeneraci a odpočinek. Je opravdu velice obtížné pracovat a ještě být výkonnostním sportovcem a reprezentovat naši republiku. Myslím si, že doba sebou přinesla i nutnost vzniku profesionálních sportovců. Je těžké dnes posoudit, jak se změnil pohled na sport a jaké to přináší důsledky pro společnost, jako takovou: Podle mého názoru je špatné, když primární motivací ke sportu jsou hmotné statky. Jedinec by neměl chápat svoji sportovní kariéru jen jako prostředek k vydělávání peněz. Na druhé straně ale i mnoho sportovců, jimž profesionalismus poskytl možnost plně se věnovat sportovní činnosti, dále rozvíjí své dovednosti a předávají je dál svým svěřencům a žákům. Profesionální sportovci prostě existují a je jen na nich, jaký ke své roli zaujmou postoj.“

Stane-li se sportovec finančně závislým na svých výsledcích ve sportu, může nastat změna přístupu ke sporu samotnému. Sport již není jen zábavou a výplní volného času, ale zaměstnáním. A zde je důležité dosahovat stabilních výsledků na světové úrovni a nezranit se. Tyto okolnosti mohou působit jako stresový faktor a působit tak negativně na celkovou osobnost sportovce. Ve zkoumaných pracích se objevují i osobní výpovědi a zkušenosti s profesionálním sportem:

„Když to mohu porovnat, tak jsem se cítila lépe při rekreačním sportování, kde nevládla rivalita a mnohdy byla lepší parta, nepociťovala jsem stres nebo napětí.“

„Záhy jsem zjistil, že sport bolí, a nejasně jsem si uvědomoval, že bez soustavné práce to asi nepůjde... Přišlo mi nezbytné najít v sobě určitý řád, oddělit věci důležité od méně důležitých... Pocítil jsem, že sport na profesionální úrovni je opravdu dřina, která bere mnoho času, a ne vždy adekvátně vrací, byť jen část, co člověk do ní dává“

Velkou pozornost věnovali trenéři společenským dopadům své profesionální kariéry a především ztrátě soukromí:

„Mnohokrát bych se bývala ráda vzdala i popularity, protože čím víc je sportovec vynášen, tím hlouběji je při slabší chvílce nebo chybě zavržen. Jeho sportovní i soukromý život je vlastně pod stálým dohledem. Co je u jiných obvyklé a normální, u známého sportovce je „aférou“. Dá se tedy říci, že sport mi vzal i část soukromí.“

„...v reprezentaci, byly zase na sportovce kladeny mnohem větší nároky po stránce společenské. To co lidé přehlédnou u někoho anonymního, se může stát u reprezentanta velikým prohřeškem.“

Velký rozdíl v názorech byl cítit mezi trenéry provozující své sportovní aktivity před rokem 1989 a po něm. Ale většina se shodla v tom, že nyní do sportu plyne mnohem více finančních prostředků, což dává možnost sportovcům plně se věnovat sportu a také dosahovat lepších výsledků, ale vnáší současně i větší tlak na trenéry mládeže od rodičů, kteří podporují své děti, aby vyhrávaly za každou cenu:

„Nejen sportem je člověk živ, materiální stránka se nedá přehlédnout ani u sportu samotného. Peníze se sportem dají vydělat, někdy lehce, nebo spíše někomu lehce... Dřívější pseudoprofesionální systém umožňoval, stejně jako dnes, žít se sportem – s tím rozdílem, že nevěřím, že byl někdo, kdo by z prostředků tady a takto získaných mohl zabezpečit sebe, případně svoji rodinu navěky věků. Dnes tato možnost pochopitelně je, nejen vzhledem k většímu objemu finančních prostředků do sportu dávaných, ale i snadnou možností zahraničního angažmá.“

„Organizace a zabezpečení sportu za ta léta doznala velkých změn hlavně díky nemalým finančním prostředkům, které do něj plynou.“

„...děti se na turnajích hádají, šidí soupeře, lámou rakety a rodiče jen tiše přihlíží, místo toho aby zakročili. Pokud o takovém výstupu jejich dítě vyhraje, bývá vše zapomenuto, protože vítězství je to jediné, co je zajímavé. Pokud dítě zápas prohraje, čeká ho někdy rodičovské kázání či dokonce výprask, ale nejsem přesvědčen, že důvodem je nevhodné chování, spíše si zasloužilo výprask za prohrané utkání. Zde hrají trenéři opět velmi významnou roli. Přesvědčit rodiče, že smysl sportu není vítězství za každou cenu, bývá velmi těžké.“

Pravdou zůstává, že trenéři neuvádějí jako primární důvod své sportovní aktivity peníze. Peníze nejsou jejich prvotním hnacím motorem. Pokud jsou profesionálové, tak je jen samozřejmé, že se svou prací chtějí uživit. Jen málo laiků si dovede představit, jak

nákladná v dnešní době příprava sportovce je. Trenéři se zamýšlejí nad finančními nároky na sportovní přípravu, regeneraci, soustředění, výživu i samotné závody:

„Jak se říká – všechno něco stojí. Atletika sice nepatří mezi tak finančně nákladné sporty jako je třeba lední hokej či lyžování, ale zadarmo také není. Jsou potřeba platit oddílové příspěvky, oblečení, tréninkové kempy, speciální atletické obutí a velkou finanční částku spolknou potravinové doplňky.“

„Jen teoreticky, pokud jde o čas a peníze, tak pokud by se finanční částka, kterou jsem získal, vydělila počtem hodin strávených na závodech, na tréninku, na soustředěních, seminářích, tak by začínal nekonečnou řadou nul.“

Ani v jedné práci se neobjevil názor, že by hlavním motivem pro aktivní se věnování sportu bylo finanční ohodnocení:

„Přesto však u mě byl vždy a je na prvním místě pocit z vítězství, ten se za žádné peníze koupit nedá.“

U profesionálů i u rekreačních sportovců zůstává radost z vítězství a překonání sebe sama to nejdůležitější.

5.11 Poznávání nových kultur

Trenéři zdůrazňují, že sport je jedna z příležitostí k cestování, poznávání nových míst a odlišných kultur. Sport znamená nejen trénování, ale i dojíždění na zápasy, turnaje a soutěže. Je pravdou, že není vždy čas na nějaké poznávací okružní túry, ale je-li trocha chuti a zájmu, dá se vždy před odjezdem na chvíli projít a rozhlédnout se. Větší šance pro poznání nově navštívených míst dávají dlouhodobější pobyty na soustředěních. Ve zkoumaných pracích se tak velmi často objevuje přiznání, že cestováním za sportem si sportovci najdou „svá“ oblíbená místa, na která rádi vzpomínají a také se na ně později rádi vrací:

„Při cestování na zápasy jsme poznali řadu krásných míst a měst.“

„Cestování (díky sportu) mi umožnilo více se seznámit a blíže poznat rodnou zem a získat větší přehled. Na některá z těchto míst se dnes rád vracím i se svou rodinou.“

„Přicházelo i cestování na utkání a turnaje do jiných měst a míst, kam bych se bez sportu v takové míře nedostal.“

Zejména trenéři, kteří provozovali svou sportovní kariéru ještě před rokem 1989, velmi oceňovali možnost, kterou díky sportu dostali. Mohli jako jedni z mála cestovat i do států západního světa, mohli navštívit zajímavá místa ve státech západní Evropy, Asie, ale i Austrálie a Ameriky. Získali tak větší rozhled, poznali nové kulturní, ekonomické i sociální prostředí. Mladší trenéři, kteří mohou v dnešní době cestovat naprosto svobodně kamkoli chtějí, tuto část sportování příliš nezdůrazňují:

„Sport sebou přináší i nadbytek cestování, nejen po vlastním městě, kraji a zemi, což mi teď mimochodem přijde velmi únavné a jsem již zcela syt, také za hranice všedních dní – do zahraničí. Cením si této možnosti, kterou mi sport dal, protože zvláště v dřívějších letech nebylo tak úplně snadné vycestovat na západ... Většina zájezdů umožňovala poznat zblízka lidi a život té či oné země. Pravděpodobně i to formovalo některé mé životní postoje a názory. Cestování prohloubilo mé zeměpisné a historické znalosti, jako i povědomí o životě v jiných zemích.“

Cestování do zahraničí na závody, soustředění a dlouhodobější pobyty v těchto státech přináší možnost a často i nutnost naučit se některým cizím jazykům. I častá komunikace se soupeři a rozhodčími dává příležitost k aktivnímu procvičení a zdokonalení cizích řečí. Všichni trenéři, kteří se o jazykových dovednostech zmiňují, si uvědomují, o jak důležitou výhodu jde. Mnozí svých jazykových znalostí mohli využít i později ve svém „mimosportovním“ životě:

„Cestování do zahraničí mě motivovalo ke studiu anglického jazyka.“

„Díky sportu jsem začal hodně cestovat. Poznal nejrůznější země. Naučil jsem se několik cizích jazyků a získal mnoho nových přátel.“

5.12 Soustavná práce, vzdělání

Jako poslední jsme zvolili kapitolu, která podle nás nejlépe charakterizuje postoj trenérů ke sportu a sport samotný. Velmi úzce souvisí s kapitolami 5.6 Psychické vlastnosti a 5.7 Socializační a výchovný činitel. V názorech na sport a jeho vliv na uvědomění si důležitosti pravidelné práce, neustálého zdokonalování a vzdělávání, byli všichni trenéři naprosto jednotní. Nenašli jsme ani jednu práci, ve které by se objevil jen malý náznak zpochybnění:

„Sport mi ukázal, že za úspěchem stojí jen dlouhodobá a trpělivá práce. Že není dobré cokoli uspěchat, že vše má svůj vývoj.“

„Pravidelné tréninky mi daly pocit zodpovědnosti, povinnosti a ukázaly mně, že k získání úspěchu nestačí pouze talent, ale je třeba i poctivé a cílevědomé práce.“

Jak jsme již zmínili v kapitole 5.6 Psychické vlastnosti, každý touží alespoň někdy po úspěchu, po uznání od okolí, které je součástí sociálních potřeb člověka. Rozdílná bývá cesta, jak tohoto uznání chtějí docílit. Sportovci mají jednu obrovskou výhodu, vědí, že za každým úspěchem a uznáním stojí pravidelná, trpělivá a cílená práce. Lidé, kteří nesportují, mohou občas nabýt pocitu, že pro úspěch je třeba něco zcela jiného: peníze, štěstí, známosti, podvod, vychytralost... Jak ale víme, tyto příčiny úspěchu mohou fungovat pouze krátkodobě. Usilujeme-li však o trvalé hodnoty, dlouhodobé uznání, úctu ostatních a především sebeúctu, musí být výsledky podloženy dlouhodobou a tvrdou prací.

„...mnohem důležitější ale je, aby je sport naučil, že nic nepřichází zadarmo a že k vysněným cílům se dá dostat jen vlastním přičiněním, důslednou prací a překonáváním překážek.“

„Sport mi dal do vínku umění přijmout dílčí porážku a poučit se z ní, respektovat kvality lidí kolem sebe a v duchu hesla, že prohraná bitva zdaleka neznamena prohranou válku, na sobě neustále tvrdě pracovat.“

U sportovců neznamena zdokonalování se a zlepšování pouze motivaci k větší fyzické aktivitě, ale i neustálé vzdělávání a hledání informací. Podle SLEPIČKY (2006) výzkumy dokazují nadprůměrnou inteligenci sportovní elity. Jednotlivé druhy sportů kladou na sportovce různé požadavky. Kolektivní sporty vyžadují tzv. hráčskou inteligenci (reaktibilitu, kinestézi, motorickou docilitu, umění vidět pole, herní kreativitu, určitou míru sociální dominance). Rozdílný se jeví přístup některých orientálních bojových umění, která nabízejí hledání vlastní meditativní cesty, kde se myšlení také velmi silně uplatňuje.

Mnoho trenérů si uvědomuje, že mají-li být dobrými trenéry, musí se neustále vzdělávat, hledat nové informace. To, že svá slova myslí vážně, dokazuje i fakt, že se rozhodli pro studium nejvyšší trenérské třídy:

„Nutnost zajímat se o sport důkladněji, byla především dána touhou vyniknout nad ostatními a odlišit se.“

„Vím, že je ještě mnoho věcí, ve kterých se musím zdokonalit a že je spousta jiných zkušenějších, kteří mě mohou stále ještě učit, abych pak mohla tyto poznatky předávat dál a dosáhnout tak lepších výsledků. Takže jsem prakticky stále ještě na začátku.“

„Díky lukostřelbě si dnes rozšiřuji i své vzdělání a rozšiřuji okruh svých vědomostí.“

„Poznal jsem, že člověk se nesmí spokojit s tím, co zná a umí, ale musí na sobě neustále pracovat.“

Především díky trenérské činnosti jsem neustále nucen rozšiřovat své vzdělání a získávat vědomosti a dovednosti i v oborech, do kterých jsem zatím moc neviděl.“

V několika pracích trenéři zdůrazňují důležitost zamyšlení se nad prožitými zkušenostmi pro jejich další využití při své práci:

„Vytvořil jsem si vlastní názor a dodnes to považuji za rozhodující faktor jak ve sportu, tak i v životě. Myslím si, že pokud člověk není schopen o prožitých situacích přemýšlet a vyhodnocovat je, nebude ani ve sportu, ani v životě spokojený. Přirovnal bych to k loďce na rozbourřeném moři, která pluje bez cíle a je bičována větrem, proudy vody a blesky.“

Lidé, kteří sportují, či trénují jiné s plnou zodpovědností, se nemohou vyhnout chvílím, kdy musí začít hledat nové informace a prohlubovat své vzdělání, pro zefektivnění, zpestření a zdokonalení tréninkových jednotek. Někteří trenéři si uvědomují, že by bylo mnohem jednodušší pouze trénovat a opakovat někde viděné či zprostředkované tréninkové postupy a svou zodpovědností si svým způsobem život komplikují:

„... samozřejmě si uvědomuji, že si tímto přístupem svůj život komplikuji.“

Někteří trenéři přiznávají, že nebyli vždy tak zodpovědní, ale díky pravidelné práci v tréninku si uvědomili důležitost pravidelné práce i v soukromém a pracovním životě:

„Za dobu co se sportem zabývám, jsem prošel značným vývojem. Přes první cigarety a alkohol až po anabolické steroidy, přes záškoláctví až po studium vysoké školy při zaměstnání. Díky sportu jsem pochopil, že za výsledky vždy stojí tvrdá práce, že bez vynaloženého úsilí, člověk nemůže pokročit dopředu ani o milimetr. Setkal jsem se s lidmi, kteří měli sportovní nadání a mohli vynakládat mnohem méně úsilí na své výsledky než jejich okolí. Kupodivu tito si povětšinou svého daru nevážili a jejich sportovní kariéra byla záhy ukončena pro nedostatek vůle nebo alespoň pro „nepřízeň osudu“.

5.13 Trenérství

V této kapitole bychom se chtěli blíže věnovat sportu a trenérství, chtěli bychom ukázat, zda existují rozdíly v názoru na sport z pohledu závodníka a trenéra, zda se změní přístup sportovce ke sportu po zakončení vlastní závodní kariéry a rozhodnutí se pro trenérskou dráhu. Trenéři popisují rozdílné důvody pro své rozhodnutí se pro trenérství. Pro některé to bylo přirozené navázání na závodní období, jiní popisují okamžik, který rozhodl o jejich volbě:

„Bez sportu si nedovedu svůj život představit.“

„Celý život se „motám“ kolem sportu a neumím si představit žádné jiné zaměstnání, které by mě bavilo více.“

„Labilita v mém osobním životě, sobectví, přecitlivělost a jiné negativní stránky, které mi jedna blízká osoba dokázala upřímně ukázat, mne přivedly k situaci, kdy jsem se zamyslel nad vlastním životem a zhrozil jsem se, jak jsem mohl žít jen pro sebe, co jsem vlastně v životě dosáhl, kromě svých úspěchů? Pocítil jsem touhu být užitečným. Začal jsem se nabízet učiteli karate s pomocí při tréninku dětí a nižších technických stupňů. Poznal jsem, jak je těžké dělat něco, co mám rád pro druhé a při tom třeba nemít sám čas na svůj rozvoj. Pochopil jsem však, že není možné něco učit a přitom se sám dál nevzdělávat.“

Jak jsme se již zmínili v kapitole 5.12 Soustavná práce, vzdělání, snaha o dobře vykonanou práci nejen ve sportu vyžaduje neustálé vzdělávání a hledání nových informací, protože jinak by nemohlo dojít k vývoji a zlepšení, jeden z trenérů popsal tuto skutečnost ve své práci:

„Stát se trenérem nebylo tak obtížné, stát se dobrým trenérem to už tak snadné není!“

Trenéři popisují větší zodpovědnost v roli trenéra, kdy pocítují nutnost, neustále se vzdělávat a získávat nové informace, aby mohli nabídnout svým svěřencům nejnovější, nejučinnější a nejsprávnější náplň tréninků:

„Pocity hráče jsou jistě jiné než pocity trenéra. Obojí vyplývá z role, která je dána. Hráč, aniž si to uvědomuje, má svou úlohu víceméně lehkou. Od té doby co jsem se ocitl i na druhé straně barikády, musel jsem si poopravit své názory vytvořené na všechny, se kterými jsem se na své sportovní dráze setkal. Praktické znalosti obohatit množstvím teoretických informací, správně je aplikovat, být taktní a taktický, velkorysý a

nekompromisní, systematický a umět improvizovat, umět mluvit a říkat ne, podstoupit boje vně i uvnitř družstva a klubu, mít přehled o dění, informace o ostatních, vyhledávat nové a vracet se již k poznanému. – to jsou jen kamínky v mozaice obrazu trenéra.“

„V současné době se věnuji tréninku mládeže a dobrý pocit z vyhraného zápasu mě uspokojuje i nadále, i když role trenéra je daleko těžší a zodpovědnější než role sportovce.“

„Trenérská práce a hráčská kariéra se v žádném případě nedají srovnávat. Rozhodují o tom různé aspekty: inteligence, charakter, předvídavost, vžití se do pozic a situací hráčů, jak na ledě, tak mimo něj, rozeznání jejich výkonnosti, strategie soupeře, herní systémy...“

V kapitole 5.7 Socializační a výchovný činitel, se podrobně věnujeme vlivu, který sport a trenér na sportovce má. Zde bychom se chtěli ještě jednou a podrobněji věnovat tomuto tématu čistě z pohledu trenérů. Téměř ve všech zkoumaných pracích se určitým způsobem objevuje názor jednotlivých trenérů na jejich přístup k výchově svých svěřenců a priority, které při trenérské práci cítí. Pro některé je to výchova, pozitivní vliv, ukázání správné cesty životem, či „pouze“ dosažení dobrých výsledků a úspěchů:

„V budoucnu chci vychovávat mladé sportovce, kteří budou mít radost ze sportu, a výsledek nebude hlavním kritériem.“

„Myslím si, že prioritou každého trenéra či pedagoga je vychovat ze svého svěřence kvalitního člověka, který si váží sám sebe, své práce a svého okolí.“

„Mým cílem je stát se úspěšnou trenérkou a své zkušenosti zúročit hlavně u nastupující generace, která je velikým příslibem pro budoucnost našeho sportu. Pokud se mi podaří vychovat alespoň několik sportovců, kteří budou svůj sport provozovat dál i když ne na nejvyšší úrovni, budu cítit, že moje práce nebyla zbytečná. Pak budu vědět, že jsem šla správnou cestou.“

„Když se nad tím opravdu zamyslím, tak jedním z mých budoucích cílů je, abych vypěstovala alespoň pár svěřenců, u kterých budu cítit, že právě oni přesvědčili svého trenéra, tedy mne. Neboť tehdy je práce trenéra opravdu dovedená k úspěšnému konci.“

„V první řadě si myslím, že jsem přes sport mohla nalézt své místo ve společnosti. Dělat smysluplné věci. Věnovat se dětem, které mají ambice a chuť věnovat svůj čas něčemu

co je zaujalo. Podílet se tak na jejich vývoji a výchově. Vyplnit jejich čas takovou věcí, která jim pomůže překonat spoustu špatných a nepříjemných důsledků současné doby.“

Trenéři při popisování vlastních pocitů z trenérské práce velmi často zmiňují důležitý prvek, a to pocit radosti. Jak jsme se zmínili již v kapitole 5. 6 Psychické vlastnosti, emoce a především radost z pohybu patří k základním rysům sportovní činnosti. Trenéři popisují, že i zprostředkovaně přes výkon svého svěřence tyto emoce prožívají a dokonce silněji než při svém aktivním sportování:

„Jedna věc je mít radost z vlastního vítězství. Už jste se ale někdy podívali do očí dítěti či člověku, jemuž jste věnovali dlouhodobou péči na tréninku a v přípravě a který dosáhl svého prvního významného vítězství? Tento pocit nedokážu popsat. Je to něco úžasného. Je to nevyřčená radost, která vás najednou pohltí, když vidíte jiskřičky štěstí v jeho očích. Díky těmto okamžikům, které jsou naprosto jedinečné a unikátní právě ve sportu, jsem se rozhodl zůstat a vydržet, přestože sám už intenzivní trénink nepodstupuji. Domnívám se, že takovýchto okamžiků není v životě právě mnoho a já za ně vesměs vděčím sportu.“

Trenéři si uvědomují, že při sportu není důležitá národnost, víra ani pohlaví, a proto může plnit funkci stmelovacího a jednotícího prvku. Svým svěřencům se snaží vštěpovat ohleduplnost a nadhled. Pro dokreslení vybíráme názor jednoho z trenérů:

„Sportovní haly jsou místa, kde odpadají zábrany mezi lidmi různého sociálního i společenského postavení. Hlavním kritériem pro uznání druhými je zde poctivý a zodpovědný přístup k tréninku a dodržování určitých pravidel.“

Hlavní úkol sportu shledávají trenéři ve výchově mladých sportovců a jejich přípravě pro život. Ve zkoumaných pracích se často na závěr objevuje shrnutí těch nejdůležitějších témat, kterým se trenéři věnovali ve vztahu ke sportovní činnosti a nyní se k nim opět vrací čistě z pohledu trenérů. Nejčastěji se zmiňují o nutnosti zachování radosti ze sportu, významu přátel a důležitosti pravidelné a poctivé práce:

„Svým svěřencům říkám, že i když se většina z nich sportem živit nebude, přesto zůstane navždy jejich majetkem, který jim dá v budoucnu spoustu nádherných zážitků a prožitků, spoustu nových setkání, kamarádů a přátel, že k absolutnímu vrcholu vede dlouhá cesta podepřená především pilí a dřinou a také velkou dávkou štěstí. A tak je velice důležité, aby na této cestě k vrcholu zůstal vždy i moment radosti ze hry, protože bez toho se tato cesta stává utrpením a nevede k žádnému cíli.“

Jako poslední uvádíme citát, který podle nás nejlépe charakterizuje názor trenérů na postavení sportu ve společnosti:

„Proto si myslím, že tak jako sport je nedílnou součástí dnešní společnosti, tak i společnost by měla být ke sportu vstřícnější a nespojovat své jméno se sportem jen v době, kdy jsou sportovci na vrcholu a úspěšní, ale také když je tomu naopak. Jednoduše řečeno – sport dělá společnost lepší a společnost by měla pomáhat dělat sport lepším.“

6 Diskuze

Trenéři prezentovali v analyzovaných pracích své názory na postavení a důležitost sportu v dnešní společnosti na základě reflexe vlastních zkušeností z pohledu aktivních sportovců i trenérů. Po shrnutí všech nejdůležitějších témat, můžeme konstatovat, že sport z pohledu trenérů zaujímá významnou pozici v životě jednotlivce i celé společnosti.

Nejdůležitější úlohu sportu trenéři spatřují ve výchově a socializaci dětí a mládeže, kterým sportovní prostředí nabízí možnost uspokojit svou potřebu pohybu a sdružování se ve vrstevnických skupinách. Mladí sportovci se při sportu učí různým sociálním rolím, učí se komunikovat, přijímat vítězství i porážky a pravidelně pracovat. Sport jim nabízí možnost emocionálního vybití a aktivní kompenzaci sedavého způsobu výuky ve školách. Podle trenérů by každá sportovní aktivita měla vždy obsahovat prvek hry, radosti z pohybu a neměla by být pouze drilem, povinností a honbou za dobrým výkonem a výsledkem.

Sport, jakožto volnočasová aktivita, působí jako účinná prevence sociálně-patologických jevů, což je důležité především v období dospívání. Trenéři souhlasí s názorem na důležitost sportovní náplně volného času, ale také zdůrazňují, že by nemělo jít pouze o jednostranné zaměření. Vždy by měl sportujícím dětem zůstat volný čas i na jiné zájmy a kamarády. Sport by měl zůstat „pouze“ zábavou, hlavní povinností a prací by měla být vždy škola a vzdělávání se.

Trenéři si uvědomují komplexnost svého působení na mladé svěřence a zodpovědnost, kterou trénováním přebírají. Usilují proto o co nejširší vzdělání a doplňování informací v příbuzných vědních oborech. Využívají nové poznatky při trénování a snaží se eliminovat chyby, které poznali při svém aktivním sportování, případně se s nimi setkávají u jiných trenérů. Vědí, že pro děti a mládež vytváří vzory chování v konkrétních situacích a jejich svěřenci je při imitačním učení v rámci socializace přebírají a napodobují.

Pro trenéry je velmi citlivé a důležité téma dodržování pravidel hry (fair-play). Uvědomují si svůj vliv na výchovu svých svěřenců a snaží se na ně působit ve smyslu nutnosti ctění pravidel daného sportu a samozřejmosti jejich dodržování. Trenéři se velmi často setkávají s nečestným jednáním jiných trenérů, sportovců, a dokonce i rodičů. Velmi negativně hodnotí jednání některých rodičů, kteří se snaží dosáhnout

vítězství svého dítěte všemi i nepovolenými prostředky. Je alarmující, že se s tímto nečestným, až agresivním chováním setkávají stále častěji.

Sport, pravidelné tréninky, společné zájmy a zážitky vytváří podle trenérů prostředí podporující vznik kamarádských a přátelských vztahů. Navazování přátelských kontaktů je důležité pro sociální spokojenost jedince. Trenéři potvrzují, že přátelství, která vznikla při sportu, často přetrvávají i po ukončení aktivního sportování. Někteří trenéři však přiznávají, že jejich úspěch a časová vyčerpání byly příčinou zúžení okruhu přátel.

Při sportu se mnoho trenérů seznámilo i se svými životními partnery. Trenéři velmi často popisují vliv sportu na rodinu a partnerské vztahy. Zapojí-li se rodina dobrovolně do společných sportovních aktivit, plní sport stmelovací roli. Napomáhá tomu okruh společných známých, společné zážitky a společné trávení volného času. Podle trenérů dochází k narušení rodinného života v případě, když sportuje pouze jeden z partnerů, a to velmi intenzivně a často. Sport mu zabírá většinu volného času a rodinný život je tak ochuzen o společné zážitky a společně trávený volný čas. Trenéři, kteří zažili tuto rodinnou krizi, nejvíce litují faktu, že se nedostatečně podíleli na výchově a dospívání svých dětí. Z výpovědí trenérů jednoznačně vyplývá, že pro spokojený rodinný život je důležité při sportování aktivní zapojení celé rodiny, anebo bezvýhradná podpora ze strany druhého partnera.

Překvapivě málo se trenéři věnovali vlivu sportu na jednotlivé motorické schopnosti a dovednosti. Vyzdvihovali pozitivní působení sportu na svou celkovou kondici a životní styl. Trenéři podporují a zdůrazňují důležitost správné regenerace a kompenzačních cvičení. Časté a intenzivní trénování sebou přináší i negativní vliv na zdraví, především ve formě úrazů a zranění. Tyto zdravotní komplikace zmiňují především bývalí profesionální sportovci. Tato skutečnost je způsobena především jejich finanční závislostí na udržení si dlouhodobé světové výkonnosti. Trenéři zařazují úrazy a zranění na jednu z prvních příček nejčastějších příčin ukončení své závodní dráhy. Nezapomínají však ani na důležitou roli sportu při aktivním odpočinku a relaxaci. Většina trenérů si uvědomuje, že sport může zapříčinit určité zdravotní komplikace, ale mnohem důležitější pro ně je celkový vliv sportu na jejich životní styl a kondici a upřednostňují vidinu delšího aktivního života, před možnými zraněními a úrazy.

Sport plní důležitou roli při socializaci sportujícího jedince a podílí se na utváření jeho osobnosti. Trenéři se shodují s názorem odborníků a vnímají pozitivní vliv sportu na psychické vlastnosti sportovců, především na volní vlastnosti. Sportovní trénink učí jedince překonávat nepříjemné pocity při namáhavém cvičení a ukazuje jim, že při pravidelném a poctivém tréninku dochází k postupnému zlepšování a dosahování daných cílů. Trenéři si uvědomují, že pro úspěšné dosažení daného cíle, je nezbytná pravidelná práce a tento fakt pokládají i za jeden z nejdůležitějších vkladů sportu do pracovního i osobního života. Zdůrazňují, že konkurenční sportovní prostředí připravuje sportovce již od dětství na život, ve kterém budou také neustále porovnávání a hodnocení podle dosažených výsledků. Udržení si dobré fyzické kondice, zvládnutí určitého sportovního úkolu, zlepšení výkonu a uznání okolí, to jsou důležité okolnosti, které pozitivně ovlivňují sebehodnocení a sebevědomí sportujících jedinců. Trenéři považují sportovce za osoby pozitivně smýšlející, mající optimistický pohled na svět. Neoddělitelným znakem sportu je neustálé vzájemné porovnávání výkonů jedinců, které přináší pocity radosti z výhry, ale také zklamání a smutek z neúspěchu a prohry. Emoce spojené s neúspěchem, nutnost přijmout prohru a snaha poučit se z ní, tyto zkušenosti oceňují trenéři v pracovním i osobním životě.

V médiích bývají velmi často zmiňovány finanční odměny vítězům, platy sportovců a trenérů. Na základě názorů většiny trenérů lze konstatovat, že finance nejsou důležitým motivačním prvkem pro sportování. Pro sportovce je mnohem důležitější prožívání radosti z vítězství a překonávání sebe sama. Trenéři, kteří prožili i profesionální sportovní kariéru a byli tedy za své výkony finančně hodnoceni, popisují negativní stránku této změny. Svou finanční závislost na podání výkonu vnímali jako silný stresový faktor. Popisují neustálý tlak okolí na nutnost podávání co nejlepšího výkonu, nepřipuštění si možného selhání a složitou osobní situaci při zranění, či úrazu. K nepříjemným následkům úspěchu přiřazují i ztrátu soukromí, tlak médií i veřejnosti na svůj osobní život. Při porovnávání profesionálního a rekreačního sportování, zdůrazňují mnohem větší emocionalitu a radost při provozování neprofesionálního sportu.

Při sportu trenéři a sportovci často cestují na soutěže a soustředění. Díky cestování poznávají nová zajímavá místa, zvyky a kultury jiných národů. Během dlouhodobějších pobytů v zahraničí, při každodenním kontaktu se sportovci z jiných států, mohou procvičovat a zdokonalovat své jazykové dovednosti. Některá sportovní odvětví

využívají pro komunikaci povinně jeden ze světových jazyků. Pro sportovce tak nastává povinnost, naučit se komunikovat v tomto jazyce. Sportovci využívají takto nabytých znalostí i později v pracovním životě.

V názorech trenérů na význam a přínos trenérské práce zcela převládá nadšení a entuziasmus. Trenéři se věnují svým svěřencům často ve svém volném čase, bez adekvátního finančního ohodnocení, vnímají tuto činnost jako poslání, ne jako povinnost. Důležitější, než uznání veřejnosti, je pro ně uznání a úcta svých svěřenců a jejich úspěch. Snahou trenérů je vychovat nejen výkonné sportovce, ale především slušné jedince, kteří budou úspěšní ve svém osobním životě.

7 Závěr

Na závěr této práce, která se snaží o prezentaci názorů trenérů na postavení sportu v dnešní společnosti lze uvést, že sport plní nezastupitelnou roli při výchově, vzdělávání a socializaci mladých sportovců. Nabízí jim aktivní trávení volného času v kolektivu vrstevníků a působí tak, jako důležitá prevence sociálně-patologických jevů. Umožňuje také aktivní kompenzaci sedavého způsobu života, emocionální vybití a uvolnění stresu. I přes soutěživý charakter sportovních odvětví, je sportovní prostředí spojováno především s pozitivními emocemi. Úspěchy a uznání okolí působí pozitivně na sebehodnocení a sebevědomí sportovců. Zdravý životní styl získaný díky sportu společně s pravidelnou aktivitou, prodlužují sportovcům aktivní stáří a jsou ceněny výše, než možné zdravotní komplikace, úrazy a zranění způsobené sportem. Finanční ohodnocení u sportovců ani trenérů není rozhodujícím faktorem pro jejich rozhodnutí věnovat se sportu, převládá radost z pohybu a překonání sebe sama.

Již na počátku období moderních olympijských her pronesl Pierre de Coubertin větu: „Sport může mít blahodárný či škodlivý vliv. Záleží na tom, jak se k němu postavíme, jaké mu dáme zaměření. Může vyvolat nejušlechtilejší touhy, ale i nejnižší pudy, může rozvíjet smysl pro čest a spravedlnost, ale také chamtivost. Může být rytířský i zkažený. Sportu můžeme použít k upevňování míru stejně dobře jako k přípravě války.“ (DOVALIL 2004)

A nám o sto let později, na konci této práce, nezbyvá nic jiného, než s tímto názorem souhlasit.

8 Použité zdroje

- DOVALIL, J., et al. *Olympismus*. 1. vydání. Praha: Olympia, 2004.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2. vydání. Praha: Academia, 2009
- NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 1. vydání. Praha: Academia, 2003
- PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. vydání. Praha: Portál, 2002
- SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. 1. vydání. Praha: Grada, 2008.
- SEKOT, A. *Sociologie sportu*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita a Paido, 2006
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. 2006. *Psychologie sportu*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2006
- SLEPIČKA, P. 1982 *Sociální interakce ve sportovní činnosti*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1982
- SOMMER, J. *Malé dějiny sportu*. 1. vydání. Olomouc: Fontána, 2003
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000
- SVOBODA, B. *Trenéři a současný sport*. Praha: Těl. Vých. Sport Mládeže, 1998a
- Velký sociologický slovník (II. svazek)*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1996