

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Vnímání bolesti a motivace atletů ve věku 19-26 let po návratu k atletice po zranění

Bc. Tereza Mičánková

Diplomová práce

Studijní program: nMgr. Psychologie

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová Ph.D.

Praha 2022

Prague College of Psychosocial Studies



Perception of pain and motivation of athletes aged 19-26 years after returning to athletics after injury

Bc. Tereza Mičánková

The Diploma Thesis

Studijní program: nMgr. Psychologie

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Magdalena Koťová Ph.D.

Prague 2022

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala mojí vedoucí diplomové práce PhDr. Magdaléně Koťové Ph.D. za odborné vedení, velkou trpělivost a veškerou podporu při psaní této práce. Děkuji také osloveným atletům za poskytnutí rozhovoru, mým přátelům, mé terapeutce a rodině za dodávání odvahy a síly. Tuto práci bych ráda věnovala in memoriam tyčkaři Ing. Jiřímu Jirouškovi, který byl mou inspirací k napsání tohoto textu.

Anotace

V teoretické části práce jsou pojednána témata motivace, věkového období adolescence a mladé dospělosti, zranění ve sportu, emocí v souvislosti se sportem či stručně jednotlivé atletické disciplíny. V rámci empirické části práce je nastíněna kvalitativní výzkumná sonda, kterou představuje tematická analýza pěti polostrukturovaných rozhovorů na téma vnímání bolesti a motivace k návratu k atletice po zranění. Cílem je mapování zkušenosti atletů, kteří procesem zranění a regenerace prošli. Výsledkem analýzy jsou témata vnímání sebe a těla, sportovní motivace, přínos zranění či onemocnění, sportovní emoce a pocity, zázemí a životní styl.

Klíčová slova

Atletika, sportovní psychologie, zranění, vnímání bolesti, motivace, dospívání, mladá dospělost, koučování

Annotation

The theoretical part of the thesis deals with the topics of motivation, age of adolescence and young adulthood, sport injuries, emotions in connection with sport or briefly individual athletic disciplines. The empirical part of the thesis outlines a qualitative research which is thematic analysis of five semi-structured interviews focused on topics involving perception of pain and motivation to return to athletics after injury. The aim is to map the experience of athletes who have gone through the process of injury and regeneration. The results of the analysis are the topics of self and body perception, sports motivation, the benefits of injury or illness, sports emotions and feelings, background and lifestyle.

Key words

Athletics, sport psychology, injury, perception of pain, motivation, maturing, young adulthood, coaching

Obsah

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 MOTIVACE.....	11
1.1 MOTIVACE VE SPORTU.....	11
1.2 FLOW VE SPORTU.....	14
2 VÝVOJOVÁ OBDOBÍ VĚKU 19-26 LET A OSOBNOST SPORTOVCE.....	16
2.1 ADOLESCENCE (12/13-19 LET).....	16
2.2 MLADÁ DOSPĚLOST, ZAČÁTEK DOSPĚLOSTI (20-35 LET)	17
2.3 OSOBNOST SPORTOVCE	18
2.3.1 <i>Sebedůvěra sportovce.....</i>	<i>18</i>
3 EMOCE VE SPORTU	20
3.1 OBECNÉ VYMEZENÍ POJMU EMOCE	20
3.2 EMOCE V PRŮBĚHU SPORTOVNÍ ČINNOSTI.....	20
3.3 OBECNÉ DĚLENÍ EMOCÍ VE SPORTU.....	21
3.4 TEORIE EMOCÍ VE SPORTU	22
4 ZRANĚNÍ A REGENERACE VE SPORTU.....	24
4.1 ZRANĚNÍ.....	24
4.2 REGENERACE.....	24
4.3 REGENERACE POMOCÍ PSYCHOLOGICKÝCH METOD	25
5 ATLETIKA.....	27
5.1 SPRINT.....	27
5.2 DELŠÍ BĚHY A CHŮZE.....	28
5.3 SKOKY.....	28
5.4 VRHY A HODY	29
5.5 ATLETICKÉ VÍCEBOJE	29
5.6 ATLETICKÝ TRÉNINK.....	29
EMPIRICKÁ ČÁST.....	31
6 VÝZKUMNÁ SONDA.....	31

6.1	KVALITATIVNÍ VÝZKUM	31
6.2	CÍLE VÝZKUMNÉ SONDY	31
6.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
6.4	VÝBĚR PARTICIPANTŮ	32
6.5	METODA SBĚRU DAT	35
6.6	METODA ZPRACOVÁNÍ.....	35
6.7	VLASTNÍ ZKUŠENOST SE ZKOUMANÝM TÉMATEM.....	36
6.8	ETIKA VÝZKUMNÉ SONDY	36
6.9	VALIDITA A RELIABILITA.....	38
6.10	VÝSLEDKY ANALÝZY VÝZKUMNÝCH DAT	39
6.10.1	<i>Hranice sportu a zdraví.....</i>	39
6.10.2	<i>Zázemí</i>	41
6.10.3	<i>Utváření osobnosti sportovce.....</i>	43
6.10.4	<i>Přínos zranění/nemoci.....</i>	45
6.10.5	<i>Životní styl.....</i>	47
6.10.6	<i>Prožitky spojené se sportem</i>	49
	DISKUSE	51
	ZÁVĚR.....	54
	REFERENCE	55
	PŘÍLOHY	57

Úvod

Motivace a bolest jsou témata, kterými se velmi často zabývají sami sportovci. Tato diplomová práce má za úkol přiblížit jejich prožívání, konkrétně ve věkovém období, které je plné přechodů a rozhodování, čím se sportovec stane a co bude v budoucnu dělat. Mnoho lidí v tomto věkovém rozmezí s atletikou končí. Není neobvyklé vidět na stadionu děti, ale starších atletů je tam oproti tzv. přípravce - mladším žákům, starším žákům a dorostu velmi málo. S přibývajícím věkem se počet atletů v klubech a na závodech zmenšuje. Život sportovce se od života nespportujících lidí významně liší. Často zaplňují tréninky většinu jejich času a nezbývá čas na „zábavu“ typu „jít s kamarády do kina“. Cílem této práce je zmapovat životy sportovců, kteří si prošli zraněním, vrátili se a mají stále motivaci pokračovat a dosahovat svých cílů.

První kapitola této diplomové práce se zabývá motivací, která je velmi podstatná a klíčová vůbec pro sportovní a běžnou činnost. Motivace je obecně pohybem, hnací silou a „drží“ určený směr směřování sportovce. Bez motivace by člověk nevykonával žádnou aktivitu, proto byla tato kapitola zařazena v práci hned na začátek. Popisuje teoreticky motivaci sportovců.

Následující kapitola se věnuje věkovým obdobím, které jsem si vymezila pro zkoumání této práce. Věk 19-26 let zahrnuje konec období adolescence a počátek období mladé dospělosti. Tato část diplomové práce teoreticky vymezuje životní úkoly typické pro toto období v našem kulturním kontextu a přibližuje vývoj psychiky a vztahů sportovce.

Emoce ve sportu tvoří další podstatnou roli v životě atleta, proto jsem je zařadila jako další kapitolu teoretické části diplomové práce. Tato část má za úkol nastínit prožívání sportovce při tréninku, závodech a v období mezi tréninky a závody. Lze tvrdit, že emoce ovlivňují celkovou přípravu atleta na závody a následně i jeho výkon.

Předposlední kapitola teoretické části obsahuje zásady pro regeneraci jak těla, tak i psychiky atleta. Nabízí pohledy, jak regenerovat například pomocí psychologických metod či předcházet zranění, které jsem jako téma zařadila také do této kapitoly.

Vymezení atletiky jako sportu je poslední kapitolou teoretické části této diplomové práce. Popisuje jednotlivé atletické disciplíny, co je jejich úkolem, podstatou a co je třeba k „dobrému“ výkonu, jaký somatotyp například k dané disciplíně je ideální

k možnosti dosáhnout „hraničních“ výkonů. Tato kapitola umožní čtenáři, který není znalý dané problematiky, základní orientaci v dané atletické disciplíně.

Empirickou část práce představuje kvalitativní výzkumná sonda. Autorka realizovala výzkumnou sondu zaměřenou za zachycení zkušeností atletů, u kterých došlo ke zranění, prošli procesem regenerace a ke sportu se vrátili. Autorka realizovala pět polostrukturovaných rozhovorů s participanty. Pro jejich zpracování zvolila tematickou analýzu. Na závěr práce je nastíněna vlastní zkušenost autorky s pojednávaným tématem, samotná analýza výzkumné sondy, etiku výzkumné sondy a diskuze.

Teoretická část

1 Motivace

První kapitola předkládané diplomové práce se zabývá obecným popisem motivace a popsáním a vysvětlením toho, co sportovce vede a směřuje ke splnění jeho cílů a snů.

Obecně je motivace vnitřní silou, která má za úkol energetizovat, usměrňovat a udržovat zacílené chování. Tato síla je výsledkem působením vnitřního nebo vnějšího podnětu a následného kognitivního zpracování (Hartl & Hartlová, 2010).

Vágnerová (2016) vymezuje motivy jako podněty k nějaké aktivitě, která má nějaký konkrétní cíl či je to pobídka k „nicnedělání“ (nečinnosti). Aktivita je většinou propojena s emočním prožitkem (říkající aktuální potřebu a míru uspokojení) a očekáváním spojeným s cílem, na nějž se váže zmíněný emoční prožitek. Motivы člověku dávají zaměření a typ aktivity (jakou činnost/nečinnost bude jedinec vykonávat), míru úsilí (s jakou energií půjde člověk do činnosti), délku aktivity (jak dlouho ji jedinec bude dělat).

1.1 Motivace ve sportu

„Sportovec nemůže utíkat s penězi v kapsách. Musí běžet s nadějí v srdci a se sny v hlavě,“ Emil Zátopek (Blažej, 2019, s. 8).

Sportovní motivace je soubor motivů sportujícího člověka. Na sportovce působí různá motivační seskupení (hlavní, vedlejší, navzájem se překrývající a vzájemně protichůdné), jež jsou obsahem motivace každého sportovce. Motivace je ovlivněna věkem a výkonností sportovce (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

Pojem motivace vychází z latinského slova *motio*, což se rovná v českém jazyce pohybu, tedy konkrétně ve sportu energii, popudu k nějaké sportovní aktivitě. Obecně zajišťuje výkon, produkci energie, směr, jakým se sportovec vydává a je třeba k dosažení sportovcem stanoveného cíle. Pokud by u sportovce chyběla, nedosahoval by cílů ani by nesportoval (Pavel & Pavlová, 2019).

Motivace je vnímaná jako jeden z nejdůležitějších psychických procesů v životě člověka, jelikož dodává organizmu energii, která je potřebná k uspokojování základních lidských potřeb. V lidském životě má za úkol usměrňovat činnosti a chování, aby bylo možné dosáhnout stanovených cílů, které jsou u každého sportovce odlišné. Někdo chce dosáhnout profesionální úrovně, jiný sportovec sportuje pro svoji radost (Vičár, 2018).

Sportovec si buduje motivaci ke zvolenému sportu. Prvním obdobím tvorby motivace ke zvolené aktivitě je generalizace motivační struktury sportujícího. V tomto období jedinec mění sportovní aktivity, které volí dle vnějších podnětů, například podle party, reklamy, blízkosti sportoviště či libosti/nelibosti. V tomto období často člověk nedělá sportovní činnost, ve kterém později vynikne. Posléze nastává diferenciací motivační struktury, kdy si sportovec vybírá sport podle úspěchů a neúspěchů. Jedinec má už také potřebu seberealizace, která se přidává k prožitku libosti. Sportující vyhledává častěji jednu sportovní disciplínu, na kterou se zaměřuje. Dalším stádiem je stabilizace motivační struktury, kdy se jedinec zaměřuje na vysokou výkonnost. Motivy sportovce patřící k tomuto stádiu jsou pocta, vítězství, sebeuplatnění, reprezentace či například mediální viditelnost. Posledním obdobím vývoje sportovní motivace je involuce motivační struktury. Sportovec je citově a racionálně „připoután“ k vybranému sportu, ustává jeho potřeba vysoké výkonnosti seberealizace a sportuje zejména s motivem „provádění činnosti pro ni samu“. V tomto období mívá sportovec největší úspěchy, jelikož mu zmizí pocit „nadměrné“ odpovědnosti (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

V oblasti sportu obsahuje motivace tři důležité aspekty – směr, vytrvalost a intenzitu. Motivační směr sportujícího jedince je charakterizován jako udávání směru činnosti. Sportovec, který chce dosáhnout nějakého výkonu, zvolí například místo večírku s přáteli trénink. Další důležitou složkou v motivaci je vytrvalost, jež spočívá ve vůli sportovce dále trénovat a pokračovat ve zvoleném sportu i po prohraném zápase nebo nepovedeném závodu. Posledním motivačním aspektem je intenzita, která jedinci umožňuje dávat a směřovat svou energii k dosažení vysněného cíle. Umožňuje mu pracovat na jeho mentálních schopnostech tak, aby zvládal náročnější okamžiky (Pavel & Pavlová, 2019).

Pavel a Pavlová (2019) rozděluje motivaci na vnitřní a vnější. Vnitřní motivace je charakterizována vnitřním potěšením z činnosti, kterou člověk dělá a vnější motivace stojí na ocenění z okolí. U sportovců je to například to, že pokud netrénuje, nebude oceněn rodiči, nedostane nové boty, náčiní či nebude členem lepšího týmu. Sportovec, který má vnitřní motivaci, se vyznačuje tím, že ho daná činnost baví. Zdroj energie vychází z něho samého. Dokáže tvrdě trénovat, věnovat sportu většinu svého času. Sport mu přináší radost. Vnitřní motivace se může ještě dělit ještě na 3 faktory – faktor úspěchu, faktor stimulující a faktor znalosti. Faktor úspěchu se vyznačuje prožitkem úspěchu. Sportovec má touhu po dosažení výsledků a předvedení specifických schopností, které se naučil. Faktor stimulující spočívá z touhy po flow, po plynutí

a zapomenutí na všechno kolem sebe. Tento stav vychází z koncentrování se na danou činnost, kdy sportovec zapomene na všechno, co se děje v jeho životě a kolem něho. Posledním faktorem v tomto rozdělení vnitřní motivace je faktor znalosti. Vyznačuje se pocitem zvědavosti a radosti se něco nového naučit, z nových podnětů a nápadů na zlepšení (Pavel & Pavlová, 2019).

Pavel a Pavlová (2019) uvádějí, že s vnitřní motivací sportovce se pojí konkrétně touha po schopnosti, touha po autonomii a touha někam patřit. Touha po schopnosti se vyznačuje úspěchem. Sportovec míří k osobním cílům, a pokud se mu je nedaří naplnit, ztrácí motivaci k dané sportovní činnosti. Naplnění cíle či cílů přináší sportovci potěšení a je motivován ve sportovní činnosti pokračovat. Další motivační touhou je touha po autonomii. Aby byl sportovec vnitřně motivován, je třeba, aby si sám vybral svůj cíl a cíl mu nebyl dán trenérem bez konzultací s ním. Třetí motivační touhou je touha po sounáležitosti, kdy má sportovec potřebu někam patřit a mít spojení s ostatními lidmi okolo něho. Podle Toda, Thatcher a Rahmana (2019) přichází „optimální“ motivace sportovce, pokud jsou tyto 3 touhy splněny.

Vnější motivace u sportovce je charakterizována oceněním z vnějšího světa či strachem z trestu. Může být velmi silná, ale zároveň po odeznění vnějších faktorů zmizí. Extrémnější forma vnější motivace je, když má sportovec „v hlavě“ cestou na trénink či zápas/závod slovíčko „muset“ kvůli ostatním či rodičům. Vnější motivace je přínosná, pokud vybudí vnitřní motivaci. Tento proces je podmíněn tím, že si sportovec volí odměnu sám, dostane ji za kvalitu výkonu a odměna je využívána přiměřeně (Pavel & Pavlová, 2019).

Vičár (2018) považuje za hnací motor takzvanou výkonovou motivaci, jejíž míru ovlivňují vnější a vnitřní pohnutky. Mezi vnitřní patří libé pocity propojené s úspěchem, seberozvojem. Vnější motivací jsou odměny a tresty či uznání. Tato motivace je závislá také na charakterových rysech sportovce, jeho výchově, náročnosti a sebedůvěře k danému úkolu nebo na náladě. Zároveň je vnímána jako důležitá na cestě k úspěchu či splnění výkonového cíle.

Výkonová motivace spočívá v rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Obecně lze říci, že každý sportovní závod/zápas obsahuje v mysli sportovce naději na úspěch, ale také strach ze selhání či neúspěchu. Tato teorie je cenná při výběru sportovních talentů, kdy platí, že tendence sportovce k vysokému výkonu je předpokladem ke stabilní motivaci ke sportovní činnosti (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

1.2 Flow ve sportu

Následující podkapitola se věnuje stavu flow, který je častým fenoménem při sportování a zároveň je složkou vnitřní motivace. Člověk se v tomto stavu naplno věnuje své činnosti, zapomene na své problémy a strasti a je schopen podat výkon.

Flow je jeden z fenoménů, který se děje při sportování a je důležitým předpokladem pro podání výkonu sportovce (Blažej, 2019). Flow neboli plynutí je stav člověka, který je pohlcený činností tak, že věci a svět kolem nejsou vnímané jako důležité (Csikszentmihalyi, 2015).

Daného stavu je možné dosáhnout za určitých podmínek. První důležitou podmínkou je „vidění smyslu“ v činnosti, kterou jedinec plánuje dělat. „Vidění smyslu“ ve zvolené aktivitě se pojí s vnitřní motivací jedince. Jestliže člověk vidí smysl v činnosti, je to předpoklad k vysoké míře vnitřní motivace. Predikcí pro stav flow je také to, že jedinec „respektuje“ svou touhu, neanalyzuje danou aktivitu, neupívá na cíli, nevynakládá velké úsilí, má místo pro svou kreativitu. Podmínkou je také „vysoká úroveň znalostí“, „dovedností“ a „výzvy“. Příkladem činností, kde člověk prožívá nejčastěji flow, je milování, sociální interakce, jezení a sport (Blažej, 2019).

Podle Blažeje (2020) stanovil psycholog Csikszentmihalyi devět úrovní, které jsou (1.-3.) podmínkou pro stav flow a charakteristikou pro vrcholný prožitek (4.-9.). První úroveň je „souhra úrovní výzvy a dovedností“. Člověk disponuje dostatečnými schopnostmi a dovednostmi ke splnění daného úkolu/situace/výzvy. Druhou podmínkou pro tento stav je „jasně daný cíl (případně cíle)“, jenž udává člověku smysl a směr energie, kterou dává do dané činnosti. Poslední podmínkou pro stav flow je „jednoznačná zpětná vazba“. Tato podmínka se skládá z vlastních pocitů vztahených k dané činnosti a odezvy okolí. První charakteristikou pro stav flow je „ztráta sebeuvědomění“, kdy je jedinec pohlcen činností natolik, že nehodnotí sebe ve vztahu k okolí. Druhým znakem je „ponoření se do aktivity“, což je vlastním popisem celého stavu. Znamená to, že sportovec cítí jednotu mezi sebou a právě dělanou činností. Šestou složkou je „soustředění na aktuální prožitek“. Člověk v plynutí takzvaně „kontroluje situaci“, což je další charakteristikou pro tento stav, a znamená to, že jedinec sám sebe autoreguluje. Předposledním znakem tohoto stavu je, že jedinec vnímá čas rychleji nebo pomaleji oproti normálnímu vnímání času. Poslední charakteristikou flow je „autotelická osobnost“, například sportovec, který dělá nějakou činnost, s ní „bezmezně souzní“.

Sebehodnocení může ovlivňovat četnost a intenzitu prožitku flow. Sebehodnocení vnímá Blažej (2020) jako symbiózu dvou dimenzí – „mít rád sám sebe a uvědomění si vlastní kompetentnosti“. „Mít rád sám sebe“ obsahuje to, jak se jedinec vnímá a hodnotí a jak jedince vnímá okolí. Tato dimenze ovlivňuje chování, jednání a život sportovce – co může a co ne (co si dovolí sám a co mu dovolí okolí dělat). Druhá dimenze vytváří povědomí o tom, čeho je člověk schopen dosáhnout a čeho ne. Trenér nebo rodič by měl rozvíjet a podporovat tyto dvě dimenze sebehodnocení u sportujícího dítěte či dospívajícího, aby bylo v budoucnu možné často dosahovat stavu flow.

Při stavu flow se člověku aktivují dvě stresové dráhy (nervová sympatická dráha + hypotalamus-hypofýza-nadledviny). Tělo člověka si stav flow nespojí jako stresovou reakci, ale vnímá ho jako výzvu. Důvodem jiného vyhodnocení je propojení tohoto stavu s pozitivními emocemi. První dráhou z tzv. stresových drah je nervová sympatická dráha. Při tomto ději se uvolňuje hormon adrenalin, díky kterému se zaktivují zdroje a jedinec je poté schopný absolvovat náročné výzvy a situace. Druhou dráhou je hypotalamus-hypofýza-nadledviny (HPA). Tento systém působí na metabolismus a zajišťuje substráty pro stav flow. Oba dva systémy pracují v těle člověka současně. HPA má pomalejší nástup než nervová sympatická dráha, ale účinek je dlouhodobější. Působením HPA se zvýší hladina produkce steroidního hormonu kortizolu, který zajišťuje člověku bdělost a ostražitost, zvýšenou pozornost při provádění aktivity, obzvláště pak v zátěžových situacích, při zvládnutí stresu, také mu ulehčuje celkovou pozornost a zpracování relativních informací přijímaných během probíhající aktivity. Člověk díky kortizolu při stavu plynutí vnímá to, co potřebuje, ostatní je v pozadí. Trvalé zvýšení hormonu kortizolu však působí na stav flow negativně (Blažej, 2020).

První kapitola teoretické části práce pojednávala o obecném vymezení pojmu motivace a zároveň se zabývala motivací ve sportu, kde nabídla několik teoretických konceptů. Poté se věnovala stavu flow u sportovců, který je v oblasti sportu častým fenoménem. Tento stav byl popsán nejenom z hlediska teoretického, ale i z pohledu biologických procesů.

2 Vývojová období věku 19-26 let a osobnost sportovce

Tato kapitola se zabývá osobností sportovce a také vymezením a popsáním vývojových období věku 19-26 let. Do tohoto věkového rozmezí patří dvě vývojová období – adolescence a mladá dospělost.

2.1 Adolescence (12/13-19 let)

Adolescence je charakteristická vývojem, kdy se dítě proměňuje v dospělého člověka. Na začátku tohoto období se v těle adolescenta začínají zvýšeně produkovat pohlavní hormony, proto se tato vývojová fáze vyznačuje nápadnými fyzickými změnami, emočním a kognitivním vývojem. Tento proces se nazývá puberta (Thorová, 2015).

V adolescenci je úkolem odpoutání se od rodičů, formování a vytvoření vyspělejší identity. Vztah mezi rodičem a dítětem se z vertikálního mění na horizontální neboli ze vztahu dospělý (rodič) - dítě na vztah dospělý - dospělý. Sociálně-emoční vztahy jsou pro dospívajícího významné, vzhledem k procesu odpoutávání se ze závislosti od rodičů. V tomto období se formuje osobní identita, což znamená, že adolescent hledá, kým je, kdo je, jak se vnímá či hodnotí. Osobní identita obsahuje také vztah a příslušnost k nějaké sociální skupině. Skupinová identita hraje v životech dospívajících důležitou roli, jelikož napomáhá překonat nejistotu v období formování osobní identity. Dalším faktorem osobní identity je fyzický vzhled. Tělové schéma neboli to, jak o sobě adolescent přemýšlí, jak se vnímá a cítí, ovlivňuje tvorbu osobní identity. U dívek je aktuálně v naší kultuře společenský ideál štíhlé tělo, u chlapců atletická postava s vyrýsovanými svaly. V adolescenci je zvýšené riziko vzniku anorexie u dívek a bigarexie u chlapců (Thorová, 2016).

Dospívající jedinec touží po tom být svůj - „svojský“ a být blízko svému ideálu. Při hledání vlastní jedinečnosti, které je spojeno se snažením se o větší samostatnost, nezávislost na rodičích a společenském uplatnění, kdy se adolescent jasně odlišuje od druhých, přináší do jeho života vnímání odlišností od rodičů a konflikty s nimi. Tyto vnější projevy adolescenta jsou způsobeny nejistotou v otázce identity, kdy se tímto procesem brání úzkosti z nejistoty a ujišťuje se odezvou okolí o vlastní hodnotě (Výrost & Slaměník, 2006).

V oblasti sportu se mezi 15. - 20. rokem začínají projevovat rozdíly mezi výkony chlapců a dívek. Adolescent je vyzrálý natolik, že je připraven dosahovat a přesahovat

ve výkonech horní hranici svých možností. Jedinec je schopen trénovat vytrvalost, vůli a technickou dokonalost pohybu v daném sportu. Tyto proměnné jsou pak předpokladem pro limitní výkon. V tomto období se začíná vzhledem k rozvíjejícím se pohlavním odlišnostem lišit tréninková zátěž mezi ženami a muži (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

V adolescenci je důležitým bodem chystání se na kariérní a profesní identitu. Vrcholový sportovec je v tomto období mírně napřed oproti svým vrstevníkům, jelikož se už v tomto věku stává sportovním profesionálem. Sportovci tráví čas odlišně než „normální“ dospívající, většina z nich nechodí do školy v klasickém režimu, ale v rámci individuálních vzdělávacích studijních plánů a mají často přátele mezi sebou vzhledem ke strávenému času na tréninku (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář).

2.2 Mladá dospělost, začátek dospělosti (20-35 let)

V následující podkapitole bude rozebráno věkové rozmezí, jež je důležité z hlediska zaměření této diplomové práce. Pozornost bude zároveň věnována i tématům, která se prolínají životy sportovců v této věkové etapě.

V mladé dospělosti je člověk na vrcholu svých sil. Ve sportovní kariéře klasických sportů dosahuje jedinec svých nejvyšších výsledků, jelikož disponuje největší energií a vrcholnou fyzickou formou. Psychika mladého dospělého, včetně mozku, je stále ve vývinu, proto emotivita a sebekontrola jsou nestabilní. Kognitivní a fyzický vývoj se v tomto vývojovém období zastavil. Mladý dospělý si buduje postojovou, emoční, ekonomickou a fyzickou nezávislost. Jedinec v tomto období sbírá zkušenosti a kamarádské a partnerské vztahy se ustalují. Mladý dospělý má za vývojový úkol tvorbu a vytváření stabilního monogamního vztahu jako základu pro rodinu. Charakteristikou partnerského vztahu v tomto období se stává intimita, citové připoutání, milostný vztah a párová identita. Vztah je u jedinců tohoto věkového období oproti období puberty stálejší a dlouhodobější (Thorová, 2006).

Znak dospělosti, kterého by ke konci období měli jedinci dosáhnout, se podle Výrosta a Slaměníka (2006) skládá z nezávislosti na rodičích s kladným vztahem k nim a v umění nalezení hlubokého a trvalého pouta k partnerovi. Jedinec by měl být také schopen zachovat širší přátelské vztahy či je vytvořit, a to tak, aby byla zachována vyrovnanost pracovního života a volného času.

Činnost sportovce v mladé dospělosti je zaměřená na výkon. Osobnost sportovce je dozrálá, proto je mladá dospělost časově nejvhodnější pro dosahování vrcholového

výkonu a překonávání limitů ve většině sportů. Na vrcholu svých fyzických a mentálních sil je člověk mezi 28. a 33. rokem (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

2.3 Osobnost sportovce

Osobnost sportovce vymezují Slepička, Hošek a Hátlová (2020) jako jednotný soubor duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou propojené s tělesným sebepojetím. Vlastnosti sportovce se ukazují v každé sportovní činnosti a mají vliv na výkon jedince. Osobnost v psychologii sportu je vnímána jinak než obecně v psychologii. V psychologii sportu se více sleduje somatická stránka osobnosti oproti osobnosti v psychologii, kde je vnímána jako duševní celek. Sportovní osobnost se během sportovních činností vytváří, jelikož sebepojetí sportovců se během aktivity vyvíjí. Faktory pro jeho změnu mohou být dynamika sportovní formy, zranění, involuční změny a dynamika výkonnosti. Všechny tyto faktory se projeví ve zbylých osobnostních rysech, proto pro nejvyšší výkonnost sportovce je třeba, aby trenér vnímal osobnost v celém svém spektru, tedy nejenom po somatické stránce.

Lidský pohyb je „zrcadlem“ lidského tělesného a duševního stavu. Tělesné sebepojetí neboli to, jak se jedinec vnímá, jak o sobě přemýšlí a jak se hodnotí, působí na naše chování a prožívání, patří tedy do osobnostní struktury jedince. Vědomý pohyb těla a jeho vnímání (vnímání potřeb) je dynamický a ovlivňuje mysl a stav vědomí (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

2.3.1 Sebedůvěra sportovce

Sebedůvěra obecně znamená víru jedince v sám sebe, ve vlastní schopnosti a dovednosti a je plně závislá na mysli člověka. Ve sportu, ale i v jiných odvětvích přináší sebedůvěra bojovnost či přesvědčivost při podávání výkonu. Vlastnost „dobré“ sebedůvěry není geneticky podmíněná, ale získaná časem, je výsledkem „trvalého myšlení, stanovených cílů a představitosti“ (Pavel & Pavlová, 2019).

Pavel a Pavlová (2019) rozdělují sebedůvěru na bazální neboli základní sebedůvěru a situační sebedůvěru. Bazální sebedůvěra se skládá z obrazu sebe sama a pocitu vlastní cennosti. Tyto dvě charakteristiky se utváří v průběhu vývoje jedince, není proto náchylná (nemění se) na úspěchy a neúspěchy během například pár povedených/nepovedených závodů. „Dobrá sebedůvěra“ se vyznačuje tím, že je jedinec schopen vyrovnat se s kritikou či negativním komentářem a tyto podněty je schopen transformovat v osobní výzvu. Situační sebedůvěra se vztahuje k určitému okamžiku a vyznačuje se tím, jak se například sportovec cítí u činnosti, kterou zná, ovládá a která

mu jde či naopak. Tato sebedůvěra je měnná a je tedy závislá na předchozích zkušenostech (zdali například sportovec dané cvičení nebo techniku již dělal, zdali ji umí). V případě několika nepovedených závodů může sebedůvěra klesat a sportovec o sobě začíná mít pochybnosti. V opačném případě, kdy sportovec vyhrává, je úspěšný v plnění svých cílů a sebedůvěra tudíž zpravidla roste (Pavel & Pavlová, 2019).

Druhá kapitola byla rozdělena do celkem tří subkapitol – adolescence, mladá dospělost a osobnost sportovce. Adolescence a mladá dospělost vychází z teoretických konceptů vývojové psychologie, které jsou vždy závěrem doplněny o pohled psychologie sportu. Podkapitola věnující se osobnosti sportovce vymezuje tento pojem a je doplněná o model sebepojetí ve sportu.

3 Emoce ve sportu

Třetí kapitola diplomové práce se věnuje obecnému vymezení emocí, emocím ve sportu, jak působí na výkon, motivaci a mentální nastavení sportovce.

Sport je velmi emotivní zájmovou činností, přičemž zdrojem emocí je zejména soutěživost, která v jedinci dokáže spustit emoční dynamiku. Mezi další zdroje emocí patří nejistota sportovního výkonu a prožitky sportovní činnosti. Emoční dynamika ve sportu je důležitou složkou psychohygieny, jelikož jedinec může svobodně v rámci sportovní aktivity „vypustit“ napětí a emoce ze sebe ven (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

3.1 Obecné vymezení pojmu emoce

Emoce lze popsat jako citové prožitky, jejichž prostřednictvím reagujeme libě či nelibě na podnět. Citové prožitky jsou spojeny s fyziologickými změnami. Emoce je možné dělit na vyšší, což je například soucit, a nižší, jejichž jedním z představitelů je například vztek. Dále se rozlišují emoce intelektuální, etické, astenické či stenické (Hartl & Hartlová, 2010).

Obecně emoce člověku poskytují základní orientační a regulační systém. Jedinci dávají rychlou a jasnou informaci o významnosti situace a například splnění/nesplnění našich lidských potřeb. Emoce a citové prožitky se odlišují. Citové prožitky zahrnují zážitkovou složku, kterou si člověk dokáže uvědomit a popsat, oproti tomu emoce zahrnují tyto dvě složky + obsahují ještě fyziologickou reakci a jiné projevy (Vágnerová, 2016).

Emoce jsou spjaty s lidským chováním, ač není podmínkou, že si člověk musí emoce vždy uvědomovat. Jedinec si je vědom emočních stavů, které trvají buď velmi krátce, nebo jsou intenzivní. Ostatní projevy emocí má tendenci v každodenním životě člověk vnímat jako neutrální. Neutralita je „rozbita“ střídáním situací a událostí v životě každého jedince, kdy je vyhodnotí buď příznivě, nebo nepříznivě ve vztahu ke svým cílům a potřebám. Obecně je podmínkou to, že „špatné“ emoce „vymizejí“ pomaleji do neutrálního stavu než ty „dobré“ (Slaměnik, 2011).

3.2 Emoce v průběhu sportovní činnosti

Slepička, Hošek a Hátlová (2020) rozdělují fáze emočních prožitků ve sportovní aktivitě na předstartovní stavy, soutěžní stavy a pozávodní stavy. Předstartovní stavy se vyznačují napětím z očekávaných závodů či trémou. Charakteristické rysy těchto

stavů jsou obava o výsledek sportovce, napětí z očekávání a předstartovní úzkost. Intenzita těchto prožitků závisí na osobnosti sportovce a důležitosti závodu. Sportovcovy myšlenky v tomto emočním stádiu obsahují okolnosti závodu či negativní hypotézy závodu. Negativní hypotézy znamenají tvorbu negativních informací o závodě, soupeřích, počasí či případných problémech svého vystoupení. Sportovec v rámci předzávodního naladění přemýšlí o zdůvodnění případného neúspěchu, sdílí to ve svém okolí a ovlivňuje tím sám sebe – kognitivní intruze. Intenzita úzkostných myšlenek je vyšší, čím blíže je závod. Kognitivní intruzi provází psychofyziologické příznaky, kterými jsou například sucho v ústech, žaludeční obtíže, nechutenství, nespavost, svalová ztuhlost, tachykardie či pocení dlaní. Mezi sportovci se v „názvosloví“ vyskytuje předstartovní horečka a apatie. Předstartovní horečka se vyznačuje třesem, nervozitou, neklidem a výbušností. Apatie je charakteristická lhostejností, rezignací, pasivitou či poraženectvím.

Prožívání v soutěžním stavu závisí na zdaru či nezdaru nebo průběhu soutěže. Když se sportovci daří, je fascinován a stržen činností, pouští své emoce a nachází se ve stavu flow. V pozávodním stavu závisí emoce na tom, jak daná soutěž dopadla, jaký byl soulad mezi cíli sportovce a výkonem, zdali zažívá úspěch či neúspěch, emočně pak radost či smutek. Únava působí na sportovce eustresově, pocitově ji vnímá libě – uspokojivě. Euforie dokáže překonat a skrýt pocit únavy, vyčerpání a bolesti z vytrvalostního výkonu. Při pocitu euforie probíhá ve sportovci proces produkce endogenních opiátů (endorfiny, enkefaliny), které způsobují „euforijní“ pocit. Na druhou stranu smutek vyvolává v člověku pocit zmaru a frustrace. Frustrace spouští vztek, rezignaci či kompenzaci, jež se projevuje jako „spravení si chuti“, kdy si sportovec zazávodí například v disciplíně, ve které věří v úspěch (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

3.3 Obecné dělení emocí ve sportu

Pavel a Pavlová (2019) dělí prožívání na pozitivní a negativní emoce spojené s výkonem sportovce. Záleží tedy na tom, jakou „emoční“ nálepku dá jedinec svému výkonu. Prožívání a exprese emocí je ve sportu individuální. Mezi pozitivní pocity patří v oblasti sportu hrdost z dobrého výkonu, z vítězství nebo vzrušení ze zápasu či závodu. Negativní pocity se skládají například z frustrace z prohry, zlosti na svůj špatný výkon nebo strachu ze zranění.

Emoce lze dělit dále na příjemné a aktivující emoce, příjemné a tlumící emoce, nepříjemné aktivující emoce a nepříjemné tlumící emoce. Příjemné aktivující emoce jsou spojeny s potěšením z činnosti a úspěchem. Jsou motivací pro pokračování ve sportovní aktivitě, posilují sebedůvěru, snahu či úsilí a pomáhají snižovat negativní napětí. Mezi příjemné tlumící emoce patří pocity sportovce, když například v zápase jasně vyhrává či vede závod a je přesvědčený, že výhru již nemůže ztratit, ale ještě mu zbývá pár kroků do cíle či výhry. Nepříjemné aktivující emoce se vyznačují tím, že dávají „drive“ potřebný k motivaci, když se sportovci nedaří. Poslední skupinou jsou nepříjemné tlumící emoce, jež vedou sportovce obecně ke špatnému výkonu. Patří mezi ně přemíra snahy, sportovec tím „ztuhne“, pocit zoufalství a následné „zamrznutí“ a neschopnost výkonu (Pavel & Pavlová, 2020).

3.4 Teorie emocí ve sportu

V psychologii sportu je důležitá takzvaná aktivační teorie emocí, jež je opřena o poznatky z neurofyziologie – spolupráci mozkového kmenu a podkorových center. Podkorová centra (limbický systém + retikulární formace) tvoří tonizující napětí mozkové kůry, které je pak pomocí míry integrované elektrické aktivity a dalších ukazatelů (galvanická reakce, pupilární reflex, změny fyziologických ukazatelů ovlivnitelné emocemi) měrou pro změnu aktivační úrovně. Tato teorie přináší vysvětlení pro sportovní aktivitu. Sport je vnímán jako velmi emociální, jelikož je sportovní aktivita velice zátěžová a přitažlivá svým obsahem. Sportovní činnost zvyšuje aktivační úroveň a zároveň se díky tomu „zmobilizují“ síly a energetické zdroje organismu. Organismus se zaktivuje dle významnosti podnětu – například významné závody budou mít vysokou aktivační úroveň, běžný trénink menší (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

Aktivační teorie emocí nabízí výklad vlivu emocí na aktivitu. Dle této teorie emoce nejlépe působí na výkon při jejich střední intenzitě. Výhodná úroveň emocí pro sportovní aktivitu se liší dle sportu – například při sprintech je vyšší vhodná úroveň než třeba u sportovní střelby. Emoční afekty pomáhají zvyšovat tělesnou sílu, mentální a poznávací procesy jsou působením afektů nižší (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

Úzkost v určité míře dokáže mít u sportovce pozitivní vliv na jeho výkon, pokud ale přesáhne určitou mez, je negativní – způsobuje celkovou ochablost a ve svalech se tvoří vyšší množství kyseliny mléčné, což celkově vede ke snížení výkonnosti. Vyšší míra úzkostnosti se vyskytuje zejména u starších sportovců kvůli pocitu ohroženosti

jejich kariéry, příkladem může být reprezentace či sporty, kde malé zaváhání znamená „znehodnocení jeho přípravy“ (například sportovní gymnastika), a u sportovců, kteří mají náročné okolí (trenér, rodiče...). Dalším pocitem v životě sportovce je strach, který dokáže v menší míře také vybudit, ale ve vyšší míře může naopak jedince ochromit. Častou emocí ve sportu je radost, která přináší do života sportovce například sociální oporu, odezvu, uznání, prestiž, boj, soupeření, srovnávání, hrdost po výkonu, triumf při vítězství a tvořivost sportovní aktivity, atd. (Slepička, Hošek & Hátlová, 2020).

Tato kapitola se věnovala celkovému pojetí emocí. Dívá se na emoce z obecné teoretické roviny, ale i prostřednictvím psychologie sportu, kde se na emoce nahlíží jako katalyzátory nebo „brzděče“ výkonů dle sportovního odvětví a osobnostního nastavení sportovce.

4 Zranění a regenerace ve sportu

Následující kapitola je rozdělena do tří podkapitol, z nichž první je věnována typům zranění a jejich příčinám. Následující dvě mají poté za cíl popsat a přiblížit možnosti regenerace po zranění včetně regenerace pomocí psychologických metod.

4.1 Zranění

Příčiny zranění a jejich prevenci lze rozdělit do několika skupin. První skupinou jsou vlastnosti sportovce (stavba kostí a svalů), tedy z pohledu prevence úrazu je dobré vybrat sport, který je z hlediska stavby těla pro nás vhodný nebo se alespoň věnovat správnému tréninku. Psychické vlastnosti či stavy, které mohou sportovci přivodit úraz (například nepozornost a roztržitost), je možné zlepšovat tréninkem. V této skupině je zranění nejčastěji důsledkem krátké regenerace nebo přecenění sil. Druhá skupina zranění vzniká vlivem jiného člověka. Příkladem může být nepřiměřený zákrok soupeře, spoluhráče nebo zákrok silnějšího závodníka proti slabšímu. Třetí množinou úrazů jsou zranění vlivem daného sportovního odvětví – například v gymnastice při nacvičování gymnasta často padá. Prevence by v tomto směru mohla spočívat v zajištění bezpečnosti pádů či v dohledu a dodržování rad od trenéra. Čtvrtou skupinou, která ovlivňuje výkon i vznik zranění, jsou klimatické a hygienické podmínky, konkrétně jde o vysoké či nízké teploty nebo vlhkost vzduchu. Předposlední množinou zranění jsou zranění související s „technickým vybavením“, což znamená, jak dobře je sportovec „vystrojen“ a „vyzbrojen“. Aktuálním tématem v této skupině je zrychlující vybavení sportovce, tedy zlepšené materiály, které vedou sportovce k výkonům na hraně lidských možností, čímž se zvyšuje riziko úrazu. Poslední skupinou je organizační činitel, což je vhodné uspořádání závodů nebo nevěnování se regeneraci po závodě či tréninku (Pilný & kol., 2018).

4.2 Regenerace

Obecně lze říci, že regenerace znamená biologický proces, v jehož rámci nabíráme psychické a fyzické síly zpět do stavu před zátěží. Regenerační proces je spuštěn až v určitém stupni únavy, kdy je porušena homeostáza jedince. Homeostáza je označení pro stálost vnitřního prostředí, zahrnuje stabilitu vnitřních tekutin, teploty tělesného jádra, energetické hospodaření, objem tělesných tekutin a iontového složení, má také za úkol obranyschopnost organismu. Konkrétní úkoly regenerace spočívají

v eliminaci možných změn v organizmu nebo prevenci jeho přetížení či poškození (Cacek & kol., 2020).

Formy regenerace jsou rozděleny dle časového období, ve kterém se zrovna sportovec nachází (před výkonem, během výkonu a po výkonu). Před výkonem jedinec absolvuje buď rozcvičení, nebo pohotovostní masáž. Během sportovního výkonu je možné regenerovat pomocí dodržování pitného režimu či například masáže v pauzách mezi výkony. Po výkonu mohou sportovci nabírat síly pomocí autogenního tréninku nebo hydroterapie (Cacek & kol., 2020).

4.3 Regenerace pomocí psychologických metod

Regeneraci psychiky lze definovat jako „znovunabití“ mentálních sil. Je možné se domnívat, že vrcholoví sportovci se nezdávkou vyznačují zkresleným či omezeným vnímáním známek přetížení, únavy nebo potíží v poznávání tělesně zakotvených emocí. Sportovci jsou totiž nuceni „přecházet a potlačit“ nepříjemné pocity přicházející z vlastního těla při tréninku či závodech, nicméně tím se někdy automaticky odnaučí cítit i ty zbylé signály a pocity z vnitřního těla či ve sportu často zažívanou únavu. Poznáním sám sebe neboli například vnímáním svých potřeb a pocitů může sportovec zlepšit regeneraci (Cacek & kol., 2020).

Psychická regenerace se skládá z kognice, emočních procesů, aktivace, motivace a sebedůvěry. Kontrola kognitivních procesů v myšlení ve sportu probíhá buď disociativně – myšlenky a představy plynou volně bez omezení, mozek myšlenky sám utřídí a srovná, asociovaně – nad myšlenkami je kontrola například zaměřením pozornosti na dech, vlastní pohyb či jednotlivé smysly a kontrola vnitřní řeči (místo kárání použije jedinec chválení). Sportovec může cvičit vnímání svých emocí, tím podporuje citlivost k vlastním potřebám a zvyšuje tím šanci na dobrou regeneraci. Citlivost k vnímání emocí se zlepšuje například prostřednictvím řízené imaginace.

Další složkou regenerace je vyladění se na přirozený cirkadiánní biorytmus – je přínosné nahlédnout, v jakou denní dobu je člověk nejaktivnější či naopak nejtluštější. Někteří sportovci během výkonu trpí vysokou aktivační úrovní, což znamená, že jsou nervózní, přebuzení nebo ve stresu. Tuto „přebuzenost“ lze snížit pomocí technik řízeného dýchání.

Předposlední důležitou charakteristikou v regeneraci a řízení sportovního výkonu je zdravá motivace. Ta spočívá ve vydefinování cíle a poté v určení potřeb, které k cíli sportovec potřebuje. Tyto dvě složky napomáhají k vysoké motivaci na tréninku –

jedinec si je vědom toho, proč danou činnost provádí a na čem je třeba pracovat. Poslední složkou je sebedůvěra, která by měla být přiměřená – sportovec má k sobě kladný postoj ke svým možnostem a výkonnosti. Obecně se v regeneraci využívá psychologických metod jako je autogenní trénink, progresivní svalová relaxace, relaxačně aktivační metoda a hypnóza (Cacek & kol., 2020).

Předposlední kapitola se věnuje zranění a jeho dělení na základě způsobu, jakým může vzniknout. Pozornost je věnována i prevenci, již lze daným zraněním předcházet. Dále nabízí pohled na regeneraci sportovců nejenom na ve společnosti známější fyzickou regeneraci, ale i na psychickou, pomocí které lze nastavit mysl sportovce k předvedení jeho ideálního výkonu.

5 Atletika

Atletika se považuje za královnu sportu, je vnímaná jako nejrozšířenější a nejmasovější odvětví. Její počátek se datuje do dob antiky, kdy byl jejím smyslem boj a závodění. Atletika je rozmanitá, všestranná, zajímavá, individuální, zároveň všechny disciplíny jsou objektivní (dají se změřit a porovnávat). Atlet může průběžně kontrolovat a porovnávat své výsledky jak v závodě, tak pak v tréninku. Výkony v atletice závisí na úrovni příslušných pohybových schopností (např. sprinter je rychlý, vrhač silný), proto se atletika dělí na disciplíny (Jeřábek, 2008).

5.1 Sprint

Do této atletické disciplíny se řadí všechny běhy do 400 m, včetně běhu s překážkami, štafety do 4 x 400 m, ale i 400-300-200-100 m. V halové sezóně se některé tratě „běhají“ ve zkrácené podobě kvůli zatáčkám a užším okruhům, jelikož by se překážky musely po prvním okruhu přeskládat. Dalším příkladem je 200 m, kde není stejný poloměr zatáček ve všech drahách, a tudíž by tak nebyly srovnatelné podmínky pro všechny závodníky. Dále se vzdálenosti liší v různých věkových kategoriích, v žácích se například místo 100 m překážek běhá 60 m překážek (Jeřábek, 2008).

Výkon ve sprintech je ovlivněn vnitřními a vnějšími faktory. Vnitřní faktory jsou hlavně délka kroku a jeho frekvence. Vnějšími faktory pak mohou být vítr (jeho síla a směr) nebo třeba vlastnost povrchu dráhy. Dráha je však pro všechny atlety v závodě stejná. Ve sprintech nelze říci, zdali je výhodnější běžet kratším krokem s maximální frekvencí nebo delším krokem s menší frekvencí. Každý atlet má však svůj individuální ideální poměr frekvence a kroku. Tento poměr je odvozen od stavby těla – výška, délka dolních končetin a typ nervové soustavy. Obecně mají atleti menšího vzrůstu kratší kroky a vyšší frekvenci, vyšší závodníci mají delší kroky. Délka tratě také souvisí s frekvencí kroků. Stejný atlet má při 400 m nižší frekvenci kroků než například při 200 m či 100 m. Běhy s překážkami jsou ve frekvenci jiné, jelikož překážky jsou pevně dané a záleží na počtu kroků mezi nimi. Na 60 m, 100 m a 110 m závodníci používají nejčastěji tříkrokový pravidelný rytmus a vysokou frekvenci, naopak na 200 m překážek či 400 m překážek je frekvence a počet kroků u každého závodníka odlišná. Obecně platí, že sprinter musí být rychlý. Pohybová schopnost rychlosti je daná složením svalů (poměrem červených a bílých svalových vláken) a nervosvalovou koordinací. Rychlostní předpoklady jsou geneticky podmíněné, ovlivňuje je například

i tělesná výška, kterou mají jednotliví sprinteři odlišnou. Ideální výška pro rychlostního běžce činí podle studií kolem 180 cm (Jeřábek, 2008).

5.2 Delší běhy a chůze

Běhy na střední a delší tratě jsou běhy nad 400 m, vzhledem k fyziologické podobnosti se k těmto běhům přidává i sportovní chůze. Mezi mistrovské disciplíny se v této kategorii řadí 800 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m, maraton – 42 195 m, 3000 m překážek, 20 km a 50 km chůze. Pro mladší a starší žactvo jsou disciplíny uzpůsobené dle jejich věku a výkonnostním možnostem (Jeřábek, 2008).

Stejně jako u sprinterských tratí jsou rozhodující pro výkon délka a frekvence kroku, absolutní hodnoty těchto dvou faktorů se podle Jeřábka (2008) liší. U delších tratí jsou celkové hodnoty nižší než u sprintů. Podobné je to u chůze, nicméně atlet během chodeckého závodu nesmí být v letové fázi, tudíž je maximální krok u této disciplíny tímto omezen. Chodec je omezen i v maximální frekvenci, jelikož při maximální frekvenci sportovec nedokáže „držet kontakt s podložkou“. Tělesnost je určena požadavky těchto disciplín, obecně by atlet neměl mít k ideálnímu výkonu žádnou zbytečnou zátěž navíc – vyšší váha sportovce. Ideální postavou k výkonu je vyšší tělesná výška a delší končetiny. Mezi úspěšnými vrcholovými atlety se však vyskytují i atleti s menší postavou (Jeřábek, 2008).

5.3 Skoky

Disciplína v atletice zvaná skoky se dělí na horizontální a vertikální. Mezi skoky horizontální se řadí skok daleký a trojskok, do vertikálních pak spadá skok vysoký a skok o tyči. Skok o tyči a trojskok jsou velmi náročné na koordinaci, techniku a celkově na pohybový aparát, proto jsou tyto dvě disciplíny zařazené v soutěžích až pro starší žactvo. Pro všechny skokanské disciplíny je důležitý úhel vzletu, úhel odrazu v okamžiku jeho dokončení a rychlost. Atleti při skoku do dálky, trojskoku a skoku o tyči těží ze své maximální rychlosti, která se pohybuje v rozmezí 8-11 metrů za sekundu, naopak náběh u skoku vysokého je 7-9 metrů za sekundu. Úhel vzletu je u skoku dalekého, trojskoku a skoku o tyči 17-21°, úhel skoku vysokého se pohybuje okolo 60°. Tělesné schéma atletů u skoků o tyči, dálky a trojskoku je podobná. Zapotřebí jsou zejména silné nohy a ramena. U skoku vysokého záleží na tělesné váze, proto je jeho somatotypem vysoká štíhlá postava (Jeřábek, 2008).

5.4 Vrhly a hody

Vrh znamená v atletice úkon, kdy je loket „odvrhové“ paže je po celou dobu za náčiním. Atlet kouli tlačí a během vrhu ji drží u krku. Hod se liší od vrhu tím, že loket odhodové paže je co nejdále od těla. Atlet ovlivňuje náčiní buď po kruhové nebo přímočaré trajektorii. Mezi vrhy se řadí pouze vrh koulí, hody jsou pak diskem, oštěpem a kladivem. Atleti, co vrhají a odhazují, jsou charakterističtí svou velkou svalovou silou a největší hmotností mezi atlety (Jeřábek, 2008).

5.5 Atletické víceboje

Muži závodí v desetiboji, který je rozdělený do dvou dnů. První den se konají disciplíny vrh koulí, běh na 100 m a 400 m, skok daleký, skok vysoký, druhý den pak soutěží v běhu na 110 m překážek, hodu diskem, skoku o tyči, hodu oštěpem a běhu na 1500 m. Obdobou mužského desetiboje je pro ženy tzv. sedmiboj, který se taktéž koná ve dvou dnech. První den závodí ve 100 m překážek, skoku vysokém, vrhu koulí a 200 m. Druhý den absolvují skok daleký, hod oštěpem a 800 m. Víceboj se vnímá jako samostatná disciplína, jelikož vícebojař se musí umět soustředit na dynamické disciplíny i během únavy. Předpokladem úspěšného vícebojaře je mít rychlostně – silové schopnosti (Jeřábek, 2008).

5.6 Atletický trénink

Atletický trénink má svůj roční tréninkový cyklus, který se označuje zkratkou RTC. Roční tréninkový cyklus rozpracovává tréninkovou zátěž v průběhu jednoho roku. Plán tréninkového cyklu se odvíjí od potřeb atleta – zdali se závodník připravuje zvlášť například na zimní halovou sezónu nebo jeden či více závodních vrcholů. Faktor věku a vyspělosti závodníka se v plánu také zohledňuje (Jeřábek, 2008).

Roční tréninkový cyklus se rozděluje na 13 čtyřtýdenních tréninkových cyklů. Každý z nich obsahuje specifické úkoly a způsob zatížení. V trénincích se používá takzvaný princip vlnového zatížení, které v atletickém tréninku probíhá tak, že první až třetí týden zatížení stoupá a ve čtvrtém týdnu klesne. Tréninkový cyklus začíná v polovině října nebo začátkem listopadu. Rozhodující je délka závodního období atleta, protože po posledních závodech by mělo být jeden cyklus volno. První až třetí cyklus je zimní přípravné období, IV. cyklus je zimní závodní období (únor), V. - VIII. cyklus - jarní přípravné období, IX. - X. cyklus - (letní) závodní období I., XI. cyklus - přípravný mezicyklus, XII. cyklus - závodní období II., poslední je XIII. cyklus

přechodné období. Atleti si během těchto cyklů vedou tréninkové deníky, kam si píšou obsah a průběh tréninku, aby se později mohl trénink vyhodnotit (Jeřábek, 2008).

V poslední kapitole teoretické části diplomové práce byla pozornost zaměřena na atletiku jakožto sport sahající hluboko do minulosti. Již v antickém Řecku vzniklo mnoho disciplín, jež si uchovaly svou podobu až do současné doby. Jejich vymezení bylo v rámci této kapitoly věnováno pět podkapitol, přičemž jejich součástí bylo i stanovení vhodného somatotypu pro ideální výkon daných disciplín. V závěrečné podkapitole byl poté nastíněn typický rok „vrcholového sportovce“.

Empirická část

V praktické části diplomové práce je nastíněna kvalitativní výzkumná sonda zaměřená na zmapování zkušeností mladých atletů se zraněním, následnou terapií (regenerací) a s návratem k atletice.

6 Výzkumná sonda

Následující kapitola rozpracovává v devíti podkapitolách problematiku samotného výzkumu. Nejprve je vymezen cíl provedené výzkumné sondy, dále jsou stanoveny výzkumné otázky, které byly základem pro vedené rozhovory. V podkapitole číslo tři je pozornost věnována výběru participantů, díky nimž mohly být získány cenné výsledky pro tuto práci. Na ní navazuje část věnující se sběru dat, tedy jak rozhovory probíhaly. V předposlední podkapitole je poté popsán způsob, jakým byla získaná data zpracována. V neposlední řadě je rozpracována i etika výzkumné sondy.

6.1 Kvalitativní výzkum

Pro realizaci výzkumné sondy byla vybrána kvalitativní výzkumná strategie, cílem autorky bylo zmapovat motivaci a vnímání bolesti u atletů. Metodu jsem zvolila na základě vymezení výhod a nevýhod kvalitativního výzkumu dle Hendla (2016). Mezi výhody kvalitativního výzkumu, které byly pro mne rozhodující, patří podrobný popis a vhled do problematiky, dokáže navrhnout teorie a studuje blíže procesy, naopak jeho nevýhodou je to, že získaná data nemusí být zobecnitelná na širší populaci.

6.2 Cíle výzkumné sondy

Cílem této výzkumné práce je zmapovat a popsat, co vede atlety k pokračování v atletice, ač se jim stal úraz během závodů nebo tréninku, co jim pomohlo a co bylo jejich motivací k návratu ke sportu. Výzkumnice se dotazovala na prožitky bolesti při tréninku a závodech, mapovala, jaké pocity mívají atleti při provozování dané sportovní aktivity a jaké jsou jejich cíle do budoucna. Tato diplomová práce má být inspirací pro ostatní sportovce, může pomoci sportovním psychologům při práci s vracejícími se sportovci po zranění a při koučování sportovce k jeho „vysněnému“ a zvolenému cíli.

6.3 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky v této práci se věnují motivaci a vnímání bolesti u atletů, kteří se vrátili po zranění k atletice. Zvoleny byly tyto 4 konkrétní otázky:

- 1. Jaká je motivace atleta pokračovat v atletice po zranění?**
- 2. Jak atleti prožívají návrat k atletice?**
- 3. Jak vnímají atleti bolest?**
- 4. Jak atleti s bolestí pracují a jak ji překonávají?**

Tyto otázky byly zjišťovány pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který obsahoval následující dotazy, jež byly během každého rozhovoru doplněny dle situace a plynutí rozhovoru o doplňující otázky.

- 1. Co vás přivedlo k atletice? Je někdo, kdo vás k tomuto sportu vedl? Proč zrovna „atletiku“? Co vás na tomto sportu přitahuje? Co vás na tomto sportu baví? Jak často trénujete? Máte nějaký cíl či sen?**
- 2. Co vám atletika přináší a co vám naopak bere? Měl/a jste někdy pocit, že chcete s atletikou „seknout“?**
- 3. Jak prožíváte náročný trénink? Co vám pomáhá ho zvládnout? Co při tréninku zpravidla prožíváte? Cítíte při tréninku bolest? Máte někdy pocit, že už nemůžete? Co vám pomáhá tento pocit překonat?**
- 4. Zranil jste se někdy? Co se stalo? Co vám v tom momentu „problesklo“ hlavou? Jak jste prožíval/a období, kdy jste nemohl sportovat? Co bylo vaší náplní času? Chyběla vám atletika? Co bylo vaší motivací se k atletice vrátit? Vnímali/a jste tréninky jinak? Změnil se váš cíl? Máte pocit, že jste vnímali/a bolest jinak než před zraněním? Změnil se nějak váš přístup k sobě, k tréninku?**

Osnova rozhovoru byla připravována dle definice polostrukturovaného rozhovoru, kterou rozpracoval Miovský (2006). Polostrukturovaný rozhovor se vyznačuje okruhem daných témat, které jsou v průběhu rozhovoru neměnné. Otázky mohou být dané, ale na rozdíl od okruhu daných neměnných témat, je možné reagovat na vývoj rozhovoru.

6.4 Výběr participantů

V této podkapitole představím účastníky mého výzkumu, díky nimž jsem získala potřebná data pro předkládanou diplomovou práci. Pro výzkum jsem zvolila metodu samovýběru a poté metodu sněhové koule, přičemž obě byly zvoleny na základě poznatků Miovského (2006).

První metodou, kterou jsem ve svém výzkumu použila, byla metoda samovýběru, která podle Miovského (2006) spočívá v aktivní účasti na výzkumu. Participanti se ozývají na základě inzerátu ve veřejném prostoru či instituci, kdy výzkumník může určitou část z nich vybrat a pozvat do výzkumu. První skupinou participantů tak byli atleti, kteří mě sami oslovili na základě inzerátů, jež jsem rozeslala e-mailem na členy klubu a zveřejnila na sociálních sítích – na Facebooku (konkrétně na stránkách FTVS) a na instagramových profilech aktivních atletů. Dané osoby jsem obratem opětovně informovala o výzkumných záměrech a sjednala s nimi termíny rozhovorů.

Druhou metodou, kterou jsem využila při svém výběru participantů byla metoda sněhové koule. Tato metoda se vyznačuje, že první skupinou je například náhodný výběr participantů, ti poté výzkumníkovi doporučí další potenciální participanty. (Miovský, 2006). Druhou skupinou byli tedy atleti, kteří dělali se mnou rozhovor na základě doporučení svých atletických kamarádů.

Kritéria výběru participantů do mého výzkumného šetření vycházely z tématu mé diplomové práce. Hledala jsem atlety, kteří jsou ve věkovém rozmezí 19-26 let, jsou aktuálně aktivní v atletice (závodí za nějaký klub v ČR), prošli si jedním nebo více zraněními v tomto věkovém rozmezí a jsou občany České republiky. Snažila jsem se do svého výzkumu zařadit stejný poměr mužů a žen a různou atletickou výkonnost mezi jedinci. Výzkumná sonda však nakonec obsahuje 4 rozhovory se ženami různé výkonnosti od pražských přeborů po reprezentaci České republiky a 1 muže závodícího v 1. lize sportovních klubů a na Mistrovství ČR mužů a žen. Ve třech nezařazených rozhovorech byli participanty 3 ženy (2 závodící na úrovni ČR, 1 studující v USA závodící na Mistrovství světa a Mistrovství Evropy za ČR).

Téměř všechny rozhovory byly uskutečněny kvůli pandemii COVID-19 online formou, výjimkou byl jeden rozhovor, který se povedlo realizovat „osobně“. Tři rozhovory musely být vyřazeny z důvodu špatné kvality zvuku a nemožnosti přepisu několika pasáží uskutečněného rozhovoru.

Participant č. 1 (23 let) – v analýze uváděná pod jménem Julie

Participantka č. 1 je vrcholová atletka závodící za Českou republiku, kdy se účastnila například juniorského Mistrovství Evropy. Než se začala věnovat samotné atletice, vyzkoušela si několik odlišných sportů, jako například alpské lyžování a volejbal. V současné době se věnuje disciplíně zvané víceboj. Aktuálně studuje jednooborovou psychologii v navazujícím magisterském studiu a spolupracuje

se sportovním psychologem, u něž vykonává praxi. Jejím dalším zájmem jsou agility s její fenkou rasy border kolie, se kterou pravidelně trénuje.

Participant č. 2 (25 let) – v analýze figuruje pod jménem Karolína

Druhou účastnicí výzkumu je atletka aktuálně závodící na Mistrovství České republiky a v extralize družstev spolu se svým jednovaječným dvojčetem, které je neméně úspěšné. Kvalifikovala se zároveň i na juniorské mistrovství Evropy a světa. Její specializací je 100 m překážek a víceboj. Ji a její sestry trénuje jejich otec (bývalý vrcholový vícebojař) a matka (bývalá atletka závodící ve skoku do dálky). V současné době pracuje jako učitelka biologie a chemie na základní škole.

Participant č. 3 (21 let) – v analýze je reprezentována jménem Kristýna

Třetím participantem byla atletka, jež působí jako trenérka v Pražském atletickém klubu. Specializuje se na dvě disciplíny, a to oštěp a dlouhý sprint. Jejím hlavním trenérem je bývalý atletický rekordman ve vrhu koulí. Trénuje spolu se svým mladším bratrem, který kromě atletiky ještě hraje basketbal. Aktuálně stále studuje, konkrétně španělštinu a češtinu na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Participant č. 4 (22 let) – v analýze pojmenovaná jako Lucie

Participantka č. 4 je vrcholová atletka, účastnice Letních olympijských her 2021 v Pekingu. Jejím největším medailovým úspěchem je zlatá medaile z Mistrovství Evropy do 23 let na 400 m. Tato atletka se aktuálně specializuje na běh na 400 m, dříve běhala i 400 m překážek. Dříve se věnovala ještě fotbalu, ale toho se kvůli atletice vzdala. Současně se závoděním se ve svém volném čase věnuje tréninku dětí a svému psovi. V analýze pojmenovaná Lucie je atletickou společností vnímána jako velmi nadějný talent české atletiky (od dob Jarmily Kratochvílové – držící stále světový rekord v běhu na 800 m) spolu s její kolegyní, se kterou se střídají ve sbírání českých mládežnických/dorosteneckých/juniorských rekordech.

Participant č. 5 (21 let) – v analýze uváděn jako Tadeáš

Atlet jako participant č. 5 působí v Pražském atletickém klubu. Je členem stejné tréninkové skupiny bývalého rekordmana ve vrhu koulí jako v analýze pojmenovaná Kristýna. Specializuje se hlavně na vrhačské disciplíny, konkrétně na hod diskem, vrh koulí a hod oštěpem, přičemž jeho nejsilnější je hod diskem. Pravidelně se v této disciplíně účastní Mistrovství České republiky. V současné době je studentem ekonomie na vysoké škole.

6.5 Metoda sběru dat

Jako metodu sběru dat jsem zvolila nahrávání pomocí diktafonu na mobilním telefonu či notebooku. Postupovala jsem dle Miovského (2007), který uvádí důležité instrukce pro nahrávání audiozáznamu. Instrukce se skládají z výběru kvalitního diktafonu a jeho umístění tak, aby nerušil průběh rozhovoru a zároveň byla zachována kvalita audiozáznamu. Použití diktafonu snižuje nároky na výzkumníka tím, že mu pomáhá uchovávat alespoň trochu autentický projev rozhovoru a umožňuje větší vnímání samotného rozhovoru výzkumníkem, jelikož si nemusí dělat doslovné poznámky. Ty si může přesto dělat z pozorování, pokud je to potřeba.

Výzkum této práce jsem tedy nahrávala na diktafon mobilního telefonu nebo notebooku pomocí aplikací online setkávacích platform Zoom a Microsoft Teams. Druhá zmíněná platforma mi umožnila u jednoho rozhovoru vytvořit videozáznam, který bude spolu s ostatními nahrávkami uchován pro potřeby případného dalšího výzkumu. Jak již bylo zmíněno, u tří rozhovorů se vyskytla horší kvalita celkového zvuku, která znemožňovala doslovné přepsání určitých pasáží. Po důkladném promyšlení bylo rozhodnuto tyto rozhovory vyřadit, aby nedošlo k případnému zkreslení dat nedoslovným přepisem.

6.6 Metoda zpracování

Jako metoda zpracování získaných dat byla zvolena tematická analýza. Postup tematické analýzy jsem zvolila dle autorek Braun and Clarke (2006). Prvním krokem v tematické analýze bylo seznámení se s daty, kdy byly verbatim rozhovorů opakovaně čteny a autorka nad získanými daty přemýšlela. V druhém kroku badatel začíná dávat kódy vybraným informacím v textu. Třetí krok obsahuje nalezení témat na základě vytvořených kódů. V dalším čtvrtém kroku výzkumník přezkoumává a kontroluje, zdali jsou v souladu s kódy vybraných informací. V předposledním kroku badatel definuje a pojmenovává nalezená témata a „poohlíží se“, zdali některá témata nejsou nějakým způsobem propojená. Posledním krokem je pak zpracování a vytvoření výsledné zprávy celé provedené analýzy.

Mým přesným postupem analýzy bylo důkladné přečtení každého rozhovoru zvlášť, poté jsem přečetla všechny rozhovory ještě jednou a začala jsem postupně kódovat barevnými propiskami nad zvolené informace. Rozhovory jsem pročítala několikrát, aby se mi podařilo zachytit, co nejvíce informací. Dalším krokem pro mě bylo vytvoření myšlenkové mapy kódů, které jsem si barevně vypsala a poté

rozepsala. Každý rozhovor, tj. participant, měl svoji barvu. Znovu jsem si nalezené kódy přečetla a začala jsem jednotlivým skupinám kódů, které jsem dala logicky k sobě, dávat názvy témat. Předposledním krokem bylo hledání možného propojení kódů, které jsem v myšlenkové mapě zachytila. Všechny tyto informace jsem zpracovala dohromady do výsledné analýzy.

6.7 Vlastní zkušenost se zkoumaným tématem

Toto téma jsem si vybrala z důvodu, že mám mnoho zkušeností se sportem. Od 8 let jsem hrála volejbal, ve kterém jsem se vypracovala až do širšího výběru reprezentace. V 17 letech jsem přidala k závodnímu volejbalu ještě atletiku, která se stala mou srdcovou záležitostí a oblíbeným koníčkem. Během své sportovní kariéry jsem si všímala postupného úbytku lidí, kteří se mnou sportovali, ať zranění bylo záminkou ke konci či nikoliv. Začalo mě zajímat, čím to je a zároveň jsem se chtěla dozvědět více o touze překonávat své hranice a svoji bolest. Proč to já i okolí stále dělá, proč jsem já a moji přátelé ochotni podstupovat bolest dokola. Atletika bolí z mé zkušenosti mnohem více než volejbal. Často jsem z tréninku odcházela se žaludeční nevolností, pocitem na omdlení, svalovou bolestí, že jsem sotva došla domů a vidět někoho v zimní sezóně v atletické nafukovací hale zvracet nebylo neobvyklé. Několikrát jsem se během svého působení v obou sportech zranila, dokonce jsem se zraněním sport vykonávala. Vracela jsem se několikrát po výronu a svalovém natržení, pokaždé s mnohem větší chutí. Z tohoto důvodu jsem rozhodla na tuto problematiku zaměřit a zjistit, co atleti prožívají, proč se jedni vracejí a druzí zase ne, co vede atlety k návratu potom, co nahlédnou k „normálnímu“ životu bez dřiny a odříkání typu „ne, dnes do kina nemohu, mám trénink“. Sama k tomuto tématu reflektuji, že sport mi pomáhá při mé profesi, jsem na něm fyzicky závislá, mám pocit, že je to droga, bez které nedokáži žít, jednak proto, že miluji běh, hru a také pro přátelství, co jsem získala díky sportu, a která jsou pevná.

6.8 Etika výzkumné sondy

V této podkapitole je krátce shrnutý význam etiky v psychologickém výzkumu a dodržení etických pravidel v mé uskutečněné výzkumné sondě.

Etická pravidla jsem pro můj výzkum čerpala celkem ze dvou zdrojů. Prvním byla publikace od Weisse & kol. (2011), kde se rozpracovává etická zodpovědnost a jednotlivé fáze výzkumu z pohledu etiky. Etickou zodpovědnost má výzkumník vůči participantům, kolegům v psychologii, škole a vůči sobě a lidem. Obecně řečeno badatel

má zodpovědnost za data a postupy, které ve svém výzkumu použije, zároveň by měl být odpovědný a ctít jméno školy, kterou studuje. Dále badatel nese odpovědnost vůči sobě, konkrétně v pravdivosti za obor, který studuje a měl by mít na paměti i možnosti zneužití dat. Poslední odpovědností v práci výzkumníka by mělo být směřování výzkumu k prospěšnosti jeho práce (zodpovědnost k lidem).

V otázce etiky vedeného výzkumu v pojetí Weisse & kol. (2011) zmíním dva body k realizaci výzkumu a práci s výslednými daty. Student výzkumník by měl správně zvolit metodu výzkumu, vzít v potaz všechny možné výhody a nevýhody zamýšlené metody a rozmyslet řádně adekvátnost vzhledem k výzkumným otázkám. Dále by měl výzkumník dbát na informovanost účastníků výzkumu o průběhu a výsledcích, což by mělo být součástí informovaného souhlasu. K etické práci s daty patří výzkumníkovo vědomí limitů zjištěných výsledků a proměnlivosti výsledných zjištění v čase. V neposlední řadě by měl dbát na řádnou interpretaci získaných dat – omezit možnosti zkreslení.

Další etická pravidla pro mou výzkumnou sondu jsem čerpala z Ferjenčíka (2000), který uvádí 4 základní etická pravidla. První spočívá v respektu a ohledu vůči účastníkům výzkumu, což znamená, že by měl badatel udržovat vůči zúčastněným respekt, úctu a měl by řádně promyslet, zdali probíhající výzkum není v rozporu s právy a zájmy těchto osob. Druhé pravidlo se týká práva zúčastněných osob na informace. Výzkumník by měl informovat respondenty, čeho se výzkum týká, jaký je jeho cíl a smysl. Pokud by mohly některé informace ovlivnit zúčastněné osoby během výzkumu, je badatel povinen tyto informace po jeho proběhnutí sdělit. Předposledním bodem, a to velmi podstatným, je právo na soukromí a důvěrnost informací. Informace by měly být anonymizované, pokud účastník neposkytne souhlas se zachováním skutečných údajů. Posledním pravidlem je právo na odstoupení z výzkumu. Badatel nesmí nikoho nutit do účasti, osoba má právo odejít kdykoliv během výzkumu.

Všechny tyto body byly v rámci provedeného výzkumu dodržovány a respektovány. Respondenti byli seznámeni se záměry mého výzkumu před rozhovory a po rozhovoru jsem poskytla zbytek informací a dala jsem zúčastněným sportovcům prostor na otázky. Součástí nahrávek je informovaný souhlas, který byl poskytnut i v písemné podobě “na dálku“. Všech pět rozhovorů bylo anonymizováno (jména jsou pozměněna, tak, aby nebyla rozpoznatelná jejich totožnost) včetně krátkého představení participantů, jež bylo učiněno v podkapitole 6.4.

6.9 Validita a reliabilita

Tato podkapitola má za úkol přiblížit a popsat validitu a reliabilitu u kvalitativního výzkumu, který jsem si v této diplomové práci zvolila pro mou výzkumnou sondu.

Validita je obecně definována jako platnost, což znamená, zdali zvolená metoda „zjišťuje“ to, co je určeno, že je potřeba zjistit. Celkově je validita určována tím, do jaké míry odpovídá této podmínce neboli nakolik „zjišťuje“ to, co má za úkol „zjišťovat“ (Hartl & Hartlová, 2010).

Reliabilita znamená spolehlivost dat, která zkoumáme. Hartl a Hartlová (2010) ji popisují jako spolehlivost v některých směrech. Používá se hlavně u testů (kvantitativní výzkum), kde se zjišťuje spolehlivost v čase (retest) a korelace výsledků různých testů, které mají za úkol testovat stejnou věc. Poslední směrem, kde se sleduje spolehlivost je vnitřní konzistence testu (koeficient půlení). Reliabilita má tedy za cíl „minimalizovat“ náhodné a systematické chyby. Využívá se hlavně u kvantitativního výzkumu, u kvalitativního se pak užívá v rámci případové studie (u posuzované studie) k omezení systematických chyb (Hendl, 2016).

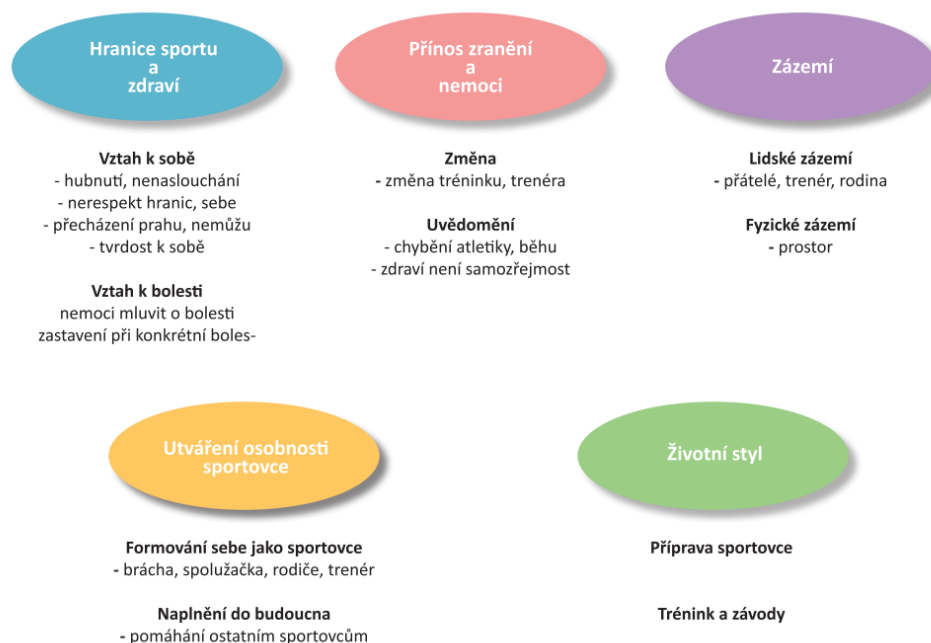
U kvalitativního výzkumu je zjištění validity a reliability těžší než u výzkumu kvantitativního. Ferjenčík (2000) uvádí jako zabezpečení správné míry validity (míru souladu interpretace a reality) výzkumu takzvanou triangulaci neboli alespoň tři pevné body, což znamená užití alespoň tří nástrojů k ověření a zjištění stejné věci.

Pojetí validity v psychologii je více zaměřené na kvantitativní výzkum než na kvalitativní. Miovský (2007) validitu definuje jako platnost či pravdivost. Při pojetí platnosti v psychologickém výzkumu je třeba uznávat a „brát v potaz“ historicko-filozofické a teoretické rámce, ve kterých jsou pojetí validity zakotveny. Validitu lze v kvalitativním výzkumu kontrolovat za použití technik, jež zahrnují povahu dat, roli výzkumníka, výběr účastníků výzkumu, povahu vzorku, analýzu a interpretaci, reflexní a diagnostickou povahu výzkumu a taktéž nestrannost a kritičnost badatele.

Čermák a Štěpaníková (1997) popisují validitu v kvalitativním výzkumu jako očekávanou pravdivost a jistotu výsledků. To, co je výsledkem výzkumného souboru, je přesné a reprezentativní ve vztahu ke zkoumanému jevu a zároveň je to doložené a zaručené důkazy. Pojetí validity má v historii mnoho podob.

6.10 Výsledky analýzy výzkumných dat

Obrázek č. 1: Mapa témat 1 (Tereza Mičánková, vlastní zpracování)



Toto schéma obsahuje 5 základních témat, která vzešla z výsledné tematické analýzy. Konkrétně se jedná o témata Hranice zdraví a sportu, Zázemí, utváření osobnosti sportovce a Životní styl. Tyto ve schématu doplňují základní podtémata. Mapu jsem vytvořila pro větší přehlednost výsledků analýzy. Celkově tedy vyvstalo z tematické analýzy šest hlavních témat, které budou níže detailněji rozvedeny.

6.10.1 Hranice sportu a zdraví

Prvním tématem, které z mého výzkumu vyplynulo, a jež bych ráda uvedla, je téma hranice sportu a zdraví. Toto téma jsem rozčlenila ještě na dvě větší podtémata – vztah k sobě a vztah k bolesti.

Prvním subtématem, které obsahuje toto téma, je vztah k bolesti. „...co jsem měla zlomenou nohu jako mám znovu únavovku a nikdo mi tam jako nevěřil v tom prostředí, že mě ta noha fakt bolí a že si to jako vymejším a že bych měla zhubnout prostě a ty nohy mě nebudou bolet, takže 2018, to fakt byl jako největší zlom, když jsme měli začínat jako novou přípravou, že jo na 2019, tak se mi právě vrátila zase ta únavovka a neodjela jsem ani na soustředění do Afriky a fakt jsem jako měla chuť říct jako všem čau...“

Participantka číslo jedna poukazuje na to, jak jí trenérka nevěřila bolest, kterou prožívala a jak jí tím atletiku znechutila. Po této zkušenosti chtěla prý skončit. Zároveň popisovala, že rozpozná bolest, která je „normální“ a která je už za hranou a značí, že něco už není v pořádku „...tý trenérce jako můžu říct, hele mám zlomenou nohu, protože prostě jsem věděla, že se něco stalo, že mě to bolelo daleko víc před tím než jsem měla tu únavovou zlomeninu a věděla jsem prostě, že tady není něco dobře, že když prostě jsem na prvních závodech skočila 6 m do dálky a vod tý doby jsem prostě víc než 5,80 m neskočila a fakt jsem trpěla na každým závodě, že to není jenom o tom, že jsem já špatně rehabilitovala nebo že já bych měla zhubnout nebo že já něco dělám špatně, ale věděla jsem, že fakt v tý noze je něco špatně...“ Participant č. 5 Tadeáš rozpozná stejně jako participantka č. 1 Julie, kdy je to zdravá bolest a kdy už je to například zranění. „Je to nějaká jako zdravá bolest, která prostě vždycky prostě musí bolet a to je jako samozřejmě nevím prostě, když jsem si natáh to stehno, tak jsem poznal, že to není nic extra vážnýho, že to je jako v pohodě...“ Zdravou bolest tento participant překonává a zpětně mu to dělá radost „...ale jako vždycky to nějak jako překonám, vždycky to nějak jako překonám a třeba strašně rád, protože potom na to strašně rád vzpomínám, protože když to mám za sebou tak si řeknu, že je to úplně skvělý...“

Participantka č. 2 Karolína popisuje, jak se snažila vnímanou bolest také překonat, nicméně u této atletky se jednalo o bolest ze zranění. U Karolíny se objevovalo nejenom subtéma vztahu k bolesti, ale prolínalo se i téma vztahu k sobě „...namazala jsem to voltarenem, plus ještě další nějakou analgetickou mastičkou ehm šla jsem spát ráno jsem si vzala brufen, namazala jsem to oběma těma mastičkama přišla jsem, jako na ten stadion, začala jsem klusat, málem mi upadla noha vzala jsem si surgam a když jsem šla druhěj cvik abecedy tak mě to přestalo bolet a takhle to bylo vlastně celej den, takže vlastně když mě ta noha začala bolet vzala jsem si prášek...“ Z tohoto rozhovoru vyvstává, že participantka je zvyklá překonávat sama sebe, svou bolest a své hranice. „...ty jo mám za sebou 500 a ještě musím běhat tohle, tak si říkáš jako, že toho je hodně, že to je dost metrů a že ti bude asi špatně, takže to je spíš psychický hodně takový jako náročný, každopádně jsem nějak s tím jako naučila žít a běhání mi nevadí...“ a v tu chvíli popírá jasné signály psychiky o únavě.

„...takže spíš kolikrát to není jako fyzický, že bych jako věděla, že už nemůžu, i když to se stává hodně často, ale člověk se prostě kousne a jde dál, protože prostě jako, i když máš pocit, že to tělo nemůže, tak prostě ještě může, protože tam se pak zapojuje

ta psychika a ten morál a jakmile ty se dokážeš jakoby vyburcovat k tomu výkonu, i když tě všechno bolí, tak ta hlava tě prostě pustí...“ což mají společné s participantkou číslo 4 Lucií.

„...Takže mám jako fakt, když vim, že něco musím nebo že chci, tak se pak kousnu a neposlouchám tu hlavu. Asi... asi bejt držák. Asi prostě zatnout zuby a udělat to...“ Stejně jako participantka č. 2 se snaží přemoci svou hlavu a popřít bolest, kterou zažívá.

„...když to bolí, tak si řeknu, že to jako zvládnou, že to to. Já nad tím nepřemýšlím, snažím se prostě říkat, že to není, že ta bolest jako neexistuje, snažím se to jako přemoci.“ V tomto se liší od participantky č. 1, která bolest vnímá, ale naopak okolí se jí snaží popřít. Dalším společným podtématem všech těchto úryvků jsou hranice, kterých si předchozí participanté byli vědomi. Výjimkou je třetí participantka Kristýna, která zaznamenala, že se s jejím tělem něco děje, až když byla přetrénovaná. Přesto si i tak vzhledem ke svému osobnostnímu rysu nedokáže pomoci. *„No já bych řekla, že to bylo taky nějaký přetížení...ale myslím si, že hodně přeháním občas a že bych jako že jsem na sebe moc tvrdá a prostě mi to jakoby to si dělám sama, že jo, takže bych řekla asi ten čas na sebe to jako fakt si lehnout a chvíli jako nic nedělat.“* Druhým již zmíněným podtématem, jež se v analýze ukázalo, bylo téma vztahu k sobě – vnímání postavy, kdy participantka č. 1 zmiňuje, že kromě popírání jejího pocitu bolesti okolí nepřijímalo ji samou. *„...nebo že já bych měla zhubnout nebo že já něco dělám špatně, ale věděla jsem, že fakt v tý noze je něco špatně...“* Participantka č. 4 má motivaci v běhání, překonávání se, aby nebyla korpulentnější *„...Jako já jsem se furt snažila něco dělat, protože já bych jako kdybych asi nic nedělala, tak bych za chvíli byla kulička...“*. Tyto úryvky jsem ve svém schématu vyznačila ještě jako překonávání se, nenaslouchání, nerespektování se a zdržela jsem se úsudku tyto prožitky označit jako masochismus.

Ve schématu jdou pod tímto tématem uvedena dvě subtémata, která se dále dělí na podtémata. Konkrétně se jedná o subtémata *vztah k sobě* a *vztah k bolesti*. Pod první spadá podtéma hubnutí, nenaslouchání, nerespektování hranic, sebe a tvrdost k vlastní osobě. Do druhého pak spadá neschopnost mluvit o bolesti, zastavení se při konkrétní bolesti, posunutí bolesti. Tato dvě podtémata se však často prolínala.

6.10.2 Zázemí

Druhým tématem, které se v rozhovorech objevovalo, bylo téma zázemí. Odpovědi se týkaly jak fyzického, tak lidského zázemí, což jsem označila jako dvě podtémata.

Participantka Julie přišla s uvědoměním, že má hlavně atletické kamarády „ ...že mám strašně moc jako kamarádů, ale všichni jsou jako atletický kamarádi...“, což jí na druhou stranu přinášelo pocity samoty v „normálním světě“ „...protože mi to vždycky jako atletika přinášela takovou dost velkej pocit samoty ve volným čase, že jo a pak bylo soustředění, takže jsem zase odjela a že vlastně jsem pak přijela a říkám ty v..le, tak já zase jako nikam nepatřím,“

Atletika může nabízet pohled na trávení času jako prožitku domova, který má participantka Kristýna. „...mám hrozně ráda ty lidi, trenéra, ty kamarády, taková moje druhá rodina vlastně..“ Přináší jí to pocity naplnění, štěstí, bezpečí a svobody. „...to je taková moje bublina ve svý podstatě, že zapomenu jako na to, na to venku nebo na to, co mi třeba štvě nebo a je to taková jako úplně prostě svoboda a úleva, že se cejtím prostě bejt plná nebo já nevím, jak to jako říct...Že to je jako můj domov ve svý podstatě, že tady jsem jako úplně, tady jsem doma prostě. Víš, jako doma se cejtíš jako uvolněná, seš šťastná nebo víš jako, že můžeš cokoliv, tak takhle se jako dá cejtít tady, že prostě, tady to jako vnímám jako moje takový království, kam si jdu jako odreagovat, kam si jdu ulevit.“ Participantka Lucie měla podobné pocity vypnutí spojené s přáteli. „...protože tam že jo partu kamarádů, takže jsem tam posedávala, dělala jsem, co jsem mohla a vlastně se nic moc nezměnilo no... No jako já většinou jsem taková jako na tom tréninku jako dost vypnutá. Já nad ničím moc nepřemýšlím...“ Participant Tadeáš vnímá chození na atletiku jako místo pro setkávání a prožívání radosti „...pak jsem si řek ta atletika mě maximálně baví a... mě to dělá prostě šťastným, že nic jinýho jako v současný době prostě jakoby chci tomu věnovat maximum... určitě prostě do mýho osobního života, nějaký kamarády, že jo s kterejma bych se normálně nebavil...“ Vnímání atletiky jako prostoru pro setkávání a prožívání pocitu domova je charakteristické i pro Karolínu „...další je, že v tom mám vlastně celou rodinu a častokrát to jako zaplní takový slepý místa v hovoru, tak to je fajn a mám tam spoustu přátel a jelikož spoustu z nich vidím jenom díky tomu sportu, tak je to, mamka by mě teda zabila s tatškou, tak je to velká část toho proč, proč to ještě podstupuju, protože vim, že ty lidi bych normálně asi jako už no asi jako viděla, takový, že oni budou dělat sport a já ho dělat nebudu, tak je malá šance v tom, že se ještě potkáme...“ Vybraní participanti uvedli, že atletiku vnímají jako zázemí, kde mají prostor pro setkávání s přáteli a atlety podobného smýšlení. Zároveň zde zažívají pocity bezpečí, svobody, úplného vypnutí a radosti. Zázemí v pojetí všech participantů je důležitou kotvou jejich života.

6.10.3 Utváření osobnosti sportovce

Toto téma, které se v rozhovorech objevilo, má v pojetí oslovených sportovců dvě roviny. První z rovin je formování sebe jako sportovce, druhá představuje naplnění do budoucna. Dané téma představuje každého osloveného atleta v tomto výzkumu a odkrývá osobní vývoj od počátku do budoucnosti.

Atletku Julii přivedli ke sportu rodiče a inspirována byla činnostmi staršího bratra. Vyzkoušela mnoho sportů, ale nakonec díky spolužačce začala s atletikou. *„Hele, k atletice mě přivedli asi rodiče, protože od mala nás se starším bráchou, kolik je bráchovi, dvacet devět, tak nás jako od mala vedli ke všem sportům, že jsme jako fakt dělali vždycky úplně všechno... a spolužačka na základce, jo na základce to bylo, chodila do atletickýho kroužku a já jsem řekla, ty jo já bych možná zkusila atletiku. Tak mě naši dali ve Varech na atletiku. A od té doby to pytlíkuj.“* Její současnou motivací k atletice je prožitek klidu a pohody, které s sebou nesou i bolest z tréninku *„...i když mám tu atletiku, ale hrozně moc pohody jako no a takovýho jako vyklidnění, že jako vim, že je náročnej den a mám toho jako v tom reálnym světě jako až po hlavu, tak jdu prostě jako běhat a jdu na trénink a tak se jako hrozně vyklidním no, takže nějakou disciplínu, životní pohodu a nějakou jako hroznej klid mi to přináší, ale zároveň jako hrozně bolestivej.“* Při tréninku a víceboji, který je její atletickou disciplínou, jí pomáhá pokračovat vidina konce a budoucnosti, kdy může to, na co, si přišla a prožila, předat dál a dodat tak sílu a motivaci dalším. *„Při víceboji třeba, že ještě 4 disciplíny a mám hotovo, ale jinak si myslím, že prožívám jako hroznou, většinou hroznou radost, že jako můžu, že jsem v době, kdy můžu sportovat a můžu závodit a můžu dělat, to, co mě jako baví. Pak tam samozřejmě jako nějaká bolest tam je, že to fakt bolí, ale jdeme domů. Někdy tam zas zklamání, když prostě se to nedaří od první disciplíny nebo ten závod je prostě špatnej tak jako, jsou tam chvílky zklamání nebo ty jsou spíš až potom závodě, ale přitom závodě prostě cejtím hroznou radost, že můžu no, že jako žiju v době, kdy můžu sportovat a jsem tady, abych jako předváděla jako nějaký výkony a že mě to baví... Mám jasnou představu, že bych chtěla dělat sportovního psychologa a přesně pomáhat těm mladejm holkám a klukům, který třeba tápali stejně jako já, jestli to má cenu, jestli tady máme zůstat a pomáhat jim prostě v tom, tom v čem jsem prostě tápala.“*

Atletka č. 2 začínala nejprve s tenisem, poté zůstala u atletiky, jelikož ji k ní přivedl otec, který v ní sportoval, a už u ní zůstala. Na tomto sportu ji přitahuje „pocit jít sám

za sebe, ale být zároveň součástí týmu“ „*Já jsem začala dělat atletiku na konci pátý třídy a nejdřív jsem hrozně dlouho hrála tenis, 4 roky jsme hrály tenis ale tím, že tatka sportoval, tak jsme k tý atletice měly vždycky blízko...Mně přijde hrozně fajn, že je to individuální sport, což znamená, že vlastně jdeš sama na sebe, ale zároveň je to krásný, když jsou potom družstva a seš v tom týmu, tak i když v tom závodě fakt jdeš sama na sebe tak přece jenom seš tam za někoho...no prostě je to takový, že i když jdeš sama na sebe tak vždycky tam někdo za tebou nějaký větší celek, kterej to nějakým způsobem reprezentuješ, což mi přijde hrozně fajn a v tom tenise tak to je taky individuální sport, že jo, ale tam prostě mi to přijde nemělo to takou atmosféru a ta atletika, i když třeba není tak provozovaná jako ten tenis nebo jakýkoliv sport tak má svou krásu v tom, že člověk jde na sebe, ale za tebou je vždycky ten tým, kterej nějakým způsobem i pomáhá dosahovat těch tvých výkonů to mě přijde hrozně fajn.“ Tým ji dodává sílu, je pro ni hnacím motorem k výkonům, a přinesl ji zážitek pocitu pospolitosti.,, ...neuvěřitelně celou dobu podporovaly, protože co my jsme chtěly, tak bylo porazit tenhle tým, těch dobrejch holek a i když jsme byly druhý tak nás to nějakým způsobem strašně motivovalo, že jsme, že nám neutekly o tolik.“ V současné době je jejím cílem být v popředních místech v republikových tabulkách a získat medaili na Mistrovství České republiky „...momentálně mám spíš cíle jako mít medaili na mistrovství republiky nebo být v první pětce u nás v republice, takže ty cíle jsou menší, čím jsem starší, ale o to víc si jich potom vážím, když si je splním.“*

Atletka Kristýna začala nejprve s tancem a k atletice jí přivedl otec spolu s tím, že se v blízkosti bydliště začal stavět atletický ovál. „Přivedl mě k ní táta, protože já jsem dřív jako tancovala a pak už jsem nevěděla, co a táta začali tady stavět ovál, a tak mě jako přived táta a co mě na ní baví. No jednak ten pocit, jednak, že se u toho jako cítím se dobře, učí mě to jako zároveň do života, překonávat nějaký překážky strach, nějaký svoje meze a mám hrozně ráda ty lidi, trenéra, ty kamarády, taková moje druhá rodina vlastně.“ Její motivací k děláni atletiky je nejenom sbírání zkušeností do života, ale žití Olympijského snu a předání těchto praktických zkušeností – propojení tréninku a života například zážitkem z otužování dál, konkrétně dětem, které trénuje.

„*Já bych hrozně chtěla jet na Olympiádu, ale v jako mym výkonu to zatím, tak jako nevypadá, ale jako jo asi, asi bych prostě chtěla, asi bych si chtěla něco dokázat no... Já se hodně snažím dělat věci jinak s těma dětma, třeba naučit je správně posilovat nebo Wimhofa, toho ledovýho muže, tak on učí otužování a dejchat.Tak třeba to, Já bych chtěla, protože vim, že jim to pomůže jako i do reálnýho života. No a jak říkam,*

prostě se snažim, aby z toho měli radost, takže se je snažim učit prostě, aby byli šťastný jako z toho.“ Cesta k atletice sportovkyně Lucie byla také přes jiné sporty. Nakonec si ji až na kondičním tréninku vybral atletický trenér a už u atletiky zůstala. „No já jsem vlastně jako chodila nebo měla jsem dojíždět na tréninky fotbalový do P. a měla jsem to vlastně z domu daleko a rodiče mi řekli, ať teda chodim běhat jako kvůli fotbalu. Mě to samotnou bavilo, tak jsem řekla, že budu chodit do atletiky, abych jako běhala tam a měla dobrou kondičku na fotbal no. Pak mě ten atletický trenér přihlásil na první závody a ono se mi dařilo a pak si mě vybral můj trenér tady z P. už na těch prvních atletických závodech, hnedka mě vyhlídl a začal mě přemlouvat, abych začala dělat jenom atletiku.“ Poslední participant Tadeáš začal také s jiným sportem a poté přešel k atletice, která ho začala bavit. Za jeho počátkem a změnou „stojí“ matka „...když jsem začal růst, tak máma řekla, jestli nechci zkusit nějaký jiný nekontaktní sport a jakože třeba atletika no a jak jsem začal trénovat, tak mě začlo strašně bavit, líbilo se mi, že jsem třeba trénoval čtyřikrát tejdne a bylo to úplně něco jinýho, tak potom mě začlo strašně bavit a našel jsem se v tom...“ Atletika pro něj znamená vybití a celkově k počátku jeho pohybu neboli motivaci něco dělat ho vedli rodiče. Současným osobnostním růstem a „pohonem“ v děláni sportu je vnitřní uspokojení a potěšení z toho, co dělá. „Ke sportu obecně mě určitě vedli rodiče jako ani kamarád jako ne, prostě rodiče. Od mala jsem prostě hrál to rugby, badminton pak ta atletika, takže odmala rodiče... chtěli, abych dělal nějaký sport. Mně to samotnýho bavilo, protože jsem byl jako docela hyperaktivní, takže jsem potřeboval nějaký vybití.“

Obecně oslovení participantů k atletice došli přes jiné sporty, buď vlivem rodičů, nebo přátel, kteří je nalákali tento sport dělat. Poté je oslovil a už u něho zůstali. Atletika jim přináší uspokojení jejich vnitřních potřeb. Každý vidí osobnostní růst, uspokojení a pohánění ve sportovním životě v něčem jiném.

6.10.4 Přínos zranění/nemoci

Předposlední téma, které se dotýká i názvu mé diplomové práce je přínos zranění, který pomohl udržet atlety stále trénovat a závodit.

Atletka Julie hovoří o nutnosti po zranění najít trenéra, vzhledem ke zpochybňování jí samé. Tuto skutečnost objevila díky zranění a pomohla jí najít ztracenou chuť trénovat a motivaci pokračovat v atletice.

„Jako věděla jsem, že musim vyměnit trenéra, že takhle to jako nepůjde, že v tomhle prostředí, kdy mě označili za lháře, že mi vlastně nic není, že si vymejšlim a že prostě

musim makat a musim, musim, že v takovymhle prostředí jako vim, že pokračovat to nepůjde... No, takže jsem si prostě věděla, že si musim najít nového trenéra jinak prostě konečná no...., Takže asi největší impulz byl, že jsem si sedla se svým sportovním psychologem a nějak jsme jako řešili, co bych chtěla a vlastně jsem si řekla, že tu atletiku, chci dělat prostě jenom pro zábavu, protože mě to baví, ale v té době, v té podzimní přípravě jsem si chtěla i hrozně jako odpočinout, takže jsem sem tam běhala, hlavně jsem jako rehabilitovala tu nohu...“

Atletka Kristýna prožila ve svém životě nemoc a menší zranění, kdy nemohla trénovat. Uvědomila si, že se stále pohybuje na atletickém stadionu, a že bez atletiky nedokáže být. Našla proto způsob, jak být stále součástí atletické komunity „...ale když byla jsem nemocná, když jsem měla zánět ledvin, a to jsem nemohla trénovat 3-4 měsíce, tak moje náplň no byla jsem, trénovala jsem děti, to vim, že jsem chodila tak na stad'ák sem. Vlastně stejně jsem se motala kolem toho stadionu furt. Chodila jsem, víc jsem věnovala čas dětem, že jsem jako chodila s dětma na závody a tak. A byla jsem víc doma, byla jsem víc s přítelem asi., ž to bylo takový víc, prostě jsem byla doma no.“ Později došla k uvědomění, že je vyčerpaná a potřebuje k pokračování v trénování atletiky pauzu. Tuto potřebu vyslyšela. „No, že to bylo na podzim, že jsem prostě, že jsem byla už unavená, že jsem měla plný zuby toho, že jako přejíždím s dvěma těžkejma taškama ze školy rovnou na trénink a přijdu pozdě domů a prostě už toho na mě nějak bylo moc a byla jsem asi přetrénovaná a fakt jsem cejtila, že si potřebuju odpočinout, tak asi to...“

Lucii se zraněním proměnil vztah k tělu. Uvědomila si, že tělo není stroj a začala o sebe více dbát. Změnila také své vnitřní nastavení k výkonu, kdy už neviděla jen výsledky, ale i sebe a své zdraví, které je také podmínkou k úspěchu. „Jo určitě, určitě no. Potom je člověk opatrnější. Já jsem to teda musela zažít dvakrát, abych jako už se trošku spálila, ale určitě už si dávám větší pozor, už jsem začala se víc o sebe starat, tím, že chodím na masáže a takovýhle různé věci. Určitě no, protože to tělo není nekonečný stroj a po takovymhle zranění se o něj musí člověk víc starat, takže určitě jsem začala být o hodně opatrnější a hodně se o sebe víc starat no. No to jako cíl mám furt stejnej, ale spíš jako se změnilo to, že jsem prostě jako začala, začala víc myslet na sebe než jenom na ten, jako vnitřní cíl spíš, jakože jsem neviděla jen ty výsledky, ale viděla jsem i k těm výsledkům potřebuju bejt zdravá. Jo prostě cíl toho zdravý hlavně.“ Během „nemoci“ pocítila, že jí trénování atletiky chybí a zároveň si poté více užívala

běh a pocit, že může (tento pocit se objevoval v rozhovorech i u participantky č. 1) „...chybělo mi to hodně no, potom je to o to ještě lepší se znovu jako proběhnout no.“

Atletovi Tadeášovi přineslo zranění zamyšlení se nad tréninkem a nad sebou samým. Přínosem pro něho bylo vnímavost k sobě samému. „...Asi ne jako, ve smyslu, určitě ne ve smyslu, to že bych na sebe dával větší pozor nebo to určitě ne. Prostě ani jako, prostě ne no, prostě se to stane, tak jako řeknu, maximálně si jako řeknu, že tělo si prostě řeklo, že „tajito“ už bylo moc, tak prostě, musím ten trénink trošičku ted'ka upravit a pak zase můžu začít naplno trénovat, ale jako určitě ne, že bych na sebe měl dávat větší pozor nebo maximálně, když jsem si hodil tu činku na tu bradu, tak jsem si jako řek, že už jako, příště až budu pokládat činku, tak ji položim jako inteligetnějc, ne aby mi spadla na bradu, ale tak v tom si myslim, že určitě jo, ale jako ne když jsem si natáh stehno, tak bych si měl říct, jo tak ted' budu muset běhat pomalejc, protože prostě tady při tý rychlosti si natáhnu stehno.“

6.10.5 Životní styl

Posledním tématem, které vyplynulo z analýzy rozhovorů, je životní styl neboli jak atleti tráví jejich běžný život.

Podtématem, jež se objevilo v rozhovorech u participantek Julie a Karolíny, je disciplína. Participantce č. 1 atletika dává do života ještě fyzickou a psychickou odolnost a pohodu. „Myslím si, že víceboj mi určitě přináší v životě disciplínu a nějakou, a nějakou jako fyzickou i psychickou odolnost, protože si myslim, že o tom to jako hrozně je ten víceboj, ale nejseš odolnej vůči všem těm vlivům a sedmi nebo pěti disciplínám tak seš jako cantare no. Takže určitě mi to přináší disciplínu a nějakou jako hrozně moc životní pohody, že vim, že tady mám něco, co jako můžu dělat a nemusim sedět třeba jako jenom u školy...“ Participantka Karolína kromě disciplíny vnímá jako přínos respekt k lidem a celkově žití jiného života než její vrstevníci. „Mmm, co mi atletika, co mi sport celkově dává, tak je disciplína a moc si nedokážu představit, kde bych byla kdybych ten sport neměla, jestli bych nebyla nějakou rozmazlenej fracek nebo tak, ale co mi dávala byla disciplína, byl to respekt a respekt jakož k starším tak i k těm mladším, celkově respekt k lidem a co mi dala rozhodně rozumim svému tělo a to je velká výhoda, protože prostě na sobě poznám, kdy mě bolí svaly, protože to je nějaká námaha a kdy mě bolí svaly, protože začínám mít chřipku, tak to je fajn a celkově mi sport dal spoustu zážitků, dal mi hodně přátel, možná mi vzal hodně přátel, protože toho času je málo, ale celkově myslim, že toho není moc, co mi, co mi nějakým

způsobem ten sport vzal, co mi rozhodně vzal, tak je volnej čas, protože když už mám volnej čas, tak jsem moc unavená, dělat cokoliv jinýho plus ještě škola, takže to jsou dvě věci, co mi berou volný čas škola a sport a to je asi jediná věc, možná mi to vzalo nějakým způsobem dětství nebo celkově jako dospívání, protože jsem nikdy nebyla ten typ, ktorej by se prostě sebral a jel o víkendu s kámošema na chatu a tam se pořádně zdunil, protože prostě nebyl čas a tím, že jsem tak naočkovaná z toho sportu ani chuť, protože jsem si říkala no super, takže se tady opiju, pak budu mít kocovu budu muset jít na trénink, to mi bude blbě a pak se budu sbírat z toho celej tejden, takže asi tak no.“

Jiný život, než vrstevníci, reflektuje i participantka č. 4. Aby uspěla, musí ve svém životě přemýšlet nad tím, co je pro její tělo a trénink dobré a co ne. Některé věci typické pro její věkovou kategorii (například chození po diskotékách a barech) musela a musí „oželet“, aby dosáhla vytouženého cíle. Jako benefit atletiky vnímá cestování na závody a tréninky. Atletiku vnímá jako práci, které podřizuje momentálně svůj celý život. „No určitě mi dala jako disciplínu nějakou, že člověk musí jako přemejšlet nad tím, co dělá ten den před tím, když ví, že má druhej den jako závod nebo těžkej trénink a takovou tu, no prostě hlavně takovou tu disciplínu, no a ten životní řád no, že člověk musí jako vydat maximum, ale nemůže už si jako chodit támhle jako po barech a co všechno, takže hlavně asi tohle...No to je to, víc volnýho času. Člověk, když se tomu chce věnovat fakt naplno, tak musí omezit některý věci, ale jako tohlensto prostě nejde, to je asi u každýho sportu no, ale člověk si na to zvykne no. Musí se najít taková ta zdravá rovnováha mezi tím, aby toho člověka zas tak moc neničilo a aby ho to furt zároveň bavilo, takže asi ten volnej čas, ale jako říkám, není to zas, že by jako... Mně přijde, že je to velkej řád a disciplína a hlavně jako víceméně teď, když už jako se tím dokážu žít, tak vidím, jak je to strašně jako skvělá práce, vlastně člověk jako si chodí do práce, kdy chce, nemusí víceméně moc dělat nebo jako jasně chodí na tréninky, ale pořád jako nechodí od sedmi do tří do práce jako je to úplně něco jinýho, jako když vidím ty lidi kolem sebe, tak jako si vlastně říkám, že za to můžu bejt hrozně vděčná, protože je to úplně něco skvělýho, i jako tím, že se člověk podívá skoro po celým světě, že jo, protože cestuje a já jsem teda vždycky říkala, že bych nechtěla bejt trenérka, ale můj přítel, ten se tomu docela věnuje a docela mě to začalo bavit, takže možná po tom bych chtěla třeba trénovat děti nebo něco takovýho.“

Participantka Kristýna atletikou změnila jídelníček, začala se otužovat a žít jinak. „Tak asi to bylo třeba s jídlem, když jsem začla, když jsem změnila jídlo, když, protože já jsem, mám jako jinej jídelníček než to, já jsem vegan a nejím do toho ještě jako sladký

a to. Tak si myslím, že první krok vydržet nejíst ty čokolády a tak. Tak to byla, to bylo asi ono... Nevím no, nic jinýho mě asi nenapadá. Možná otužování, když se chodíme otužovat do rybníka. Nechce se mi, ale řeknu si prostě musím, nebo že chci, tak asi taky to... Já bych řekla, to makání, ta dřina nebo no asi to.“ Vše směřuje ke svému cíli, zároveň myslí na to, co jí to přeneso do „normálního“ života a jak to předat druhým.

6.10.6 Prožitky spojené se sportem

Prožitky spojené se sportem jsou vedlejším tématem výsledné tematické analýzy. Tato část je velmi různorodá. Participantka Julie prožívá při atletice protikladné pocity. Zažívá například pocit „vyklidnění“ „...*tak jdu prostě jako běhat a jdu na trénink, a tak se jako hrozně vyklidním no...“*, které v jejím životě při atletice nebylo samozřejmé. „...*Vždycky jsem si jako říkala, že když jsem byla jako menší tak to bylo jako ježiš zase trénink, takže jsem to brala jako povinnost, že jako musím, ale teď to vnímám zase úplně jinak, že vlastně vůbec nic nemusím, že kdybych se teď rozhodla jako čau, ende, schluss, tak prostě se na to vykašlu...“*, ale atletika jí přinesla i pocit utrpení a to při přecházení zranění „...*že mě to bolelo daleko víc před tím než jsem měla tu únavovou zlomeninu a věděla jsem prostě, že tady není něco dobře, že když prostě jsem na prvních závodech skočila 6 m do dálky a vod tý doby jsem prostě víc než 5,80 m neskočila a fakt jsem trpěla na každým závodě...“* Protikladné a různorodé pocity k atletice sama Julie reflektuje „...*většinou hroznou radost, že jako můžu, že jsem v době, kdy můžu sportovat a můžu závodit a můžu dělat, to, co mě jako baví. Pak tam samozřejmě jako nějaká bolest tam je, že to fakt bolí, ale jdeme domů. Někdy tam zas zklamání, když prostě se to nedaří od první disciplíny nebo ten závod je prostě špatnej tak jako, jsou tam chvílky zklamání nebo ty jsou spíš až potom závodě, ale přitom závodě prostě cejtím hroznou radost, že můžu no, že jako žiju v době, kdy můžu sportovat a jsem tady, abych jako předváděla jako nějaký výkony a že mě to baví...“* Kristýna prožívá na atletice pocity naplnění a radosti „*Radost mi to přináší... Možná nějaký uspokojení sebe sama...“* spojené s „makáním“ na tréninku a to, co prožívá ve sportu, ji učí do „normálního“ života. „...*že se u toho jako cítím se dobře, učí mě to jako zároveň do života, překonávat nějaký překážky strach... i kdyby mě měla upadnout noha, tak to musím odejít a jsem asi... asi neužívám tolik prostě „...jsem našťavaná, že to musím odběhat nebo že to bolí... Jo tak to byl hodně dobrej pocit. To jsem se cejtěla jako pyšná na to, že jsem to odběhala, že jsem dobrá, jako že jsem si to odfajfkovala v podstatě a řekla jsem si teďko můžu jít domů a vklidu si odpočnout, že si to zasloužím.“* Atletika

je pro ni učitelkou do života. Participantka Lucie prožívala určitou dobu smutek, že nezůstala u fotbalu.. „...Furt jsem jako smutnila, že bych chtěla hrát fotbal, ale teď už zpětně jsem jako strašně ráda, že dělám atletiku.“ To se však postupem času změnilo. Další zažívané pocity se vztahují k prožívání zranění. „Jo to určitě, hlavně taková ta bezmoc, že jako se koukám na ty lidi, co běhají a tak a já nic dělat nemůžu a jak je právě člověk zvyklej na ten režim, že jde na ten trénink a přijde, ale takhle když je člověk o berlích se moc jako s ...chybělo mi to hodně no...“ Když prožívala bezmoc nad čekáním, uvědomila si, že jí atletika chybí, i když prožívá na tréninku bolest a úplné vydání sil. „No jako mě jako tak všechno, mě hrozně baví i takovýto trénování, že jako člověk vydá, pak je vlastně úplně, úplně jako vyčerpanej, ale furt se zvládne ze sebe něco vymáčkout...“

„Jo určitě při těch těžkejch trénincích člověk cejtí bolest no, někdy prostě musím říct, že končím, že jo, že to prostě jako nezvládnou no. Jako spíš ne jako bolest, že by vyloženě něco bolelo, ale spíš takovýto celkový vyčerpání, jak je člověk prostě v laktátu a sedne si a prostě ho bolí prdel, a to jako u těch čtvrťkařskejch tréninků, cejtím často no.“ Poslední participant Tadeáš popisoval prožívání náročného tréninku, jak mu zvládnutí, překonání se a únava přináší radost i s pomyšlením, že mu to může přinést úspěch na závodech. „Nooo nevim, tak nějak všechno, prostě ty tréninky, že jo, že prostě nevim, třeba když máš těžkej trénink a potom tréninku se cítíš úplně skvěle, baví mě prostě, když jsem na závodech a jsem prostě, hodim daleko, tak to je super. No, když mám náročnej trénink, tak když vidím ten trénink v tom plánu, tak se na něj těším, že vim, že to bude jako super, že to bude náročnej trénink... vždycky to nějak jako překonám a třeba strašně rád, protože potom na to strašně rád vzpomínám, protože když to mám za sebou tak si řeknu, že je to úplně skvělý prostě to jako těším se, když je těžkej trénink tak těším se nakonec, když fakt jako fakt už jsem jako sem unavenej, tak se těším na konec toho tréninku, ale ale pak prostě se cejtím úžasně, že bych nějak měnil.“

Diskuse

Cílem diplomové práce bylo zmapovat motivaci a vnímání bolesti atletů, kteří si prošli zraněním během tréninku nebo závodu. Mým zájmem bylo prozkoumat, jak pracují mladí atleti s emocemi, sportovními cíli, jejich prožitky, když se zraní a co je motivuje a vede k jejich návratu k atletice. V této diskuzi popisují limity a nedostatky této práce jak teoretické části, tak i empirické výzkumné sondy.

Vzhledem k větším zkušenostem s vedením rozhovorů (jako terapeutka) jsem se rozhodla zvolit výzkum za pomoci rozhovorů a téma nejdříve zmapovat pomocí kvalitativního výzkumu. V případě získání zkušeností s kvantitativním výzkumem bude v budoucnu možné na toto téma navázat v jiných výzkumech. S touto volbou souvisí i fakt, že škola nevlastní mnoho statistických programů a během studia jsme s nimi, kromě volně dostupných, téměř nepřišli do kontaktu. Aby mohl být výzkum takto uskutečněn, bylo by výhodou již pracovat nebo se účastnit stáže v nějakém výzkumném centru.

Tento výzkum, stejně jako ostatní uskutečněné a vypracované výzkumné práce, měl své limity. Jedním z nich byla tematická analýza a její vyhodnocování. S tematickou analýzou jsem pracovala podruhé, přičemž poprvé jsem ji využívala v rámci své bakalářské práce. Z tohoto důvodu se mi v jejím průběhu v oblasti kódování a pojmenování témat vyskytla chyba, která je součástí chyb úplných začátečníků s analýzou. Konkrétně se tak stalo u tématu „Prožitky spojené se sportem“, které se částečně dotýká užitých otázek v uskutečněných rozhovorech. Toto téma jsem tedy zařadila do výzkumné sondy jako doplňkové.

Jako limit v mém uskutečněném výzkumu jsem vnímala i průběh rozhovorů a konečný počet zařazených participantů do výzkumné sondy. Rozhovory jsem dělala na podzim roku 2020 a na přelomu zimy/jara v roce 2021 za přísných pandemických uzavírek, tudíž jsem musela většinu rozhovorů uskutečnit on-line formou. Byl tak brán i ohled na zdraví atletů, z nichž někteří jsou reprezentanty České republiky v atletice a měli z tohoto důvodu nastavená velmi přísná pravidla pro stýkání se s lidmi. Výjimkou byl rozhovor s participantkou z tréninkové skupiny, se kterou se podařilo uskutečnit osobně. Téměř všechny byly tedy provedeny prostřednictvím sociálních a komunikačních platform Skype, Zoom, Microsoft Teams, Facebook a Instagram. Internetové připojení nebylo u obou zúčastněných stran vždy ideální a docházelo k různým chvilkovým „výpadkům“, kdy bylo slyšet třeba jen část věty nebo slova,

což se promítlo do některých zvukových nahrávek, které jsem kvůli mnoha výpadkům a možnosti zkreslení rozhovorů vyřadila. Další rozhovory jsem již neuskutečnila, proto tato práce obsahuje dle mého názoru hraniční počet pěti interview. Domnívám se, že rozhovory z jiné doby a za jiných podmínek by byly odlišné. Online prostor mně osobně nenabízel potřebnou možnost navázání bližšího a bezpečného vztahu (někdy vstupovali do rozhovorů rodinní příslušníci či spolubydlící oslovených participantů), proto jsou rozhovory někdy i relativně krátké a neosobní. S někým jsem si tykala a s někým naopak vykala, což mohlo také hrát roli v bezpečnosti či otevřenosti v rozhovorech. Malý počet pěti oslovených atletů tedy nemůže slibovat zobecnění na populaci atletů v České republice, ale může poskytnout mapu či vodítka k dalším výzkumům motivace atletů či mladých sportovců obecně a jejich vnímání bolesti. Mou práci lze tedy vnímat jako předvýzkum této problematiky, který ale může napomoci alespoň v tréninku, poradenství či koučinku mladých sportovců a třeba být i inspirací pro další výzkumy.

Pro své rozhovory jsem zvolila polostrukturovaný model interview, který nabízel strukturovaný rámec pro práci. Reakce participantů však na polostrukturu otázek byla odlišná. Někteří potřebovali ke svému vyprávění otázky a jiné tyto otázky vytrhávaly ze „zasnění“ částečného pocitu plynutí čili celkové výpovědi. Vzhledem k tomu, že každý rozhovor probíhal jinak – za jiných podmínek (například za vstupování a nevstupování lidí z okolí participantů), lišila se i další struktura doplňujících otázek, proto některá témata nepokrývají všechny zúčastněné atlety.

Teoretická část vychází převážně z části empirické – tedy konkrétně struktura a povaha témat. Limitem teoretické části byl nedostatek literatury z řad sportovní psychologie na českém trhu, ale i sportu obecně. Hledala jsem „kvalitní“ nepopulární literaturu vztaženou ke sportovní psychologii – k atletice i na zahraničních serverech, ale nebyla jsem o moc úspěšnější, proto seznam literatury není velmi obsáhlý. Nalezené články jak v českých, tak v zahraničních databázích se věnovaly jiným sportům (nejčastěji hokeji a fotbalu). Kdybych to chtěla zúžit na zkoumanou skupinu, výsledky vyhledávání by byly o poznání horší. Seznam literatury jsem nechtěla jen „uměle“ bezmyšlenkovitě natáhnout o literaturu z řad obecné psychologie. Využila jsem ji pouze na obecné vymezení pojmů na začátku kapitoly.

Posledním limitem této práce je širokost vybraného tématu – tato témata jsem více nerozváděla či neuváděla, ale jsou návrhem pro další práce. Témata mohou být sportovní talent (jeho nalezení a trénink), osobnost sportovce (větší rozsah), osobnost

trenéra, genetické predispozice pro ideální sportovní výkon, vedení tréninku, prevence syndromu vyhoření sportovce či koučink.

Pro srovnání přidávám v následujících řádcích pár zajímavých knih a odkazů na zahraniční literaturu, které se mi nakonec do žádné z kapitol nevešly. Jednou z kapitol, kterou jsem již dále nechtěla více rozepisovat (netýkala se úplně hlavních témat), byla kapitola základních mocí, která byla i doplňkovým tématem výsledků tematické analýzy. Nabídla bych zde pohled z *Encyclopedia of sport and exercise psychology 1* editorů Roberta C. Eklunda a Gershona Tenenbauma (2014), kde se věnují základním emocím ve sportu, které obecně mohou ovlivňovat výkonnost sportovců či třeba úplné vyloučení ze závodů – autoři uvádějí „falešný start v atletice“ a zabývají se i teorií emocí Paula Ekmana, které se v práci také nevěnuji. Zajímavým článkem, který jsem našla k motivaci atletů, byl článek autorů Ngien-Siong Chin², Selina Khoo, Wah-Yun Low (2012) o uskutečněném výzkumu v Malaysii. Zkoumána byla motivace v odlišných lokalitách věku a vztah mezi teorií sebedeterminace a teorií dosažení cíle. Jelikož se týkal věkového rozmezí 13-18 let, nemohl být do této práce zařazen.

Závěr

Předkládaná diplomová práce měla za výzkumný úkol zmapovat motivaci a vnímání bolesti u atletů ve věkovém rozmezí 19-26 let. Práce je celkově zaměřená na prožitek atletů, na jejich pocity, myšlenky a zážitky, které byly součástí jejich aktivní kariéry či zážitky přímo zaměřené na období zranění. Cílem výzkumné sondy této práce bylo přiblížení vnímání bolesti mladých atletů po zranění a motivace mladých sportovců trenérům a sportovním psychologům, kteří s nimi aktivně pracují na jejich optimálních výkonech.

Diplomová práce byla rozdělena do dvou hlavních částí. První polovinu tvoří teoretická část, jež je zaměřena na teorii důležitou z hlediska provedeného výzkumu. První čtyři kapitoly se věnují motivaci ve sportu, vývojovému období, jež bylo zvoleno pro tuto práci, emocím ve sportu, zranění a regeneraci. Poslední je pak zaměřena na vymezení atletiky, jejích disciplín a tréninkového roku skládajícího se z několika etap. Empirická část se poté věnuje propojení teoretické metodologie výzkumu se samotnou výzkumnou sondou.

Jako metoda zpracování zjištěných dat byla zvolena tematická analýza, z níž vzešlo 5 základních témat (Hranice sportu a zdraví, Přínos zranění/nemoci, Zázemí, Utváření osobnosti sportovce a Životní styl) plus 1 téma, které jsem zařadila jako doplňkové kvůli metodologické problematičnosti. Téma bylo nazváno Prožitky spojené se sportem.

Z uskutečněného výzkumu vyplývá, že zkoumaní atleti často překračují své hranice na cestě za svým ideálním výkonem, snaží se mnohdy přetlačit nebo potlačit tréninkovou či závodní bolest, případně i bolest ze zranění. Často však zažívají pocit radosti nad bolestí, mají svůj uzavřený okruh přátel vykonávající atletiku a v jejich začátku stáli rodiče či přátelé.

Tato práce by měla být inspirací k hlubšímu zkoumání těchto témat, jež nejsou v rámci České republiky moc probádaná a měla by svým kouskem doplnit malé množství textu na poli české psychologie sportu, která se v posledních letech začala rozvíjet.

Reference

- Blažej, A. (2020). *Flow*. Praha: Grada.
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Cacek, J., Dovrtělová, L., Bernacikova, M. a kol. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Čermák, I., Štěpaníková, I. (1997). *Validita v kvalitativním psychologickém výzkumu*. *Československá psychologie*, 6, 503-512.
- Eklund R. C., Tenenbaum, G. as editors. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise psychology*. California: Sage.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl J. (2016). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Chin, N. S., Khoo, S. & Low, W. Y. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of human kinetics*, 33, 151–161.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada.
- Slepička P., Hošek, V., Hátlová, B. (2020). *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P. & Šafář M. (2022). *Sportovní psychologie: Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce jejich rodiče a trenéry*. Praha: Grada.
- Pilný, J. (2018). *Úrazy ve sportu a jak jim předcházet*. Praha: Grada.

- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Pavel J., Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2016). *Obecná psychologie: Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Vičár, M. (2018). *Sportovní talent*. Praha: Grada.
- Weiss, P. & kol. (2011). *Etické otázky v psychologii*. Praha: Portál.

Přílohy

Příloha č. 1 Scénář polostrukturovaného rozhovoru

Úvod

Rozhovor je prováděn za účelem výzkumu, jehož úkolem je zkoumat motivaci a vnímání bolesti sportovců, kteří se vrací do atletiky po zranění. Cílem výzkumu je zmapovat, jak atleti prožívají zranění, co je jejich motivací k návratu po zranění a jak vnímají bolest. Tento výzkum by měl odpovědět na výzkumné otázky: **Jaká je motivace atleta pokračovat v atletice po zranění? Jak atleti prožívají návrat k atletice? Jak vnímají atleti bolest? Jak atleti s bolestí pracují a jak ji překonávají?** Prováděný výzkum by měl pomoci v práci sportovního psychologa či kouče s mladými atlety. Může také posloužit trenérům s vedením tréninků s mládeží.

Interview bude zrealizován pouze za předpokladu, že s ním budete souhlasit a dáte mi svolení se zvukovým nahráváním na diktafon mobilního telefonu či počítače. Nahrávka rozhovoru bude sloužit pouze účelům prováděného výzkumu, konkrétně za účelem analýzy dat. Všechny údaje, podle kterých by Vás mohl někdo identifikovat, budou pozměněny či nebudou uvedeny.

Vlastní otázky rozhovoru:

- 1. Co vás přivedlo k atletice? Je někdo, kdo vás k tomuto sportu vedl? Proč zrovna „atletiku“? Co vás na tomto sportu přitahuje? Co vás na tomto sportu baví? Jak často trénujete? Máte nějaký cíl či sen?**
- 2. Co vám atletika přináší a co vám naopak bere? Měl/a jste někdy pocit, že chcete s atletikou „seknout“?**
- 3. Jak prožíváte náročný trénink? Co vám pomáhá ho zvládnout? Co při tréninku zpravidla prožíváte? Cítíte při tréninku bolest? Máte někdy pocit, že už nemůžete? Co vám pomáhá tento pocit překonat?**
- 4. Zranil jste se někdy? Co se stalo? Co vám v tom momentu „problesklo“ hlavou? Jak jste prožíval/a období, kdy jste nemohl sportovat? Co bylo vaší náplní času? Chyběla vám atletika? Co bylo vaší motivací se k atletice vrátit? Vnímali/a jste tréninky jinak? Změnil se váš cíl? Máte pocit, že jste vnímali/a bolest jinak než před zraněním? Změnil se nějak váš přístup k sobě, k tréninku?**

Závěr: poděkování, rozloučení a nabídnutí výsledků výzkumu

Příloha č.2. Rozhovory

Rozhovor č.1.

Participantka mi na začátku rozhovoru udělila souhlas s nahráváním. Informovaný souhlas je součástí nahrávky.

V: Co tě vlastně přivedlo k atletice?

P: Ty jo, dost dobrý. Hele k atletice mě přivedli asi rodiče, protože od mala nás se starším bráchou, kolik je bráchovi, dvacetdevět, tak nás jako od mala vedli ke všem sportům, že jsme jako fakt dělali vždycky úplně všechno, a hlavně nám nechávali hroznou volnost jako v tom, co vlastně dělat chceme, takže třeba od mala jsem furt litala za bratrem, že jo, protože brácha, ten lyžoval, jarní přípravy na lyžích byly inline brusle, hrozně jsem chtěla jako hrát tenis, protože brácha hrál tenis, pak když začal hrát volejbal, tak jsem začla hrát i volejbal, takže přivedli nás k tomu rodiče, ale takovej hlavní vzor můj bratr, což by moc nesesedlo do tý atletiky, protože brácha jako závodil, jenom za školu, kriketák házel vždycky za sebe, ale to je jedno, ale přivedli nás k tomu rodiče, vždycky jsme chtěli všechny sporty, nejděl jsem teda vydržela s bráchou u lyžování alpskýho, ale tam pak mamka o mně řekla, že se bojí, protože brácha se vždycky, že jo rozsekal někde a když to viděla, tak říkala no tak tohles to pro moji princeznu malou ne. Já jsem taková princezna ty jo velká, takovej chlápek. No a když mi bylo nějakých sedm, tak jsme jako začli přemejšlet, co budem dělat, protože přece jenom jako alpský lyžování jako i stojí docela dost peněz, takže stačilo, že to dělá jeden sourozenec a hlavně brácha, už v té době přesedlal i na volejbal, tak jsme jako přemejšleli co a spolužačka na základce, jo na základce to bylo chodila do atletickýho kroužku a já jsem řekla, ty jo já bych možná zkusila atletiku. Tak mě naši dali ve Varech na atletiku. A od té doby to pytlíkuj.

V: Hele a co ti vlastně na té atletice líbí, proč vlastně si to zůstala dělat až do teď? Napadá tě něco?

P: Mně toho napadá spousta, tam bylo jako hodně faktorů, mně se prostě líbilo, že dřív, když jsem byla malá nastoupila jsem do toho Varskýho klubu, tak tam to bylo takový nebo furt to tam je takový, že furt jenom, běhy, běhy a že i jako holky, že fakt ty typově vůbec nejsou na dlouhý běhy, tak prostě tady máš patnáctistovku, tady máš osmistovku a to je něco pro mě a já jsem vždycky chtěla dělat všechno prostě, protože mě prostě bavilo vždycky dělat vždycky všechno, skákat do dálky a vrhat kouli a prostě dělat všechno. No a tak jsme se, tak rodiče mi našli trenérku ve Varech, která trénovala hlavně, teda trénovala hlavně vejšku, tak jsme se s ní jako domluvili, tak jsem s ní začla trénovat jako vejšku, no a najednou jsem k ní jako přešla úplně a začla se mnou dělat víceboj, že fakt jako všechno a mě to pak hrozně pohltilo, že to prostě není jen jedna disciplína a dělám vlastně úplně všechno a není ten trénink furt stereotypní, že jsem si řekla, že u toho zůstanu, u toho víceboje a to se mi asi na tý atletice jako líbí nejvíc, že to je základ za prvý pro všechny sporty a že je to tak variabilní a hlavně tam jsou i hrozně fajn lidi, když si najdeš dobrou takovou tu sortu těch lidí, tak je to jako hrozná pohoda a je to hrozně milý prostředí.

V: Kdyby si měla říct, co ti to přináší, ten víceboj a vlastně to trénování? Kdyby si se nad tím měla zamyslet, je něco, co ti to přináší?

P: Myslím si, že víceboj mi určitě přináší v životě disciplínu a nějakou, a nějakou jako fyzickou i psychickou odolnost, protože si myslím, že o tom to jako hrozně je ten víceboj, ale nejseš odolnej vůči všem těm vlivům a sedmi nebo pěti disciplínám tak seš jako cantare no. Takže určitě mi to přináší disciplínu a nějakou jako hrozně moc životní pohody, že vim, že tady mám něco, co jako můžu dělat a nemusím sedět třeba jako jenom u školy, což by bylo jako hrozně fajn, že mě i ta, že jo baví, takže by mi to asi jako nevadilo sedět u školy a a učit se a vzdělávat se a zkoušet jako novy věci jako i v tomhle a pracovat jako třeba v tom sektoru, i když já to dělám, i když mám tu atletiku, ale hrozně moc pohody jako no a takovýho jako vyklidnění, že jako vim, že je náročnej den a mám toho jako v tom reálnym světě jako až po hlavu, tak jdu prostě jako běhat a jdu na trénink a tak se jako hrozně vyklidním no, takže nějakou disciplínu, životní pohodu a nějakou jako hroznej klid mi to přináší, ale zároveň jako hrozně bolestivej.

V: No a když mluvíš o tý bolesti měla si někdy chuť s tou atletikou seknout?

P: Hele jo měla, měla. Vždycky jsem si jako říkala, že když jsem byla jako menší tak to bylo jako ježiš zase trénink, takže jsem to brala jako povinnost, že jako musím, ale teď to vnímám zase úplně jinak, že vlastně vůbec nic nemusím, že kdybych se teď rozhodla jako čau, ende, schluss, tak prostě se na to vykašlu, ale dřív to bylo, dřív to jako bylo, že se mi nechtělo, že jsem byla líná a to má asi skoro každej puberták, no ale měla jsem hodně velkou chuť 2018, dva roky zpátky no to bylo než jsem právě přišla k dvojčatům, že sem měla 2018 prostě dvakrát únavovou zlomeninu nohy, jednou jsem ji prostě měla zlomenou mezi těma dvěma únavovkama a byla jsem prostě v takovym prostě jako tréninkovym prostředí, kde to byla moje vina, že mám zlomenou nohu a byla moje vina, že se jako neuzdravuju a moje vina, že i potom, co jsem měla zlomenou nohu jako mám znovu únavovku a nikdo mi tam jako nevěřil v tom prostředí, že mě ta noha fakt bolí a že si to jako vymejšlim a že bych měla zhubnout prostě a ty

nohy mě nebudou bolet, takže 2018, to fakt byl jako největší zlom, když jsme měli začínat jako novou přípravou, že jo na 2019, tak se mi právě vrátila zase ta únavovka a neodjela jsem ani na soustředění do Afriky a fakt jsem jako měla chuť říct jako všem čau, protože jsem začla, že jo i s vejškou a hrozně mě to začlo naplňovat a nechtěla jsem strašně v tom prostředí v tý tréninkový skupině, kde jsem byla, takže tam se to jako hrozně lámalo, že jsem jako ty jo tady já fakt bejt nechci v celý tý atletice a ve všem, protože to, to bylo asi až moc profesionální. Myslím si, že jsem profesionální atlet, ale tam to bylo na to, že mi bylo

19 a na to, že jsem šla do prváku na vejšce, tak to bylo až moc zodpovědnosti a moc viny na moji hlavu. Takže do 2018 jsem s tím chtěla skončit určitě.

V: A vlastně moje další téma, na který se ti vlastně chci ptát, vlastně jak se ti ta zlomenina stala. Vlastně, co se dělo?

P: Já si myslím, že jsem na to kolik mi bylo, no ono je blbý říct, že jo, na to, kolik mi bylo jsem moc trénovala, protože to už prostě je věk, kdy na tebe jako může člověk hodit prostě velkou zátěž, ale myslím si, že tam je několik faktorů. První, že mám oslabenou imunitu, že mám nemocnou štítnou žlázu už 10 let, pak je to ještě spojený s tím, že mamka má autoimunitní onemocnění a já vim, že nějaký protilátky mám, a to moje tělo prostě jako nefunguje jako nějaký švýcarský hodinky, který si poručíš, teď budeš prostě na vteřinky přesně, a tak to bude, tak to prostě jako není a no. No tam, no asi jsme trénovali moc, ten kolektiv ve kterým jsem byla, tak asi ani jako nenaslouchal tomu, že mě něco bolí a že bysme to nějak měli řešit a měla jsem to řešit všechno sama, a i když jsme jako byli fakt profesionální skupina tak a měli jsme jako to doktorský zázemí, tak stejně to jako nechali na mě a v 19 letech úplně, úplně jako nemáš, že jo kontakty na nejlepší doktory a nejlepší péči no a oběhávat to sama jako. To nebylo vončo úplně no pro mě. Takže asi asi tak no. Moc jsme trénovali. Já jsem jako, já jsem zvyklá trénovat hodně, ale v té době, mně stačilo málo, proto když to řeknu, tak by mě stačilo trénovat málo pro to, abych mohla bejt dobrá, protože vim, že prostě ten talent mám, vim, že to není o tom, o talentu a musíš k tomu jako dávat to makání, ale tohles to prostě bylo makání fakt pro profesionálního atleta, a ne prostě pro devatenáctiletou holku no.

V: Co ti vlastně problesklo hlavou, když se ti to stalo? Pamatuješ si na to?

P: Jo, když to zjistili, že mám fakt zlomenou, což bylo po mistrovství světa juniorů a napsali mi to, že mám prasklinu, prasklinu na vikulární člunkový kosti na pravý noze, tak jediný, co mi blesklo hlavou, já jsem to věděla a že to bylo, že to bylo hrozně takový zadostiučinění, že to tý trenérce jako můžu říct, hele mám zlomenou nohu, protože prostě jsem věděla, že se něco stalo, že mě to bolelo daleko víc před tím než jsem měla tu únavovou zlomeninu a věděla jsem prostě, že tady není něco dobře, že když prostě jsem na prvních závodech skočila 6 m do dálky a vod tý doby jsem prostě víc než 5,80 m neskočila a fakt jsem trpěla na každým závodem, že to není jenom o tom, že jsem já špatně rehabilitovala nebo že já bych měla zhubnout nebo že já něco dělám špatně, ale věděla jsem, že fakt v té noze je něco špatně, takže tam jsem fakt jako první co mi blesklo hlavou, že já jsem to věděla a byla jsem strašně na jednu stranu, to zní jako hrozně blbě, ale já jsem byla hrozně spokojená s tím, že tu nohu zlomenou mám, že mi někdo bude muset dát zapravdu, že jsem si já nevymejšlela, že to pro mě hrozně znamenalo. V tu dobu no.

V: Vlastně si říkám, že si měla víc volného času, že si asi musela odpočívat, co bylo náplní tvého času, když si nemohla sportovat?

P: Hele náplní mého volného času bylo, ty jo, co já jsem dělala. Vim, že byly prázdniny. Prázdniny před vysokou. To prostě si jako chceš užít jinak než o berlích *sádro* prostě, ale ale já ty jo, co já jsem dělala. Vim, že jsme byli na dovolený v lázních jsme byli, ne na wellness jsme byli tejdén, to bylo super, jsem si pořídila na nohu takovou nepromokavou nohavici, chodila jsem do vody, ale já si myslím, že vono se to moc nelišilo oproti jako normálnímu volnému času, protože to bylo v době, když jsme měli jako po atletice, po atletický sezóně, takže jsem vlastně mohla dělat úplně všechno, akorát jsem měla zlomenou tu nohu no, takže jsem všude chodila o berlích. Hodně jsem četla, ale to já teda čtu i normálně, takže jsem furt visela na nějakých knížkách, odpočívala jsem, to bylo fajn. No a tu *sádro* jsem vlastně měla šest tejdnu. Hrozně rychle to uteklo. Ty jo ta doba, ale furt jsem tak nějak jako byla doma ve Varech nebo u svého bejvalýho přítele a furt se o mě někdo staral já jsem furt četla a furt mi někdo vyvážel na nějaký výlety, mně pak bolely ruce, protože musela chodit o těch berlích, no ale jinak se to asi moc nelišilo od mého volného času, kromě toho, že jsem neběhala no.

V: Co bylo vlastně to, že sis řekla, hele tak, já s tou atletikou po tomhle neskončím a prostě pudu znova dál, začnu zase...

P: Jako věděla jsem, že musím vyměnit trenéra, že takhle to jako nepůjde, že v tomhle prostředí, kdy mě voznačili za lháře, že mi vlastně nic není, že si vymejšlim a že prostě musím makat a musím, musím, že v takovymhle prostředí jako vim, že pokračovat to nepůjde. Takže asi největší impulz byl, že jsem si sedla se svým sportovním psychologem a nějak jsme jako řešili, co bych chtěla a vlastně jsem si řekla, že tu atletiku, chci dělat prostě jenom pro zábavu, protože mě to baví, ale v té době, v té podzimní přípravě jsem si chtěla i hrozně jako odpočinout, takže jsem sem tam běhala, hlavně jsem jako rehabilitovala tu

nohu a pak jsem jako nějak přemejšlela, že ty jo, když skončím s atletikou, tak mě vyhodí z ubytovny a já si budu muset najít bydlení, budu muset pracovat, abych si na to bydlení jako vydělala, i když jako rodiče mě vždycky jako finančně podrží, když jako potřebuju, ale tam bylo to že říkám, ty jo, co já vlastně budu dělat, kdyť je to vlastně celej můj život ten sport a nechtěla jsem z toho vypadnout. No, takže jsem si prostě věděla, že si musím najít novýho trenéra jinak prostě konečná no.

V: Vlastně si říkám, co ti pomáhá, když je nějaký těžkej trénink. Bolí to. Co vlastně přitom prožíváš? Co ti jako pomáhá ten trénink jakoby zvládnout?

P: Já si vzpomenu na pondělí, to byl fakt hnus totiž a hele v dnešní době. Zrovna včera jsem to řešila s tím sportákem, že mám teď tak neuvěřitelně jako nastavenou hlavu, že prostě makat chci a nevdá mi, že to bolí, že prostě jako makat chci a že na sportovní výkon jsem fakt jako nejlíp nastavená za poslední čtyři roky, co jako spolu spolupracujeme a asi což je jako zvláštní v týhle jako covidový době, že jo, že hodně lidí jako letos skončila nebo prostě nevidí prostě jako cíle a to, mně asi nejvíc, když jsem s holkama, když jsem s celou skupinou tak mi pomáhá to, že si říkám ty v..le oni to zvládli, já musím taky, že to prostě nejde, abych tam umřela, protože holky neumíraj, ale hlavně asi, že mám jako dost posunutej jako práh bolesti, že mě jako málo co bolí, jako bolí to, laktát v nohách nic příjemnýho, ale jako málo, co mě bolí, což si myslím, že byla i ta právě ta další věc, proč se vlastně ta zlomenina stala. Já jsem šla i přes tu bolest a vlastně jsem jí jako tak zahazovala, že to nic není a takže to ještě kdyžtak odbočím k tomu, jak se stalo vůbec, že prostě tu bolest úplně jako nevnímám. Takže a myslím si, že to je i během těch těžkej tréninků, že jako vim, že to bolí, ale že prostě to bude bolet třeba nevim, ještě patnáct minut, ale pak mám volno a brzy to bolet jako přestane no. No a pak když jako jsem fakt někde na mistrovství republiky nebo se dostanu na nějakou akci, tak si říkám, že jo ta bolest za to stála, proč prostě jako ji znova nepodstoupit no.

V: Na co vlastně myslíš, když jako trénuješ? Tak, co se ti honí hlavou nebo co prožíváš?

P: Když je náročný období, když přijdu na trénink a furt myslím o těch věcech, co se dějou ve škole, co se dějou třeba doma. Hrozně špatně se jako dokážu soustředit, což si myslím, že jsem se teď dost naučila eliminovat a fakt myslím jenom na ten trénink jenom jako jak to má správně vypadat, abych si dávala pozor na to, jak běhám, jak skáču a tohle, takže myslím si, že dřív ta moje pozornost byla jako rozlitaná po celý republice bych tak jako řekla a teď jsem se to jako fakt naučila dost jako tu pozornost zaměřit teď tady trénink, nic jinýho není. Trénuješ, protože seš prostě atlet a trénuj no.

V: Co prožíváš při těch závodech, třeba když víš nebo že to třeba zrovna jde nebo nejde? Co je vlastně ten prožitek? Jestli mi nějak můžeš popsat...

P: Při víceboji třeba, že ještě 4 disciplíny a mám hotovo, ale jinak si myslím, že prožívám jako hroznou, většinou hroznou radost, že jako můžu, že jsem v době, kdy můžu sportovat a můžu závodit a můžu dělat, to, co mě jako baví. Pak tam samozřejmě jako nějaká bolest tam je, že to fakt bolí, ale jdeme domů. Někdy tam zas zklamání, když prostě se to nedaří od první disciplíny nebo ten závod je prostě špatnej tak jako, jsou tam chvílky zklamání nebo ty jsou spíš až potom závode, ale přitom závode prostě cejtím hroznou radost, že můžu no, že jako žiju v době, kdy můžu sportovat a jsem tady, abych jako předváděla jako nějaký výkony a že mě to baví.

V: Přináší ti ten sport něco jako něco do života? (Teď nevím, jestli tu otázku formuluju nějak dobře..., do tvýho osobního)

P: Ty jo. No málo volnýho času mi to přináší do mýho osobního času, že mi fakt přijde, že se jako můj život točí jenom jako kolem atletiky. Většinou kolem atletiky, ale asi jsem naučila i třídit, že prostě vim, že ty jo nemám trénink, mám volnej čas a můžu, ale když jsem unavená tak fakt nemůžu prostě, ale jo mně to přináší, ty jo asi to vezmu i z tý negativní stránky, protože mi to vždycky jako atletika přinášela takovou dost velkej pocit samoty ve volnym čase, to mi teď blesklo hodně, že sice já vim, že mám strašně moc jako kamarádů, ale všichni jsou jako atletický kamarádi a většinou jako s atletickýma kamarádama nejdeme úplně na kafe, protože jsme všichni kantároš po tréninku a chcem prostě mít svůj klid, ale někdy prostě chceš jít s někým na to kafe a třeba když jsem ještě byla na střední tak to bylo takový, že vlastně jsem do tý školy moc nechodila jsem trénovala, měla jsem individuál, takže jsem si tam chodila napsat test jenom a mně to vyhovovalo. Já jsem s téma v tý třídě byla se všema za dobře. Všichni mě měli rádi, takže všichni spokojení, že já nikoho jako neotravuju, ale bylo to, že pak jsem jako přišla a úplně jsem jako cejtla, že tam k nim patřím, že mě tam všichni berou, že jsou rádi, že mě vidí, ale vlastně, že nikam jako nepatřím, že takovej ten pocit tý samoty a mám to třeba i teď na VŠ, že mám jako super třídu, i když tam jsou nějaký pju, pju jako nějaký kovbojky, ale když začla právě škola 2018 a já jsem moc jako nesportovala, tak jsem se cejtla, že mám jako partičku svejch sportovních jako holek a pak jsem přesně začla, pak teda začal výcvik a já jsem od nich jako odjela, že jo a pak bylo soustředění, takže jsem zase odjela a že vlastně jsem pak přijela a říkám ty v..le tak já zase jako nikam nepatřím, ale jako, že je to takový, že dřív jsem to jako hodně řešila, že když jsem pak vypadla z Varů, tak jsem věděla moje partička těch mojih holek z tý střední se jako schází na kávičky a já vlastně jako nevim, že se něco děje, protože

už automaticky předpokládaj K, není ve Varech K.někde sportuje no, takže asi asi to přináší do mého jako osobního života.

V: Máš nějaký sny v tý atletice a cíle teďka?

P: Hele mám. Chtěla bych prostě být nejlepší v tom, co dělám no, což se mi. Já ty jo ani nevím jestli nejlepší mezi všema, ale hlavně jakoby bejt nejlepší ? v sama v sebe, jak v osobním životě tak v tom atletickým, že prostě vim, že jsem ještě nepředvedla to na co mám, to jako ten potencial ve mně tak jako si lebení a říká, ještě K. ještě není čas, takže si no, chtěla bych prostě dokázat, to na com vim, že prostě mám no a furt obrážet všechny ty akce, který jsou a dělat to hlavně proto, že mě to baví, že jakmile, to je hlavní cíl ty jo, dělat to, že mě to baví, protože si myslím a že jakmile bych cejtila, že jako tadyto úplně nehraje, přestává mě to bavit, tak prostě říct, emh, emh jako konec prostě no.

V: Máš nějakou představu co budeš dělat až skončíš vlastně s atletikou, už to třeba.

P: Díkybohu, díkybohu nejsem ten typ atleta, kterej by neměl představy vo tomhlestem a naivně si žil ve světě, že atletikou si vyděláme na celej život. Mám jasnou představu, že bych chtěla dělat sportovního psychologa a přesně pomáhat těm mladejm holkám a klukům, který třeba tápali stejně jako já, jestli to má cenu, jestli tady máme zůstat a pomáhat jim prostě v tom, tom v čem jsem prostě tápala i já prostě no a jako myslím si, že jsem na dobrý cestě přesně jako měla jsem to stejně, když jsem nastoupila na školu, tak jsem měla jasně, že budu sportovní psycholog, přes nic jinýho nejede vlak, pak mě ta atletika začala strašně jako vyčerpávat a vysilovat, že už jako sportovní psycholog jako to poslední jako co chci dělat, takže jsem jako zkoušela všechno možný, ale teď jsem zase jako zpátky v kolejích, že chci pomáhat jako mladejm sportovcům, což se mi od příštího týdne bude plnit a jsem z toho úplně naprosto jako nadšená, že už jako se mi posouvá někam jako vzdělávací kariéra a ne furt jenom ta sportovní.

Rozhovor 2

V: Tak první otázku na tebe mám. Co tě vlastně přivedlo k atletice? Jestli to byli třeba rodiče nebo někdo z tvého okolí?

P: Já jsem začala dělat atletiku na konci pátý třídy a nejdřív jsem hrozně dlouho hrála tenis, 4 roky jsme hrály tenis ale tím, že taťka sportoval, tak jsme k tý atletice měly vždycky blízko a ani nevím, jak to vzniklo, ale my jsme do 6. třídy nastoupily na Kladno do sportovní třídy do atletický třídy, takže tam jsme začaly potom chodit do tý atletiky jako nějak pravidelně no a ani nevím podle mě, co já si pamatuju, tak my jsme prostě přišly a řekly, že už nechceme hrát tenis, že za prvé tam ty rodiče byli protivný a rodiče ambiciózní a řekly jsme, že prostě ne, že chceme dělat tu atletiku a že chcem běhat nebo že chci teda já vždycky mluvím množným čísle, to mám naučený po těch letech, ale že jsem se rozhodla, že chci běhat, že skončím s tenisem a začnu dělat atletiku.

V: Co tě vlastně na tý atletice přitahuje?

P: Mně přijde hrozně fajn, že je to individuální sport, což znamená, že vlastně jdeš sama na sebe, ale zároveň je to krásný, když jsou potom družstva a seš v tom týmu, tak i když v tom závodě fakt jdeš sama na sebe tak přece jenom seš tam za někoho, třeba i kdyby to byl normálně oddíl, protože tam za někoho furt někoho nějakým způsobem se snažíš nebo počkej, abych to řekla správně, no prostě je to takový, že i když jdeš sama na sebe tak vždycky tam někdo za tebou nějaký větší celek, kterej to nějakým způsobem reprezentuješ, což mi přijde hrozně fajn a v tom tenise tak to je taky individuální sport, že jo, ale tam prostě mi to přijde nemělo to takou atmosféru a ta atletika, i když třeba není tak provozovaná jako ten tenis nebo jakýkoliv sport tak má svou krásu v tom, že člověk jde na sebe, ale za tebou je vždycky ten tým, kterej nějakým způsobem i pomáhá dosahovat těch tvých výkonů to mě přijde hrozně fajn.

V: Máš nějakéj hodně silnej zážitek, kterej by si mi mohla říct? Právě z toho, co si říkala, abych si to tak nějak dokázala představit?

P: Asi každý každý družstva mi přijde takový. Hm. Ale takový, co hodně silný mám, tak to když jsem byla posledním rokem juniorka, to sem byla ještě na Dukle. Měli jsme finále mistrovství republiky družstev, a kromě dvou slečen, který za nás hostovaly tak jsme byly prostě všichni z jednoho oddílu a byly jsme o bod druhý za Brnem, který se teda vždycky vědělo, že pan S., který vedl to družstvo vždycky, on teda před lety zemřel, čest jeho památce a tak vždycky přišel do nějakýho oddílu a řekl prostě já bych chtěl tadytu dobrou závodnici a já vám dám na ni peníze a budu ji prostě celej rok finančně podporovat, když ona potom bude za nás závodit v tom družstvu. Prostě vždycky oběhl celou republiku vybral ty dobrý lidi a postavil z nich silný družstvo a já si pamatuju, jak jsme tam stály ten náš tým a těch já nevím kolik nás bylo dvacet těch holek z toho 2 byly prostě jediný jakože ne dukla a měly jsme výbornej pokřik, protože jsme o ty o ten bod byly druhý a my jsme na ty holky z toho Brna křičely Dukla Dukla to jsme my aspoň nejsme koupený a to, že jsme vlastně, i když ty holky máme rády, protože se všichni prostě známe jsme malá země zemička tak to, že jsme vlastně dokázaly ten náš tým, kde jsme měly i mladší holky, který to měly fakt jenom, aby si zazavodily, tak bejt prostě druhý o bod za holkama, který byly fakt vybraný nejlepší z celý republiky, tak mi přišlo hrozně fajn v tomhle byla síla toho týmu, protože my jsme se fakt neuvěřitelně celou dobu podporovaly, protože co my jsme chtěly, tak bylo porazit tenhle

tým, těch dobrech holek a i když jsme byly druhý tak nás to nějakým způsobem strašně motivovalo, že jsme, že nám neutekly o tolik.

V: Máš nějaký cíl nebo sen? Teďka?

P: V atletice?

V: Ehm.

P: No když jsem byla malá tak jsem měla sen, dostat se na mistrovství světa, dostat se na olympiádu, mít medaili a čím jsem starší tím víc je mi jasný, že nejsem ten typ člověka, který by to mohl dotáhnout, dosáhnout ať už jde o nějakou potenciál, o nějakou talent o nějakou vůli a možná na to nemám úplně jako tělesnou stavbu a takže já si dávám menší cíle, takže vždycky většinou plánuju každou rok a říkám si, chtěla bych si udělat osobák v týhle disciplíně nebo i mistrovství Evropy, chtěla bych na mistrovství Evropy, ale tak to jsou takový cíle teďkon už nejsem v tý mladý, mladežnický kategorii už nejsem ani v 22, tak přece jenom ta dospělácká atletika je úplně o něčem jiným, takže ty cíle už jsou menší a a momentálně mám spíš cíle jako mít medaili na mistrovství republiky nebo být v první pětce u nás v republice, takže ty cíle jsou menší čím jsem starší, ale o to víc si jich potom vážím, když si je splním.

V: Jak vlastně často trénuješ?

P: Ono se to různí. Podle toho, jestli je přípravné období nebo závodní, ale teďkon momentálně, když máme podzimní přípravu, tak trénujeme 6 dní v týdnu, neděli máme volnou, jedenkrát denně.

V: Ok. Tak ještě další otázku na tebe mám, kdyby si měla říct, co ti atletika přináší a co ti naopak bere?

P: Mmm, co mi atletika, co mi sport celkově dává, tak je disciplína a moc si nedokážu představit, kde bych byla kdybych ten sport neměla, jestli bych nebyla nějakou rozmazlenou frackou nebo tak, ale co mi dávala byla disciplína, byl to respekt a respekt jakožto k starším tak i k těm mladším, celkově respekt k lidem a co mi dala rozhodně rozumím svému tělu a to je velká výhoda, protože prostě na sobě poznám, kdy mě bolí svaly, protože to je nějaká námaha a kdy mě bolí svaly, protože začínám mít chřipku, tak to je fajn a celkově mi sport dal spoustu zážitků, dal mi hodně přátel, možná mi vzal hodně přátel, protože toho času je málo, ale celkově myslím, že toho není moc, co mi, co mi nějakým způsobem ten sport vzal, co mi rozhodně vzal, tak je volný čas, protože když už mám volný čas, tak jsem moc unavená, dělat cokoli jiného plus ještě škola, takže to jsou dvě věci, co mi berou volný čas škola a sport a to je asi jediná věc, možná mi to vzalo nějakým způsobem dětství nebo celkově jako dospívání, protože jsem nikdy nebyla ten typ, který by se prostě sebral a jel o víkend s kámošema na chatu a tam se pořádně zdunil, protože prostě nebyl čas a tím, že jsem tak naočkovaná z toho sportu ani chuť, protože jsem si říkala no super, takže se tady opiju, pak budu mít kocovnu budu muset jít na trénink, to mi bude blbě a pak se budu sbírat z toho celý týden, takže asi tak no.

V: Mělas někdy pocit, že bys s tou atletikou chtěla seknout?

P: Měla. A většinou to byly, většinou to byly stavy, kdy jsem nebyla zdravotně na tom fajn. Takže když jsem si v prváku na střední vyvrkla kotník a kvůli tomu jsem prošvihla mistrovství světa dorostu, dorostu tak to bylo takový moc, že jsem si říkala, že prostě končím a pak to bylo před třema okama, co je teď, dvouma rukama, kdy jsem začala mít velké problémy s kloubama, protože mám chronickou boreliózu a tehdy mě to teda docela chytlo a já jsem nebyla schopná mě všechno strašně bolelo, ale paradoxně, když jsem si řekla, že to prostě už dál (zkoušet, řešit???) nebudu, že fakt tohle nedávám, tak ten rok jsem si běžela osobák na překážky a od té doby jsem si ten osobák nezlepšila, takže to byla nejhorší a nejlepší sezóna jakou jsem kdy měla.

V: Tak to asi souvisí další otázka, co na tebe mám, vlastně o zranění, jestli bys nějaký mohla třeba, který bylo pro tebe nějakým způsobem zásadní a vlastně nějak třeba popsat, co se stalo.

P: Tak jednou jsem zmínila, to byl ten výron, to bylo 2014 a někdy na začátku května, protože jsem pak měla mít narozeniny a úplně jsem z toho byla našťavaná a takovým cílem té sezóny bylo mistrovství světa dorostu v na Ukrajině, na Ukrajině ve městě který se jmenuje Doněck, který teda už je vybombardovaný a já jsem tam chtěla běžet překážky a šly jsme na tréninku skokanskou abecedu, která mě v té době teda opravdu fakt nešla já jsem se od té doby díky tomu zranění jsem se teda donutila fakt naučit odrazy, protože jsem řekla, že tohle prostě jako absolvovat podruhé nechci no a já jsem se odrazila a teda do toho odrazu a dopadla jsem levou nohou na zem a zvrkla jsem si kotník, protože jsem neměla ? tu nohu pevnou no a takovým způsobem, že jsem to měla měsíc v v chodící ortéze a pak jsem docela dlouho ještě nic nedělala a do Doněcku nakonec odjela ségra, šla tam teda dálku a já jsem byla strašně našťavaná, protože jsem prostě věděla, že bych ten limit zaběhla, že by to potom bylo prostě úplně parádní. No a jako jsem moc zraněná nebyla, co si pamatuju, vloni dvadecet, vloni jsem si na tréninku přivodila takovou nepříjemnou věc šli jsme drily na překážky a já jsem si vyhodila hlavičku u lýtkové kosti na odrazové pravé noze a bylo to čtyři dny před odjezdem na mistrovství Evropy do 22 let a jelikož to bylo debilně ve státní svátek, v pátek, tak už fyzioterapeuti nebyly, o víkend nepracují, takže jsem potom jela v pondělí za jedním fyzioterapeutem a ten mi teda řekl, že mám teda doopravdy vyhozenou tu hlavičku, že teda to je teda zvláštní, že se to moc nestává, že člověk musí být hodně nešikovnej nebo spíš hodně šikovnej, aby se mu to povedlo a nahodil mi ji zpátky a já jsem se zabejčila, že na to mistrovství Evropy

prostě odjedu, protože to byla poslední moje akce, kdy jsem nebyla úplně jako v seniorské kategorii a šla jsem víceboje na těch závodech a ta noha mě šíleně bolela jako fakt šíleně, takže já vždycky, my jsme teda závodili první dva dny, což bylo fajn takže já jsem vždycky večer jsem si dala prášek namazala jsem to voltarenem, plus ještě další nějakou analgetickou mastičkou ehm šla jsem spát ráno jsem si vzala brufen, namazala jsem to oběma těma mastičkami přišla jsem ? jako na ten stadion, začala jsem klusat, málem mi upadla noha vzala jsem si surgam a když jsem šla druhé cvik abecedy tak mě to přestalo bolet a takhle to bylo vlastně celý den, takže vlastně když mě ta noha začala bolet vzala jsem si prášek, ale zvláštní bylo, že i když jsem se tam moc ty závody nepovedly nebo teda takhle překážky byly šílené, vejska jsem si udělala osobák, prostě to bylo úplně šílené, na kouli jsem si udělala osobák, 200 m nebyla nic moc, tak mně docela překvapilo, že ta noha mě fakt trápila na začátku než jsme začali, pak někdy po té druhé disciplíně a potom až až na konci toho dne, že zřejmě prostě ten adrenalin a ty emoce byly tak velké, že to potlačovalo tu bolest no, takže to bylo takový jako blbý ani ne zranění, ale bylo to prostě nepříjemný a pro mě byl ten zbytek sezóny byl jako hodně poznamenanej tím a pak jsem si ještě něco udělala s kotníkem na republice, protože jsem šla vejsku a nějak mě ta noha nepodržela takže to bylo takový jako, ale kdybych měla jmenovat dvě fakt blbý zranění, tak to byl ten výron a todleto, protože tím, že to bylo vlastně fakt tak blízko před tou Evropou tak to bylo úplně nejhorší, co člověk chce, aby se mu stalo, aby se zranil před vrcholem sezóny.

V: Co tě takhle jako motivuje jít prostě do těch závodů, i přesto, že víš, že tě to bude hrozně bolet?

P: Já bych řekla, že jsme všichni hrozný masochisti, co děláme nějaký sport, někdo by řek, že sportovci maj trochu posunutej trochu práh bolesti, já moc nevím, jestli to je pravda, protože kolem sebe mám samý sportovce a nevím, jestli někoho bolí víc, když si nabouchne koleno nebo ne, určitě ? jako než mě, ale tady zrovna v tenhle moment před tou Evropou to prostě bylo to, že to zkusím, že tam budu a víceboj dodělám, i kdybych ho měla odejít, protože jsem na to dřela fakt hodně, ta sezóna byla výborná a i když teda překážky ten rok docela, docela stály za starou belu, tak jsem se naopak zlepšila ve všech dalších disciplínách, což bylo skvělý a byla jsem prostě připravená podat, co nejlepší výkon, i přesto, že mě nějakým způsobem limitovala ta noha, ale fakt já když jsem si vzala ten prášek, ježíš to teda zní jako hrozně, to zní jako úplně, že hlava ???na práškách, ale já prášky normálně neberu, tak to bylo hrozně takový jako fajn. Já jsem to bylo vlastně poslední období, kdy já jsem si mohla, já jsem si mohla zazávodit s holkama s kterejma jsem závodila, když jsem byla menší nebo mladší a holkama, který jsou mladší než já, protože fakt šance, že se ještě někde podívám je docela malá a já jsem nehodlala si vzít tudleto příležitost jako utýct.

V: Hele a když takhle skončí sezóna nebo vlastně když seš zraněná, co je vlastně tvojí náplní času? Co vlastně děláš ve svém volným čase?

P: Po konci sezóny

V: No spíš, no spíš se ptám na ten čas, kdy si třeba byla zraněná a věděla si, že si musíš dát třeba nějakou pauzu, co vlastně si dělala? Chyběla ti ta atletika?

P: Já jsem nejdelší pauzu měla u toho výronu a to jsme byly v prváku na střední, takže úplně vyjukaný, takže já jsem se připravovala jako do školy, plus jsem teda chodila na tréninky se ségrou, i když jsem tam jenom seděla, tím že to bylo v létě tak to bylo fakt, kdyby to bylo v zimě tak nikam nejdu, ale vím, že to bylo v létě tak jsem tam prostě buď seděla nebo ze začátku ne, ale potom třeba po dvou týdnech už tím, že ta ortéza byla jako fakt velká chodící ortéza tuhá jak nafoukneš těma míčkama? Že se ta noha ani nehla, tak jsem tam třeba chodila jezdit na rotopedu, celkově jsem mohla posilovat, takže jsem čas nějakým způsobem zaplnila, takže jsem neměla úplně volno. No. Jako ten sport mi chyběl, hlavně tím, že jsem, že to mám doma furt, že jo, protože nás trénuje mamča, ségra, ségra závodí, mladší ségra ještě závodí, tak tím, že holky vlastně všechny mohly a já jsem tam jediná nemohla, tak to bylo takový jako blbý no. Kdybych si to udělala teď kon, teď momentálně třeba, kdybych byla zraněná tak, asi bych se taky nějakým způsobem se furt udržovala, ale asi bych ten čas vyplnila jinak no. V týchle době zrovna ne, protože není kam jít, že jo, ale ale asi bych asi viděla, co s tím časem no. Kdybych nemohla sportovat.

V: Hele a to třeba potom zranění nebo máš pocit, že tu bolest vnímáš nějak jinak, že třeba o sebe víc pečuješ nebo že to změnilo tvoje vnímání pak když seš vrátila do toho tréninku?

P: No ten kotník mě bolel ještě dobrých 5 let, takže e., takže to jsem si připomínala často sem tam ještě bolí, mrcha jedna, ale rozhodně jsem opatrnější, jak jsem říkala tím, že v té době, kdy se mi stal ten úraz s tím kotníkem, tak jsem, na tom byla odrazově fakt mizerně, tak jsem si dala za cíl prostě ty odrazy se naučit a teď si myslím, že mi jdou docela slušně, takže takže spíš jako jsem si říkala, co jsem dělala, udělala blbě, že se to stalo a hledala jsem tu příčinu a tím, že příčina je ta, že to prostě neumím dělat, dělám to špatně technicky a nejsem u toho zpevněná, tak jsem věděla, co musím udělat, aby už se mi to nestalo. Jako já nevím podle mě vnímání bolesti se jako ten člověk se podle mě nemůže adaptovat na bolest, to je prostě, jestli někdo tvrdí, že jo tak je to blbost, ale jako tu bolest asi každé vnímá jinak no, tím že my jsme docela pořád v nějakým jako záprahu, tak náš všechno prostě bolí, ale člověk se naučí, že

když ráno vstane a všechno ho bolí, tak co se dá dělat, že jo, když ví, že před tím den byla v posilovně, tak víš, z čeho to je no.

V: Máš pocit, že bys to vnímala třeba ten trénink jinak potom?

P: Jako kdyby mě nic nebolelo?

V: No potom, zranění, si říkala vlastně, že tě bolel, že tě bolí ten kotník teď.

P: Jo, ale to bylo takový, že teď jsem řekla, že si člověk zvykne na bolest jo, tak já jsem si zvykla na to, že mě to bolí, takže když najednou mě to přestalo trápit, tak jsem si to vlastně ani úplně neuvědomila, že jsem byla prostě zvyklá na to, že když jdeme překážky, tak ten kotník bolí, takže jsem to prostě brala jako fakt a už jsem se v tom dál nerejpala no.

V: Tak ještě poslední, tak jako pár otázek, jak vlastně prožíváš náročnej trénink? Co přitom vlastně zážíváš uvnitř?

P: On je náročnej a náročnej.

V: Napadá mě, když třeba

P: Když jdu.

V: Dobrý.

P: Co říkáš?

V: Říkám, když jdete třeba nějaký, teď nevím, něco na 800 třeba nějaký dlouhý úseky. Mně napadá, tak jako, třeba co já vnímám.

P: Mně dlouhý běhání nevadí.

V: Nebo, co ti dělá trošku problém.

P: Takový, mně dlouhý běhání nevadí, co se týká fyzický části. Tam je špatná spíš ta psychika, protože když prostě běžíš nějaký delší úsek a říkáš si, ty jo mám za sebou 500 a ještě musím běhat tohle, tak si říkáš jako, že toho je hodně, že to je dost metrů a že ti bude asi špatně, takže to je spíš psychický hodně takový jako náročný, každopádně jsem nějak s tím jako naučila žít a běhání mi nevadí, co pro mě je náročný, tak je posilovna, protože jsem docela tintítka a tu sílu takovou nemám, i když je to lepší a rychlost, protože u rychlosti mně šíleně tuhnu nohy, takže spíš kolikrát to není jako fyzický, že bych jako věděla, že už nemůžu, i když to se stává hodně často, ale člověk se prostě kousne a jde dál, protože prostě jako, i když máš pocit, že to tělo nemůže, tak prostě ještě může, protože tam se pak zapojuje ta psychika a ten morál a jakmile ty se dokážeš jakoby vyburcovat k tomu výkonu, i když tě všechno bolí, tak ta hlava tě prostě pustí.

V: Co vlastně ti pomáhá, když si řekneš, že už fakt nemůžeš, tak co si řekneš?

P: Já si většinou řeknu, že to za chvíli skončí a já si furt říkám, že to dělám pro sebe a že to dělám protože, že ten sport prostě dělat chci a že to, co dělám, dělám proto abych se zlepšila v tom, co dělám, takže toho furt vidina toho, že se zlepším, není to vidina medailí, není to vidina účasti na mistrovství světa, ale vidina toho, že se zlepším a to je pro mě to nejdůležitější, prostě nestát na místě, aspoň trošku se někde posouvat

V: Hm a ještě se tě zeptám, měla si někdy pocit, že z toho tréninku prostě odejdeš, že to prostě vzdáváš?

P: Jako, že už to nebudu dělat?

V: Hm, že prostě už nemůžu, takovej prostě náročnej moment, co tě vlastně u toho udrží? Jestli si něco takovýho měla, ale.

P: Ty jo, určitě jsem něco takovýho měla, ale.

V: Spíš se ptám, co je to, co tě jako motivuje pokračovat dál? Co si vlastně v hlavě říkáš?

P: Jako proč, proč to do háje furt ještě podstupuju

V: jo, jo

P: Těch faktorů je hodně, jedním z nich je, že to dělám strašně dlouho a úplně si nedokážu představit, že bych to už nedělala, i když už vim, že to prostě za pár let přijde, protože už nejsem nejmladší a nemám úplně ten jako nějakou vizi to dělat v šestatřiceti a to, že prostě úplně, že to je tak velká část mě, že nevím, co bych dělala jinýho a další je, že v tom mám vlastně celou rodinu a častokrát to jako zaplní takový slepý místa v hovoru, tak to je fajn a mám tam spoustu přátel a jelikož spoustu z nich vidím jenom díky tomu sportu, tak je to, mamka by mě teda zabila s taťkou, tak je to velká část toho proč, proč to ještě podstupuju, protože vim, že ty lidi bych normálně asi jako už no asi jako viděla, takový, že oni budou dělat sport a já ho dělat nebudu, tak je malá šance v tom, že se ještě potkáme.

V: Hm. Chápu a poslední otázka máš nějaký plány až skončíš s atletikou, co bys vlastně chtěla dělat?

P: Budu učit. To se těším, i když zejtra teda učit první hodinu svojí a úplně se toho bojím, ale to je jedno a chtěla bych jít učit a chtěla bych mít rodinu a chtěla bych dělat věci, který jsem dělat nemohla, takže třeba letos, když jsme měli volno po sezóně, tak jsme, tak jsme začaly se ségrou ložit na stěně a chytlo nás to, takže bych chtěla se víc věnovat tomu. Chtěla bych se víc věnovat věcem, který na který jsem neměla čas ať už kvůli sportu, tak spíš kvůli škole, protože ta škola s tím sportem je náročná, ať si říká kdo, chce, co chce takže bych chtěla třeba cestovat, chtěla bych číst víc knížek, chtěla bych se naučit, nějaký novéj zajímavěj koníček na který jsem neměla čas a nebo jsem se k tomu prostě nedostala, těch věcí je prostě

spoustu no. Chtěla bych se věnovat rodině, babičce a dědovi, protože jelikož jedni jsou teda v Praze, ale spíš jsou furt na chatě a druhý jsou ve Zlíně, tak se moc nevidáme. Chtěla bych si užívat života. Bez toho, abych si řekla, že jo já nemůžu, protože odpoledne mám trénink, o víkendu nemůžu, nemůžu celý víkend, protože v sobotu mám trénink nebo mám závody, takže prostě dělat věci na který nebyl čas ať je to, co chce.

V: Tak jo, tak díky moc.

P: Nemáš zač.

Rozhovor č. 3

(Informovaný souhlas je součástí nahrávky...)

V: Tak první otázku, co na tebe mám, vlastně, kdo tě přivedl k atletice? Jestli můžeš říct a co tě na tý atletice nejvíc baví?

P: Přivedl mě k ní táta, protože já jsem dřív jako tancovala a pak už jsem nevěděla, co a táta začali tady stavět ovál, a tak mě jako přivedl táta a co mě na ní baví. No jednak ten pocit, jednak, že se u toho jako cítím se dobře, učí mě to jako zároveň do života, překonávat nějaký překážky strach, nějaký svoje meze a mám hrozně ráda ty lidi, trenéra, ty kamarády, taková moje druhá rodina vlastně.

V: Tak jo, kdybys měla říct, co tě vlastně proč zrovna atletika?

P: To je dobrá otázka, počkej já budu. Asi mě to naplňuje nejvíc z těch sportů, co který znám.

V: kdybys měla říct konkrétně, co tě naplňuje na tý atletice? Jestli tak můžeš popřemejšlet.

P: Ty bláho, ty máš, to jsou fakt jako otázky, já jsem na tom nikdy nepřemejšlela. Já bych řekla, to makání, ta dřina nebo no asi to.

V: A co ti to přináší? Říkáš makání a dřina.

P: Radost mi to přináší.

V: A ještě něco?

P: Možná nějaký uspokojení sebe sama, že jsem, já totiž jsem člověk, kterej jako nemůže nic nedělat, takže i nějakou akčnost mi to přináší, nějaký zaplnění toho času bych řekla, občas mi to teda přináší i jako naprostou nechuť, když prostě se mi nechce tak... ale převážně tu radost no.

V: A vlastně se tě zeptám, kolikrát tejdne teďka trénuješ?

P: No minulej tejdne jsem měla asi 8 tréninků. ?????

V: Takhle, když hodně trénuješ máš nějaký cíl nebo sen v té atletice? Svůj vlastní?

P: Já bych hrozně chtěla jet na Olympiádu, ale v jako mym výkonu to zatím, tak jako nevypadá, ale jako jo asi, asi bych prostě chtěla, asi bych si chtěla něco dokázat no, že to je spíš jako ?

V: Máš nějakou konkrétní disciplínu? V čem bys to chtěla?

P: V oštěpu.

V: A nějaká meta tam?

P: Ty bláho, takovejch 75 m. To by bylo ideální. Ty, jo tohle jestli uslyší trenér...??mám hozeno asi 27.

V: Hele a kdyby si měla říct potom, co si říkala, co ti vlastně jako atletika celkově jako přináší? Co ti naopak bere, ty tréninky? Kdyby ses měla nad tím zamyslet?

P: No jako to je jo i ne. Dejme tomu nějakej čas pro sebe, ale zase si říkám jakoby já jsem nikdy nebyla člověk, kterej by chodil na kafička s kámošema, takže vlastně nemůžu říct, že mi to nějak, ale myslím si, že hodně přeháním občas a že bych jako že jsem na sebe moc tvrdá a prostě mi to jakoby to si dělám sama, že jo takže bych řekla asi ten čas na sebe to jako fakt si lehnout a chvílku jako nic nedělat.

V: Měla vlastně někdy pocit, že s tou atletikou jako chceš seknout a že prostě už jako na ten trénink nepřiđeš.

P: Jako vyložene seknout to ne, ale měla jsem minulej rok na podzim jsem měla jako chvílku, že sem potřebovala si dát třeba dva tři dny pauzu, tak jsem řekla trenérovi a on s tím byl v pohodě.

V: A můžeš nějak popsat ten moment, kdy sis jako říkala jo už jako končím, jako v čem to jako, abych ti to přiblížila, co to bylo za situaci, kdyby sis měla třeba vzpomenout.

P: No, že to bylo na podzim, že jsem prostě, že jsem byla už unavená, že jsem měla plný zuby toho, že jako přejíždím s dvěma těžkejma taškama ze školy rovnou na trénink a přijdu pozdě domů a prostě už toho na mě nějak bylo moc a byla jsem asi přetřénovaná a fakt jsem cejtla, že si potřebuju odpočnout, tak asi to.

V: a vlastně zažila si jako nějaký zranění? Vlastně při tréninku nebo při závodech?

P: Jo docela, jojo měla jsem koleno, jsem měla, jednu dobu, že jsem nemohla trénovat, pak jsem měla různě, že mě jako měla jsem přetíženou pravou stranu, že jsem nemohla vůbec běhat asi měsíc, ale to koleno to bylo vlastně poslední to bylo v létě, to jsem nemohla asi měsíc běhat vůbec.

V: A to sis udělala na tréninku nebo někde?

P: No já bych řekla, že to bylo taky nějaký přetížení.

V: ehm. ehm. A co vlastně si dělala, když si nemohla trénovat, co vlastně bylo tvojí náplní času?

P: Ty bláho. No já jsem, vím že jsem chodila na tréninky i tak, že jsem chodila aspoň na ty posilovny, ale když byla jsem nemocná, když jsem měla zánět ledvin, a to jsem nemohla trénovat 3-4 měsíce, tak moje náplň no byla jsem, trénovala jsem děti, to vim, že jsem chodila tak na staďák sem. Vlastně stejně jsem se motala kolem toho stadionu furt. Chodila jsem, víc jsem věnovala čas dětem, že jsem jako chodila s dětma na závody a tak. Aaa byla jsem víc doma, byla jsem víc s přítelem asi., ž to bylo takový víc, prostě jsem byla doma no.

V: A kdybychom se vrátily zpátky k tomu tréninku. Co vlastně při tom tréninku jako prožíváš? Když třeba jdeš nějaké hrozně těžké trénink? Tak co je tvojí jakoby motivací, ten trénink jako dodělat nebo prostě, co si vlastně, co ti vlastně běží hlavou při tom.

P: No jednak si říkám, co tady dělám, že na to kašlu, že to fakt jako proč si to vlastně dělám, ale mám to tak, ale říkám si, že to mám tak napsané a musím to prostě odejít, i kdyby mě měla upadnout noha, tak to musím odejít a jsem asi asi neužívám tolik prostě jsem našťvaná, že to musím odběhat nebo že to bolí nebo, že si to dělám sama nebo nevím. Tak asi to.

V: A kdyby si měla říct to, co je to, co vlastně ti jakoby přitom jako udržuje nebo prostě řekneš už nemůžu, ale doběhám to...

P: Já myslím, že mám tu disciplínu, já jsem vždycky měla takový to, tu vůli, že já bych to asi nevzdala takhle. To ego by to možná nevzdalo.

V: Jojojo.A vlastně, když ty si říkala, že si měla to koleno, pak že tě bolela ta kyčel, kyčel.

P: Joo

V: Pak si vlastně byla nemocná nebo nějak prostě. A Co bylo vlastně to, že sis říkala, že s tou atletikou neskončím a prostě zase se vrátím, když ti to třeba jako bolí to koleno.

P: Promiň. No, když můj největší problém, že já jsem hroznej magor, že neexistuje, abych nešla na trénink, takže když já jsem měla to koleno, tak já jsem se stejně snažila najít nějakou prostě třeba místo výklusu běhala pozadu, abych abych mohla něco dělat nebo jsem chodila do posilovny nebo jsem házela snažila jsem se najít nějakou alternativu, abych jako mohla.

V: Ehm, ehm. Jo.Jojo. Může bejt. Je vlastně něco, co ti ta atletika jako dává do tvýho osobního života? Co ti jako přináší.

P: Jednak tu radost teda. Jednak asi ty lidi kolem hodně. A jednak myslím si, že jsem se naučila, naučila jsem se tu disciplínu.Takže mám jako fakt, když vim, že něco musím nebo že chci tak se pak kousnu a neposlouchám tu hlavu asi asi bejt držák. Asi prostě zatnout zuby a udělat to.

V: A máš nějakou situaci v životě, kdy ti tohle, kdy ti vlastně ta atletika nějak jako pomohla, to, co si říkala nebo naopak, že ti to naopak vzalo, že si šla na trénink a o něco si třeba přišla.

P: Tak asi to bylo třeba s jídlem, když jsem začla, když jsem změnila jídlo, když, protože já jsem, mám jako jiné jídelníček než to, já jsem vegan a nejím do toho ještě jako sladký a to. Tak si myslím, že první krok vydržet nejíst ty čokolády a tak. Tak to byla, to bylo asi ono.

V: Chápu.

P: Nevím no, nic jinýho mě asi nenapadá. Možná otužování, když se chodíme otužovat do rybníka. Nechce se mi, ale řeknu si prostě musím nebo že chci, tak asi taky to.

V: Jo, jojo jo. Vlastně, jak při tý atletice prožíváš bolest? Když tě to prostě bolí.

P: Tak snažím se říkat, že že to není a nebo já jsem si říkala, já si úplně pamatuju, úplně si pamatuju, když jsem běhala nějaký čtyřstovky nebo třístovky nebo bylo to něco hnusnýho prostě, pamatuju, že jsem si vždycky v tý první zatáčce 200 říkala, pojď beruško ještě zaber, zaber a to mě nějak jako motivovalo, tak asi, když to bolí, tak si řeknu, že to jako zvládnou, že to to. Já nad tím nepřemýšlím, snažím se prostě říkat, že to není, že ta bolest jako neexistuje, snažím se to jako přemocť.

V: A ten prožitek u toho? Co vlastně jako prožíváš?

P: No radost to asi úplně není. No jak říkám, to asi, tak já ti třeba řeknu příklad jo. Šla jsem s Pepou, 20 vteřin si běžela tam, 20 vteřin zpátky. Jo 20 vteřin tam, 20 vteřin pauza, 20 vteřin zpátky a pak 40 vteřin a 60 vteřin. Já teďka nevím, jestli jsme to běhali třikrát nebo prostě, no nevím. Nevím. Prostě to bylo na nějaký serie a pak na konci ještě 100 snožmo, a to byl nejhorší trénink jako vůbec. Já jsem nesnášela a vždycky se mi chtělo brečet, bylo mi špatně a říkala jsem si, že se na to vykašlu, ale nikdy jsem se na to nevykašlala. Tak asi to je ten prožitek.

V: A ten pocit potom? Jakože?

P: Jo tak to byl hodně dobrý pocit. To jsem se cejtila jako pyšná na to, že jsem to odběhala, že jsem dobrá, jako že jsem si to odfajfkovala v podstatě a řekla jsem si teďko můžu jít domů a vklidu si odpočnout, že si to zasloužím.

V: Jo. Jo. Chápu. Máš nějaké vlastně kromě atletiky seš v prváku na vejšce, že jo. Máš nějaké vlastně, co budeš dělat až třeba s tou atletikou skončíš, máš nějaké jako plán.

P: Myslíš jako nějaký zájmy?

V: Ehm. Jestli máš kromě atletiky zájmy, co děláš jako mimo to?

P: Nemám. Já mám jenom školu, atletiku vlastně.

V: Vůbec si o tom nepřejšlila, že by si skončila jednou...

P: Ani mě to nenapadlo. možná, možná až budu mít rodinu nebo až mi to. Tak možná ta rodina. Nevím. Nikdy mě to nenapadlo.

V: Já se ještě vrátím k té bolesti máš třeba pocit, že bys tu bolest prožívala před tím zraněním jinak než prožíváš teď? Máš nějaký třeba, nevím jestli tě to koleno ještě pořád bolí při něčem.

P: Už ne.

V: A Vzpomínáš si na to jestli, jestli to třeba bolelo jinak?

P: Teď moc nerozumím té otázce.

V: jestli vlastně, ty si potom zranění nějak potom zranění nějak jestli, jestli máš pocit, že tu bolest jakoby cejtíš celkově jestli vnímáš jakoby jinak?

P: jo jasně, jasně.

V: že třeba nevím. Dám příklad třeba já, já jsem jako takhle hrála třeba s výronem a mám pocit, že že trochu jsem si jako posunula práh bolesti, ale jestli třeba máš nějakou podobnou pocit.

P: Asi. Myslím si, že spíš ne. Myslím si, že ne ani, že prostě ne. Myslím, že ne.

V: Vlastně ty si mluvila o té radosti, proč tu atletiku děláš, je ještě něco? Kromě toho?

P: No prostě, když jsem jako přijdu a se mi honí hlavou cokoliv, tak já sem přijdu a jsem a je jednou, vlastně většinou, když je tady trenér se kterým mám dobrou vztah, mám ho hrozně ráda nebo ty lidi tak se úplně jako odreaguju, úplně, vlastně zapomenou, to je taková moje bublina ve své podstatě, že zapomenou jako na to, na to venku nebo na to, co mi třeba šťve nebo a je to taková jako úplně prostě svoboda a úleva, že se cejtím prostě bejt plná nebo já nevím, jak to jako říct.

V: A tu bublinu, mohla bys mi ji třeba ještě nějak jako víc popsat? Jak se jako cejtíš nebo jak vlastně ta bublina vypadá pro tebe? Jak ji vidíš?

P: Že to je jako můj domov ve své podstatě, že tady jsem jako úplně, tady jsem doma prostě. Víš jako doma se cejtíš jako uvolněná, seš šťastná nebo víš jako, že můžeš cokoliv, tak takhle se jako dá cejtít tady, že prostě, tady to jako vnímám jako moje takový království, kam si jdu jako odreagovat, kam si jdu ulevit.

V: Jo.

P: Stačí to takhle nebo já totiž moc nevím jak bych ti jako nějak, že vypadá nějak jako vizuálně to jako asi ne.

V: Jasně, jasně. Ty si vlastně mluvila, že tě táta jako vedl jako k atletice, je ještě někdo, kdo tě nějak jako inspiroval?

P: To asi ne. Jako pro mě můj největší vzor vždycky od mala táta, táta byl vždycky, táta byl hodně jako sportovně založený a vždycky se nás snažil s bráchou k tomu sportu vést a jako pro mě táta vždycky byl totální hrdina, takže jako, ale jinak jako, že bych měla nějakýho idola sportovce, to asi ne.

V: Nemáš, třeba vzor nějaké v rodině? Ty máš bráchu? Bráchu?

P: Jojo.

V: Brácha taky závodí.

P: Brácha dělá basket. No jako vzor jako takovej stálej vzor, že bych měla, to asi nemůžu říct. Jako třeba jsou lidi, který mě inspiruju jako třeba nevím, jestli si viděla the last dance s michaellem Jordnem, třeba ten, jako je to takový chvilkový, vždycky jsem toho plná a pak mi to jako to, ale jako člověk, který ho f jako sportovce, sportovce, kterýho jako obdivuju je asi Machura. Trenér.

V: ehm. Jo. A je nějaká vlastnost, kterou na něm třeba jako obdivuješ jako konkrétně?

P: Hrozně se mi líbí. Můžu mluvit sprostě?

V: Jo. Klidně můžeš.

P: Jednak, že si nenechá srát na hlavu, jednak, že je hrozně srdečnější, že když něco potřebuješ, tak on tady vždycky je, že je vidět, že to má rád tu práci, kterou dělá, to je pro mě hrozně inspirující a vlastně, že to je takovej jako i parták jakože vlastně sem přijdu a řeknu mu, co cejtím nebo že sem na někoho našťvaná a tak, ale co vždycky v tom snaží, jako najít to hezký a snaží se mi pomoci, tak to jako na tom jako obdivuju. A prostě, jakéj to je člověk uvnitř.

Vic než za ty výsledky, jako jo samozřejmě jako klobouk dolů za to, co dokázal, ale spíš, to, co má tady na srdci.

V: A vlastně ty si mluvila, že tě to dělá šťastnou máš tady nějakou tréninkovou skupinu nebo s kým ráda trénuješ?

P: Jako sebe nebo děti myslíš?

V: Myslim teďka sebe spíš.

P: Sebe?

V: nebo jestli třeba radši trénuješ sama? Co je vlastně pro tebe lepší?

P: Myslela jsem si, že jo, že radši trénuju sama, ale vlastně teď kon posledním dobou, jsem se docela unavená, protože tak jsem ráda, když chodím s kámoškama tady, třeba ty holky, co se mnou trénujou, tak s těma ráda trénuju nebo jsou to, jako já ráda trénuju s lidma se kterejma mi je dobře, což tady je vlastně

většina, který tě jako nějak nesouděj nebo tě nepeskujou nebo tak. Prostě s lidma, když si to užít, tak jakoby s těma lidma.

V: Jo, chápu. Je někdo, kdo nějaký tvůj vzor třeba tady ještě kromě trenéra, třeba z lidí, co jako třeba trénujou? Nebo...

P: Asi bych to neřekla úplně jako vzor, ale hodně obdivuju Míšu Kovandovou, protože ta dělá, mně se na ni líbí, že ona se do všeho vrhá po hlavě a že na mě působí hrozně jako nebojácně a tak. Jako Míšu fakt jako obdivuju. Ta je dobrá. Jinak asi ne. Nemyslím si, spíš jako podporu než jako obdivuju tadyty lidi.

V: Ty si vlastně mluvila o trénování dětí, tak to je vlastně tvoje práce?

P: No jako brigáda no to. Dvakrát týdně.

V: A to ti nějakým způsobem taky naplňuje nebo...

P: Nemůžu to říct jako vždycky, vždycky to pro mě takovej jako voser nebo jak to říct jako slušně, prostě, že jsem nestíhala jsem trénink, ale musela jsem jít jako trénovat děti, tak to mě jako nebavilo prostě. A teďkon jak jsou mě totiž nebavilo to, že jsou malý a musím s nima prostě hrát hry a tak, teď jak jsou starší a můžu s nima makat, tak to mě na tom baví.

V: Jo, jo.

P: Takže to.

V: Máš nějaký cíl třeba s těma svěřencema, co teďka máš? Nebo třeba plány?

P: Já bych chtěla, aby je to bavilo, aby jako si řekli, ten trénink byl super nebo prostě, aby z toho měli radost, když se někdo dostane někam jako vejš, tak budu ráda, jestli ne, tak ne.

V: A je něco, co si myslíš, že třeba předáváš od sebe, že třeba říkáš, jo tohle by bylo dobrý nebo..

P: Já se hodně snažím dělat věci jinak s těma dětma, třeba naučit je správně posilovat nebo...??Wimhofa, toho ledového muže, tak on učí otužování a dejchat. Tak třeba to, Já bych chtěla, protože vim, že jim to pomůže jako i do reálnýho života. No a jak říkám, prostě se snažím, aby z toho měli radost, takže se je snažím učit prostě, aby byli šťastný jako z toho.

V: Jo to zní hezky. Nevím, jestli se mi to daří teda.

P: Jo, jo. Tak jo, tak děkuju za rozhovor.

Rozhovor č. 4

(Souhlas s nahráváním je součástí nahrávky)

V: Tak první otázka je vlastně proč sis zrovna vybrala atletiku jako sport a jestli je někdo kdo tě k ní jako vedl, jestli třeba někdo z rodiny nebo z tvýho okolí?

P: Noo spíš bych řekla, že si atletika vybrala mě než já atletiku, hrála fotbal hrozně dlouhou dobu, pak jsem se vlastně zranila a vždycky jsem byla spíš jako běhavější typ a přes nějaký ty školní závody, kdy se mi jako dařilo, si mě tam jeden trenér vlastně vyhlídl a od té doby jsem až vlastně od 16 začala dělat atletiku.

V: A vlastně, co tě na tý atletice tak přitahuje, že ji vlastně děláš, proč třeba neděláš ten fotbal?

P: No tak za prvý jsem se v tom fotbalu zranila a za druhý jako ženskéj fotbal nemá moc budoucnost, tady v Česku skoro vůbec a když to tak řeknu, tak v tý atletice mi to hrozně rychle spadlo do klína, hodně rychle se mi dařilo a prostě když se člověku daří, tak samozřejmě u toho jako chce zůstat a takže to bylo asi hlavně to, že ten úspěch mě vedl k tomu, abych se na ten fotbal vlastně vykašlala a dělala atletiku a teď už mě to vlastně začalo, začalo bavit i víc jako než ten fotbal no. Furt jsem jako smutnila, že bych chtěla hrát fotbal, ale teď už zpětně jsem jako strašně ráda, že dělám atletiku.

V: A je něco konkrétního, co tě na tý atletice vlastně jako fakt baví? Co ti dělá třeba radost?

P: No jako mě jako rak všechno, mě hrozně baví i takovýto trénování, že jako člověk vydá, pak je vlastně úplně, úplně jako vyčerpanej, ale furt se zvládne ze sebe něco vymáčkout a takovýto posouvání svezích limitů no. To mě baví ten jako zdravý životní styl okolo toho, jako sledovat, co jakej trénink dělá s tělem a dělat si k tomu nějaký jídlo a tak.

V: Hele a vlastně máš teď nějaký aktuálně sen, v tý atletice? Co bys třeba chtěla?

P: No tak určitě bych se chtěla dostat na Olympiádu a asi bych jednou byla v olympijským finále, tak to je asi takovej můj sen no.

V: A jak vlastně často trénuješ?

P: No jako v přípravě vlastně skoro každéj den, většinou teda skoro vždycky mám volno neděle a když jako je závodní období, tak většinou mám dvakrát tejdne volno, ale jinak pětkrát tejdne většinou, pětkrát, šestkrát tejdne.

V: Hele a kdyby ses měla zamyslet, co ti třeba atletika dala? Dokázala bys říct?

P: No určitě mi dala jako disciplínu nějakou, že člověk musí jako přemejšlet nad tím, co dělá ten den před tím, když ví, že má druhýj den jako závod nebo těžkej trénink a takovou tu, no prostě hlavně takovou tu disciplínu, no a ten životní řád no, že člověk musí jako vydat maximum, ale nemůže už si jako chodit támhle jako po barech a co všechno, takže hlavně asi tohle.

V: A kdybys měla říct třeba pravej opak, co tě naopak bere, co bys jako chtěla v tom životě a nemáš to?

P: No to je to, víc volnýho času. Člověk, když se tomu chce věnovat fakt naplno, tak musí omezit některý věci, ale jako tohles to prostě nejde, to je asi u každýho sportu no, ale člověk si na to zvykne no. Musí se najít taková ta zdravá rovnováha mezi tím, aby toho člověka zas tak moc neničilo a aby ho to furt zároveň bavilo, takže asi ten volnej čas, ale jako říkám, není to zas, že by jako...

V: A měla si vlastně někdy pocít, že bys s tou atletikou jako sekla, že by si jako skončila?

P: No asi jako loni. Když jsem vlastně měla tu, druhou únavovou zlomeninu, tak jsem nad tím docela přemýšlela, protože jako těžce se potom vrací, ale pak se mi vlastně ten další rok zadarilo a už teď jako jenom asi jednou jsem měla slabší chvilku kvůli tomu zranění, ale jinak ne.

V: A vlastně mohla by si nějak víc jakoby mluvit o tom zranění, co se třeba stalo a co ti tak jako proběhlo hlavou přitom?

P: No vono tím, jakože to nebylo vlastně žádný jako zranění, že by se mi to prostě stalo jako takhle, to bylo prostě, to spíš jako, taková moje povaha. Já moc si nedokážu si říct stop a furt si říkám, jakože, že to jako přejde, přejde, jenže ono to prostě občas nepřejde a tím se dělaj ty únavový zlomeniny a pak už jsem na jednom tréninku prostě vyběhla a jako nemohla jsem prostě došlápnout na jeden kotník a už jsem věděla, že je to prostě konec no. Tak už jsem to musela říct, protože já nerada, nerada o tom mluvím. Moc nedokážu vyjádřit, co mě bolí a nechci prostě jako, nechci to prostě říkat, že jako mě něco bolí a tak. Furt si říkám, že to bude, ale pak už to došlo do takovýho stádia, že už jsem nemohla prostě jako chodit na tu nohu, takže jsem to musela říct a už mi bylo jasný, že to bude zase únavová zlomenina.

V: A co ti takhle jakoby, problesklo hlavou v tom momentu? Jestli sis řekla, jo hele bolí mě kotník to asi to bude něco vážnějšího..

P: Co jsem si jako říkala, to je v prdeli, to jsou dva měsíce o berlích.

V: Hele co si vlastně, jaká byla tvoje náplň, tvýho volnýho času, když si vlastně najednou neměla ty tréninky nebo asi sis je měla třeba nějak omezený. Co si vlastně dělala?

P: Jako já jsem se furt snažila něco dělat, protože já bych jako kdybych asi nic nedělala tak bych za chvíli byla kulička a ale mám přítele a vlastně mám toho psa a stejně jsem na ty tréninky furt chodila se aspoň dívat, protože tam že jo partu kamarádů, takže jsem tam posedávala dělala jsem, co jsem mohla a vlastně se nic moc nezměnilo no.

V: A měla si pocít, že ti třeba nějak ta atletika nějak jako chybí?

P: Jo to určitě, hlavně taková ta bezmoc, že jako se koukám na ty lidi, co běhají a tak a já nic dělat nemůžu a jak je právě člověk zvyklej na ten režim, že jde na ten trénink a přijde, ale takhle když je člověk o berlích se moc jako s ...chybělo mi to hodně no, potom je to o to ještě lepší se znovu jako proběhnout no.

V: Co si vlastně přitom jako prožívala, když si koukala na tom tréninku a nemohla si jako běhat, co ti tak jako běželo hlavou?

P: No já jsem se jenom modlila za to, aby to bylo, co nejdřív v pohodě. Nejhorší je u té únavové zlomeniny, že to prostě jako se vyléčí jenom časem no. To je spíš takovej nápor na psychiku, že člověk jen čeká a čeká, že sem prostě modlila za to, aby to bylo lepší. Snažila jsem se všechno, co jsem pro to mohla. Chodila na terapie a tak, ale to je prostě jenom čekání no.

V: A bylo něco jakoby nějak uvnitř tebe něco, co tě jako pohánělo nebo ti dávalo nějakou sílu jakoby tohles to překonat? Co bylo vlastně tvójí motivací tohles to, jakoby zvládnout a vrátit se?

P: Tak určitě jenom to, že vlastně jako už jsem tu atletiku dělala nějaký roky a zas jako kvůli jednomu zranění to všechno zahodit by bylo asi hrozný, i jako bych to nechtěla udělat vůči sobě a vůči trenérovi ani jako vůči něčemu jinýmu, přece jenom ještě jsem docela mladá a jako věděla jsem, že nechci ve 21 letech skončit po třech kariéry, takže i to, že vlastně mě čeká, že jo třeba Mistrovství Evropy do 23 let a jako ty různý závody, který člověk vidí před sebou, tak na ty si chci připravit a to je takový to hlavní pohánění no.

V: Hele a nějak se ti třeba máš pocít nebo vnímala si, že by se nějak změnil tvůj přístup po tom zranění jako k tréninku?

P: Jo určitě, určitě no. Potom je člověk opatrnější. Já jsem to teda musela zažít dvakrát, abych jako už se trochu spálila, ale určitě už si dávám větší pozor, už jsem začala se víc o sebe starat, tím, že chodím na masáže a takovýhle různý věci. Určitě no, protože to tělo není nekonečný stroj a po takovýhle zranění se o něj musí člověk víc starat, takže určitě jsem začala být o hodně opatrnější a hodně se o sebe víc starat no.

V: A máš pocít, že by se nějak jako změnil tvůj jakoby, jak bych to řekla, jak o sebe jako pečuješ, tys teďka něco, ale nějak, že by ses vnímala nějak jinak.

P: No už jsem se nevnímala, že jsem nějaký panduláček, kterej jako furt běhá dokola a furt bude po ovále. Spíš prostě jako člověka, kterej se musí trochu o sebe začít starat, aby to jako fungovalo no. Já sem to dřív prostě vnímala tak, že jako půjdu jenom na ten trénink a budu běhat a teď už vim, že prostě se musím pořádně rozvíčet, musím se potom pořádně protáhnout. Je dobrý chodit na masáže a takovýhle

různý věci. Člověk to začne víc vnímat jako prostě to zdraví jako něco co jako není jasně daný no, takže určitě.

V: Nějak změnilo se tvůj cíl vnitřní v tý atletice třeba?

P: No to jako cíl mám furt stejnej, ale spíš jako se změnilo to, že jsem prostě jako začala, začala víc myslet na sebe než jenom na ten, jako vnitřní cíl spíš, jakože jsem neviděla jen ty výsledky, ale viděla jsem i k těm výsledkům potřebuju bejt zdravá. Jo prostě cíl toho zdravý hlavně.

V: Teď se tě trochu zeptám na tu bolest, ty si říkala, že o ni jako nedokážeš vnímat, ale tak jako si říkám, máš třeba pocit, že bys teď tu bolest jako potom zranění vnímala nějak jinak u sebe?

P: Nooo nevím, jestli nějak jinak, ale spíš jako poznám, co je která bolest, jako třeba u kotníku, kde se mi to stalo znovu, tak už to jako poznám no. Jakože už prostě vim, že v tom píchne tak a tak, ale jako jinak, já jsem na tohle fakt hrozná, já jako já si moc nedokážu říct, kdy jako je to bolest taková, která už je závažná, kdy je to prostě jenom nějaká... určitě jsem to začala víc vnímat tak, že i každá bolest by se měla řešit no, takže určitě tu bolest vnímám víc jako závažnej problém, i která jako není, není nějak...

V: A jak vlastně prožíváš nějakou náročnej trénink, když třeba běháš něco těžkýho, co je vlastně, jak to vlastně prožíváš obecně?

P: No jako já většinou jsem taková jako na tom tréninku jako dost vypnutá já nad ničím moc nepřemejšlim snažim se prostě jen soustředit na to, že ještě běžim dva úseky a jako snažim se prostě ze sebe jako vymáčkout, co se dá no. Prožívám to, jak to prožívám, prostě jenom vim, že to musim odběhat a snažim se prostě všechno jako proto, abych to odběhala, co nejlíp umim no.

V: A co je vlastně to, co ti jakoby, když máš nějak hodně hodně náročnej trénink, když máš pocit, nevím jestli to máš jo, třeba když máš pocit, že jako nemůžeš, co je vlastně tvojí vnitřní motivací, co ti jako pomáhá vlastně ty úseky nebo třeba nevím cokoliv jako dodělat, doběhat?

P: No já si jako vždycky představim ty svoje cíle a řeknu si ty..., kdy už je to jenom jeden úsek vlastně a kolik ti to potom dá, já si vždycky jako v tý hlavě přemítám třeba, když běžim tak si přemítám nějaký závod, i když běžim jenom prostě nějaký úsek na tréninku, tak si říkám, je to jako kdybys běžela támhle na Mistrovství Evropy, prostě to takhle doběhni jako, to už, už jsem fakt jako třeba při posledním úseku už se mi fakt jako, jsem na tom fakt špatně, unavená, tak si vždycky říkám, je to jako kdybys běžela na Mistrovství Evropy, snaž se a běž prostě no. Takže tohleto si občas jako dělám, že si jako přemítám v hlavě ty závody do toho tréninku no.

V: Hele a cejtíš přitom tréninku někdy jako bolest? Fakt jako při něčem? Si říkala, že to moc nevnímáš, ale jestli při něčem jo.

P: Jo určitě při těch těžkej trénincích člověk cejtí bolest no, někdy prostě musim říct, že končim, že jo, že to prostě jako nezvládnou no. Jako spíš ne jako bolest, že by vyloženě něco bolelo, ale spíš takovýto celkový vyčerpání, jak je člověk prostě v laktátu a sedne si a prostě ho bolí prdel a to jako u těch čtvrtkařskejch tréninků, cejtím často no.

V: A je někde nějaký jakoby strop za co už nejdeš jako když už se zastavíš?

P: No to už je jako takováhle ta bolest, kdy jako člověk je prostě v tom laktátu a tak jako ho bolí spíš celý tělo tak, to se jako dá zvládnout, to je takový jako normální znak toho tréninku, ale nejdu za něco, když mě prostě třeba bolí jenom vyloženě třeba sval nebo prostě jednotná bolest v jednotným místě tak za to už nejdu no, protože to už vim, že už prostě je to špatně no. V: A měla si fakt někdy moment jako, že už fakt jako nemohla? Vůbec jakože?

P: Jo. Jo měla no. To se mi jako, nestává se mi často, ale třeba teďka v těch trénincích před těma závody, když jsou kvalitní, ale furt je toho hodně, tak taky už jsem prostě dala nohy nahoru a řekla jsem, že nejdu, protože už jsem se nemohla ani zvednout no.

V: Jo, jo, jasně. Hele a máš nějakou třeba v atletice nějakou vzor? Svůj nebo vůbec?

P: No jako nemám úplně vzor, ale tak jako vzhlížim nebo vzhlížim prostě jako hodně se mi líbí jako i osobnostně i tím, jak běhá Shauna Miller-Uibová z Baham. Tak ta no. Jako ne, že by byla vyloženě můj vzor, ale prostě jako osobnostně se mi z těch atletů asi líbí nejvíc.

V: Hele a ty si mluvila o tom fotbalu a někdo z tvojí rodiny nějak jako sportuje, že tě ved třeba i k tomu fotbalu nebo to sis vybrala sama?

P: e: no já jsem si to vybrala sama, protože jsem jako z malý vesničky a tam vlastně nic jinýho jako nebylo a já jsem byla jako takový bláznivý dítě, takže jsem prostě furt chtěla něco dělat a jediný, co se tam dalo jako hrát byl fotbal, ale můj táta je hodně sportovně založen, takže ten mě k tomu vedl, ten si se mnou chodil, chodil hrát fotbal skoro každý den, takže jako táta mě k tomu přivedl víceméně.

V: Ehm. Ty si říkala, že vlastně na začátku, že si tě atletika vybrala, jak se vlastně stalo to, že si vlastně začala chodit do nějakýho atletickýho oddílu?

P: No já jsem vlastně jako chodila nebo měla jsem dojíždět na tréninky fotbalový do P. a měla jsem to vlastně z domu daleko a rodiče mi řekli, ať teda chodim běhat jako kvůli fotbalu. Mě to samotnou bavilo, tak jsem řekla, že budu chodit do atletiky, abych jako běhala tam a měla dobrou kondičku na fotbal no. Pak mě ten atletický trenér přihlásil na první závody a ono se mi dařilo a pak si mě vybral můj trenér tady

z P. už na těch prvních atletických závodech, hnedka mě vyhlídl a začal mě přemlouvat, abych začala dělat jenom atletiku.

V: Ehm, ehm. A co ti to vlastně, kdybys ses měla asi poslední otázka, zamyslet, co ti jako celkově přináší do života, jako atletika jako taková, jestli máš třeba potom, co třeba s atletikou skončíš, jestli někdy s ní skončíš...

P: Mě přijde, že je to velkej řád a disciplína a hlavně jako víceméně teď, když už jako se tím dokážu živit, tak vidím, jak je to strašně jako skvělá práce, vlastně člověk jako si chodí do práce, kdy chce, nemusí víceméně moc dělat nebo jako jasně chodí na tréninky, ale pořád jako nechodí od sedmi do tří do práce jako je to úplně něco jinýho, jako když vidím ty lidi kolem sebe, tak jako si vlastně říkám, že za to můžu bejt hrozně vděčná, protože je to úplně něco skvělýho, i jako tím, že se člověk podívá skoro po celým světě, že jo, protože cestuje a já jsem teda vždycky říkala, že bych nechtěla bejt trenérka, ale můj přítel, ten se tomu docela věnuje a docela mě to začalo bavit, takže možná po tom bych chtěla třeba trénovat děti nebo něco takovýho.

V: A ty teďka trénuješ někoho nebo?

P: No s přítelem jsme trénovali jenom jako malý děti, dětičky tady v P. jenom tak ze srandy, ale právě mě to docela bavilo, takže no potom chtěla něco takovýho.

Rozhovor č. 5

(souhlas s nahráváním je součástí nahrávky)

V: Tak jo, mám na tebe první otázku. Proč vlastně atletika, proč sis vybral atletiku jako sport?

P: No to bylo docela složitý, já jsem asi od 7 hrál rugby do dejme tomu 14, pak jsem si poslední rok v 9 třídě na základce zlomil čtyřikrát ruku, když jsem začal růst, tak máma řekla, jestli nechci zkusit nějaký jiný nekontaktní sport a jakože třeba atletika no a jak jsem začal trénovat ta mě začlo strašně bavit, líbilo se mi, že jsem třeba trénoval čtyřikrát tejdně a bylo to úplně něco jinýho, tak potom mě začlo strašně bavit a našel jsem se v tom.

V: A je někdo vlastně doma, kdo tě vlastně k tomuhle sportu ved nebo sportu obecně? Nemusí to být ani jako z rodiny, můžete to být třeba kamarád nebo prostě někdo z tvýho okolí..

P: Ke sportu obecně mě určitě vedli rodiče jako ani kamarád jako ne, prostě rodiče. Od mala jsem prostě hrál to rugby, badminton pak ta atletika, takže od mala rodiče...chtěli abych dělal nějaký sport. Mně to samotnýho bavilo, protože jsem byl jako docela hyperaktivní, takže jsem potřeboval nějaký vybití.

V: Hele a co tě na tý atletice vlastně baví? Kdybys měl takhle říct a popřemějšet?

P: Nooo nevim, tak nějak všechno, prostě ty tréninky, že jo, že prostě nevim, třeba, když máš těžkej trénink a potom tréninku se cítíš úplně skvěle, baví mě prostě, když jsem na závodech a jsem prostě, hodim daleko, tak to je super. Bavím mě prostě, když jdu domu zničenej z tréninku, bavím mě nevim, když trénujeme techniku a trenér se mi prostě věnuje na 100% a vidím prostě, jak se v tý technice zlepšuju, teďka docela dost...pak samozřejmě ta parta, že jo, prostě si to tam po závodech, deme někam sednout na pivo a tak trochu taky samozřejmě patří...Na soustření, že jo.

V: Jak vlastně..klidně to dopověz, já jsem, ono to trochu vypadlo.

P: Byly na soustředění, že jo a všichni trénujeme najednou a prostě věnujeme se jenom tý atletice...nic jinýho jako neděláme jenom trénujeme a spíme. Tak to je vlastně, pak si večer jdeme zahrát karty, tak to je pro mě úplně, úplně vysněnej život.

V: A jak vlastně často trénuješ?

P: Hele šestkrát tejdně...

V: A máš nějaký, máš nějaký sen nebo cíl vlastně, svůj?

P: No určitě mám svůj cíl se dostat na nějakou prostě na nějakou událost, která je třeba na mistrovství Evropy, nebo abych prostě oblékl repre dres a mohl si říct, tady dělal... myslim si, že jako můžu toho klidně dosáhnout, že jako za poslední dobu se dost zlepšuju, a kor v tý technice a to je podle mě to nejdůležitější a mám docela rezervy v tý síle, ale myslim si jako, že to se dá dohnat daleko snáz než ta technika. Cíl je určitě se dostat, nevim na Evropu třeba, to by bylo úplně skvělý.Splnit nějaký ten limit nebo na univerziádu nebo prostě na něco.

V: Hm, jasný. Tak to je krásný. Hele a kdybys měl říct vlastně, co ti ta atletika přináší a co ti vlastně naopak bere?

P: Tak začnu tím, co mi určitě bere, bere mi určitě svůj volnej čas, kterej ani nemůžu říct, že mi bere, protože prostě to je moje volba, mám kvůli tomu nějaký priority, takže radši prostě se jdu, jdu na trénink a tam jsem třeba prostě klidně i 4 hodiny a i s cestou, ale prostě dává mi to prostě větší priority než abych prostě seděl v dnešní době u počítače a koukal třeba teďka zrovna do statistiky a tak což mě prakticky vůbec nebaví... přijde mi to zbytečný a co mi dává no prostě dává mi nějakou fyzickou zdatnost, dává mi prostě pocit radosti po tréninku, dává mi spoustu kamarádů, který bych, kdybych nedělal atletiku neměl, úžasný pocity, když prostě něco vyhraju nebo to, nebo prostě i když prohraju, tak se prostě z toho nějak

mě to motivuje, abych příště vyhrál a nevím už jenom kvůli tomu, že trénuju u M. tak mě to naučilo dělat si srandu sám ze sebe a umět se prostě s každým porážky nějak oklepat a jít dál. Takže asi tak.

V: A měl si někdy pocit, že s tou atletikou chceš seknout?

P: Hele asi ne. Maximálně prostě, když jsem nevím, poslal nějaký závody a prostě, jsem si říkal jako co já budu dělat v životě tady prostě...ty teď prostě jediný čemu se pořádně věnuješ je ta atletika a ta škola mě prostě nebaví a prostě jako nic pořádně jako neumím nebo prostě jako ve škole nějak jako zvládám všechno, ale nejsem nějak extra dobřej a ty atletice dávám daleko víc času, tak jsem si prostě říkal, jestli jako mám správně nastavený ty priority, ale pak prostě stejně nakonec jsem další den šel na trénink a prostě pak jsem se z toho vyspal a hned jsem šel na trénink a třeba jsem si jako říkal, jestli bych si to nějak jinak to, pak jsem si řekl ta atletika mě maximálně baví a... mě to dělá prostě šťastným, že nic jinýho jako v současné době prostě jakoby chci tomu věnovat maximum. Takže tak.

V: A co bylo vlastně to, co tě u toho udrželo? Když si jako zkazil závody teď sis vlastně říkal všechno, co si před chvílkou řekl, že vlastně tě ani pořádně škola nebaví, že máš jenom tu atletiku, tak co bylo to, co tě u toho udrželo a motivovalo jít dál?

P: No já nevím, ta touha za tím cílem prostě jako je daleko silnější než nějaká prostě chvilková nespokojenost se sebou, takže si prostě, když máš nějaký cíl, tak...je normální prostě když si jako něco zkazíš tak prostě máš černý myšlenky kor já to mám dost jako fakt jako špatnou náladu a musím se jít domů hned najíst a vyspat a to, prostě pak si uvědomím, jak to mám v té hlavě nastavený a je to zase tak jak to bylo před těma závodama.

V: Hm. Moje nějaká další otázka je, jak vlastně prožíváš náročnej trénink? Co ti vlastně pomáhá ho zvládnout, když máš třeba něco v posilovně nebo vlastně nevím, co pro tebe je vlastně těžkýho...

P: No, když mám náročnej trénink, tak když vidím ten trénink v tom plánu, tak se na něj těším, že vim, že to bude jako super, že to bude náročnej trénink, většinou si na něj vezmu, třeba repre tričko, že si řeknu, že si řeknu, že to bude těžkej trénink, že si vezmu na něj repre tričko, to mi prostě dodá sílu a ne taková jako sranda, ale prostě nevím jako, pomáhá mi lidi okolo mě určitě mi pomáhaj a pak nějaká prostě vnitřní, vnitřní vůle se prostě podřít tomu, že prostě, vždycky si říkám, když jdu ještě někdy hodů nebo sérií, házení prostě to není těžký prostě maximálně, když jdu nějaký těžký posilování nebo nějaký běhání, tady se vždycky prostě musím hecnout a vždycky si řeknu ještě tolik, pak už jenom tolik a třeba nevím když nějaký překážky tak ještě jednou a pak už jenom desetkrát, přitom to je ještě docela dostkrát nebo ještě jednou a už jsem v půlce, ale jako vždycky to nějak jako překonám, vždycky to nějak jako překonám a třeba strašně rád, protože potom na to strašně rád vzpomínám, protože když to mám za sebou tak si řeknu, že je to úplně skvělý prostě to jako těším se když je těžkej trénink tak těším se nakonec, když fakt jako fakt už jsem jako sem unavenej, tak se těším na konec toho tréninku, ale ale pak prostě se cejtím úžasně, že bych nějak měnil.

V: Hele a cejtíš při tom těžkym tréninku bolest a máš někdy pocit, že už fakt jako nemůžeš?

P: Pocit, když nemůžu mám v té době, když třeba nevím, se zraním, což se mi teďka stalo tenhle tejden nebo zranil, prostě jsem si natáhl stehno, no tak jsem se jako zastavil v ten moment jsem jako si řekl, že už jakoby teďka musím už trochu zvolnit, takže jsem to řekl hned trenérovi dal jsem si kolečko klusu a von mi ten trénink přizpůsobil tak, abych ho mohl dodělat, ale pak jako je zase jiná bolest, když prostě jako běžíš a víš, že prostě, že to musíš doběhnout do toho cíle a prostě tu bolest jako překonáš prostě no. Je to jenom v té hlavě, je to jenom v hlavě, že jo a nějak to tělo se s tím musí poprat, takže určitě tam jako ňáka. Je to hlavně o vůli si myslím.

V: Aha, aha. A co ti vlastně pomáhá tu bolest vlastně překonat, doběhnout do toho cíle?

P: Tak určitě hlava jako myslím si, že nic jinýho, nic jinýho jako já moc často neběhám, takže jako... prostě určitě pak když jsem v posilovně tak, když jdu jako nějaký série s nějakou těžkou vahou nějakou maximální počet opakování nebo naopak prostě s nějakou maximální vahou jedno opakování, tak vždycky prostě mě motivuje určitě, když někdo mě poplácá po zádech, když někdo zařve, když je prostě puštěna nahlas muzika, prostě když vim, že kdybych to náhodou nezved, tak za mnou je někdo, kdo mě jako pojistí, abych si nezranil a takže prostě v hlavě si to nastavím tak, že to prostě zvednu a prostě vyjde to většinou no a nikdy to nevyjde tak se nic nestane, vyjde to příště.

V: A co si vlastně konkrétně v té hlavě, jestli si vybavíš, co vlastně si říkáš konkrétně v té hlavě, když třeba zvedáš fakt nějakou těžkou váhu a chceš překonat sám sebe nebo máš nějaký náročnej trénink v té posilovně.

Ty si říkal, že ti pomáhá, když někdo tebe zařve. Jo.

P: Prostě si říkám, když chci být dobřej, tak prostě musím trénovat no prostě. Tohle, prostě jako. Jako v té v tom přítomným okamžiku si nic jako konkrétního neříkám, si prostě řeknu tak teď to zvednu prostě, soustředím se jenom na to, abych to zvednul. Nic jakoby prostě. Jo třeba si řeknu prostě, tady mám nějaký konkurenty, ty chci porazit. Jestli je chci porazit, tak prostě musím být tady v tom lepší než oni, musím to dělat líp a víc opakování a větší sílu, lepší techniku a tak dále...

V: Dalším tématem nějakým mym, jestli ses někdy jako zranil a teď myslím nějaký jako dlouhodobý zranění asi sis možná tys teď mluvil o tom stehně, vlastně, že sis natáhl to stehno. Máš nějaký jako větší zranění za sebou?

P: Nooo ani nevím. Určitě jsem si natáhl stehno už před tím, to jsem měl jenom jako třeba nevím měsíc to trvalo, než se to zahojilo, ale já jsem pořád trénoval, já jsem prostě. Můj trenér, že prostě dokáže ten trénink přizpůsobit tak, že můžu trénovat, i když prostě mě to stehno bolí a když prostě jsem nějak zraněnej, takže jako zraněnej jsem určitě byl, ale nikdy ne zas tak vážně, že bych jako nemoh, abych nemoh trénovat a nevím, pak jsem měl třeba nevím, zranění typu, že jsem si třeba pustil činku na bradu a měl jsem prostě rozseklou bradu nebo mi spadla koule na ruku, měl jsem pohmožděnej prst nebo nevím, ale jako nic jako, co by mě nějak zásadně omezovalo prostě v tom trénování.

V: Hele a nějak tys mluvil o tom stehně, dokážeš nějak popsat při čem se ti to vlastně stalo nebo vybavit si ten moment... (rozhovor vypadl) Jestli si dokážeš vybavit ten moment, kdy ses vlastně zranil

P: Jo, bylo to na středoškolským atletickým poháru, když jsem šel dálku asi jsem se nějak málo rozcvičil, byla zima, byla dlouhá sezóna, jako dost jsem jako závodil a bylo to někdy v září nebo v říjnu, myslím, že v říjnu, že byla už zima a nějak jsem se prostě odrazil blbě a natáhl jsem si stehno. Takže prostě při jiný disciplíně než je disk nebo prostě posilování, tak se mi to stalo no, na základě jsem třeba měsíc nějak jako trénoval jako míň a nějak jako, třeba nevím házel ze sedu, abych prostě nějak jako tu nohu nezatěžoval tolik a pak se to dalo potom třeba.

V: A vlastně, co sis říkal, když sis takhle jako natáhl stehno, ty jo nějakých středoškolskej jako závodech, co ti jako problesklo hlavou při tom?

P: No... naštvanej prostě, proč si tadyto mám zapotřebí jako já tady skáču do dálky na nějakým středoškoláků, přitom jako stane no jako možná, možná je to dobře, co tě nezabije to tě posílí, takže se ta noha zesílila, teď je možná dejme tomu možná víc odolnější, ale jako v ten moment jsem prostě byl naštvanej, říkal jsem si, že je to prostě v prdeli, že prostě mám po sezóně, přitom po sezóně už bylo, ale prostě, a myslel si a doufal, že se co nejdřív uzdravím, abych moh, co nejdřív začít trénovat naplno no, tak.

V: Hele, co vlastně, jak si prožíval to, že si vlastně trénoval jenom napůl? Jak jsi to vlastně vnitřně prožíval, že si nemoh dělat věci jako „naplno“?

P: To prožívám velice těžko třeba teď nedávno, přesně v to úterý, tak jsem prostě dejme tomu měl 2/3 tréninku za sebou a stala, natáhl jsem si tu nohu a nemoh jsem ten trénink dodělat a tam mě strašně štvalo, to je jako neskutečně, mě to štvalo, že jsem věděl, že to je prostě těžkej trénink jsem prostě chtěl dodělat a prostě jenom, když mám pocit obecně jenom, že třeba v posilovně, jdu, mám jít osm opakování nebo osm sérií, šel jsem sedm sérií nebo mám pocit, že jsem šel o jednu sérii míň, tak si dám radši o jednu sérii navíc, ale prostě ten pocit v tý hlavě, že prostě bych měl o jednu sérii míň, byl bych horší, tak to prostě mě nedokáže, něco jinýho je, když mi to řekne trenér, že prostě teď, teď jako tajito jít nemám, že prostě, teďka není potřeba, nějak hrotit, tak to je něco jinýho, ale prostě, když mám napsanej nějak trénink a mám pocit, že bych šel pod ten svůj, pod to, co je napsaný v tom tréninku, tak mě to jakoby v hlavě docela žere.

V: Hm, Hm. Hele a máš pocit, že po těch zraněním nějak vnímáš v tom tréninku bolest jako jinak, že bys třeba. No, jestli vnímáš tu bolest jako obecně jinak?

P: Nevím, myslím si, že ji vnímám pořád stejně prostě. Je to nějaká jako zdravá bolest, která prostě vždycky prostě musí bolet a to je jako samozřejmě nevím prostě, když jsem si natáhl to stehno, tak jsem poznal, že to není nic extra vážnýho, že to je jako v pohodě, takže jako maximálně tady vim, že už jsem předtím měl nějakou zkušenost, že jsem jako moh říct, že předtím to bylo daleko horší, že jsem jako měl problém chodit, teď jsem prostě si to natáhl a šel jsem klusat a pak jsem šel skákat, to bych určitě předtím nedělal, takže maximálně tady v tom, to bylo jiný, ale jinak spíš jako ne, spíš jako prostě, ta bolest, vždycky nějaká jako je a prostě, nevím maximálně jako můžu posunout, možno maximálně můžu trošičku posunout ten práh tý bolesti, že jako vim, co to moje tělo snese a co moje tělo nesnese, ale jakoby zase jít přes bolest, jako myslím si, že za určitých podmínek, v určitých ohledech, je určitě to potřebný, aby se prostě, jít prostě na hranici svých možností, abych prostě předvedl maximální výkon, ale ale jako z dlouhodobýho hlediska, to určitě není jako není pro to tělo dobrý, protože jako prostě daleko snáží zraníš nebo prostě tohle. Je potřeba to prostě jako nepřehánět a díky tomu taky prostě jsou ty tréninkový plány nějak koncipovaný, aby prostě tam byl nějaký ten jeden den aspoň ten odpočinek a aby ti to tělo prostě stihlo zregenerovat.

V: Hele a změnil se nějaký po těch zraněním, jestli se změnil přístup, tvůj přístup k tréninku a k sobě? Máš nějaký takovejhle pocit, že by se něco změnilo?

P: Asi ne jako, ve smyslu, určitě ne ve smyslu, to že bych na sebe dával větší pozor nebo to určitě ne. Prostě ani jako, prostě ne no, prostě se to stane, tak jako řeknu, maximálně si jako řeknu, že tělo si prostě řeklo, že „tajito“ už bylo moc, tak prostě, musím ten trénink trošičku teďka upravit a pak zase můžu začít naplno trénovat, ale jako určitě ne, že bych na sebe měl dávat větší pozor nebo maximálně, když jsem si

hodil tu činku na tu bradu, tak jsem si jako řek, že už jako, příště až budu pokládat činku, tak ji položím jako inteligetnějc, ne aby mi spadla na bradu, ale tak v tom si myslím, že určitě jo, ale jako ne když jsem si natáh stehno, tak bych si měl říct, jo tak teď budu muset běhat pomalejc, protože prostě tady při tý rychlosti si natáhnu stehno.

V: Hele teď se tě zeptám na poslední takovou otázku, možná bude dost podobná na kterou už jsem se tě ptala, vlastně, když ses zranil, tak jaká byla vlastně tvoje motivace se jakoby dál trénovat, že ses třeba nerozhod, hele zabalím to a prostě se vrátit k tomu tréninku.

P: No tak je podobná, určitě prostě ta, to hnutí v tý hlavě, ta vůle v tý hlavě, že prostě chci něco dokázat, že prostě chci nějak uspět a chci se prostě dál posouvat, takže prostě tohle, nevím pak nějaký okolí, že jo, že prostě nevím, mně trenér řekne tadyto je prostě v pohodě, prostě, že do měsíce bude úplně jako tak jak to bylo, tak to určitě taky. No to asi všechno.

V: Ještě se tě na něco zeptám. Máš, je něco, co ti vlastně ta atletika přináší do tvýho osobního života?

P: Tak to už jsem možná taky říkal, určitě prostě do mýho osobního života, nějaký kamarády, že jo s kterejma bych se normálně nebavil, pak určitě prostě nějakou odolnost vůči stresu, nějakou prostě bojovnost, že prostě to samý jako ve sportu prostě, prostě jen tak se něčeho nevzdám prostě jako, vždycky jako se snažim zabojoovat za každou cenu, i když prostě nevidim nějak prostě jako naději někdy prostě jako kousnu a snažim se prostě zabojoovat, i když v tý škole je to úplně něco jinýho, pak jako radši prostě jsem na oválu než jako seděl u počítače a něco se učil, ale určitě jako myslim si, že to má jediný pozitiva, že prostě umim nějak posouvat svoje limity, chci se zlepšovat, kamarádi a pak nějaká jako nevím sebe-nevim, sebekritika možná i, prostě tak.

**Posudek vedoucí diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Tereza Mičáňková

Obor studia: Psychologie

Název práce: **Vnímání bolesti a motivace atletů ve věku 19-26 let po návratu k atletice po zranění**

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet znaků: neuvedeno, autorka doplní k obhajobě

Počet znaků přímých citací: neuvedeno, autorka doplní k obhajobě

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X	X	
--	--	---	---	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		X	X	
--	--	---	---	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X	X		
--	---	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X	X		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

		X		
--	--	---	--	--

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X	X		
--	---	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	X	X		
--	---	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

		X	X	
--	--	---	---	--

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se v práci zabývá tématem motivace atletů ve věku mladé dospělosti – zaměřuje se zejména na to, jak tito atleti prožívali zranění, následnou rekonvalescenci a co je motivovalo k návratu k atletice. V teoretické části práce pojednává autorka témata motivace, osobnosti sportovce, vývojové období adolescence a mladé dospělosti. Zabývá se i nástiněm atletických disciplín, zraněními, regenerací a emocemi (se zaměřením na emoce ve sportu). V empirické části diplomové práce předkládá autorka kvalitativní výzkumnou sondu, v níž pomocí tematické analýzy zpracovává pět polostrukturovaných rozhovorů s atlety, kteří prodělali zranění, ale ke sportu se vrátili. Klade si otázku po tom, co tyto mladé lidi k návratu ke sportu po zranění motivovalo.

Kladně hodnotím volbu tématu práce, domnívám se, že sportovní psychologie je perspektivním oborem. Oceňuji i to, že se autorce přes četné potíže nakonec práci podařilo odevzdat a její valnou většinu zpracovala zcela samostatně, v závěru tvorby práce vyvinula velkou snahu a ukázala schopnost pracovat pod značným tlakem. Tato časová tíseň a tlak je však na textu trochu znát. Práce je psána vcelku kultivovaným jazykem, místy se vyskytují jisté nedostatky (čárky, skloňování, opakování slov atp.). Anglické části textu by si zasloužily revizi. Ocenila bych především podstatně bohatší seznam literatury, zejména zahraniční a kvalitnější a pečlivější práci se zdroji (např. komparaci teorií či promyšlenější způsob citování).

Autorce se vcelku zdařila empirická výzkumná sonda, byla schopna zkoumaný problém dobře uchopit, jako metoda analýzy dat byla zvolena vzhledem ke kapacitě autorky a jisté časové tísně tematická analýza, jako vedoucí práce jsem tuto výzkumnou metodu doporučila. Autorce se zdařilo realizovat výzkumná interview, pouze místy jsou otázky lehce návodné. Analýza je zpracována adekvátně, v rámci diskuse by bylo vhodné pečlivěji komparovat vlastní výzkumná zjištění s citovanými autory a studii (jsou pouze zmiňovány). Zajímavé by též bylo dozvědět se více o možné aplikaci výzkumných zjištění v praxi.

I přes uvedené výtky se autorce podařilo naplnit formát diplomové práce a práci doporučuji k obhajobě, omlouvám se tímto z něúčasti na ní a autorce přeji mnoho zdaru.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Doporučení do soutěže o nejlepší diplomovou práci: nedoporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře - dobře, v závislosti na výsledku obhajoby

Datum, podpis: 18.5. 2022

PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.



**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Tereza Mičánková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Vnímání bolesti a motivace atletů ve věku 19-26 let po návratu k atletice po zranění

Oponentka práce: doc. PhDr. Alena Hricová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 56

Počet stránek příloh: 18

Počet titulů v seznamu literatury: nečíslováno

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření

		x		
--	--	---	--	--

(respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

Práce s odbornou literaturou a prameny

				x
--	--	--	--	---

(citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

Formální zpracování

	x			
--	---	--	--	--

(jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

			x	
--	--	--	---	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice

	x			
--	---	--	--	--

(samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

Naplnění cílů práce

		x		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce

			x	
--	--	--	---	--

(publikace, referáty, apod.)

* nehodící se škrtněte

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

V čem myslíte, že by byly výsledky odlišné v případě jiného sportu? Uvádíte, že dostupné výzkumy se věnují fotbalu a hokeji - zkuste porovnat.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Pozitivně hodnotím volbu tématu. Teoretická část práce je zpracována podprůměrně, za což může horší práce s literaturou - na DP je jí využito jen malé množství a téměř absentují zahraniční studie, včetně těch časopiseckých, s nimiž by bylo možno následně vést diskusi a současně prohloubit kvalitativně část teorie. Stává se tak, že na dvou stranách je permanentně v několika odstavcích za sebou citován pouze jeden autor (např. st.12-13 Pavel, Pavlová). Chybí mi rovněž užší zaměření kapitol směrem k výzkumu, takto jsou značně obecné. Autorka uvádí, že výzkumů na dané téma je minimum, ale tím spíše bylo možno zpracovat kompletní rešerši. V google scholar jsem pár pěkných článků přímo na atlety objevila. Cíl práce a VO jsou nastaveny v pořádku. V metodologické části práce studentka popisuje hodně teoretická východiska, méně je pak provazuje s praktickými svými vlastními postupy - je například zbytečné věnovat skoro stranu validitě a reliabilitě obecně a v kvantitě, když Vy zpracováváte výzkum kvalitativní, a na místě by bylo spíše popsat, jak Vy jste toto ve své studii zabezpečila. Co oceňuji, je výběr informantů a schopnost autorky tuto specifickou cílovou skupinu získat. Metoda zpracování dat - tématická analýza je z mého pohledu pro diplomovou práci málo. Doporučovala bych data zpracovat spíše analýzou IPA, či nějakou pokročilejší. Výsledky jsou sice obsahově zajímavé, nicméně nejsou dostatečně analyticky zpracované do hloubky. Mají podobu kategorií s výčty citací, mnohdy zbytečně dlouhými. Diskuse má spíše podobu shrnutí výsledků, než aby se jednalo o jejich diskusi s jinými výzkumy.

Doporučení do soutěže o nejlepší diplomovou práci:	nedoporučuji
Celkově získané body do soutěže:	17,375
Doporučení k obhajobě:	doporučuji
Navrhovaná klasifikace:	dobře (mínus)

Datum, podpis:

Lucea A. S. Zr

* nehodící se škrtněte

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a