

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY AKTIVNÍCH SPORTOVců V PŘETAHOVÁNÍ LANEM



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Adéla Šišková**
Vedoucí práce: **PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.**

Olomouc

2026

Ráda bych na tomto místě poděkovala svému vedoucímu práce za odborné vedení, vždy rychlé odpovědi a cenné připomínky. Dále děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu, jelikož bez nich by tato diplomová práce nevznikla. Velké poděkování rovněž patří mé rodině a blízkým přátelům za jejich pomoc, podporu a povzbuzování během dokončování práce.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „psychologické aspekty aktivních sportovců v přetahování lanem“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 26.3.2026

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
ÚVOD.....		7
TEORETICKÁ ČÁST.....		9
1	PŘETAHOVÁNÍ LANEM.....	10
1.1	Historie přetahování lanem.....	10
1.1.1	Původ a vývoj přetahování lanem	11
1.1.2	Přetahování lanem na Olympijských hrách.....	15
1.1.3	Symbolický a rituální význam přetahování lanem	17
1.1.4	Přetahování lanem v Čechách	19
1.2	Současnost přetahování lanem	20
1.2.1	Rozšíření a organizace sportu.....	20
1.2.2	Forma soutěží, základní pravidla a vybavení	26
1.3	Fyzické a technické aspekty přetahování lanem	33
1.3.1	Význam fyzické kondice, vytrvalosti a síly	33
1.3.2	Technické a taktické provedení tahu	37
2	VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY	44
2.1	Motivace	44
2.2	Vnímání vlastní kontroly	48
2.3	Sebepojetí	51
2.4	Osobnostní rysy	54
3	VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	58
3.1	Týmová dynamika	58
3.2	Vliv psychické odolnosti na zvládání zátěže	61
3.3	Psychologická příprava před sportovním výkonem	66
VÝZKUMNÁ ČÁST.....		70
4	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE	71
5	TYP VÝZKUMU	73
6	KVANTITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU	74
6.1	Použité metody sběru dat.....	74
6.1.1	Dotazník NEO pětifaktorový osobnostní inventář	75
6.1.2	Dotazník sebepojetí	76
6.1.3	Dotazník interního a externího místa kontroly.....	77
6.2	Sběr dat.....	78
6.3	Analýza dat.....	79
6.4	Sledovaná populace a výzkumný soubor	80

7	KVALITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU	82
7.1	Použité metody sběru dat.....	82
7.2	Sběr dat.....	83
7.3	Analýza dat.....	84
7.4	Sledovaná populace a výzkumný soubor	85
8	ETIKA VÝZKUMU.....	87
8.1	Etické hledisko kvantitativního výzkumu	87
8.2	Etické hledisko kvalitativního výzkumu	87
9	VÝSLEDKY Z KVANTITATIVNÍ A KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU	88
9.1	Vybrané psychologické charakteristiky aktivních sportovců v přetahování lanem	88
9.1.1	Sebepojetí u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem	89
9.1.2	Osobnostní rysy aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem	91
9.1.3	Místo kontroly aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem	92
9.2	Sociodemografický dotazník – doplňující údaje	93
9.3	Motivace aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.....	96
9.3.1	Sportovní zkušenosti a význam sportu.....	96
9.3.2	Motivační struktura a udržování angažovanosti.....	97
9.3.3	Emoční dynamika výkonu a vnímaná podpora okolí jako faktor motivace	99
9.3.4	Vymezení úspěchu a neúspěchu.....	102
9.3.5	Cílová orientace sportovců.....	104
9.3.6	Rozvoj schopností prostřednictvím přetahování lanem	105
9.3.7	Limity a rizikové faktory fungování týmu	106
9.3.8	Shrnutí k výzkumné otázce motivace aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.....	108
9.4	Motivace aktivních trenérů v přetahování lanem	110
9.4.1	Motivace, vize a náplň trenérské role.....	110
9.4.2	Interakční styl a vztahová dynamika	113
9.4.3	Autorita a respekt trenéra	114
9.4.4	Shrnutí výzkumné otázky motivace aktivních trenérů v přetahování lanem	116
9.5	Vzájemné vztahy aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem	118
9.5.1	Průběh a organizace tréninků	118
9.5.2	Podoba a proměnlivost týmové atmosféry	120
9.5.3	Sociální a výkonová struktura týmu.....	121
9.5.4	Dynamika konfliktů ve sportovním prostředí a strategie jejich řešení.	124

9.5.5	Kolektivní rituály	127
9.5.6	Mimo tréninková interakce a sociální přesah týmu.....	127
9.5.7	Vnímané oblasti rozvoje týmu	128
9.5.8	Shrnutí k výzkumné otázce vzájemných vztahů aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.....	128
9.6	Vzájemné vztahy mezi svěřenci a trenérem v přetahování lanem.....	130
9.6.1	Styl vedení a role trenéra v přetahování lanem	131
9.6.2	Dvojitá role trenéra jako mediátor fungování týmu	135
9.6.3	Atributy ideálního trenéra	136
9.6.4	Shrnutí k výzkumné otázce vzájemných vztahů mezi svěřenci a trenérem v přetahování lanem	137
9.7	Psychická příprava a následné zvládnutí zátěže u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem	139
9.7.1	Dimenze fyzické náročnosti přetahování lanem	139
9.7.2	Dimenze psychické náročnosti přetahování lanem	141
9.7.3	Mentální strategie a psychická regulace výkonu.....	143
9.7.4	Mechanismy zvládnutí extrémní zátěže.....	146
9.7.5	Individuální rituály	147
9.7.6	Konstrukce a rozvoj psychické odolnosti v přetahování lanem	147
9.7.7	Vnímané individuální limity a oblasti rozvoje	149
9.7.8	Psychická regenerace po výkonu	150
9.7.9	Shrnutí k výzkumné otázce psychické přípravy a následné zvládnutí zátěže u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem...	151
10	DISKUZE.....	153
10.1	Diskuze metodologických aspektů a limitů studie	153
10.2	Praktický přínos a náměty pro další výzkum	159
11	ZÁVĚR.....	161
	SOUHRN	164
	LITERATURA.....	167
	PŘÍLOHY.....	193

ÚVOD

Diplomová práce se zaměřuje na zkoumání psychologických aspektů u aktivních sportovců a sportovkyň, kteří se věnují profesionální podobě sportu přetahování lanem. Pro většinu lidí se jedná o sport, o kterém slyší poprvé v životě a pamatují si ho čistě jako dětskou zábavu. Ve skutečnosti se však jedná o sportovní disciplínu, která má historické kořeny již ve starém Egyptě a jeho podoba se rozvíjela skrze rozličné kultury až do dnešní profesionální formy. Přestože se jedná o sport s bohatou tradicí, který je plný významů, v České republice se doposud významně neuchytil, a to i přes fakt, že přilehlé evropské státy patří mezi nejlepší sportovce v přetahování lanem na celém světě. Prozatím v České republice nebyl vytvořen ucelený přehled historie, vývoje a současného významu přetahování lanem. Cílem práce je tuto mezeru zaplnit a vytvořit první řádnou publikaci v českém jazyce, která popisuje vznik, vývoj, pravidla a současnost sportu přetahování lanem, čímž bychom měli přispět i jeho větší legitimizaci pro širokou veřejnost.

Cíle práce jsou zaměřeny na propojení sportu přetahování lanem s psychologickými fenomény. Hlavním úkolem bylo zmapovat motivaci sportovců i trenérů a popsat charakter vzájemných vztahů mezi členy týmu a trenérem. Vnímání psychické odolnosti a náročnosti sportu včetně strategií zvládání fyzické i psychické zátěže spojené s vykonáváním sportu přetahování lanem. Zároveň dochází k popisu doposud nezkoumané populace sportovců, kteří se tomuto sportu věnují. V práci prezentujeme zcela nové skutečnosti, které rozšiřují poznání o méně známém sportu a otevíráme tak i prostor pro další výzkumy. Hlavním důvodem výběru tohoto vysoce specifického tématu bylo osobní propojení mezi autorkou a sportovním prostředím přetahování lanem, jelikož ona sama je součástí jednoho ze sportovních týmů, kteří se tomuto málo známému sportu věnují. Tato souvislost poskytla jedinečnou příležitost získat hlubší vhled do kolektivní motivace, vnímání výkonu a fungování týmu. Pro realizaci práce byla využita kombinace kvantitativního a kvalitativního přístupu, což umožňuje propojení deskripce s unikátním prožitkem sportovce. Díky tomu můžeme hlouběji porozumět podstatě psychologických fenoménů a tím vytvořit komplexní obraz zkoumané problematiky, které se doposud v České republice nikdo jiný nevěnoval.

Při zpracování byla využita podpora umělé inteligence, nástroje ChatGPT, Elicit, DeepL, citační manažer a Copilot, a to zejména k překladu odborných zdrojů z jiných než

anglických jazyků, k optimalizaci vyhledávání relevantních zdrojů, tvorba optimální grafické podoby tabulek a odhalování gramatických chyb v textu. Užití těchto nástrojů umožnilo zvýšit celkovou kvalitu.

Diplomová práce celkově představuje první pokus o systematické propojení historického a technického rámce sportu přetahování lanem s empirickým výzkumem psychologických aspektů jeho sportovců v České republice. Svými výsledky přináší obohacení akademické obci o nové poznatky a otevírá prostor pro další odborné i praktické využití v oblasti sportovní psychologie.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘETAHOVÁNÍ LANEM

Přetahování lanem je komplexní silově vytrvalostní sport, který nás ve světě doprovází již od dob starověkého Egypta skrze moderní olympijské hry až do dnešní profesionálně sportovní podoby. Jedná se o mimořádný, ale v České republice ne příliš známý sport. Na obou stranách lana proti sobě, na travnaté ploše, stojí osmičlenné týmy, které jsou vybavené speciální obuví s ostrými kovovými hranami pro zaseknutí do země. Jejich hlavním a nejdůležitějším cílem je bez faulů přetáhnout soupeře dostatečně daleko na svou stranu a tím vyhrát.

První kapitola je věnována představení tohoto sportu, jeho významu, původu a historickému vývoji. Představíme si i jeho současnou podobu, zaštitění světovou organizací Tug of War International Federation, formáty soutěží, pravidla a vybavení. Nakonec si přiblížíme fyzickou náročnost tohoto neobvyklého sportu, kde se kombinují aspekty síly, vytrvalosti a techniky včetně souvisejících taktik. Závěrem okomentujeme i současnou popularizaci, která navrácí přetahování lanem zpět do našeho povědomí.

1.1 Historie přetahování lanem

Jak již bylo nastíněno, přetahování lanem nepředstavuje výdobytek moderní doby, nýbrž jde o jeden z nejstarších týmových sportů vůbec. Kromě poměřování síly se jednalo o sportovní disciplínu, která se uplatňovala i jako součást různých rituálů třeba v období sklizně (Warrington et al., 2001). Přetahování lanem pochází pravděpodobně z německého spojení „togga werra“. V němčině slovo „togga“ nenalezneme, nejspíše se jedná o zkomolení anglického „tug“. Slovo „werra“ pak znamená svár nebo boj, z anglického „war“. V překladu tento původní název tvoří sousloví „zápas v tahání“, v angličtině se běžně setkáme s označením „tug of war“, kdy sloveso „tugging“ je příbuzným pojmem k „pulling“ (tahání) (Cayero et al., 2021).

V následujících podkapitolách se zaměříme na bližší prozkoumání historického kontextu přetahování lanem. Nepředstavuje pouze soutěžní disciplínu, ale jedná se o sportovní akt, který se uplatňoval při významných událostech a rituálech. Přiblížíme si, v jakých kulturách jsme se s přetahováním lanem mohli setkat, v jakých letech se objevilo na Olympijských hrách a ve kterých zemích světa se po celou dobu vyvíjelo až do dnešní profesionální podoby.

1.1.1 Původ a vývoj přetahování lanem

Přetahování lanem není sport, který by vznikl v posledních letech moderní lidské civilizace jako je tomu třeba u hobby horsingu či famfrpálu. Není možné přesně určit, v jakém místě a čase došlo k jeho vzniku, ale z dostupných zdrojů je jisté, že se jednalo o královský sport, který byl součástí největších starověkých civilizací jako je Egypt, Čína a Řecko (Cayero, 2021). Krom toho, že bylo v pozdějších letech součástí Skotských a olympijských her, přetahování lanem nepředstavovalo pouze soutěžní disciplínu, ale jeho význam byl mnohem větší. Zasloužilo se o formování komunit a národní hrdosti. Bylo nedílnou součástí posvátných rituálů, které přivolávaly deště a blahobyt. Výsledky přetahování měly dokonce předpovídat zdraví lidu a bohatou úrodu. Lano bylo pro mnoho kultur posvátné a symbolizovalo věčný souboj přírodních sil bojujících o nadvládu. Kromě toho, že se přetahování v průběhu let stalo výborným prostředkem k rozvoji koordinace, síly a vytrvalosti, neslo s sebou daleko hlubší významy a kulturní přesvědčení (James, 2025; Sansone, 1988).

Starověký Egypt patří k jedné z nejvýznamnějších civilizací v celých dějinách lidstva. Mnoho různých sportů, které jsou nedílnou součástí našich životů, provozovali již staří Egyptané. Kromě gymnastiky, zápasů, vzpírání, atletiky a míčových her se na stěnách starověkých egyptských hrobek objevují vyobrazení přetahování lanem z dob před 4000 lety. Některé ze zmíněných sportů, ale i mnoho dalších, byly spjaté s konkrétními svátky či náboženskými praktikami. Zároveň byly i zdrojem zábavy, rozptýlení a odpočinku. Hrály klíčovou roli v sociální komunikaci. Ve starověkém Egyptě bychom mohli sportovní hry dle Elhosary (2024) rozdělit na tři hlavní skupiny – hry dětské, hry pro sílu a dovednosti a hry pro zábavu a oslavy. Přetahování lanem patřilo spolu s fotbalem, tenisem nebo házenou mezi sporty určené k zábavě a oslavám během národních svátků a prázdnin. Více než v jiných sportech je v přetahování lanem obzvlášť důležitý týmový duch, spolupráce a vzájemná koordinace, která následně umožnila posílit i sociální vztahy a soudržnost komunity. Za zmínku stojí také fakt, že sportům včetně přetahování se nevěnovali pouze muži, ale i ženy a děti, ačkoli se jedná o velmi náročný silově vytrvalostní sport (Elhosary, 2024; Cayero, 2021).

V průběhu lidské historie docházelo k postupnému rozvoji nejen fyzických schopností, ale i dalších dovedností člověka, které mohly být následně uplatněny v různých odvětvích, a to od sociálních, vzdělávacích, zdravotních až po odvětví vojenské. Ve starověké Číně v období 700 let př. n. l. se kladl velký důraz na rozvoj vojenské přípravy.

Mezi nejdůležitější dovednosti patřilo vozatajství (charioteering), během zimního období lukostřelba, zápasy a atletické dovednosti jako běh, skok, házení apod. Během této éry se zároveň objevilo i přetahování lanem, které bylo nejen vojenskou ale také společenskou aktivitou, a to zejména v rámci námořnictva, kde ho generál Chu užíval jako aktivitu připravující k boji. Podobně tomu bylo i v období Římské říše, které je známé svou systematickou a důslednou přípravou k boji. Přetahování lanem bylo používáno jako cvičení k rozvoji síly a vytrvalosti (James, 2025; Riordan & Jones, 1999).

V průběhu času se přetahování lanem proměnilo zejména v soutěžní a zábavní aktivitu a k jeho dalšímu rozvoji docházelo hlavně na jihu Číny. Podobně jako tomu bylo v období starověkého Egypta i v Číně došlo k významnému rozšíření a zdokonalení mnoha sportovních disciplín. Nejednalo se pouze o přetahování lanem, rozvíjely se závody dračích lodí, vodní pólo nebo deskové hry. Riordan a Jones (1999) uvádějí, že ačkoli na území Číny probíhal obrovský rozmach rozličných druhů sportů, které se dále šířily do Evropy, přetahování lanem, ač bylo velmi oblíbenou volnočasovou aktivitou, se nedostalo na úroveň světových šampionátů, jako tomu bylo u ostatních sportů.

S vývojem lidstva, rozšiřováním obchodních stezek a migrací, docházelo k šíření kulturních tradic, mezi kterými se neslo i přetahování lanem. Prozatím jsme zmínili Egypt, Čínu, Římskou říši a neměli bychom vynechat ani starověké Řecko, které je místem zrodu starověkých olympijských her. Již kolem roku 500 př.n.l. sloužilo přetahování lanem rovněž jako i v jiných částech světa jako forma fyzické přípravy či samotná soutěžní disciplína. Z Číny se přetahování lanem rozšířilo do Japonska a Jižní Korey, jeho hlavním významem byla hlavně možnost řešení sporů mezi lidmi. V rámci soutěžní tradice se vždy po skončení utkání lano rozdělilo na tisíce kusů a následně se rozdalo všem zúčastněným sportovcům a divákům jako forma poděkování (Li, 2015).

Bohatá historie je i na území Indie, kde došlo ke vzniku přetahování lanem pravděpodobně díky dvěma hlavními faktorům. Prvním z nich bylo pěstování jutového vlákna. Druhým, že nejvýznamnější komunity se vyskytovaly v oblastech s lodní dopravou. Průmysl tkaní lan byl na západním pobřeží velmi rozsáhlý, odtud se pak dále lana vyvážela na blízký východ a spolu s nimi se šířilo i povědomí o tomto sportu. Ne všechna lana musela být nutně jutová, vyráběla se i s příměsí bavlny či kokosového vlákna. Zároveň varianta přetahování s lanem nebyla jediná, běžně se užívala také tyč nebo pouze ruce. Celý soutěžní tým se navzájem objímal kolem pasu a kapitáni svými úchopy spojovali oba soutěžní týmy (Tug of War Federation of India, n.d.; Li, 2015).

Jak již bylo zmíněno výše, přetahování lanem nebylo pouze sportovní disciplínou, ale bylo součástí různých posvátných ceremonií. Jeden z indických svátečných dnů nese název Lal Haraoba a jedná se o den potěšení bohů. Jeho součástí jsou i sportovní soutěže včetně Thouri Chingnaba (tahání lana). V indickém pojetí představovalo přetahování lanem souboj mezi srdcem a myslí. Na jednom konci lana stojí ženy a na druhém muži. Ženy jsou srdcem a muži symbolizují rozum. V rámci tradice musí vždy mužský tým vyhrát, s tím se předává poselství, že pokud se v životě setkáme se soubojem mezi srdcem a rozumem, mozek by měl vždy zvítězit. Ve vnitrozemích částech Indie častěji narazíme na Pou Chingnaba (tahání bambusu), kde je lano nahrazeno bambusovou tyčí. Důkaz o posvátnosti této sportovní aktivity nese i sluneční chrám v Konarku. V jeho západním křídle je možné spatřit kamenný reliéf zachycující přetahování. Podobné malby můžeme najít i v chrámech v Kambodži (Tug of War Federation of India, n.d.).

V západní Evropě a dalších zemích světa se přetahování více rozšířilo v období 1000 n.l. a dle oblasti neslo své vlastní specifické významy a podoby. Důkazy o tom nesou skandinávské a německé hrdinské příběhy, kde byl přetah součástí tzv. „kräftige spiele“ (silové hry) (Tug of War Federation of India, n.d.). Vikingům ve Skandinávii sloužilo přetahování jako zkouška odvahy a síly nebo jako způsob řešení sporů mezi klany. Vítězný tým získal území či cenné suroviny (James, 2025). V Afghánistánu bylo, podobně jako v Indii nahrazeno, lano dřevěnou tyčí. U Eskymáků probíhalo tahání jeden na jednoho, kde se bojovník snažil svého protivníka zvednout ze sedu. V 15. století bylo pro vyšší společnost přetahování lanem oblíbenou aktivitou ve francouzských zámcích a vilových zahradách a v 17. století se rozšířilo i na anglický venkov (Li, 2015). Od Velké Británie až po Jižní Ameriku lano sloužilo k rozličným účelům. Jisté je, že nepředstavovalo pouhou hru nebo část fyzického tréninku, ale i sociální propojení a způsob života, podobně jako tomu bylo ve starověkých civilizacích (James, 2025). Díky značné propagaci se přetahování v roce 1890 objevilo poprvé na olympijských hrách (Li, 2015), což si blíže popíšeme v následující kapitole.

Ještě před tím, než se přetahování dostalo na olympijské hry, a ještě před vznikem Mezinárodní federace pro přetahování lanem, vedla cesta lana skrze skotské Highland Games. Někteří se domnívají, že jejich počátek je možné datovat, až do roku 2000 př.nl. V 18. století byly Skotské hry po téměř 40 let potlačovány, ale v roce 1819 byly znovu obnoveny. Objevovaly se zde disciplíny jako dudáctví, tanec, běh nebo zvedání kamenů (VisitScotland & Scotland.org, n.d.-a). Mezi jednu z nejpozoruhodnějších disciplín patřilo

trhání poražených krav na kusy. Tato mimořádná disciplína byla dost možná inspirací pro vytvoření o něco jemnější varianty přetahování lanem, jakou známe dnes.

Od roku 1840 bylo přetahování lanem oficiálně součástí Skotských her. Jsou známé pro své jedinečné sportovní disciplíny, které jsou demonstrací síly a vytrvalosti, ale i tanečních a hudebních dovedností. V současné době je přetahování lanem zařazeno mezi hlavní těžké disciplíny a bývá vůbec nejsledovanější. Ve stejné kategorii můžeme sledovat také vrh koulí, hod kládou a hod kladivem (VisitScotland & Scotland.org, n.d.-b).

Tradice moderních skotských her, jak je známe dnes, sahá až do 19. století a tyto hry pravděpodobně přispěly k tomu, že se přetahování lanem později objevilo na olympijských hrách. V roce 1889 se na Pařížské výstavě konala ukázka některých vybraných sportovních disciplín. Objevil se zde i zakladatel moderních olympijských her, Baron de Coubertin, kterého neobvyklé sportovní disciplíny natolik zaujaly, že se rozhodl jimi inspirovat při sestavování olympijského programu (Visit Scotland, n.d.). Na základě této dlouholeté tradice a oblíbenosti se v roce 1980 přetahování lanem ze skotských her samostatně vydělilo a vznikla skotská asociace, která se dále věnovala jeho rozvoji samostatně (Scottish Tug of War Association, n.d.).

Roku 1933 vznikl Švédský národní svaz přetahování lanem. Svůj význam nesl hlavně proto, že další země rychle následovaly tyto kroky a díky tomu mohla v roce 1960 vzniknout první světová organizace TWIF (tug of war international federation). Tehdejším prezidentem Britské asociace přetahování lanem byl George Hutton, který se dne 24. září 1960 setkal s vedením Švédské asociace za účelem vytvoření jednotné mezinárodní federace – právě zmiňované TWIF. Hlavním cílem bylo vytvořit jednotný seznam pravidel pro mezinárodní utkání a soutěže. Dále pak spolupracovat na rozvoji a rozšíření přetahování lanem v dalších zemích. Prezidentem organizace se stal Tage Anderssona a generálním tajemníkem byl jmenován Bill Hillyard.

V roce 1961 bylo uspořádáno první mezinárodní utkání právě mezi Anglií a Švédskem, a to na stejném místě, kde se v roce 1908 objevilo přetahování lanem na Olympijských hrách, o čemž bude pojednáno v následující kapitole. O tři roky později se konal první mezinárodní turnaj a v následujících letech podobných příležitostí přibývalo. Proběhlo první venkovní mistrovství Evropy a o deset let později první mistrovství světa. V roce 1980 se v Basileji ve Švýcarsku poprvé objevilo čistě ženské přetahování lanem a o rok později následovaly první Světové hry v Kalifornii v USA, kde bylo přetahování

lanem jedním ze sedmi zakládajících sportů. V průběhu let docházelo k postupnému rozšiřování infrastruktury, organizačního a výkonného výboru, plnému zapojení žen, zavedení dopingových kontrol a účasti juniorů. Neméně důležitým milníkem byl i rok 1991, kdy proběhlo první mistrovství světa v halovém (indoor) přetahování lanem, (kterým se ale v dalších částech této práce nebudeme zabývat více do hloubky) (TWIF, n.d.-a).

Díky postupnému vývoji, vytrvalé a poctivé práci, bylo nakonec přetahování lanem Mezinárodním olympijským výborem v roce 2002 oficiálně uznáno za olympijský sport. V roce 2010 vstoupilo do života profesionálních sportovců i oficiální vážení, kde bylo nutné splnit předem stanovený váhový limit pro celý tým. Zároveň se poprvé objevila i kategorie mix, kde mohli soutěžit v jednom týmu 4 muži a 4 ženy (Tug of war international federation, 2007; TWIF, 2020; Tug of war association, n.d.).

1.1.2 Přetahování lanem na Olympijských hrách

Již jsme se seznámili s původem a postupným historickým vývojem přetahování lanem. Objevilo se ve starověkých civilizacích, bylo součástí posvátných rituálů, fyzické přípravy na boj a rozvinulo se až do oblíbeného rekreačního a vrcholově profesionálního sportu. V předchozí kapitole jsme se zmínili, že přetahování lanem se také nejednou objevilo na olympijských hrách a v následujících řádcích si tuto historickou část přetahu přiblížíme více.

Úplně první moderní olympijské hry se uskutečnily v roce 1896 v Athénách. I zde byla představena určitá podoba lanové disciplíny, ale nejednalo se o přetahování, nýbrž o šplh po laně. Počátek Olympijských her můžeme datovat až do roku 1200 př. n. l. v Olympii. Přetahování lanem se na Olympijských hrách poprvé objevilo v roce 1900 v Paříži a účastnilo se jich celkem 17 zemí, které soutěžily v 17 sportovních disciplínách. Tehdejší přetahování probíhalo mezi dvěma šestičlennými týmy oproti dnešním osmičlenným. Následující hry se odehrávaly v roce 1904 v St. Louis a byly všeobecně považovány za velmi nevydařené, jelikož byly součástí světové výstavy, která samotné hry zastínila. Zároveň se zde tahání zredukovalo na pouze pětičlenné týmy. V Athénách se v roce 1906 uskutečnily tzv. vložené hry, jejichž hlavním účelem bylo znovu posílit ducha a prestiž olympijských her. Zde už se v přetahování lanem podařilo obsadit plné osmičlenné týmy, jak je známe dnes (TWIF, 2021-b).

Vize obnovit olympijské hry byla úspěšná a při následujícím ročníku v roce 1908 v Londýně se her zúčastnili sportovci z 22 zemí. Britské týmy, které byly tvořeny převážně

policisty, přetahování lanem zcela ovládly. Americká opozice složená zejména z atletů byla velmi zaskočena. Došlo k uvědomění, že k vítězství nestačí pouze hrubá síla, ale že Britové s přehledem vyhráli právě díky výborné technice. Zaskočené americké týmy ale nenechaly celý průběh této výrazné změny bez protestů. Nejen v přetahování lanem, ale i v běhu na 400 m a maratonu, se objevily spory mezi americkými sportovci a britskými rozhodčími. Počátek přetahování doprovázelo odstoupení několika týmů, a nakonec jich zůstalo pouze pět. Čtvrtfinálový tah probíhal mezi Velkou Británií a USA, mezi jejichž týmy panovalo vysoké napětí. Po prvním převažujícím vítězství Liverpoolské policie, odmítli američtí závodníci pokračovat a podali stížnost, že Velká Británie používá nepovolenou obuv s hroty. Podle rozhodčích, ale britský tým neporušil žádná pravidla, závodníci byli vybaveni běžnou obuví určenou pro přetahování lanem se silnými kovovými okraji, které ale americký tým vnímal jako porušení pravidel. Jednalo se o jeden z vůbec nejvýznamnějších sporů olympijských her, který mezi oběma zeměmi a jejich asociacemi vytvořil značné napětí (Mallon & Buchanan, 2009; TWIF, 2021-b; Harris, 2016).

Následující hry ve Stockholmu v roce 1912 byly považovány za nejlépe a nejefektivněji zorganizované hry a dodnes nesou označení švédské mistrovské dílo. Přetahování lanem se tehdy měli účastnit i sportovci z území dnešních Čech, které nakonec rovněž jako i jiné účastnické země ze soutěže odstoupili. Během utkání na čtyřiceti metrové písčité dráze proti sobě dominovaly týmy z Velké Británie a Švédska. Tajemník Švédského olympijského výboru zřídil zvláštní tým pro zajištění systematického tréninku pro sportovce v přetahování lanem. Následující ročník her se nekonal z důvodu probíhající první světové války.

Poslední hry, které spadají do tahounské historie a kde poprvé zavlála olympijská vlajka s pěti kruhy, se konaly v Antverpách v roce 1920. Belgie musela čelit náročným výzvám. Jednou z nich byla samotná příprava, jelikož Antwerpy byly válkou značně poničeny. Nakonec se zde ale podařilo přivítat přibližně 2500 sportovců z 29 zemí. Pro Británii to byla v přetahování již třetí olympiáda a vedle ní tradičně stanuli i švédští sportovci, kteří ale už nebyli hlavním a nejnebezpečnějším soupeřem. Tuto roli převzali týmy z Belgie, Itálie a Nizozemska. Britům se nakonec podařilo svůj titul obhájit, druhé místo obsadilo Nizozemsko a třetí domácí Belgie. O tom, že pro přetahování lanem byly olympijské hry v Antverpách ty poslední, rozhodl Mezinárodní olympijský výbor. Důvodem byla nutnost snížení celkového počtu sportovních disciplín a do současnosti tomu není jinak. Zároveň určitou částí profesionálních sportovců je přetahování lanem stále

vnímáno jako jakýsi vtip, a proto je jeho návrat na olympijské hry považován za nepravděpodobný (Lipoński & Jaouen, 2003). Drobným vítězstvím se v tomto ohledu stal rok 2002, kdy bylo přetahování lanem uznáno jako olympijský sport. Dnes již přetahování lanem splňuje všechna kritéria a má tak možnost ucházet se o znovuzavedení do olympijského programu, o což se v současné době snaží celosvětová organizace TWIF. Je zde tedy naděje, že by se přetahování lanem mohlo v budoucnu objevit na některých z dalších olympijských her (TWIF, 2021-b).

1.1.3 Symbolický a rituální význam přetahování lanem

Historickou cestu přetahu napříč světem jsme si již představili. Výše bylo nastíněno, že přetahování lanem nebylo vždy jen průpravným cvičením k boji či rekreační zábavou, ale mělo i velmi mimořádný duchovní význam. Dnes je tento sport známý po celém světě, zabývají se ním sportovci v Evropě, Americe, Africe, ale svou nejstarší a rituálně nejvýznamnější podobu uchovává Asie. Pro mnoho východoasijských států je přetahování lanem součástí nehmotného dědictví UNESCO. Hovoříme o Jižní Koreji, Vietnamu, Kambodže a Filipínách. Mezi další země, které s sebou nesou velké množství tradic spojených s lanem patří dále Čína, Indonésie, Japonsko, Laos, Myanmar, Tchaj-wan a Thajsko. Tyto země jsou zmíněny, jelikož v následujících řádcích bude pojednáno o významu lana a přetahování pro jednotlivé kultury. Napříč těmito asijskými zeměmi se některé prvky tradic velmi překrývají, jiné se drobně liší. Tato kapitola poskytuje stručné shrnutí, aby si čtenář mohl vytvořit představu o hlubokém duchovním významu přetahování (The Korea Times, 2015; Demian, 2019).

Všechny tyto země spojuje tradice zemědělství a pěstování rýže. Ukazuje se, že lid, který se jejímu pěstování nevěnoval, nezná ani tuto sportovní tradici. Zároveň se ale nejednalo pouze o tradici zemědělců, ale i rybářů a lovců. V mnohých asijských kulturách lano představuje draka, mužský pohlavní orgán nebo hada. V případě varianty přetahování s více lany symbolizují lana draka samce a samici nebo draka a tygra, jak spolu zápasí. Hada je drakem, který se nedostal do nebe a může být pro lid nebezpečný a škodlivý. Po skončení rituálu se lano vhazovalo do moře, nechávalo se odpočívat na zamrzlém jezeře nebo podél řeky. Věřilo se, že když se lano po vodě odplaví, odvrátí se tím i možné neštěstí. Kromě toho měly rituály přivolávat také deště. Věřilo se, že tahání za oba konce lana představuje souboj mezi dvěma draky, který přivolá mraky a následný déšť. Kromě dešťů s sebou drak pro vesnici mohl přinést plodnost, bohatou úrodu, odvrácení neštěstí a sucha (Vietnam News

Agency, 2025; Vietnam Museum of Ethnology & Viet Nam National Institute of Educational Sciences, 2020; SGGP, 2019; Nhan Dan, 2016).

Mezi další tradice patřilo například obcházení vesnice s lanem, což představovalo symbol zrození nového draka a jeho stoupání do nebe. Tento rituál měl vesnici přinést mír a klid. Rozlišný význam nese přetnutí lana. V některých oblastech se jednalo o špatné znamení, v jiných kulturách představovalo žádoucí a nutný výsledek. Jinde se jednalo o úmyslnou součást procesu, kdy se po skončení přetahování lano rozkouskovalo. Věřilo se, že pokud sterilní žena sní uvařené lano, tak otěhotní. Podobně pokud ho pozře nemocný, tak bude znovu zdrav. Součástí tradic bylo i zavěšení lana nad vchodové dveře a tím mělo lano odehnat zlé duchy a porazit zlo. Opakované přetahování symbolizovalo znovuobnovení světa a celého vesmíru, podporovalo pevnost komunity a její soudržnost. Výsledek přetahování mohl také předznamenávat budoucnost. Záleželo i na čase, kdy se přetahování konalo. Mohlo to být při východu slunce, čímž se přinášela čistota a jas. Přetahování o prvním úplňku v roce mělo přinést štěstí pro následné pěstování plodin. Jinde ale pro přetahování volili spíše červenec až srpen, protože se blížilo období sklizně. Nejednalo se tak o celoroční rekreační hru, ale o čistě rituální činnost, která měla lidu přinést užitek. Mezi tradiční místa konání patřily areály buddhistických klášterů. Muži obvykle stáli na západní a ženy na východní straně, čímž se zajišťovala rovnováha mezi silami jin a jang (Vietnam News Agency, 2025; Vietnam Museum of Ethnology & Viet Nam National Institute of Educational Sciences, 2020; SGPP, 2019; Nhan Dan, 2016).

V Evropě na území Skandinávie, Británie a Irska bylo přetahování spojováno s rituály vítání jara, představovalo boj mezi zimou a létem, světlem a tmou. Dále mělo podporovat plodnost či řešit spory mezi vesnicemi. Americké tradice byly podobné těm evropským, měly přivolávat deště, bohaté sklizně a plodnost. Bohužel své původní významy začaly tyto tradice velmi rychle ztrácet. Naopak se přetahování stalo velmi rychle oblíbeným díky možnosti soupeření. V Americe se situace začala postupně měnit, Afrika si ale ještě zvládla uchovat hluboký duchovní a rituální význam, a to rovněž ve spojení s přivoláváním deště, podpory úrody a zahánění zlých duchů. Podle tamějších kultur lano propojuje dva světy, svět lidí a duchů, symbolizuje boj mezi dobrem a zlem či mezi mužským a ženským principem (Demian, 2019).

Ačkoli k současnosti přetahování se teprve dostaneme v následujících kapitolách, již teď je čtenáři jasné, že je to sport známý po celém světě. Zároveň měl čtenář možnost se seznámit s faktem, že se zdaleka nejedná pouze o soutěžní disciplínu s demonstrací síly

a vytrvalosti. Naopak má přetahování lanem hluboké kořeny sahající do mnoha typů ceremonií, rituálů zvyků. Avšak je přirozené, že lano svůj původní duchovní význam spíše ztrácí a na popularitě nabývá zejména tvrdý kompetitivní sport.

1.1.4 Přetahování lanem v Čechách

Po pádu Bachova absolutismu v roce 1859 a následném rozvolnění útlaku, bylo snahou na českém území vytvořit tělocvičný spolek. Po prvním na základě finančních neshod neúspěšném pokusu se Čechám podařilo vytvořit čistě český tělocvičný spolek v čele se starostou Tělocvičné jednoty Pražské Jindřichem Fügnerem a náměstkem starosty dr. Miroslavem Tyršem. Hlavní důležitou osobností Sokola se stal právě Miroslav Tyrš, který se na radu lékařů začal věnovat sportu a později pracoval jako cvičitel soukromého tělocvičného ústavu. Zároveň se ve svém životě hojně zabýval estetikou a filozofií. Po dosazení do funkce náčelníka Sokola se stal její důležitou ideovou a organizační osobností. Čtenář by se mohl tázat, jak s přetahováním souvisí Sokol a Miroslav Tyrš. Důvodem, proč tuto osobnost zmiňujeme je fakt, že Tyrš rozlišoval tělesná cvičení do čtyř základních skupin a jednou z nich byla úpolová cvičení, mezi které patří i přetahování lanem. Dále sem zařazujeme odpory, zápas, rohování a šerm (Čaplová, n.d.; Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2016).

Úpolové sporty jsou různého typu a byla jim věnována pozornost již ve starověkých civilizacích, a to hlavně pro zdůraznění síly a moci. Nejedná se o nijak zvlášť nově objevenou typologii. V rozvoji tělesné výchovy se již od počátku 20. století kladl větší a větší důraz na rozvoj přirozených cvičení, a ne umělých cviků. Důkazem toho jsou i foto záznamy z Letenských sadů z roku 1933, kde můžeme kromě jiných disciplín vidět i fotografie zachycující přetahování lanem. Úpoly představují tělesná cvičení, která se postupně vyvíjela z přirozených bojových tendencí a her člověka. Dochází při nich k přímému střetu s protivníkem, buď bezprostředně nebo pomocí zbraní a jejich hlavním úkolem je ho překonat (Reguli et al., 2007; Reguli, 2005; Illek, 1933).

Miroslav Tyrš se v rámci Sokola věnoval provádění všemožných sportů. Celkově bylo jeho snahou popularizovat tělesnou výchovu pro co nejširší veřejnost. V rámci své práce vycházel ze znalostí antické tělesné kultury, jejíž nedílnou součástí byly právě atletické a úpolové disciplíny. Díky tomu bylo sokolské cvičení úpolových sportů nejen bohatě zastoupené, ale jejich provádění dosahovalo velmi vysoké a systematické úrovně. Postupem času došlo k zavádění soutěží v jednotlivých disciplínách, mezi první spadl šerm a zápas.

Ostatní sporty se do soutěžního povědomí dostávaly postupně a v pomalejším tempu. Úpoly jsou pro člověka přirozenější a mají silné postavení nejen v rámci Sokola ale v celé společnosti obecně (Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2016).

Postupně docházelo k čím dál tím většímu rozvoji nejen Sokola samotného, ale zároveň se některé úpolové sporty začaly postupně vydělovat a tvořit vlastní tréninkové a soutěžní organizace. Přetahování nebylo výjimkou a patřilo mezi úpoly, které byly a jsou na půdě Sokola stále provozovány. Většina čtenářů si přetahování bude pravděpodobně pamatovat z hodin tělesné výchovy či dětských táborů, kde patří k tradiční a oblíbené zábavě. Stackeová (2009) ho ve své knize zařazuje mezi vhodné rekreační silové sporty pro děti. Je však známo, že přetah není pouze silovým, ale i vytrvalostním, technicky a koordinačně náročným sportem. Ačkoli bylo lano tradičně součástí našich životů, na profesionálně výkonnostní úroveň se u nás v České republice nikdy nedostalo. Jeho rozvoj zde nebyl dostatečný, důvody mohou zahrnovat kulturní zaměření na jiné sporty a nedostatek infrastruktury, organizace a financí (Reguli, 2005).

1.2 Současnost přetahování lanem

Historický přehled, duchovní a kulturní význam včetně počátku soutěžních organizací a účasti přetahování lanem na Olympijských hrách jsme si již představili výše, zároveň tato kapitola tvořila větší část našeho přehledu. Účelem následujících řádků je čtenáře seznámit se současnou situací, rozšířením přetahování lanem ve světě a jeho dvěma základními variantami, indoor a outdoor. Přiblížíme si, jaké formy podpory poskytuje světová organizace Tug of War International Federation svým členům. Uděláme si stručný přehled těch nejúspěšnějších zemí světa, které mohou své síly poměřit v rámci světových her a oficiálních mistrovství světa. Objasníme, jak si mezi světovou špičkou stojí Česká republika včetně naší vlastní Unie sportu pro přetahování lanem. V druhé části se podíváme více do hloubky na outdoor variantu, jaké je postavení sportovců, věnujících se této variantě a jak se liší od postavení těch, kteří se věnují přetahu v hale. Na závěr si objasníme, kterými pravidly se během výkonu sportu musí sportovci a trenéři řídit a seznámíme se s nezbytným vybavením pro tahouny.

1.2.1 Rozšíření a organizace sportu

Světovou organizaci zastupující přetahování lanem jsme si již představili. Nese název Tug of War International Federation (TWIF), sídlí ve Spojených státech amerických

a je vedená prezidentem Danem McCarthym. Od roku 1964 TWIF organizuje vlastní mezinárodní soutěže a světové šampionáty. V současné době pod ni spadá již 76 členských států z celého světa. Každá z členských zemí má svou vlastní národní asociaci. V České republice nese název Česká unie sportu pro přetahování lanem pod vedením Ladislava Kopce (Cayero et al., 2021; TWIF, n.d.-b; Česká unie sportu v přetahování lanem z.s., 2024)

Hlavním úkolem mezinárodní federace je poskytnout vhodné prostředí a podmínky pro optimální rozvoj a prosperitu sportu po celém světě. Zařazujeme sem neustálé zvyšování prestiže sportu až do bodu excelentních výkonů, díky kterým by lano mohlo být znovu zařazeno do olympijského programu (Schuman, 2016). Vedení organizace k tomuto cíli směřuje na základě čtyř stupňového plánovacího programu. Rozplánování jednotlivých kroků a důkladné rozložení odpovědnosti mezi členy odborného týmu považuje za nejpodstatnější část procesu. Díky poctivě vypracovanému a strukturovanému záměru může organizace jasně a zřetelně prezentovat svoje cíle a směr dalšího vývoje. Na základě analýzy aktuálního stavu, současné struktury, infrastruktury a jejich silných a slabých stránek, je možné stanovit vize, kam bude organizace směřovat. Cíle musí být vždy relevantní, konkrétní, měřitelné a dosažitelné. Vypracováním akčního plánu stanovuje organizace jasné kroky, jak by se cílů mělo dosáhnout včetně plánování rozpočtu a konkrétního rozdělení úkolů. Performance management zastupuje poslední krok. Jedná se o průběžnou kontrolu a vyhodnocení, případnou identifikaci problémů a jejich nápravu (TWIF, 2016-b). Na oficiálních webových stránkách TWIF jsou k nalezení důležité dokumenty se standardizovanými požadavky pro založení vlastního klubu, směrnice, pravidla a technické pokyny pro organizaci vlastních soutěží včetně pravidelných aktuálních příspěvků ze života tohoto sportu (TWIF, 2025-a), (TWIF, 2016-a).

Vznik Mezinárodního olympijského výboru a Olympijských her obecně znamenal de facto založení řídicího orgánu celosvětového sportu. Olympijský program měl a má omezenou kapacitu a s přibývajícími sportovními disciplínami se mezi předními zastupiteli světového sportu začala zvyšovat potřeba patřit k celosvětově známým a uznávaným disciplínám. Jednotlivé „neolympijské“ mezinárodní sportovní federace vytvořily v roce 1976 Generální asociaci mezinárodních sportovních federací (GAISF). Jedním z cílů této organizace je zařazení sportovních disciplín členských federací a asociací na program Olympijských her. Vzhledem k minimální pravděpodobnosti, že by jednotlivé sporty mohly být zařazeny do programu, vznikla myšlenka založení Světových her. Tyto hry se poprvé uskutečnily v roce 1981 v USA. Hlavním cílem ranných Světových her bylo posílení

vzájemných vztahů mezi jednotlivými sportovními asociacemi a snaha podpořit co nejlepší výsledky v rámci individuálních sportovních disciplín (International World Games Association, n.d.-a). TWIF se stalo součástí Generální asociace mezinárodních sportovních federací (GAISF) již v roce 1980, díky čemuž je přetahování lanem pravidelnou součástí Světových her již od jejich prvního ročníku až po současnost, a to pravidelně ve variantě outdoor a na některých ročnících v indoor variantě (International World Games Association, 2025). Ve stručnosti: Světové hry představují po Olympijských hrách druhou nejvýznamnější světovou sportovní událost, která je určena právě disciplínám nezastoupeným v olympijském programu. Konají se každé čtyři roky a pro některé sportovce významem převyšují klasické mistrovství světa. Poslední Světové hry se konaly v roce 2025 v Číně a účastnilo se jich okolo 4000 sportovců z více než 110 zemí (International World Games Association, n.d.-b; TWIF, 2025-c).

Nezasvěceného čtenáře by jistě mohla zaujmout informace, které země světa patří mezi ty nejlepší a kde si mezi nimi stojí Česká republika. Historie výsledků Světových her ukazují, že nejúspěšnějším národem do počtu medailí je Švýcarsko, na druhém místě je Velká Británie a na třetím je Tchaj-pej. Nutno podotknout, že se jedná o součty ze všech kategorií, tedy mužské, ženské a smíšené. Česká republika se Světových her v disciplíně přetahování lanem zatím neúčastnila, jelikož do výběru se dostává pouze šest nejlepších týmů světa (TheWorldGames, 2016). Ze Světových her roku 2025 si zlaté medaile domu odvezl ženský tým Tchaj-pej, švýcarský mix a v mužích to byla Velká Británie (TheWorldGames, n.d.-b). Pokud bychom se zaměřili na jednotlivé kategorie, za zmínku jistě stojí tchajwanský ženský tým, který byl schopný vyhrát zlatou medaili na šesti po sobě jdoucích Světových hrách (Focus Taiwan, 2025). V rámci mistrovství světa v roce 2024 v Mannheimu se v konečném součtu všech kategorií podařilo týmu Tchaj-pej získat šest zlatých, dvě stříbrné a jednu bronzovou medaili (Taipei Times, 2024). Kromě Světových her se v roce 2025 uskutečnilo také mistrovství světa v Nottinghamu. Tři výše zmínění lídři dominovali i zde, dokonce se stejným součtem cenných kovů, kdy si každá země domů odvážela sedm kusů medailí. Výsledky jednotlivých států se ovšem lišily, co do počtu získaných zlatých medailí. Nejúspěšnější byla Tchaj-pej s počtem pěti zlatých medailí, na druhém místě bylo Švýcarsko se čtyřmi a na třetím místě skončila Velká Británie se dvěma zlatými kovy. Pro úplnost následuje výčet dalších umístění na světovém šampionátu v Nottinghamu. Od čtvrtého místa se dále umístila Jihoafrická republika, Baskicko, Švédsko, Německo, Belgie, Itálie, Skotsko a Holandsko. I Česká republika vyslala na

poslední dva světové šampionáty v přetahování lanem své zástupce. V roce 2024 v Mannheimu soutěžil národní tým v kategorii senior mix do 580 kg, kde obsadil šestnácté místo z osmnácti. V následujícím roce 2025 v Nottinghamu skončil český národní tým ve stejné kategorii na posledním čtrnáctém místě. Zároveň v Mannheimu (2024) nezávodil za Českou republiku pouze národní tým, ale také tým Sokol (Libeň), a to hned ve dvou kategoriích. První kategorií byl klubový závod v mixu do 580 kg a jelikož se Sokolskému týmu podařilo v rámci váhových limitů navázat méně, než se původně očekávalo, tak nakonec měli mladí Sokolové možnost závodit i v dresech národního týmu v kategorii junior mix do 560 kg. V obou případech obsadili Sokolové poslední místo (TWIF, 2025-b; TWIF, 2024-b; Tug of War 2025 World Championships Nottingham, n.d.). Není příliš překvapivé, že si Česká republika v přetahování lanem nepřipisuje cenné kovy, jako je tomu u ostatních zemí. Důvodem je prozatím minimální tradice tohoto sportu u nás. Nicméně, i samotná účast na každém z těchto světových šampionátů byla cennou zkušeností pro všechny zúčastněné české tahouny. Nejedná se zde totiž pouze o závody a poměření sil. Je to prostor, kde se na jednom místě mohou setkat sportovci nejrozličnějších úrovní, s rozličnými technikami a mírou zkušenosti. S každým tahem s těmi nejlepšími se celkové schopnosti českých nadšenců zlepšují, a to nejen na základě zápasů a pozorování, ale také díky možnosti ptát a radit se v rámci mezinárodní tahounské komunity. I přes obsazování spodních příček motivace českých závodníků neklesá. Do budoucna je vizi českých týmů přetahování lanem se účastnit menších lokálních turnajů pořádaných primárně na evropském kontinentě a získávat tak další zkušenosti a své dovednosti neustále zlepšovat (vlastní zkušenost autorky).

V následující řádcích si představíme vývoj profesionálního přetahování v České republice. Tvůrkyně práce by zároveň chtěla upozornit čtenáře, že některé následující informace vycházejí z osobní zkušenosti, jelikož autorka sama je součástí České unie sportu pro přetahování lanem a tahounské komunity. Hlavním důvodem, proč se autorka opírá primárně o svou vlastní zkušenost je, že přetahování lanem je v profesionální podobě velmi mladou sportovní disciplínou, v níž prozatím chybí výzkumné projekty a odborné zdroje, které by mapovaly jeho aktuální situaci u nás.

Česká unie sportu pro přetahování lanem byla založena v roce 2005, a to po konání Světových her v Duisburgu v Německu. Skupinu českých sportovců tato disciplína nadchla natolik, že se rozhodli založit si svůj vlastní svaz. Od roku 2011 do roku 2021 bylo každoročně pořádáno mistrovství České republiky, které neslo název Všejské lano. V pozdějších letech, a to s trváním do současnosti, došlo k rozdělení tahounské komunity na

dva tábory. Tím se soutěžní struktura v přetahování lanem zároveň rozšířila a oficiální mistrovství České republiky, které se aktuálně koná v Praze. Snahou unie i sportovních klubů je celkový počet soutěží navyšovat, aby se přetahování lanem u nás stalo populárnějším (osobní zkušenost autorky; Česká unie sportu v přetahování lanem, n.d.). Jako příklad bychom si mohli uvést klubové závody v přetahování pořádané Sokolem Libeň zvané Sokol Cup (ProSokoly, 2022) nebo Sedlčanské lano pořádající TJ Sokol Sedlčanky (Sedlčanské lano, 2025). Pokud jde o počet registrovaných tahounů v ČR, tak dle vyjádření předsedy spolku Ladislava Kopce: „*k loňskému roku 2024 zaplatilo členské příspěvky 106 osob*“, u kterých se předpokládá, že jsou aktivními tahouny, ačkoli oficiální stránky uvádějí číslo vyšší (Kopecký, 2025; Česká unie sportu v přetahování lanem, n.d.). Zároveň je jisté, že neprofesionálních a neoficiálních tahounů je v ČR daleko více. Kvůli rozdělení komunity aktuálně panuje trend, že některé české kluby se účastní pouze závodů Všejsanského lana a jiné pouze oficiálních závodů pořádaných Unií sportu pro přetahování lanem. Co do počtu českých klubů se Všejsanského lana v roce 2025 účastnily čtyři ženské a tři mužské týmy (Přetahování lanem, n.d.; Všejsanské lano, 2025).

Oproti výše zmíněným zemím nemá přetahování lanem v České republice tak rozsáhlou tradici a široké veřejnosti proto není příliš známá jeho profesionální podoba. Česká unie sportu pro přetahování lanem se snaží sport popularizovat pořádáním pravidelných mistrovství a klubových tréninků. Česká unie sportu pro přetahování lanem se snaží sport popularizovat pořádáním pravidelných mistrovství a skupinových tréninků. Titan park v Lahovicích, kde se konají tréninky pod vedením národního trenéra disponuje tréninkovou posilovací věží s možností zvyšování váhy, která slouží jako trenažér. Z dostupných zdrojů však není zřejmé, zdali se skupina schází v pravidelných intervalech, ani jak se tréninků zúčastnit. Na základě veřejně dostupných informací lze zjistit, že pravidelným tréninkům se rovněž věnuje oddíl přetahování lanem Sokola Libeň, který také vlastní stejné tréninkové vybavení. Zde je potřeba zdůraznit, že výstavba tréninkových věží je spojena s nutnou finanční a časovou investicí, která se blíží profesionální podobě zahraničních týmů, pro které jsou tréninky na posilovací věži nezbytné. Na základě vlastní zkušenosti a dostupných informací autorka práce usuzuje, že v České republice bychom mohli hovořit o existenci dvou profesionálních týmů. Toto tvrzení podporuje i fakt, že výše dva zmíněné sportovní kluby se účastní světových šampionátů pořádaných organizací TWIF či mezinárodních tréninkových soustředění (Antušek, 2025). Jak již bylo uvedeno, přetahování lanem v České republice nemá dlouholetou tradici jako je to v jiných přilehlých

státech evropské unie (např. v Německu nebo Švýcarsku). Z toho důvodu česká reprezentace a sportovní kluby účastníci se mezinárodních utkání do dnešních dnů (2025) se zatím umisťují na posledních příčkách soutěže (osobní zkušenost autorky, 2025; TJ Sokol Libeň, n.d.; Přetahování lanem, n.d.-b).

Abychom si více přiblížili profesionální přístup v zahraničí, popíšeme situaci sportovní disciplíny v jedné z našich sousedních zemích, a to Německu. Představíme si, jak vypadá závodní sportovní struktura v přetahování lanem v Německu. Mezi lety 1913 až 1973 se pořádala národní mistrovství v přetahování lanem pod záštitou různých německých regionálních organizací. V roce 1974 vznikl Německý svaz silových sportů a přetahování lanem (DRTV). Jedná se o organizaci, která pod sebou sdružuje nejen přetah ale i další disciplíny, které jsou obvykle k nalezení na programu Highland Games a ostatní sporty, které se provádějí na trávníku. V současné době pod sebou registruje 9 regionálních sdružení, 113 klubů a více než 9 000 členů (DRTV, n.d.-a; DRTV, 2020). Z toho se přibližně 25-30 klubů oficiálně věnuje přetahování. Největší zastoupení je v oblasti Baden-Württemberg a Hesenn. Zároveň se v Německu nachází i další kluby, které pořádají neoficiální utkání pro nadšence (Deutscher Olympischer Sportbund, 2009; DRTV, n.d.-c). Za nejvyšší formu soutěže bychom v Německu mohli považovat právě národní šampionáty (Bundesliga), které tradičně probíhají dle oficiálních pravidel TWIF v mužských, ženských, juniorských a seniorských kategoriích s odpovídajícími váhovými třídami. Vedle toho se v Německu konají turnaje jednotlivých spolkových zemí (Landesligy). Každá spolková země má několik vlastních registrovaných klubů, které spolu soutěží a ti nejlepší se potom proti sobě utkají. Kromě toho, že je tato spolková liga ukazatelem nejlepších německých týmů, jeho další funkcí je selekce nejzdatnějších zejména juniorských tahounů, kteří jsou vybíráni do národní reprezentace. Liga spolkové republiky (Bundesliga) mužů do 640 kg je národní ligou, v níž se mezi sebou utkávají kluby z celého Německa a na základě absolvovaných soutěží získávají body. Celkový součet bodů následně určuje, které týmy či jednotlivci budou reprezentovat zemi na světových šampionátech. Ve spolkových zemích se nachází vyšší množství týmů, a tak zde probíhá i nižší liga, která selektuje jednotlivé týmy. Souhrnně by se dalo říct, že tam kde je vyšší množství klubů se vytváří nižší regionální ligy, ze kterých se postupuje do krajské (Landesligy, na úrovni jedné spolkové země) a následně do národní ligy (Bundesligy), ze které se nakonec sportovec může dostat až do národní reprezentace (DRTV, n.d.-a; DRTV, 2025-a; DRTV, 2025-b; DRTV, 2023).

Z výše uvedeného nám vyplývají formy nejvyšších světových soutěží v přetahování lanem. Tahounská komunita mísí soutěže vlastní mezinárodní organizace TWIF spolu se Světovými hrami. Další skutečností, která z výše napsaného vyplývá, že mezi elitní špičku nepatří pouze asijské státy, které jsou kolébkou přetahu, ale také naši nejbližší sousedé. I přes tento fakt, že nám přilehlé státy patří mezi nejlepší na světě, má Česká republika v porovnání s nimi stále veliké mezery a co dohánět. V současnosti se pomalu upevňuje základna dvou hlavních českých klubů, které vyražejí do zahraničí sbírat zkušenosti. Ačkoli i Česká republika disponuje vlastní unií, popularizace sportu není nijak zvlášť úspěšná a tahounská komunita má spíše tendenci se dělit než společně „táhnout za jeden provaz“. V porovnání s německým ligovým systémem se u nás koná jedno mistrovství republiky a pár dalších otevřených závodů. Pro úplnou přehlednost a jasnost si některé informace detailněji objasníme v následující kapitole, kde se budeme samotné formě a podobě tahání věnovat více.

1.2.2 Forma soutěží, základní pravidla a vybavení

Poslední podkapitola současné podoby přetahování lanem bude věnována zbylým v této práci obsahově méně zahrnutým, ale neméně důležitým aspektům. Dovysvětlíme si, v jakých kategoriích je možné závodit a také hlavní rozdíly mezi dvěma základními formami soutěží, indoor a outdoor. V dalších částech práce se soustředíme pouze na outdoor podobu, jelikož právě na ni je zaměřen výzkum v této práci. Blíže si popíšeme, jaká je struktura týmu včetně pozic, jaká jsou hlavní pravidla, startovací povely, možnost postupu a vyřazení během soutěže. V obsahu kapitoly nebude chybět ani seznámení se s nejdůležitějším vybavením, kam neodmyslitelně patří dostatečně velký povrch, lano, speciální obuv a ochranná vesta.

Dle oficiálních pravidel organizace TWIF můžeme přetahování lanem rozdělit do několika kategorií. Soutěžit je možné v týmech mužských, ženských a smíšených, a to v kategorii nazývané „mixy“. Kromě těchto základních kategorií na světových šampionátech najdeme místo i pro juniory od 15 do 18 let, mladé dospělé od 18 do 23 let a seniory. Mužská seniorská kategorie je otevřená od 18 let, zatímco ženy se mohou do seniorského týmu zařadit již od 16 let. Nejlehčí ženské kategorie začínají na 480 kg pro celý tým osmi žen a každá vyšší váhová třída přidává 20 kg, se kterými se můžeme dostat do nejvyššího možného váhového limitu 560 kg. Ty nejlehčí kategorie jsou určeny pouze pro juniory a týmy do 23 let. Nejlehčí mužské juniorské kategorie začínají na 560 kg a nejtěžší seniorské končí s váhovým limitem 720 kg. Kategorie mix jsou vždy tvořeny z jedné poloviny muži

a z druhé ženami. V současné době mají tyto kategorie soutěžní váhové rozmezí od 520 kg do 580 kg. Před každými závody probíhá akreditace všech členů týmu, kde jsou všichni jeho jednotliví členové individuálně zváženi. Bez dodržení váhového limitu dané kategorie, v níž se tým chystá závodit, není možné k soutěžení nastoupit. Ve výjimečných případech lze však z oficiálních norem slevit. Příkladem čehož může být situace v České republice. Jelikož se na celém našem území nenachází dostatečné množství týmů, tak u nás prozatím oficiální vážení neprobíhá (vlastní zkušenost autorky, 2024, 2025; TWIF, 2014; TWIF, 2019).

Jak už samotné označení indoor a outdoor napovídá, přetahování se může konat ve vnitřních nebo venkovních prostorách, tedy v hale nebo na zeleném hřišti. Přetahování se na základě zvolené varianty liší povrchem, vybavením, způsobem provedení, přístupem rozhodčích a v některých pravidlech. Ačkoli se jedná o téměř totožný sport, můžeme se setkat s profesionálními sportovci, kteří by neměli problém se přizpůsobit oběma variantám, a zároveň s tahouny, kteří by v netrénované variantě naprosto selhali (sportscotland, n.d.). Trenér skotského Ayrshire Tug of War týmu (C. Montgomery) říká, že halová varianta je celkově silově náročnější, jelikož je více statická a pracuje s drobnými pohyby, u kterých zvýšeně zabírá spodní část těla. Naopak venku je tahání více dynamické, sportovci jsou nuceni se přizpůsobit specifickému povrchu a více využívají vrchní část těla.

Na začátku každého přetahování proti sobě stojí dva osmičlenné týmy, kteří se staví k lanu svým pravým bokem. Umístění dlaní, paží a celkový náklon vrchní poloviny těla je u obou variant velmi podobný. Rozdíl můžeme vidět v rotaci pánve. V případě halové disciplíny je sportovec celým tělem natočený směrem dopředu, čímž by se dalo říct, že je tváří v tvář svému soupeři. V případě venkovní varianty pánev a rameno rotují, čímž se směrem dopředu dostává levé rameno a bok sportovce. Výhodou tohoto vytočení je získání větší plochy chodidel, o kterou se sportovec může zapřít (Babarra et al., 2023; Cayero et al., 2022). Výzkum Babarra a kolegů (2023) také ukázal, že outdoor sportovci se dostávají do většího náklonu krku a posléze i trupu. Sklon těla a tažná síla týmu je v jasném vztahu. Každý jeden stupeň, o který se sportovec sníží, zvyšuje svou tažnou sílu o 1,4 kg. Čím vyšší náklon, tím větší síla a pravděpodobnost výhry (Kawahara et al., 2001). Outdoor sportovci rovněž dosahují vyššího kloubového rozsahu v oblasti kyčlí a kolen. Výjimku tvoří kotníky, jelikož ty jsou u venkovní disciplíny pevně zafixované ve speciální obuvi s hladkou kovovou podrážkou, které umožňuje snazší proniknutí do povrchu země. U varianty vnitřní jsou kotníky volné, kryté sportovní obuví s gumovou podrážkou. Chodidla jsou vytočená směrem ven od kyčle (Babarra et al., 2023; Tugofwarireland, n.d.).

Studie zabývající se biomechanikou přetahování lanem jsou zaměřovány výhradně na indoor disciplínu, a to pravděpodobně na základě vyšší standardizace a nižšímu množství nežádoucích proměnných (Chotai & Abdelgawad, 2014). Pokud jde o techniku úchopu a umístění paží, nepředpokládají se významné biomechanické odlišnosti, ale rozdíly najdeme ve využití síly těla a zejména v nohách (Castañeda-Babarro et al., 2023). Již bylo zmíněno, že ve venkovních prostorách panuje všeobecně nutná vyšší pohyblivost (Montgomery, n.d.) a vyvinutá síla je realizována hlavně skrze dolní končetiny. Druhou variantou je pozice, při které se sportovec dostává do ohybu a následně se v oblasti hrudníku napřímí, čímž se síla přenáší především do oblasti zad (Lee & Chiu, 2005). Nelze najít jeden univerzální popis pozice sportovce, přetahování je proces, který může v některých případech trvat nejen jednotky ale i desítky minut. Během tohoto procesu není pohyb realizován výhradně silou paží či nohou, ale zapojuje se celé tělo (Ryuji et al., 2007). Rozlišný názor panuje na kroky tahounů. Ačkoli Castañeda-Babarro a kolegové (2023) je popisují jako shodné, Nakagawa a kolegové (2016) říkají, že v hale jsou kratší a rovnoměrnější, venku pak vždy přizpůsobené dané situaci a povrchu. Na základě tvrzení trenéra Montgomeryho a vlastní zkušenosti autorky uvádíme, že v přetahování lanem je vždy určitá variabilita. Zároveň pokud porovnáme videozáznamy obou disciplín, je pro laika zjevná větší statičnost a stabilita indoor sportovců. V outdoor variantě můžeme být svědky obou možností, tj. jak statičnosti, tak i výrazně dynamických pohybů. Zde už záleží na vlastním individuálním stylu týmu, aktuálnímu povrchu a situaci, ve které se sportovec nachází (osobní zkušenost autorky; sportscotland, n.d.).

Obrázek 1: Příklad venkovního přetahování



Zdroj: @Seilziehclub Mosnang, Instagram (2025-a)

Obrázek 2: Příklad halového přetahování



Zdroj: @Taipei Tug of War Association, Instagram, 2025

V následujících řádcích si více přiblížíme základní pravidla, startovací povely a vybavení. Výhradními zdroji pro následující deskripci jsou oficiální dokumenty vydané zastřešující světovou organizací TWIF. Proto budeme v této části vycházet výhradně z jejich oficiálních manuálů a příruček. Úkolem práce není zjišťovat ani popisovat, jak se pravidla a přístupy mohou lišit napříč různými státy světa, ale poskytnout čtenáři základní ucelenou představu o současné podobě disciplíny, se kterou se pak bude moci v dalších částech textu pracovat.

Přetahování v hale se obvykle koná v zimních měsících, zatím co venkovní přetahování lanem probíhá po celé léto. Již jsme si představili, jaké jsou základní rozdíly v postojích a obuvi sportovců. Pro obě disciplíny platí, že pro pořádání závodů je nutné zajistit dostatečně velký areál, jelikož přetahování je prostorově velmi náročné. Pro venkovní přetahování je potřeba ideálně 100 m dlouhá a 70 m široká rovná plocha se zasetou trávou, optimálně již před dvěma roky, aby se stihl vytvořit dostatečný kořenový systém. V praxi se často setkáme s tím, že závody probíhají v prostorách fotbalových hřišť, která však nesmí být písčovaná, ani tvořená vloženými travnatými pásy. Hloubka čisté kvalitní zeminy by měla být alespoň 30 cm. Během světových šampionátů jsou pro sportovce připraveny až desítky brázd pro tahání s konkrétní šířkou, ze které se během tahu nesmí vystoupit. Po určitém čase je vždy nutné urovnat rozrytý terén či přejít na zcela novou travnatou plochu, jelikož není výjimkou, že profesionální týmy jsou schopné svým zasekáváním a kroky

vytvořit schody hluboké i desítky centimetrů (TWIF, 2025-a; TWIF, 2018; TWIF, 2016; TWIF, 2014). Součástí sportovní výbavy pro venkovní přetahování lanem jsou speciální boty připomínající lední či kolečkové brusle, ale místo ližiny je podrážka tvořena hladkou kovovou destičkou s ostrými hranami, které umožňuje snadnější zaseknutí do terénu (Babarra et al., 2023).

Obrázek 3: Příklad venkovní obuvi pro přetahování lanem



Zdroj: Vlastní fotografie

Halová disciplína pro přetahování využívá speciální gumové podložky o délce 36 m s šířkou od 100 do 120 cm. Velikost haly je optimálně 40x40 m, aby zde mohlo být umístěno 5 nebo 6 drah. Pro optimální záběr sportovců se v halové verzi přetahování lanem využívají sportovní boty s gumovou podrážkou.

Obrázek 4: Příklad halové obuvi pro přetahování lanem



Zdroj: ASICS, n.d.

Nutnou součástí soutěží je dostatečné množství lan, které musí splňovat standardy stanovené TWIF. Venkovní soutěž obvykle spotřebuje až 40 lan, zatímco vnitřní okolo 15 kusů. Lano se svojí šířkou se musí vejít do celkového obvodu 10-12,5 cm a musí mít minimální celkovou délku 33,5 m. Každé lano musí být dle pravidel označeno orientačními páskami. V indoor přetahování se používají tři a v outdoor přetahování je pak používáno pět značek pro orientaci rozhodčích i sportovců, a to pro lepší zřetelnost, který z týmů je vítězný. Lano se musí držet oběma holýma rukama, jedinou výjimku tvoří poslední člen týmu zvaný kotva (anchor), kterému lano prochází podél těla, diagonálně přes záda a přes levé rameno. Poslední bod lana je zachycen v levém podpaží a jeho zbytek musí být volný.

Obrázek 5: Příklad obepnutí lana kolem kotvy včetně ukázky vesty



Zdroj: @Seilziehclub Mosnang, Instagram (2025-b)

Mezi další sportovní výbavu bychom mohli zařadit dres, kratásky, podkolenky a někdy i pokrývku hlavy. Sportovní oděni musí být v týmu vždy totožné. Běžnou součástí bývá i lepkavá pryskyřice na ruce a bederní pás. Kotva může být vybavena ochrannou vestou, která je v místech, kde lano obepíná tělo, vyztužena do maximální tloušťky 5 cm. Její funkcí je předejít možným zraněním. Na posledního člena týmu je vyvíjen extrémní tlak, neboť po celou dobu vytváří potřebné napětí na laně pro svůj tým (TWIF, 2025-a; TWIF, 2024-a).

Po nastoupení sportovců na dráhu probíhají startovací pokyny, které jsou nejen slovní, ale i znakové, jelikož velmi často probíhá v jeden moment několik zápasů naráz, tak aby nedošlo k záměně startovacího povelu s jiným zápasem. Jedná se o tyto povely:

- 1) Pick up the Rope – uchopení lana do rukou, chodidla po celou dobu leží na zemi.
- 2) Take the Strain – napnutí lana a zaseknutí nohy do země, čímž dojde k vytvoření záchytného opěrného bodu sportovce.

- 3) Steady – stabilní poloha, ve které jsou sportovci připraveni a čekají, než rozhodčí srovná lano do prostřední polohy.
- 4) Pull – táhnout, povel, kterým se startuje tah.

Přetahování lanem má 13 základních pravidel, které upravují chování pro sportovce na laně a pro trenéra, který může během přetahu komunikovat se svým týmem a předávat mu potřebné instrukce. Pro přehlednost autorka práce poskytne pouze jejich shrnutí, a ne kompletní výčet. Sportovci nesmí žádným způsobem omezovat ani nijak upravovat pohyb lana pomocí jiných částí těla, než jsou ruce. Po celou dobu tahu musí držet standardní pozici a země se mohou dotýkat pouze nohama. Výjimku dotyku země tvoří krátké zapření rukou v případě pádu či ztráty rovnováhy. Úchop lana zůstává neměnný a ručkování není povoleno. Celý tým se po celou dobu drží ve své závodní dráze, přešlap mimo dráhu rovněž není povolen. Pokud dojde k porušení pravidel, jedná se o tzv. *faul*, který je znakově prezentován, započítán a slouží jako upozornění trenérovi. V momentě, kdy se tým dopustí více než dvou *faulů*, tak svůj boj v daném tahu prohrává. V případě záměrné nečinnosti týmu během probíhajícího tahu je trenérům komunikováno varování o zdržování hry, které rovněž není povoleno (TWIF, 2025-a; TWIF, 2024-a; TWIF, 2019; TWIF, 2018; TWIF, 2014). Během soutěží se každý utkává s každým a funguje zde bodovací systém. Ten určuje, kolik bodů jednotlivá družstva obdrží za své zápasy a jak budou dále postupovat do dalších kol. Mezi oběma týmy probíhají vždy dva tahy a v některých případech i tři. V mezidobí je prostor na přiměřený odpočinek s maximální délkou šesti minut. V případě třetího tahu rozhoduje o výběru strany hod mincí. V zápase vyhrává ten, kdo dokáže protivníka přetáhnout na svou stranu o dostatečnou vzdálenost, obvykle čtyř metrů. Jeden zápas obsahuje dva tahy. Tým, který vyhrává oba tahy, získává tři body. Poražený odchází bez bodu. Pokud si obě skupiny připisují jedno vítězství, oba získávají po jednom bodu. Do semifinále a finále postupují ti s nejvyšším počtem bodů, přičemž se v zápase hraje na dva vítězné tahy ze tří. V případě, že jeden z týmů vyhrává oba zápasy, rovněž odchází se třemi body a soupeř s nulou. Pokud však zápas končí s poměrem dva ku jedné, vítěz získává dva body a poražený jeden. Na zápas v přetahování dohlíží celkem tři rozhodčí (TWIF, 2024-a; TWIF, 2025-a; TWIF, 2018).

Tato podkapitola je stručným přehledem a shrnutím současné podoby přetahování lanem v jejich dvou základních formách, venkovního a halového. Kromě toho popisuje, v jakých kategoriích mohou sportovci závodit a jaká váhová kritéria pro ně musí splnit. Nabízí zároveň jednoduché porovnání obou soutěžních disciplín, shrnuje podobnosti

a vzájemné rozdíly v silové náročnosti, postoji a pohybu sportovců a nutném vybavení. V druhé části byla popsána pravidla dle oficiálních manuálů a dokumentů organizace TWIF. Čtenář byl seznámen se startovacími povely, možnostmi faulů a bodovacího systému. Cílem bylo vytvořit základní rámcovou představu, jakým způsobem probíhají soutěže na mezinárodní úrovni. Nicméně se nevylučuje, že pravidla nižších klubových soutěží mohou být dle individuálních potřeb pozměněna.

1.3 Fyzické a technické aspekty přetahování lanem

Diplomovou práci jsme začali obecným představením přetahování lanem. Postupovali jsme od nejširších historických souvislostí, přes vysvětlení jednotlivých pravidel, díky kterým jsme si sport mohli snadněji představit. Celou tuto část uzavřeme tím nejkonkrétnějším, čímž se v našem případě stávají fyzické a technické aspekty přetahování. Čtenáři zatím chybí bližší informace o fyzické kondici sportovce, které musí dosáhnout, silové náročnosti a nezbytné vytrvalosti v porovnání s dalšími podobně zátěžovými sporty. Otázkou je, co jsou ve světě přetahování lanem hlavní rizika, která snižují výkon. V našem případě si okrajově přiblížíme hubnutí a úrazy. V úplném závěru se blíže seznámíme s možnostmi tréninků, správného technického provedení, základy biomechaniky a užívání taktik, které zvyšují pravděpodobnost porážky soupeře.

1.3.1 Význam fyzické kondice, vytrvalosti a síly

Abychom podstatu přetahování lanem dokázali pochopit ještě o něco blíže, tak se v následující řádcích budeme věnovat definici několika základních pojmů. Přetahování lanem je silově vytrvalostní sport a naším cílem je čtenáři co nejvíce přiblížit, co si pod tímto užívaným slovním spojením může představit. Z toho důvodu se zaměříme především na vysvětlení výrazů jako fyzická aktivita, fyzická kondice, druhy síly, vytrvalosti a jak se promítají do přetahování lanem a dalších silově vytrvalostních sportů. V závěru si zmíníme dva hlavní faktory, které mohou zúročení nabyté kondice, síly a vytrvalosti ohrozit. Objasníme, jak do celého procesu vstupuje účelné shazování tělesné hmotnosti, dehydratace a jaké nejčastější úrazy jsou s přetahováním spojené.

Fyzická kondice či zdatnost jsou příbuznými pojmy, které představují všeobecně hluboký význam pro lidské zdraví. Narůstající rozvoj technologií a sedavý způsob

zaměstnání vedl k celkové změně životního stylu u značné části společnosti, a to se následně negativně promítá na stavu našeho organismu (Klimczyk & Goździk, 2014). Nezbytným aspektem k tvorbě fyzické kondice je určitá forma fyzické aktivity, která souvisí s přímo vykonávaným pohybem člověka (Casperson et al., 1985). Prakticky se jedná o jakékoli zapojení našich kosterních svalů do určité formy pohybu, jehož nedílnou součástí je výdej energie (Puchalska-Sarna et al., 2022). Příbuzným pojmem je cvičení, nejedná se však o totéž, nýbrž o přímou podkategorii. Cvičení je charakteristické jasnou strukturou a plánováním, jehož účelem je právě rozvoj či udržení fyzické zdatnosti (Casperson et al., 1985). Fyzická kondice je základní předpoklad, který dokáže určit budoucí úspěchy sportovce (Xiao et al., 2021, citováno dle Chunlei, 2016). Mezi její hlavní aspekty spadá síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a flexibilita (Klimczyk & Goździk, 2014). Její dostatečný rozvoj následně sportovci umožňuje bez větší ztráty energie a známek námahy zvládat každodenní úkoly (Casperson et al., 1985). Díky ní může neustále docházet k rozvoji v oblasti technického a taktického provedení sportovní disciplíny (Xiao et al., 2021, citováno dle Chunlei, 2016). Hlavním způsobem k jejímu vybudování zůstává již zmíněné cvičení, které má dnes mnoho různých podob. Na základě postupného zvyšování zátěže během silového tréninku by mělo docházet k narůstání fyzické kondice, která se ale nemusí promítnout do finálního výkonu sportovce. Nové studie tvrdí, že klíčem k vítězství se stávají funkční tréninky, které dokáží rozvíjet naše jednotlivé dovednosti (Feito et al., 2018). Celkově by se dalo říct, že zde platí přímá úměra. Čím vyšší je objem fyzické aktivity, tím dochází ke zvyšování naší zdatnosti (Kochański, 2014). Změřit ji můžeme na základě parametrů celkového zdraví a atletických schopností. Srdeční a svalová vytrvalost, síla a obratnost se mohou nacházet v různé úrovni rozvoje a tím vytváří celkový profil sportovce (Casperson et al., 1985).

Síla je schopnost překonávat odlišné formy zatížení a odporu užitím svalů. Můžeme ji rozdělit na dvě základní kategorie, statickou a dynamickou a dále ji rozvíjet pomocí specifických metod. Obecně se dá říct, že k jejímu rozvoji dochází díky opakovanému zapojování svalových vláken, které vede ke svalové kontrakci (Zahradník & Korvas, 2012; Suchomel, 2018; Caso et al., 2022). Síla je ovlivňována značným množstvím rozličných faktorů nejen fyziologických ale i psychologických. Během uplatňování statické síly nevnímáme pozorovatelný pohyb. Sportovec se nachází v neměnném držení s pevným odporem. Dále ji můžeme rozdělit na maximální statickou sílu a statickou silovou vytrvalost (Caso et al., 2022; Zahradník & Korvas, 2012; TWIF, 2021-a). V přetahování lanem bychom

si aplikaci této síly mohli představit v ustálení obou týmů po odstartování tahu. Všichni sportovci stojí ve výchozí pozici a čelí maximálnímu vyvinutému odporu protějšího týmu po různě dlouhou dobu.

Viditelný pohyb na základě opakovaného natahování a zkracování svalů představuje dynamická síla. Ta je dále dělená na maximální, při které se sportovec dostává do svého maxima až k hraniční zátěži v jednom opakování. Explozivní síla vyvíjí co nejrychlejší pohyb s nižším než maximálním odporem. Nakonec síla vytrvalostní, kde sportovec provádí opakovaný pohyb s nižší zátěží a nízkou rychlostí po delší dobu (Zahradník & Korvas, 2012; Caso et al., 2022; TWIF, 2021-a). Pro lepší představu si znovu uvedeme příklad na přetahování lanem. Dynamickou sílu lze spatřit v aktivním tahu, kdy tým provádí kroky vzad a tím poráží svého soupeře. Při odstartování zápasu jsme svědky maximální a explozivní síly tahu. Všichni sportovci na povel prudce a synchronně táhnou nejvyšší možnou silou a co nejvyšší rychlostí, čímž mohou získat první výhodu a následně zvýšit své šance na vítězství. Za jednu vůbec z nejnáročnějších fází přetahování lze považovat situaci, kdy se pozice lana mění velmi pomalu. Tahouni se střídavě pohybují v kratších úsecích vpřed a vzad, jsou vystaveni napětí a neustále přepínají mezi svalovou kontrakcí a relaxací, a to bez povolení síly. Tanaka a jeho kolegové (2008-b) ukázali, že vítězný tým halového přetahování lanem z roku 2004 je na obou stranách schopen vyvinout dynamickou tahovou sílu o více jak 150 % jejich tělesné hmotnosti. V rámci statické síly to bylo dokonce 200 % vlastní váhy.

Přetahování lanem patří mezi silově vytrvalostní sporty a snoubí v sobě všechny výše zmíněné formy síly. Samotnou vytrvalost bychom mohli definovat jako psychofyzickou schopnost odolávat únavě během sportovního výkonu. Pro přetahování lanem je vytrvalost nezbytným základem, na kterém lze dále zdokonalovat další schopnosti. Turnaje mohou trvat i více než 2 hodiny a jednotlivé tahy mají od 30 vteřin až po 10 minut a více (TWIF, 2021-a). Northuis a Cook (1998) zkoumali vliv intenzivního třítydenního tréninku na fyziologické charakteristiky profesionálního týmu tahounů. Výsledky ukázaly, že došlo k celkovému navýšení síly a silové vytrvalosti. Dále se u sportovců zjistilo snížení krevního tlaku a navýšení celkového objemu vody ve svalech, čímž se zároveň snížilo množství laktátu, které má vliv na svalovou únavu.

Mezi sporty, které jsou svou náročností srovnatelné, patří určitě rugby, jehož hráči musí disponovat velmi vysokou fyzickou kondicí. Mezi nejdůležitější atributy ragbyového sportovce patří celková velikost těla, rychlost, hbitost a síla pro kterou vyžadují důkladně připravený tréninkový program (Posthumus, 2009). Ukazuje se, že profesionální hráči musí

optimálně rozvíjet sílu dolní části těla, čímž jsou schopni více odolávat únavě a zvýšit pravděpodobnost zastavení protihráče. Během jejich testování se však výzkumníci zaměřili i na jejich rychlost, sílu horní části těla, svalovou vytrvalost a maximální aerobní výkonnost (Gabett, 2016). Jedná se o podobné aspekty, které byly zkoumány v rámci studie, která porovnávala aerobní výkon, složení těla, svalovou sílu, flexibilitu a biomechanický profil u profesionálního týmu v přetahování lanem a ragbistů. Ačkoli tahouni mají celkově nižší fyzickou hmotnost, tzn. nižší objem svalové hmoty a tuku, mají celkově lepší využívání kyslíku a nadprůměrné vytrvalostní schopnosti, jelikož musí vydržet delší dobu v napětí. S vyšším objemem svalů u ragbistů souvisí i vyšší množství červených krvinek, které svaly zásobují kyslíkem. V přepočtu na tělesnou hmotnost se ukázalo, že tahouni mají silnější horní část těla a úchop, jehož síla je srovnatelná s olympijskými veslaři. Zatímco ragbisté je převyšují v celkové síle dolních končetin, výbušnosti a flexibilitě zad, která ale pro tahouny není tak zásadní (Warrington et al., 2001). Do kategorie obdobně náročných sportů bychom mohli zařadit hokej, který je na rozdíl od přetahování lanem vysoce kontaktním sportem, při kterém musí hráči opakovaně měnit směr a rychlost svého bruslení. Z celého hodinového zápasu je každý hráč na ledě zhruba 20 minut, jelikož je nutné, aby podal co nejlepší výkon. Profesionální sportovci se nejvíce rozvíjejí v oblastech aerobní vytrvalosti, anaerobní a svalové síly a rychlosti (Montgomery, 1988). Naším posledním příkladem je veslování, které je podobně jako přetahování nekontaktním sportem, při kterém dochází k záběru celého těla. Vyžaduje mimořádné zásobení kyslíkem a většina celkového výkonu je naplněna aerobně (Volianitis et al., 2020). Z hlediska energetického systému se přetahování lanem na začátku soutěže spoléhá na anaerobní laktátový systém jako primární zdroj energie, který během útočné a obranné fáze přechází na aerobně-anaerobně glykolytický systém, dokud obě strany nedosáhnou vyčerpání (Lin et al., 2025).

Pokud bychom se tématem zabývali více do hloubky, bylo by možné se zaměřit na konkrétní metody rozvoje síly a vytrvalosti, což ale není účelem této práce. Jeli vytvořen optimální trénink, můžeme dosahovat našich vytyčených cílů (Kochański, 2014). Nejčastějšími komplikacemi ve světě přetahování lanem jsou úrazy, které dost často přímo souvisejí s únavou (TWIF, 2021-a). Ačkoli se jedná o zcela bezkontaktní sport, může být spojen s velmi závažnými obtížemi od jednoduchého podvrknutí až po život ohrožující stavy. V tomto ohledu jsou riziku nejvíce vystaveny děti, které neznají správnou techniku provedení. Konkrétním příkladem může být 10letý chlapec s obrnou radiálního nervu v důsledku zranění během přetahování lanem (Chotai & Abdelgawad, 2014). Mezi

nejčastější komplikace patří puchýře, modřiny, drobné řezné rány, natažení svalů či křeče (TWIF, 2021-a). Vážnějšími úrazy jsou poranění kyčle, kolene, měkkých zádočných tkání, kýla, zlomeniny nebo krvácení do sítnice. Druhou nezanedbatelnou proměnnou ve světě elitních sportovců v přetahování lanem tvoří váhové limity. Soutěžní týmy se mohou velmi často nutit k užívání různých forem extrémního hubnutí či účelné dehydratace, což může způsobit elektrolytovou nerovnováhu a problémy srdečního rytmu (Warrington et al., 2001). Jejich úkolem je v co nejkratším čase shodit požadovanou váhu před vážením, splnit daný limit a následně ztracenou váhu, co nejrychleji nabrat zpět. Sportovci jsou tak vystaveni náročným podmínkám a je u nich nutná patřičná psychická příprava (Wu et al., 2023). Celkově se ukazuje, že pokud dojde k rychlému snížení tělesné hmotnosti, sníží se svalová síla a aerobní a anaerobní výkonnost. V případě postupného snižování a dostatečného prostoru pro regeneraci, nemusí nastat snížení celkové výkonnosti. Napomoci tomu může i vysoko-sacharidová strava (Fogelholm, 1994). Wu a kolegové (2023) se zabývali otázkou, jak se s tímto náročným procesem vyrovnávají právě zástupci přetahování lanem. Ukázalo se, že sportovci vykazují vysokou míru psychické odolnosti, přičemž mezi pohlavími nebyl významný rozdíl. Zároveň výzkum konkrétních aspektů psychické odolnosti je v oblasti přetahu zatím nedostatečný. Chybí informace o tom, jak si sportovci udržují pozitivní myšlenky, jak zvládají bolest a kontrolují své emoce a jak do celé situace vstupují vzájemné vztahy. Na některé z těchto zmíněných otázek jsme se zaměřili v našem výzkumu, čímž získáme možnost nastínění situace v České republice.

1.3.2 Technické a taktické provedení tahu

V rámci poslední části se zaměříme na technické a taktické provedení tahu. V předešlých kapitolách jsme se již seznámili se startovacími povely a postojem jak venkovních, tak halových tahounů. Ke způsobu postavení se nyní vrátíme, a to z bližšího pohledu biomechaniky a osvětlíme, která zaujímaná poloha je pro sportovce a celý tým nejvýhodnější. Zaujmutí správného postavení v co nejkratším čase je klíčové pro uplatnění maximální tahové síly. Pokud nedojde k dostatečné koordinaci mezi jednotlivými členy týmu, dochází ke ztrátě síly. V momentě, kdy už tým dobře ovládá svou techniku, která maximalizuje jeho výkonnostní potenciál, přichází na řadu užívání taktiky.

Jako je tomu u každého sportu, tak i přetahování lanem procházelo napříč historií značným vývojem. K tomu, aby mohli jednotliví sportovci a celý tým uplatnit, co možná nejvyšší výkon, je nutné jejich správné postavení. Zároveň se nejedná o jediný aspekt,

v přetahování lanem je jedním z nejvýznamnějších faktorů vzájemná souhra a synchronicita (TWIF, 2021-a). V optimálním postoji je lano vedeno v úrovni kyčelní kosti. Hrudník je otevřený, kyčel a koleno natažené, stejně jako levá paže a pravá je mírně pokrčená (Nakawaga et al., 2005). Každý kloub lidského těla je ve vzájemném vztahu s druhým. Kotník a bedra se pohybují současně, pokud dochází ke zvětšení úhlu v jednom kloubu, druhý ho bude následovat. Pokud ale dojde ke zvětšení úhlu např. v koleni, má to vliv na snížení těžiště a tím i síly (Kawahara et al., 2001; Fahimi & Rastqar, 2023; Moulton et al., 2024). Nohy a boty se nacházejí ve skosené pozici, čímž lze dosáhnout maximální plochy pro zapření (TWIF, 2021-a). Pokud jsou umístěny dále od sebe, tahoun získává větší stabilitu. To si zároveň odporuje s co nejnižší polohou rukou, která naopak při značném náklonu zvyšuje pravděpodobnost pádu (Chaffin et al., 1983). Zkušený sportovec by měl být schopný se svým těžištěm pracovat, umět přenášet váhu i sílu a tím neustále obnovovat svou stabilitu (Tanake et al., 2005).

Umístění lana a celková výška tahouna je jeden z klíčových aspektů, jelikož v závislost na ní se mění celková tažná síla. Starší studie Yamamota a kolegů (1995) uvádí, že každý jednotlivý stupeň přidává 1,4 kilogramu váhy. Novější poznatky ale říkají, že je to až 2,8 kilogramu. Čím níže je lano položené, tím je sportovec silnější (Kawahara et al., 2001), zároveň méně stabilní a zvyšuje tlak na bederní páteř (Chaffin et al., 1983). Člověk by mohl odhadovat, že nejsilnější by mohli být ti sportovci s nejvyšší váhou a největšími svaly. Pak by se ale obtížně vysvětlovalo, proč jsou zástupci asijských zemí v přetahování lanem ti nejlepší na světě. Nakawaga a kolegové (2005) poukázali na to, že i když jsou Japonci v této silové disciplíně na základě své fyziologie v oslabení, v zápasu dokáží s přehledem zvítězit díky sofistikované technice a taktice. Dalším aspektem, které základní postoj při přetahování lanem ovlivňují, je užívání bederního pásu, který může zvýšit rychlost a plynulost pohybu. Společně s celkovou silou hrudníku umožňují nižší míru zapojení horních končetin a tím i jejich pozvolnější vyčerpání, čímž se rovněž celková síla zvyšuje (Tanaka et al., 2008-a; Chaffin et al., 1983; Fahimi & Rastqar, 2023). Fahimi a Rastqar (2023) ve své studii, kromě výše zmíněného pracovali i s dalšími aspekty, jako třením mezi botami a povrchem nebo mezi rukami a lanem, úhly kloubů, výškou a váhou tahounů a vzájemnou synchronicitou a načasováním. Na základě analýzy výkonu jednotlivců i celého týmu a jejich následného zhodnocení, je možná optimalizace, na které lze stavět optimální strategii pro vítězství. Právě studie zabývající se třením dokazují důležitost tohoto faktoru v celé sportovní disciplíně. Kroemer (1974) se nezabýval přímo přetahováním lanem ale

tahem a tlakem obecně. Tření obuvi s povrchem je klíčové a přímo ovlivňuje velikost následně vyvinuté síly. Čím lepší je přilnavost mezi povrchem a obuví, tím se zvyšuje horizontální síla. I toto je jeden z důvodů standardizované obuvi pro závodníky. Pokud si tahoun při tahu dokáže v zemi vyhloubit opěrný schůdek, je schopný svou sílu až ztrojnásobit. Zároveň do procesu tahu vstupuje i specifický úhel v kotníku (Fahimi & Rastqar, 2023; Kroemer, 1974). Maximálního tření závodníci nedosahují pouze díky optimální textuře terénu, ale i díky své celkové pozici a optimálnímu náklonu bez zlomů (Kroemer, 1974; Zhang, 2012). Čím vyšší náklon, tím nižší držení těla a vyšší síla (Fahimi & Rastqar, 2023). Zjednodušeně by se dalo říct, že vítězem není tým, který více táhne, ale ten, který je schopný využít a maximalizovat tření mezi chodidly a povrchem a tím navýšit tahovou sílu (Perez-Franco, 2018).

Představu o základním vhodném postavení tahouna již máme. Ukazuje se, že při opakovaných tazích mají i neprofesionální sportovci přirozenou tendenci volit nejefektivnější pozici (Chaffin et al., 1983). V následující řádcích vneseme podrobnější pohled na přetahování lanem z hlediska fyziky a biomechaniky. Kromě působení gravitační a třecí síly se v přetahování lanem uplatňují tři Newtonovy zákony (Zhang, 2012). Zákon setrvačnosti (1) říká, že soutěžní tým zůstává v klidu, dokud na něj nezačne působit jiná síla. Pokud na sebe týmy působí stejně velkou silou, lano se nehýbe. Během uplatnění zákona síly a zrychlení (2) dochází k danému zrychlení, kdy jsou soupeřící síly v nerovnováze. Zákon akce a reakce (3) je možné pozorovat v uplatnění síly každého jednotlivého sportovce, který se chce pohnout dozadu a tím porazit svého soupeře. Tahouni během zápasu tlačí své nohy do země a země na ně působí silou opačnou. Klíčem je přenesení vlastní síly směrem do země (Perez-Franco, 2018). Kromě Newtonových zákonů je možné na disciplínu přetahování lanem uplatnit teorii optimalizace. Tedy jak již bylo zmíněno výše, na základě hodnocení individuálních a skupinových výkonů je možné vyvinout ideální strategii. Zákon synergie zase hovoří o tom, že společné úsilí převyšuje součet individuálních úsilí každého sportovce. Je nutné, aby došlo k rovnoměrnému rozložení síly a tím všichni tahali stejně intenzivně. Pokud jeden táhne méně, energie druhého se vytrácí (Fahimi & Rastqar, 2023).

Je všeobecně známo, že více osob dokáže vyvinout větší sílu. Při více jak čtyřech členech se ale síla přestává rovnoměrně sčítat (Kroemer, 1974). Dle studií nedochází k lineární kumulaci individuální maximální tahové síly, právě kvůli nedostatečné synchronizaci a postavení hráčů. Rozdíl mezi individuálním součtem a skutečnou týmovou silou je ztráta asi 33 %. Efektivita celého týmu závisí na minimalizaci ztrát během

synchronizace a na správné distribuci síly mezi sportovci (Yamamoto, 2017; Liou et al., 2005). Tento jev bychom mohli nazvat jako „Ringelmanův efekt“, kdy na úbytek síly působí nedostatečná koordinace. Liou a kolegové (2005) ve svém výzkumu dokázali, že dva tahouni ztrácí 8,82 % síly a osm hráčů dokonce 19,74 % celkové síly. Starší studie z roku 1974 dokonce tvrdila, že v plném týmu dochází ke ztrátě až 51 % síly. Důvod tak velkého rozdílu mezi studiemi bude patrně zvyšující se úroveň sportovců (Inghma, 1974, citováno dle Liou et al., 2005).

Doporučuje se, aby tahouni byli seřazeni podle velikosti od nejmenšího k nejvyššímu. Nejnižší minimalizují úhel tahu a tím maximalizují horizontální sílu. Větší naopak posilují stabilitu díky výše položenému těžišti (Zhang, 2012). Efektivní týmová strategie dokáže kompenzovat nižší hmotnost týmu. Fyzikální zákon jasně říká, že těžší tým vyhrává, ale na schopnost setrvat ve stabilním tahu váha vliv nemá (Yamamoto, 2017). Pozorovatelé přetahování lanem se někdy domnívají, že vítězný tým musí mít především velmi silné paže. Není tomu ale tak, protože větší síla vychází z ramen a trupu (Kroemer, 1974; Nakawaga et al., 2005). Výzkum Chaffina a kolegů, (1983) ukázal, že při jednoručním tahu sportovec dosahuje 73 % obouruční síly, což rovněž poukazuje na významné zapojení trupu. Ovšem hlavní iniciaci v tahu přebírají dolní končetiny a zádové svaly. Horní končetiny se aktivují postupně a pomáhají udržovat výkon na maximum po celou dobu tahu (Yamamoto et al., 2017). Nezanedbatelnou proměnou tvoří rovněž únava sportovců, která v kombinaci se špatnou koordinací vede ke značnému snížení finální síly (Fahimi & Rastqar, 2023). Aby sportovec mohl neustále podávat co nejlepší výkon, je nutné, aby pravidelně absolvoval strukturovaný a komplexní trénink. Díky němu bude mít odpovídající úroveň svalové hmoty a kondice. Zároveň tréninkem posiluje i svou toleranci vůči stresu a únavě (TWIF, 2021-a). Podle Mezinárodní organizace pro přetahování lanem (2021) můžeme tréninky rozlišit do několika kategorií – kondiční, taktický, psychický, vytrvalosti, síly, rychlosti, obratnosti a koordinace. I když bychom měli perfektně sestavený tréninkový plán, co je klíčem k vítězství v přetahování lanem? Abychom si na tuto otázku mohli odpovědět, je potřeba si vysvětlit dva základní pojmy, jímž jsou strategie a taktika. Mohlo by se zdát, že jde o pojmy totožné, ale není tomu tak. Ve světě sportu představují dva odlišné procesy. Strategie je z časové perspektivy dlouhodobá, zahrnuje např. výběr vhodných reprezentantů. Zatímco taktika je využívána v krátkodobém horizontu. Jedná se o flexibilní přizpůsobení v průběhu utkání. Cílem je získat výhodu nad soupeřem a zvítězit. Taktické chování podléhá různým formám tréninku. Velmi důležitá je komunikace mezi hráči a trenérem (Brefeld et al., 2024;

TWIF, 2024). Spadá sem i trénink kognitivních a mentálních dovedností, např. vůle, rozhodnost, sebeovládání a odvaha.

V přetahování lanem dochází k neustálému střídání dvou hlavních stavů, jímž jsou útočný a obranný postoj (TWIF, 2021-a). V případě obrany hovoříme o statickém přetahování, kde bývají znevýhodněni zejména celkově lehčí týmy. Útok v podobě dynamického přetahování s taktikou pracuje v širším spektru. Zde i lehčí hráč může vyhrát. Nepatrné, ale rychlé změny pohybu mohou vyvolat chybu u soupeře. Pokud však nejsou provedeny s odpovídající přesností a synchronně, mohou znamenat fatální chybu pro útočící tým (Moulton et al., 2024). Uplatnění taktiky se objevuje již během startování tahu. Rozlišujeme „Defend Fast Break“, kdy se tým drží ve statické pozici, snižuje se pomocí ohybu v kolenou a ihned po startu dosahuje maximální tahové síly. Nejvhodnější je pro kratší tahy, dlouhodobé setrvání může narušit týmovou koordinaci. Druhou formou je „Attack Fast Break“, kdy tým od začátku provádí rytmické kroky a nedochází k tak velkému snížení. Tato forma je vhodná pro udržení stabilní tahové síly (Tu et al., 2008). Sportovní techniky se obvykle rozvíjejí praxí. Konkrétní pohybová činnost je realizována co nejekologičtějším a neúčelnějším způsobem. Všeobecně by se dalo říct, že čím je tahoun zkušenější, tím by měl být jeho trénink specifičtější a zaměřený na konkrétní situace. Zároveň je třeba mít sportovce odpočatého a náročnost tréninku přizpůsobenou předchozím kondičním tréninkům. Nikdy by při tréninku nemělo dojít k přetížení nervové soustavy. Příprava je dlouhodobý proces, v rámci soutěží působí na sportovce i stres, který má následně negativní vliv na kvalitu pohybu (TWIF, 2021-a).

Nakawaga a kolegové (2005) popisují tři fáze tahu: „Drop phase“, která odpovídá zapojení maximální síly ihned po startu. „Hold phase“ neboli držení proti vyvíjenému tlaku soupeřem a „Drive phase“ představující aktivní posun vzad. TWIF (2021) popisuje obrannou a útočnou pozici, kterou lze ještě rozlišit na otevřenou a uzavřenou. V útočné otevřené pozici je sportovec čelem ke svému soupeři podobně jako při halovém přetahování. Používá se častěji na sypké půdě. V útočné uzavřené pozici sportovec na svého soupeře směřuje levé rameno. Ačkoli díky uzavřené pozici získává vyšší stabilitu, vytváří nadměrnou jednostrannou zátěž. Užitečná bývá tzv. poloha „skoby“, která se využívá, pokud je pod nohama dostatečně kvalitní půda umožňující dostatečnou oporu pro patu sportovce. Nohy jsou rovně natažené dopředu, do země se zapírají paty, paže a trup jsou natažené dopředu směrem ke špičkám. Jedná se o obzvláště náročnou pozici, ze které je velmi těžké se vrátit zpět do vzpřímené polohy. Asi nejvíce specifikou pozici zaujímá poslední člen týmu, tzv.

„kotva“, která si musí sama vytvořit rovnováhu a dávat velký pozor, aby nedošlo k jejímu pádu.

Přetahování lanem je přímým ukazatelem sportu, ve kterém neexistují individuálně dosažené mistrovské výkony. Klíčová je spolupráce, loajalita a týmový duch (Tug of War Association, 2001). Nejen používané techniky, ale rovněž taktiky podléhají rozvoji. Tým je nucen se neustále přizpůsobovat měnícím se podmínkám. Odpovídající trénink schopnosti se přizpůsobit je rozhodující, jelikož i navzdory obtížným podmínkám, tým dokáže maximalizovat svou výkonnost (TWIF, 2021-a). K odpovídajícímu uplatnění taktiky jsou nutné nejen fyzické dovednosti, ale i kognitivní schopnosti jako vůle, rozhodnost, sebeovládání, odvaha, vytrvalost a soustředění. Souhrnně je můžeme označit jako aspekty týkající se schopnosti zvládat náročné situace, překonávat strach a regulovat intenzivní emoční impulsy.

Podle tréninkové příručky vydané Mezinárodní federací pro přetahování lanem (2021) lze taktický trénink rozdělit na teoretický a praktický. V první fázi je nutné osvojení specifických znalostí a schopnosti zhodnotit a rozhodovat se na základě aktuální situace. V druhé části nastává opakovaný trénink konkrétní činnosti s postupným rozvojem obtížnosti a complexity, a to až do bodu plného zautomatizování. Důkazem toho je elitní ženský tým, který při perfektním provedení během „Drop Phase“ ztratil pouze 0,5 % tažné síly (Godfrey, 2007). Britská asociace pro přetahování lanem doporučuje začátečníkům sledovat zkušené týmy a snažit se učit z jejich zkušeností. Pokud proti sobě stojí zkušené týmy, obvykle po startu vyčkávají v „holding position“ na vhodný okamžik k útoku. Nováčkům se doporučuje útočit ihned, jelikož ostřílení sportovci často nechávají svého soupeře unavit. Pokud se týmu podaří rozhybat svého protivníka a podnikat první kroky vzad, nazýváme to „driving out“. V tomto bodě je důležité udržet pohyb až do vítězství pomocí malých rovnoměrných krůčků s náležitě zaseknutou patou. „Defending“ je forma obrany spočívající ve snížení lana, natočením ramene kolmo k lanu a zpevnění celého těla, čímž se značně zvýší odpor. „The heave/lift“ představuje silové zvednutí neboli formu útoku. Díky prudkému napřimení nohou a těla směrem dozadu dochází k vyvinutí obrovského tlaku na soupeře. Nutná je absolutní souhra bez jediného zaváhání či povolení, jinak by získané kroky mohly propadnout zpět soupeři (Tug of War Association, 200).

I kdyby se tým věnoval maximálnímu rozvoji všech zmíněných aspektů, nejedná se o jasnou záruku vítězství. Do hry vstupují např. individuální silné a slabé stránky každého jednotlivého člena týmu, rozhodčí, pořadí tahů a aktuální povrch (TWIF, 2021-a). Tvrdý

povrch vyžaduje vyšší polohu těla a rychlý útok. Měkký povrch naopak umožňuje „vykopat“ si opěrný bod a vyčkávat na chybu či vyčerpání svého protivníka. Nedílným a důležitým aspektem zůstává trenér, který by měl být schopný dobře číst pohyb lana a včas udávat jasné povely (Tug of War Association, 2001).

2 VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

Druhá část teoretické práce bude věnována vybraným psychologickým aspektům, které se promítají do sportovního výkonu. Kromě jejich obecné definice a představení nejvýznamnějších autorů, kteří se těmito konstrukty zabývali, bude naším cílem propojit sportovní a psychologickou část. Představíme si nejnovější studie ze světa silově vytrvalostních sportů v souvislosti s motivací, vnímání vlastní sebekontroly, sebepojetí a osobnostních rysů. Čtenář zároveň v následujících řádcích nenalezne studie realizované na sportu přetahování lanem vzhledem k jejich nedostupnosti. Z toho důvodu byly vybrány studie zabývající se jinými sportovními odvětvími, které se svou náročností přetahování lanem přibližují.

2.1 Motivace

Motivace pochází ze slova „movere“, což v latině znamená „hýbat se“ a užitečným českým synonymem pro slovo motiv je pohnutka. Dle Plhákové (2020, s. 319) bychom motivaci mohli definovat jako *„souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“* Výzkum motivace začal na základě touhy poznat, jaké příčiny stojí za lidským chováním. Mezi nejvýznamnější autory, kteří se jí zabývali, patří Henry A. Murray, Clark L. Hull, Abraham H. Maslow, David McClelland, John W. Atkinson, Victor Vroom, Bernard Weiner nebo Edward L. Deci a Richard M. Ryan (Plháková, 2020). V následujících řádcích si stručně přiblížíme, s jakými hlavními koncepty tito slavní autoři přišli a následně je propojíme s nejnovějšími studiemi ze světa silově vytrvalostního sportu.

Hull ve své „Drive-Reduction Theory“ tvrdí, že motivace vzniká jako přirozená reakce na nedostatek v lidském organismu, kterou může být třeba hlad nebo žízeň. Chování člověka je následně řízenou akcí tento nepříjemný stav redukovat a obnovit předešlý stav homeostázy. Celkově bychom ji tak mohli označit do určité míry fyziologicky determinovanou (Hull, 1933-1943, citováno dle InstructionalDesign.org). Maslow (1943) odmítá redukci pouze na fyziologické pohnutky. Člověk a jeho motivace je komplexní celek. Samotný pohyb je součástí bazálních potřeb, zároveň ho můžeme spatřit i v touze po

seberealizaci. Jedinec dosahuje sebeaktualizace skrze naplnění vlastního potenciálu ve sportu. Kromě dosažení seberealizace je součástí i syčení potřeby uznání. Jeli pohyb základní lidskou nutností, měl by být jeho nedostatek fyzicky pociťitelný. Tím se dostáváme zpět k teorii drivu a pocitu vnitřního nedostatku, který je třeba redukovat (Stults-Kolehmainen, 2023). Novější a obdobný pohled nabízí studie Stults-Kolehmainena a kolegů (2020), která představila vlastní model WANT (Wants and Aversions for Neuromuscular Tasks). Teorie říká, že touha k pohybu a odpočinku jsou relativně nezávislé. Člověk může v jeden moment pociťovat touhu se hýbat, a zároveň potřebu odpočívat, která rovněž vyvstává z vnitřních biologicky podmíněných pohnutek a není řízena pouze vnějšími motivy (Deci, 1971). Výsledkem Murrayeho práce byla teorie založená na psychogenních potřebách („needs“) a působení vnějších vlivů („press“). Potřeby organizují a směřují lidský organismus směrem k uspokojení a okolní prostředí může pohnutky vyvolávat či podporovat. Mezi přirozené psychogenní potřeby patří i touha po pohybu a sportu. Důležitou součástí je i hra. Během výkonu dochází k překonávání překážek a testování vlastních kompetencí. Samotnou hru člověk vyhledává spontánně, a kromě uvolnění slouží i k vyrovnání se s náročnými situacemi (Murray, 1938). Podněty přicházející zvenčí mohou řídit naše chování a motivovat k činnosti, aniž by nás zajímala. Pokud podněty získávají nad naši činnosti kontrolu, dochází ke snížení vnitřní motivace, která je dle Deciho (1971) přirozenou aktivací k činnosti na základě zájmu. Ukazuje se, že sportovci, kteří mají stabilně syčenou potřebu autonomie a kompetence, vykazují vyšší a stabilnější vnitřní motivaci během výkonu. Naopak ti s nižší vnější podporou byli následně více závislí na vnějších motivech (Angot & Martinent, 2025). U silově vytrvalostních sportů je nezbytné vnitřní motivaci sytit skrze smysluplné cíle, autonomii v tréninku a konstruktivní zpětnou vazbu. Vše zmíněné pak sportovce podporuje v dodržování tréninkových plánů (Enatsu et al., 2024). Při dostatečně silné vnitřní motivaci dochází ke zvýšení disciplíny a přímému zaměření na cíl. S vyšší samostatností se v dlouhodobém horizontu rozvíjí i ochota překračovat vlastní limity. Naopak vnější motivace podporuje okamžité a intenzivní úsilí, které je ale krátkodobého charakteru. Zároveň ale vnější odměny mohou být užitečné v obdobích se zvýšenou frustrací (Alkasasbeh & Akroush, 2025).

K ovlivnění motivace přispívá i atribuce, tedy jaké příčiny lidé přisuzují svým úspěchům a neúspěchům ve výkonově zaměřeném prostředí. To, jakým způsobem identifikují příčinu, se následně promítne na motivačních procesech. Hlavními dimenzemi je Locus (interní a externí), který si blíže popíšeme v další části práce. Vnímaná stabilita,

zda jsou příčiny trvalé nebo dočasné, ovlivnitelnost v dalších situacích a konkrétní atribuce pak predikuje jedincovu snahu, očekávání a s tím spojené emoce v dalších případech (Weiner, 1972). Právě na styl atribuce a vnímání dosažitelnosti stanovených cílů se ve své studii zaměřili Zhang a Miao (2025). Ukázalo se, že vnímání vytyčených cílů, (vysoce či málo dosažitelných) spolu s místem kontroly (interní a externí), ovlivňují naši motivaci a ochotu cvičit. Účastníci s vnitřní atribucí byli nejen ochotní se více věnovat pohybu, ale celkově dosahovali vyšší míry zdraví. Tyto výsledky podporuje i studie prováděná na elitních fotbalových hráčích, realizovaná Ulasem a jeho kolegy (2025). Autoři potvrdili, že při vyloučení hráče z hřiště, se častěji uplatňuje externí atribuce. Sportovec ze své pozice situaci vnímá jako neovlivnitelnou ze své pozice, nachází se ve stavu bezmocnosti a odpovědnost předává trenérovi. To v důsledku způsobuje celkově nižší tréninkovou angažovanost, a tedy i pokles motivace.

Na rozdíl od ostatních autorů, McClelland (1961) nevnímal motivaci jako vrozenou, nýbrž naučenou v průběhu života. Rodina, společnost a kultura určují, jak se v jedinci rozvine touha po výkonu a úspěchu. Mezi naše tři hlavní naučené potřeby patří výkon, afiliace a moc. V oblasti sportu je nejvýznamnější touha po výkonu, která se projevuje překonáváním překážek, postupným zdokonalováním se a volbou středně obtížných úkolů. Ukázalo se, že veslaři s vysokou potřebou výkonu disponují stabilnějšími tréninkovými návyky a vyšší výkonností (Schmid, 2021). Na práci McClellanda navázal Atkinson (1966), který teorii motivace rozvinul na konflikt motivu dosáhnout úspěchu versus potřeby vyhnout se neúspěchu. Samotná motivace k výkonu je klíčová k dlouhotrvajícímu aktivnímu sportování (Gröpel, 2016). Sportovci vysoce orientovaní na úspěch ukazují vyšší úspěšnost v dlouhodobém horizontu než jedinci, kteří z počátku vykazovali lepší fyzické předpoklady. Jedinci s vyšší potřebou vyhnout se neúspěchu častěji volí cestu menšího risku s nižším úsilím, a to kvůli strachu ze selhání (Schmid, 2021). Zároveň za vyšší angažovaností nemusí nutně stát explicitní nýbrž implicitní motivace. To znamená, že člověka nepohání stále přítomná myšlenka, „musím být lepší“, ale hlubší nevědomé motivy (Gröpel, 2016). Přesvědčení, že naše úsilí povede k výkonu, následné odpovídající a žádoucí odměně, je teorie sepsaná Vroomem (1964). Pokud je některá ze složek nižší než optimální, dochází ke snížení motivace. Pokud cvičenec svému tréninku důvěřuje, vnímá u sebe výsledky, které pro něj mají hodnotu, jeho chuť opakovat se zapojit, se zvyšuje (Xue-liu & Mu, 2021; Permzadian & Shen, 2024). U silově vytrvalostních sportů tomu s výsledky není jinak. Ukazuje se, že hráči ragby, kteří utrpěli zranění, mohou na základě posilování autonomie

a pocitu kontroly udržet svou motivaci a respektovat odpovídající rehabilitaci (Carson & Polman, 2017). Čím vyšší je pocit vlastní kompetence, tím vnitřní motivace roste, a zároveň se zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec bude trénovat i nadále (Almagro, 2020).

Ke všem výše zmíněným vlivným silám ještě doplníme vliv prostředí na mikro, mezo a makro úrovni dle Bronfenbrennerových a Baumanových ekologických modelů. Ze systematického přehledu 21 studií, které byly publikovány mezi lety 1997 a 2022 vyplývá, že hlavními faktory sportovní vytrvalosti jsou kromě motivace, osobnost jedince, (vnímání vlastních schopností, víra ve vlastní zdatnost, resilience, temperament), dále zdraví, pozitivní pocity, závazek a rozvoj učení. V mikro-systému má největší vliv rodina, sociální podpora, styl vedení trenéra a spoluhráči. V mezo-systému jde především o klima, ve kterém se sportovec nachází a v makro-systému se jedná o vliv kulturního a celospolečenského nastavení (Kovács & Szakál, 2024). Česká studie realizovaná Valjentem (2011) mapovala, jaké motivy udržují vysokoškolské studenty u závodního sportování. Nejvyšší příčky obsadila možnost relaxace a celkové snižování stresu, dále zábava, sociální kontakt, zdraví, rozvoj zdatnosti, atraktivní fyzický vzhled, rozvoj vlastní osobnosti a charakteru. Soutěžní úspěch v daném sportu se umístil až na pátém místě, což bylo překvapivým výsledkem. Sportovní motivace popisuje, jaké konkrétní kroky sportovec realizuje, aby byl schopný posléze dosáhnout svých vytyčených cílů (Панчук et al., 2024, citováno dle Alkasasbeh & Akroush, 2025). Gómez-Cardoso a kolegové (2021) popisují motivaci jako určující faktor, bez kterého není možné dosahovat odpovídajících sportovních výsledků. Hlavním faktorem je sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, jelikož mají klíčový vliv na formování motivů dítěte. Pro další rozvoj motivace je podstatný trenér, který by měl propojovat vnitřní i vnější motivy sportovce.

Již bylo zmíněno, že trenér patří mezi důležitý pojící prvek mezi vnitřní a vnější motivací a optimálním působením zvyšuje pravděpodobnost úspěchu jednotlivce či týmu. Otázkou však je, co motivuje samotné trenéry k výkonu této nesnadné činnosti. Způsob, jakým je trenér motivován, ovlivňuje jeho následný přístup a tréninkové metody. Studie McLeana a Malletta (2012) pomohla tuto otázku objasnit. Na základě polostrukturovaných rozhovorů s australskými trenéry zjistili, že mezi hlavní zdroje motivací spadá spojení trenéra se sportem, seberozvoj a rozvoj svěřence. Mezi častými vnitřními motivy se objevila radost ze samotného procesu trénování a pocit autonomie, možnost rozhodovat, dále uspokojení z pocitu kompetence spojené se zvládáním obtížných situací. Motivace dále posiluje budování dlouhodobých vztahů se sportovci a tím i možnost dalšího rozvoje. Mezi

nejčastějšími vnějšími zdroji se u trenérů objevovala finanční odměna, společenské uznání, reputace a soutěžní úspěchy. Ze studie vyplynulo, že dominuje autonomní forma a že každý trenér vykazoval vícerozměrnou motivaci. Ukazuje se, že trenéři s obsesivní vášní dávají atletům vysoké množství zpětné vazby s celkově nižší kvalitou, nepodporující autonomii. U trenérů s harmonickou vášní se projevilo pouze nižší množství předávané zpětné vazby bez vlivu na její kvalitu. Vyšší množství zpětné vazby bylo také pozitivně spojeno s vyšší motivací sportovce (Carpentier & Mageau, 2014).

Pohyb je přirozenou lidskou potřebou, jehož význam může přesahovat až do realizace smyslu vlastního bytí. Člověku je vlastní určitá míra touhy po výkonu a úspěchu. Potenciální překážky nastávají v momentě, kdy nás řídí strach nebo pouze vnější motivy. Krátkodobě mohou být vnější motivy užitečné a zvýšit naše úsilí, ale dlouhodobě oslabují naši vnitřní motivaci. V rámci tréninků je nutný vlastní pocit autonomie a kontroly, který ji pomáhá zvyšovat. Cílem je obě tyto složky vyvážit a podaří-li se je naplnit, tak sportovec bude uskutečňovat dlouhodobé tréninkové plány i navzdory zraněním či jiným komplikacím. Motivace k výkonu sportovce je složitým konstruktem, do kterého vstupuje kromě atribuce, i vnímání vlastní kontroly a další faktory, na které se zaměříme v dalších částech práce.

2.2 Vnímání vlastní kontroly

Vnímání vlastní kontroly a podle toho určené místo řízení je nezanedbatelnou proměnnou, která ovlivňuje naši motivaci a vztahování se k výkonu a sportu obecně. S termínem Locus of control přišel poprvé Julian B. Rotter (1966) a jeho myšlenka se stala velmi oblíbenou a často citovanou. Vnímání vlastní kontroly je ale koncept širší než Rotterovo interní a externí místo řízení. Proto si kromě toho zmíníme i rozšíření Rotterova původního záměru jako např. Wallstonova Health Locus of Control nebo Weinerova teorie atribuce. Naším cílem je teoreticky přiblížit tento známý koncept a propojit ho spolu s atribucí a aktuálními sportovně zaměřenými vědeckými studiemi. Definitivně se nejedná o vyčerpávající výčet všech teorií, které by bylo možné k danému tématu vztáhnout. V praktické kvantitativní části pracujeme s Rotterovým dotazníkem Locus of control a z tohoto důvodu budeme činit stejně i v teoretické části práci.

Místo kontroly se vztahuje k míře ovlivnitelnosti událostí a výsledků v našem životě. Vyvinul ho psycholog Julian B. Rotter a rozdělil ho do dvou hlavních spekter, vnitřní a vnější (Keenan, 2024). Na pravděpodobnost výskytu určitého chování má nezanedbatelný vliv

posilování a odměna. Do procesu vstupuje také vnímání vlastní míry kontroly nad situací. Jedinec může přemýšlet, zdali byl výsledek dosažen vlastními schopnostmi či prostou náhodou. Pokud se domníváme, že jsme dosáhli touženého výsledku bez vlastního přičinění, tak to v naší kultuře označujeme jako štěstí či osud. Rotter tento pohled označil za vnější místo kontroly. Naopak pokud je výsledek události viděn v těsné závislosti na vlastním chování či osobnostních charakteristikách, hovoříme o vnitřním místě kontroly (Rotter, 1966). Rotter v rámci svých výzkumů vyvinul škálu I-E, ve které se vždy nachází dvojice tvrzení odkazující na vnitřní či vnější úhel pohledu (Keenan, 2024). Běžná škála Locus of control byla časem doplněna o sportovní situace a jevy. Výroky byly navrženy tak, aby odpovídaly těm Rotterovým, pouze zaměřené na sportovní situace (Stauss, 1975). Tím, ale vývoj Rotterovi škály neskončil. K její modifikaci došlo znovu Wallstonem a kolegy (1978), kteří vyvinuli Multidimenzionální zdravotní místo kontroly, které měří vlastní míru kontroly nad zdravím. V návaznosti na to vznikla škála Sportovní rehabilitační kontroly, která mapuje chování atletů po zranění (Murphy et al., 1999). Sportovci by v optimálním případě měli mít své technické schopnosti, emocionální reakce, koncentraci, způsob myšlení, a dokonce i své chyby pod neustálou kontrolou. Dostatečná schopnost ovládat vlastní psychické i fyzické dovednosti je základem pro podání co nejlepšího výkonu (Horsley, 1989). Výzkum Sonstroema a Walkera (1973) ukázal, že studenti s pozitivním postojem k pohybu dosahovali obecně lepších výsledků než ti s negativním. Zároveň ti s pozitivními postoji také disponovali vnitřním místem řízení. Studenti s interní orientací se častěji pouštějí do obtížnějších výzev, ať už individuálních či skupinových (Carlson & Petti, 1988). Výzkumníci se zabývali otázkou, zdali specifický tréninkový program může ovlivnit místo kontroly a ukázalo se, že po tréninku vizualizace, relaxace a vnitřním dialogu došlo k mírnému posunu směrem k vnitřnímu řízení (Kruisselbrink, 1993).

Weiner (1972) ve své atribuční teorii přímo navazuje na Rottera a jeho myšlenku rozšiřuje. Již výše bylo zmíněno, že jeho atribuční teorie je rozdělena do tří základních dimenzí a jednou z nich je právě Locus of control. Ačkoli se jedná o částečně rozlišné koncepty, vysoká hodnota jednoho zároveň předpokládá stejnou výši druhého. Na základě výsledků výzkumu u studentů sportovních věd se zjistil vyšší výskyt prokrastinačního chování u jedinců s externím Locus of control a pesimistickou atribucí (Mataracı & Alemdağ, 2024). Atribuce a vnitřní místo kontroly souvisejí i s naší výkonností. Gordon (2008) na základě dvou studií dokázal, že sportovci s pozitivním atribučním stylem, (tzn. úspěch – interní, neúspěch – externí), dosahují v obtížných situacích v zápase vyššího

výkonu. Místo kontroly má vliv i na vnímání vlastní účinnosti (self-efficacy). Interní lokus ji zvyšuje a pokud se sportovec zabývá rozvojem všímavosti, může i zvýšit svůj celkový sportovní výkon (Oguntuase & Sun, 2022). Ukázalo se, že čím je vyšší subjektivně vnímaná míra kontroly nad vlastním úspěchem v individuálních sportech, (neboli Achievement Area of Locus of Control – specifická forma internosti), tím vyšší je následná motivace a ochota riskovat (Popovych et al., 2024). Leguizamo a kolegové (2023) ale poukázali na to, že vztah Locus of control a atribuce může být někdy složitější. Vždy záleží na konkrétní situaci a vlivu okolí. Basketbalistiky v Gordonově studii (2008) v některých případech dosahovaly pesimistické atribuce, to však nutně neznamenalo, že své schopnosti vnímají jako nízké.

Autoři se zabývali také reakcí sportovců na úraz. Jedinci s interní atribucí se domnívali, že svému zranění mohli předejít. Měli větší tendenci riskovat a vrátit se k tréninkům dříve, a zároveň prožívali vyšší frustraci. U externí atribuce popisovali proběhlou událost jako náhodu a častěji se u nich objevovala kognitivní restrukturalizace a větší emoční zklidnění. To, jakým způsobem atribuuujeme, následně ovlivní naši kontrolu, a to se následně odrazí v chování, emoční reakci a motivaci (Leguizamo et al., 2023). Více interní orientace zvyšuje i sebedůvěru a má významnou souvislost s prožívanou úzkostí. Čím vyšší je pocit kontroly, tím je i účinnější emoční regulace (Amar et al., 2023). Naopak silněji prožívaný stres způsobuje externí místo kontroly (Holden et al., 2019). V dalších částech práce se zaměříme mimo jiné i na způsob zvládání fyzické zátěže a formy copingových strategií. Locus of control může hrát důležitou roli i v reakci člověka na bolest. Ultramaratonci s vnitřním místem kontroly mají vyšší odolnost a lepší schopnost seberegulace i ve velmi náročných podmínkách. Naopak externí místo kontroly vede k vyšší zranitelnosti a strachu (Paley & Johnson, 2025).

Kapitola se zabývala konceptem vnímání vlastní kontroly a jeho významem ve sportovním kontextu. Interní a externí lokus mají schopnost ovlivňovat nejen motivaci, ale následně i celkový výkon, zvládání fyzicky i psychicky náročných situací, sebeurčení a rekonvalescenci po úrazu. Sportovci s interním místem řízení častěji disponují vyšší motivací, silnější sebeúčinností a ochotou překonávat překážky. Náročné psychické zklidnění, vyšší prožívání stresu a následná větší pasivita se odráží u jedinců s externím lokusem. Atribuce doplňuje a často kopíruje vnímání kontroly. Jedná se o klíčové faktory, které ovlivňují finální výkony sportovců napříč individuálními i skupinovými sporty.

2.3 Sebepojetí

Sebepojetí znamená vytváření si představy sám o sobě, vnímání a popisování sebe sama. V procesu sociálního vývoje si člověk vytváří úsudek o vlastní existenci. Součástí hodnotící složky je sebeúcta, zhodnocení vlastní významnosti a sebedůvěra, která představuje pozitivní postoj k sobě (Hartl, 2004). Jedná se o hypotetický konstrukt, jednu z našich kognitivních složek, která nám umožňuje popsat obsahy vědomí vztahující se k vlastnímu bytí a já (Výrost & Slaměník, 2008). Koukolík (2008) poukazuje na schopnost především abstraktního uvažování o sobě samém na základě svobodného rozhodnutí, čímž patří mezi čistě lidské schopnosti. Vývoj sebepojetí podléhá různým vlivům na základě kontaktu s vnějším prostředím v průběhu socializace. Díky jedinečné individuální zkušenosti se vytváří u každého jedince jinak, i přes to je však možné sledovat některé společné atributy (Blatný et al., 2010).

Jeden z prvních autorů zabývajících se konceptem vlastního já, byl James (1980). Vytvořil strukturální analýzu pojetí sebe sama a koncept já následně rozdělil na subjekt a objekt. O zdůraznění sociálního původu sebepojetí se zasloužil Cooley (1902) a Mead (1934). Přicházejí s myšlenkou, že představy o sobě si vytváříme na základě kontaktu s druhými. Sebepojetí pak vzniká jako reflexe vlastního způsobu uvažování o tom, jak nás vnímají druzí lidé. Kromě symbolického interakcionismu se sebepojetím zabývala i humanistická psychologie. Rozpracováním jednotlivých konceptů já se věnoval Rogers (1951). Podle něj je sebepojetí konzistentním a organizovaným celkem vznikajícím na základě přesvědčení o vlastní osobě. Jeho podklad tvoří soubor hodnot a představ člověka o tom, kým jsem a co mohu ve svém životě dělat. Sebepojetí se dostala značná pozornost na základě tzv. kognitivní revoluce. Do popředí vstupuje zejména sociální psychologie s konkretizací rozlišných fenoménů okolo já, např. sebeúcta, sebedůvěra, sebeobraz, sebehodnocení, zatímco behaviorismus ustupuje do pozadí (Gecas, 1982). Sebepojetí pod sebou zahrnuje mnoho rozlišných teorií popisujících odlišné struktury a typologie. Pro kontext práce je důležité si vymezit, že existuje globální / celkové sebepojetí a specifické, které můžeme dále rozdělit do několika podkategorií. Harter (1985) vytvořila často užívanou škálu Self-Perception Profile for Children. Jedná se o nástroj měřící specifické části sebepojetí u dětí. Autorka vymezila oblasti školní kompetence, sociálního přijetí, sportovní kompetence, tělesný vzhled, chování a celkovou sebeúctu.

Sportovní zastánci často přicházejí s tvrzením, že na základě pravidelné sportovní aktivity můžeme zvyšovat svoje sebepojetí. Španělská studie Balaguera a kolegové (2012) přišla se závěrem, že pozitivní sebepojetí nemá přímou souvislost se sportovní aktivitou, nýbrž se váže na některé specifické oblasti našeho sebepojetí. Spadá sem atletická kompetence a fyzický vzhled, kterou měli adolescenti tendenci hodnotit výše v závislosti na frekvenci vykonávané sportovní aktivity. Cílem průřezové studie Hodge (1991) bylo blíže prozkoumat vztah mezi sebepojetím u sportovců a nesportovců s vlivem pohlaví jednotlivých respondentů. Ukázalo se, že hlavní rozdíl tkví v odlišném hodnocení fyzických schopností, nikoli však v celkovém sebepojetí. Zároveň rozdíl mezi mužskými a ženskými výsledky nebyly významné. Výkon ve sportu může mít vliv spíše na jednotlivé složky sebepojetí, nikoli na celek. Dříve se rovněž předpokládalo, že pozitivní sebepojetí může předpovídat budoucí úspěch, jak ukazuje model sebezdokonalování. Model rozvoje dovedností přichází z tezí opačnou, a sice že pocit úspěchu následně buduje pozitivní sebepojetí. Kompromisem mezi těmito dvěma modely se stala teorie vzájemného účinku, která říká, že se oba zmíněné faktory vzájemně posilují (Marsh, 2007).

Mnoho studií se zabývá vzájemným vztahem mezi sebepojetím, dalšími psychologickými fenomény a zdravím. Autoři studie Dishman a kolegové (2006) zkoumali vzájemnou souvislost mezi fyzickou aktivitou a celkovou sportovní frekvencí s fyzickým sebepojetím, sebeúctou a symptomy deprese u dívek v adolescenci. Ukázalo se, že pokud se dívky věnovaly sportovní aktivitě, mělo to vliv na jejich globální fyzické sebepojetí, a zároveň zvýšení sebeúcty, která sekundárně snižovala depresivní symptomatiku (Dishman et al., 2006). Novější studie Kleina a kolegů (2017) ukazuje stejné výsledky. Ve své studii dokázali, že adolescenti věnující se pravidelně sportovní aktivitě, vykazují výrazně vyšší hodnocení vlastní fyzické atraktivity a atletických schopností. Zároveň se projevila všeobecná tendence dívek hodnotit se níže než chlapci. Závěrečným zjištěním, na které navážeme v další části naší práce je souvislost mezi sebepojetím a osobnostními rysy. Nejvýrazněji se ve výsledcích promítl neuroticismus, čím vyšší je, tím snižuje fyzické sebepojetí. Naopak více extravertovaní chlapci byli spojováni s vyššími atletickými schopnostmi.

Čínští autoři velké kvantitativní studie Tang a kolegové (2025) se snažili objasnit vztah mezi vnímaným fyzickým sebepojetím, psychologickou odolností a jak do jejich vztahu vstupují mediátoři ve formě motivace ke cvičení a sociální opora. Jedinci disponující všeobecně vyšší motivací ke sportu, pociťují vyšší míru sociální opory, která nakonec vede

k vyšší frekvenci sportování. Zároveň se tento popsaný model uplatňoval napříč různými věkovými skupinami, pohlavím i geografickým původem. Dalším důležitým faktorem, který do oblasti sebepojetí a motivace ke sportu vstupuje, je pocit radosti. Sportovní aktivita predikuje pozitivní sebehodnocení v oblasti fyzických schopností a vzhledu. Pokud jedinec zažívá z dané aktivity radost, dochází ke zvýšení pocitu vlastní hodnoty, pozitivnímu vnímání tělesných vlastností a působí i na vztahy s vrstevníky a rodiči (Berki et al., 2024). Dospívající, kteří se pravidelně věnují sportu, dosahují vyšších skóre v oblasti celkového i specifického sebepojetí. Proměnná ovlivňující finální výsledky je právě i radost ze sportu jako prediktor pozitivního sebepojetí (Contreras, 2010). Vztahem mezi sebepojetím, motivací a následným fyzickým výkonem se zabývala studie Lohbecka a kolegů (2021). Jejich cílem bylo blíže prozkoumat dva hlavní konkurenční modely a objasnit, zdali je hlavním zdrojem následného výkonu motivace působící na sebepojetí nebo naopak sebepojetí ovlivňující motivaci. Děti, které během sportu zažívají radost (vnitřní motivace), a zároveň sami sebe vnímají jako fyzicky zdatné, dosahují v závěru lepších sportovních výkonů. Na základě srovnání modelů se ukázalo, že pozitivní sebepojetí posiluje vnitřní motivaci, což vede k lepším sportovním výkonům. Naopak extrinzická motivace není efektivní pro lepší výsledky. Jiný pohled na sebepojetí nabízí studie Murrraye a kolegové (2022) zaměřující se na vliv sociální identity sportovního týmu. Vyšší vnímaný pocit sounáležitosti je propojen s vyšším fyzickým sebepojetím i motivací pokračovat ve sportu. Jedná se o jev, který může být i dobře pozorovatelný pro samotné trenéry. U chlapců můžeme lépe sledovat, že pokud jsou jedinci během výkonu sportu aktivnější, tzn. pociťují radost a zájem o danou činnost, v porovnání se zbytkem skupiny, vykazují vyšší úroveň motivace a fyzického sebepojetí (Pavlovic et al., 2025). Studie z roku 2007 se zaměřila čistě na sportovní sebepojetí a zajímalo ji, zdali bude působit jako prediktor výkonu. Jednalo se o longitudinální studii, kde se ukázalo, že naměřené vyšší sportovní sebepojetí u dětí 3. třídy predikovalo lepší sportovní výkon v pozdějším věku, konkrétně ve 4. a následně 6. třídě nezávisle na pohlaví. Výsledky poukazují na kauzální vztah mezi sebepojetím a následným sportovním výkonem (Marsh et al., 2007). Na vyšší fyzické sebepojetí má kromě již zmíněného vliv také věk a soutěžní zkušenost. Dokazuje to studie Theurela a kolegů (2025), která se zaměřila na vysokoškolské studenty. Muži více než dívky, kteří sportují delší dobu, jsou vyššího věku a disponují soutěžními zkušenostmi, mají vyšší fyzické sebepojetí.

Sebepojetí je složitým a komplexním psychologickým fenoménem, který by si pro prozkoumání jistě zasloužil samostatnou vědeckou práci. Pro účely této diplomové práce

stačí jeho zjednodušené představení. Jedná si o konstrukt vznikající během vývoje člověka na základě sociální interakce. Teorie sebepojetí popisuje mnohorozměrnost jeho struktury. Výzkumy ukazují, že sportovní aktivita nemá vliv na celkové sebepojetí člověka, nýbrž na některé jeho části, např. vnímání tělesných a atletických schopností či fyzického vzhledu (Balaguera et al., 2012; Hodge, 1991; Marsh, 2007). Utvořené sebepojetí se následně propisuje do dalších částí našeho bytí, mezi které spadá sebeúcta, sebevědomí, psychická pohoda a zdraví. Klíčovými proměnnými jsou další psychologické fenomény jako motivace, odolnost, sociální opora a radost z činnosti. Longitudinální studie dokazují, že vyšší sportovní sebepojetí může predikovat lepší sportovní výkon a tím i následné setrvání u daného sportu (Lohbeck et al., 2021; Marsh et al., 2007).

2.4 Osobnostní rysy

Psychologie osobnosti je empirickou vědou vyrůstající nezávisle na nejstarší disciplíně – obecné psychologii. Jako rebelující odvětví se psychologie osobnosti rozvíjela po boku psychiatrie a ostatních klinických směrů a zaměřuje se především na strukturu, dynamiku a vývoj osobnosti u zdravé populace. V současné době neexistuje jeden ucelený všeprostupující výklad pojmu osobnost. Většina směrů se shoduje na tom, že osobnost představuje „*propojení charakteru, temperamentu, schopností a také konstitučních vlastností člověka*“, jedná se o komplementární, relativně stabilní, jedinečný a konzistentní celek (Cakirpaloglu, 2012, s. 16). Eysenk (1947) osobnost představuje jako souhrn forem chování určené dědičností a vlivem prostředí. Osobnost nám prozrazuje, jakým způsobem se člověk bude chovat v konkrétní situaci (Cattell, 1967). Jejich definic existuje daleko větší množství. Nerozlišujeme, zdali jsou některé více či méně správné, ale především jejich užitečnost při práci s tímto konstruktem (Říčan, 2010).

Základní podstatou rysového přístupu je zjištění základních faktorů určujících osobnost člověka. Allport se jako první začal věnovat teoretickému vymezení pojmu rys a spolu s Odbertem provedli analýzu slov popisujících osobnost. Celkový počet slov se jim podařilo zredukovat na 4500 významů (Cakirpaloglu, 2012; Allport & Odbert, 1936). Allport ve svém pozdějším díle vymezil obecný rys a dispozici osobitou, kardinální, centrální a sekundární (Allport, 1961). Na Allportovo dílo navázal Cattell. Na základě odborné práce s pojmy a následné faktorové analýzy se mu podařilo identifikovat dvanáct nezávislých faktorů určujících každou osobnost (Cakirpaloglu, 2012). Cattell svůj postup

podrobně popsal v díle *The Description of Personality: Basic Traits Resolved into Clusters* (Cattell, 1943). Díky jeho výzkumu také později vznikl osobnostní inventář 16PF založený na 16 základních faktorech (Cattell, 1949). Eysenk osobnost představil jako hierarchicky uspořádané dispozice. Nejvýše stojí obecné typy, kam spadá neuroticismus, extraverte a psychoticismus. Níže postavené jsou přejaté Cattellovy pramenné rysy, ke kterým náleží odpovídající návyky. Na základě své práce vytvořil bipolárně zkonstruovaný osobnostní dotazník Eysenk Personality Questionnaire (Cakirpaloglu, 2012; Eysenk & Eysenk, 1975). Na Allportovu a Odbertovu analýzu navázal také Goldberg. Došel k závěru, že většina kultur užívá podobné označení pro pozorovatelné charakteristiky člověka (Goldberg, 1990; Cakirpaloglu, 2012). Na základě toho vymezil pět základních osobnostních vlastností, které jsou jakými si pozorovatelnými a slovy popsitelnými projevy člověka. Jedná se o hypotetické konstrukty vznikající na základě vrozených a získaných dispozic (Blatný, 2010). Zmiňovanými základními dimenzemi jsou extraverte, vstřícnost, otevřenost, svědomitost a neuroticismus, které byly později potvrzeny výzkumem McCrae a Costy (1987). Dnes je nalezneme v podobě dotazníku Big Five. V následujících řádcích se zaměříme blíže na aktuální studie vztahující se k identifikaci osobnostních rysů člověka a jakými způsoby se můžou tyto rysy projevit do roviny sportu. Konkrétně si představíme studie mapující souvislost osobnostních rysů a dosaženého výkonu, dále jaké osobité vlastnosti se váží k různým formám individuálních či skupinových sportů vyžadující značné úsilí, sílu a vytrvalost.

Většina studií použila ke svému výzkumu jednu z variant dotazníku Big Five. Různá míra výskytu pěti základních dimenzí určuje způsob uvažování, prožívání a chování sportovců. Metaanalýza Hsieha a kolegů (2025) blíže prozkoumala 22 primárních studií popisující vztah mezi osobností a sportovním výkonem. Ukazuje se, že vliv osobnostních charakteristik na výkon sportovce není jednoznačný, neboť do procesu vstupuje celá řada dalších faktorů. Osobnostní rysy mohou být v určitém sportu užitečné a v jiném se zase ukazují jako naprosto nevhodné. Statisticky významné rozdíly mezi různými sportovními disciplínami byly prokázány v dimenzích neuroticismu, extraverte, přívětivosti a svědomitosti. Každá sportovní disciplína je spojena s odlišnou osobnostní strukturou sportovců. Jedinou výjimku tvoří neuroticismus, který v případě nízkých hodnot predikuje vyšší úspěšnost napříč různými sporty (Piepiora, 2021; Piepiora et al., 2024; Piepiora et al., 2025). Podobně je tomu s náročností soutěží, vhodnost vlastností se liší dle nižších či vyšších úrovních soutěží. Pochopení vztahu mezi úspěchem a konkrétními osobnostními vlastnostmi

je klíčové pro trenéra, který může zasáhnout odpovídající intervencí (Hsieha et al., 2025). Analýza 22 studií od Xu a Hao (2025) potvrzuje, že vysoké skóry svědomitosti, extraverte a nízkého neuroticismu jsou robustními prediktory budoucího úspěchu. Autoři studie zároveň upozorňují na tři hlavní mechanismy, které vstupují do celého procesu. Jedná se o přímé neurobiologické účinky, (tzn. specifickou povahu člověka určuje např. citlivost dopaminergního systému), dále nepřímá psychologická mediace pomocí motivace a seberegulace. Třetím mechanismem vstupujícím do celého procesu je kontextuální moderace, kde záleží na konkrétně vykonávaném sportu, úrovni soutěže a kulturním prostředí. S odlišným tvrzením o významu neuroticismu přichází studie Liho a kolegů (2024), která tvrdí, že osobnostní vlastnosti se ukazují jako klíčový prediktor pro sportovcovo chování. Cílevědomost a vyšší úroveň komunikace měly vliv na pozitivnější projevy během soutěží, které následně ovlivnily na celkový výkon. Vyšší hodnoty svědomitosti, otevřenosti a přívětivosti ukazují signifikantně pozitivní vztah k celkovému výkonu (Habib et al., 2019). Výjimku tvoří neuroticismus, který je pro predikci sledován nevýznamným a jako jediný rys nepatří mezi důležité prediktory sportovního chování. V některých případech může neuroticismus způsobit horší schopnost zvládání stresu (Li et al., 2024). Naopak s důkazem o signifikantně negativní korelaci mezi výkonem u univerzitních sportovců a neuroticismem přišla studie Habiba a kolegů (2019). Zmiňují, že extraverte se na základě regresní analýzy ukázala jako méně významný prediktor pro celkový sportovní výkon. Jakým způsobem rozlišit šampiony od průměrných hráčů měla za cíl studie Piepiora (2021), který se zaměřil na 10 rozlišných sportovních disciplín. Výzkum ukázal, že atleti s mezinárodními úspěchy se vyznačují nižší úrovní neuroticismu a vyšší úrovní extraverte a otevřenosti vůči zkušenosti. Zároveň však nebyla prokázána žádná korelace mezi osobnostními rysy a pravděpodobností stát se elitním sportovcem (Piepiora et al., 2024).

Jelikož studie pozorující přetahování lanem v současné době chybí, představíme si studie zaměřující se na výkony obdobných sportů jako je veslování, lední hokej nebo atletika. U výkonu vysokoškolských veslařek se autorům podařilo znovu potvrdit negativní vliv neuroticismu, a naopak závislost rostoucího výkonu na vyšší míře svědomitosti a přívětivosti (Stine et al., 2019). Lední hokej můžeme rovněž zařadit mezi silově vytrvalostní sporty. Nepříliš jednoznačné výsledky přináší studie Conwaye (2016). Dle této studie vyšší míra svědomitosti a extraverte je spojována s lepšími výkony, zatímco ostatní rysy nevykazují žádný významný vztah. Ačkoli rysy ovlivňují výkonnost hráče, jedná se

o spíše o jednu z orientačních než definitivních proměnných. Výrazný projev vytrvalostního chování je typický pro maratonské běžce, které obvykle charakterizuje specifická a výrazná osobnost, která jim umožňuje dokončit náročný závod. Maratonci se vykazují vysokou mírou soběstačnosti, inteligencí, nízkým skóre v oblasti hněvu, únavy, napětí a deprese (Braschler et al., 2024). Šetření osobnostních charakteristik na základě metody Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) ukázalo, že běžci méně prožívají negativní stavy spojené se stresem, tělesnými obtížemi, ztrátou naděje nebo nedůvěrou. Sportovci s vyšší mírou angažovanosti v trénincích i soutěžích dosáhli až úrovně hypomanických rysů (Roeh et al., 2020). Pro kompletní představu doplníme výzkum z oblasti čistě silového sportu, který představuje bodybuilding. Kvantitativní iránská studie realizovaná na ženských bodybuilderkách se zabývala nejen jejich osobnostními rysy, ale také jejich odolností, vlastní identifikací a funkční výkonností. Autoři hledali souvislost mezi osobnostními rysy a rizikem úrazu. Čím vyšší byla úroveň neuroticismu, extraverze a otevřenosti, tím se zároveň zvyšovala pravděpodobnost možného zranění. Svědomitost tuto možnost naopak snižovala a přívětivost se neukázala jako signifikantní prediktor (Naderi et al., 2024).

Psychologie osobnosti představuje velmi důležité odvětví psychologie, které nám pomáhá pochopit jedinečnost každého člověka, jeho způsob myšlení, prožívání a jednání, v našem případě konkrétně ve sportovním odvětví. Historický vývoj rysového přístupu vyústil ve vznik hojně užívaného psychologického nástroje, dotazníku Big Five, který byl zároveň použit i pro účel výzkumu této diplomové práce. Nejnovější studie propojující oblast osobnostních rysů a sportu ukazují, že jejich vztah není univerzální, nýbrž je podmíněn sportovním a kulturním prostředím, typem sportu a soutěžní úrovní (Hsieha et al., 2025; Piepiora, 2021; Piepiora et al., 2024; Piepiora et al., 2025). Mnoho studií opakovaně potvrzuje význam nízkého neuroticismu, vyšší svědomitosti a otevřenosti pro budoucí celkovou sportovní výkonnost (Xu & Hao, 2025; Li et al., 2024; Habib et al., 2019). Zároveň vliv neuroticismu je napříč různými studiemi popisován odlišně (Stine et al., 2019; Hsieha et al., 2025; Piepiora, 2021; Li et al., 2024). Porozumění individuálnímu osobnostnímu profilu, včetně motivace, úrovně seberegulace, místa řízení a dalším psychologickým konstruktům, je pro trenéra klíčové, proto aby mohl do tréninků zařadit odpovídající intervence pro co nejlepší výsledky.

3 VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPORTOVNÍHO VÝKONU

Tato kapitola je závěrem teoretické práce. Zaměřuje se na vymezení a obsah výzkumných otázek, které budou představeny v empirické části. Pozornost zaměříme nejprve na týmovou dynamiku s důrazem na postupný rozvoj sportovního týmu, během něhož probíhají typické skupinové procesy. V této souvislosti se více věnujeme skupinové kohezi, která je rozsáhle zkoumaným fenoménem ve sportovní psychologii. Zmíníme i vliv trenéra jako důležitého činitele v oblasti fungování a výkonnosti týmu. Problematika psychické odolnosti ve vztahu ke zvládání zátěže je další částí kapitoly. Objasníme základní pojmy spojené se zátěží a stresem a jaká je jejich podoba ve sportovním prostředí. Součástí je i vymezení pojmu psychická odolnost a představení jejich hlavních a nejznámějších konceptů. Nebude chybět ani jejich reflexe v aktuálních sportovně psychologických výzkumech. Závěrečná část je věnována tématu psychologické přípravy před sportovním výkonem. Představíme si konkrétní formy mentálního tréninku spolu s aktuálními poznatky odborných prací. Je nutné zdůraznit, že v současné době nejsou součástí odborné literatury studie, které by níže popsané fenomény propojovaly se sportem přetahování lanem. Z toho důvodu je práce zaměřena na obecné poznatky ze sportovního prostředí.

3.1 Týmová dynamika

Kapitola se věnuje tématu týmové dynamiky, která je velmi širokým a komplexním psychologickým fenoménem. Její součástí jsou rozličné stavy, interakční procesy a vztahy probíhající uvnitř týmu. Význam jednotlivých aspektů dynamiky se mění v závislosti na vývojové fázi skupiny. V prostředí sportu je kladen důraz na efektivní kooperaci a co nejlepší výkon. V současné době jsou nejčastěji zkoumanými pojmy skupinová koheze a způsob vedení trenérem, na které se tato kapitola zaměří více podrobně, jelikož představují důležité propojení s fungováním týmu a jeho celkovým výkonem. Ostatní aspekty skupinové dynamiky jsou rovněž relevantní a nejsou považovány za méně významné, avšak zde vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám nejsou rozpracovány.

Skupinová dynamika představuje soubor procesů, vzájemných interakcí a změn probíhajících v různých typech skupin v závislosti na jednotlivých fázích jejich vývoje (Sociologická encyklopedie, n.d.; Hájek, n.d.). První autor, který se začal zabývat pojmem

skupinové dynamiky, byl Lewin (1947). Její součástí je vzájemná komunikace, společné cíle, normy, pravidla chování, role, koheze, atmosféra, vedení atd. (Perglerová & Kočí, n.d.). Malou skupinou nebo týmem se rozumí setkání 10 – 12 osob nebo méně. Povaha a potřeby větších skupin bývají odlišné a vyjadřují jinou úroveň složitosti (Atlantic International University, n.d.). I přesto, že člověk má tendenci sledovat své vlastní zájmy a cíle, spojuje se v různých situacích s dalšími jedinci do podoby skupin. Proces přizpůsobení se, vývojem a rolí, společná snaha o dosažení cíle nebo diferenciaci vůdce podstatně působí na všechny zúčastněné aktéry, jejich emoce, myšlení a chování (Baumeister & Vohs, n.d.).

Skupina představuje objekt, ve kterém probíhají jiné procesy a chování než u součtu jednotlivců. Významným dílem v této oblasti byl nepochybně článek *Development Sequence in Small Groups*, kde Tuckman (1965) poprvé představil dnes již velmi známý čtyřfázový model formování skupin. Je nutné projít všemi fázemi, aby nakonec tým dosáhl efektivního fungování. Jednotlivé fáze nesou název forming, storming, norming, performing (Bonebright, 2010 in Tuckman, 1984). Představuje vývoj od prvního setkání doprovázející pocity nejistoty a zjištění, zdali se ve skupině cítím dobře. Navazuje fáze bouření, projevení vlastních individuálních potřeb a soupeření o pozice. V normovací fázi začínají jednotlivci uvažovat nad společným skupinovým závazkem. Následuje výkon, efektivní a účinná spolupráce všech členů. Závěr tvoří oslava a rozpadnutí skupiny (Atlantic International University, n.d.).

Sportovní tým bychom mohli definovat jako skupinu, ve které se nachází alespoň dva nebo více sportovců sledující společné cíle. Probíhá mezi nimi vzájemná závislost, strukturu týmu vnímají stejným způsobem a jejich chování doprovází strukturovaná komunikace a interakce. Mimo jiné mají společnou identitu a považují se za součást skupiny. Po rodině se může sportovní tým stát druhou nejdůležitější sociální skupinou a stanovená sportovní pravidla pomáhají udržovat její stabilitu (Horn, 2008). Jedna z nejdůležitějších charakteristik sportovního týmu, s vlivem na následný výkon, je skupinová koheze. Aktuální studie ukazují silný pozitivní vztah mezi týmovou kohezí a angažovaností sportovců, kteří u sebe vnímají zvýšenou míru motivace, aktivity během tréninků i soutěží, vyšší oddanost, soustředění a vytrvalost (Wang et al., 2024). Patří mezi dynamické procesy a představuje soudržnost v rámci skupiny. V rovině chování se projeví společným sledováním cílů a uspokojením potřeb jednotlivých členů. Čím vyšší výskyt této kolektivně sdílené vlastnosti, tím je tým úspěšnější (Carron et al., 1998; Carron et al., 2002). Skupinová koheze představuje jeden z podstatných modelů sportovní psychologie. Pro její měření se často

využívá Group Environment Questionnaire pokrývající úkolovou a sociální kohezi na úrovni jedince i celku. Obsahuje škály mapující individuální míru přitažlivosti splnění aktuálního úkolu a míru přitažlivosti směrem k týmu v sociální oblasti, dále vnímanou integraci týmu směrem k předloženému úkolu a míru integrace týmu jako celku (Carron et al., 1985). Zároveň k jejímu budování je možné využít rozmanité formy teambuildingových aktivit. Metaanalýza 15 studií ukázala mezi těmito dvěma jevy středně silný vztah. Bez ohledu na druh sportu, teambuildingové aktivity obecně pozitivně zvyšují soudržnost v týmu s vyšší účinností u mladších a méně zkušených sportovců. Nejvyšší vliv byl zaznamenán v oblasti úkolové koheze (Kwon, 2024). Ukazuje se, že pokud členové týmu sdílejí podobné názory na úkolovou kohezi, tak zároveň vykazují vyšší výkonnost, synchronizaci a kooperaci (Zamecník et al., 2024). Různí autoři s sebou přinášejí odlišné definice, které následně doprovází odlišné způsoby měření, což může stěžovat možnost najít optimální způsob pro její zvyšování. Kromě úkolových dimenzí, se dle metaanalýzy osvědčily i dimenze sociální prováděné na úrovni týmu, nikoli jednotlivce (Salas et al., 2015). Soudržnost pomáhá budovat i vyšší míru prožívané spokojenosti, ale téměř 50 % jejího účinku je zprostředkováno na základě vzájemné komunikace. Na základě toho lze tvrdit, že soudržnost spolu s komunikací působí jako prediktory vysoké spokojenosti týmu (Aslam et al., 2025).

Do procesu týmové dynamiky významně vstupuje působení trenéra. Jeho role je komplexní, široce obsáhlá s odpovídajícím stupněm odpovědnosti za svěřencův výkon (Kim & Cruz, 2016). Trenér svým přístupem podporuje a řídí motivaci jedince. Není pouhým vedoucím tréninku, ale funguje jako sociálně psychologický faktor určující rozvoj sportovce (Gómez-Cardoso et al., 2021). Jeho způsob vedení může mít přímý dopad na jedince a moderovat jeho chování. Studie Wanga a kolegů (2024) se zaměřila na působení paternalistického způsobu vedení, ve kterém trenér vyžaduje vysoký stupeň disciplíny a autority. Můžeme pod něj zařadit tři hlavní přístupy, jimiž jsou styl autoritativní, benevolentní a morální. Autorita trenéra je v prvním případě nezpochybnitelná, vyznačuje se vysokou kontrolou nad všemi členy týmu, a zároveň vyžaduje poslušnost. Benevolentní trenér je pečující a trvale usiluje o blaho všech svých následovníků. Vysokou odbornou způsobilost dává trenér najevo prostřednictvím morálního způsobu vedení, čímž posiluje u sportovců nápodobu a identifikaci (Lin & Lian, 2016). Výzkum ukázal, že u benevolentního přístupu není statisticky významný vztah k budování soudržnosti. Autoritativní vedení výrazně oslabuje soudržnost týmu, a naopak morální má výrazně pozitivní vztah k budování soudržnosti a zájmu o sportovní disciplínu (Wang et al., 2024).

Otázkou souvislosti mezi chováním trenéra, spokojeností sportovců a soudržností týmu se zabývala studie Kima a Cruze (2016). Společně provedli metaanalýzu 24 studií a poukázali na vztah mezi způsobem vedení a spokojeností a zároveň na mírný, ale stále významný vztah mezi způsobem vedení a soudržností. Nejdůležitějším faktorem bylo vedení tréninku, zejména způsob podávání instrukcí, pozitivní zpětná vazba, sociální podpora a demokratické chování, kde trenér zapojuje sportovce do společného rozhodování. Naopak autokratický přístup měl velmi nízký či negativní vliv na soudržnost týmu. Jednou z dalších možností a způsobů vedení je tzv. transformační leadership, který má pozitivní vliv na rozvoj týmu. V transakčním stylu sportovci plní úkoly, za které získávají odměnu nebo se vyhýbají trestu (Chan & Mak, 2014). Výzkum Penga a Wongové (2025) ukázal pozitivní korelaci mezi zmíněným transformačním stylem vedení, týmovou kohezí a psychickou odolností, která částečně působí jako mediátor mezi faktory.

Skupinová dynamika je komplexním souborem faktorů, interakčních procesů a vztahů, které se mění v závislosti na aktuální vývojové fázi skupiny. Sportovní tým je specifickou formou skupiny s vysokým významem. Jednotlivé členy propojuje vzájemná závislost, sdílená identita a sledování totožného cíle. V současnosti vysoce zkoumaným a významným prvkem skupinové dynamiky je skupinová koheze, která podporuje angažovanost, motivaci, vytrvalost a koncentraci sportovců. Soudržnost lze posilovat na základě teambuildingových aktivit s vyšší účinností u mladších a méně zkušených sportovců. Druhým významným faktorem v životě sportovního týmu je trenér. Působí jako sociálně-psychologický faktor s vlivem na týmovou motivaci a soudržnost. Zejména pozitivní vztah směrem k vnímané sounáležitosti je morální a transformační způsob vedení. Na základě soudržnosti týmu a způsobu vedení trenéra se utváří prostředí, ve kterém mohou sportovci dosahovat optimálního výkonu, a zároveň posilovat skupinovou identitu a motivaci.

3.2 Vliv psychické odolnosti na zvládání zátěže

Zátěž obecně rozlišujeme fyzickou a psychickou, obě lze považovat za běžnou součást života sportovce. V následujících řádcích si je blíže vysvětlíme a doplníme o další související pojmy jako je bolest, únava nebo vyčerpání. Nebude chybět ani bližší prozkoumání základních druhů psychické zátěže a jaký je jejich vliv na sportovcovu psychickou pohodu. Zvládání zátěže a určitá míra odolnosti je pro sportovce nezbytná pro podání odpovídajícího výkonu.

Fyzická zátěž představuje určitou formu výzvy, kde se od jedince očekává nutná akce. Je fyzickou námahou, která vyžaduje plné zapojení kardiovaskulárního systému a pohybového aparátu. Je součástí každodenního života a nezbytná pro budování zdraví a fyzické kondice. Ze své podstaty fyzická zátěž představuje potencionální stresor, u kterého je třeba zohlednit její úroveň, opakování a trvání. Čím větší sílu je při výkonu sportu nutné použít, tím se zvyšují nároky na namáhání svalů a zvyšuje se i riziko úrazu (Matějková, 2024; Federal Institute for Occupational Safety and Health, n.d.; Löfqvist, 2012). Ve stavu psychické zátěže dochází k prožívání subjektivně negativních pocitů jako je nervozita, strach, zklamání, hněv či celkové psychické napětí. Jedinec je vystaven situaci, ve které prověří své schopnosti a zúročí dříve nabyté zkušenosti. Její součástí bývá často stres, který je ze své podstaty obecnějším a nadřazeným pojmem, je nespecifickou reakcí organismu na určitý stresor (Slezská univerzita v Opavě, n.d.). V běžném životě se dle Mikšíka (2007) setkáváme se zátěží běžnou (situace obvyklé, jedinec je plně adaptovaný), optimální (napomáhá psychickému rozvoji a seberealizaci), hraniční (mimořádné vypětí, schopnost situaci zvládnout s následky i bez nich) a extrémní (adaptační mechanismy jsou nedostatečné a dochází k maladaptaci). Z hlediska zdravého vývoje člověka a podání odpovídajícího výkonu ve sportu je třeba dosáhnout optimální úrovně zátěže. Pokud je nepřiměřená, ať už ve formě nadměrné či nedostatečné, představuje zdroj frustrace a stresu (Famose & Guérin, 2002; Yerkes & Dodson, 1908). Reakce organismu na působící zátěž je únava, která nás chrání před poškozením a vyznačuje se sníženou odpovědí těla na podněty z vnějšího prostředí. Během zátěže dochází k vyčerpání našich energetických zásob a hromadění laktátu. Můžeme ji rozlišit na mnoho typů – fyzická, psychická, aerobní, anaerobní, akutní, chronická, místní či celková (Jančík et al., 2007). Fyzickou únavu nejvíce prožíváme ve formě tíhy, slabosti, tuhnutí svalů či bolesti. Akutní bolest je nepříjemným prožitkem v rovině senzorické, emocionální i mentální. Doprovázejí ji odpovídající vegetativní, psychické a behaviorální změny. Je informací pro organismus, že může dojít k jeho poškození (Kříkava et al., n.d.). Naše pohyby jsou pomalejší a koordinace se zhoršuje. Psychickou únavu často doprovází pocit vyčerpání, pokles koncentrace nebo problémy s pamětí (Nauza, 1999). Následkem přetěžování a dlouhodobé únavy se můžeme dostat až do stavu vyčerpání, který se vyznačuje nepříjemnými vegetativními stavy ve formě různých bolestí. Obvykle je důsledkem vystupňované psychické i fyzické únavy bez dostatečného prostoru pro odpočinek a zotavení (Praško, 2006).

V kontextu práce se chceme zaměřit zejména na vnímanou fyzickou zátěž v rámci sportu, a to konkrétně v přetahování lanem. V následujících řádcích si uvedeme shrnující přehled aktuálních studií zabývajících se fyziologickými parametry, které jsou důležité pro pochopení nároků sportovní činnosti a identifikaci faktorů, které snižují celkový výkon. Pozorovanými parametry během evropského šampionátu v přetahování lanem v roce 2019 byly koncentrace laktátu v krvi a subjektivně vnímané úsilí po tahu. Po týdnu od soutěže byl proveden graduovaný test zátěže k určení anaerobního prahu. Naměřené hodnoty laktátu v krvi i subjektivně vnímaná námaha byly vyšší než anaerobní práh stanovený v laboratorních podmínkách. Soutěžní zátěž tak byla nad hranicí dlouhodobě udržitelné sportovní intenzity a docházelo zde ke zvyšování metabolického zatížení. Zároveň psychicky vnímaná zátěž nebyla tak vysoká, jak se původně očekávalo. Možným vysvětlením je adaptace sportovce na danou formu vypětí (Castañeda-Babarro et al., 2019). Již v předešlých částech práce bylo zmíněno, že sportovci věnující se přetahování lanem, dosahují nadprůměrné vytrvalosti a vynikající síly v poměru k velikosti svého těla (Warrington et al., 2001). Na základě využívání různých forem taktik a typů startů se sportovci vystavují odlišnému zatížení. V některých případech se uplatní rychlý prudký start s maximální tahovou silou, v jiných případech je nutné vyčkat na soupeřovo vyčerpání (Tu et al., 2008). Snaha podat maximální výkon a zvítězit s sebou nesou zvyšující se riziko úrazovosti. Nejčastěji dochází k natažení či podvrknutí, dále pak ke zraněním zad, horních končetin a kolen (Smith & Krabak, 2002).

Sledování fyzické zátěže sportovců a s ní spojená následná zdravotní rizika patří k běžnému předmětu výzkumů. Daleko méně pozornosti je věnováno psychologickým faktorům, které zhoršují celkový zdravotní stav a výkon (Mellalieu et al., 2021). Celkem 41 empirických výzkumů bylo zařazeno do systematické studie mapující psychologické zkušenosti vysokoškolských studentů o nejčastějších stresorech spojených se sportem. Téměř 70 % odborných prací nejčastěji zmiňovalo tréninkovou zátěž a ve 42 % prací se objevil vztah mezi trenérem a sportovcem či dynamika týmu. Špatné koučování, které by se dalo blíže popsat jako lhostejný a nespravedlivý styl vedení, může vést k potlačení mentálních dovedností sportovce, rozptýlení, nejistotě a v konečném důsledku rozpadu týmu. Významným faktorem na celkově vnímaný stres byly rovněž akademické požadavky (61 %) (Mao, 2025; Gearity & Murray, 2011). Mezi další nejčastěji řešené stresory patří čas strávený tréninkem a soutěžemi, a tím následně zameškané jiné povinnosti. Sportovce dále zatěžuje nevyhovující herní status (sportovec / náhradník), případně nedostatečná sportovní

sociální podpora ze strany týmu a trenéra (Gouttebarga et al., 2016), nedostatek kontroly a nízká spokojenost s vlastním výkonem. Dalšími soutěžními faktory jsou soupeři, pozorující dav, rozhodčí, případní odpůrci (Pensgaard & Ursin, 1998), somatické a tělesné obtíže spojené se stresem (Schaal et al., 2011), nutnost podat, co nejlepší výkon, nenaplněná očekávání výkonu či přímo selhání (Rice et al., 2016; Lopes Dos Santos et al., 2020 in Scott et al., 2008; Etzel, 2009; Fogaca, 2019). V některých případech může být tlak vytvářen úmyslně či neúmyslně. Záměrné napětí vytvářené trenérem může přispívat k lepší adaptaci během soutěže (Endo et al., 2023). Sportovci s optimální úrovní sebevědomí a vírou v sebe sama dokáží vnímat zátěžové situace jako pozitivní a na základě toho jsou schopni nového učení a zvýšení kompetence, a tak odolat úzkosti a dalším negativním projevům spojených se stresem (NCAA, 2014). V opačném případě může dojít k poškození duševního i fyzického zdraví a snížení sportovního výkonu (Li et al., 2017). Navíc dlouhodobě zranění jedinci mají vyšší dispozice k ohrožení duševního zdraví (Mellalieu et al., 2021).

Na základě předešlého odstavce má čtenář lepší představu o tom, s čím vším se musí sportovec vyrovnat a s jakými všemi možnými podobami stresorů se setkává. Kapitola nese název „Vliv psychické odolnosti na zvládání zátěže“. K vytvoření celkové představy nám chybí se seznámit s pojmem psychická odolnost. Autorka vybrala čtyři známé koncepty spojované s odolností, které si v následujících řádcích přiblížíme. Jedná se o pojem Resilience (Werner, 2005), Hardiness (Kobasa, 1979), Sense of Coherence (Antonovsky, 1987) a Self-efficacy (Bandura, 1977). Kapitulu uzavřeme aktuálními výzkumy dokazující vliv psychické odolnosti na zvládání zátěže spojené se sportem.

Resilience reprezentuje dynamickou vlastnost či proces, ve kterém je jedinec schopný adaptace i přes náročné okolnosti. Zároveň dokáže čelit mnohým výzvám a dále se rozvíjet a prosperovat. Wernerová (2005) se věnovala výzkumu dětí, které byly vystaveny rizikovým faktorům. I přes tyto podmínky byla schopná 1/3 dětí vospět ve zcela kompetentní jedince. Na tomto výsledku se podílejí individuální charakteristiky (příznivý temperament, optimismus, sociální kompetence), rodinné faktory (stabilní vztah s pečující osobou, pozitivní komunikace) a komunitní faktory (zájmové aktivity, víra, podpora komunity). Hardiness je rovněž osobnostní charakteristikou, kterou lze popsat skrze čtyři dimenze. První je angažovanost a vědomí závazku vůči vlastnímu životu. Druhá dimenze představuje aktivní a energetický přístup ke svému prostředí. Třetí oblast skrývá vnitřní přesvědčení, že události v mém životě mají určitý smysl. Posledním faktorem je vnitřní místo řízení a pocit kontroly nad událostmi (Kobasa, 1979). Sense of Coherence značí způsob orientace člověka,

kteřá nadále ovlivňuje způsob zvládání stresu a pomáhá udržovat zdraví. Obsahuje tři hlavní komponenty, kterými jsou srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost. Jedinec věří, že svět je srozumitelný a předvídatelný. Zároveň pokud přicházejí životní nároky, disponuje nástroji k jejich úspěšnému zvládnutí. Nakonec, že člověk ke svému životu přistupuje aktivně a věří, že má smysl bojovat a nevzdávat se (Antonovsky, 1987). Poslední koncept Bandury (1977) se jménem Self-efficacy představuje víru jedince ve vlastní schopnosti a možnosti dosáhnout svých cílů.

Resilience je nezbytným předpokladem pro dosažení psychické stability a odolání tlaku v soutěžním a tréninkovém prostředí. Mezi protektivní faktory, které nás chrání před negativním dopadem stresorů, spadá pozitivní osobnost, např. vysoká schopnost adaptace, pozitivní myšlení a emocionalita. Dostatečná motivace, která pomáhá neustále usměrňovat úsilí směrem k cíli. Sebedůvěra a víra ve vlastní schopnosti, vědomí, že nároky situace mohou zvládnout. Fokus či zaměření naší pozornosti na cíl i přes náročné situace. Nakonec vnímaná sociální opora od týmu, trenéra a rodiny (Sarkar & Fletcher, 2014). Systematická studie 92 kvalitativních a kvantitativních výzkumů se pokusila vytvořit nový teoretický metamodel resilience ve sportu. Jedná se o dynamický proces, který je adaptivní a proměnlivý v čase. Umožňuje člověku se přizpůsobit různým podmínkám vnějšího prostředí. Na základě analýzy přišli s konceptem biopsychosociálního filtru resilience, který představuje soubor protektivních faktorů, které snižují dopad stresorů. Hlavními komponentami jsou vnímaná sociální opora, pocit kontroly, pozitivní vnímání, sebedůvěra, kognitivní flexibilita, emoční a behaviorální regulace (Gupta & McCarthy, 2022). Výzkum Karababa a kolegů (2025) se blíže zaměřil na koncept Self-efficacy a jeho souvislost s životní spokojeností u studentů sportovců. Podařilo se jim dokázat významně pozitivní vztah, kde je Self-efficacy prediktorem psychologické odolnosti, a zároveň životní spokojenosti. Kromě celkové psychické pohody jsou faktory Resilience i Hardiness pozitivně spojené ve vztahu s vyšší sportovní úspěšností. Čím vyšších skóre sportovci dosáhli, tím měli lepší sportovní výsledky. Naopak byly tyto vysoké hodnoty negativně spojeny s prožíváním psychické zátěže a nepohody (Nezhad & Besharat, 2010).

Otázkou vlivu vnitřního lokusu na prožívanou předzávodní úzkost u fotbalistů se zabývala studie Amara a kolegů (2023). Na základě výsledků se ukázalo, že lokus může být použit k detekci sportovních talentů či k identifikaci sportovce s nejvyšším potenciálem psychické odolnosti a výkonu. Schopnost adaptovat se na aktuální situaci a potencionálně nepříznivé podmínky je nutnou součástí úspěchu v individuálních i kolektivních sportech.

Kvantitativní studie fotbalistů se zabývala vztahem mezi odolností a zranitelností ve vztahu k individuálním i týmovým výkonům. Individuální úroveň ukázala, že jedinci s vyšší psychickou odolností mají tendenci svůj i výkon týmu hodnotit jako lepší. Naopak jedinci více zranitelní svůj výkon vnímají stejně, ale týmový jako horší. Sportovní skupiny celkově odolnější disponují vyšší vnímanou výkonností, a naopak týmy s vyšší zranitelností se neukazují jako významný prediktor pro následný výkon (López-Gajardo et al., 2023).

Do budoucna by měl být kladen důraz na rozvoj strategií zlepšující celkovou odolnost týmu, jelikož pomáhá dosahovat pozitivních individuálních i týmových výsledků (López-Gajardo et al., 2023). V případě profesionálních sportovců, kteří na trénincích tráví značné množství času, se nabízí, aby právě trenéři vedli své následovníky k rozvoji odpovídajících strategií zvládání stresu, čímžlepší celkovou výkonnost (Lopes Dos Santos, 2020).

3.3 Psychologická příprava před sportovním výkonem

Psychologická příprava je přizpůsobení vlastních zdrojů jedince aktuální situaci (United Nations High Commissioner for Refugees, 2012). Představuje konstrukt, který pod sebou skrývá množství jednotlivých fenoménů. Jejím synonymem v oblasti sportu je mentální trénink, který slouží k rozvoji psychologických dovedností. Konkrétně se jedná o rozvoj kognitivních, motivačních, emocionálních a sociálních kompetencí sportovců a trenérů. Součástí je i schopnost kvalitních komunikačních procesů, emocionální sebekontrola, rozvoj soudržnosti týmu a zrychlení rehabilitace a úplné zotavení po náročné situaci (Samulski et al., 2010). Zároveň se jí myslí celková charakteristika sportovce s konkrétními vlastnostmi projevující se v rovině chování. Člověk očekává výzvu a předvídá potencionální dopady, zná formy svých reakcí a dispozici vlastních vnitřních i vnějších zdrojů (United Nations High Commissioner for Refugees, 2012). Tělesný trénink zajišťuje rozvoj speciálních schopností v oblasti síly, rychlosti a vytrvalosti, z nichž následně vyrůstá odpovídající sebevědomí, které je jádrem psychické stability. Psychologická příprava je systematická výchovná práce za účelem upevnění a prohloubení morálních i volních vlastností. Měla by být odpovědností trenéra a kolektivu, ve kterém se sportovec nachází včetně podpory rodinného zázemí. Projevuje se přirozenou touhou dosáhnout co nejlepšího výsledku a pozitivním vztahem ke kolektivu (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2012; Ohuruogu et al., 2016). K dosažení špičkových výkonů je nutná pozitivní harmonizace osobních, motivačních a mentálních faktorů (Ohuruogu et al., 2016).

Za konkrétní formy psychologické přípravy Samulski a kolegové (2010) považují vizualizaci (mentální představa provedené sportovní činnosti), kontrolu pozornosti (koncentrace na relevantní podněty), kontrola stresu (rozvoj optimální úrovně aktivace, využití copingových strategií), sebmotivace (uplatnění motivačních technik, posiluje schopnost překonávání překážek a vytrvalosti). Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity (2012) navíc doplňují modelový trénink (modelace tréninkové zátěže na základě charakteristik soutěže), autogenní trénink (princip střídání napětí a uvolnění, slouží k ovlivnění psychiky jedince před výkonem, umožňuje regeneraci organismu), mentální trénink (vybavení si sportovního pohybu v představě, maximálně 10 minut denně, a ne přímo před závody vzhledem k nutné vysoké koncentraci pozornosti).

Přehledová studie zabývající se psychologickou přípravou u olympijských sportovců identifikovala různé psychologické charakteristiky pojící se s úspěchem. Úzkost u profesionálních sportovců je běžnou součástí výkonu sportu. Pokud s ní není správně pracováno, škodí dlouhodobému rozvoji (Li et al., 2025; Gould & Maynard, 2009). Ukazuje se, že stres ve dnech před soutěží zažívá až 46 % sportovců, dalších 22 % hodiny před soutěží a 25 % během soutěže (Pensgaard & Ursin, 1998). Z výzkumu vzešla psychologická příprava jako multidimenzionální konstrukt a zvláštního významu nabyly zejména copingové strategie, které využívají sportovci ke zvládnutí stresujících situací. Jedná se o dynamický proces, kognitivní a behaviorální úsilí, které se mění v závislosti na situaci. Podle zdroje stresu je dělíme na strategie soustředěné na řešení problému, emocionální regulaci nebo přehodnocení situace. Mezi další konkrétní techniky spadá řízení myšlenek (např. pozitivní myšlení), úkolové strategie (např. soustředění se na úkol), behaviorální strategie (např. rutina), emoční kontroly (např. vizualizace). Ukazuje se, že sportovci s dobře rozvinutými copingovými taktikami dokáží lépe zvládat stres, být stejně výkonní i pod tlakem a uplatňují vyšší množství adaptivních než maladaptivních metod (Gould & Maynard, 2009). Jedním z výrazných zdrojů úzkosti je předzávodní konkurenční tlak. Vztah mezi těmito dvěma proměnnými ovlivňuje úroveň psychické odolnosti. Výsledky dále ukázaly, že copingové strategie plní roli mediátora mezi konkurenčním tlakem a psychickou odolností. To, jaké metody jedinec použije, následně ovlivňuje jedincovu reakci na tlak (Li et al., 2025). Ve studii Nogueira a kolegů (2025) byli respondenti dotázáni, jakou formu strategie by využili v případě nedosáhnutí očekávaného výkonu v soutěži. Obecně vyšší hladina vnímané kontroly nad situací sportovce vedla k aktivnímu copingu. Ženy v individuálních sportech nejčastěji uváděly vyhledání emocionální podpory. Muži volili

strategii humoru, který byl spojen s nižší vnímanou schopností zvládnout situaci a vyšší hladinou hněvu. Čím větší úzkost a hněv sportovci prožívali, tím byla vyšší tendence k popření jako copingovému záměru. Zmíněné emoce totiž byly vnímány jako ohrožující výkon. Autory Pensgaarda a Ursina (1998) zajímalo, zdali existuje vztah mezi volenou strategií a stresorem. Zde se ale nepodařilo najít signifikantní vztah. Vychází se z předpokladu, že sportovci disponují stabilním repertoárem copingových strategií závislý na osobnostním stylu.

Optimální sportovní výkon vzniká na základě souhry psychické pohody a fyzické výkonnosti. Celkový duševní stav přitom významně ovlivňuje uplatnění atletických schopností (Foo et al., 2025). Imaginace je jednou z forem mentálního tréninku, který v současné době v soutěžních sportech nabírá na popularitě (Liu et al., 2025). Více do hloubky se vztahem mezi imaginací a sportovním výkonem zabývala studie Weinberga (2008). Rešerše literatury poukazuje na různé faktory ovlivňující její efektivitu. Zmíněna byla perspektiva představivosti, typy úkolů, pozitivní nebo negativní představa a její načasování. I přes její stále větší oblibu je její účinnost stále předmětem diskusí. Úkolem výzkumníků bylo na základě metaanalýzy určit její ideální dávkování, které bylo stanoveno na třikrát týdně po dobu deseti minut v celkovém horizontu sta dnů. Podoba této praxe by měla přinést největší nárůst výkonu. K jeho zlepšení dochází zejména v oblasti agility a svalové síly. Zároveň z literatury vzešlo, že je použitelná pro fotbalové a tenisové hráče. Pokud je trénink vizualizace využit s jinou technikou psychologického tréninku, převyšuje její samostatnou účinnost (Liu et al., 2025). Kombinace mentálních představ spolu s hudbou se ukázala jako účinný nástroj i u plavání. Poslech oblíbené hudby a trénink vizualizace v podobě 12 sezení měly vliv na dosažený výkon v následném plaveckém sprintu (Foo et al., 2025). Jiný výzkum realizovaný rovněž na plaveckém sportu ukázal, že motivační sebezohovor má vliv na vnímanou úzkost. Sportovci, kteří absolvovali tréninkový program sebedluvy, zaznamenali její následně vyšší užívání, spolu se zvýšením sebesoucitu a snížením celkové úrovně soutěžní úzkosti (Georgakaki & Karakasidou, 2017). Psychologická příprava zahrnující autogenní trénink spolu s imaginací může mít v dlouhodobé perspektivě vliv na rozvoj mentálních dovedností a osobnostních rysů. Výzkumem vlivu mentálního tréninku se zabývali Hassan a Abdulkareem (2025). Přišli na to, že u sportovců došlo k významnému zlepšení v psychické odolnosti, rozvoji svědomitosti a otevřenosti vůči zkušenostem s lehkým poklesem neuroticismu. Výzkum souvislosti psychické odolnosti a představivosti ukázal ve výsledku přímou souvislost se všemi jejími

funkcemi. Nejsilnější vztah tvoří s motivačním obecným zvládnutím. Vztah naopak nebyl nalezen u motivačně specifické představivosti (Munroe-Chandler & D'Agostino, 2025). Jedna z dalších výše zmíněných forem mentálního tréninku je rozvoj pozornosti. Na základě dvouletého specifického programu pro sportovce, zaměřený na rozvoj pozornosti, se ukázalo, že je podstatnou součástí sportovní přípravy a předpokladem pro budoucí vrcholové výkony (Katedra tělesné výchovy a sportu, TUL, 2022). Rovněž autogenní trénink se ukazuje jako užitečný pro zlepšení některých parametrů spojených se sportovními úspěchy. Jeho pravidelné cvičení bylo na konci výzkumu spojeno se subjektivně lepší vnímanou vitalitou, vyšším sebevědomím a nižší soutěžní úzkostí (Ortigosa-Márquez et al., 2015). Výzkum vlivu mindfulness ve sportovní psychologii není v současné době příliš rozsáhlý. Cílem studie Oguntuase a Suna (2022) bylo blíže prozkoumat jeho vliv u elitních nigerijských fotbalistů. Experimentální skupina absolvovala osmitýdenní intervenční program všímavosti, přijetí a závazku a po jejím skončení prokázala vyšší sebeúčinnost, která se může následně promítnout do celkového výkonu.

Porozumění vlastním pocitům umožňuje lepší pochopení chování, což přispívá i k růstu fyzické a psychické pohody (Famose & Guérin, 2002). Vzhledem k celospolečensky zvýšené pozornosti směrem k duševnímu zdraví čelí trenéři rostoucímu tlaku na ochranu sportovců a rozvoj nejen jejich výkonnosti, ale zároveň psychické odolnosti (Kong et al., 2025). Sportovní organizace by se do budoucna měly zaměřit na integraci strukturovaných programů, do sportovního tréninku, pro budování mentálních dovedností. Zároveň během vrcholných soutěžních období poskytovat podporu a investovat do dostupných poradenských služeb (Mao, 2025). V tomto ohledu nabývá klíčového významu také podpora a proaktivita sportovních psychologů (Kong et al., 2025). Pro identifikaci a sestavení optimálních strategií pro potřeby hráčů v oblasti duševního zdraví je nutný další a rozsáhlejší výzkum (Rice et al., 2016).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

Autorka se ve své diplomové práci zaměřila na vybrané psychologické aspekty aktivních sportovců v přetahování lanem. Jedná se o jeden z nejstarších sportů vůbec, který s sebou nese hlubší významy, než je pouhá porážka soupeře (Warrington et al., 2001; Cayero, 2021; James, 2025; Sansone, 1988). Na území České republiky nedošlo k výraznému rozšíření moderní podoby tohoto výjimečného sportu, ale za to jsme obklopeni evropskými státy, kde se často nacházejí ti nejlepší sportovci z celého světa (Reguli, 2005; TheWorldGames, 2016). Záštitou přetahování lanem je Tug of War International Federation, která představuje pevný základ a organizační složku, která neustále usiluje o navrácení přetahování lanem zpět na olympiádu (TWIF, 2021-b). S postupujícím časem přibývá i odvážných nadšenců, kteří se snaží v České republice vybudovat pevnou základnu moderní podoby tohoto sportu. Domácí komunita se postupem času pomalu rozšiřuje a zprofesionalizuje. Čeští zástupci vyrážejí především na zahraniční utkání a soutěže, ve kterých sbírají cenné zkušenosti a ty pak navrací zpět do vlastní komunity a obohacují každého nově příchozího člena. Do současné chvíle nebyla napsána žádná odborná práce, která by se přetahování lanem v České republice věnovala (osobní zkušenost autorky, 2025; TJ Sokol Libeň, n.d.; Přetahování lanem, n.d.-b). Autorka práce je nejen studentkou jednooborové psychologie, ale zároveň registrovanou závodnicí v tomto sportu. Jejím cílem bylo nejen vytvořit ucelený teoretický přehled o mezinárodní a národní historii tohoto sportu, ale navíc ho blíže prozkoumat a propojit s psychologickými aspekty současných aktivních sportovců a sportovkyň.

V teoretickém přehledu jsme pojednali o tom, že přetahování lanem je v porovnání s ostatními, obecně populárnějšími sporty, výjimečně fyzicky náročné, propojující svalovou sílu a vytrvalost. Sportovci a sportovkyně disponují vysokou odolností vůči fyzické zátěži a své hranice se učí neustále posouvat (Northuis a Cook, 1998; Gabett, 2016; Warrington et al., 2001; Lin et al., 2025). Kromě fyzických aspektů do přetahování lanem výrazně vstupuje i lidská psychika. Ať už se jedná o okruh motivace, vzájemných vztahů, psychické odolnosti a řady dalších psychologických fenoménů. Zmíněné oblasti v souvislosti s přetahování lanem doposud nebyly vědeckou obcí blíže prozkoumány. Výzkumný problém této práce spočívá v prozatímním nedostatku poznatků, z toho důvodu si klademe za cíl tyto oblasti prozkoumat a blíže se seznámit s jejich specifiky v rámci této malé ale specifické populace.

Na základě nových poznatků v této oblasti vznikla i tato práce, která blíže mapuje a popisuje populaci sportovců a sportovkyň věnující se přetahování lanem. Jaké jsou jejich základní demografické charakteristiky, osobnostní vlastnosti, sebepojetí a místo kontroly. Jaké jsou jejich hlavní motivy, zdroje pomáhající zvládat zátěž a vzájemné interakce a vztahy.

Hlavním výzkumným cílem je prozkoumat, **jaké jsou vybrané psychologické aspekty aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.**

Dalšími dílčími cíli jsou:

1. Popsat osobnostní rysy aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.
2. Zjistit, jaké je místo kontroly aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.
3. Prozkoumat sebepojetí aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.
4. Zmapovat motivaci aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.
5. Zmapovat motivaci aktivních trenérů v přetahování lanem.
6. Popsat vzájemné interakce a vztahy u aktivních sportovců a sportovkyň v rámci týmu přetahování lanem.
7. Popsat interakce a vztahy mezi svěřenci a trenérem v rámci týmu přetahování lanem.
8. Zjistit, jak vlastní psychická příprava aktivních sportovců a sportovkyň ovlivňuje zvládání zátěže v přetahování lanem.

Z těchto cílů jsme následně vytvořili výzkumné otázky:

1. Jaké jsou osobnostní rysy aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem?
2. Jaké je místo kontroly aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem?
3. Jaké je sebepojetí aktivních a sportovkyň sportovců v přetahování lanem?
4. Jaká je motivace aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem?
5. Jaká je motivace aktivních trenérů a trenerek v přetahování lanem?
6. Jaké jsou vzájemné interakce a vztahy u aktivních sportovců a sportovkyň v rámci týmu přetahování lanem?
7. Jaké jsou interakce a vztahy mezi svěřenci a trenérem v rámci týmu přetahování lanem?
8. Jak vlastní psychická příprava aktivních sportovců ovlivňuje zvládání zátěže v přetahování lanem?

5 TYP VÝZKUMU

Zkoumaný jev diplomové práce je vysoce komplexním a zatím blíže neprozkoumaným fenoménem. Výzkumný problém by bylo problematické uchopit pouze jedním metodologickým přístupem. Z toho důvodu byl zvolen smíšený výzkumný design, který kombinuje kvantitativní a kvalitativní přístup (Novotná et al., 2019). Na základě toho umožňuje zachycení nejen obecných charakteristik, ale také hlubší komplexní porozumění vytyčenému výzkumnému problému. Diplomová práce je orientována jako empirický a deskriptivně zaměřený výzkum realizovaný formou mnohočetné případové studie (Chrastina, 2019).

Kvalitativní segment je hlavní a nosnou částí práce, zatímco kvantitativní je doplňujícím pohledem na vybrané psychologické fenomény u většího počtu respondentů. V rámci realizace nejprve proběhla kvantitativní část, která přinesla bližší informace o demografických charakteristikách, osobnostních vlastnostech, místu kontroly a sebepojetí u aktivních sportovců, sportovkyň a trenérů. Pracuje především s číselnými daty, které umožňují popis a porovnání jednotlivých případů. Výsledkem jsou zejména povrchnější, avšak strukturované informace o zkoumané populaci, které odpovídají na otázky týkající se vybraných fenoménů (osobnostní rysy, místo kontroly a sebepojetí). Na analýzu kvantitativních dat plynule navazuje část kvalitativní, která poskytuje hlubší vhled a pochopení interakcí, motivace a odolnosti respondentů. Zachycuje subjektivní pohledy, postoje a objasňuje souvislosti nepostihnutelné kvantitativním přístupem. Zatímco kvantitativní část je širším deskriptivním pohledem, kvalitativní část umožňuje interpretaci individuální zkušenosti jednotlivých respondentů a přispívá ke komplexnějšímu pochopení zkoumané problematiky.

Cílem kapitoly bylo objasnit čtenáři zvolený design a prezentovat výzkumné cíle a otázky. Propojení kvantitativního a kvalitativního přístupu vytváří prostor pro zachycení širších osobnostních charakteristik, a zároveň hlubší porozumění osobní zkušenosti respondentů. Z toho důvodu byl pro tuto diplomovou práci zvolen smíšený výzkumný design. Prostřednictvím triangulace metod umožňuje komplexnější uchopení zkoumaného jevu, který dosud nebyl České republice systematicky zkoumán. V následující kapitolách budou poskytnuty a prezentovány další informace a výsledky.

6 KVANTITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU

Kvantitativní část diplomové práce se zaměřuje na získání kvantifikovatelných dat o vybraných psychologických charakteristikách aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem. Cílem kapitoly je představit použité metody, mezi které spadá sociodemografický dotazník a psychodiagnostické nástroje – NEO pětifaktorový osobnostní inventář (Hřebíčková a Urbánek, 2001 – NEO FFI), externí škála kontroly (Rotter, 1966 - IE LOC) a dotazník sebepojetí (Dolejš et al., 2021 – DOS-18). Kapitola je doplněna informacemi o způsobu sběru dat a charakteristikách výzkumného souboru.

6.1 Použité metody sběru dat

V kvantitativní části výzkumu byl ke sběru dat využit sociodemografický dotazník vlastní konstrukce a tři standardizované psychodiagnostické metody, které umožnily objektivní zhodnocení vybraných psychologických charakteristik. Konkrétně se jednalo o dotazníkové metody pracující s číselnými daty, které jsou vhodné pro deskriptivní statistické vyhodnocení. Jednotlivé nástroje byly vybrány na základě zvážení výzkumného problému. Hlavním cílem bylo blíže prozkoumat osobnostní rysy, místo kontroly a sebepojetí u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem.

První zvolenou metodou byl 60 položkový dotazník NEO-FFI (Hřebíčková a Urbánek, 2001) založený na pětifaktorovém modelu osobnosti Big Five popisující základní osobnostní dimenze. Druhý byl dotazník IE Locus of Control (Rotter, 1966), který určuje vnímání kontroly nad situací, zdali výsledek situace podléhá schopnostem osoby či silám osudu. Třetím a posledním nástrojem byl DOS-18 (Dolejš et al., 2021). Jedná se o dotazník sebepojetí, který posuzuje, jak respondenti vnímají sebe sama v různých oblastech. Pomocí zmíněných psychodiagnostických metod jsme získali data pro následnou deskriptivní analýzu a porovnání jednotlivých respondentů. Oblast osobnostních dimenzí, místa kontroly a sebepojetí představují psychologické charakteristiky, které jsou v odborné literatuře zkoumány ve vztahu ke sportovní činnosti a výkonu. Jejich vzájemná kombinace tak poskytuje strukturovaný obraz o doposud nezkoumané populaci a optimální volbu pro kvantitativní část výzkumu (Gordon, 2008; Oguntuase a Sun, 2022; Lohbeck et al., 2021;

Marsh et al., 2007; Hsieh et al., 2025; Piepiora, 2021; Piepiora et al., 2024; Piepiora et al., 2025; Xu & Hao, 2025).

Kromě tří hlavních psychodiagnostických metod (NEO-FFI, IE LOC a DOS-18) respondenti obdrželi také sociodemografický dotazník vlastní konstrukce s celkem 12 položkami, jehož plné znění čtenář nalezne v příloze č. 4. Cílem bylo získat a detailnější informace o charakteristikách zkoumané populace a umožnit následnou interpretaci výsledků psychodiagnostických nástrojů ve vztahu se získanými kvalitativními informacemi. Kromě mapování základních sociodemografických údajů, kterými jsou věk, pohlaví, vzdělání a regionální původ, byli respondenti požádáni o vyplnění specifických otázek vztahující se k praktické zkušenosti s přetahováním lanem. Zkoumala se role jedince v týmu, délka sportovní praxe, frekvence a kontinuita tréninků. Dále způsob, kterým se respondent dozvěděl o existenci tohoto sportu, jeho pohled na něj a základní motivace k jeho výkonu. Dotazník současně reflektoval vytyčené sportovní cíle, nejnáročnější aspekty přetahování lanem a vlastněné sportovní vybavení navštěvovaného klubu. Položky byly navrženy speciálně pro tento výzkum, čímž umožňuje respondenty porovnávat mezi sebou s ohledem na jejich zkušenosti, tréninkovou praxi a konkrétní podmínky. Dále doplňuje psychodiagnostická data o kontextuální informace, jež jsou nezbytné pro komplexní interpretaci a pochopení širšího obrazu populace v přetahování lanem, čímž zároveň podporují triangulaci dat a posilují celkovou validitu závěrů vyplývajících z kvantitativní části.

6.1.1 Dotazník NEO pětifaktorový osobnostní inventář

Neo pětifaktorový osobnostní inventář – NEO-FFI je kratší verzi původního rozsáhlejšího inventáře Costy a McCrae vycházející z pěti faktorového modelu osobnosti (Hřebíčková a Urbánek, 2001). Jedná se o často a dlouhodobě užívaný psychodiagnostický nástroj, jehož českou verzi vytvořily Hřebíčková a Urbánek (2001). Je možné ho administrovat adolescentům starším 15 let i dospělé populaci na poli klinické, poradenské, organizační a sportovní psychologie. Dotazník tvoří pět obecných osobnostních dimenzí:

- **Neuroticismus** (míra emoční stability); $\alpha = 0,809$
- **Extraverze** (míra aktivity, společenskosti a optimismu); $\alpha = 0,813$
- **Otevřenost vůči zkušenostem** (míra zvědavosti a tendence vyhledávat nové zážitky); $\alpha = 0,665$
- **Přívětivost** (míra schopnosti kooperace, altruismu a soucitu); $\alpha = 0,718$
- **Svědomitost** (určuje vztah k práci, míru spolehlivosti, vůle a ambic); $\alpha = 0,804$

Testová metoda obsahuje 60 položek a ke každé z jedné dimenze jich náleží celkem dvanáct. Respondenti odpovídají na jednotlivá tvrzení pomocí pětistupňové Likertovy škály, na které každý jednotlivec vyjadřuje míru souhlasu a nesouhlasu včetně střední neutrální možnosti. Stupnice je standardně formulovaná: 1 – zcela nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – ani souhlasím, ani nesouhlasím, 4 – spíše souhlasím, 5 zcela souhlasím. Úkolem respondenta je vybrat odpověď, která nejlépe odpovídá jeho chování či prožívání ve zmíněných běžných životních situacích. Součet odpovědí odpovídající dimenze poskytuje hrubý skóre, kterým je možné určit konkrétní míru osobnostní charakteristiky. Vyšší či nižší skóre ukazuje na její relativní zastoupení, dále umožňují jednotlivé respondenty porovnávat mezi sebou a využít další funkce deskriptivní statistiky. Dotazník dokáže rychle a efektivně poskytnout strukturovaný přehled o osobnostním profilu respondentů a je jedním z nejpoužívanějších krátkých osobnostních inventářů obecně (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

6.1.2 Dotazník sebepojetí

Autory psychodiagnostického dotazníku sebepojetí – DOS-18 je Dolejš, Dostál, Obereignerů, Orel a Kňázek (2021). Jedná se o praktický nástroj určující strukturu a kvalitu sebepojetí, tedy jak jedinec pojímá své bytí a vlastní identitu. Komplexně posuzuje způsob, jakým jedinec vnímá sám sebe v různých oblastech života, jak hodnotí své fungování a jaký význam přisuzuje vlastní existenci. Mezi hlavní reflektovaná životní témata spadá šest hlavních oblastí a celkový skóre zahrnující:

- **Sociální přizpůsobivost;** $\alpha = 0,73$
- **Práce a studium;** $\alpha = 0,82$
- **Fyzický zjev;** $\alpha = 0,90$
- **Odolnost vůči úzkosti;** $\alpha = 0,90$
- **Oblíbenost v kolektivu;** $\alpha = 0,89$
- **Smysl a seberealizace;** $\alpha = 0,88$
- **Celkové sebepojetí;** $\alpha = 0,93$

Dotazník se zaměřuje na posouzení osob adolescentního a dospělého věku. Jednotlivé položky mají podobu krátkých oznamovacích vět popisující pozitivní i negativní aspekty chování, prožívání, postojů a interakcí s okolím. Respondent vyjadřuje míru souhlasu / nesouhlasu s celkem 36 jednotlivými tvrzeními na čtyřbodové Likertově škále bez možnosti neutrální volby, která tak nutí k vyhranění postoje. Stupnice je koncipována

následovně: 1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – souhlasím a 4 – rozhodně souhlasím.

Jednotlivé položky popisují různé aspekty sebepojetí včetně pozitivního i negativního hodnocení vlastního chování, prožívání a postojů. V průběhu vyhodnocení dochází k součtu hrubého skóru, který poukazuje na celkově vyšší či nižší míru a povahu sebepojetí u daného respondenta. Vyšší hodnoty odpovídají všeobecně pozitivnějšímu a vyrovnanějšímu sebepojetí. Naopak nižší skóry značí oslabené sebepojetí. Kromě srovnání jednotlivců mezi sebou je možné hrubé skóry dále statisticky zpracovat pomocí deskriptivní analýzy. Tento nástroj vykazuje odpovídající psychometrickou kvalitu a strukturu včetně upokojivé reliability (Dolejš et al., 2021).

6.1.3 Dotazník interního a externího místa kontroly

Autorem, posledního námi zvoleného psychodiagnostického nástroje, IE Locus of Control, je americký psycholog Rotter (1966), který škálu interního a externího místa kontroly představil ve své odborné práci již v roce 1966. Tato metoda se používá k posouzení individuálních rozdílů, do jaké míry člověk posuzuje výsledky životních událostí jako důsledek vlastního jednání (interní) nebo zdali jsou životní stavy závislé na vlivu vnějších sil náhody, osudu a druhých lidí (externí). Škála obsahuje celkem 23 dvojic tvrzení, které se započítávají do výsledného skóru. U každé položky respondent vybírá jednu ze dvou alternativ, kde jedno tvrzení odpovídá internímu a druhé externímu místu kontroly. Výsledné skóre představuje součet externě orientovaných odpovědí. Čím vyšší je skóre, tím vyšší je i externí orientace. Jedinci s nižším celkovým skórem naopak inklinují k interní orientaci.

Rotterova škála je jedním z nejčastěji využívaných nástrojů, který umožňuje kvantifikovat obecné očekávání kontroly nad událostmi ve vlastním životě. Jeho vnitřní konzistence se dle koeficientu KR-20 v různých výzkumných souborech pohybovala v rozmezí 0,65-0,79 a výsledky lze přímo interpretovat jako charakteristiku jedince. Skóre jsou obvykle zpracovávána pomocí deskriptivní statistiky a jsou analyzována v souvislosti s dalšími psychologickými či přímo sportovními proměnnými. V řadě výzkumů tato škála prokázala relevanci, robustnost a psychometrickou použitelnost včetně sportovně-psychologických výzkumů. Ukazuje se, že místo kontroly může souviset také s psychickou odolností, zvládáním stresu a sportovním výkonem, což podtrhuje její relevantní využití

v rámci této práce (Rotter, 1966; Looti, 2025; Leguizamo et al., 2023; Amar et al., 2023; Holden et al., 2019; Paley a Johnson, 2025).

6.2 Sběr dat

Proces sběru dat začal na přelomu března a dubna roku 2025 a byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření. Jednalo se o předem připravené tištěné testové baterie obsahující výše zmíněné psychodiagnostické metody, sociodemografický dotazník a informovaný souhlas. Respondenti byli osloveni na základě záměrného výběru dle vydefinovaných charakteristik stanovené výzkumnou prací. Sběr dat následně probíhal dvojím způsobem. První a zároveň i pilotní část se uskutečnila v Sokole Libeň s tamějším sportovním týmem. Testové baterie byly respondentům administrovány v jednotném čase v místních prostorách za přítomnosti administrátora. Autorka osobně navštívila druhý místní sportovní klub, kde přímo oslovila potenciální respondenty. Další část testových baterií tak byla respondentům předána do vlastních rukou, kdy došlo k jejich vyplnění v klidném domácím prostředí bez přímé asistence administrátora. Tento postup byl zvolen z důvodu časových možností respondentů a snahy minimalizovat rušivé vlivy během vyplňování.

Klíčovou roli během procesu sběru dat sehrála také již tradiční akce Mistrovství Všejského lana (červen 2025), kde autorka cíleně oslovila vedoucí jednotlivých týmů a představila jim svůj výzkumný záměr, cíle a požadavky na účast ve výzkumu. Po získání souhlasu si autorka vyžádala kontaktní údaje na vedoucího sportovního týmu, kterého po domluvě po skončení závodů znovu kontaktovala za účelem domluvy další spolupráce při distribuci testových baterií mezi jednotlivé členy týmu. Kromě přímého oslovení byli respondenti kontaktováni také prostřednictvím sociálních sítí, čímž došlo k oslovení ještě širšího spektra vhodných účastníků a obohacení sběru dat.

Součástí každé testové baterie byly přesné a srozumitelné instrukce k jejímu vyplnění. Na základě toho byly vytvořeny jednotné podmínky testování i bez osobní přítomnosti administrátora. Instrukce obsahovaly také kontaktní údaje na realizátory výzkumu a respondenti byli opakovaně povzbuzeni na dotázání se v případě jakýchkoli nesrovnalostí. Vyplněním testové baterie respondenti zároveň vyjádřili souhlas se zpracováním poskytnutých údajů v souladu s platnou legislativou. Po celou dobu byla zajištěna dobrovolná účast a možnost kdykoli z výzkumu odstoupit včetně zajištěné plné anonymity. Celková doba vyplnění testové baterie byla zhruba 35 minut. Sběr dat byl

ukončen v listopadu 2025 z důvodu vyčerpání vhodných respondentů a časového hlediska výzkumné práce pro její včasné dokončení.

6.3 Analýza dat

Před počátkem samotné analýzy dat byly všechny testové baterie pečlivě zkontrolovány, zdali jsou kompletně vyplněné, jelikož pouze ty mohly být zahrnuty do dalšího zpracování. U pár respondentů nebyl vyplněn anonymizační kód, který sloužil k identifikaci dotazníků. V těchto případech byl, autorkou práce, respondentům přidělen anonymizační kód vlastní konstrukce. Byla tak zachována přehlednost všech získaných dat, a zároveň možnost dalšího zpracování bez jejich ztráty. K přepsání dat do datové matice byl využit počítačový program Microsoft Excel. Pro zvýšení přehlednosti a efektivity práce byla u některých položek vytvořena legenda. Následující fáze analýzy dat obsahovala vyhodnocení použitých diagnostických metod IE LOC, NEO-FFI a DOS-18 v souladu s metodologickými příručkami daných nástrojů. Ty mimo jiné obsahují postup pro zpracování odpovědí a spočítání hrubých skóre v jednotlivých faktorech. Každému respondentovi byly vypočteny hrubé skóre u všech tří použitých dotazníků. Získané hodnoty byly následně zapsány do předem vytvořené datové matice, se kterou se následně analyticky pracovalo.

Jako první došlo ke zpracování údajů ze sociodemografického dotazníku, které proběhlo prostřednictvím deskriptivní statistiky. Pro popis výzkumného souboru byla zvolena absolutní a relativní četnost, aritmetický průměr a míry variability. Všechny zmíněné statistické ukazatele slouží k přehlednému popisu základních charakteristik vybraných respondentů. V další fázi byl využit statistický program Statistica, do něhož byla nahrána kompletní data hrubých skóre diagnostických metod a vybraná data sociodemografického dotazníku. Pomocí programu byly následně vygenerovány vybrané hodnoty deskriptivní statistiky, mezi které spadá absolutní a relativní četnost, aritmetický průměr a rozptyl. Stejný postup byl aplikován u všech tří diagnostických nástrojů a jejich subfaktorů. Výsledkem deskriptivní analýzy je popis sledované skupiny z hlediska vybraných psychologických fenoménů.

6.4 Sledovaná populace a výzkumný soubor

Sledovanou populaci tvořili aktivní sportovci a sportovkyně věnující se závodnímu sportu přetahování lanem v České republice v jeho profesionální podobě. Jedná se o jedince, kteří se tomuto sportu věnují v rámci pravidelných tréninků nebo se účastní oficiálních soutěží. Výzkum zahrnuje sportovce s různou úrovní sportovní přípravy, nevztahuje se však na čistě rekreační formy bez odpovídajícího vybavení a pravidel. Přetahování lanem se v České republice nachází ve fázi vývoje a postupně se profesionalizuje po vzoru zahraničních států. V současné době se celkový počet aktivních tahounů v České republice odhaduje na zhruba 200 jedinců. Dle vyjádření předsedy České unie sportu pro přetahování lanem bylo k 31.12.2025 oficiálně registrovaných 106 sportovců. Zároveň je jisté, že aktivních tahounů je více, jelikož kromě oficiálního mistrovství České republiky se konají i jiné soutěže s profesionální úrovní jako např. Mistrovství Všejského lana. Ze zkušenosti autorky víme, že tamějších závodů se účastní i závodníci neregistrovaní, kteří však dosahují odpovídající sportovní úrovně, aby mohli být zařazeni do výzkumného souboru. Kromě aktivních závodníků jsou součástí sledované populace i trenéři, kteří často plní podvojnou roli. Trenérská a závodní role prolíná a je vykonávána stejnými osobami.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 44 sob, z toho 28 žen (63,6 %) a 16 mužů (36,4 %). Věkové rozpětí se pohybovalo od 14 do 51 let s věkovým průměrem 33,81 let ($SD = 11,69$). Celkem 14 respondentů pocházelo z hlavního města Prahy, 8 z jiného města a zbylých 22 respondentů uvedlo své bydliště na vesnici. Všichni účastníci výzkumu disponovali rozlišnou délkou praxe v tomto sportu. Méně jak půl roku se přetahování lanem věnuje 18,2 % respondentů, 1-2 roky uvedlo 13,6 % sportovců, stejný počet byl i u rozmezí 2-3 let, 3-4 roky zastupovalo 15,9 % respondentů a pouze 4,5 % se nacházeli v intervalu 4-5 let. Nejdéle, tedy 5 a více let se přetahování lanem věnuje 31,8 % osob. Do výzkumu se nám tak podařilo zahrnout jedince s různou úrovní a rozsahem sportovních zkušeností. Čistě roli aktivního sportovce zastává 37 respondentů, zatímco 7 zbývajících uvedlo, že zastupují i roli trenéra. V rámci výzkumného šetření se nenacházel žádný respondent, který by uvedl, že zastává pouze trenérskou roli.

Výběr respondentů proběhl záměrným výběrem, který byl zvolen na základě specifického zaměření výzkumu a úzce vymezenou sledovanou populací. Zároveň se díky němu podařilo oslovit relevantní respondenty pro stanovený výzkumný problém (Eger & Egerová, 2022). Součástí byli jedinci naplňující předem stanovená kritéria, kterou je účast

na oficiálních soutěžích v přetahování lanem nebo pravidelná účast na trénincích v rámci sportovního klubu. S ohledem na velikost výzkumného souboru a zvolený způsob výběru respondentů, nelze výsledky výzkumu zobecnit na všechny sportovce věnující se přetahování lanem v České republice. Výslednou interpretaci je nutné brát v kontextu konkrétního zkoumaného souboru. Jedná se o zcela první a orientační vhled do problematiky sportu přetahování lanem v České republice vůbec.

Tab. 1: Deskriptivní charakteristiky výzkumného souboru

Charakteristika	Kategorie	Počet respondentů	%
Pohlaví	Muži	16	36,4 %
	Ženy	28	63,6 %
Věk	Min-Max.	14 – 51	–
	Průměr	33,81	–
	SD	11,69	
Bydliště	Praha	14	31,8 %
	Jiné město	8	18,2 %
	Vesnice	22	50,0 %
Délka sportovní praxe	< 1 rok	8	18,2 %
	1–2 roky	6	13,6 %
	2–3 roky	6	13,6 %
	3–4 roky	7	15,9 %
	4–5 let	2	4,5 %
	5 a více let	14	31,8 %
Role	Sportovec	37	84,1 %
	Sportovec a trenér	7	15,9 %

7 KVALITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU

Úlohou následující pasáže diplomové práce je čtenáře podrobně seznámit s průběhem kvalitativní části výzkumu. Zaměříme se především na popis výzkumného designu, použitých metod a procesu sběru dat. Následovat bude způsob analýzy a představení charakteristik sledované populace a výzkumného souboru. Kvalitativní přístup byl zvolen s ohledem na povahu výzkumného problému, který doposud v České republice nebyl empiricky zkoumán a umožňuje nám tak zachytit jedinečnou individuální zkušenost, postoje a prožitky všech respondentů.

7.1 Použité metody sběru dat

Diplomová práce byla zpracována kvalitativním výzkumným přístupem s cílem blíže prozkoumat a popsat nově zkoumanou populaci aktivních sportovců a sportovkyň věnující se sportu přetahování lanem. Výzkum byl koncipován deskriptivně, jeho cílem je zachytit a popsat zkušenosti jednotlivých sportovců. Vzhledem k charakteru výzkumného tématu, jeho otázkám a omezenému množství dostupných informací o sledované populaci, byl výzkum realizován formou vícečetné případové studie.

Hlavní metodou sběru dat se stalo polostrukturované interview s předem připravenými otázkami. Jedná se o kvalitativní výzkumnou techniku, která je kombinací předem stanovených tematických okruhů s možností flexibilní reakce ze strany výzkumníka a následnou možností dalšího rozvoje respondentovi odpovědi. Tento typ rozhovoru umožňuje zachytit nejen jedinečnou zkušenost a subjektivní prožitek, ale zároveň výzkumníkovi poskytuje dostatečný prostor pro kladení doplňujících otázek a hlubší porozumění zkoumanému jevu. Pro polostrukturované interview byl vytvořen rozhovorový scénář, jehož struktura umožnila přizpůsobení průběhu rozhovoru aktuální situaci s konkrétním respondentem. Interview bylo rozdělené do šesti částí dle tematických okruhů, které vyplynuly z podoby výzkumných otázek. Celkem čtyři okruhy byly společné všem respondentům, zatímco dva byly variabilní. Jeden byl určen výhradně trenérům, zatímco druhý pouze sportovcům. Díky tomu bylo možné identifikovat specifika jednotlivých rolí. Každý tematický okruh obsahoval od 8 do 15 otevřených otázek. Polostrukturované interview je metodou sběru dat, která byla záměrně zvolena s ohledem na povahu

výzkumného problému a jeho přesná podoba je uvedena v příloze č. 5, kde je možné se seznámit s kompletním zněním otázek (Mišovič, 2019).

Výzkumný design vychází z principu vícečetné případové studie, kde každý respondent představuje jeden samotný případ. Kromě popisu jednotlivých případů nám tento design umožňuje vzájemné porovnání respondentů a případnou identifikaci společných a odlišných rysů. Díky tomu můžeme dosáhnout hlubšího a komplexnějšího porozumění této nově zkoumané problematice. Použité kvalitativní polostrukturované interview dovoluje detailní zmapování individuální zkušenosti a jedinečnou interpretaci všech výpovědí aktivních sportovců věnující se přetahování lanem, které by pomocí kvantitativního nástroje nebylo možné postihnout (Chrastina, 2019).

7.2 Sběr dat

Sběr dat v rámci kvalitativního výzkumu probíhal od března do září 2025 formou polostrukturovaných interview s respondenty, kteří splňovali stanovená kritéria výzkumného souboru. Z celkového počtu 14 rozhovorů byly 2 realizovány s trenéry, kteří se zároveň aktivně věnují tomuto sportu a zbylých 12 s aktivními sportovci. Přibližně dvě třetiny interview proběhly prezenční formou v Národní knihovně České republiky nebo v domácích prostorách realizátora studie. Zbylá jedna třetina proběhla online formou s využitím aplikace Zoom či WhatsApp s audiovizuálním přenosem. Rozhovor v online podobě byl zvolen zejména kvůli finanční a časové úspoře všech zúčastněných a s ohledem na demografickou vzdálenost mezi realizátorem studie a respondenty. Jednalo se o vhodnou alternativu, která neovlivnila kvalitu získaných dat. Vždy bylo zajištěno klidné a nerušené prostředí.

Délka jednotlivých rozhovorů se pohybovala od 48 až po 155 minut. Časová náročnost souvisela se zastupovanou rolí, zdali byl respondent trenér či sportovec. Dalším určujícím faktorem byla míra zkušenosti se sportovním prostředím a zkoumanou problematikou. Realizátor studie se v indikovaných případech rozhodl poskytnout vyšší míru prostoru některým respondentům s odpovídající kvalitou zkušeností, aby tak získaná data mohla být co nejbohatší. Detailnější a komplexnější odpovědi se odrazily v celkové délce rozhovoru.

Data byla sbírána systematicky, kdy realizátor studie nejprve cíleně oslovil vhodné respondenty, seznámil je krátce s výzkumným záměrem a snažil se je motivovat k účasti.

V případě zájmu došlo k domluvení termínu interview a formě jeho realizace. Před zahájením každého rozhovoru obdržel respondent informovaný souhlas obsahující výzkumné téma a cíl spolu se způsobem nakládání se získanými daty dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 (GDPR) a zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů a platných zásad Etického kodexu Americké psychologické asociace (APA, 2017) včetně zajištění anonymity. Plné znění informovaného souhlasu je součástí přílohy č. 3 diplomové práce. Celé polostrukturované interview bylo po udělení souhlasu nahráváno na diktafon, což umožnilo zachytit plné znění všech výpovědí, čímž nedošlo ke ztrátě žádných důležitých informací. Zároveň tato získaná data byla uchována pouze po nezbytně dlouhou dobu a následně byly nahrávky smazány. Průběh rozhovoru byl do značné míry určen předem připraveným rozhovorovým scénářem, který byl v indikovaných případech doplněn navazujícími a zpřesňujícími otázkami. Respondenti měli možnost se kdykoliv během sběru dat dotázat na jakékoliv informace, případně bez udání důvodu svou účast přerušit. V závěru jim bylo uděleno osobní poděkování a příslib zaslání vyhotovené diplomové práce po jejím odevzdání.

7.3 Analýza dat

Získaná data byla zpracována tematickou analýzou. Hlavním cílem bylo porozumět individuálním zkušenostem, prožívání, motivaci, vzájemným vztahům mezi sportovci a trenérem, a zároveň blíže pochopit fungování týmových procesů ve sportu přetahování lanem. Potom co výpovědi respondentů přestaly přinášet nové informace, tedy po dosažení saturace dat, nastala fáze systematické analýzy (Braun & Clarke, 2006). Vytvořené nahrávky z polostrukturovaných interview byly nejprve doslovně přepsány do textové podoby pomocí aplikace Transkriptor. Následně byla provedena kontrola správnosti a úplnosti všech prepisů, aby textové záznamy přesně odpovídaly původním výpovědím.

Po dokončení transkripce došlo k zahájení opakovaného čtení textového materiálu, čímž se realizátor studie důkladně seznámil s obsahem dat, a zároveň mohl porozumět kontextu a zachytit případné souvislosti v jednotlivých výpovědích. V navazujícím kroku byla data importována do programu ATLAS.ti. Jedná se o softwar usnadňující práci, který umožňuje systematickou činnost se získanými daty, jejich organizaci a třídění. K samotnému zpracování byla zvolena tematická analýza dat, která je jedním z přístupů pro kvalitativní výzkum zaměřený na identifikaci, popis a následnou interpretaci opakujících se témat. Samotná analýza probíhala v několika na sebe navazujících krocích. Po důkladném

seznámení s daty a opakovaném čtení, začíná fáze otevřeného kódování. Jednotlivé úseky textu jsou označovány jako významový celek, kterému je přiřazen určitý kód. Kódy jsou klíčové myšlenky, pocity, zkušenosti nebo významy vyplývající z výpovědí respondentů, které umožňují systematické třídění získaného materiálu. Další fáze obsahuje seskupování kódů do širších kategorií propojující významově příbuzné výpovědi. Vzniklé tematické okruhy byly vztaženy k výzkumným otázkám, čímž došlo k propojení empirických dat a výzkumného záměru diplomové práce (Hendl, 2016; Braun & Clarke, 2006).

Analýza dat a následná interpretace vychází z porozumění kontextu realizátorem studie, který se snažil o zachování maximální objektivity a věrnosti původním výpovědím. Kvalitu a důvěryhodnost analýzy dat zvyšuje zejména triangulace vycházející z rozdílných perspektiv jednotlivých respondentů zastupující diferencované role (sportovec x trenér). Sportovci pocházeli z různého sportovního prostředí a disponovali rozlišným rozsahem zkušeností ve sportu přetahování lanem. Rozmanitost získaných dat tak umožnila nahlížet na výzkumný problém z více úhlů pohledu (Miovský, 2006).

7.4 Sledovaná populace a výzkumný soubor

Stejně jako tomu bylo výše, sledovanou populaci tvoří aktivní sportovci věnující se přetahování lanem. Respondenti splňují stejné podmínky jako jedinci zařazení do kvantitativního výzkumu. Jednotná kritéria zajišťují provázanost v obou výzkumných částech, což přispívá k celkové konzistenci výzkumného designu. V rámci tvorby výzkumného souboru byl opětovně využit záměrný výběr (Eger & Egerová, 2022). Realizátor studie cíleně oslovil vhodné účastníky, kterých bylo v konečném počtu 14. Jednalo se o 8 mužů a 6 žen. Šlo především o sportovce, kteří mají v oblasti přetahování lanem rozsáhlejší zkušenosti a věnují se tomuto sportu dlouhodobě a pravidelně navštěvují tréninky. Díky bohaté praxi mohli poskytnout detailní vhled do zkoumané problematiky. Zároveň byli do výzkumného souboru zařazení také sportovci, kteří se přetahování lanem věnují s vysokou mírou osobního nadšení, účastní se soutěží, ale v současné době nedisponují stabilní členskou základnou, která by umožnila tvořit systematický a dlouhodobý tréninkový plán, případně jim chybí profesionální zázemí a vybavení. Hlavním cílem bylo získat vhled i těchto respondentů, kteří nabízejí rozšíření celkové perspektivy a umožňují triangulaci získaných dat.

Kromě 12 aktivních sportovců byli cíleně osloveni 2 trenéři sportovních klubů v přetahování lanem. Na základě jejich zařazení se podařilo rozšířit pohled na celou

problematiku nejen z řad aktivních sportovců, ale i o úhel osob odpovědných za tréninkovou a celkově organizační přípravu. Kombinace obou perspektiv by měla přispět k hlubšímu porozumění celé sportovní skupiny a tím i posílit validitu zjištěných informací. Celý výzkumný soubor byl sestaven s ohledem na výzkumné cíle kvalitativní části práce.

8 ETIKA VÝZKUMU

Výzkum, který byl realizovaný v rámci této diplomové práce, byl proveden v souladu se základními etickými principy dle Etického kodexu Americké psychologické asociace s důrazem na dobrovolnou účast, ochranu osobních údajů a anonymitu (APA, 2017).

8.1 Etické hledisko kvantitativního výzkumu

Kvantitativní část výzkumu byla realizována formou dotazníkového šetření pomocí předem připravené testové baterie, kde byli respondenti obeznámeni s cílem výzkumu a se způsobem využití získaných dat výhradně pro účely diplomové práce. Testová baterie byla zcela anonymní, každý z respondentů si vytvořil unikátní anonymizační kód. Vyplněním testové baterie udělal souhlas se zpracováním všech osobních údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů). Všechny informace o sobě respondenti uvedli dobrovolně, k vyplnění testové baterie nebyli nijak nuceni a měli možnost kdykoli z výzkumu odstoupit. Výsledky výzkumu jsou prezentovány tak, aby nebylo možné jednotlivé účastníky identifikovat.

8.2 Etické hledisko kvalitativního výzkumu

Kvalitativní část výzkumu byla realizována prostřednictvím polostrukturovaného interview. Před zahájením každého rozhovoru respondent obdržel informovaný souhlas, kde byl seznámen s hlavním cílem diplomové práce. Dále byl respondent informován o způsobu nakládání se získanými daty, o zajištění anonymity a možnosti kdykoli svou účast ve výzkumu ukončit bez udání důvodu. Zároveň byli respondenti žádáni o udělení souhlasu s nahráváním interview. Všechny jejich výpovědi byly anonymizované. Audiozáznamy i testové přepisy byly uchovány bezpečným způsobem pouze po nezbytně dlouhou dobu s využitím výhradně pro účely diplomové práce či dalších odborných výstupů. Realizátor během interview dbal na citlivý a respektující přístup ke každému respondentovi.

9 VÝSLEDKY Z KVANTITATIVNÍ A KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU

Výsledky psychologických aspektů aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem budou rozděleny na tři části. V první části popíšeme výsledky deskriptivní statistiky psychologických charakteristik aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem dle vybraných psychodiagnostických metod – dotazník sebepojetí (DOS-18), pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI), škála vnější kontroly (I-E Locus of Control). Následovat bude prezentace informací z administrovaného sociodemografického dotazníku, které doplňují psychodiagnostické metody specifickými fakty typickými pro sledovanou populaci.

V poslední části budou představeny výsledky jednotlivých výzkumných otázek s odpovídajícími kategoriemi, podkategoriemi a tematickými oblastmi, které pod ně spadají. Názvy jednotlivých kapitol reprezentují jednotlivé výzkumné otázky a podkapitoly představují vymezené kategorie. V rámci každé kategorie jsou popsány odpovídající **podkategorie** (označené tučným písmem). V některých případech se v závorce za podkategoriemi nachází kurzívou vyznačené *tematické oblasti*. Součástí kapitoly výsledků je prezentace zjištěných informací a zodpovězení výzkumných otázek spolu se shrnutím celkových výsledků kvalitativní části.

9.1 Vybrané psychologické charakteristiky aktivních sportovců v přetahování lanem

V této kapitole se blíže zaměříme na vybrané psychologické charakteristiky aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem. V následujících podkapitolách budou prezentovány výsledky ze třech vybraných psychodiagnostických metod. Konkrétně se jedná o dotazník sebepojetí (DOS-18), (Dolejš et al., 2021), pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI), (Hřebíčková a Urbánek, 2001) a škálu vnější kontroly (I-E Locus of Control), (Rotter, 1966). Výsledky jsou prezentovány odděleně pro muže a ženy, díky čemuž bude možné porovnání obou pohlaví. Cílem je popsat a doplnit informace o míře výskytu vybraných psychologických charakteristik ve zkoumané populaci, které budou sloužit jako podklad pro další části výzkumu, zejména pro propojení kvantitativních a kvalitativních dat.

9.1.1 Sebepojetí u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

V následujících řádcích představíme výsledky dotazníku sebepojetí. Deskriptivní statistiky byly zpracovány odděleně pro ženy ($n = 28$) a muže ($n = 16$). Výsledky celkového skóru a jednotlivých subškál dotazníku DOS-18 jsou uvedeny v tabulce č. 2.

Průměrné celkové skóre dosáhlo u žen hodnoty $M = 54,39$ ($SD = \pm 8,58$) s rozpětím od 30 do 68 bodů. Zatímco u mužů bylo zjištěno vyšší průměrné skóre $M = 60,63$ ($SD = \pm 5,90$), kde se naměřené hodnoty pohybovaly od 51 do 69 bodů.

V rámci subškály sociální přizpůsobivosti ženy dosáhly průměrné hodnoty $M = 10,21$ ($SD = \pm 1,47$) s rozpětím od 6 do 12 bodů. U mužů činil průměr $M = 10,13$ ($SD = \pm 1,20$) s pohybem hodnot od 8 do 12 bodů.

V oblasti práce a studia činil průměr žen $M = 9,46$ ($SD = \pm 1,75$) a u mužů $M = 9,88$ ($SD = \pm 1,67$) s rozmezím hodnot u žen 5 až 12 a u mužů 7 až 12 bodů.

Oblast fyzického zjevu ukázala u žen průměrnou hodnotu $M = 8,32$ ($SD = \pm 2,31$), zatímco u mužů $M = 10,44$ ($SD = \pm 1,41$). Rozmezí u žen činilo 3 až 12 bodů a u mužů 8 až 12 bodů.

V subškále odolnosti vůči úzkosti byl u žen zaznamenán průměr $M = 7,39$ ($SD = \pm 2,39$) a u mužů $M = 8,94$ ($SD = \pm 1,69$). Hodnoty se pohybovaly v intervalu od 3 do 12 bodů u žen a 8 až 12 bodů u mužů.

Oblast oblíbenosti v kolektivu ukázala u žen průměrnou hodnotu $M = 9,68$ ($SD = \pm 1,68$), zatímco u mužů $M = 10,25$ ($SD = \pm 1,53$). Maximální a minimální hodnoty se pohybovaly u žen od 5 do 12 bodů a u mužů od 8 do 12 bodů.

V poslední subškále smyslu a seberealizace bylo u žen zjištěno průměrné skóre $M = 9,32$ ($SD = \pm 1,96$) a u mužů $M = 11,00$ ($SD = \pm 1,55$). Výsledné hodnoty se pohybovaly u žen mezi 4 až 12 body a u mužů mezi 8 až 12 body.

Muži dosáhli celkově vyššího průměrného sebepojetí než ženy. Zároveň muži skórovali výše ve většině subškál, zejména v oblasti fyzického zjevu, odolnosti vůči úzkosti a seberealizaci. Ženy dosáhly mírně vyšších hodnot pouze v oblasti sociální přizpůsobivosti. Nejvýraznější rozdíly se projevily v dimenzích fyzického zjevu, smyslu a seberealizace ve prospěch mužů.

Tabulka č. 2: Deskriptivní statistiky dotazníku DOS-18 odděleně pro ženy (n = 28) a muže (n = 16)

Faktor	Pohlaví	N	M	SD	Min	Max
DOS (HS)	Ženy	28	54,39	8,58	30	68
	Muži	16	60,63	5,90	51	69
SP	Ženy	28	10,21	1,47	6	12
	Muži	16	10,13	1,20	8	12
PS	Ženy	28	9,46	1,75	5	12
	Muži	16	9,88	1,67	7	12
OK	Ženy	28	9,68	1,68	5	12
	Muži	16	10,25	1,53	8	12
OU	Ženy	28	7,39	2,39	3	12
	Muži	16	8,94	1,69	5	12
FZ	Ženy	28	8,32	2,31	3	12
	Muži	16	10,44	1,41	8	12
SS	Ženy	28	9,32	1,96	4	12
	Muži	16	11,00	1,55	8	12

Pozn.: DOS (HS) – celkové hrubé skóre sebepojetí; SP – Sociální přizpůsobivost; PS – Práce a studium; FZ – Fyzický zjev; OÚ – Odolnost vůči úzkosti; OK – Oblíbenost v kolektivu; SS – Smysl a seberealizace; N = počet respondentů; M = průměr; SD = směrodatná odchylka; Min = minimální hodnota; Max = maximální hodnota

9.1.2 Osobnostní rysy aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

V následujících řádcích jsou odděleně prezentovány výsledky deskriptivní statistiky osobnostních charakteristik pro ženy ($n = 28$) a muže ($n = 18$) měřených metodou NEO-FFI. Přehled výsledků je uveden v tabulce č. 3.

V dimenzi neuroticismu ženy dosahovaly průměrné hodnoty $M = 23,39$ ($SD = \pm 10,55$), které se pohybovaly v rozmezí od 8 do 42 bodů. U mužů byla hodnota průměru $M = 15,31$ ($SD = \pm 6,80$) s rozpětím od 8 do 32 bodů.

Oblast extraverze ukázala u žen průměr $M = 32,04$ ($SD = \pm 6,88$) s nejnižší hodnotou 19 a nejvyšší 46 bodů. Průměrné skóre u mužů činilo $M = 34,50$ ($SD = \pm 7,34$) s rozmezím bodů od 21 po 46.

Dimenze otevřenosti vůči zkušenosti ukázala u žen průměr $M = 29,21$ ($SD = \pm 7,03$) s pohybem hodnot od 14 do 39 bodů. Výsledek průměrné hodnoty u mužů byl $M = 28,44$ ($SD = \pm 8,21$) s intervalovým rozpětím mezi 8 až 40 body.

V oblasti přívětivosti ženy dosahovaly průměrného skóre $M = 32,39$ ($SD = \pm 4,61$) s minimální hodnotou 22 a maximální 42 bodů. U mužů byl zaznamenán průměr $M = 28,31$ ($SD = \pm 6,80$) s rozmezím 13 až 36 bodů.

V dimenzi svědomitosti průměr u žen činil $M = 31,64$ ($SD = \pm 7,35$) s pohybem skóre od 15 po 42 bodů. U mužů měl průměr hodnotu $M = 34,88$ ($SD = \pm 9,58$) s minimem 14 a maximem 46 bodů.

Ženy dosahovaly vyšších průměrných hodnot v oblastech neuroticismu, otevřenosti vůči zkušenosti a přívětivosti. U mužů se naopak ukázalo vyšší skóre v extraverci a svědomitosti. Zcela nejvýraznější rozdíl se projevil u žen v oblasti neuroticismu, kde skórovaly výrazně výše, zatímco v dimenzi svědomitosti vyšších hodnot dosáhli i muži.

Tabulka č. 3: Deskriptivní statistiky dotazníku NO-FFI odděleně pro ženy (n = 28) a muže (n = 16)

Dimenze	Pohlaví	N	M	SD	Min	Max
N	Ženy	28	23,39	10,55	8	42
	Muži	16	15,31	6,80	5	32
E	Ženy	28	32,04	6,88	19	46
	Muži	16	34,50	7,34	21	46
O	Ženy	28	29,21	7,03	14	39
	Muži	16	28,44	8,21	8	40
P	Ženy	28	32,39	4,61	22	42
	Muži	16	28,31	6,80	13	36
S	Ženy	28	31,64	7,35	15	42
	Muži	16	34,88	9,58	14	46

Pozn.: N – neuroticismus, E – extraverze, O – otevřenost, P – přívětivost, S – svědomitost, M = průměr; SD = směrodatná odchylka; Min = minimální hodnota; Max = maximální hodnota

9.1.3 Místo kontroly aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

Součástí výzkumu bylo zjištění míry vnitřní a vnější kontroly pomocí škály I-E Locus of Control. Vyšší celkové skóre ukazuje na vyšší míru externí orientace. Následující deskriptivní statistiky byly zpracovány odděleně pro ženy (n = 28) a muže (n = 16).

Ženy dosahovaly průměrné hodnoty $M = 12,50$ ($SD = \pm 2,69$), přičemž minimální dosažená hodnota činila 7 bodů a maximální 17 bodů.

U mužů byla zaznamenána průměrná hodnota $M = 13,63$ ($SD = \pm 2,09$) s intervalovým rozpětím mezi 9 až 18 body.

Výsledky ukázaly, že muži dosahovali mírně vyššího průměrného skóru než ženy, což ukazuje na vyšší tendenci k externí orientaci. Ženy mají naopak nižší průměrné hodnoty

a tím i menší tendenci k vnější kontrole. Celkově však rozdíly mezi pohlavími nejsou příliš výrazné.

Tabulka č. 4: Deskriptivní statistiky škály I-E Locus of Control odděleně pro ženy (n = 28) a muže (n = 16)

Proměnná	Pohlaví	N	M	SD	Min	Max
Externí orientace	Ženy	28	12,50	2,69	7	17
	Muži	16	13,63	2,09	9	18

Pozn.: M = průměr; SD = směrodatná odchylka; Min = minimální hodnota; Max = maximální hodnota

9.2 Sociodemografický dotazník – doplňující údaje

Součástí realizovaného výzkumu byl sociodemografický dotazník vlastní konstrukce, který nám umožnil zmapovat základní charakteristiky výzkumného souboru, které již byly popsány výše. Zároveň bylo jeho součástí rámcové zmapování vybraných specifických aspektů typické pro sportovce v přetahování lanem. V následujících řádcích budou prezentovány zjištěné informace, které se týkají především délky sportovní praxe, motivace, cílů, četnosti tréninků a materiálního zázemí. Administrované otázky tematicky souvisí s kvalitativní částí výzkumu. Podobné oblasti byly mapovány i v rámci polostrukturovaných interview, (např. motivace ke sportu, nejnáročnější aspekt přetahování lanem nebo četnost tréninků). Kompletní přehled naleznete v příložené tabulce č. 5.

Většina respondentů uvedla, že tréninky probíhají jedenkrát týdně (75,0 %). Trénink jedenkrát za dva týdny uvedlo 9,1 % a jedenkrát až dvakrát týdně uvedlo 2,3 % respondentů. Kategorie jiné obsahovala odpovědi typu „občas“ nebo „dle období“ (4,5 %). Z hlediska osobní účasti se ukázalo, že 65,9 % respondentů se tréninků účastní téměř vždy, 18,2 % často, 9,1 % občas a 2,3 % zřídka. Dva respondenti zanechali otázku bez odpovědi.

K přetahování lanem sportovci zastávají rozdílný přístup. Největší část (29,5 %) ji vnímá jako rekreační aktivitu a stejný podíl jako soutěžní činnost a touží se účastnit sportovních utkání. Dalších 11,4 % respondentů nemá žádné závodní ambice a naopak 4,5 % sportovců by se ráda sportu věnovala vrcholově. Ve 13,6 % případů byla zastoupena kategorie jiné, která obsahovala odpovědi jako „rozvoj sportu u nás“, „propagace sportu“

nebo „kombinace.“ Úplně první kontakt se sportem přetahování lanem byl v největším procentu případů zprostředkován druhou osobou (65,9 %). Na druhém místě se umístil klub, který daný respondent navštěvuje (11,4 %), dále média (6,8 %) či zcela náhodou (4,5 %) byl jedinec svědkem soutěže či tréninku. Jiný způsob se objevil u 6,8 % respondentů. Nacházela se zde shodná odpověď ve formě účasti na zcela prvních oficiálních závodech v přetahování lanem v České republice. Kombinaci více vlivů uvedl jeden člověk (2,3 %).

Jako hlavní přínos respondenti nejčastěji vnímají sociální kontakt a možnost tvorby přátelských vztahů (34,1 %), dále psychickou pohodu, redukci stresu a radost z pohybu (22,7 %), budování fyzické kondice (18,2 %), seberealizaci a posun vlastních limitů (15,9 %). Kombinaci více přínosů uvedli 4 sportovci (9,1 %). Respondenti také měli možnost označit vlastněné tréninkové vybavení a dostupné zázemí a prostory k výkonu sportu. Vybírali z celkové nabídky: tréninková věž, tahačské boty, týmové zázemí, stálý prostor a sportoviště, různé tréninkové povrchy, vesta pro kotvu, bederní pás, magnesium / lepidlo. Přehled četností je uveden v tabulce č. 5. Nejčastěji vlastněným vybavením se staly tahačské boty (59,1 %). Přibližně jedna třetina (31,8 %) disponuje vestou pro kotvu a týmovým zázemím (29,5 %). O něco méně respondentů vlastní bederní pás (27,3 %) a různé tréninkové povrchy má 11 respondentů (25,0 %). Stálé sportoviště a magnesium / lepidlo bylo zastoupeno shodně u 22,7 % respondentů. Tréninkovou věž disponuje nejmenší procento (15,9 %), pouze 7 sportovců. V kategorii jiné se objevilo „lano“ a „závaží“ pro věž (11,4 %).

Tabulka č. 5: Doplnující údaje sociodemografického dotazníku

1. Četnost tréninků:	N	%
1× týdně	33	75,0
1–2× týdně	1	2,3
1× za dva týdny	4	9,1
Jiné	2	4,6
2. Na tréninky chodí:	N	%
Téměř vždy	29	65,9
Často	8	18,2
Občas	4	9,1
Zřídka	1	2,3
Bez odpovědi	2	4,5

3. Přístup k přetahování lanem jako sportu:	N	%
Rekreační zábava	13	29,5
Trénuji, abych se účastnil/a soutěží	13	29,5
Sportovní činnost bez soutěží	5	11,4
Chci soutěžit na vrcholové úrovni	2	4,5
Chci, co nejlepší výsledky	5	11,4
Jiné	6	13,6
4. První setkání s přetahováním lanem:	N	%
Sportovní akce	1	2,3
Druhá osoba	29	65,9
Navštěvovaný klub	5	11,4
Média	3	6,8
Náhoda	2	4,5
Kombinace	1	2,3
Jiné	3	6,8
5. Nejtěžší část v přetahování lanem:	N	%
Soutěže a utkání se soupeři	2	4,5
Fyzická náročnost	21	47,7
Psychická náročnost	4	9,1
Spolupráce a komunikace v týmu	14	31,8
Jiné	3	6,8
6. Hlavní přínos z přetahování lanem:	N	%
Budování fyzické kondice, vytrvalosti a síly	8	18,2
Zlepšení psychické pohody, radost z pohybu	10	22,7
Seberealizace, posouvání vlastních limitů	7	15,9
Sociální kontakt, budování přátelských vztahů	15	34,1
Jiné	4	9,1
7. Vlastněné vybavení:	N	%
Tréninková věž	7	15,9
Tahačské boty	26	59,1
Týmové zázemí	13	29,5

Stálý prostor nebo sportoviště	10	22,7
Různé tréninkové povrchy	11	25,0
Vesta pro kotvu	14	31,8
Bederní pás	12	27,3
Magnezium / lepidlo	10	22,7
Jiné (např. lano, závaží)	5	11,4

9.3 Motivace aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

Následující kapitola shrnuje hlavní výsledky výzkumné otázky zaměřené na motivaci aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem ($n = 14$). Hlavním cílem bylo objasnit oblast motivační struktury a základních hodnot spojených se sportem. Připojujeme rovinu emočního prožívání, která angažovanost ve sportu může posilovat i oslabovat. V kapitole dochází k propojení individuální i kolektivní dimenze, představíme interpretace vnímaného úspěchu a neúspěchu, stanovené cíle a budoucí směřování v přetahování lanem. Zároveň poukážeme i na vzniklé rozpory a rozdílnosti v týmu, které se rovněž promítají do struktury motivace. (Grafické schéma čtvrté výzkumné otázky naleznete v příloze č. 6).

9.3.1 Sportovní zkušenosti a význam sportu

Profesionální podoba přetahování lanem se v České republice objevila teprve před pár lety. Většinou se mu věnují sportovci dospělého věku a v nižším zastoupení se jedná o mladé dospívající. Kategorie sportovních zkušeností obsahuje celkem tři podkategorie popisující, **jakým sportům se respondenti ve svém životě věnovali, jakou roli mezi nimi zaujímá přetahování lanem a jakou hodnotu má pro respondenty sport obecně.**

Většina respondentů říká, že sport je nedílnou součástí jejich života ($n = 7$) a věnují se mu odmala ($n = 5$). Přináší jim životní naplnění ($n = 4$) včetně budování nejen fyzických ale i psychických stránek ($n = 2$). Někteří respondenti od raného věku závodí ($n = 4$) či se přímo účastnili mezinárodních turnajů ($n = 2$). Naopak dva jedinci uvedli, že závodnímu sportu se nikdy nevěnovali. Kromě přetahování lanem se zabývají i jinými sportovními disciplínami ($n = 8$), pouze pro polovinu z nich je „lano“ prioritou ($n = 4$). Ve dvou případech se ukázalo, že přetahování lanem pro sportovce stojí na prvním místě ($n = 2$). Nejčastěji se

dotazovaní jedinci věnují bojovým sportům ($n = 8$). Na druhém místě vedle sebe stojí se stejnou četností sportovní všestrannost ($n = 5$), běhání ($n = 5$) a sportovní gymnastika ($n = 5$). Mezi dalšími zmíněnými sporty se objevila také atletika ($n = 4$), šplh na laně ($n = 3$) a s četností jedna dále badminton, plavání, turistika, stolní tenis, basketbal, volejbal, jezdeckví, americký fotbal, fotbal.

Jeden respondent uvedl, že je v praktikování sportu velmi nestálý a obecně rád zkusí vše. Zároveň se ale u většiny jedinců ukazuje, že sport není nahodilou či epizodickou záležitostí, nýbrž se jedná o stabilní součást života. V datech se objevuje kontrast dlouhodobého závodního či vrcholového sportu s jedinci, kteří nemají se závody žádnou zkušenost, což poukazuje na to, že motivace není spojena pouze s podáním soutěžního výkonu. Sportovní historie respondentů je vysoce rozmanitá, s raným počátkem a častou zkušeností s výkonovým prostředím, ale bez její výlučné dominance. Přetahování lanem není nejvýznamnějším sportovním prvkem, ale prolíná se s dalšími disciplínami.

9.3.2 Motivační struktura a udržování angažovanosti

Na základě analýzy rozhovorů se ukázalo, že motivace aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem je ovlivněna komplexní sítí motivů, které byly rozděleny do několika vzájemně propojených oblastí. Pro snazší orientaci v motivační struktuře uvádíme znění konkrétních podkategorií – **vnitřní motivace a seberozvoj, sociální a týmová motivace, výkonová a soutěžní motivace, regulační a kompenzační funkce, normativní a setrvačná motivace**. V následujících řádcích budou jednotlivé oblasti postupně představeny.

Motivace respondentů je převážně **vnitřního charakteru se zaměřením na seberozvoj**. Celkově bylo v této oblasti vymezeno největší množství motivů, které ale zároveň měly nízkou četnost. Přetahování lanem je vnímáno jako výjimečný sport ($n = 13$), který přináší zábavu ($n = 13$) a radost ($n = 4$). Většina respondentů přímo uvedla, že sportu se věnují pro sebe ($n = 8$), líbí se jim, těší se na něj ($n = 3$). Ačkoli v jednom případě budilo přetahování z počátku spíše nezájem ($n = 1$), zvědavost byla pro ostatní klíčová ($n = 6$). Jiným dával tento sport smysl v tom, že mohou začít od nuly ($n = 1$), zkusit něco nové ($n = 5$), učit se ($n = 3$) a postupně se rozvíjet ($n = 6$). Konkrétními a nejčastěji zmiňovanými benefity, díky kterým se na tréninky rádi vrací, jsou možnost seberozvoje a posouvání vlastních limitů ($n = 4$). Z pohledu fyzického sportovci vyzdvihují, že se jedná o tvrdý a vysoce vyčerpávající sport ($n = 3$), kde mohou budovat všechny partie svého těla ($n = 2$),

fyzickou kondici (n = 5), sílu (n = 3) a vytrvalost (n = 3). Kromě toho si také osvojovat nejen nové zkušenosti (n = 2) ale hlavně zážitky (n = 2). Kombinace budování fyzických schopností s pocitem vnitřního naplnění a rozvoje se ukazuje jako klíčový faktor pro dlouhodobou angažovanost ve sportu přetahování lanem.

Druhou a neméně důležitou oblastí je **sociální a týmová motivace** sycená sportovním týmem a utvářenou atmosférou kolektivu (n = 14). Sportovní tým představuje komunitní prostředí (n = 12), ve kterém si mohou plnit potřebu sociálního kontaktu (n = 7) a trávit čas s přáteli (n = 2). Kromě vysoce kvalitního sportovního kolektivu jednotliví sportovci pocítují pozitivní atmosféru a sdílený humor (n = 6), kterou posiluje i trenér, zejména opět svým smyslem pro humor (n = 2), optimismem (n = 2) a zápalem pro sport (n = 5). Více jak v polovině případů byla v pozitivním kontextu zmíněna různorodost týmu (n = 8), která z něj tvoří zcela originální skupinu (n = 11), kde panuje vzájemná důvěra (n = 3), čímž se pro někoho stává až skoro rodinným prostředím (n = 1). Celkový výkon je do vysoké míry závislý na vzájemné spolupráci členů týmu. Kvalitní sociální interakce pomáhá udržovat sportovní aktivitu a zvyšuje motivaci pokračovat ve sportu i v případě nižší vnitřní motivace.

Ke zmíněné vnitřní a sociální motivaci si nyní představíme oblast **výkonové a soutěžní motivace**, která je zastoupena méně. Již bylo zmíněno, že přetahování lanem je hodnoceno jako výjimečně fyzicky náročný sport (n = 5), kde dochází k zapojení celého těla (n = 4). V oblasti soutěžní motivace se respondenti rozcházejí. Část z nich touží po vítězství (n = 3), soutěžení (n = 3) a výjezdech do zahraničí (n = 3). Druhá část zastává realistický pohled, že celkový výsledek bude vždy závislý na úsilí celého týmu (n = 1), a zároveň by se pár respondentů soutěží raději neúčastnilo (n = 2). Jeden dokonce oceňuje, že v přetahování lanem se doposud neobjevila žádná soutěžní protekce, jako je tomu v jiných sportech (n = 1).

Regulační a kompenzační funkce sportu je další vymezenou oblastí a silným zdrojem motivace, kde sport představuje psychický ventil. Pravidelné tréninky umožňují respondentům odreagování (n = 6), mohou si zde odpočinout (n = 1), a zároveň zpestřit běžný život (n = 3). Sport respondentům pomáhá si vyčistit hlavu (n = 4), uvolnit se (n = 2) a zapomenout na běžný stres (n = 2). Na tréninku nejčastěji zažívají dobrou náladu (n = 8) a odcházejí pozitivně naladěni (n = 6). Pokud se stane, že na trénink přicházejí napjatí (n = 2), v těchto ale i jiných případech dochází k obecnému zlepšení nálady (n = 4). Pro část sportovců se jedná o rekreační zábavu (n = 5) a možnost být venku (n = 3), případně doplnění

prázdného místa v rozvrhu (n = 1). To ukazuje, že se jedná spíše o doplňkový aspekt, a nikoliv primární motivaci.

Normativní a setrvačná oblast motivace nám v jednom případě ukázala, že účast na trénincích tvoří zvyk (n = 1), který je samotnou motivací a tréninků se jedinec účastní, i když ho samotný sport nebaví (n = 1). Na trénink dokáží respondenti přijít, i když se jim zrovna příliš nechce (n = 4) nebo mají špatnou náladu (n = 1), což poukazuje na vysokou míru závazku (n = 2). Méně četné jsou **instrumentální motivy**, pod kterými se objevila motivace spojená s finanční odměnou (n = 1), cestováním (n = 1) a touhou vyhnout se ostudě, když nebudu nic dělat (n = 4). Ostatní **strukturální a kontextové faktory** k motivaci přispívají zejména díky atraktivitě (n = 7) přetahování lanem, navíc zde není žádný věkový limit (n = 2) a celkově nízká úrazovost (n = 2).

Motivace aktivních sportovců v přetahování lanem je komplexní a víceúrovňová. Nejvýrazněji se projevila vnitřní motivace, která je nejčastěji spojována s prožívanou zábavou, radostí a možností seberealizace a rozvoje fyzické i psychické oblasti. Pravidelnou tréninkovou účast a angažovanost podporuje vysoká míra sociální motivace. Jedná se zejména o motivy spojené s příjemnou atmosférou, humorem a důvěrou. Jsou to motivy, které doplňují či případně mohou zcela zastoupit nedostatečnou vnitřní motivaci. Soutěžní a výkonová motivace byla zastoupena více okrajově a je spíše doplňkovou oblastí. Naopak na vyšším významu nabývá opět regulační a kompenzační funkce sportu, možnost odreagování a psychického uvolnění. Sociální a seberozvojové motivy spolu s rozvojem fyzických schopností se ukazují jako klíčové pro dlouhodobou angažovanost v přetahování lanem.

9.3.3 Emoční dynamika výkonu a vnímaná podpora okolí jako faktor motivace

Prožívané emoce v přetahování lanem se ukázaly jako velmi široká oblast. Prostředí okolo tohoto sportu je jich plné, jsou spojené s tělesnými prožitky, s rozličnou funkcí, mohou být mobilizující i ohrožující, propojené s konkrétní situací či lidmi. Emocionální prožitky nejsou jen doprovodem sportu, ale zásadně ovlivňují vztahování se k němu, jeho hodnocení a dalšutváření motivace. Pro kategorii emoční dynamiky přetahování lanem byly vymezeny následující podkategorie – **pocity spojené s přetahem** (*psychohygienická funkce přetahu, sociální prožitek, situační prožitek*), **emoce nejsou reflektovány, frustrace jako součást role tahouna, dynamika prožívané nervozity, výkonově a rizikově podmíněný strach,**

emočně a tělesně prožívaný výkon, emoce formované týmem a dynamika očekávání. V druhé části si přiblížíme i úzce související kategorii vnímané podpory okolí jako faktoru motivace, pod kterou dále spadají podkategorie podpory – **instrumentální, emoční a symbolické, nelibost a neutralita podpory.**

U pocitů spojených s přetahováním lanem respondenti nejčastěji poukazovali na *psychohygienickou funkci přetahu*, pocitování dobré nálady (n = 8) a naprostou absenci stresu (n = 1). Efekt psychické stabilizace je však blízko spjatý se *sociálním kontextem* a v týmu prožívanou důvěrou (n = 10). Třetí hlavní oblast tvoří *prožitek situačně podmíněný*. Nejvíce emocionálně nabitě situace se týkají závodních výjezdů (n = 3) a momentů prohry (n = 8), které vyvolávají širokou paletu možných emocí od nadšení po frustraci. Zajímavý kontrast tvoří část výpovědí, kde **emoce nejsou výrazným způsobem reflektovány**. Ve dvou případech byla uvedena úplná absence negativních pocitů (n = 2), případně naprostá minimalizace konkrétních emocí jako je strach (n = 6) a nervozita (n = 3). Nelze však jednoznačně určit, zdali se jedná o projev psychické odolnosti či potlačení emocí.

Celkově nejvýraznějšími a nejčastěji zmiňovanými emocemi se stala **frustrace, která je součástí role tahouna** spolu s nervozitou a strachem. Frustrace (n = 6), pramenící z různých zdrojů, byla zmíněna v šesti případech. Nejčastěji je prožívána v soutěžních situacích, kdy se nedaří podat optimální výkon (n = 3). Respondenti opakovaně zmiňovali totožný pocit bezmoci spojený se situací, kdy mohou v tahu pouze držet, a i přes maximálně vyvinuté úsilí se lano nehýbe jejich směrem. Ještě častěji se pocit frustrace objevuje směrem k vlastnímu týmu, pokud se v rámci skupiny odehrává rozpor (n = 6) či někdo nevěnuje tahu dostatečně velké úsilí a „fláká to“ (n = 10). V případech, že trenér vyžaduje vysoký výkon a neakceptuje individuální fyzické hranice, se tento pocit rovněž objevuje (n = 2). Zdrojem frustrace bývá i sportovec sám, pokud nedosahuje vlastních stanovených nároků (n = 4).

Nervozita spolu se strachem patří mezi emoce s potenciálem podpořit výkon nebo ho zcela sabotovat. Všichni respondenti se shodli na tom, že přílišná nervozita může podaný výkon značně zhoršovat (n = 14), zároveň ale slouží i jako motivační prvek, díky kterému se sportovci dokáží „vyhecovat“ (n = 2). Mezi nejčastější zdroje nervozity patří závody (n = 1), obava z prohry (n = 2), obava, že to zkazím (n = 3) nebo nenaplním vlastní očekávání (n = 4) či očekávání druhých (n = 2). V jednom případě se objevila nervozita ze soupeře (n = 1) a před-tréninková nervozita (n = 1). Při dotázání, jak s prožívanou nervozitou respondenti pracují, nejčastěji uvedli, že opadne v momentě, kdy se postaví k lanu (n = 5) a do té doby ji nechávají volně plynout (n = 3). Strach (n = 10) je svou povahou velmi blízko

nervozitě a je rovněž jednou z velmi častých prožívaných emocí. Kromě strachu z prohry, selhání a nevyužití potenciálu, se navíc objevuje strach ze zranění ($n = 3$), který je přímo úměrný k přibývajícimu věku sportovce ($n = 2$).

Emoční dynamika výkonu nám vysvětluje, jakým způsobem je **emočně a tělesně prožívaný výkon sportovce**. Mezi emoce mobilizující výkon bylo zařazeno nabuzení, nadšení ($n = 6$) či odhodlání ($n = 3$), které se objevují na soutěžích a při úspěšném tahu. Jednou z nejčastějších emocí je pocit napětí ($n = 7$), které bývá interpretováno ambivalentně. Pro někoho příjemný aktivující stav, pro jiné zatěžující pocit spojený s tlakem sama na sebe. Odvrácenou stránkou výkonu jsou emoce spojené s tělesnou námahou a prožívanou bolestí ($n = 4$), únavou ($n = 2$) a vyčerpáním ($n = 2$), které bývají rovněž vykládány dvojím způsobem. Část respondentů je vnímá jako přirozenou nebo dokonce motivující součást sportovního výkonu, pro ostatní je limitující a snižuje celkový výkon. Vůbec nejčastěji zmíněnou emocí, v souvislosti s podáním výkonu, se stal vztek ($n = 9$), jehož zdrojem bývá nespokojenost s podaným výkonem. Často ho doprovází lítost ($n = 4$), zklamání ($n = 3$), smutek ($n = 4$), výčitky ($n = 2$), zahanbení ($n = 2$) či chybějící pocit zadostiučinění ($n = 1$). Radost ($n = 10$), štěstí ($n = 10$) a zábava ($n = 5$) jsou pocity opačného pólu rovněž spojované s podaným výkonem. Jako potenciální emoce ohrožující výkon jsou považovány frustrace ($n = 6$), nechuť ($n = 3$), nervozita ($n = 10$), odpor ($n = 1$) a strach ($n = 7$). Specifickou oblast představují pocity vztahující se k České unii sportu pro přetahování lanem. Respondenti zmínili napětí ($n = 1$), pocit nespravedlnosti ($n = 1$), stud ($n = 1$) a zklamání ($n = 1$). Ve třech případech se ukázalo, že sportovci neprožívají ve spojitosti s přetahováním lanem výrazné pocity a že došlo ke zevšednění sportovní činnosti ($n = 3$).

Emoce jsou také částečně formovány týmem. Ukazuje se, že nejčastěji vnímaným atributem se stala důvěra ($n = 10$), ze které dále pramení pocit klidu ($n = 1$), uvolnění ($n = 1$) a bezpečí ($n = 2$). Členové týmu vědí, co od sebe mohou navzájem očekávat ($n = 2$). Pokud je naopak jedinec vystaven negativní týmové atmosféře, tlaku trenéra či jiné konfliktní situaci, dochází ke zvyšování subjektivně nepříjemnému vnitřnímu napětí ($n = 7$). Respondenti si přejí cítit se se svým týmem propojení ($n = 1$) a absenci jakýchkoli vztahových problémů ($n = 1$).

Dynamika očekávání je poslední oblastí v rámci této kategorie. Ačkoli se jedná o fenomén spíše kognitivní, důsledkem představ o budoucím výkonu jsou rozličné emoce. Výpovědi respondentů ukázaly, že pozitivní očekávání je spojeno se zvýšeným úsilím ($n = 3$), a zároveň vytváří subjektivně vnímaný tlak ($n = 3$). Pokud jsou očekávání příliš

vysoká až nerealistická, tak v případě jejich nenaplnění dochází k výraznému zklamání ($n = 3$). Větší část respondentů uplatňuje strategii si očekávání vůbec nevytvářet, čímž nevzniká ani tlak a dochází k prožitku vnitřní pohody a klidu ($n = 5$).

Výsledky prezentují, že vykonávání sportu přetahování lanem je spojeno s širokým spektrem prožívaných emocí, které mají odlišné funkce, zdroje i dopady na respondenty. Jejich prožívání je široce dynamický proces, ve kterém se střídají emoce mobilizující a ohrožující. Mezi ty nejvýraznější pozitivní patří radost a štěstí a mezi dominující negativní spadá nervozita, vztek a frustrace. Zajímavým kontrastem se stal pocit zevšednění, který poukazuje na snížení emoční citlivosti. Emoční dynamika jedince a týmu není lineární ale situačně podmíněná. Pocity mají stejný potenciál výkon a vzájemné vztahy, jak podpořit, tak ohrožit.

Významným faktorem v oblasti motivace sportovce je rovněž **vnímaná podpora z jeho okolí**. Na základě výpovědí respondentů byla kategorie rozdělena do tří hlavních podkategorií – instrumentální podpora, emoční a symbolická podpora, nelibost a neutralita podpory. Zcela nejsilnější skupinou se stala oblast **emoční a symbolické podpory**, kde pět respondentů uvedlo, že se cítí od svého okolí podporováni ($n = 5$). Konkrétní způsoby se promítají do podoby sledování zápasů ($n = 2$), zájmu a otázek ($n = 1$), je to pro ně zajímavé ($n = 3$), osobně jezdí na závody ($n = 3$), sami si port vyzkoušeli ($n = 2$) a uznali jeho obtížnost ($n = 1$). Ve dvou případech sportovec uvedl, že má ve svém týmu rodinného příslušníka ($n = 2$). **Nelibost a neutralita** se ukázala v daleko menší míře. Buď okolí na respondenta v tomto ohledu nemá vliv ($n = 1$) nebo pasivně přihlíží bez vyjádření ($n = 6$). Nelibost byla vyjádřena v jednom případě v souvislosti s možným rizikem zranění ($n = 1$). Nejméně zastoupena byla **instrumentální podpora**, a to ve formě využívání znalostí o sportu ($n = 1$), pochlubení se kuriozitou ($n = 1$) a finanční podporou ($n = 1$).

9.3.4 Vymezení úspěchu a neúspěchu

Způsob, jakým respondenti definují úspěch a neúspěch, poukazuje na jejich hodnotový rámec. Analýza ukázala, že hodnocení úspěchu a neúspěchu se nevztahuje pouze k výkonu a výsledkům soutěže. Naopak, že prohra samotná mnohdy pro sportovce není neúspěchem, ale naopak příležitostí se něčemu novému naučit. Oblast neúspěchu byla na základě analýzy rozpracována do čtyř hlavních oblastí – **výkonové a technické selhání, týmové a vztahové selhání, strukturální selhání, materiální a fyzické ztráty**. Oblast

úspěchu do třech hlavních oblastí – **výkonová a technická kvalita, funkční a soudržný tým, prožitek a rozvoj.**

Výpovědi respondentů poukázaly, že neúspěch je nejčastěji vztahován k nějaké formě **výkonového či technického selhání**. Nejvíce zmiňovaný byl nepovedený tah ($n = 4$), který může být charakterizovaný naprostou absencí formou a řádu ($n = 5$), nesynchronními pohyby ($n = 3$) či pozorovatelný regres v celkové formě ($n = 2$), který může být spojen s prožitkem zahanbení ($n = 3$). Samotná prohra zmíněna nebyla, naopak se v jednom případě ukázalo jako neúspěch, pokud dojde k prohře a není jasná příčina ($n = 1$), proč k tomu došlo nebo když tým netáhne na maximum ($n = 1$). Specifickou rovinu tvoří vyjádření, že největším selháním by byl rozpad týmu a kdyby se tým přestal věnovat sportu ($n = 1$). Tento typ neúspěchu přesahuje technickou rovinu a vstupuje do vyšší morální a hodnotové sféry. Ostatní výsledky poukazují spíše na nedostatečné úsilí a profesionalitu. Další výraznou oblast tvoří **týmové a vztahové selhání**, které se může projevit hádkou v týmu ($n = 3$), nejednotností ($n = 2$) či celkově špatnými vztahy v kolektivu ($n = 1$) včetně rozlišných vizí a cílů ($n = 1$). V dalších výpovědích respondenti za největší neúspěch považovali např. neustát prohru ($n = 2$) a neseštavení týmu ($n = 1$), což opět poukazuje na vysoký význam soudržnosti a stability sportovní skupiny. Nejméně často jsou zmiňována **strukturální selhání** představující špatné vedení reprezentace České republiky ($n = 1$). Mezi **materiálními a fyzickými ztrátami** zaznělo zranění ($n = 2$) a zničené vybavení ($n = 1$). Z výsledků vyplývá, že největším neúspěchem není prohra, ale selhání hodnotového a vztahového rámce. Zejména narušení vztahů a týmové soudržnosti, nedostatečné odhodlání a soutěžní nasazení s případnou ztrátou kvality tahu, nikoliv pouze nepříznivý výsledek.

Vnímaný úspěch v přetahování lanem poukazuje na přesný opak neúspěchu. Nejčastěji se v oblasti **výkonové a technické kvality** objevila forma a řád tahu ($n = 7$), spolu s profesionalitou ($n = 5$) a absencí amatérismu ($n = 5$). Neméně důležitou roli hraje i technická zdatnost, schopnost synchronních pohybů ($n = 2$) a užívání taktické obrany a útoku ($n = 2$). Oproti oblasti neúspěchu jsou definované úspěchy více osobně. Zazněly výpovědi jako splnění vlastních nároků ($n = 6$), překonání osobního rekordu ($n = 6$), zlepšení dovedností ($n = 2$), výdrž po určitou dobu ($n = 3$) a redukce váhy ($n = 1$). Opětovně se v datech promítla i **oblast funkčního a soudržného týmu**. Za úspěch v této oblasti respondenti považují funkční tým ($n = 3$), vzájemnou důvěru ($n = 2$), dobrý kolektiv ($n = 1$), který se navíc nevzdává ($n = 1$). Úspěchem je, i když se sportovci sejdou na tréninku ($n = 1$)

a objevuje se u nich dobrovolná iniciativa (n = 1). Poslední oblast **prožitku a rozvoje** ukazuje, že největším úspěchem je pro sportovce, pokud je přetahování baví (n = 2), dochází k celkovému posunu týmu (n = 5), které může vést k uznání nejen od trenéra (n = 1), ale také od profesionálních sportovců z oblasti přetahování lanem (n = 3). Významné je rovněž pořízení nového vybavení (n = 1) a absence zranění (n = 1). V této oblasti došlo také k explicitnímu vyjádření, že výhra není hlavní (n = 2), což poukazuje na rozvojovou a smysluplnou orientaci. Pro dotazované respondenty je úspěch především udržení formy tahu, profesionality a soudržného týmu, který jde do výkonu na plno s vědomím, že výhra není to podstatné. Oblast úspěchu i neúspěchu je zaměřena na hodnotový a vztahový rámec. Prohra samotná není pro hodnocení klíčová. Mnohem důležitější je, zdali výkon odpovídá subjektivně stanoveným nárokům a zda tým zachoval maximální úsilí a soudržnost.

9.3.5 Cílová orientace sportovců

V procesu získávání dat nás zajímala otázka, zdali mají respondenti stanovené nějaké cíle ve sportu přetahování lanem. Na základě jejich odpovědí jsme oblast cílové orientace rozdělili do tří podkategorií – **rozvojově a výkonově orientované cíle, prožitková orientace, nízké ambice a ztráta cílů.**

Oblast **rozvojově a výkonově orientovaných cílů** je vysoce rozsáhlou oblastí, která se dělí dále na témata – *neustálý posun dopředu, rozvoj fyzických schopností, dosažení cílů podléhá skupině a rozvoj sportu na vyšší úrovni*. Samotnou touhou po neustálém posunu dopředu je myšlena potřeba rozvoje (n = 6), učení se novému (n = 3), správné technické provedení (n = 3) a rozvoj útočných a obranných taktik (n = 2). Souhrnně by se tyto výroky dost možná mohli zařadit pod přání „chci tahat jako profík“ (n = 3). Z *fyzických schopností* respondenti nejčastěji touží rozvinout svou sílu (n = 3) a vytrvalost (n = 3). Jedno z dalších významných témat se týká skutečnosti, že *naplnění mnoha cílů podléhá skupině* (n = 3). Přímou se to týká zmíněné výhry (n = 3), výhry mistrovství světa (n = 1) a touhy účasti na olympiádě (n = 1). Mezi odpověďmi respondentů se objevily také výpovědi ohledně fungování týmu. Měl by být motivovaný (n = 1), stálý (n = 1), bezproblémový (n = 1), s určitým propojením mezi jeho členy (n = 1). Zároveň by taková sportovní skupina měla sdílet společnou vizi a účastnit se závodů (n = 1). Některé zmíněné cíle zcela přesahují individuální ambice a týkají se *rozvoje přetahování lanem v České republice na vyšší úrovni*. Aby k tomu mohlo dojít, je nedílnou součástí šíření povědomí o sportu a nábor nových členů (n = 6), výchova nové generace tahounů (n = 2), založení dětského týmu (n = 1) a šíření

zkušeností (n = 1). Tato oblast ukazuje, že cíle nejsou pouze osobní a týmové, ale mohou přesahovat do rozvojové a komunitní roviny, kde odkazují na hlubší propojení se sportem.

Prožitková orientace popisuje užívání si samotného sportu (n = 4). Zdůrazňuje podstatu prožívané radosti, ale oproti ostatním cílům tvoří značnou menšinu. Zcela kontrastní pól představuje oblast **nízkých ambic a ztráty cílů**. Ukázalo se, že v současné době je zcela bez ambic pět respondentů (n = 5). Další tři nepotřebují soutěžit (n = 3) a pokud už soutěží, tak nepotřebují vyhrát (n = 5). Po negativní zkušenosti došlo v jednom případě k úplné ztrátě cílů (n = 1) nebo ke snížení motivace po jejich dosažení (n = 1). Zmíněné postoje mohou poukazovat na naplnění výkonových potřeb či případný posun od výkonové k rekreační orientaci.

Celkově by se dalo říct, že z valné většiny jsou cíle jednotlivých respondentů směřovány primárně do rozvojové výkonové oblasti. Sportovci touží po zdokonalování se, progresu, učení se novým věcem, zlepšování již naučeného a následně dosáhnout kvalitních a odpovídajících výsledků. Tyto cíle jsou ale silně svázány aktuální týmovou dynamikou, ambicemi a přístupem kolektivu. Prožitková orientace a postoje bez výrazných ambic byly zastoupeny ve výrazně nižší míře. Zároveň se projevila ambivalence ve stanovených cílech, která poukazuje na různorodou motivaci všech sportovců.

9.3.6 Rozvoj schopností prostřednictvím přetahováním lanem

Již bylo zmíněno výše, že přetahování lanem není pro respondenty pouze výkonovou aktivitou. Naopak jsme zjistili, že se jedná o prostředí, které jedinci umožňuje komplexní rozvoj ve směru **kognitivním, sociálním, volním a fyzickým**. Respondenti zhodnotili, že ve všech těchto oblastech dochází k rozvoji jejich schopností a dovedností, přičemž nejvýrazněji se projevila rovina volní a fyzická.

Celkově je oblast **kognitivního rozměru** zastoupena méně, nicméně v její souvislosti respondenti zmínili rozvoj koncentrace pozornosti (n = 1), schopnost předávat zkušenosti (n = 2) a lepší porozumění sportu (n = 1). V jednom případě dokonce, díky zahraničním výjezdům, dochází ke zlepšování jazykových schopností (n = 1). Schopnost uvědomit si vlastní chyby (n = 1) představuje zajímavý přesah do individuální úrovně.

Oblast **sociálních a týmových schopností** byla zastoupena o něco více. Nejsilněji zastoupeným tématem se stala trpělivost (n = 4), která je nutná jak při konstantním rozvoji ve sportu, tak i v efektivní komunikaci (n = 3) s týmem. Mezi dalšími klíčovými

dovednostmi se objevila spolupráce (n = 4) a nacítní na tým (n = 3). Schopnost přizpůsobit se (n = 2) a lepší pochopení pro nováčky (n = 1) poukazuje na schopnost adaptace týmového prostředí. Rozvoj sociálních schopností vyplývá jako přirozený důsledek nutnosti týmové synchronizace a kooperace, bez které není možné dosáhnout kvalitních výsledků.

Nejvýrazněji se v oblasti **volných schopností** projevila schopnost nevzdávat se (n = 8). Všeobecně se jedná o motiv, který je zmiňovaný napříč všemi kategoriemi, čímž opakovaně potvrzuje, že přetahování lanem je sport vyžadující nejen fyzickou vytrvalost ale také psychickou odolnost. Z podobné oblasti se dále u respondentů objevila odpověď „*překonat se*“ (n = 2) a udržovat disciplínu (n = 1), které odkazují na vnitřní regulaci chování a schopnost čelit fyzickému i emočnímu diskomfortu.

Z oblasti **fyzických schopností** se nejvíce daří rozvíjet výdrž (n = 7) a vytrvalost (n = 5), a tedy nutnost překonávat dlouhodobé zatížení. Byl zmíněn rozvoj opravdové síly (n = 3) v nohách (n = 3), středu těla (n = 2), předloktí (n = 1) a úchopu (n = 3). Spolu s koordinací pohybů (n = 2) ukazuje na komplexní zatížení sportovců. Z dat je možné vyčíst propojení fyzického a psychického rozvoje. Schopnost výdrže a vytrvalosti není vnímána pouze v tělesném kontextu, ale i jako schopnost setrvat v mentálním tlaku a nevzdat se.

Výsledky nám říkají, že v přetahování lanem dochází ke komplexnímu rozvoji jedince. Nejvýrazněji se projevily oblasti volných a fyzických schopností, které spolu úzce souvisí. Nejdominantnější motiv „*nevzdávat se*“ poukazuje na důležitost psychické odolnosti a spolu s rozvojem síly a výdrže dokazuje výjimečnou fyzickou náročnost tohoto sportu. Mezistupeň mezi individuálním a kolektivním výkonem tvoří oblast sociálních kompetencí, kde se objevuje, že bez efektivní komunikace, trpělivosti a spolupráce není možné dosáhnout výkonových ambic. Kognitivní rozvoj byl zastoupen s nejnižší četností, nicméně rozvoj koncentrace a dovednosti předávat zkušenosti svědčí o hlubším porozumění sportu, a zároveň se jedná o schopnosti přenositelné i do běžného života.

9.3.7 Limity a rizikové faktory fungování týmu

Kategorie limitů a rizikových faktorů fungování týmu vznikla v reakci na otázku, co jsou největší vnímaná negativa spojená s přetahováním. Jedná se o oblasti, které mohou neblaze působit nejen na týmovou dynamiku, a zároveň potencionálně snižovat motivaci sportovců. Kategorie byla rozdělena do čtyř odpovídajících podkategorií – **interpersonální a hodnotové konflikty v týmu, nestabilita a organizační nedostatky, fyzická a výkonová**

náročnost sportu, individuální a společenské limity. V následující kapitole si prezentované oblasti blíže představíme.

V oblasti **interpersonálních a hodnotových konfliktů** týmu se objevují drobné problémy ve formě nevhodných poznámek ($n = 2$), hraničního humoru ($n = 2$) či nesportovního chování ($n = 2$). Dále se mohou kombinovat s odlišnými ambicemi v týmu ($n = 3$), které vytvářející střet hodnot. Část členů je spíše orientovaná na výkon ($n = 3$), zatímco jiní členové vykazují spíše nižší motivaci ($n = 2$) nebo se obtížně vyrovnávají s prohrou ($n = 1$). Nejvýznamnějším tématem se stává vytíženost vlastním osobním životem ($n = 10$), která silně působí na individuální angažovanost. Pokud se k tomu navíc přidá ztráta vyššího významu sportu ($n = 2$) spolu s dalšími negativními faktory jako je sebestřednost ($n = 1$), nedochvilnost ($n = 1$), vzdávání se ($n = 2$) a přenášení vlastních problémů na druhé ($n = 1$), může dojít k postupnému oslabení závazku vůči sportu a celému týmu.

Zásadním atributem **nestability a strukturální křehkosti** je realita nekompletního závodního týmu ($n = 10$) a jeho celková nestálost ($n = 4$). K tomu přidávající se časté změny složení týmu ($n = 1$), náročný nábor nových členů ($n = 1$) či dokonce přemlouvání sportovců k docházce na trénink ($n = 1$) narušují optimální dynamiku a zdravou soutěživost ($n = 1$). Nejistota může pramenit rovněž z nesystematického ($n = 2$) či jinak nevyhovujícího tréninku ($n = 3$), celkové absence hlubších zkušeností ($n = 3$) a trenéra ($n = 1$). Ve výpovědích se objevila také kritika České unie sportu pro přetahování lanem, kde je negativně vnímán způsob jejího vedení ($n = 2$) s výtkou nedostatečného rozvoje přetahování lanem v České republice ($n = 2$). Jedná se o faktory, které mohou všeobecně snižovat důvěru v budoucí rozvoj celého sportu.

Fyzická a výkonová náročnost je ve sportu přetahování lanem nezpochybnitelná. Zároveň je jeho součástí, jako v každém jiném sportovním odvětví, tlak na výkon ($n = 4$), který zejména u rekreačních sportovců může být zdrojem vyčerpání ($n = 2$). Dále se objevuje vnímaná vysoká dřina ($n = 1$), vyšší riziko zranění v souvislosti s poslední pozicí na laně ($n = 1$), náročná atletická cvičení ($n = 1$) či špatné venkovní podmínky pro tah ($n = 1$). Pocit nedostatečné kompetence, realita toho, že sport se stále učí ($n = 1$), a tak často dělají chyby ($n = 1$) nebo se zaleknou silného soupeře ($n = 1$). Ať už subjektivně či objektivně vnímaná náročnost pramení z jakéhokoli zdroje, může se stát potenciálním demotivačním prvkem.

Oblast **individuálních a společenských limitů** se týká zejména celkově malého povědomí o sportu přetahování lanem v České republice ($n = 2$) spojené s velmi nízkým

celospolečenským uznáním (n = 2). V některých případech je možné se setkat s jeho zesměšňováním či odsouzením (n = 1). Kromě toho, že zmíněné oblasti mohou snižovat celkově prožívanou smysluplnost přetahování lanem, řečena byla také stagnace sportu v České republice vlivem nedostatečné činnosti České unie sportu pro přetahování lanem (n = 1) a nejednotě v tahounské komunitě (n = 1). Nejvýznamnější roli z individuálních limitů hrají opět časové možnosti (n = 3) a obecně vysoká časová vyčíženost (n = 10).

Rizikové a negativní faktory fungování týmu a okolí přetahování lanem se významně koncentrují kolem nedostatečné stability – nekompletní tým, nestálost a vyčíženost osobním životem. Dále sem spadají hodnotové nejednotnosti – odlišné ambice, nízká motivace a vzdávání se. Nakonec nejistota budoucí perspektivy – organizační nedostatky, kritika vedení unie a nízké společenské uznání. Všechny vnímané negativní aspekty spojené s přetahováním lanem mohou narušovat základní pilíře motivace – pocit sounáležitost, kompetence a smysluplnosti. Pokud by situace pokračovala nadále či se dokonce zhoršovala a potřeby sportovců by nebyly dostatečně naplňovány, může dojít k poklesu ambic, angažovanosti či dokonce odchodu z týmu. Jejich konkrétní pojmenování však odkazuje na schopnost sebereflexe, která může být v kombinaci se způsoby řešení konfliktů a problémů v týmu klíčová pro posílení motivace. Na tuto oblast se zaměříme v kapitole vzájemných vztahů mezi sportovci a sportovkyněmi v přetahování lanem.

9.3.8 Shrnutí k výzkumné otázce motivace aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

Ze získaných dat nám jasně vyplývá, že motivační struktura je nejsilněji orientována v oblasti vnitřní a vztahové. Výkon představuje důležitou ale ne zcela primární roli. Přetahování lanem není pro sportovce pouze soutěžní aktivitou, ale v rámci tréninku vytvářejí společný prostor pro sdílení. Dohromady sportovci tvoří kolektivní identitu, a zároveň mají prostor i pro osobní růst.

Základním a nejdůležitějším motivačním zdrojem je prožívaná radost, zábava a pocit výjimečnosti přetahování lanem. Tento sport dělají pro sebe, pro posun vlastních limitů, rozvoj síly a vytrvalosti. Prožívaná individuální rovina každého sportovce je však silně spojena s tou kolektivní. Častá zkušenost s pozitivní atmosférou, komunitou a vzájemnou důvěrou představuje stabilní pilíře podporující angažovanost v přetahování lanem. Motivace k praktikování sportu tak zdaleka nevychází pouze z výkonu, ale ze sdíleného pocitu sounáležitosti. Společné úsilí je důležitým pojítkem mezi výkonovou a vztahovou dimenzí.

Neúspěchem není prohra, ale nedostatečné využití potenciálu, když se tah nepovede, chybí synchronicita nebo to někdo „fláká“. Úspěch se přesně naopak vyznačuje vysokou kvalitou tahu, splněním vlastních nároků a osobním či týmovým posunem. Důležitější, než výsledek soutěže, je technika a forma tahu, uplatněná spolupráce a maximální úsilí, což zároveň vysvětluje ambivalentní vztah k soutěžení. Část respondentů touží po vítězství, druhá část ho nepovažuje za nezbytné.

Zastávaný hodnotový rámec se silně promítá do emoční roviny všech sportovců. Prožívané emoce bývají vysoce intenzivní a často protichůdné. Vedle radosti, štěstí, nadšení a dobré nálady, stojí nervozita, vztek a frustrace. Sportovci si uvědomují, že nervozita může potenciální soutěžní výkon snížit, vnímají ji však pozitivně jako mobilizační faktor. Emoce vznikají v reakci na kvalitu týmové souhry a výsledku. Pokud dojde k narušení kolektivního nasazení, vzbuzuje to u většiny silnou frustraci.

Motivační struktura je do budoucna orientovaná skrze stanovené cíle související s posunem, učením se novému a zdokonalováním se. Stejně jako snaha o rozvoj sportu v České republice a nábor nových členů. Paralelně k tomu se však objevuje také absence ambic, což poukazuje na vnitřní nejednotnost v týmu. Tato rozdílnost se dále objevuje i mezi rizikovými faktory fungování týmu. Největší limity jsou spojené s nestabilitou, tedy nekompletním týmem a vysokou osobní časovou vytižeností, která narušuje kontinuitu setkávání. Nestálost spojená s nízkým celospolečenským uznáním sportu může oslabovat dlouhodobý pocit smysluplnosti. Roli hraje také podpora okolí, která do motivačního procesu vstupuje podobně jako jiné faktory. V některých případech se vyskytuje podpora rodiny a okolí v různých formách a v ostatních se nevyskytuje vůbec. V kontextu všeobecně nízkého povědomí o sportu a jeho znevažování může tak externí uznání nabývat významu. I přes to, že sportovci nepocítují společenskou validaci, může být pocit smysluplnosti posílen nejbližším okolím sportovce.

Na závěr by se dalo shrnout, že motivace sportovců přetahování lanem stojí na třech základních bodech. Prvním je pocítování vnitřní radost a zájem o sport, druhým je sdílená sounáležitost a společné úsilí týmu. Třetím pilířem se stává možnost osobního i kolektivního rozvoje. Pokud dochází k ohrožení těchto vytyčených oblastí, může to mít za následek oslabení motivace a angažovanosti sportovce.

9.4 Motivace aktivních trenérů v přetahování lanem

Následující kapitola shrnuje výsledky druhé stanovené výzkumné otázky týkající se motivace aktivních trenérů v přetahování lanem. Analýza dat vychází z rozhovorů se dvěma respondenty ($n = 2$), což je důležitá informace pro následnou interpretaci. Četnost ($n = 2$) představuje plnou shodu obou trenérů (100 %), zatím co ($n = 1$) popisuje individuální perspektivu jednoho z trenérů. Výsledky představují dva vzájemně se doplňující pohledy na výkon trenérské praxe v přetahování lanem v České republice. Kapitola popisuje zjištěné výsledky z oblasti motivace, náplně a náročnosti trenérské role. Dále, jakým způsobem je prožívána zastávaná dvojrole – kombinace aktivního trenéra a aktivního sportovce. Trenéři se vyjádřili i k vnímanému respektu, práci se zpětnou vazbou a stanoveným cílům. Opět dochází k propojení hlavních shod i rozporů mezi respondenty a dochází k přiblížení specifických podmínek pro přetahování lanem v České republice (Grafické schéma páté výzkumné otázky naleznete v příloze č. 7).

9.4.1 Motivace, vize a náplň trenérské role

Kapitola zachycuje několik podkategorií, které jsou zaměřeny na popis nejen motivace trenéra, ale i na náplň jeho role a s ní vznikajících náročností. V následujících řádcích si popíšeme trenérův emocionální prožitek spojený s jeho funkcí a vytyčené cíle. Skrze výsledky se trenérství ukazuje jako kombinace organizačních, vztahových a výkonových dovedností. Podkategorie pro tuto kapitolu jsou následující – **motivace stát se trenérem** (*vnitřní motivace, okolnostmi podmíněná motivace, statusová motivace*), **náplň trenérské role** (*sportovní a odborná činnost, motivační a vztahová role, organizační role, odpovědnost*), **náročnosti trenérské role** (*personální a rozvojové výzvy, vztahové a motivační těžkosti*), **cíle trenéra** (*osobní a profesní rozvoj, výkonnostní cíle, strukturální rozvoj sportu*), **prožívání a sebereflexe trenérské role** (*náročnost role, sebepojetí trenéra, pochybnosti trenéra, vnitřní konflikt role*), **ideální vlastnosti a kompetence trenéra** (*vztahové kompetence, lídrovství, odborné kompetence*).

Do **oblasti motivace**, proč se stát trenérem, vstupuje několik faktorů. Začneme s *vnitřní motivací*, kde se oba trenéři shodují, že je baví samotné trénování týmu ($n = 2$) a sledování jejich postupného progresu ($n = 2$). Mezi další posilující vnitřní faktory se řadí zábava a humor na trénincích ($n = 1$), možnost vést skvělou partu ($n = 1$) a oddanost stálých členů ($n = 1$). Jeden z trenérů reflektuje, že pozitiva prozatím převažují nad negativy ($n = 1$).

Důležitou proměnnou se stává i *okolnostmi podmíněná motivace*, kdy trenérská role vznikla přirozeně vzhledem k založení vlastního týmu ($n = 1$). Cílem bylo začít sport přetahování lanem brát vážně ($n = 1$) a tím mu dát odpovídající strukturu. I přes to, že se měl z počátku role ujmout někdo jiný ($n = 1$), z tohoto plánu nakonec sešlo. Trochu jiný pohled na situaci nabízí *statusová motivace*, díky které trenér získává určitou formu moci ($n = 1$) a finanční ohodnocení ($n = 1$). Touhou trenéra je i dosahování odpovídajících sportovních výsledků ($n = 1$).

Náplň trenérské role se opírá o aspekty odpovědnostní, odborné, organizační i vztahové. *Sportovní a odborná činnost* nabízí nejobsáhlejší oblast. Kromě organizace samotného tréninku ($n = 1$), musí trenér dobře znát svůj tým ($n = 1$) a každému sportovci určit pozici na laně ($n = 1$). Zároveň se vzdělávat v technické i historické oblasti sportu přetahování lanem ($n = 1$). Jeden z trenérů byl dříve pouze sportovcem ($n = 1$), zatímco druhý z nich je od počátku ve vedoucí roli reprezentačního týmu ($n = 1$). Kromě tahání musí naplňovat vysokou tělesnou zdatnost ($n = 1$). *Motivační a vztahová role* obecně shrnuje, že trenér by měl být hlavním motivátorem ($n = 2$), být si se všemi rovný ($n = 1$) a případně řešit vzniklé spory ($n = 1$). V rámci *organizační role* se trenér musí vypořádat s podobou manažerské pozice ($n = 1$). Věnovat se náboru nových členů ($n = 1$), zajistit tréninkové vybavení ($n = 1$) a akreditaci týmu ($n = 1$). Psát docházku ($n = 1$) a komunikovat se zahraničními týmy ($n = 1$). Na závěr trenéři zmiňují, že musí zastávat vysokou *odpovědnost* ($n = 2$). Vedení týmu je mnohem více o závazku ($n = 1$), kdy si trenér nemůže dovolit nepřijít ($n = 1$), nežli o rozkazování ($n = 1$).

Náročnosti trenérské role obsahují *personální a rozvojové výzvy*, kde se objevuje především všeobecně vysoká mortalita sportovců ($n = 1$) spolu s jejich obtížným nábořem ($n = 2$). V současné době se ani nedaří naleznout externího trenéra ($n = 1$). *Vztahové a motivační těžkosti* obsahující větší množství výpovědí. Nejobtížnější je zejména komunikace ($n = 2$), otázka, jak správně motivovat ($n = 1$) a vybalancovat optimální množství empatie ($n = 1$). Náročné je i vědomí, že trenérství je nevděčnou prací, kdy není možné vyhovět všem ($n = 2$).

Cíle trenéra bylo možné rozdělit do oblastí profesní, výkonnostní a strukturální. *Osobní a profesní rozvoj* trenéra zahrnuje nejen šíření hodnot ($n = 1$), ale zároveň přání nechat se vést jiným a zkušenějším trenérem ($n = 1$), který by roli současného trenéra dočasně převzal ($n = 1$). *Výkonnostní cíle* zahrnují pouze jednu výpověď, „občas něco vyhrát“ ($n = 1$). Naopak *strukturální rozvoj sportu* se ukázal na odpovědi

nejfrekventovanější. V optimálním případě by trenéři chtěli dosáhnout rozšiřování sportu přetahování lanem ($n = 2$), proslavit Českou republiku ve světě ($n = 1$) a vybudovat soustavu tahounských turnajů v ČR ($n = 1$). Zároveň by si přáli stabilní členskou základnu ($n = 1$) a tím pádem větší množství členů ($n = 1$). Profesionalitu by podpořila i vlastní výroba speciálních bot pro přetahování lanem ($n = 1$).

Oblast **prožívání a sebereflexe trenérské role** popisuje nejen subjektivní pocity náročnosti, ale zároveň se lehce dotýká oblasti sebepojetí a nejvýrazněji odhaluje skryté pochybnosti. *Zastávání trenérské role je náročné* ($n = 1$), zvláště pokud se spojuje ještě s rolí aktivního sportovce ($n = 2$). Již bylo zmíněno výše, že je trenérství považováno za nevědnou práci ($n = 2$), ve které je navíc v jednom případě trenér samoukem ($n = 1$) a sám sebe považuje za zdroj konfliktů v týmu ($n = 1$). V oblasti *sebepojetí* proti sobě stojí nutnost být na tréninku dostatečně tvrdý ($n = 1$), a zároveň empatický ($n = 1$). Ve své roli se jeden z trenérů občasné cítí více „jako máma“ ($n = 1$) a raději by vedení přenechal někomu jinému ($n = 1$). Výpovědi reflektují přepínání mezi oběma zastávanými rolemi. Pokud trenér tahá, na chvíli se vzdává své trenérské role a je pouze tahounem ($n = 1$) a občas svým svěřencům závidí, že se mohou sportu věnovat naplno ($n = 1$). *Pochybnosti trenéra* odhalují skrytou nejistotu. Oběma záleží na tom, aby svou práci dělali dobře ($n = 2$). Trenéři reflektují nedostatky ve svých kompetencích, ne vždy jsou schopni svěřenci správně vysvětlit, co po nich chtějí ($n = 1$) a trénování považují za občasné experimentování ($n = 1$).

V závěru si představíme **ideální vlastnosti a kompetence**, které by podle dotazovaných trenérů měl mít optimální vedoucí týmu. Z oblasti *vztahových kompetencí* by měl být trenér nekonfliktní ($n = 1$), empatický ($n = 1$), otevřený ($n = 1$) a upřímný ($n = 1$). Pokud konflikt nastane, měl by být schopný jej řešit ($n = 1$). V týmu je zdrojem příjemné atmosféry ($n = 2$), je humorný a kamarádem svým svěřencům ($n = 1$). Z hlediska *lídrovství* trenér disponuje autoritou ($n = 1$) a udržuje disciplínu ($n = 1$). Týmu by měl jít příkladem ($n = 1$) a být jedním z nejlepších ($n = 2$). Zároveň by se trenér neměl s týmem porovnávat a mít zdravé sebevědomí ($n = 1$). *Odborné kompetence* jsou zcela nejužší kategorií, kde se však trenéři shodují. Ideální trenér disponuje organizačními schopnostmi ($n = 2$) a dokáže svěřence naučit, co k výkonu sportu potřebují ($n = 2$).

Shoda mezi oběma trenéry panuje především v oblasti vnitřní motivace. Zmiňují, že je jejich náplň práce baví, ale zároveň ji považují i za často zcela nevědnou. Vnímají se jako hlavní motivátoři s vysokou mírou odpovědnosti. Dále uvádějí nejistotu, zdali svou roli vykonávají správně a reflektují náročnost skloubení obou rolí. V některých oblastech se

zastávání vedoucí pozice jeví jako náročné a zahrnuje pod sebe nejen trenérskou a organizační rovinu, ale i vztahovou a osobní. Většina dalších témat se objevuje pouze jednou. Odpovědi reflektují individuální perspektivy a odlišnosti v ambicích, osobních pochybnostech a instrumentálních motivech, které se vzájemně doplňují.

9.4.2 Interakční styl a vztahová dynamika

Kapitola zachycuje postoj a způsoby reakcí trenéra ve sportovním prostředí. V kategorii interakčního stylu a vztahové dynamiky byly vymezeny následující podkategorie – **reakce trenéra na kritiku od svěřenců** (*otevřenost a rozvojová reakce, podmínky přijatelnosti kritiky, reakce spojená s ohrožením autority*), **ocenění ze strany týmu** (*nepřímé projevy uznání, ambivalence vůči ocenění, akceptovatelné uznání*), **reakce trenéra na neúspěch svěřenců** (*podpurný přístup, výkonový přístup, hraniční situace*).

Podkategorie popisující **reakce trenéra na kritiku** byla rozdělena do tří tematických oblastí. Na základě analýzy dat se ukázalo, že ve výpovědích nepanuje shoda mezi trenéry. Všechny výpovědi tak nesou četnost jedna a pro lepší přehlednost textu nebudou uvedeny v závorkách. První oblast reakce na kritiku nese označení *otevřenost a rozvojová interakce*. Ze strany trenéra je kritika vítána a ve svém týmu podporuje otevřenou a upřímnou komunikaci. Aktivně své svěřence podporuje ve sdělování zpětné vazby, kterou pojímá jako osobní prostor pro zlepšení. V druhém případě se *přijatelnost kritiky* váže na určité podmínky. Zpětná vazba musí být sdělována v rozumných mezích a výhradně se týkat sportu, nikoliv osobnostních charakteristik. Probíhat by měla po skončení tréninku, a ne přede všemi sportovci. Z hlediska *emoční reakce spojené s ohrožením autority* trenér popisuje, že potřebuje čas na zpracování kritiky. Pokud je vyjádřena přede všemi, vnímá ji jako ponížení a je přesvědčen, že snižuje jeho autoritu. V získaných datech se neprojevila shoda. Otevřenost a rozvojové pojetí kritiky se objevilo v jednom případě, zatímco u druhého trenéra je pojímána jako ohrožující a měla by probíhat pouze za určitých podmínek s tolerancí týmu vůči času k jejímu zpracování.

K **ocenění ze strany týmu** zaujímají trenéři *ambivalentní postoj*. Ve výpovědích se objevilo, že trenér nemá rád oceňování a jiné formy „chlácholení“ (n = 1). Zastává názor, že přílišné pochvaly snižují motivaci (n = 1). Ocenění je vnímáno a akceptováno *skrze nepřímé projevy*. Jedná se zejména o docházku sportovců na trénink (n = 1) nebo situace, kdy svěřenci finančně investují do nákupu speciálních bot (n = 1). *Uznání je akceptovatelné*, pokud přichází od vnějšího pozorovatele (n = 1).

Pokud se trenér setkává s **neúspěchem svých svěřenců**, má širší repertoár možností, jak na danou situaci reaguje. Trenéři se shodují na nutnosti *individuálního přístupu* (n = 2), která ale zároveň vylučuje jakékoliv „nadržování“ (n = 1). Trenér musí zastávat rovný přístup. Konkrétní forma pomoci v náročné situaci představuje, být laskavý (n = 1), trpělivý (n = 1), nároky na svěřence zvyšovat postupně (n = 1) a snažit se posilovat jejich důležitost (n = 1). V praxi mohou trenéři sportovci udělit potřebnou pauzu (n = 1) nebo se společně zabývat rozvojem mentálních strategií (n = 1). Z hlediska *výkonového přístupu* se trenér snaží najít příčinu problému (n = 1) a pracovat na nápravě (n = 1). Do oblasti *hraniční situace* byla zařazena výpověď o dobrovolném odchodu člena z týmu (n = 1) v důsledku neoptimálního výkonu v přetahování lanem nebo z důvodu zranění (n = 1).

V celé kategorii se shoda obou trenérů projevila pouze v zastávaném individuálním přístupu ke svěřencovi, specificky když se něco nedaří. Všechny ostatní výroky reprezentují individuální perspektivu každého trenéra, které se vzájemně doplňují a v jiných ohledech vylučují. Nejvýraznější ambivalence se objevuje u reakce trenéra na kritiku ze strany svěřenců. Zpětná vazba je na jedné straně podporována a přijímána. Na druhé straně je interpretována jako forma ponížení a ohrožení autority. Ocenění trenéři označují jako potenciální snížení motivace a je pro ně akceptovatelnější v nepřímé formě. Výsledky kategorie ukazují vznikající rozpor mezi otevřeností a ochranou autority a mezi podporou, která může oslabit výkon nebo mu naopak pomoci. Konkrétní podoby interakce jsou převážně specifické, shoda panuje na individuálním přístupu.

9.4.3 Autorita a respekt trenéra

Závěrečná kategorie je zaměřena na zdroje pocíťované autority, propojení role trenéra a aktivního sportovce (dvojrole) a problematiky, které se s ní nejčastěji pojí. Podkategorie nesou označení – **zdroje respektu trenéra** (*výkonnostní a expertní kvalita, osobní angažovanost, formální legitimita*), **úspěšná integrace obou rolí** (*harmonické skloubení, přínosy dvojrole*), **rizika dvojrole** (*výkonnostní tlak, pochybnosti a nejistota, nerovnováha a nespokojenost s dvojrolí*), **jedno rolová varianta** (*ztráta legitimacy a vztahu k týmu*), **rozvojové potřeby** (*profesní růst, strukturální podmínky, spokojenost se současným stavem*).

Zdroje respektu trenéra pramení zejména z jeho *výkonností a expertní kvality*. Trenéři vypověděli, že hlavní zdroj uznání tkví zejména v jejich profesionalitě, tzn. dlouhodobá snaha o udržení nejlepších výkonů z celého týmu (n = 2). Kromě toho svůj

respekt získávají na základě svých trenérských zkušeností (n = 1), průběžného vzdělávání a zájmu o sport (n = 2). V jednom případě je připojeno, že bez trenéra by tým organizačně nefungoval (n = 1). Druhou oblastí je *osobní angažovanost*, která zdůrazňuje, že trenér toho dělá nejvíce (n = 1). Zároveň do rozvoje tahounských dovedností musí vkládat stejné úsilí jako ostatní aktivní sportovci (n = 1). *Formální legitimita* je dána na základě zastávání jiné vysoké pozice v běžném životě (n = 1).

Trenérem zastávaná dvojrole, tedy naplňování jak trenérské pozice, tak aktivního sportovce, s sebou nese své přínosy i rizika. V případě **úspěšné integrace obou rolí** trenéři zmiňují, že obě role jsou pro ně stejně důležité (n = 2) a daří se jim je skloubit (n = 2). Mezi *oceňované přínosy* spadá hlavně lepší cit pro lano a tím pádem i pro svěřence (n = 1) a uvádí snazší rozpoznávání chyb (n = 1). **Rizika dvojrole** pod sebou skrývají především *výkonnostní tlak*. Trenér se domnívá, že musí být dlouhodobě nejlepším tahounem v celém týmu (n = 1) a pracovat na sobě stejně tvrdě jako všichni ostatní (n = 1). Pokud by se tahu přestal věnovat, nezískával by nové zkušenosti (n = 1). Zároveň se objevují *pochybnosti a nejistota* spojené s nedostatečnými zkušenostmi ve vedení svěřenců v oblasti přetahování lanem (n = 2) a s tím spojená nejistota, jestli si vedou dobře (n = 2). V jednom případě si je trenér jistý, že dělá chyby, ale zatím o nich neví (n = 1). I přes to, že v počátku byla zmíněna spokojenost se skloubením obou rolí, se zároveň ve výpovědích objevuje *nerovnováha a nespokojenost*. Trenéři zmiňují, že je to pro ně těžké (n = 1), ani jedno nedělají pořádně (n = 1) nebo musí zastupovat víc trenérskou roli (n = 1), i když by si přáli více tahat.

Trenéři byli také dotázáni, jakým způsobem by se projevilo, pokud by zastávali pouze jednu roli. Dle jejich výpovědí by **jedno rolová varianta** znamenala *ztrátu legitimacy a vztahu k týmu*. Jeden z trenérů se domnívá, že pro zastávání pouze trenérské role prozatím nemá dostatečné zkušenosti (n = 1) a na základě toho by u svěřenců poklesla důvěra (n = 1) a respekt (n = 1). Zároveň, že jednorole by negativně ovlivnila přátelský vztah se sportovci (n = 1).

Rozvojové potřeby představují především *profesní růst*, kde respondenti navazují na potřebu dělat svou práci správně (n = 1) a získat více zkušeností (n = 1). Z hlediska *strukturálních podmínek* by jeden z trenérů ocenil více času pro tým a trénování (n = 1) a s tím spojené plnohodnotné tréninky s dostatečným počtem sportovců (n = 1). Druhý trenér vyjádřil naprostou *spokojenost*, nic by na současném stavu neměnil (n = 1).

Trenéři se shodují, že by dlouhodobě měli pracovat na co nejlepších osobních výkonech a v oblasti sportu a přetahování lanem se neustále vzdělávat. Tvrdí, že obě role jsou pro ně stejně důležité a daří se jim je skloubit. Zároveň uvádějí nejistotu a pochybnosti o správném naplnění rolí a absenci dlouholetých zkušeností, které jsou dány podmínkami rozvoje sportu v České republice. Autoritu pojmají jako kombinaci technické a vztahové kompetence. Respekt je podmíněn jejich expertními znalostmi a formální pozicí. I přes to, že trenéři do obou rolí vstupují s plným nasazením, trvale je doprovází sebereflexe a pocity nejistoty.

9.4.4 Shrnutí výzkumné otázky motivace aktivních trenérů v přetahování lanem

Dovolujeme si připomenout, že analýza dat, týkající se motivace a role aktivního trenéra v přetahování lanem, byla získána od dvou respondentů. To znamená, že četnost ($n = 2$) představuje 100 % shodu a ($n = 1$) individuální perspektivu jednoho z trenérů. Jedná se o zásadní interpretační složku výsledků páté výzkumné otázky. Data tedy nejsou ukazatelem sdíleného trenérského trendu, ale jedná se o dva specifické a vzájemně se doplňující pohledy. Přetahování lanem je v České republice poměrně novým sportovním odvětvím a prozatím dochází k jeho postupnému rozvoji. Trenéři nemohou disponovat hlubokou znalostí a vytvářet propracovanou infrastrukturu vedení a trénování jako jiní trenéři v případě sportu s mnohaletou tradicí.

V oblasti vnitřní motivace se oba trenéři shodují. Baví je samotné trénování týmu a sledování postupného progresu týmu. Současně ale výkon role není významně idealizován. Mezi pozitivy, které vedení týmu udržují, je humor, zábava a oddanost členů týmu. V jednom případě touha po profesionalizaci a založení týmu vedla k obsazení trenérské role, jelikož nebyl nikdo jiný, kdo by se jí ujal. Do oblasti motivů u jednoho z trenérů vstupuje finanční ohodnocení a vidina moci. Motivace je převážně zakotvena vnitřně, ale jiné statusové a okolnostní složky do ní rovněž vstupují.

Náplň trenérské role je u obou respondentů vnímána jako vysoce komplexní. Trenér musí být hlavně motivátorem týmu a nese vysokou odpovědnost. Jedná se o větší závazek než rozkazování. Mezi další jmenované činnosti spadá organizace tréninků, určování pozic na laně, vzdělávání se, nábor nových členů, zajištění a správa vybavení, akreditace týmu a komunikace se zahraničím. Odlišné perspektivy jistě buduje i fakt, že jeden z trenérů je od počátku ve vedení reprezentačního týmu. V oblasti náročností se trenéři shodují na obtížném

náboru nových členů a nemožnosti se všem zavděčit. Výzvu působí i komunikace se všemi svěřenci, otázky správné motivace sportovců a vyvážení empatického přístupu. Jejich cílem je především šíření povědomí o sportu přetahování lanem v České republice a větší struktura a profesionalizace sportu. Jeden z trenérů by ocenil také „*občas něco vyhrát*“ a nechat se vést někým zkušenějším.

Dotazovaní respondenti se dále shodují, že kombinace role trenéra a aktivního sportovce bývá někdy náročná. Oběma záleží na tom, aby svou funkci vykonávali dobře a reflektují nejistotu spojenou s nedostatkem zkušeností. Trenér musí mezi oběma rolemi přepínat a občasně svěřencům závidí, že se mohou věnovat pouze samotnému sportu. Jako ideální vlastnosti u trenéra považují kombinaci vztahových, lídrovských a odborných kompetencí. Vedoucí týmu by měl tvořit příjemnou atmosféru, být jedním z nejlepších v týmu a disponovat organizačními schopnostmi a dovednostmi své zkušenosti předávat svěřencům. Mezi dalšími jednotlivě zmíněnými charakteristikami se objevila trpělivost, upřímnost, nekonfliktnost, empatie, autorita a disciplína.

Nejvýraznější rozpor v oblasti interakčního stylu se objevuje u reakce na kritiku. Jeden z trenérů je jí otevřený a vítá ji. Na druhé straně je přijímána pouze za vytyčených podmínek a je považována za ponížení. Pokud je uznání vyjádřeno nepřímě, je pro trenéry snazší jeho přijetí. Shoda se dále objevuje u individuálního přístupu ke svěřenci v případě jeho neúspěchu. V kategorii autority a respektu se trenéři domnívají, že by dlouhodobě měli podávat co nejlepší výkony a průběžně se vzdělávat. Zároveň opakovaně reflektují pochybnosti o správnosti svého vedení. Zatímco jeden z trenérů zmiňuje potřebu dalšího růstu týmu, druhý vyjadřuje naprostou spokojenost s aktuálním stavem.

Závěrem chceme zmínit, že shoda mezi trenéry panuje v oblasti vnitřní motivace, ve vysoce pocíťované odpovědnosti, obtížné komunikaci, nevděčnosti role a důležitosti strukturálního rozvoje sportu spolu s nutností podávat co nejlepší výkony. Role trenéra i aktivního tahouna jsou rovnocenné a u obou dotazovaných přetrvává vnitřní nejistota a pochybnosti z plnění vedoucí role. Největší rozpor se objevil v reakci na zpětnou vazbu od svěřenců. Většina dalších témat se objevuje s četností ($n = 1$) a představuje dva unikátní pohledy, které se v mnoha případech vzájemně doplňují. Trenér v přetahování lanem je vysoce angažovaný, vnitřně motivovaný a odpovědný sportovec, který si i přes nesnadné podmínky snaží budovat autoritu skrze svou výkonnost a odbornost.

9.5 Vzájemné vztahy aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

Kapitola shrnuje výsledky k výzkumné otázce vzájemných vztahů mezi aktivními sportovci a sportovkyněmi v přetahování lanem ($n = 14$). Hlavním cílem je představit zjištění o vztahové soudržnosti týmu, tréninkové dynamice, výkonových ambicích, způsobu zvládání konfliktů i významu společných rituálů. V následujících řádcích dochází k propojení emoční, výkonové i organizační složky týmů věnující se přetahování lanem. Silná vztahová blízkost se propojuje s rozdílnými ambicemi, individuální vytížeností a specifickými podmínkami tréninku. Výsledky nejsou pouhým popisem týmové atmosféry, ale komplexní pohled respondentů na vnímání vlastního postavení ve sportovním kolektivu, a zároveň se jedná o unikátní interpretaci týmové různorodosti a faktorů ovlivňující dlouhodobé fungování týmu. (Grafické schéma šesté výzkumné otázky naleznete v příloze č. 8).

9.5.1 Průběh a organizace tréninků

Než si představíme vzájemné vztahy mezi sportovci a sportovkyněmi v přetahování lanem, jako první si přiblížíme prostředí, ve kterém se respondenti nachází. V následujících řádcích si popíšeme tyto podkategorie – **frekvence a délka tréninků, organizace a plánování tréninků, obsah a formy tréninků, specifika tréninků, rozvojové a tréninkové potřeby sportovců**. Všechny tyto jednotlivé podkategorie nám pomohou objasnit konkrétní podobu tréninkového prostředí, se kterým se respondenti pravidelně setkávají. Jejich průběh a organizace jsou poměrně variabilní a ovlivněné sezónou, personálním složením a ambicemi týmu. Trénink nepředstavuje pevně danou strukturu, ale je spíše flexibilní a přizpůsobuje se aktuálním potřebám a možnostem sportovců.

Frekvence a délka tréninků byla ve výpovědích respondentů nejen odlišná, ale velmi často si samotní sportovci nebyli zcela jistí, jak jejich formu trénování zarámovat. V interview se ve více jak polovině případů ukázalo, že četnost tréninků se často mění v závislosti na různých okolnostech. Zároveň však nejčastěji uvedenou frekvencí byl trénink jedenkrát týdně ($n = 10$). Méně často se objevovala odpověď dvakrát týdně ($n = 4$) a ve dvou případech to bylo jedenkrát za dva týdny ($n = 2$). Zajímavým dokreslením dat je fakt, že počet tréninků určují také ambice členů týmu ($n = 4$), která ukazuje na přímou vazbu mezi stanovenými cíli a intenzitou sportovní přípravy. Tréninky se v některých případech konají zcela nárazově ($n = 2$) nebo v rámci týmu probíhá sezónní přestávka ($n = 1$), i přes to že

v minulosti probíhaly celoročně (n = 1). V nemalém počtu se objevila výpověď, že sportovec aktuálně uplatňuje nebo plánuje osobní pauzu (n = 5). Délka tréninků se pohybuje od jedné hodiny (n = 3), přes nejčastěji 1,5 hodiny (n = 6) až po 2-3 hodiny (n = 1), které jsou ale spíše ojedinělé. Středně dlouhá tréninková jednotka z výpovědí respondentů převládá a poukazuje spíše na amatérský až poloprofesionální režim.

Organizace a plánování tréninků probíhá do značné míry kolektivně pomocí ankety (n = 4) nebo v kombinaci se společnou domluvou (n = 2). Případně může trénink probíhat i kdykoliv, kdy se sejde dostatečný počet sportovců (n = 1). Během organizace je nejdůležitějším aspektem volba místa k tréninku a jeho forma (n = 7), jelikož se mohou konat na tréninkové věži, na trávě, v písku, v posilovně apod. Více jak polovina respondentů uvedla, že před blížící se soutěží je četnost tréninků vyšší (n = 8), a zároveň jsou více náročné (n = 3). Vedle těchto výpovědí se však objevují i o něco více kritické o nedostatečném množství tréninků (n = 2), navíc s neplnohodnotným týmem (n = 1) nebo stav, že skupina je schopná se sejít pouze na pár tréninků před soutěží (n = 1).

Formy tréninků jsou proměnlivé, shodli se na tom všichni respondenti (n = 14), což poukazuje na vysokou variabilitu sportovní přípravy. Trénink zahrnuje různé aktivity, ale skoro ve všech případech zazněla rozcvička (n = 12), dále se sem řadí ostré tahy (n = 4), nácvik synchronicity (n = 4), techniky (n = 5), obranných a útočných taktik (n = 1) a výdrže na čas (n = 3). Technika tahu je někdy označována za sekundární (n = 2) ve prospěch týmové souhry a síly. Významnou roli hraje také užívání odpovídajících pomůcek (n = 8), konkrétně hovoříme o speciálních botách, tréninkové věži a lan. Spíše ojediněle se objevuje atletický žebřík (n = 1), trénink v posilovně (n = 1), zařazení jiných sportovních aktivit (n = 1) či her (n = 2). Zajímavý kontrast se objevuje mezi prioritou budování síly (n = 1) a prioritou si trénink hlavně užít (n = 1). I když byly zmíněny pouze v jednom případě, poukazují na dvě odlišné orientace sportovců, na výkonovou a prožitkovou.

Vysoká vyčerpání členů týmu způsobuje, že hlavním specifickým prvkem probíhajících tréninků je jejich večerní konání (n = 3). Při nižším počtu účastníků není možné trénovat ostré tahy, ale přechází se na tréninkovou věž (n = 1). Pokud by respondenti ve své sportovní přípravě mohli něco změnit, přáli by si celkově vyšší množství tréninků (n = 6). Dále se objevila potřeba lepšího tréninkového vybavení (n = 2), více financí (n = 1) či úplná změna tréninkového plánu (n = 1).

Tréninkový proces je postaven z převážné části na pravidelnosti s četností jednoho tréninku týdně, avšak s vysokou variabilitou jeho forem a větší intenzitou v závislosti na blížící se soutěži. Organizace tréninků se ukázala jako vysoce flexibilní a založená na vzájemné komunikaci. Kontrast se objevil mezi potřebou více tréninků vs osobní pauzy vs snahou si trénink spíše užít. Prostředí, ve kterém se sportovci nacházejí, se jeví jako funkční, zároveň mu však chybí určitá míra stability a profesionality.

9.5.2 Podoba a proměnlivost týmové atmosféry

Následující kapitola se zaměřuje na to, jakým způsobem jednotliví respondenti vnímají atmosféru ve sportovním týmu a jaký na ni mají vliv různé kontexty, ve kterých se sportovci nacházejí. Kategorie byla rozdělena na tři dílčí podkategorie – **atmosféra jako sociálně konstruovaný jev, situačně podmíněná atmosféra a charakteristiky týmové atmosféry**. Výsledky ukazují, že vnímaná atmosféra není statickým prvkem, nýbrž je proměnlivá, sociálně a kontextuálně podmíněná a vzniká na základě interakce mezi jednotlivými členy.

První oblast, popisující **atmosféru jako sociálně konstruovaný jev**, vznikla na základě výpovědi respondentů, kteří komentovali její obecnou proměnlivost (n = 3). Atmosféra je závislá na aktuálním složení týmu (n = 7), jelikož se na každém tréninku sportovci scházejí v jiné sestavě. Pokud některý ze sportovců přichází na trénink špatně naladěný, jeho nálada se přenáší i na ostatní jedince (n = 4). Dalším faktorem je trenér (n = 2), což poukazuje na to, že celková atmosféra není pouze výsledkem interakce sportovců, nýbrž je regulována také vedením. **Situačně podmíněná atmosféra** popisuje, že významnou roli hraje kontext, ve kterém se tým nachází. Soutěže ve sportovní skupině tvoří napjatou a nepříjemnou atmosféru (n = 4). Liší se od běžných tréninků, které mají všeobecně nižší náboj (n = 1), což poukazuje na rozdíl ve vnímání přípravné a výkonové fáze v přetahování lanem. Specificky výrazné napětí se tvoří hlavně v momentech, kdy se týmu nedaří (n = 1). Závěrem si představíme nejčastější **obecně vnímané charakteristiky** týmové atmosféry v přetahování lanem. Všichni respondenti se shodli na tom, že je přátelská (n = 14), dále humorná (n = 12), uvolněná (n = 11) a pozitivní (n = 5). Všichni spolu navzájem komunikují (n = 11) a nedochází k vyčleňování žádného jedince (n = 4). Výkonovou složku doplňuje výpověď tzv. pracovní – motivované atmosféry (n = 2) v kontrastu s jednou zmíněnou odpočinkovou (n = 1).

Vnímaná atmosféra v prostředí přetahování lanem působí jako vysoce pozitivní a nese atributy přátelskosti, humoru a komunikativnosti. Zároveň je výrazně závislá na aktuálním složení týmu a jeho emočním rozpoložení, což způsobuje její častou proměnlivost. Hlavní kontrast se objevuje mezi tréninkovou a soutěžní situací, která značně zvyšuje napětí mezi sportovci. Atmosféra tak není statickou charakteristikou, naopak je vysoce dynamická a reaguje na aktuální situaci a mezilidské vztahy. Celkové klima je napříč týmy vysoce pozitivní a pravděpodobně závislé na schopnosti odolávat napětí.

9.5.3 Sociální a výkonová struktura týmu

Třetí kategorie se zaměřuje na sociální uspořádání a výkonovou dynamiku týmu. Výsledky opět poukazují na to, že tým není pouze funkční jednotkou zaměřenou na vítězství, ale jedná se o komunitu se silnou vztahovou vazbou. Kapitola je rozdělena do šesti podkategorií, které jsou dále členěny na jednotlivé tematické oblasti, (které jsou uvedeny v závorce za příslušnou podkategorií). Představeny budou podkategorie – **vztahy a týmová soudržnost** (*vztahová blízkost, důvěra a vzájemné opora, emoční klima týmu*), **týmová struktura a dynamika** (*rovnost vs hierarchie, samostatnost a odpovědnost členů týmu*), **výkonová orientace a spolupráce** (*motivace a ambice, spolupráce a řešení problému*), **způsoby vzájemné podpory** (*emoční stabilizace, posilování motivace, individuální přístup, instrumentální pomoc*), **představa ideálního týmu** (*respekt a vztahová citlivost, odpovědnost a struktura, výkonový ideál*), **postavení jednotlivce a diverzita v týmové struktuře** (*vnímaná role člena týmu, vnímání různorodosti týmu*).

Podkategorie **vztahů a týmové soudržnosti** byla rozdělena do tří tematických oblastí. První z nich nese označení *vztahová blízkost*, ve které se nejčastěji označovaným prvkem stal vnímaný dobrý kolektiv ($n = 14$). Dále byl tým charakterizován kamarádstvím ($n = 3$), přirozeností ($n = 3$) a prožívanou osobní blízkostí ($n = 2$). Společný humor ($n = 5$) je rovněž důležitým pojícím prvkem týmu. Na druhé straně se objevily výpovědi popisující různou míru blízkosti ($n = 4$) mezi jednotlivými členy týmu, což poukazuje na skutečnost ne zcela homogenních vztahů. Ojediněle je tým popisován jako druhá rodina ($n = 1$) se zdůrazněním jeho lidskosti ($n = 1$). Celkově převládá pozitivní vztahovost s vědomím individuálních rozdílů.

Důvěra a vzájemná opora je druhou vymezenou oblastí. Sportovci se shodli, že ve svém týmu jednoznačně pocítují vzájemnou podporu ($n = 14$) a pomoc ($n = 14$). Jsou si jistí, že členům týmu mohou důvěřovat ($n = 10$) a spolehnout se na ně ($n = 4$). Odvrácenou

stránkou vzájemné starosti (n = 5) může být však závislost jeden na druhém (n = 1), která byla zmíněna v jednom případě. Během tréninků a soutěží se vyskytuje povzbuzování (n = 2), podpora nováčků (n = 3) a sdělování pozitivní zpětné vazby (n = 1). Ukazuje se, že tým představuje pro respondenty bezpečné a důvěryhodné prostředí.

Třetí a poslední oblast popisuje *emoční klima týmu*, které je charakteristické jeho stabilitou a udržením dobré nálady i při prohrávání (n = 6). I v případě náročných situací tým nepanikaří (n = 3), což ukazuje na jeho odolnost. Nejčastěji zastoupenou charakteristikou se stala nevztahovačnost (n = 7). Respondenti si jsou vědomi, že nálada členů ovlivňuje celý tým (n = 4), zejména pokud se jedná o špatnou náladu, které se pak přenáší dál (n = 5). Je evidentní, že tým funguje jako emočně propojený celek, ve kterém dochází ke vzájemnému působení individuálních emocí.

Druhou podkategorií je **týmová struktura a dynamika**, která představuje ambivalenci mezi *rovným přístupem v týmu a jeho hierarchií*. Nejčastěji zastoupené atributy jsou demokracie (n = 3), přesvědčení, že jsou si všichni v týmu rovni (n = 2) a mohou bezpečně sdílet svůj názor (n = 4). V menším počtu se ale objevily také názory o tom, že tým nese jasnou hierarchii (n = 1), zkušenější mají celkově větší respekt v týmu (n = 1) a širší možnost sdílet své názory než mladší zástupci (n = 3). I přes jejich výraznější dravost (n = 1), jsou zkušenější sportovci stabilizačním prvkem a poskytují zralejší náhled na situaci (n = 1). V týmech respondentů se tak převážně uplatňuje rovný přístup s vědomým respektem ke zkušenostem a vyššímu věku. Oblast *samostatnosti a odpovědnosti* je zastoupena méně. Výsledky přinášejí zjištění o tom, že v týmu probíhá přirozená selekce sportovců (n = 3), vědomí závazku (n = 1) vůči týmu a nutnosti individuální práce sám na sobě (n = 1).

Podkategorie **výkonové orientace a spolupráce** více přibližuje *sdílenou motivaci a ambice* v rámci sportovního týmu. Na jedné straně stojí orientace na společné dosažení výsledku (n = 4), maximální výkon (n = 2) a progres (n = 1). Na druhé straně se objevily výpovědi, že v rámci týmu panují odlišné ambice (n = 8). To se projevuje skrze to, že se vždycky najde někdo, kdo to „fláká“ (n = 10) a navíc jsou všichni členové týmu výrazně časově vytížení (n = 12), což značně komplikuje snahu o co nejlepší výsledky. V oblasti *spolupráce a řešení problémů* se ukázalo, že napříč týmy panuje vysoká otevřenost (n = 14) s důrazem na vzájemnou spolupráci (n = 9) a snahu najít řešení problému (n = 4), pokud se nějaký objeví. Členové týmu povětšinou přijímají kritiku (n = 3) a ze své nabyté zkušenosti se dále snaží učit (n = 2). Konflikty mezi členy (n = 1) a občasná náročná domluva (n = 2) se objevuje spíše ojediněle.

Způsoby vzájemné podpory mezi členy týmu nabývají různé podoby. Na základě výpovědí respondentů se nám podařilo je rozdělit do čtyř hlavních skupin. První a nejhojněji zastoupenou tematickou oblastí je *podpora instrumentální*. Nejčastější forma podpory se projevuje skrze poskytnutí rady (n = 7) a přímé ukázání postupu, jak na to (n = 2). Druhou nejsilnější oblastí byl zaujímaný *individuální přístup*, kde si sportovci navzájem vyjadřují zájem (n = 6), zjišťují, co se děje a co pro jedince mohou udělat. Vyžaduje-li to situace, poskytnou si vzájemné pochopení (n = 5) a povzbuzení (n = 2). O něco méně zastoupená je *motivační podpora* ve formě hledání pozitiv (n = 2) a snahy druhého podpořit, aby se nevzdával (n = 3). Zcela nejméně se objevují strategie týkající se *emoční stabilizace*, konkrétně snaha o uklidnění druhého (n = 2), případně odlehčení situace (n = 2).

Již výše bylo nastíněno, že složení týmu není zcela homogenní. Kvantitativní výzkum poukázal na poměrně vysokou rozmanitost, na které se shodují i dotazování respondenti (n = 14). Tato oblast byla během výzkumu blíže prozkoumána a díky tomu vznikla podkategorie **postavení jednotlivce a diverzita týmu**. Došlo ke zmapování *základních zastupovaných rolí* jako je trenér, kapitán, zástupce trenéra, kotva, organizátor, platný / průměrný člen, které by se daly označit za spíše konkrétní a funkční role. Mezi vztahovými rolemi se objevilo označení kamarád a vtipálek. V oblasti přijetí byl zmíněn subjektivní pocit akceptace (n = 1), ale na druhé straně se dva respondenti naopak necítí být součástí kolektivu (n = 2). Různorodost je silné téma vnímané všemi sportovci s určitými přínosy i riziky. Nejčastěji je popisována jako vzájemné obohacování (n = 8) a pestrost (n = 8), která s sebou přináší rozličné zkušenosti (n = 7). Zároveň se ukázalo toto uspořádání pro sportovce jako běžná norma (n = 1). Respondenti si téměř v polovině případů stojí za tím, že i přes vzájemnou rozlišnost si zachovávají rovnost (n = 4) a nikoho nediskriminují (n = 6), jelikož přetahování lanem se může věnovat kdokoliv (n = 4). Současně ale absence homogenity s sebou může častěji přinášet náročnou komunikaci (n = 2), odlišné preference (n = 3) a obtížnější skladbu závodního týmu (n = 2).

I přes ocenění širokého množství aspektů jsou si respondenti vědomi určitých nedostatků ve svém týmu. **Při představě ideálního týmu** se sportovci nejčastěji dotýkali oblasti *odpovědnosti a struktury*. Zmiňovali potřebu většího množství členů týmu (n = 7), více času pro tréninky (n = 3), rovnoměrné rozdělení povinností (n = 3), odpovědnost ke shánění nových členů (n = 1) a průběžné vzdělávání se ve sportu (n = 1). V soutěžním přístupu by respondenti ocenili větší zastoupení reálných očekávání (n = 2). Z oblasti *respektu a vztahové vazby* byly vyzdvihnuty potřeby jako řešit problém v klidu (n = 1),

nehledat viníka (n = 1), dbát na potřeby druhého (n = 1), vzájemně se poznávat (n = 1) a více oceňovat pozitiva (n = 1). Z hlediska *výkonového ideálu* by byl optimální celkově větší zápal do sportu (n = 3), lepší fyzická kondice týmu (n = 1), schopnost unést prohru (n = 1) a větší pohybová synchronicita (n = 1).

Sociální a výkonová struktura týmu stojí na silné vztahové vazbě, kterou charakterizuje dobrý kolektiv, vzájemná podpora, pomoc, otevřenost a důvěra, ve které se mohou členové cítit bezpečně. Emocionální stabilita navíc posiluje vnitřní soudržnost a celkovou odolnost týmu vůči zátěži. Silný vztahový základ je kontrastem k výkonové motivaci, která je do značné míry odlišná. Část by si přála dosahovat co nejlepších výsledků, ale na druhé straně pozorujeme rozdílný zápal do sportu. Do celého procesu navíc vstupuje výrazná časová vytiženost všech členů týmu. Potencionální napětí pak vzniká na základě rozlišné míry ambic, kterou podtrhuje a prohlubuje všudypřítomná různorodost všech sportovců. I přes to, že je vnímána jako obohacující a přirozená, současně s sebou přináší mnohé výzvy ve vzájemné komunikaci a odlišných preferencích. Výkonový potenciál se odvíjí od schopnosti sladit vzájemné potřeby všech členů týmu.

9.5.4 Dynamika konfliktů ve sportovním prostředí a strategie jejich řešení

Kategorie dynamiky konfliktů byla propojena s kategorií strategií jejich řešení, jelikož se jedná o úzce související témata. Jedná se o vysoce obsáhlé kategorie, které si v následujících řádcích představíme. Dynamika konfliktů se dále dělí na pět podkategorií – **specifika a míra eskalace konfliktů, výkonové a situační spouštěče konfliktů, komunikační konflikty, trenér jako zdroj napětí, organizační a strukturální zdroje konfliktů**. Celá kategorie zachycuje jejich povahu, spouštěče i průběh. Konflikty představují přirozenou součást života skupiny, i když jejich výskyt není častý. Navážeme uplatňovanými strategiemi řešení, které byly rovněž rozděleny do pěti oblastí – **přímé a kolektivní řešení konfliktů, odložené a delegované řešení, pasivní a odlehčující strategie, akutní intervence, destruktivní strategie**.

Podkategorie **specifika a míra eskalace** popisuje, že konflikty ve skupině obecně nevznikají příliš často (n = 4) a pokud již dojde k jejich vzniku, většinou se daří vyhnout se eskalaci (n = 6). Nikdo se je záměrně nesnaží vyvolávat (n = 4) ani podporovat nepříjemné emoce (n = 2), což poukazuje na vědomou snahu sportovců udržet týmovou stabilitu. Spíše než reálné konflikty, se objevuje drobné pošťuchování (n = 1), přičemž každý sportovec

disponuje individuální mírou tolerance. Jejich důsledkem může být dusná atmosféra (n = 2). Konflikty někdy vznikají mimo prostředí tréninku (n = 1) nebo mají tendenci se vracet (n = 1). Obecně mají spíše nízkou intenzitu, nejsou ale ojedinělé a mohou být cyklické.

Oblast **výkonových a situačních konfliktů** poukazuje, že nejčastějším spouštěčem se téměř v polovině případů stává prožívaná výkonnostní frustrace (n = 6). Situace, kdy se týmu nedaří (n = 4), prohrává (n = 2) či je vystaven předzávodnímu stresu (n = 1). Kromě soutěžních situací může být však pro sportovce stresující i konkrétní forma tréninku (n = 3) nebo přenášející se špatná nálada v týmu (n = 2). Specificky se mezi odpověďmi objevil i stres z předzávodního hubnutí (n = 1).

Komunikační konflikty popisují jako hlavní zdroj nesprávnou formu komunikace. Zejména byla respondenty vyzdvihnuta nerespektující forma komunikace (n = 6), rýpavý humor (n = 5) a nevhodné poznámky (n = 2). Ke vzniku konfliktů přispívá vzájemné nepochopení a nedorozumění (n = 3). Ojediněle se objevilo nesportovní chování (n = 2) a stěžování si (n = 2), které snižuje motivaci celého týmu. Tato část nám sděluje, že konflikty nejsou záležitostí strukturální, ale spíše vycházejí ze zvolené formy sdělení informací. Humor, který v jiných případech posiluje pozitivně vnímanou atmosféru a příjemné emoce, se v tomto případě stává zdrojem napětí.

Nezanedbatelnou proměnnou tvoří **trenér, který často figuruje jako přímý zdroj napětí**. Ve dvou případech bylo uvedeno, že většina konfliktů se odehrává pouze v rovině trenér a svěřenec (n = 2). K napětí dále přispívají momenty, kdy trenér nerespektuje fyzické hranice týmu (n = 3), je při trénincích příliš vážný (n = 4) nebo sestaví pro sportovce nevyhovující trénink (n = 3). I přes to, že je trenér významným původcem motivace a podpory, může se stát zdrojem narušení týmového klimatu. Závěrem doplňujeme **organizační konflikty**, které jsou zastoupeny zcela minimálně. Svou podstatou se vážou k České unii sportu v přetahování lanem, zejména ke komunikaci s ní (n = 1), angažovanosti unie (n = 1) a složení reprezentačního týmu (n = 1), které unii rovněž podléhá.

Konflikty v týmu vznikají nejčastěji v souvislosti se soutěžní situací a prožívanou frustrací. Zejména pokud se týmu nedaří, tak jak by si představoval. Druhým nejvýznamnějším zdrojem je forma komunikace mezi členy týmu a trenérem, jehož chování dost často přispívá ke vzniku problému. Hlavní zdroj konfliktů je vázán k aktuálně prožívaným emocím a situacím, než že by se jednalo o hlubší základ. Zároveň se ale nejedná

o záměrně vyvolané ani eskalující situace a na způsob jejich zvládání se podíváme v následující části kapitoly.

Strategie řešení konfliktu byly na základě výpovědí respondentů rozděleny na pět hlavních směrů. První a patrně nejvýraznější je **přímé a kolektivní řešení konfliktů**. Zcela nejdominantnější strategií se stalo otevřené pojmenování problému ($n = 8$) a řešení vzájemnou domluvou ($n = 10$). Méně zastoupené se stalo hledání kompromisu ($n = 2$). Ukazuje se však, že tým dává přednost otevřenému řešení, což navazuje na již dříve zmíněnou vyskytující se otevřenost ve sportovním kolektivu.

Odložené a delegované řešení se objevují rovněž v poměrně vysoké četnosti. Vedle přímé a kolektivní domluvy se uplatňují strategie individuálního řešení ($n = 5$) mimo trénink ($n = 1$) nebo případná delegace na trenéra jako hlavního mediátora ($n = 3$). Velmi často je snahou odvrátit pozornost od verbálního sporu a navrátit ji k hlavnímu důvodu, kvůli kterému se tým schází, tedy „*jde se tahat*“ ($n = 7$). Návrat k fyzické aktivitě může rovněž působit jako ventil napětí, ale je zde i vyšší potenciál nesouhry mezi sportovci. Ojediněle se objevují i situace, že se s některými jedinci konflikt řešit nedá ($n = 1$).

Pasivní a odlehčující strategie v nadpoloviční většině zmiňují, nechat konflikt vyšumět ($n = 8$), případně situaci odlehčit ($n = 2$) či změnit téma ($n = 2$). V některých případech se konfliktní situace nebere vážně ($n = 3$). Dva respondenti zastávají přesvědčení, že se problém vyřeší sám časem ($n = 2$). Tyto strategie patrně ukazují na výraznou snahu neeskalování konfliktu, i přes to že může dojít k jeho potlačení.

Pouze ojediněle se vyskytují **akutní intervence**, mezi kterými bylo zmíněno okamžité řešení problému ($n = 1$) či zásah třetí strany do otevřeného konfliktu jiných dvou jedinců ($n = 1$). Zcela nejzazší variantou byl odchod člena týmu ($n = 2$), který může být krajním důsledkem dlouhodobého napětí. V menší míře se objevují některé **destruktivní strategie** ve formě výčitek a obviňování ($n = 4$) či užívání vulgarismů ($n = 1$). Jedná se však o výjimečné projevy eskalace.

Ukazuje se, že tým preferuje hlavně přímé a otevřené řešení sporů prostřednictvím vzájemné domluvy a pojmenování problému. V obdobné míře se zároveň vyskytují strategie pasivnější, kdy se konflikt nechává vyšumět nebo se zlehčuje humorem. Nezanedbatelnou roli v řešení hraje také trenér, na kterého je v některých případech delegována odpovědnost a on působí jako mediátor. Akutní a destruktivní strategie se vyskytují ve zcela minimální míře.

9.5.5 Kolektivní rituály

Další část věnovaná kolektivním rituálům poukázala na jejich regulační, vztahovou a symbolickou funkci. Nejedná se o formální zvyk, ale prostředek pro upevnění sportovní identity, týmové soudržnosti a naladění na výkon. Kategorie byla rozdělena do tří částí – **tělesné a regulační rituály, symbolické rituály, specifické rituály, absence rituálu.**

Tělesné a regulační rituály se týkají společné předzávodní rozcvičky ($n = 4$) a specifických silových cvičení ($n = 6$), které jsou praktikovány po tréninku pro jejich celkové obohacení. **Symbolické rituály** jsou o něco pestřejší, často ale pouze s velmi nízkou četností, ačkoli by se mělo jednat o týmovou záležitost. Zmíněno bylo nošení stejných závodních barev ($n = 1$), specifický týmový pozdrav ($n = 1$) a loučení ($n = 3$), pozdrav tréninkové věže ($n = 1$), předzávodní zpěv ($n = 2$), pokřik ($n = 1$) nebo proslov trenéra ($n = 1$). Zvláštní místo zastává příprava závodních bot, která zahrnuje nejen jejich čištění ale také zdobení ($n = 3$). Doplnujeme výpověď, že obecně dochází k poměrně častým změnám rituálů ($n = 3$), k jejich spontánnímu vzniku a zániku, což může patrně vysvětlovat nízké četnosti uvedených výpovědí. **Specifické rituály** pod sebou zahrnují obecně pomalé tempo při všem, co tým dělá ($n = 1$) a přítomnost nevhodných vtipů ($n = 2$). Doplnující kontrast jistě tvoří oblast **absence rituálu**, kde se dva respondenti vyjádřili k nepotřebnosti výrazných pokřiků ($n = 2$).

Data nám ukázala, že rituály zaujímají zejména vztahovou a regulační funkci, kde na dominantní pozici stojí společná rozcvička a specifická silová cvičení, u kterých dochází k propojení výkonové a vztahové složky. Symbolická rovina je více rozmanitá, ale málo frekventovaná, jelikož rituály podléhají častému zániku. Zároveň se objevuje i rovina nepotřebnosti formálního strukturovaného rituálu, ale stojí spíše na hodnotách vzájemné soudržnosti, čímž tvoří spíše doplňkový podpůrný prvek.

9.5.6 Mimo tréninková interakce a sociální přesah týmu

Kategorie mimo tréninkové interakce a sociální přesah týmu zachycuje, do jaké míry interpersonální vztahy sportovců vstupují do běžného života. Zmíněná oblast byla rozdělena do čtyř hlavních podkategorií – **výkonově orientované aktivity, neformální setkávání, selektivní setkávání a preferovaná míra kontaktu.**

V běžných situacích se sportovci setkávají hlavně na trénincích, v menší míře potom na závodech a společných sportovních soustředěních ($n = 4$). Respondenti uvedli, že se velmi

často s některými dalšími sportovci vidí během praktikování jiné sportovní aktivity (n = 9). **Neformální setkávání** má spíše výjimečnou podobu ve formě společného posezení (n = 2) nebo dovolené (n = 1). V rámci sportovního týmu se pravidelně pořádá také závěrečná rozlučka na konci školního roku (n = 2) a v minulosti docházelo i k vyšší míře neformálního setkávání obecně (n = 5). V současné době je společný čas na víc koncipován převážně **selektivně**. Pokud spolu sportovci čas tráví, nejedná se o celý tým (n = 1) a pokud ano, jde o výjimečnou záležitost (n = 1). Ukazuje se, že většina respondentů je s takovým nastavením spokojená a společný čas touží využít hlavně ke trénování, nikoliv neformálnímu setkávání. Dva respondenti se přímo vyjádřili, že žádný kontakt mimo přetahování lanem není potřebný (n = 2) a naopak v jednom případě by jedinec ocenil občasné mimo tréninkové interakce (n = 1).

Mimo tréninková aktivita je vázána převážně na sportovní aktivity a výkon. Neformální kontakt je velmi omezený, většinou selektivní a součást minulosti než současnosti. Hlubší sociální přesah není pro členy týmu tolik významný, zvláště když vezmeme v potaz vysokou časovou vytíženost všech respondentů.

9.5.7 Vnímané oblasti rozvoje týmu

Kategorie potenciálního rozvoje týmu není daty příliš bohatá. Většina respondentů se vyjádřila, že je se svým týmem spokojená, tak jak je. Pár ojedinělých výpovědí se objevilo v kontextu **tréninkové kvality**, kde by se tým mohl více zaměřit na posilování (n = 1), kompenzační cvičení (n = 1) a poctivější tréninkovou práci (n = 1). V oblasti **týmové souhry** by se jednalo především o větší synchronizaci (n = 3), schopnost se na sebe v týmu vzájemně lépe nacítit (n = 2) a dostatečně se „vyhecovat“ před sportovním výkonem (n = 2). V oblasti **psychické odolnosti** se objevily pouze ojedinělé výpovědi – lepší práce s prohrou (n = 1) a posilování schopnosti nevzdávat se (n = 1). Ambice na rozvoj týmu jsou minimální a ukazují spokojenost respondentů s vlastním týmem. Pár zmíněných výpovědí se dotýká roviny fyzické, psychické a vztahové výkonové. Největší důraz je kladen na týmovou souhru.

9.5.8 Shrnutí k výzkumné otázce vzájemných vztahů aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

Vzájemné vztahy mezi sportovci a sportovkyněmi v prostředí přetahování lanem jsou vysoce rozmanité a flexibilní. Důraz je kladen především na vztahovou soudržnost, zároveň

se často vyznačuje výkonovou ambivalencí, organizačními limity a individuální vyčerpáním. Jednotlivé vymezené oblasti na sebe navazují, přirozeně se doplňují a společně vytvářejí obraz kolektivu v tahounském prostředí.

Prostředí přetahování lanem se vyznačuje vysokou vztahovou soudržností mezi jednotlivými sportovci, zároveň se musí potýkat nejen s výkonovými nároky ale především četnými organizačními limity. Nejčastěji se respondenti scházejí na trénincích jedenkrát v týdnu, jejichž podoba se často mění. Před blížící se soutěží obvykle dochází ke zvýšení intenzity tréninků. V datech se sice promítá vyšší předzávodní příprava a touha zvýšení množství tréninků, zároveň se objevují respondenti, kteří si přejí uplatnění osobní pauzy. Sportovní ambice navíc narážejí na všeobecnou časovou vyčerpání většiny členů týmu.

Prožívaná tréninková atmosféra byla ve většině případů popisována jako přátelská, humorná, uvolněná a komunikativní. Nevyznačuje se však vysokou stálostí, neboť se mění v závislosti na aktuálním složení týmu. Konkrétní náladu, kterou si s sebou sportovec přináší, následně působí na ostatní jedince. Specifické prostředí soutěže v celém týmu zvyšuje napětí a mezi všemi členy týmu se ukázalo výrazné emocionální propojení, které je silnou stránkou, ale zároveň zvyšuje i jeho zranitelnost vůči soutěžní frustraci či subjektivně prožívaným intenzivním emocím.

Důkaz o příjemně prožívané atmosféře s sebou nese popis vzájemných vztahů členů týmu, které jsou výrazným stabilizačním prvkem. Mezi základ patří existence dobrého kolektivu, pocíťovaná vzájemná podpora a otevřenost. Důvěra posiluje subjektivní pocit bezpečí a odráží se v nízké četnosti konfliktů, které ve většině případů neeskalují. Nejednotnost týmu se projevuje hlavně v oblasti výkonových ambic. Sportovci jsou časově vyčerpáni, čímž nemohou tréninku věnovat dostatečné množství času. K tomu se přidává subjektivní vědomí toho, že to občas někdo „fláká“. Respondenti si jsou dobře vědomi, že nesdílí stejné soutěžní cíle. Tým je po vztahové stránce velmi silně propojený, ale jeho výkonová orientace je rozlišná, což může vytvářet skryté napětí a nespokojenost.

Existující nerovnováha se následně přenáší do vznikajících konfliktů, které jsou nejčastěji spojeny právě s výkonovou frustrací v momentech, kdy se týmu nedaří. Mimo soutěžní situace ke vzájemným konfliktům vede nejčastěji nevhodná nebo nerespektující komunikace a rýpavý humor. I přes to, že je humor jeden z hlavních prvků příjemné tréninkové atmosféry, zároveň může být zdrojem napětí. V tomto ohledu má podvojný vliv i trenér, který je vnímán jako podpora a zdroj stability, a zároveň je schopný v členech týmu

vyvolávat frustraci na základě přílišné vážnosti nebo nevhodné formy tréninku. Jak bylo řečeno již výše, konflikty nejsou časté. Pokud se i tak nějaké objeví, tým preferuje otevřené strategie řešení, vzájemnou domluvu a transparentní pojmenování nahlas. Nicméně se probíhající konflikty nechávají často „vyšumět“, což potvrzuje touhu po zachování vztahové blízkosti i za cenu odložené konfrontace.

Vnímaná různorodost mezi členy týmu je převážně považována za obohacující, přinášející rozmanité zkušenosti a pestrost. Nese s sebou ale i určité nevýhody ve formě náročnější komunikace a odlišných preferencí. Vysoce heterogenní povaha týmu zvyšuje nároky na vyšší toleranci a častější obnovu stability. Opětovně dochází k potvrzení stejného modelu. Silné stránky a zdroje týmu se v odlišných perspektivách mohou stát jeho výzvou.

Oblast kolektivních rituálů není příliš vědomou a pěstovanou součástí týmu. Jejich obvyklá podoba je ve formě silových cvičení či rozcvičky. Symbolické rituály jsou zastoupeny méně a dochází k jejich častým proměnám. Důraz na společně praktikovaný sport se promítá i do oblasti mimo tréninkových aktivit či společného sportovního soustředění. Neformální aktivity jsou považovány spíše za nepotřebné. Sportovci upřednostňují smysluplné využití času směrem do sportu přetahování lanem. Týmová soudržnost pramení hlavně ze společného výkonu, nikoliv ze sociálního kontaktu mimo přetahování. Hledisko rozvoje týmu rovněž neoplývalo vysokými četnostmi. Sportovci jsou se svým týmem většinou spokojeni. Posun by si představovali hlavně v oblasti synchronizace a vzájemného nacítění.

Pro sportovce v přetahování lanem se samotná sportovní činnost a sdílený výkon vyznačuje vysokou důležitostí. Neopomenutelný stabilizační faktor tvoří vztahová kvalita a vzájemná blízkost mezi členy. Silná vztahová vazba v mnohých případech kompenzuje rozdílné ambice a nasazení. Při výskytu konfliktů, které ale nejsou časté, se jejich řešení opět koncentruje okolo udržení vztahové soudržnosti, která má pro některé členy vyšší prioritu než samotné vítězství v přetahování lanem.

9.6 Vzájemné vztahy mezi svěřenci a trenérem v přetahování lanem

Následující kapitola je věnována výsledkům výzkumné otázky vzájemných vztahů mezi svěřenci a trenérem v přetahování lanem. Analýza vychází pouze z výpovědí aktivních sportovců (n = 12). V této otázce jsme se zaměřili výhradně na pohled svěřenců, nikoliv

trenérů jakožto vedoucích týmu, což je důležitá informace při interpretaci výsledků. Cílem kapitoly je prezentovat hlavní zjištění týkající se formy vzájemných interakcí, způsobu vedení týmu trenérem, formy podpory i rizika konkrétní formy trenérského působení včetně vnímané míry autority k trenérovi. Součástí je i svěřencova reflexe trenérovi zastávané dvojrole. Kapitola zachycuje míru společně sdílené zkušenosti respondentů a výsledky ukazují vztah mezi trenérem a sportovcem jako vysoce komplexní a dynamický. (Grafické schéma sedmé výzkumné otázky naleznete v příloze č. 9).

9.6.1 Styl vedení a role trenéra v přetahování lanem

Výzkumná otázka zabývající se vzájemnými vztahy mezi svěřencem a trenérem mapovala především, jak jednotliví respondenti vnímají roli a chování svého trenéra směrem k nim a ostatním sportovcům. Na základě analýzy dat se podařilo data rozdělit do několika odpovídajících podkategorií a tematických oblastí. Kromě toho, že si vymežíme **funkční náplň trenérské role**, přiblížíme si také jakým způsobem **trenér získává respekt u svých svěřenců** a **jakou formou je podporuje**. Respondenti se vyznačovali různou mírou **akceptace trenérské role**, a zároveň vymezili velice široké množství trenérských charakteristik. Pro větší přehlednost a lepší uchopitelnost byly jednotlivé vlastnosti rozděleny do odpovídajících **stylů vedení trenéra**, se kterou kapitolu začneme, aby tak měl čtenář plnou představu o tom, co vše je náplní trenérské pozice.

Podkategorie **stylů vedení trenéra** byla rozdělena do pěti tematických oblastí – *autoritativně výkonový styl*, *participativní vztahový styl*, *transakční styl*, *transformační styl*, a nakonec *rizikový styl vedení*. Výpovědi respondentů jasně ukázaly, že trenér nepraktikuje jeden konkrétní styl, ale kombinuje více přístupů dohromady, přičemž nejčastěji se objevují prvky autoritativního a participativního vedení.

V rámci *autoritativně výkonového stylu* se vyskytuje silný důraz na strukturu. Trenér je podle respondentů vnímán jako autorita (n = 7), která rozhoduje (n = 7) a předává jasné instrukce (n = 12). Součástí jeho funkce je opravování chyb (n = 6) a během tréninku očekává stejný zápal jako má on sám (n = 4). V některých situacích se stává, že používá nevhodnou formu komunikace (n = 6), je tvrdohlavý (n = 5), uzavřený kritice (n = 8) a názorům druhých (n = 7), z čehož vyplývá, že má spíše nerovný přístup ke svým svěřencům (n = 5). Jednotlivé výpovědi ukazují, že je trenér v některých situacích vysoce uzavřený a uplatňuje svou dominanci.

Zároveň jsou vysokou mírou zastoupeny i atributy *participativního vztahového stylu*. Jsou situace, kdy trenér dokáže naslouchat (n = 9), být otevřený názorům druhých (n = 7) a otevřeně komunikuje s týmem (n = 6) respektujícím způsobem (n = 7). Téměř většina respondentů ho označila za důvěryhodného a ví, že v případě problému se mu mohou svěřit (n = 11). Stejně tak že se o svůj tým zajímá a zná jeho potřeby (n = 11). Zpětnou vazbu k výkonu sportovců se snaží sdělovat citlivě (n = 5) a předávané informace upravuje dle posluchače (n = 6). I přes to, že se snaží o maximální otevřenost, potřebuje na zpracování zpětné vazby dostatečné množství času (n = 10), což vytváří určitý rozpor mezi snahou o otevřenost a reálným přijímáním kritiky ze strany týmu.

Transakční styl vedení popisuje především organizační a výkonnostní složku role trenéra. Součástí náplně jeho práce je vedení tréninku (n = 14) a motivování týmu (n = 9). Značná část si je všeobecně vědoma, že má mnoho povinností (n = 9), mezi které spadá, kromě vedení a přípravy týmu (n = 1) na závody, také zajištění vybavení (n = 7). V jednotkách případů bylo zmíněno, že trenér disponuje hlubokým porozuměním sportu (n = 1), což může poukazovat na vnímání trenérské role spíše z praktického hlediska.

Transformační a rozvojový styl se projevuje skrze vedení týmu k cíli (n = 9), sdílení vlastních zkušeností (n = 7) a neustálé vzdělávání se v oblasti přetahování lanem (n = 7). Trenér je popisován jako obětavý (n = 4), který si je se sportovci roven (n = 4). Zároveň se ve své roli nachází dobrovolně (n = 6). Zmíněné prvky vytvářejí zajímavý kontrast k charakteristikám autoritativního stylu a poukazují na vysokou a dynamickou proměnlivost chování a přístupu trenéra.

Do tematické oblasti *rizikového stylu vedení* byly zařazeny některé rozporuplné prvky. Respondenti v tomto kontextu popisovali příliš vysokou motivovanost trenéra (n = 7), který v některých případech překračuje fyzické hranice týmu (n = 8), neposlouchá (n = 6) či zlehčuje svěřencovi problémy (n = 6). Současně je ale na jeho obranu také konstatováno, že je stále pouze člověkem, a nikoliv profesionálním trenérem (n = 3). Tento výrok poukazuje na určitou míru tolerance a pochopení ze strany týmu.

Vymezené styly vedení sloužily pouze k lepší přehlednosti všech vymezených atributů, osobnostních charakteristik a způsobu chování ze strany trenéra. V praxi kombinují většinu z vymezených prvků.

Následující podkategorie **funkční náplně trenérské role** ukazuje, že trenér nezastává pouze pozici lídra, ale musí zajistit i kompletní infrastrukturu. Součástí jeho

organizačně manažerské role je vysoké množství povinností (n = 9), mezi které spadá umožnění existence samotných tréninků (n = 8) a zajištění odpovídajícího tréninkového vybavení (n = 7). Méně často se věnuje organizaci zahraničních výjezdů (n = 2) nebo komunikaci s Českou unií sportu pro přetahování lanem (n = 4). V některých případech si svou roli dovolí sdílet s dalším odpovědným sportovcem (n = 2). Součástí jeho *odborné tréninkové role* je především vytváření odlišných forem tréninku (n = 3), jejich vedení (n = 14) a opravování chyb sportovců (n = 6). Respondenti zároveň doplňují, že se trenér ve svém oboru neustále vzdělává (n = 7). V tomto ohledu dochází k provázání odbornosti a organizační odpovědnosti.

Podkategorie **podpora sportovců** popisuje její převážně situační a individuální charakter. Na základě vypovědí bylo možné ji rozdělit do tří oblastí. První se stal *individuální přístup a motivace*, kde respondenti přímo uvedli, že podporu od trenéra vnímají právě skrze jeho individualizované chování (n = 3), kdy se snaží předat odpovídající a užitečné instrukce (n = 2). Respondenti hodnotí trenérovu podporu pozitivně z hlediska její opravdovosti (n = 1) s hlavním zaměřením na sportovcovu zlepšení (n = 1). Druhá oblast s názvem *psychická a emocionální přítomnost* pod sebou nese několik prvků s nižší četností. Respondenti podpůrně hodnotí, pokud u trenéra vidí jeho víru v tým a jeho schopnosti (n = 2). Zároveň ví, že se na trenéra mohou spolehnout (n = 1), že je tam s nimi (n = 1) a jeho instruování působí uklidňujícím dojmem (n = 1). Zcela nejvýrazněji byla ale zastoupena oblast *nezávislosti sportovce*, kde respondenti v pěti případech uvedli, že od trenéra nepotřebují podporu (n = 5).

Další z podkategorií nese označení **zisk respektu trenéra**, která se opírá o tři vymezené tematické oblasti – *profesionalita a kompetence, osobnostní a morální kvality, vztah k týmu a sociální interakce*, které si nyní blíže představíme. V rámci oblasti *profesionality a kompetencí* se ukázalo, že respekt pramení z trenérovi zkušenosti (n = 7), širšího rozhledu a vzdělání (n = 2). Respondenti současně vyjádřili obdiv k jeho schopnostem (n = 7). Respekt dále posiluje fakt, že svou práci „*dělá pořádně*“ (n = 5), je schopný svůj tým naučit nové dovednosti (n = 3) či zajistit zázemí (n = 2). Zároveň ale pět sportovců zmínilo, že k trenérovi chovají respekt na základě „*společenské smlouvy*“ (n = 5) a toho že se „*ujal velení*“ (n = 4). Odborná kompetence a zkušenost trenéra se jeví jako nejvýraznější zdroj pocíťované respektu. Nicméně do procesu vstupuje faktor plnění společenské normy.

V oblasti *osobnostních a morálních kvalit* je respekt spojován s vysokým zápalem trenéra pro přetahování lanem ($n = 7$) a jeho přirozenou autoritu ($n = 5$). Dva respondenti rovněž oceňují, že se v tahu trenér nikdy nevzdává ($n = 2$). V jednom případě byly za zdroje označeny morální hodnoty trenéra ($n = 1$) a že se jedná o jejich dětský vzor ($n = 1$). V datech se ale objevily také tři výpovědi označující respekt k trenérovi za částečný ($n = 3$), což dokazuje, že uznávání trenéra není bezvýhradní a za všech okolností. Naopak může být selektivně podmíněné.

Třetí rovina se týká *vztahu k týmu a sociální interakce*, které jsou svou četností sice nižší ale významné. Respekt k trenérovi zde pramení ze vzájemné loajality ($n = 3$), z přátelství ($n = 1$) či otevřené komunikace, které si cení ($n = 1$). Férovost role může rovněž posilovat fakt, že trenér nikoho nenutí, aby na tréninky docházel ($n = 1$). Celkově by se dalo říct, že uznání nepramení tolik z citové blízkosti, ale spíše odborných zkušeností a znalostí, přičemž vzájemný vztah je spíše doplňkem.

Na závěr si představíme podkategorii popisující **postavení trenéra v týmu**, které je charakteristické různou mírou *akceptace role*. Trenér je ve většině případů přijímán, ale někteří respondenti pozorují u ostatních sportovců *zpochybnění role* a nedocenění trenéra ($n = 2$) nebo ho dokonce považují za nepotřebného ($n = 1$). Častěji se však objevuje názor, že *trenérská role je sdílená*, není plně vyhraněná ($n = 4$) a na vedení týmu se sportovci podílejí společně ($n = 4$).

Analýza dat a následný vznik kategorie stylu vedení a role trenéra v přetahování lanem nám ukázala, že zastávané postavení trenéra je vysoce komplexní a v určitých ohledech ambivalentní. Prvky s nejvyšší četností se týkají struktury a řízení tréninku – předávání instrukcí ($n = 11$), udávání struktury ($n = 11$) a vedení tréninku ($n = 12$). Trenér je hlavním organizátorem, který stanovuje výkonový rámec. Současně zde silně vystupuje vztahová dimenze mezi trenérem a jeho svěřenci – možnost svěřit se ($n = 10$), znalost potřeb týmu ($n = 10$) a naslouchání ($n = 9$). Střet potřeby kontroly a otevřenosti vytváří rozpor, který se odráží v uzavřenosti trenéra vůči kritice ($n = 8$) a potřebou času pro zpracování zpětné vazby ($n = 10$). Kromě vedení týmu je trenér ústřední postavou, která umožňuje vůbec existenci tréninků ($n = 8$) spolu se zajištěním potřebného vybavení ($n = 7$). Celkově nese odpovědnost a naplňuje široké množství povinností ($n = 9$), čímž zasahuje do roviny manažerské, což na jednu stranu může posilovat jeho autoritu, ale zároveň působit trenérovi přetížení.

Podpora svěřencům se jeví většinou jako situační a ovlivněná individuálními potřebami sportovců. Zároveň se poměrně velká část respondentů vyjádřila, že trenérovu podporu nepotřebují (n = 5). Respekt je budován především trenérskou zkušeností (n = 7), schopnostmi (n = 7) a zápalem (n = 7). Méně často je založen na čistě vztahových prvcích. Jeho autorita není absolutní, na což poukazuje jednak částečně vnímaný respekt (n = 3) a ve dvou případech zpochybňování role trenéra a jeho potřebnosti (n = 2). Vztah mezi trenérem a svěřenci je typický rozsáhlou a složitou strukturou, organizační závislostí sportovců, ale stálou autonomií svěřenců a občasnou ambivalencí k autoritě trenéra. Legitimita role je ovlivňována především odbornými kompetencemi trenéra, nikoliv pouze formální pozicí.

9.6.2 Dvojí role trenéra jako mediátor fungování týmu

Kategorie zachycuje zcela specifický fenomén přetahování lanem, kdy trenér současně zastává jak roli vedoucího týmu, spolu s výše zmíněnými povinnostmi, a zároveň roli aktivního tahouna. Zastávaná dvojrole se promítá do vztahové i organizační roviny, zasahuje do vnímání trenérovi autority a nese s sebou další škálu možných benefitů, a naopak nežádoucích důsledků. Kategorie byla rozdělena do tří částí, které nesou následující označení – **dvojí role a proměna autority trenéra, organizační a výkonnostní důsledky dvojrole, dvojrole jako zdroj odbornosti**. Každou z vymezených podkategorií si nyní blíže představíme.

Dvojí role má vliv na proměnu autority trenéra. Šest respondentů uvedlo, že zastávaná dvojrole mění sportovcův vztah k trenérovi (n = 6), ale v hodnocení dopadu na respekt se jejich názory rozcházejí. V jednom případě bylo zmíněno, že dochází vlivem dvojrole ke snížení trenérova respektu (n = 2), zatímco v druhém, že respekt se nijak nemění (n = 1). I přes to, že se vnímaný vztah může měnit, napříč týmem zůstává zachována rovnost (n = 9). Dotazovaní se navíc domnívají, že trenér si přeje mít obě role (n = 3), nehledá jiný způsob řešení a ani nedává prostor jiným svěřencům možnost tým vést (n = 3). Tento fakt může ukazovat na potenciální potřebu kontroly a identifikaci s oběma funkcemi. Výsledky nejsou zcela jednoznačné a vzniká otázka, jak dvojrole působí na tradiční hierarchii týmu.

V oblasti **organizačních a výkonnostních dopadů** převažuje mezi respondenty spíše kritika a téměř polovina zastává názor, že by se role neměly překrývat (n = 6). Zvláště nepříjemné jsou soutěžní situace, kdy dvojrole přináší chaos (n = 3) a týmu chybí trenér (n = 3). Dle výpovědí by si měl v čase soutěže vybrat pouze jednu roli (n = 4). Dále doplňují, že pokud se trenér věnuje své aktivní sportovní roli, nemůže sledovat tým a sdělovat mu

potřebnou zpětnou vazbu (n = 3). Důsledkem je, že se ani jedné roli nevěnuje naplno (n = 5). V optimálním případě by tým disponoval zvlášť trenérem a kapitánem (n = 2), současná situace totiž vede k občasné vnímané nestabilitě (n = 1). Dvojrole se ukazuje jako nejvíce problematická zejména ve výkonovém kontextu, kdy je potřeba jasné řízení a dohled.

Vedle četných nedostatků ale **dvojrole stojí jako zdroj odbornosti**. Na základě neustálé aktivní účasti si trenér uchovává a dále pěstuje cenné zkušenosti se sportem (n = 7). Mezi konkrétními výhodami respondenti zmínili větší cit pro lano (n = 2) a absenci stagnace (n = 2). Sportovci si jsou zároveň dobře vědomi, že trenér svou funkcí přináší týmu určitou oběť (n = 5), jelikož jak již bylo zmíněno výše, umožňuje existenci tréninků a stará se o vedení týmu. Téměř většina respondentů označuje tento stav za zcela normální (n = 10), k situaci přistupují s nadhledem, „*trenér bez zkušenosti by byl k ničemu*“ (n = 5). Menší počet sportovců dodává, že jim situace nevádí, jelikož v našich podmínkách ani není možné ji změnit (n = 3). Dva respondenti tvrdí, že existence dvojrole nemá žádný vliv na výkon týmu (n = 2).

Dvojitá role zahrnující v sobě trenérskou funkci, a zároveň aktivního tahouna je většinou dotazovaných označována za normální stav (n = 10) a posiluje trenérovu odbornost (n = 7). Nepřerušovaný kontakt se sportem pomáhá udržovat a budovat nové zkušenosti, nicméně s sebou nese i určité organizační limity. Téměř polovina respondentů by navrhovala rozdělení obou rolí (n = 6), avšak pro jiné by to žádný efekt nemělo (n = 2). Možná právě díky sdílené roli je mezi trenérem a svěřenci nastavený zcela rovný přístup (n = 9), který ale zároveň může měnit nebo dokonce snižovat pocíťovaný respekt. Dvojrole se napříč týmy v České republice stala určitým kompromisem v tomto malém sportovním odvětví.

9.6.3 Atributy ideálního trenéra

K doplnění obrazu o spokojenosti respondentů s trenérem jsme se jich zeptali na jejich ideální představu lídra. Výsledky ukazují poměrně nízké četnosti, které svědčí spíše o vysoce individualizované představě, než kolektivně sdíleném obrazu. Kategorie byla rozdělena do tří podkategorií – **důvěra a vztah k týmu, autorita a motivace, individuální přístup a respekt, organizace a profesionalita**.

V první podkategorii **důvěry a vztahu k týmu** se objevuje u jednotlivců vyšší potřeba důvěry trenéra v tým (n = 2), větší pochopení (n = 2), naslouchání (n = 2) a nezaujatý přístup (n = 1). Všechny zmíněné atributy odkazují na zvýšení emočního a vztahového propojení. Trenér by měl vytvářet bezpečný prostor a jednat spravedlivě. Druhá

podkategorie **autority a motivace** odkazuje na motivační schopnosti trenéra (n = 2), umění sjednat si autoritu (n = 1) a ukázat, jak na to (n = 2). Zároveň se nikdy nevzdávat (n = 1) a tím jít příkladem týmu. Trenér nejen udržuje disciplínu, ale měl by své svěřence motivovat a inspirovat. Ve třetí podkategorii se objevuje potřeba po **respektu** (n = 1), **individuálním přístupu** (n = 1) a přizpůsobení se aktuálním potřebám týmu (n = 1). Trenér by měl být nejen kompetentním odborníkem, ale i respektující a citlivý ke svým svěřencům. V poslední podkategorii **organizace a profesionalita** (n = 2) byly zmíněny organizační dovednosti (n = 1). Trenér by neměl dělat předčasné závěry (n = 1), klást na tým příliš velké požadavky (n = 2) a zbytečně zastrašovat silnými soupeři (n = 1).

Dle analýzy představ ideálního trenéra nevystal žádný výrazně dominující model. Jako ideální se jeví trenérova vyváženost, která v sobě propojuje profesionalitu, individuální přístup, schopnost naslouchat a motivovat. Ve srovnání s reálně popisovaným trenérem, u kterého dominovala kontrola a organizace, se ideál zdá být více posunutý ke vztahové citlivosti. Respondenti, kteří se k oblasti ideálního trenéra vyjádřili, by ocenili více respektující komunikace oproti rozhodovací dominanci. Optimální trenér se výrazně od reality neliší, jedná se o spíše lehce mírnější roli, než je realita. Trenér by si měl zachovat svou odbornost a autoritu, skloubit ji spolu s emočním porozuměním a individuálním přístupem ke svěřencům.

9.6.4 Shrnutí k výzkumné otázce vzájemných vztahů mezi svěřenci a trenérem v přetahování lanem

Analýza výzkumné otázky vzájemných vztahů mezi svěřencem a trenérem měla za cíl přiblížit formu vzájemných interakcí, postoj k trenérovi a vnímání jeho čistě trenérské i podvojně role. Data nám ukázala, že role trenéra je vysoce komplexní a dynamická. Propojuje v sobě prvky výkonové, organizační i vztahové.

Nejčastěji se ukázalo, že trenér je vnímán jako autorita vedoucí trénink, předává jasné instrukce a opravuje případné chyby sportovců. Trenér zároveň zajišťuje existenci samotných tréninků a veškeré tréninkové vybavení. Část respondentů poukázala i na trenérovu tvrdohlavost, občasné nevhodnou komunikaci a uzavřenost kritice, které odkazují na potenciálně rizikové aspekty. Zmíněné uplatňované prvky by se daly zahrnout pod autoritativní výkonový styl. Paralelně se ve výpovědích respondentů objevily znaky participativního vztahového vedení. Trenér svým svěřencům naslouchá, respektuje jejich názory a otevřeně komunikuje. Vysoký význam zaujímá jeho důvěryhodnost a jistota, že

respondenti se mu mohou svěřit a že si trenér všímá jejich individuálních potřeb. Na zpracování zpětné vazby obvykle potřebuje čas, což vytváří rozpor k jeho otevřenosti. Trenér svým přístupem svěřence podporuje, ale i přes to se objevila část respondentů, která vysloveně žádnou formu podpory nepotřebuje, což značí vyšší míru autonomie. Transakční styl v sobě odráží organizační a výkonovou složku. Trenér zajišťuje vedení tréninku a motivování týmu. V rámci transformativního rozvojového stylu vede trenér své svěřence k cíli a sdílí s nimi své zkušenosti a znalosti. Rizikové faktory se skrývají za příliš vysokou motivací trenéra, která může vést k překračování fyzických hranic týmu a zlehčování jejich obtíží. V této oblasti alespoň část respondentů zastává určitou shovívavost k jeho chování.

Trenér své svěřence nejčastěji podporuje individuálně a situačně. Jeho respekt pramení především z odborné zkušenosti a zápalu. Poslední zmíněný výrok navíc vytváří rozpor s výše negativně hodnocenou „přemotivovaností“. V některých případech je uznání selektivní a svěřenci zpochybňují důležitost role trenéra. Respekt k trenérovi tak není absolutní, ale závisí na faktorech jeho odbornosti a kvalitě sociálních interakcí. Zastávaná dvojrole je většinou vnímána pozitivně jako zvyšující trenérovu odbornost a zkušenosti. Současné ale přináší i určitá úskalí, a to především v podobě chaosu na soutěžích a nedostatečnému plnění obou rolí. Většina však nemá jinou zkušenost a stav označuje za normální, i když by ideál měl jinou podobu.

Sportovci vyjmenovali jen malé množství atributů, které by na svém trenérovi změnili. Přáli by si větší vztahovou blízkost a citlivost, organizovanost a odbornost. Ideální trenér neklade velký důraz na vlastní dominanci, ale na otevřenou komunikaci a respektující přístup. Celkově lze shrnout, že vztah mezi svěřencem a trenérem je založený na propojení kontroly, organizačních prvků a individuální podpory. Trenér je především hlavní autoritou disponující odbornými kompetencemi s otevřeností a zájmem o tým. V jiných případech trenér působí uzavřeně, přetížene a usiluje o dominanci, což může vytvářet smíšené pocity u svěřenců. Zastávaná dvojrole posiluje uznání trenéra, ale zároveň i pocit nedostatečné odpovědnosti a zájmu o sportovce. I přes veškerá úskalí ve většině případů sportovci cítí, že mu mohou věřit. Vzájemný vztah je tvořen obdivem schopností, respektem, důvěrou a občasnou kritikou jeho nedostatečností.

9.7 Psychická příprava a následné zvládání zátěže u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

Poslední kapitola prezentuje výsledky výzkumné otázky psychické přípravy a následné zvládání zátěže u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem ($n = 14$). Zaměřuje se na popis subjektivní zkušenosti s extrémní fyzickou a psychickou zátěží. Do procesu významně vstupuje vědomí kolektivní odpovědnosti a užívání mentálních strategií během náročného výkonu. Kromě výsledků týkajících se fyzických i psychických nároků sportu, si představíme různou interpretaci bolesti a definici psychické odolnosti. Kapitola popisuje míru společně sdílené zkušenosti a ukazuje, že psychická příprava není systematicky strukturovaná součást tréninku, nýbrž je spontánně utvářená a součástí zastávaných hodnot respondentů. (Grafické schéma osmé výzkumné otázky naleznete v příloze č. 10).

9.7.1 Dimenze fyzické náročnosti přetahování lanem

Dimenze fyzické náročnosti se stala skrze výpovědi respondentů rozsáhlou oblastí rozdělenou do šesti podkategorií s odpovídajícími kódy. Jednotlivé podkategorie nesou následující názvy – **pohybová a technická náročnost, kontextově a situačně podmíněná náročnost, regulace energie a vytrvalost, specifická tělesná zátěž, ambivalentní role bolesti, diferencovaná fyzická náročnost**. Již bylo zmíněno výše, že přetahování lanem představuje výjimečně obtížný silově vytrvalostní sport. Jeho nejnáročnější aspekty si skrze odpovědi respondentů v této kapitole představíme více dopodrobna.

Pohybová a technická náročnost představuje aspekty sportu, které nesou spíše nižší četnost. Výpovědi respondentů popisovaly velice specifické situace a konkrétní momenty, které hodnotí jako subjektivně nejnáročnější v ostrém tahu proti soupeři. Sportovci zmínili, že v některých situacích je nejobtížnější vyvinout proti tahu soupeře vůbec nějaký pohyb dozadu směrem k vítězství ($n = 1$), udržet rovnováhu a nespadnout ($n = 1$) či zastavit protitah soupeře ($n = 1$). Náročná je rovněž koordinace vlastních pohybů ($n = 2$) a dostatečná synchronicita s celým týmem ($n = 2$). Vyšší četnost má i udržení správného postavení ($n = 3$), které je při vysokém tlaku protitahu vysoce obtížné. Pokud nedochází ke správnému rozložení zátěže, zvyšuje se riziko zranění ($n = 2$). I přes to, že technická složka nebyla respondenty vnímána jako nejpodstatnější téma, správné technické držení těla umožňuje ušetření síly a prodloužit tah.

Kontextově a situačně podmíněná náročnost poukazuje na to, že sportovní zátěž není statická. Náročnost tahu souvisí s aktuálními podmínkami, které se mohou týkat počasí či kvality povrchu (n = 2), zejména pokud je kluzký a způsobuje tak potíže pro vytvoření opory boty (n = 1). Není překvapením, že jako vysoce obtížné jsou hodnoceny dlouhé tahy (n = 4) a zvláště pokud sportovci zaujímají defenzivní polohu, která je velmi nízko položená (n = 1). Zažívaná extrémní fyzická náročnost bývá vnímána jako týmový stresor (n = 1), který může zvyšovat pravděpodobnost vzniku konfliktů. Respondenti si zároveň uvědomují vliv psychického rozpoložení na vnímanou fyzickou zátěž (n = 2). Jejich nálada reguluje zvládání zátěže, což z ní nedělá pouze objektivní proměnnou.

V oblasti **regulace energie a vytrvalosti** se s vysokou četností objevila nutná fyzická kondice a připravenost sportovce (n = 7), bez které není možné podat dobrý výkon a vůbec udýchat (n = 1) po sobě rychle jdoucí tahy. Sportovec během vystavení fyzické zátěži musí umět rovnoměrně distribuovat svou energii (n = 2) a „nepřepálit“ začátek (n = 1). Během světových šampionátů mohou sportovní týmy absolvovat desítky tahů trvajících i několik minut, mezi kterými nebývají příliš dlouhé prodlevy. Během probíhajícího tahu není možné se vystřídat ani uplatnit žádnou formu pauzy (n = 1). Schopnost silové vytrvalosti je hlavní dominantní charakteristikou celého sportu. I přes viditelně nízké četnosti by se sportovci práci a hospodaření s energií měli věnovat pro dosažení lepšího celkového výkonu.

Podkategorie **specifické tělesné zátěže** konečně popisuje přetahování lanem ze strany respondentů jako velmi fyzicky náročný sport (n = 14). V některých případech byl označen za nejnáročnější sport, se kterým se kdy v životě setkali (n = 2). Sportovci kladou důraz především na nutnou schopnost silové vytrvalosti (n = 10) a všestranné zapojení celého těla (n = 11), které potvrzuje komplexitu sportu. Nejvíce namáhané tělesné partie jsou úchop (n = 8), nohy (n = 5), předloktí (n = 3) a střed těla (n = 1). Zatímco nohy představují klíčový stabilizační prvek, úchop hraje zcela zásadní a klíčovou roli v udržení lana.

Zajímavou oblastí se stala **ambivalentní role bolesti**, kterou více jak polovina respondentů označila za zdroj uspokojení a signál o správně odvedené práci (n = 8). Pro některé se pociťovaná bolest stává náhradním zdrojem energie, který umožňuje sportovci se dostatečně „vyhecovat“ (n = 2). Objevil se také názor, že bez bolesti není možné dosáhnout touženého progresu (n = 2). Na druhou stranu jsou i sportovci, kteří negativně hodnotí velmi často vznikající modřiny (n = 3) a problémy s pohybem po náročném tréninku (n = 1). Bolest tak nese dvojí roli – je negativním důsledkem výkonu, ale zároveň potvrzuje dostatečně vysoké úsilí, čímž podporuje normalizaci bolesti ve sportovní kultuře.

I přes objektivně vnímanou vysokou fyzickou náročnost sportu se její hodnocení, podobně jako u bolesti, liší. Proto vznikla podkategorii **diferencované fyzické náročnosti**. Zatímco pro některé je přetahování lanem ten nejtěžší sport, který kdy v životě zažili ($n = 2$), pro větší část je to zvládnutelné ($n = 6$). Specificky může být zvládání zátěže náročnější pro ženy ($n = 2$) a zmíněná oblast se dotýká i nových členů, kteří většinou nároky sportu podceňují ($n = 1$). Vnímaná fyzická náročnost záleží na míře individuální odolnosti, pohlaví i zkušenostech. Téměř polovina respondentů ji však označila za zvládnutelnou, což poměrně snižuje vážnost předchozí výpovědi o extrémnosti sportu.

Z výpovědí respondentů vyplývá, že přetahování lanem je obecně vnímáno jako extrémně náročný sport, kde nejvíce dominuje silová vytrvalost a všestranné zapojení těla. Mezi respondenty zároveň existují rozdíly v individuálním vnímání zátěže. Téma bolesti přináší ambivalentní pohledy, část ji zcela normalizuje jako součást výkonu a identity sportovce.

9.7.2 Dimenze psychické náročnosti přetahování lanem

Kromě dimenzí fyzické náročnosti s sebou přetahování lanem nese i těžkosti a výzvy z oblasti psychiky. Nejčastěji zmiňované prvky byly rozděleny do čtyř podkategorií – **neefektivita a bezmoc, tlak na vlastní výkon, týmové napětí a vztahová zátěž, soutěžní a situační zátěž**. Výpovědi opětovně neenesou příliš vysoké četnosti, o to jsou ale rozmanitější.

Pocit **neefektivity a bezmoci** se nejčastěji objevuje v souvislosti, kdy sportovec do svého výkonu vkládá maximum, a i přes to se to na výsledku neprojeví ($n = 3$). Zvlášť náročné je vědomí, pokud respondenti nastupují na sportovní hřiště a již dopředu je jasné, že tah prohrají ($n = 2$). Silným momentem je rovněž sledování postupného selhávání vlastního těla ($n = 2$) či vědomí, že ostatní vidí, že už nemohu ($n = 1$), což způsobuje řetězovou reakci selhání. Zcela nejdominantnější odpovědí a nejnáročnějším psychickým aspektem se v této podkategorii stala nutnost „*vydržet a nepustit*“ ($n = 12$), doplněná o „*nevzdat se*“ ($n = 2$). Psychická náročnost je tak úzce propojena s výše zmíněnou silovou vytrvalostí. Respondenti se tolik neobávají prohry jako spíš vystavení se vlastní bezmoci, kdy do tahu už nemohou dát víc, a i přes maximum úsilí nepřichází žádný efekt. V tento moment si však nemohou dovolit polevit, ale naopak musí setrvat a vydržet co nejdéle je to možné.

Tlak na vlastní výkon poukazuje na potřebu respondentů naplnit vlastní stanovená očekávání (n = 2). Vnímaná náročnost se zvyšuje s výskytem pochybností o sobě (n = 1), obav ze selhání (n = 1), porovnáváním se s lepšími (n = 2) či obavami, že mohou pokazit výkon celého týmu (n = 1). Přirozeně se objevuje nelibost překonávání vlastních hranic komfortní zóny (n = 1) a nutnost zabrat i přes bolest (n = 1). Četnosti výpovědí jsou celkově spíše nižší, ale tematicky související. Respondenti si na jedné straně přejí dostát vlastním nárokům a posouvat se. Na druhé straně stojí obava z odpovědnosti za negativní kolektivní výsledek.

Psychická náročnost se propisuje i do sociální roviny. **Týmové napětí a vztahová zátěž** se projevuje skrze dusno v týmu (n = 1), nedorozumění (n = 1) či nedůvěru (n = 1). Z týmového hlediska jsou náročné momenty, kdy někdo tah vzdá (n = 3), což může narušovat vzájemnou soudržnost. Týmové soužití s sebou nese nároky na spolupráci (n = 2) a koordinaci s týmem (n = 3). V některých případech se během tréninků může více diskutovat než skutečně tahat (n = 1), na základě čehož se pak někteří členové mohou cítit nadměrně socializovaní (n = 3). Z analýzy vyplynulo, že tým je zdrojem soudržnosti a podpory, zároveň některé jeho nároky mohou být i potenciálním spouštěčem stresu. Dynamika mezilidských vztahů si tak vybírá svou daň i v oblasti psychické náročnosti.

Závěrečná podkategorie **soutěžní a situační zátěže** odkazuje především na prožívanou předzávodní nervozitu (n = 2) a samotné závody (n = 1), které jsou přirozeným stresorem. Již výše bylo popsáno, že pro respondenty je vysoce náročné vydržet a lano nepustit, s čímž se pojí také vyjádření „*hlavou unést fyzickou zátěž*“ (n = 2). Vyšší četnosti se ovšem týkají i nevyhovující formy tréninku (n = 3) a nespolehlivosti trenéra (n = 2), případně i jeho chování (n = 1). V některých případech může být nedostatečná organizace a vedení, včetně jiných situačních kontextů, potenciálním zdrojem stresu spíše než samotný tah.

Psychická náročnost se projevila nejvýrazněji v rovině nutnosti setrvat v tahu a tím pádem v extrémním tlaku a zátěži i přes vysokou nejistotu úspěchu. Další faktory, které do této dimenze vstupují jsou i vlastní pochybnosti a obavy spojené s odpovědností vůči týmu. Do procesu vnímané náročnosti vstupuje současně vztahová dynamika a soutěžní kontext. Týmové prostředí je v tomto pohledu dvojsečné, je zdrojem podpory, a zároveň napětí. Vnímaná psychická náročnost není pouze subjektivní fenoménem, ale vzniká součtem osobních limitů každého sportovce v kombinaci se vztahovými a situačními podmínkami.

9.7.3 Mentální strategie a psychická regulace výkonu

Kategorie mentálních strategií a psychické regulace výkonu zachycuje, jakým způsobem sportovci a sportovkyně v přetahování lanem pracují s vlastní psychikou v průběhu tréninků a soutěží. Výsledky nám ukázaly obecně ambivalentní postoj ke všeobecně známým a uplatňovaným mentálním strategiím regulující výkonnost. Zároveň sportovci ukazují vysokou přítomnost spíše spontánních strategií nežli jejich systematické používání. Kategorie byla rozdělena do pěti podkategorií, které nesou označení - **obsah myšlení** (*sebe-povzbuzují a aktivační myšlenky, sebekontrolní a výkonově orientované myšlenky, negativní a zpochybňující myšlenky, absence a minimalizace vnitřního dialogu*), **seberegulace a emoční práce** (*fyziologická regulace, ventilace a emoční uvolnění, sociální a externí opora, regulace pozornosti*), **strategie zaměřené na výkon a motivaci, postoje k mentálním strategiím** (*aktivní přijetí a využívání, odmítání a nezájem, systémové a strukturální potřeby psychické přípravy*), **hodnoty a vnitřní ukotvení výkonu**.

Obsah myšlení je poměrně širokou oblastí, která zachycuje unikátní a konkrétní formulace myšlenek respondentů. Skrze jejich výpovědi bylo možné je dále rozdělit do čtyř tematických oblastí, které si nyní podrobněji představíme. *Sebe-povzbuzující a aktivační myšlenky* jsou nejhojněji zastoupené. Mezi nimi naprosto dominuje nastavení „nevzdávat se“ (n = 13) nebo „musím vydržet“ (n = 8) a „musíme do toho dát vše“ (n = 6). Kromě individuálních formulací existují i kolektivní jako „na to máme“ (n = 5) a „nezkázím jim to“ (n = 4). Objevil se i o něco agresivnější výrok typu „zničíme je“ (n = 3), který ukazuje na vysoké odhodlání. V jednotkách případů se objevily myšlenky „bude to dobrý“, „máš na to“ a „vím, co mám dělat“, kterými se respondent uklidňuje. Obecně lze říci, že myšlenky jsou silně orientované kolem vytrvalosti, maximálního úsilí a odpovědnosti vůči týmu.

Sebekontrolní a výkonově orientované myšlenky doplňují první popisovanou oblast o analytické kroky. Sedm respondentů uvedlo, že se zaměřují na analýzu situace (n = 7) ve smyslu pozorování toho, co se kolem nich děje. Sportovci se snaží vyvarovat chybám (n = 1) a orientují se na potřebu „rozejít“ tah vítězným směrem (n = 2). Pokud se nedaří, tak jak by potřebovali, objevuje se otázka, „co dělám špatně?“ (n = 1). I přes potenciálně stresující prostředí soutěže si respondenti zachovávají náhled a schopnost regulace. Oproti motivačním myšlenkám byly ale zmíněné výroky méně četné.

Kontrastem k první zmíněné tematické oblasti se stávají *negativní a zpochybňující myšlenky*, které jsou rovněž přítomné ale významně nedominují. Nejčastěji se objevují různé

formy sebedevalvace (n = 5), které ale v některých případech respondentům pomáhají se „vyhecovat“. Dále pochybnosti o sobě (n = 3) a smysluplnosti vykonávání sportu samotného (n = 1). U některých respondentů dochází k souboji pozitivních a negativních myšlenek (n = 2). Psychický obsah není jednoznačně pozitivní a psychická regulace zahrnuje i práci s pochybnostmi. Negativní myšlení ale není dominantním rysem. V minimu případů byla uvedena *absence vnitřního dialogu* (n = 1) či nedostatek prostoru pro myšlení během soutěže (n = 2). Pro někoho se stává strategií se myšlení vyhnout a „*dělat, co umím*“ (n = 1).

Myšlení respondentů je zaměřeno především na maximální vytrvalost. Nejčastější formulace znějí: „*nevzdávat se*“, „*na to máme*“ a „*musím vydržet*“, doplněné o formy kolektivní odpovědnosti jako „*nezkazím jim to*“. Dominantní byla rovněž analytická rovina myšlení zaměřující se na prozkoumání situace. Negativní obsahy se objevovaly méně ve formě sebedevalvace a pochybností o sobě. Absence vnitřního dialogu byla poměrně vzácná.

Druhá podkategorie s názvem **seberegulace a emoční práce** ukazuje, jakým způsobem respondenti nakládají s prožívanými pocity. Zahrnuje pod sebou čtyři tematické oblasti – *fyziologická regulace, ventilace a emoční uvolnění, sociální a externí opora, regulace pozornosti*.

Nejvýrazněji se v oblasti *fyziologické regulace* objevila strategie práce s dechem (n = 11), dále byla zmíněna meditace (n = 3) a jóga (n = 3). Ojedinele se objevuje fyzický kontakt s druhým člověkem, odpočinkový den a sladké jídlo (n = 1). *Ventilace a emoční uvolnění* nejčastěji respondenti dosahují skrze různé formy odreagování (n = 3), humor (n = 1) nebo nalezení klidného místa po skončení soutěže (n = 1). Významnější roli hraje *sociální a externí opora*, kde pomáhá vědomí „*dělám to pro tým*“ (n = 10) a „*nejsem na to sám*“ (n = 8). Důležitá je i vnímaná opora v jiném členu týmu (n = 5). Pozornost sportovců bývá nejčastěji regulována skrze již zmíněné dýchání (n = 11), vyprázdnění mysli (n = 12) či vizualizaci (n = 7). V některých případech se respondenti zaměřují na pozorování okolí (n = 4), poslech hudby (n = 4) nebo si pomáhají odpočítáváním (n = 2).

V přetahování lanem dochází především ke kombinaci fyziologických a mentálních strategií, zejména práci s dechem (n = 11) a vyprázdněním mysli (n = 12), které slouží k lepšímu zvládnání stresu. Motivaci podporuje a emoční napětí snižuje také týmová opora (n = 8) a společné vědomí odpovědnosti za výsledek (n = 10).

Nejsilněji zastoupeným nastavením, v podkategorii **strategií zaměřených na výkon a motivaci**, se stala formulace „*dát do toho maximum*“ (n = 14), následovaná „*musím se*

překonat“ (n = 6) a obecným soustředěním se na co nejlepší výkon (n = 5). V ojedinělých případech se objevily výroky poukazující na vyšší hodnoty, avšak ve dvou protikladných směrech. První představuje hodnotu nutnosti překonávat vlastní limity (n = 1) a druhá že „*je to jen soutěž*“ (n = 1). Výkonová orientace všech respondentů je úzce propojená s hodnotou tahu věnovat maximální úsilí.

Postoje k mentálním strategiím jsou vysoce rozlišné. Část respondentů je *aktivně využívá* (n = 5) a považuje za dokonce důležitější než fyzickou přípravu (n = 1). Domnívají se, že mohou zvyšovat výkon (n = 1) a jsou obecně užitečné i v běžném životě (n = 1). Jejich užívání záleží na typu soutěže (n = 1) a mělo by se jednat o nedílnou součást sportu (n = 1). Někteří mají zkušenost s jejich užíváním z jiných sportovních disciplín (n = 2) a snaží se je učit i druhé (n = 1). *Odmítání a nezáměr ke strategiím* se vyznačuje tím, že na prvním místě stojí fyzická příprava a psychická je až sekundární (n = 5). Mentální strategie by měly být určené pouze profesionálním sportovcům (n = 5). Téměř polovina respondentů se shoduje, že jejich užívání nepotřebují (n = 6) a sedm uvedlo, že o ně ani nemají zájem (n = 7). Stejný počet vypověděl, že mají pouze pasivní znalosti o mentálních strategiích (n = 7). Dále je někteří respondenti zhodnotili jako neatraktivní (n = 2), že nejsou pro každého (n = 2) a ani samospasné (n = 1). Zároveň v současné době je přetahování lanem příliš malý sport, aby mohlo dojít k šíření povědomí o užívání mentálních strategií v tomto sportovním odvětví (n = 2). Na druhé straně stojí *systémové strukturální potřeby* a názory, které mentální strategie nezavrhují a zmiňují, že by se měly uplatňovat v reprezentačním týmu (n = 1) a optimálně by měl mít každý tým svého kouče (n = 2), kterého v našich podmínkách většinou simuluje trenér (n = 1). V současné době v České republice panuje jistá omezenost (n = 2), která by se však měla změnit a mělo by dojít k rozsáhlejšímu vzdělávání v této oblasti (n = 3).

Postoje k mentální strategiím jsou rozlišné. Menší část je aktivně užívá (n = 5), připisuje jim možnost širšího uplatnění. Zatímco početnější skupina respondentů je odmítá či snižuje jejich hodnotu (n = 6). Zároveň respondenti uvádějí, že znalost mentálních strategií je spíše pasivní (n = 7). Klíčová je především fyzická příprava (n = 5) a mentální strategie by se měly přenechat profesionálům (n = 5). Malá část respondentů by však ocenila vlastního motivačního kouče (n = 2) a širší vzdělávání v této oblasti (n = 3).

V podkategorii **hodnot a vnitřního ukotvení výkonu** se opakuje snaha vložit do výkonu maximální úsilí (n = 14) a odpovědnost vůči sportovní skupině, „*nezkazím jim to*“

(n = 4). Dále se objevuje víra ve vlastní tým (n = 5) a přání je nezklamat (n = 2). Ukazuje se tak, že výkon je silně vázán k týmové odpovědnosti a překonání limitů.

Výsledky ukazují, že sportovci užívají široké spektrum spontánních mentálních strategií. Mezi výpověďmi dominovaly formy sebe-povzbuzujícího myšlení, o něco více záměrnou regulační strategií je soustředění na dýchání a hodnotové orientace na vložení maximálního úsilí do soutěžního výkonu. Důležitou roli hraje také sociální opora v týmu a jim věnované úsilí. O odbornější povahu mentálních strategií značná část respondentů nejeví zájem nebo je nepovažuje za důležité. Psychická příprava se tak stává spíše individuální a intuitivní záležitostí nežli součástí strukturované sportovní přípravy. Hlavní síla sportovců se uchovává v přesvědčení vytrvalosti a týmové odpovědnosti. Systematická podoba psychické přípravy je pojmána více ambivalentně.

9.7.4 Mechanismy zvládání extrémní zátěže

Jelikož výše jsme se věnovali hlavně konkrétním myšlenkám a spontánním strategiím, v této kapitole zaměříme pozornost na o něco komplikovanější a komplexnější strategie zvládání vysoké zátěže spojené s přetahováním lanem. Kategorie byla rozdělena na následující podkategorie – **tělesná regulace, mentální strategie udržení výkonu, hodnotové ukotvení zátěže, kolektivní zvládání zátěže, rozvojová perspektiva zvládání zátěže.**

Podkategorie **tělesné regulace** obsahuje strategie zaměřené na tělo. Všeobecně se objevuje saturace bazálních potřeb (n = 1), opětovně dýchání (n = 3), dostatečný průběžný odpočinek (n = 4), chladivé masti (n = 1) či doplnění rychlých cukrů (n = 1). **Mentální strategie udržení výkonu** byly zastoupeny pouze ojedinělými výroky jako zamětnání pozornosti (n = 1), zavření očí (n = 1), zpívání (n = 1), snaha vyprázdnit mysl (n = 1) a úlevová poloha v průběhu tahu (n = 2). Respondenti si jsou vědomi, že zvládání zátěže ovlivňuje jejich aktuální psychické rozpoložení (n = 2). **Hodnotové ukotvení zátěže** je o něco četnější než předešlé oblasti. I přes to, že se u sportovců objevují pocity nechuti (n = 2) a přání rychlého konce (n = 1), převažuje pozitivní pocit z vyčerpání (n = 7), radost ze samotné činnosti (n = 4) a překonání se (n = 3). **Kolektivní zvládání zátěže** poukazuje na významnou roli sportovního týmu. Respondenti si jsou vědomi, že „*táhnou za tým*“ (n = 5) a když „*už nemůžu, tak ostatní stále ano*“ (n = 3), které pomáhá setrvat v maximálním úsilí. Kolektiv zároveň umožňuje své pocity pojmenovat nahlas (n = 1) a ventilovat je (n = 2). **Rozvojová perspektiva** popisuje zvládání zátěže jako celoživotní

proces učení ($n = 1$). S větší zkušeností a věkem se dají nároky zvládat lépe ($n = 1$). Dominantním a opakujícím se výrokem napříč kategoriemi je „*nevzdávat se*“ ($n = 8$).

Tělesná péče tvoří základní podporu pro zvládání zátěže, nejedná se však o dominantní pilíř. Sportovci si uvědomují důležitost fyziologické regulace, častěji však svou pozornost zaměřují na hodnotovou stránku přetahování. Prožívaná bolest spolu s vyčerpáním přináší pocit uspokojení a radost. Mentální techniky a jejich nízké četnosti znovu potvrzují, že nejsou systematicky ukotveny a slouží hlavně k odvedení pozornosti v kritických momentech. V některých případech se zvládáním zátěže pomáhá kolektiv, ať už se jedná o verbální sdílení či vědomí odpovědnosti vůči společnému výkonu. Zátěž je nejen fyzickou výzvou, kterou je nutné překonat, ale i oblastí rozvoje a čerpání zkušeností.

9.7.5 Individuální rituály

Individuální rituály se mohou v kontextu sportovní psychologie stát užitečným nástrojem mentální přípravy před výkonem, který pomáhá posilovat pocit kontroly a stability v situacích vysoké zátěže. Z toho důvodu jsme se na ně zaměřili i v rámci výzkumu a dle získaných dat kategorii rozdělili do tří podkategorií – **tělesné regulační rituály**, **symbolické rituály** a **absence rituálu**.

Četnosti **tělesných rituálů** jsou spíše nízké a poměrně rozptýlené, což poukazuje na jejich vysokou individuální specifičnost. Mezi odpověďmi se objevil kvalitní spánek ($n = 2$), najíst se a napít ($n = 3$), rozcvičit se ($n = 2$), projít se ($n = 1$) či si vyklepat svaly ($n = 1$). **Symbolické rituály** mají vysokou souvislost se speciálními tahounskými botami ($n = 5$). Sportovci se věnují jejich čištění a zdobení. Obouvání před soutěží je dokonce vykládáno v rovině „*oblékání se do zbroje*“ ($n = 1$). Pár respondentů se vyjádřilo k **absenci rituálu** ($n = 2$).

Individuální rituály jsou rozmanité bez dominantního vzorce. Mezi respondenty převládá zaměření na tělo a příprava bot. Někteří hovoří o jejich absenci, což poukazuje na to, že nejsou nezbytnou součástí výkonu, ale spíš fungují jako doplněk.

9.7.6 Konstrukce a rozvoj psychické odolnosti v přetahování lanem

Během sběru dat a následné analýzy jasně vyplynulo, že si jsou respondenti dobře vědomi vlivu psychiky na fyzický výkon, čímž se vytvořil prostor pro téma psychické odolnosti. V následujících řádcích si představíme hlavní atributy psychické odolnosti tak,

jak si ji respondenti představují. Zároveň doplníme, jakým způsobem dle výpovědí působí na podávaný výkon a jak se dá rozvíjet. Na základě výsledků byla kategorie rozdělena do následujících podkategorií – **atributy psychicky odolného člověka** (*emoční regulace a stabilita, kognitivní a rozhodovací schopnosti, hodnotové a osobnostní rysy*), **odolnost jako faktor výkonu** (*individuální výkonnost, týmová dynamika*), **budování odolnosti** (*individuální rozvoj, sociální a výchovné prvky, týmová rovina*), **osobní vztah k odolnosti**.

Atributy psychicky odolného člověka se dle respondentů dají rozdělit do roviny emoční, kognitivní a hodnotové. Odolný člověk se vyznačuje schopností *emoční regulace a stabilitou*, která se projeví tím, že se jedinec „*nenechá rozhodit*“ (n = 11) a je schopen zachovat klid (n = 8). Pokud ho ztratí, rychle ho zase obnoví (n = 2). Svoje obtíže nepřenáší na druhé (n = 3) a „*nepitvá*“ se v problémech (n = 5). V *kognitivních a rozhodovacích schopnostech* odolného člověka respondenti zdůrazňují především schopnost řešení problému (n = 6) a práce s chybou (n = 5). Dále se objevila schopnost sebereflexe (n = 2) a unést kritiku a prohru (n = 2). Jednotlivě se objevily výroky racionalita, rozhodnost a soustředění. *Hodnotové a osobnostní rysy* naplňuje respektující přístup k druhým (n = 7), pozitivita (n = 2), pozitivní přístup k sobě (n = 2), schopnost rozpoznat, kdy je správné promluvit a kdy mlčet (n = 2).

Odolnost je v psychické rovině vykládána především jako schopnost regulovat vlastní prožitky a efektivně zvládat stres bez dlouhodobého rozladění. Z kognitivního hlediska by měl být jedinec schopen situaci adekvátně vyhodnotit, konstruktivně reagovat a čerpat z následné zkušenosti. Nakonec je odolnost spojována se zralým respektujícím přístupem k druhým i sobě sama.

Odolnost jako faktor výkonu představuje osobní názory respondentů na to, jakým způsobem může odolnost ovlivňovat výkon sportovce. V tematické oblasti *individuální výkonnosti* se všichni dotazovaní shodli na jasném vlivu odolnosti na sportovcovu výkonnost (n = 14), která je tím vyšší, čím je vyšší odolnost (n = 6) a pozitivita (n = 4). Naopak pokud jedinec smýšlí negativně, budou jeho výsledky horší (n = 4). V ojedinělých případech se objevilo tvrzení, že silná psychika může kompenzovat nedostatečnou sportovní přípravu (n = 1) nebo rozhodnout o vítězství mezi dvěma fyzicky stejně silnými soupeři (n = 1). Z hlediska *týmové dynamiky* se téměř většina respondentů shodla, že neodolnost má negativní vliv na tým (n = 10) a naopak odolnost zlepšuje vzájemné vztahy (n = 1). Ve stabilním týmu nedochází k přenášení osobních problémů jeden na druhého (n = 3).

K **budování odolnosti** může dle respondentů docházet ve třech rovinách. První představuje *individuální rozvoj*. Obecně je odolnost považována za schopnost, která se rozvíjet dá ($n = 2$), zejména skrze mentální trénink ($n = 1$), psychoterapii ($n = 1$) či zkušenosti ($n = 3$). K tomu se váže důležitá schopnost se poučit ($n = 4$). S větší četností byl kladen důraz na osobní odpovědnost každého člověka k jejímu budování ($n = 5$), které přichází s postupujícím věkem a jedná se o „věc zrání“ ($n = 3$). *Sociální a výchovné faktory* pojmenovávají vliv výchovy ($n = 2$), prožité zkušenosti ($n = 2$) a osobní predispozice ($n = 1$). Závěrem představujeme *týmovou rovinu*. K pěstování odolnosti může docházet skrze otevřenou komunikaci ($n = 1$), kvalitní vztahy ($n = 1$) a budování fyzického rozvoje ($n = 2$). Přetahování lanem bylo ve třech případech označeno za prostředí, které odolnost buduje ($n = 3$). Dostatečná míra odolnosti je vnímána jako dlouhodobý a převážně individuální proces.

Na závěr doplňujeme **osobní vztah k odolnosti** každého respondenta. Pět z nich by se označilo za psychicky odolné ($n = 5$) a čtyři za psychicky neodolné ($n = 4$). Zbytek respondentů hodnotí svou odolnost v závislosti na situaci ($n = 5$). Někteří zmínili, že její budování pro ně není prioritou ($n = 2$), stejný počet naopak reflektuje potřebu ji rozvíjet ($n = 2$). Přidávají se i názory, že o odolnosti příliš mnoho neví ($n = 3$).

Psychická odolnost je respondenty popisována jako schopnost nenechat se rozhodit, zachovat klid a nepřenášet osobní negativní pocity či starosti na druhé. Klíčovou roli hraje schopnost učit se ze zkušenosti, pracovat s chybou a rychle obnovit běžný stav. Dotazovaní sportovci cítí její silnou provázanost s výkonem. Pozitivita výkonnost zvyšuje, negativita naopak snižuje a může mít rozhodující vliv během závodů. Pokud je tým neodolný, může narušit celkovou soudržnost. Prostředí přetahování lanem přirozeně podporuje rozvoj odolnosti. Identifikace s ní je poměrně rovnoměrně zastoupena ve třech skupinách – odolný, částečně odolný a neodolný.

9.7.7 Vnímané individuální limity a oblasti rozvoje

Kategorie vnímaných individuálních limitů je věnována rozvojové oblasti respondentů. Jedná se o schopnosti, dovednosti či kompetence, které by si rádi v souvislosti s přetahováním lanem osvojili či posílili. Oblast byla rozdělena do čtyř odpovídajících podkategorií – **psychická odolnost a emoční regulace, kognitivní a sebereflexní schopnosti, sociální kompetence a výkonové aspekty**.

Podkategorie **psychické odolnosti a emoční regulace** popisuje, že dva respondenti by si přáli zvýšit svou celkovou odolnost ($n = 2$), dále být méně citliví ($n = 3$) a nestresovat se ($n = 2$). Pokud již stres zažívají, chtěli by ho nepřenášet na druhé ($n = 1$) a lépe regulovat svou tréninkovou prokrastinaci ($n = 1$). **Kognitivní a sebereflektivní schopnosti** poukazují na zlepšení dovednosti správně odhalit chybu v tréninkovém procesu ($n = 1$) a nalézt vhodné řešení ($n = 1$). Dva sportovci přidávají lepší schopnost koncentrace pozornosti ($n = 2$). V oblasti **sociálních kompetencí** se jedná o větší asertivitu ($n = 2$), vřelost ($n = 1$), nácítění na tým ($n = 2$) a umění druhé přesvědčovat ($n = 1$). **Výkonové aspekty** popisují touhu být silnější ($n = 5$), lépe koordinovat pohyby ($n = 1$) a nebýt těžší ($n = 1$).

Respondenti identifikují nedostatky v oblasti psychické odolnosti, zvládání stresu, koncentrace, komunikace i fyzické připravenosti. Nejčastěji byla zmíněna touha být celkově silnější ($n = 4$) a méně citlivý ($n = 3$). Potřeba rozvoje se odráží v rovině fyzické i psychické. Celkově kategorie nenese velké množství atributů, což může poukazovat na relativní spokojenost sportovců.

9.7.8 Psychická regenerace po výkonu

K závěru výsledků výzkumné otázky připojujeme zachycené způsoby psychické regenerace a odpočinku, které respondenti nejčastěji užívají a tím podporují svou psychickou rovnováhu. Kategorie byla rozdělena do podkategorií – **senzorické zklidnění, relaxační aktivity, sociální a emoční uvolnění**.

Z hlediska **senzorického zklidnění** respondenti nejčastěji popisují obnovení klidu ($n = 8$). Dopřávají si spánek ($n = 5$) a to že nemusí nic dělat ($n = 3$). Například si jen lehnou ($n = 2$), jsou v tichu ($n = 2$) a případně ve tmě ($n = 1$). V oblasti **relaxačních aktivit** bylo nejčastěji zmíněno sledování televize, filmů či seriálů ($n = 5$), společnost domácího mazlíčka ($n = 4$) a dobré jídlo ($n = 3$). Objevují se také aktivnější strategie ve formě procházky ($n = 3$) či sportu ($n = 3$). Dále byl zmíněn poslech hudby ($n = 2$) či audioknihy ($n = 1$), hraní počítačových her ($n = 2$), čaj ($n = 1$), čtení ($n = 1$) nebo hraní na hudební nástroj ($n = 1$). **Sociální a emoční uvolnění** si sportovci dopřávají skrze samotou ($n = 6$) nebo naopak sociální kontakt ($n = 2$), možnost si s někým promluvit ($n = 3$) a zasmát se ($n = 1$).

Psychická regenerace po náročném sportovním výkonu je nejčastěji spojována s klidem, spánkem a samotou. Vedle útlumu od jakýchkoliv podmětů využívají sportovci běžné volnočasové aktivity a sport.

9.7.9 Shrnutí k výzkumné otázce psychické přípravy a následné zvládání zátěže u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem

Psychologická příprava a zvládání výrazné fyzické i psychické zátěže se u sportovců v přetahování lanem projevilo jako komplexní proces. Dotazovaní respondenti si jsou dobře vědomi všeobecně velmi vysoké fyzické náročnosti sportu, kde se uplatňuje silová vytrvalost, ale také vysoké vědomí týmové odpovědnosti. Fyzická náročnost je dále popisována skrze všestranné zapojení celého těla, přičemž nejnamáhavější partií se stal úchop a následně dolní končetiny. Dlouhé tahy bez možnosti vystřídaní či pauzy umocňují pocit hraničního úsilí. Subjektivní vnímání fyzické náročnosti se ale napříč sportovci liší. Pro velmi malou část je to ten vůbec nejtěžší sport, který kdy zkusili. Občasně ho mohou doprovázet pocity nechuti. Pro téměř polovinu je ale zátěž zvládnutelná, a navíc vyčerpání hodnotí jako pozitivní zpětnou vazbu po výkonu, ze které mají radost, zejména při překonání sebe sama. I přes to, že objektivní vnímání extrémnosti sportu je kolektivní, subjektivní interpretace jsou odlišné. Jedno z dalších rozporuplně vnímaných témat se stala bolest, která je pro více jak polovinu sportovců uspokojující, někdy dokonce i zvyšuje motivaci ($n = 2$) a není možné se bez ní posouvat výš. Jiní sportovci ji ale nehodnotí tak pozitivně a spíše registrují negativní důsledky ve formě modřin či omezené hybnosti po náročném výkonu.

Vysoce dominantní motiv „*vydržet a nepustit*“, doplněný výrokem „*nevzdat se*“, propojuje fyzickou i psychickou rovinu, kolem níž se dále utváří forma zvládání zátěže. Nejvyšší psychická náročnost je spojována s bezmocí, kdy ani maximálně vyvinuté úsilí nemá žádný efekt, očekávanou prohrou a sledování selhání vlastního těla. Jedná se zároveň i o kolektivní fenomén, kde se mezi nejnáročnější momenty řadí, pokud někdo tah vzdá. Množství energie stojí i úsilí o spolupráci a vzájemnou koordinaci. Takové momenty ale pomáhá překonat vědomí, že „*táhnu za tým*“ a i když „*já nemůžu, tak ostatní ještě ano*“. V souvislosti s oběma formami zátěže sportovci hojně užívají rozmanité formy mentálních strategií, které fungují většinou spontánně. Nejčastěji zaznívá jasný motiv „*dát do toho maximum*“ a „*nevzdávat se*“, dále „*musím vydržet*“, „*musíme do toho dát vše*“ a „*na to máme*“. Z regulačních technik nejčastěji funguje vyprázdnění mysli a práce s dechem. Na významně kolektivní charakter poukazují formulace „*dělám to pro tým*“ a „*nejsem na to sám*“. I přes to, že vizualizaci někdy použila polovina respondentů, se vztah k mentálním strategiím jeví rozporuplně. Aktivně techniky užívá pět respondentů a ostatní uvádějí, že o ně nemají zájem nebo je nepotřebují. Polovina sportovců uvádí pouze jejich pasivní znalost

a mentální strategie považují za určené pro profesionální sportovce. I přes vědomí, že mentální strategie jsou přítomné a přínosné, dochází k jejich poměrnému odmítání.

Psychická odolnost je považována za klíčovou pro výkon a její absence má negativní dopady pro celý tým. Nejvíce je spojována se schopností zachovat klid a nenechat se rozhodit. Identifikace s vlastní odolností je rozdělená do tří skupin. Pět respondentů se považuje za odolné, čtyři za neodolné a zbytek odolnost cítí v závislosti na konkrétní situaci. Význam odolnosti je napříč sportovci kolektivně sdílen, ale touha po jejím rozvoji se liší. Rozvojové potřeby jsou orientované primárně výkonnostně. Respondenti si nejčastěji přejí být silnější a méně citliví. Psychická regenerace dotazovaných je nejčastěji spojena s klidem, samotou, spánkem a sledováním obrazovky. Běžné jsou ale i jiné rekreační nebo sportovní aktivity.

Závěrem chceme podtrhnout, že psychická příprava v přetahování lanem je postavena na silně vnitřně ukotvené hodnotě dát do výkonu maximální úsilí, vydržet a nevzdávat se, spolu s vysokým smyslem pro týmovou odpovědnost. Psychická regulace probíhá především spontánně skrze dýchání nebo vyprázdnění mysli. Zároveň její význam není jednoznačně uznáván. Nejvýraznějšími rozpory se stala obecně vnímaná extrémní náročnost sportu vs zvládnutelnost, dále bolest jako zdroj utrpení vs uspokojení, a nakonec hojné užívání mentálních strategií vs jejich odmítání. Psychická příprava není v přetahování lanem strukturálně zakotvená, ale existuje v podobě individuálních a kolektivních hodnot a spontánních regulačních strategií.

10 DISKUZE

Cílem diskuze této diplomové práce je interpretovat hlavní výzkumná zjištění spolu s kontextem současných teoretických poznatků. Vzhledem k použitému smíšenému designu došlo k propojení kvantitativních i kvalitativních dat od aktivních sportovců a sportovkyň zaměřujících se na přetahování lanem. Věnujeme se na prezentaci shod i vzájemných rozporů v získaných datech a dále na popis specifík sportovního prostředí v tomto sportu. Součástí diskuze je rovněž reflexe limitů a nedostatků včetně námětů pro další výzkum.

10.1 Diskuze metodologických aspektů a limitů studie

Tato magisterská diplomová práce se zabývala tématem psychologických aspektů aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem. Jedná se o relativně nové sportovní odvětví, a to i přes to, že jeho kořeny sahají daleko do minulosti. Cílem práce bylo, prostřednictvím smíšeného designu, kombinujícího kvantitativní dotazníky a kvalitativní interview, zmapovat základní statistické charakteristiky typické pro do teď nezkoumanou populaci sportovců v přetahování lanem. Druhou část výzkumu naplňovaly otázky týkající se motivace nejen aktivních sportovců, ale i trenérů v přetahování lanem. Pozornost výzkumníků se dále zaměřila na kvalitu vzájemných vztahů a interakcí mezi členy týmu a trenérem. Nakonec bylo provedeno bližší prozkoumání způsobů zvládání zátěže spojené s praktikováním tohoto sportu. Na základě smíšeného designu bylo možné propojit osobnostní charakteristiky s prožitky sportovců a docílit tak hlubšího vhledu do oblasti motivace, fungování týmu a psychické odolnosti.

Výsledky ukazují, že psychologické fungování sportovců je ovlivněno kombinací individuálních osobnostních charakteristik, vnitřní motivací, vzájemnými vztahy v týmovém prostředí a působením trenéra. Získaná zjištění zároveň potvrzují některé obecné poznatky, přičemž v určitých aspektech se naopak rozcházejí a poukazují na specifika prostředí přetahování lanem. Sportovci v některých oblastech sebepojetí dosahovali vyšších hodnot než sportovkyně. Jednalo se o dimenzi fyzického vzhledu, odolnosti vůči úzkosti a seberealizaci. Ženy dosáhly mírně vyšších hodnot pouze v oblasti sociální přizpůsobivosti. I přes to, že se značná část respondentů věnuje sportu celý život, pozitivní sebepojetí nemusí nutně pramenit ze sportovního výkonu samotného, ale může být propojené se specifickými

oblastmi sebepojetí jako je vnímaný fyzický vzhled, ve kterém mužští respondenti dosahovali vyšších hodnot (Balaguer, 2012). Podobně i Hodge (1991) poukazuje na to, že pouze vykonávání sportu přetahování lanem nestojí za vysokými hodnotami sebepojetí, ale může se podílet na posílení některých z jeho dílčích složek. Tyto závěry korespondují rovněž s teorií vzájemného účinku, podle které sportovní výkon posiluje sebepojetí, a zároveň pozitivní sebepojetí podporuje výkon (Marsh, 2007). V prostředí přetahování lanem se sportovci zcela běžně potýkají se subjektivně prožívanými úspěchy a neúspěchy, které působí nejen na jejich motivaci, ale zároveň mohou ovlivnit i procesy utváření sebepojetí. Zjištění relativně vysokých hodnot lze vysvětlit na základě studií Berkiho a kolegů (2024), kteří potvrdili, že pravidelné sportování posiluje pozitivní sebehodnocení v oblasti fyzických schopností a vnímaného vzhledu. Radost se stala jedním z nejčastěji zmiňovaných motivačních faktorů. Její prožitek se odráží rovněž do pocitu vlastní sebehodnoty (Contreras, 2010).

Sociální prostředí sportu se ukázalo jako významný faktor pro většinu respondentů. Interakce se členy týmu opět pozitivně působí na sebepojetí, a zároveň vnímaná sociální opora posiluje sportovcovu motivaci i pravidelnou tréninkovou docházku (Tang et al., 2025). Všichni respondenti opakovaně zdůraznili velký význam sportovního kolektivu, pozitivní atmosféry a emocionální podpory. Z hlediska týmové koheze mezi respondenty dominovala vysoká míra kolektivní odpovědnosti a motiv „*táhnu za tým*“, což poukazuje na společné vědomí jednotného cíle. Výsledky studie Wang a kolektivu (2024) a Carrona a kolegů (1998, 2002) říkají, že úkolová koheze významně predikuje týmovou angažovanost a vytrvalost. Sdílená úkolová koheze a z ní vyplývající vysoká potřeba týmové synchronizace a pohybové koordinace nabývá u respondentů značného významu, což potvrzuje i výzkum o synchronizaci výkonu (Zamecnik et al., 2024). Sociální vazby mezi sportovci jsou nejen motivačním prvkem, ale přispívají i k týmové stabilitě a kolektivní angažovanosti. Čím vyšší je vnímaný pocit sounáležitosti, tím se i zvyšuje motivace respondentů ke sportu, což dokazuje i studie Murrraye a kolektivu (2022). Kromě vztahových faktorů do procesu vstupuje výrazná vnitřní motivace. Jejimi nejvýznamnějšími zdroji se stala prožívaná radost ze sportu, hodnocení výjimečnosti přetahování lanem a pozitivní atmosféra. To se shoduje se zjištěními Vajlenta (2011), který dokázal, že nejdůležitějšími motivačními faktory jsou zábava a sociální kontakt. Soutěžní úspěch se podobně jako u dotazovaných respondentů pohybuje až na nižších příčkách. Významnou roli naopak zastávala touha po kvalitním sportovním výkonu a pocit společného úsilí. Vysoká oddanost

respondentů sportu přetahování lanem může být vysvětlena i jeho samotnou podobou zaměřenou primárně na uplatnění síly. Výzkum Enatsua a kolegů (2024) vysvětluje, že sportovci praktikující silově náročné sporty disponují silnou vnitřní motivací, díky které jsou pak schopni zvládat náročné podmínky a dlouhodobou zátěž. To se objevilo i ve výsledcích této práce, jelikož se respondenti i přes vysokou fyzickou náročnost sportu dále účastní tréninků a závodů.

Ambivalentní výsledek se ukázal u vztahu sportovců k soutěžnímu výsledku. Podle teorie očekávání by měla motivace růst v momentě, kdy jedinec očekává, že jeho úsilí povede k žádoucí odměně (Vroom, 1964). Respondenti výzkumu se však častěji soustředí na individuální zlepšení, udržení odpovídající techniky tahu a týmovou koordinaci než na samotný soutěžní výsledek. Rovněž popisují, že raději od svého výkonu očekávání nemají, aby se tak vyhnuli zklamání. Toto nastavení může být způsobeno specifickým postavením sportu přetahování lanem v České republice, které prozatím nedisponuje příliš vysokou strukturou a jeho sportovci se tak nemůžou rovnat s profesionály ze zahraničí. Právě uznání široké veřejnosti (makrosystém) je jeden z faktorů, který rovněž vstupuje do motivační struktury (Bronfenbrenner & Bauman, 1997-2022). Respondenti popsali, že se často setkávají s neuznáváním a zesměšňováním sportu přetahování lanem, a to na základě neznalosti, které na úrovni makrosystému mohou snižovat motivaci sportovců. V tomto ohledu ale kompenzační roli zastává mikrosystémová podpora rodiny a blízkého okolí. Popisovaná osobní blízkost a sounáležitost s týmem je klíčová. Sportovní tým může po primární rodině představovat nejdůležitější sociální skupinu, která posiluje jedincovu vnitřní stabilitu (Horn, 2008). Důkazy o blízkých vztazích mezi sportovci dokládají výpovědi o vysoké míře otevřenosti, důvěry a vzájemné podpory a pomoci. Pociťovaná týmová koheze je opět jedním z velmi silných zdrojů sportovní angažovanosti (Wang et al., 2024) a spolu se vzájemnou kvalitní komunikací vedou k celkové vyšší spokojenosti (Aslam et al., 2025).

Výsledky diplomové práce ukazují, že do oblasti týmové dynamiky výrazně vstupuje trenér, který nezajišťuje pouze organizační vedení, ale zároveň významně zasahuje do týmové koheze a působí jako sociálně psychologický faktor. Ovlivňuje motivaci sportovců, což potvrdil i výzkum Gómez-Cardosa a kolegů (2021). Trenér svůj respekt získává nejen skrze profesionalitu a nabyté zkušenosti, ale především svým přístupem a citovou blízkostí ke svým svěřencům. Dle tohoto výzkumu se důležitou součástí jeho role stává vedení tréninku, způsob předávání instrukcí a zpětné vazby, forma psychické opory a demokratický

způsob vedení. Stejné atributy vymezuje i studie Cruze a Kima (2016). Současně se v datech objevila trenérova uzavřenost vůči kritice, která v kombinaci s tvrdohlavostí a nevhodnou komunikací může oslabovat týmovou kohezi. Teorie paternalistického vedení poukazuje na fakt, že autoritativní styl může oslabovat týmovou soudržnost, zatímco prvky transformačního vedení ji posilují (Lin & Lian, 2016; Wang et al., 2024). Ze získaných dat je možné vyčíst prvky obou přístupů. Trenér na jedné straně zastupuje individuální přístup, sdílí s týmem vlastní zkušenosti a svěřenci k němu díky tomu pociťují důvěru. Zároveň se zde objevuje i potřeba kontroly a převážně výkonová orientace, což může vysvětlovat, proč se mezi dotazovanými sportovci vyskytuje občasné zpochybnění jeho role. Trenéři musí reflektovat vyvážení autoritativního a empatického přístupu, který soudržnost naopak podporuje (Wang et al., 2024). Dalším faktorem, který do vztahu s trenérem vstupuje, je vyvíjený tlak na výkon sportovce. Záměrně vytvářený tlak umožňuje lepší adaptaci sportovce během soutěžních situací (Endo et al., 2023). V této studii ale respondenti určité chování trenéra vyznačující se příliš vysokým tlakem hodnotí negativně a ve smyslu toho, že sportovce stresuje. Role trenéra je dle výsledků vysoce komplexní a vyznačuje se vysokou mírou odpovědnosti. Motivace k této roli pramení z radosti ze samotného trénování, blízkého kontaktu se sportem a sledováním rozvoje vlastního týmu. Uvedená zjištění se shodují s výsledky McLeana a Malletta (2012). Zároveň se u trenérů, kteří byli sami respondenti studie, objevila určitá míra nejistoty související s nedostatečnými zkušenostmi vyplývající z krátké tradice sportu přetahování lanem v České republice. Jedním ze specifických rysů trenérského prostředí je zastávaná dvojrole, ve které jedinec kombinuje vedení týmu s rolí aktivního sportovce.

Respondenti si jsou vědomi vysoké míry fyzické zátěže spojené s přetahováním lanem. Rozlišné situace tahu, do kterých se sportovci dostávají, vedou k různým taktikám a druhům strategií zvládnutí těchto náročných momentů (Tu et al., 2008). Respondenti uvedli, že v případě výrazné zátěže se při přetahování lanem snaží najít úlevovou polohu a tím vydržet delší dobu v tahu. Na zvládnutí zátěže může mít vliv také místo kontroly (Gordon, 2008). Kvalitativní data v oblasti zvládnutí zátěže téměř u všech respondentů potvrdila zastávanou hodnotu „*vydržet a nepustit*“. Tento motiv je možné propojit s koncepty Sence of coherence (Antonovsky, 1987) a Hardiness (Kobasa, 1979), a to zejména v oblasti závazku a prožívané smysluplnosti. Zátěž je sportovci vnímána jako přirozená a nutná součást výkonu, přičemž bolest u části respondentů představuje uspokojující prvek a indikátor maximálního úsilí v tahu. Zároveň se objevují i tací, kteří bolest interpretují

negativně. Tento ambivalentní vztah odpovídá poznatkům o optimální a hraniční zátěži Mikšíka (2007) a Castaneda-Babarro a kolegů (2019) o adaptaci na vysoké zatížení spojené s přetahováním lanem. Ve výsledcích diplomové práce se ukázalo, že sportovci mají větší tendenci k externí orientaci. I přes to ale v oblasti osobní odpovědnosti k výkonu sportovci popsali své nejčastější motivy jako „*musím vydržet*“ a „*dám do toho maximum*“, které poukazují spíše na interní orientaci a kontrolu nad výkonem. Studie Salehi Nezhada a Besharata (2010) říká, že vnitřní řízení může být spojeno s nižší předzávodní úzkostí, kterou potvrdila i značná část respondentů skrze absenci nervozity a strachu před soutěží (Mao, 2025; Gearity & Murray, 2011). Sportovci uvedli, že vnímaná fyzická zátěž je pro ně často dobře zvládnutelná. Současně se ale u sportovců vyskytuje nemalé množství zdrojů psychické zátěže, které jsou často spojené se vzájemnou interakcí se členy týmu a trenérem. Zvládání stresu ovlivňují i psychologické charakteristiky. Vysoká míra svědomitosti a extraverte spolu s nízkým neuroticismem, který se objevil zejména u mužských respondentů, přispívají k vyšší úspěšnosti. Naopak ženy dosahovaly vyšších hodnot v oblasti neuroticismu, což může negativně ovlivňovat jejich zvládání stresových situací při soutěžích (Xu & Hao, 2025; Piepiora, 2021).

Dle výsledků diplomové práce sportovci ví o významnosti psychické odolnosti při zvládání náročných situací spojených se sportem. Právě psychická resilience je jedním z klíčových faktorů pro úspěšné fungování sportovce v soutěžním prostředí (Sarkar & Fletcher, 2014). Respondenti popsali užívání různých forem regulačních strategií, mezi kterými se objevilo řízení pozornosti, dýchání, pozitivní myšlení a sebmotivace, které odpovídají strategiím popsaným v odborné literatuře (Samulski et al., 2010; Gould & Maynard, 2009; Samulski et al., 2019). Jeden z nejvýraznějších rozporů se objevil v hodnocení mentálních strategií. I přes to, že je sportovci spontánně užívají, část z nich je hodnotí jako nepotřebné. Tento paradox je možné vysvětlit pomocí teorie copingových strategií Goulda a Maynarda (2009). Vysvětlují, že sportovci disponují poměrně stabilním repertoárem regulačních technik, které však nemusí reflektovat jako specifickou formu psychické přípravy. I přes to, že výzkumy imaginace (Liu et al., 2025) či sebemluvy (Georgakaki & Karakasidou, 2017) dokládají jejich význam, nejsou v přetahování lanem strukturálně ukotveny. Zároveň se prokázalo, že podpora užívání mentálních strategií není příliš obvyklá, přesto jsou prvky těchto strategií přítomny v hodnotovém systému sportovců. Významná část respondentů uvedla, že přetahování lanem považují za rekreační zábavu či příležitost k syčení sociálního kontaktu. Soutěžní ambice nebyly primárním motivem, což

může rovněž vysvětlovat více skeptický postoj k užívání psychické přípravy před výkonem. Odpovědnost za psychickou pohodu a motivaci týmu nese prozatím trenér, čímž se repertoár jeho povinností rozšiřuje a může na něj být vytvářen psychický tlak (Kong et al., 2025). Rozdílná úroveň sebedůvěry a Self-efficacy (Bandura, 1977) může dle Karababa a kolegů (2025) významně ovlivňovat psychickou odolnost a životní spokojenost sportovců. Individuální míra odolnosti každého z respondentů se mohla promítnout do rozporu mezi kolektivním přesvědčením o extrémní náročnosti sportu přetahování lanem a individuálním zhodnocením jeho zvládnutelnosti.

Diplomová práce vykazuje několik limitů, které je nutné zohlednit. Jedním z hlavních omezení je velikost a charakter výzkumného souboru. Výzkum byl realizován na celkově relativně nízkém počtu respondentů. Výsledky tedy není možné zobecnit na celou populaci sportovců věnující se přetahování lanem. Jedná se spíše o kvalitativně hlubší a zcela první vhled do nového a vysoce specifického sportovního odvětví v České republice. Další významné omezení diplomové práce pramení z nedostupnosti odborných zdrojů. Některé studie zaměřené na přetahování lanem byly nepřístupné či placené a autorka k jejich obsahu neměla přístup. Jednalo se zejména o výzkumy z oblasti Asie, kde je přetahování lanem rozšířené a kde by bylo možné najít kvalitnější empirický základ. Tato skutečnost mohla negativně ovlivnit teoretické ukotvení práce. Autorka byla zároveň odkázána na převážně anglicky psané odborné zdroje, což mohlo vést k opomenutí relevantních studií publikovaných v jiných jazycích. Specifický problém činilo i samotné vyhledávání odborných zdrojů pomocí klíčového slova „tug of war“, které v angličtině a přeneseném významu označuje např. mocenské soupeření. V teoretické části byly použité informace čerpány také z webových stránek národních organizací zastřešující přetahování lanem v zahraničí. Zde prezentované informace nebyly zcela řádně citovány nebo nebylo možné dohledat jejich primární původ, což může snižovat akademickou validitu práce.

Další limity se týkají samotného výzkumného procesu a sběru dat. Jelikož autorka pochází z jednoho ze sportovních týmů věnující se přetahování lanem v České republice, tak byla vystavena určité míře výzkumnické zaujatosti. Znalost sportovního prostředí ovlivnila tvorbu rozhovorového scénáře. Vnitřní znalost prostředí byla na jedné straně přínosem a na druhé straně mohla vést k opomenutí některých témat. Během osobních rozhovorů se objevily situace, kdy nebylo možné využít všechny připravené otázky, a to z důvodu specifického původu sportovce a odlišných sportovních zkušeností s přetahováním lanem. V kvantitativní části navíc mohl být zvolen nástroj specificky se zaměřující na sportovní

kontext, škála sportovního Locus of Control, která by umožnila přesnější zachycení respondentova vztahu ke sportu. Použitá škála IE Locus of Control mohla mít nižší citlivost vůči sportovnímu prostředí. Zároveň je z celkového charakteru dat patrný převážně vysoce pozitivní vztah ke sportu. Méně motivovaní či negativně ladění sportovci se výzkumu pravděpodobně neměli zájem účastnit. Všechna uvedená omezení však nesnižují celkovou hodnotu získaných poznatků, pouze vymezují rámec jejich interpretace. Současně je třeba zdůraznit, že se jedná o první známou studii v České republice, která se systematicky zabývala výzkumem sportu přetahování lanem.

10.2 Praktický přínos a náměty pro další výzkum

Předložená diplomová práce představuje první systematický výzkum sportu přetahování lanem v České republice. Její hlavní přínos spočívá v již samotném zmapování tohoto doposud nepopsaného sportovního prostředí. Studie přináší základní přehled o vybraných psychologických charakteristikách sportovců, kteří se věnují tomuto neobvyklému sportu. Vnímání týmové dynamiky, psychické odolnosti, role trenéra, zvládání psychické zátěže a využívání mentálních strategií vytváří prostor pro realizaci navazujících odborných prací.

Praktický přínos lze spatřovat ve významu trenérské práce, jelikož výsledky poukázaly na zcela klíčovou roli trenéra v oblasti formování týmové atmosféry a pocitu bezpečí. Zjištěné ambivalence vůči vnímání autority a nevhodným způsobům komunikace mohou sloužit jako podnět k reflexi trenérského stylu a k rozvoji lídrovských schopností. Studie dále dokazuje, že i přes spontánní užívání určitých mentálních strategií, nejsou vnímány jako potřebné. To vytváří prostor pro komplexnější integraci do tréninkového procesu. Při budování týmové kultury by měla být zohledněna zastávaná hodnota týmové odpovědnosti, která podporuje vyšší vytrvalost a tím pádem potenciální výkonnost týmu. Jelikož se jedná o první studii zaměřenou na přetahování lanem, tato práce zároveň představuje první ucelený přehled historického kontextu tohoto sportu v českém jazyce. Práce tedy kromě obohacení odborné literatury přispívá k legitimizaci sportu přetahování lanem a rovněž ho posouvá blíže vědeckému zájmu.

Zároveň je třeba reflektovat poměrně široký záběr studie, která popisuje několik vybraných psychologických fenoménů. Jejich množství tak neumožnilo rozsáhlejší a hloubkový výzkum, což je aspekt patřící mezi limity práce, ale zároveň představuje prostor pro další výzkum. Následující studie mají možnost svou pozornost zaměřit na hlubší

prozkoumání psychologických proměnných, bližší výzkum trenérské perspektivy či vliv konkrétně uplatňovaných mentálních strategií na výkon sportovců v přetahování lanem. Vysoce obohacující by mohla být i komparativní studie a srovnání českého prostředí se zahraniční kulturou budovanou desetiletí.

Závěrem je vhodné zmínit, že nebýt této odborné publikace a rozsáhlé výzkumné studie, neměli by čeští čtenáři příležitost tento specifický sport poznat a alespoň částečně pochopit jeho hloubku a význam, který nese pro všechny sportovce věnující se přetahování lanem.

11 ZÁVĚR

Předložená diplomová práce se zabývala tématem psychologických aspektů sportovců a sportovkyň věnující se sportu přetahování lanem. Hlavním cílem práce bylo představit historický kontext a význam přetahování spolu s popisem technického rámce tohoto sportu. Empirická část byla zaměřena na vybrané psychologické fenomény, které byly zkoumány na populaci sportovců a sportovkyň věnujících se přetahování lanem v České republice. Hlavní pozornost byla věnována oblasti motivace aktivních sportovců i trenérů, týmové kohezi a dynamice mezi členy týmu i trenérem, nakonec také způsobům zvládnutí fyzické i psychické zátěže spojené s výkonem přetahování. Práce popsala doposud nezkoumanou populaci, jedince věnující se přetahování lanem a přispěla k hlubšímu porozumění nejen tomuto sportu jako takovému ale i psychickému fungování sportovců.

Výsledky kvantitativní části poukázaly na určité rozdíly mezi pohlavími. Muži dosahovali v oblasti sebepojetí celkově vyššího průměrného skóru, a zároveň proti ženám skórovali výše téměř ve všech dimenzích sebepojetí. Největší rozdíly se objevily v oblasti vnímání fyzického vzhledu, odolnosti vůči úzkosti a seberealizaci. Ženy vykazovaly vyšší hodnoty pouze v dimenzi sociální přizpůsobivosti. Z hlediska osobnostních rysů, ženy dosáhly vyšších hodnot v oblastech neuroticismu, otevřenosti vůči zkušenosti a přívětivosti, zatímco muži dominovali v extraverci a svědomitosti. V oblasti vnějšího řízení muži dosáhli mírně vyšších hodnot, což poukazuje na větší tendenci k externí orientaci. Rozdíly mezi pohlavími ale nebyly výrazné.

Kvalitativní část práce se podrobněji zaměřila na motivaci sportovců věnujících se přetahování lanem. Motivační struktura respondentů je silně orientována skrze vzájemné vztahy a vnitřní faktory. Mezi nejvýznamnější motivační prvky spadá pocíťovaná radost a zábava ze samotného sportu, dále prožívaná výjimečnost přetahování lanem. Toto sportovní prostředí je pro mnoho sportovců místem sdílení zkušeností a společného rozvoje, tj. nejen výkonnostní a soutěžní aktivitou. Významnou roli zastává i pozitivní atmosféra v týmu, pocíťovaná vzájemná důvěra a pocit sounáležitosti mezi jednotlivými členy. Z výsledků vyplynulo, že pro většinu respondentů není primárním motivem vítězství v soutěži, nýbrž kvalita provedeného výkonu, technika tahu a maximální úsilí během

přetahování lanem. Mezi největší úspěchy se zařazuje naplnění vlastních očekávání a osobní či týmový rozvoj, spolu s celkově kvalitním výkonem v tomto sportu.

Tým je důležitým motivačním faktorem, je zdrojem vzájemné podpory a pomoci. Tréninky se většinou nesou v duchu přátelství a humoru. Sportovci se cítí uvolnění a vzájemně spolu komunikují. Na základě silné vztahové vazby dochází k posílení angažovanosti členů týmu ke sportu přetahování lanem. Týmy se ukázaly jako vysoce heterogenní. Rozlišnost je zdrojem zkušeností a vzájemného obohacení, zároveň s sebou ale přináší odlišnou úroveň výkonových ambic. Jednotliví členové jsou časově vytížení a jejich prioritizace přetahování lanem je rozdílná, což následně ovlivňuje intenzitu výkonových ambic, které mohou mezi členy v některých situacích vytvářet napětí, a zároveň narušovat vztahovou soudržnost. Obecně se konflikty objevují spíše výjimečně a často souvisí s výkonovou frustrací nebo nevhodně zvolenou formou komunikace. Pokud dojde ke sporu, je obvykle řešen pomocí otevřené komunikace nebo se nechá postupně odeznít.

Výzkum byl zaměřen i na zkušenosti trenérů přetahování lanem, kteří zároveň zastávají i roli aktivního sportovce. Tato dvojrole umožňuje hlubší pochopení potřeb týmu a posiluje respekt k trenérovi, ale zároveň s sebou přináší určitou formu chaosu. Dochází ke splývání obou rolí, kdy ani jedna z nich není naplňována dostatečně kvalitně. Nicméně pro respondenty je takové uspořádání normální. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že trenéři uplatňují různé styly vedení, které se vzájemně prolínají. Nejvýrazněji se projevilo autoritativní a participativní vedení. V závislosti na využívaných lídrovských prvcích dochází buď k posílení nebo oslabení týmové koheze a angažovanosti ve sportu. Motivace trenérů vyplývá především z vnitřních faktorů. Kromě toho, že je baví samotná činnost trénování, tak se významným motivačním prvkem stala možnost předávat zkušenosti a sledovat rozvoj týmu. Trenéři rovněž usilují o posun svých vlastních tahounských dovedností, a zároveň se snaží o rozvoj sportu přetahování lanem v národní úrovni. Jejich role je spojena s vysokým množstvím povinností a odpovědností za organizaci tréninkového procesu. Kromě vedení týmu jsou také zdrojem podpory pro sportovce a vytváří příjemnou atmosféru, která podporuje motivaci svěřenců.

Zvládání fyzické a psychické zátěže spojené s přetahováním lanem bylo závěrečnou výzkumnou oblastí. Výkon tohoto sportu je vysoce fyzicky náročný a vyžaduje silovou vytrvalost, zapojení celého těla a značnou míru koordinace a synchronizace mezi členy týmu. Kromě fyzické náročnosti doprovází sportovce pocíťovaná psychická zátěž, která souvisí zejména s vnímanou odpovědností vůči týmu. Nejčastěji se u sportovců objevoval

motiv „*vydržet a nepustit*“, který je ve sportu přetahování lanem propojením mezi fyzickou a psychickou rovinou. Kromě snahy podat maximální výkon v sobě sportovci odráží i silný pocit odpovědnosti vůči jednotlivým členům a výsledku týmu jako celku. Během vystavení náročným situacím sportovci využívají různé formy mentálních strategií, které jsou většinou užívány spontánně a nejsou tak systematicky zařazeny do tréninkové procesy. Mezi sportovci dominovala práce s dechem, regulace pozornosti, pozitivní sebemotivace a snaha o vyprázdnění mysli. Ukázalo se, že část respondentů je využívá a druhá část je hodnotí za nepotřebné nebo určené pouze profesionálům. I přes to, že mentální strategie prozatím v prostředí přetahování lanem nejsou strukturálně zakotveny v závodní přípravě, dochází k jejich individuálnímu a intuitivnímu užívání.

Získané poznatky umožnily u aktivních sportovců a sportovkyně věnující se přetahování lanem hlubší vhled a porozumění psychologickým fenoménům. Předložená diplomová práce je prvním odborným příspěvkem, který systematicky mapuje toto sportovní prostředí z psychologického hlediska. Její hlavní přínos spočívá v popisu psychologických charakteristik sportovců včetně motivace, dynamiky vztahů, role trenéra a zvládání psychické zátěže spojené s přetahováním lanem, ve kterém se významně uplatňuje role psychické odolnosti a silné týmové spolupráce. Nejedná se pouze o soutěžní disciplínu, ale i o prostředí, ve kterém sportovci mohou budovat vzájemné vztahy a individuálně se rozvíjet. Kromě obohacení akademické obce, přibližujeme čtenářům prostředí tohoto výjimečného sportu, čímž také přispíváme k jeho legitimizaci a rozšíření povědomí o něm mezi širší veřejností.

12 SOUHRN

Tato diplomová práce zpracovává téma psychologických aspektů aktivních sportovců a sportovkyň věnující se přetahování lanem. I přes to, že se jedná o sport známý již ve starověkých civilizacích, v České republice doposud není významně rozšířený. Přetahování lanem doprovázelo rozvoj různých kultur nejen ve formě soutěže, ale samotné lano a akt přetahování nesly rituální a symbolickou hodnotu. Postupem času přetahování lanem nabývalo více organizované a propracované podoby, a to až do dnešní profesionální formy s vlastními pravidly, speciální tréninkovou přípravou, vybavením a mezinárodními soutěžemi. Přestože v některých zemích, zejména v Asii a některých evropských státech, má tento sport bohatou tradici a stabilní infrastrukturu. V České republice je přetahování lanem stále považováno za převážně dětskou zábavu a jeho hodnota jako sportovní disciplíny někdy nebývá plně uznávána.

Teoretická část práce se nejprve zaměřuje na popis historického vývoje této sportovní disciplíny, představuje její symbolický a společenský význam. Součástí první části práce je představení moderní podoby přetahování lanem spolu s organizační strukturou, pravidly a formami soutěží. Zároveň popisuje fyzické a technické aspekty sportu a význam silové vytrvalosti. Druhá část teoretické práce byla věnována psychologickým aspektům, které mohou ovlivňovat sportovní výkon. Mezi hlavní sledované oblasti jsme zařadili sportovní motivaci, sebepojetí, osobnostní charakteristiky, vnímání vlastní kontroly, týmovou dynamiku, psychickou odolnost a formy mentálního tréninku sloužící k lepšímu zvládnutí fyzické i psychické zátěže. Hlavním cílem práce bylo propojení historicko-technických aspektů sportu přetahování lanem s empirickým výzkumem psychologických aspektů u aktivních sportovců a sportovkyň věnující se této sportovní disciplíně v České republice. Studie se zaměřila na zmapování motivačních faktorů aktivních sportovců a jejich trenérů, vzájemných vztahů mezi členy týmu a trenérem. Nakonec bylo popsáno vnímání fyzické a psychické zátěže spojené s přetahováním lanem a byly definovány psychická odolnost a popis mentálních strategií, které sportovci využívají během svého výkonu. Výzkum současně přispívá k popisu doposud nezkoumané populace sportovců věnujících se přetahování lanem v České republice.

Pro naplnění výzkumných cílů byl zvolen smíšený design, kombinující kvantitativní a kvalitativní přístup. Kvantitativní část byla realizována pomocí dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo celkem 44 respondentů. Jednalo se o aktivní trenéry, sportovce a sportovkyně věnující se tomuto sportu, kterým byly administrovány tři testové baterie. Tři vybrané psychodiagnostické metody mapovaly sebepojetí, osobnostní rysy a místo kontroly doplněné sociodemografickým dotazníkem. Kvalitativní část výzkumu byla realizována prostřednictvím polostrukturovaného interview s předem připraveným rozhovorovým scénářem. Účastnilo se ho celkem čtrnáct respondentů, kteří byli vybráni s ohledem na své sportovní zkušenosti a délku praxe v přetahování lanem. Na základě rozhovorů jsme získali vhled do motivace, vzájemných vztahů, trenérské role a způsobů zvládání zátěže spojené se sportem.

Výsledky kvantitativního šetření poukázaly na určité rozdíly mezi pohlavími, a to zejména v oblasti osobnostních charakteristik a sebepojetí. Muži dosáhli celkově vyššího skóru v oblasti sebepojetí, a zároveň u nich byly naměřeny vyšší hodnoty i ve většině dílčích dimenzí. Ženy dosáhly vyššího skóru pouze v oblasti sociální přizpůsobivosti, zatímco muži v dimenzi fyzického vzhledu, odolnosti vůči úzkosti a seberealizaci. Výsledky osobnostního dotazníku žen ukázaly vyšší hodnoty v oblasti neuroticismu, otevřenosti vůči zkušenosti a přívětivosti. Muži se umístili výše v oblasti extraverze a svědomitosti. Z hlediska vnímání kontroly se muži ukázali jako více externě orientovaní, ale rozdíl mezi pohlavími nebyl výrazný.

Kvalitativní analýza dat umožnila hlubší porozumění motivaci sportovců, která se nejsilněji orientuje kolem vzájemných vztahů a vnitřních aspektů jednotlivce. Nejčastěji zmiňovanými motivy jsou radost ze samotného sportu, pocit výjimečnosti ze sportu přetahování lanem a pozitivní týmová atmosféra. Pro většinu respondentů není hlavním cílem vyhrát, nýbrž budování vzájemných vztahů a sportovní rozvoj. Významnou roli hraje sdílený pocit sounáležitosti a společně investované úsilí do tréninků i soutěží. Důležitější než soutěž se ukázala touha po kvalitě výkonu čili po technicky správném provedení tahu a po vynaložení maximálního úsilí do výkonu sportu. Oblast týmových vztahů ukázala, že mezi členy panuje vysoká míra soudržnosti, vzájemné podpory a pomoci. Tréninky probíhají v přátelské, uvolněné a humorné atmosféře. Komunikace mezi sportovci je otevřená a důvěrná. Ukázalo se, že pevná vztahová vazba má vliv na sportovní angažovanost členů týmu. I přes to, že různorodost mezi sportovci byla hodnocena pozitivně, tj. jako zdroj obohacujících zkušeností, tak zároveň došlo k odhalení různých výkonových ambic a vysoké

časové vyčerpání všech sportovců. Tyto rozdíly mohou v některých situacích vytvářet napětí a frustraci v týmu. Zároveň se ale konflikty vyskytují spíše výjimečně a obvykle se řeší skrze otevřenou komunikaci nebo se problém nechá postupně odeznít. Do týmové dynamiky významně vstupuje i trenér, který naplňuje nejen organizačně technické prvky, ale vykonává i významnou sociálně motivační roli. V prostředí přetahování lanem trenéři zastávají tzv. dvojroli, působí jako vedoucí týmu i aktivní sportovci. Na jedné straně dvojrole posiluje jejich autoritu a umožňuje lepší porozumění týmu, na druhé straně přináší organizační rizika a nedostatečné naplnění obou rolí. Ukázalo se, že trenéři ve svém vedení kombinují prvky různých stylů řízení. Nejvýrazněji se projeví prvky autoritativního a participativního stylu. Motivace trenérů pramení zejména z vnitřních faktorů. Naplnění trenérům přináší samotné trénování týmu a sledování postupného progresu svěřenců.

Závěrečná výzkumná otázka se zaměřila na zvládání fyzické a psychické zátěže spojené s přetahováním lanem. Respondenti se shodli, že se jedná o výjimečně fyzicky náročný sport zahrnující nutnost silové vytrvalosti a zapojení celého těla vyžadující rovněž vysokou míru koordinace a synchronizace mezi všemi členy týmu. Nejčastější motiv, který se mezi respondenty objevoval a propojil tak fyzickou i psychickou rovinu, bylo heslo „*vydržet a nepustit*“. Ke zvládání zvláště obtížných situací využívají sportovci různé formy mentálních strategií, které ale nejsou prozatím strukturální součástí sportovní přípravy. Nejčastěji se objevovala práce s dechem a pozorností, sebemotivační myšlenky a snaha o vyprázdnění mysli. Část sportovců mentální strategie považuje za nepotřebné a určené pouze pro profesionální sportovce, i přes to že je většina aktivně užívá. Psychická příprava není v prostředí přetahování lanem prozatím systematicky ukotvena a hlavní psychickou podporu tvoří trenér, který simuluje sportovního psychologa. Respondenti dále čerpají především z vlastních zkušeností a intuice.

Předložený výzkum představuje první výsledky mapující psychologické aspekty u aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem v českém prostředí. Studie přináší zcela nové poznatky, a zároveň otevírá prostor pro další výzkumy v tomto sportovním odvětví, např. v oblasti hlubší analýzy psychologických proměnných nebo vlivu psychické přípravy na výkon sportovců. Kromě rozšíření poznatků psychologické obce, práce přispívá k rozšíření povědomí o tomto málo známém sportu, čímž napomáhá jeho popularizaci a legitimizaci v České republice.

LITERATURA

1. Alkawasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
2. Alkawasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
3. Allport, G. W. *Pattern and Growth in Personality* (1961st ed.). Holt, Rinehart and Winston.
https://ia601408.us.archive.org/30/items/in.ernet.dli.2015.199562/2015.199562.Pattern-And-Growth-In-Personality_text.pdf
4. Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), i–171. <https://doi.org/10.1037/h0093360>
5. Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9441. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>
6. Amar, I. B., Gomni, C., Chortane, O. G., Khmiri, A., Ghouaiel, R., & Baker, J. S. (2023). The relationship between locus of control and pre-competitive anxiety in highly trained soccer players. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227571>
7. American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. APA. <https://www.apa.org/ethics/code>
8. Angot, C., & Martinent, G. (2025). Effect of Contextual Motivation in Sports on the Evolution of Situational Intrinsic Motivation. *Applied Sciences*, 15(8), 4386. <https://doi.org/10.3390/app15084386>
9. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
10. Antušek, I. (2025). Oddíl přetahu lanem z T. J. Sokol Libeň na soustředění v německém Zellu v dubnu 2025. *Česká obec sokolská*. <https://www.sokol.cz/dokument/4831-oddil-pretahu-lanem-z-t-j-sokol-liben-na-soustredeni-v-nemeckem-zeilu-v-dubnu-2025-%F0%9F%87%A9%E3%87%8A>

11. ASICS. (n.d.). ASICS tug-of-war competition shoes. *Amazon*.
<https://www.amazon.co.jp/-/en/ASICS-Tug-War-Competition-Shoes/dp/B0041FBIJW>
12. Aslam, T., Naheed, I., Rehmatullah, & Gul, S. (2025). Team Cohesion and Performance Satisfaction among College's Players: Mediating Role of Effective Communication. *Dialogue Social Science Review*, 3(7).
<https://dialoguesreview.com/index.php/2/article/view/736>
13. Atlantic International University. (n.d.). *Group dynamics*.
<https://courses.aiu.edu/GROUP%20DYNAMICS/1/GROUP%20DYNAMICS%20-%20SESSION%201.pdf>
14. Balaguer, I., Atienza, F. L., & Duda, J. L. (2012). Self-Perceptions, Self-Worth and Sport Participation in Adolescents. *The Spanish journal of psychology*, 15(2), 624-630. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n2.38873
15. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
<https://coachsci.sdsu.edu/csa/vol14/bandura.htm>
16. Baumeister, R. F. & Vohs, K. D., Group Dynamics. (2007). *Encyclopedia of Social Psychology*. <https://doi.org/10.4135/9781412956253.n239>
17. Berki, T., Csányi, T., & Tóth, L. (2024). Associations of physical activity and physical education enjoyment with self-concept domains among Hungarian adolescents. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01953-w>
18. Blatný, M. (2010) *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. Psyché.
19. Bonebright, D. A. (2010). 40 years of storming: a historical review of Tuckman's model of small group development. *Human Resource Development International*, 13(1), 111-120. <https://doi.org/10.1080/13678861003589099>
20. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
21. Brefeld, U., Davis, J., de Jong, L., & Kovalchik, S. (2024). Computational approaches to strategy and tactics in sports. *Dagstuhl Reports*, 14(2), 164–181.
<https://doi.org/10.4230/DagRep.14.2.164>
22. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Grada Publishing.

23. Carlson, B. R., & Petti, K. (1988). Health Locus of Control and Participation in Physical Activity. *American Journal of Health Promotion*, 3(3), 32-37.
<https://doi.org/10.4278/0890-1171-3.3.32>
24. Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2014). The role of coaches' passion and athletes' motivation in the prediction of change-oriented feedback quality and quantity. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 326-335.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.02.005>
25. Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126.
<https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
26. Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire. *JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY*, 244-266.
<https://ess22012.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/10/geq.pdf>
27. Carron, A. V., Widmeyer, W. N., Brawley LR. The measurement of cohesion in sports teams: the Group Environment Questionnaire. *Can J Sport Sci.* 1989 Mar;14(1):55-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2924223/>
28. Carson, F., & Polman, R. C. J. (2017). Self-determined motivation in rehabilitating professional rugby union players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0065-6>
29. Caso, F., Valentino, L., & Tafuri, F. (2022). Developing Strength through the Military Press. *International Journal of Education and Evaluation*, 8(1).
<https://www.iiardjournals.org/get/IJEE/VOL.%208%20NO.%201%202022/DEVELOPING%20STRENGTH%20THROUGH.pdf>
30. Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100(2), 126-31.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
31. Castañeda-Babarro, A., Calleja-González, J., Zubillaga, A., Aitor Martínez Aguirre-Betolaza, & Cayero, R. (2023). Kinematic differences between indoor and outdoor tug of war: A single case study. *E-balonmano com Journal Sports Science*, 19(3), 201-208. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.19.201>

32. Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476–506.
<https://doi.org/10.1037/h0054116>
33. Cattell, R. B. (1949). Sixteen Personality Factor Questionnaire. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
34. Cattell, R.B. (1967). *The Scientific Analysis of Personality*. London
35. Cayero, R., Rocandio, V., Zubillaga, A., Refoyo, I., Calleja-González, J., Castañeda-Babarro, A., & Martínez de Aldama, I. (2021). Analysis of Tug of War Competition: A Narrative Complete Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010003>
36. Cayero, R., Rocandio, V., Zubillaga, A., Refoyo, I., Calleja-González, J., Castañeda-Babarro, A., & Martínez de Aldama, I. (2021). Analysis of Tug of War Competition: A Narrative Complete Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010003>
37. Contreras, O., Fernandez, J., Garcia, L. M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). Relationship in adolescents between physical self-concept and participating in sport. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
https://www.researchgate.net/publication/282190442_Relationship_in_adolescents_between_physical_self-concept_and_participating_in_sport
38. Conway, B. H., (2016). Investigating the relationship between personality traits and athletic performance among elite hockey players. *EWU Masters Thesis Collection*.
347. <https://dc.ewu.edu/theses/347>
39. Cooley, C. C. (1902). *Human nature and the social order*. New York, C. Scribner's sons. <https://archive.org/details/cu31924032559316>
40. Čaplová, P. (n.d.). Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury. *Katedra tělesné výchovy a sportu, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita v Liberci*.
https://ktv.fp.tul.cz/images/zamestnanci/petra.caplova/HITK_ucebni_text.pdf
41. Česká unie sportu v přetahování lanem z.s. (2024). Tréninkové centrum Titan Park Lahovice. <https://www.pretahovanilaniem.cz/aktuality/treninkove-centrum-titan-park-lahovice-64.html>
42. Česká unie sportu v přetahování lanem. (n.d.). O nás. *Česká unie sportu v přetahování lanem*. <https://www.pretahovanilaniem.cz/o-nas.html>

43. D'Agostino, S. A., & Munroe-Chandler, K. J. (2025). Imagery use and psychological resilience: sport confidence as a mediator in student athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 20(1). <https://doi.org/10.1515/jirspa-2025-0008>
44. Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105-115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
45. Demian, V. (2024). Tugging rituals and games. *ICHCAP*. https://www.researchgate.net/publication/383025582_Tugging_Rituals_and_Games
46. Deutscher Olympischer Sportbund. (2009). *Deutscher Rasenkraft- und Tauziehverband*. <https://www.dosb.de/aktuelles/news/detail/deutscher-rasenkraft-und-tauziehverband>
47. Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396-407. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396>
48. Dolejš, M., Dostál, D., Obereignerů, R., Orel, M., Kňážek, G. (2021). Dotazník sebepojetí (DOS). Univerzita Palackého v Olomouci.
49. DRTV. (2020). Tauzieh-Statistik Teil 2: Nationale Meisterschaften, Länderpokal & Medaillenübersicht – Ausgabe 2020. *Deutscher Rasenkraft und Tauziehverband*. https://drtv.de/wp-content/uploads/2023/06/Stat_Teil-2_2020.pdf
50. DRTV. (2025-a). Landesverbände im DRTV. *Deutscher Rasenkraftsport- und Tauzieh-Verband* e.V. <https://drtv.de/wp-content/uploads/2025/10/Landesverbaende-im-DRTV.pdf>
51. DRTV. (2025-b). Landesverbände im DRTV. *Deutscher Rasenkraftsport- und Tauzieh-Verband* e.V. <https://drtv.de/wp-content/uploads/2025/10/Landesverbaende-im-DRTV.pdf>
52. DRTV. (2025-c). Vereine im DRTV. *Deutscher Rasenkraftsport- und Tauzieh-Verband e.V.* <https://drtv.de/wp-content/uploads/2025/06/Vereine-im-DRTV.pdf>
53. Eger, L., & Egerová, D. (2022). Metodologie výzkumu (3. přepracované a rozšířené vydání). *Západočeská univerzita v Plzni*.

54. Elhosary, M. H., (2024). The Role of Sports in Social Communication in Ancient Egypt. *Journal of Faculty of Archaeology, Qena.*
[article_399600_1d77d2b06fd85a6e6701639c7d3e85f4.pdf](#)
55. Enatsu, N., Seino, J., Tsuji, T., & Ogata, M. (2024). Effectiveness of Sports Nutrition Education Based on Self-Determination Theory for Male University Rowing Athletes: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 16(6), 799.
<https://doi.org/10.3390/nu16060799>
56. Endo, T., Sekiya, H., & Raima, C. (2023). Psychological pressure on athletes during matches and practices. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(3), 161-170. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.07.002>
57. Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). Manual of the Eysenck Personality Questionnaire. Hodder and Stoughton.
58. Eysenk, H.J. (1947). Dimensions of personality. London
59. Fahimi, P., & Rastqar, A. (2023). Optimizing team performance in tug of war: A gradient descent approach. *Parabola*, 59(2), 1–13.
https://www.researchgate.net/publication/373628121_Optimizing_team_performance_in_tug_of_war_a_gradient_descent_approach
60. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. (2012). *Psychologická příprava. Teorie a didaktika zápasu. Inovace SEBS a ASEBS.*
<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-zapasu/psychologicka-priprava>
61. Famose, J. P., & Guérin, F. (2002). *La connaissance de soi: en psychologie de l'éducation physique et du sport.* Armand Colin.
62. Federal Institute for Occupational Safety and Health. (n.d.). *Health and physical workloads.* SUBSPORTplus. <https://www.baua.de/EN/Topics/Prevention/Physical-health/Health-and-Physical-Workloads/Health-and-Physical-Workloads>
63. Feito, Y., Heinrich, K., Butcher, S., & Poston, W. (2018). High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports*, 6(3), 76. <https://doi.org/10.3390/sports6030076>
64. Focus Taiwan. (2025). Taiwan women's tug-of-war team wins 6th straight World Games title. <https://focustaiwan.tw/sports/202508100007>
65. Foo, K. S., Leong, K. J., Mok, H. A., Kueh, Y. C., Kumar, R., & Kuan, G. (2025). The effects of mental imagery and music on sprint swimming performance. *Asian*

- Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 28-32.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.12.002>
66. Gearity, B. T., & Murray, M. A. (2011). Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 213-221.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.004>
 67. Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology*, 08(05), 677-699.
<https://doi.org/10.4236/psych.2017.85044>
 68. Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
 69. Gómez-Cardoso, A., Iznola-Cuscó, M. B., & Rodríguez-Paz, M. J. (2021). La motivación en el deporte. *DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.*, 18(3), 134-142.
 70. Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 336-350. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.007>
 71. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
<https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
 72. Gouttebarger, V., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M. (2016). Prevalence and determinants of symptoms related to mental disorders in retired male professional footballers. *J Sports Med Phys Fitness*. May;56(5):648-54.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27285354/>
 73. Gröpel, P., Wegner, M., & Schüller, J. (2016). Achievement motive and sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 93-100.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.08.007>
 74. Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
 75. Habib, M. B., Waris, S., & Afzal, S. (2019). PERSONALITY TRAITS PREDICT IN SPORTS PERFORMANCE AMONG UNIVERSITY ATHLETES. *The Spark*, 4(1).

https://www.researchgate.net/publication/337591224_PERSONALITY_TRAITS_PREDICT_IN_SPORTS_PERFORMANCE_AMONG_UNIVERSITY_ATHLETES

76. Hájek, K. (n.d.). *Skupinová dynamika*. Lékařská psychologie a psychoterapie. Univerzita Karlova Praha.
77. Harris, L. J., (2016). Britain and the Olympic Games, 1908-1920: Perspectives on Participation and Identity. *Springer*.
<http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/70540/1/225.pdf.pdf>
78. Harter, S. (2012). *SELF-PERCEPTION PROFILE FOR CHILDREN: MANUAL AND QUESTIONNAIRES*. University of Denver, Department of Psychology.
<https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf>
79. Hartl, P. (2004). Stručný psychologický slovník. *Praha: portál*
80. Hassan, M. F. A., & Abdulkareem, O. W. (2025). The Effect of Mental Training on Psychological Hardiness and Selected Personality Traits among Adolescent Male Volleyball Players. *International Journal of Exercise Science*, 18(4), 1186-1198.
<https://doi.org/10.70252/mquh7716>
81. Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Portál.
82. Holden, S. L., Forester, B. E., Williford, H. N., & Reilly, E. (2019). Sport Locus of Control and Perceived Stress among College Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2823.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16162823>
83. Holden, S. L., Forester, B. E., Williford, H. N., & Reilly, E. (2019). Sport Locus of Control and Perceived Stress among College Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2823.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16162823>
84. Horn, T. S., (2008). *Advances in sport psychology*. (3.vyd.). Champaign, Human Kinetics.
85. Horsley, C. (1989). *Developing the control needed for consistency and confidence*. Excel
86. Chaffin, D. B., Andres, R. O., & Garg, A. (1983). Volitional Postures during Maximal Push/Pull Exertions in the Sagittal Plane. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 25(5), 541-550.
<https://doi.org/10.1177/001872088302500508>

87. Chan, C. H. S., & Mak, W. M. (2014). Transformational leadership, pride in being a follower of the leader and organizational commitment. *Leadership & Organization Development Journal*, 35(8), 674-690. <https://doi.org/10.1108/lodj-12-09-0076>
88. Chotai, P. N., & Abdelgawad, A. A. (2014). Tug-of-War Injuries: A Case Report and Review of the Literature. *Case Reports in Orthopedics*, 2014, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2014/519819>
89. Chrastina, J. (2019). *Případová studie - metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu*. Univerzita Palackého v Olomouci.
90. InstructionalDesign.org. (n.d.). *Drive-reduction theory (Hull)*. <https://www.instructionaldesign.org/theories/drive-reduction/>
91. International World Games Association. (2025). Tug of War. *The World Games*. <https://www.theworldgames.org/sports/Tug-of-War-28>
92. International World Games Association. (n.d.-a). The birth. *The World Games*. <https://www.theworldgames.org/contents/The-IWGA-15/The-birth-2094>
93. International World Games Association. (n.d.-b). *About The World Games*. The World Games. <https://www.theworldgames.org/contents/The-IWGA-15/About-TWG-2099>
94. James, E. (2025). *Tug Of War*. Publifye AS.
95. James, W. (1890). The principles of psychology, Classics in the history of psychology. York University. <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin10.htm>
96. Jančík, J., Závodná, E., & Bernaciková, M. *Fyziologie tělesné zátěže* (2007). Elportál, Brno: Masarykova univerzita.
97. John William Atkinson. (1966). *A Theory of Achievement Motivation*. Wiley
98. Karababa, B., Aydin, G., Yilmaz, O., Akkus, Y., Bayram, E., & Aydin, G. (2025). Trust yourself, discover your resilience! From self-efficacy to life satisfaction: the mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1697876>
99. Katedra tělesné výchovy a sportu. (2022). Disportare 2022: Sborník abstraktů z mezinárodní vědecké konference. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. https://www.pf.jcu.cz/images/PF/fakulta/katedry/telesna-vychova-a-sport/disportare/Disportare_2022_sbornik_abstraktu.pdf
100. Kawahara, S., Hosaka, M., Cao, Y., & Yamamoto, H. (2001). Biomechanical considerations of pulling force in tug of war with computer simulation. In *19th*

- International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/3821>
101. Kawahara, S., Hosaka, M., Cao, Y., & Yamamoto, H. (2001). Biomechanical considerations of pulling force in tug of war with computer simulation. *In Proceedings of the 19th International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/3821>
 102. Keenan, M. (2024). *Locus of control*. EBSCO Research Starters. <https://www.ebsco.com/research-starters/health-and-medicine/locus-control>
 103. Klein, M., Fröhlich, M., & Emrich, E. (2017). Self-Concept in Adolescents—Relationship between Sport Participation, Motor Performance and Personality Traits. *Sports*, 5(2), 22. <https://doi.org/10.3390/sports5020022>
 104. Klimczyk, M., & Goździk, A. (2014). PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN AGED 12 YEARS ATTENDING CLASSES OF SPORTS AND OVERALL PROFILE. *Journal of Health Sciences*, 4(12), 198-206. https://www.researchgate.net/profile/Mariusz-Klimczyk-2/publication/269315577_SPRAWNOSC_FIZYCZNA_DZIECI_W_WIEKU_12_LAT_UCZESZCZAJACYCH_DO_KLASY_O_PROFILU_OGOLNYM_I_SPORTOWYM/links/5486c34f0cf289302e2c368a/SPRAWNOSC-FIZYCZNA-DZIECI-W-WIEKU-12-LAT-UCZESZCZAJACYCH-DO-KLASY-O-PROFILU-OGOLNYM-I-SPORTOWYM.pdf
 105. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
 106. Kochański, L. (2014). General fitness of young football players vs. the U-16 Mazovian region team. *Artykuł oryginalny Original Paper*, 9, 43-48. <https://www.wskfit.pl/PDF/artykuly/14/Kochanski14008.pdf>
 107. Koukolík, F. (2008). Před úsvitem, po ránu: eseje o dětech a rodičích. *Praha: Karolinum*
 108. Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>

109. Kroemer, K. H. (1974). Horizontal push and pull forces exorable when standing in working positions on various surfaces. *Applied Ergonomics*, 5(2), 94-102. [https://doi.org/10.1016/0003-6870\(74\)90085-4](https://doi.org/10.1016/0003-6870(74)90085-4)
110. Kruisselbrink, L. (1993). *Mental skills training and locus of control in university level athletes*. University of Victoria. <https://hdl.handle.net/1828/18501>
111. Křikava, I., Štourač, P., & Ševčík, P. (2020). *Akutní a chronická bolest*. Lékařská fakulta Masarykovy univerzity. https://is.muni.cz/el/med/podzim2020/MIAL011/um/Akutni_a_chronicka_bolest.pdf
112. Leguizamo, F., Núñez, A., Gervilla, E., Olmedilla, A., & Garcia-Mas, A. (2023). Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287951>
113. Lewin, K. (1947). Frontiers in Group Dynamics. *Human Relations*, 1(2), 143-153. <https://doi.org/10.1177/001872674700100201>
114. Li, H., Moreland, J. J., Peek-Asa, C., & Yang, J. (2017). Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(9), 2148-2155. <https://doi.org/10.1177/0363546517702847>
115. Li, Q., Xiao, D., & Zeng, Q. (2024). Exploring performance of athletic individuals: Tying athletic behaviors and big-five personality traits with sports performance. *PLOS ONE*, 19(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312850>
116. Li, X. (2015). The Origin, Development and Winning Skills of Tug of War. *The Open Cybernetics & Systemics Journal*, 9. https://www.traditionalsports.org/images/sports/europe/tug_of_war/The_Origin_Development_and_Winning_Skills_of_Tug_of_War.pdf
117. Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1>
118. Lin, C. P., Lee, T. -T., & Li, T. -L. (2025). Caffeine Supplementation Is Beneficial for the Pulling Performance of Indoor Tug-of-War Athletes. *Biology*, 14(4), 354. <https://doi.org/10.3390/biology14040354>

119. Lin, Z., and Lian, Y. (2016). Review of paternalistic coach leadership in sports contexts. *J. Sports Sci.* 49, 125–142. <https://doi.org/10.3966/102472972016064902001>
120. Liou, C.-H., Wong, T.-L., Wang, J.-C., & Shin, J.-C. (2005). *The study of team resultant force vanishing percentage in elite tug of war players*. In Q. Wang (Ed.), *Proceedings of the 23rd International Symposium on Biomechanics in Sports* (pp. 399-401). International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/792>
121. Lipoński, W., & Jaouen, G. (2003). *Studies in Physical Culture and Tourism. University School of Physical Education in Poznań*. https://www.wbc.poznan.pl/Content/6577/st10_no1.html
122. Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The Effects of Imagery Practice on Athletes' Performance: A Multilevel Meta-Analysis with Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 15(5), 685. <https://doi.org/10.3390/bs15050685>
123. Löfqvist, L. (2012). *Physical Workload and Musculoskeletal Symptoms in the Human-Horse Work Environment. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricultural Sciences. Alnarp*.
124. Looti, M. (2025). Internal-External Locus of Control Scale. *Psychological Scales & Instruments Database*. <https://db.arabpsychology.com/scales/internal-external-locus-of-control-scale/>
125. Lopes Dos Santos, M., Uffring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in Academic and Athletic Performance in Collegiate Athletes: A Narrative Review of Sources and Monitoring Strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
126. López-Gajardo, M. A., McEwan, D., Pulido, J. J., Díaz-García, J., & Leo, F. M. (2023). Do sport teams with greater team resilience perceive higher performance at the end of the season? A multilevel analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(5), 701-711. <https://doi.org/10.1111/sms.14295>
127. Mallon, B., & Buchanan, I. (2009). *The 1908 Olympic Games: Results for All Competitors in All Events, with Commentary*. McFarland.
128. Mao, Z. (2025). Advancements in research on psychological and emotional aspects of student-athletes. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645177>

129. Marsh, H. W. (2007). Physical Self-Concept and Sport. *Social Psychology in Sport*, 159-180. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-012>
130. Marsh, H. W., Gerlach, E., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Brettschneider, W. -D. (2007). Longitudinal Study of Preadolescent Sport Self-Concept and Performance: Reciprocal Effects and Causal Ordering. *Child Development*, 78(6), 1640-1656. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01094.x>
131. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. (2016). Historie (průpravných) úpolů. *Průpravné úpoly – učební opory: Inovace SEBS a ASEBS*. <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/historie-upolu>
132. Maslow, A. H., (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
133. Mataracı, T., & Alemdağ, C. (2024). Locus of Control and Academic Attributional Style as Predictors of Academic Procrastination Behavior in Sports Sciences. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(2), 31-38. <https://doi.org/10.62425/rses.1417338>
134. Matějková, J. (2024). *Fyziologie práce*. Vysoká škola zdravotnická. https://is.vszdrav.cz/el/vsz/zima2024/VSFYZ1112/ppt/17_fyziologie_prace.pdf
135. McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. D. Van Nostrand Company, Inc. <https://gwern.net/doc/economics/1971-mcclelland-theachievingociety.pdf>
136. McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
137. McLean, K. N., & Mallett, C. J. (2012). What motivates the motivators? An examination of sports coaches. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17(1), 21-35. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535201>
138. Mead, G. H. (1934). *Mind Self And Society*. Digital Library Of India. <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.275359/page/n275/mode/2up>
139. Mellalieu, S., Jones, C., Wagstaff, C., Kemp, S., & Cross, M. J. (2021). Measuring Psychological Load in Sport. *International Journal of Sports Medicine*, 42(09), 782-788. <https://doi.org/10.1055/a-1446-9642>
140. Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti* (2. vyd.). Praha: Karolinum.

141. Mioviský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
142. Mišovič, J. (2019). Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor. *Sociologické nakladatelství (SLON)*.
143. Montgomery, D. L. (1988). Physiology of Ice Hockey. *Sports Medicine*, 5(2), 99-126. <https://doi.org/10.2165/00007256-198805020-00003>
144. Moulton, D. E., & Oliveri, H. (2024). The mathematics and mechanics of tug of war. *Mathematics and Mechanics of Solids*, 29(6), 1254-1270. <https://doi.org/10.1177/10812865231203154>
145. Mukwaya, G., Nakagawa, M., & Yamamoto, H. (2007). Team pulling technique of the tug of war – A birds-eye analysis of tow. *Proceedings of the 25th International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/405>
146. Murphy, G. C., Foreman, P. E., Simpson, C. A., Molloy, G. N., & Molloy, E. K. (1999). The development of a locus of control measure predictive of injured athletes' adherence to treatment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(2), 145-152. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(99\)80194-7](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(99)80194-7)
147. Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*. Oxford University Press. <https://www.thetedkarchive.com/library/henry-murray-explorations-in-personality>
148. Murray, R. M., Koulanova, A., & Sabiston, C. M. (2022). Understanding Girls' Motivation to Participate in Sport: The Effects of Social Identity and Physical Self-Concept. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.787334>
149. Naderi, A., Rahimi, M., & Tajik, M. (2024). Relationship Between Resiliency, Personality Traits, Athletic Identity, and Dynamic Balance and Functional Performance with the Occurrence of Sports Injuries in Female Bodybuilders. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.5812/jcrps-144990>
150. Nakagawa, M., Hagio, K., Tanaka, K., & Yamamoto, H. (2016). Team pulling technique of elite female indoor-tow athletes from a drone's point of view. In *Proceedings of the 34th International Conference of Biomechanics in Sport*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/6936>

151. Nakagawa, M., Toryu, F., Tanaka, K., Kawahara, S., & Yamamoto, H. (2008). Characteristics of pulling movement for Japanese elite tug of war athletes. *Proceedings of the 23rd International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/1101>
152. Nakagawa, M., Toryu, F., Tanaka, K., Kawahara, S., & Yamamoto, H. (2008). Characteristics of pulling movement for Japanese elite tug of war athletes. In *Proceedings of the 23rd International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/1101>
153. Nauza, M. (1999). *Únava známá a neznámá*. Praha: Centrum klinické imunologie.
154. NCAA. (2014). *Mind Body and Sport: Understanding and Supporting Student-Athlete Mental Wellness*. National Collegiate Athletic Association.
155. Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
156. Nhan Dan. (2016). Tay and Giay people's tug-of-war. *Nhan Dan*. <https://en.nhandan.vn/tay-and-giay-peoples-tug-of-war-post39855.html>
157. Nogueira, J. M., Simões, C., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). Coping Strategies Before Competition: The Role of Stress, Cognitive Appraisal, and Emotions. *Sports*, 13(10), 366. <https://doi.org/10.3390/sports13100366>
158. Northuis, M. E. & Cook, B. (1998). EFFECTS OF 3-WEEKS INTENSE TRAINING ON PHYSIOLOGICAL CAPACITIES OF TUG-O-WAR TEAM. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/1998/05001/effects_of_3_weeks_intense_training_on.610.aspx
159. Novotná, H., Špaček, O., & Šťovičková, M. (Eds.). (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. FHS UK.
160. Oguntuase, S. B. & Sun, Y. (2022). *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5). <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05140>
161. Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training and locus of control on self-efficacy of professional football players in Nigeria. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5). <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05140>

162. Ohuruogu, B., Jonathan, U. I., & Ikechukwu, U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12).
163. Ortigosa-Márquez, J. M., Carranque-Cháves, G. A., & Mendo, A. H. (2015). Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality. *Biomedical Research*, 26(1), 71-76.
164. Paley, C. A., & Johnson, M. I. (2025). Human Resilience and Pain Coping Strategies: A Review of the Literature Giving Insights from Elite Ultra-Endurance Athletes for Sports Science, Medicine and Society. *Sports Medicine*, 55(9), 2137-2146. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02277-4>
165. Pavlović, S., Pelemiš, V., Badrić, M., Stević, D., & Mitrović, N. (2025). Moving Minds: How Physical Activity Shapes Motivation and Self-Concept in School Children. *Behavioral Sciences*, 15(5), 629. <https://doi.org/10.3390/bs15050629>
166. Peng, Y., & Wong, M. Y. C. (2025). Effects of coaches' transformational leadership behavior on team cohesion: the mediating role of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1692882>
167. Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1998.tb00190.x>
168. Pérez-Franco, R. (2018). Uncovering Newton's Laws Within a Game of Tug-of-War. <https://doi.org/10.15760/honors.597>
169. Perglerová, H., & Kočí, L. (2020). *Skupinová systemika a dynamika*. Masarykova univerzita, Fakultní studijní materiál. <https://is.muni.cz/el/ped/podzim2020/SZc009/99254941/LK-Skupinova-systemika-a-dynamika.pdf>
170. Permzadian, V., & Shen, T. (2024). Assessing the predictive validity of expectancy theory for academic performance. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01935-y>
171. Piepiora, P. (2021). Personality profile of individual sports champions. *Brain and Behavior*, 11(6). <https://doi.org/10.1002/brb3.2145>
172. Piepiora, P. A., Čaplová, P., Zimoň, P., & Gumienna, R. (2024). On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428107>

173. Piepiora, P. A., Marzęta, N., Nowakowska, M., & Talarek, T. (2025). Intensity of personality traits versus sporting level of historical fencers, streetball players and modern dancers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01383-0>
174. Posthumus, M. (2009). *Physical Conditioning For Rugby*. Copyright BokSmart. <https://www.springboks.rugby/media/ewvborecf/physical-conditioning-for-rugby-players.pdf>
175. Praško, J. (2006). *Chronická únava: zvládání chronického únavového syndromu*. Portál.
176. ProSokoly. (2022). Tug of War Sokol cup 2022. <https://prosokoly.sokol.eu/akce/tug-of-war-sokol-cup-2022>
177. Puchalska-Sarna, A., Baran, R., Kustra, M., Pop, T., Herbert, J., & Baran, J. (2022). The Level and Factors Differentiating the Physical Fitness of Adolescents Passively and Actively Resting in South-Eastern Poland—A Pilot Study. *Children*, 9(9), 1341. <https://doi.org/10.3390/children9091341>
178. Reguli, Z. (2005). Úpolové sporty: distanční studijní text. *Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií*. https://www.researchgate.net/publication/40379462_Upolove_sporty_distancni_studijni_text
179. Reguli, Z., Ďurech, M., & Vít, M. (2007). Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. *Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií*. <https://www.em.muni.cz/publikace/1185-teorie-a-didaktika-upolu-ve-skolni-telesne-vychove>
180. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
181. Riordan, J. & Jones, R. (1999). Sport and Physical Education in China. *ISCPES Book Series*. <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/24874/1/15.pdf.pdf>
182. Roeh, A., Engel, R. R., Lembeck, M., Pross, B., Papazova, I., Schoenfeld, J., Halle, M., Falkai, P., Scherr, J., & Hasan, A. (2020). Personality Traits in Marathon Runners and Sedentary Controls With MMPI-2-RF. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00886>
183. Rogers, C., (1951). Client-Centered Therapy; Its Current Practice, Implications, and Theory, with Chapters. *Boston: Houghton Mifflin, Print*.

184. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
185. Ryuji, N., Nakagawa, M., & Yamamoto, H. (2007). Backward pulling distance in drop phase for Japanese elite female tug-of-war athletes. In *Proceedings of the 25th International Symposium on Biomechanics in Sports* (Coaching and Sports Activities section). International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/391>
186. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu* (6., revidované a doplněné vydání). Grada. http://toc.nkp.cz/NKC/201003/contents/nkc20092027391_1.pdf
187. Salas, E., Grossman, R., Hughes, A. M., & Coultas, C. W. (2015). Measuring Team Cohesion: Observations from the Science. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 57(3), 365-374. <https://doi.org/10.1177/0018720815578267>
188. Samulski, D. M., Noce, F., & da Costa, V. T. (2010). Mental Preparation. *The Paralympic Athlete*, 198-213. <https://doi.org/10.1002/9781444328356.ch11>
189. Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
190. Scottish Tug Of War Association. (n.d.). History. Scottish Tug Of War. <https://www.scottishtugofwar.com/History.html>
191. Sedlčanské lano. (2025). 3. ročník – 30. srpna 2025. <https://lano.sedlcanky.cz/sedlcanske-lano-3-rocnik/>
192. SGGP. (2019). Vietnam's tug-of-war games, ritual receive UNESCO's certificate. *SGGP*. <https://en.sggp.org.vn/vietnams-tug-of-war-games-ritual-receive-unescos-certificate-post78284.html>
193. Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. -F. (2011). Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
194. Schmid, M. J., Conzelmann, A., & Zuber, C. (2020). Patterns of achievement-motivated behavior and performance as predictors for future success in rowing: A person-oriented study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 101-109. <https://doi.org/10.1177/1747954120953658>

195. Schuman, B. (2016, 15. srpna). *Mission statement*. Tug of War International Federation. <https://tugofwar-twif.org/2016/08/15/mission-statement/>
196. Smith, J., & Krabak, B. (2002). Tug of war: introduction to the sport and an epidemiological injury study among elite pullers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(2), 117-124. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2002.120209.x>
197. Sociologická encyklopedie. (n.d.). *Dynamika skupinová*. Akademie věd ČR, Sociologický ústav. https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Dynamika_skupinov%C3%A1
198. Sportscotland. (n.d.). Focus on ... tug of war: Try something new. *SportFirst*. <https://sportfirst.sportscotland.org.uk/articles-archive/focus-on-tug-of-war-try-something-new/index.html>
199. Stackeová, D. (2009). Doporučení pohybové aktivity pro děti a dospívající. *Tělesná výchova a sport*.
200. Stauss, J. M. (1975). *Source of reinforcement as a potential factor in women's sport involvement*. The University of North Carolina at Greensboro. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/stauss_joan_1975.pdf
201. Stine, K. A., Moxey, J. R., Gilbertson, N. M., Malin, S. K., & Weltman, A. L. (2019). Effects of Feedback Type and Personality on 2,000-m Ergometer Performance in Female Varsity Collegiate Rowers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2170-2176. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002376>
202. Stults-Kolehmainen, M. A. (2023). Humans have a basic physical and psychological need to move the body: Physical activity as a primary drive. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134049>
203. Stults-Kolehmainen, M. A. (2023). Humans have a basic physical and psychological need to move the body: Physical activity as a primary drive. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1134049>
204. Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2018). The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. *Sports Medicine*, 48(4), 765-785. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0862-z>
205. Taipei Times. (2024). Taiwan win six golds at tug-of-war tournament. <https://www.taipeitimes.com/News/sport/archives/2024/09/10/2003823546>
206. Tanaka, K., Ushizu, A., & Minamitani, N. (2008-b). Biomechanical analysis on dynamic pulling skill for elite indoor tug of war athletes. In *Proceedings of the 23rd*

- International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/774>
207. Tanaka, K., Yamaguchi, Y., Sodeyama, S., Sekino, R., Nishikawa, S., Konishi, M., Yutin, C., & Yamamoto, H. (2008-a). A three-dimensional motion analysis of two-handed and waist belt pulling backward exercises in elite tug of war athletes. *Proceedings of the 22nd International Symposium on Biomechanics in Sports* (pp. 411–414). International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/1336>
208. Tang, M., Peng, B., Chen, W., Liu, Y., Wang, H., & Yu, T. (2025). The mechanism of how adolescents' physical self-esteem and psychological resilience influence sports participation: the chain mediating roles of exercise motivation and social support. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01315-y>
209. The Korea Times. (2015). Korean tug-of-war game added to UNESCO's intangible heritage list. The Korea Times. <https://www.koreatimes.co.kr/southkorea/20151202/korean-tug-of-war-game-added-to-unescos-intangible-heritage-list>
210. The World Games. (2016). *Tug of War Qualifications*. The World Games. Retrieved from <https://www.theworldgames.org/news/Tug-of-War-Qualifications-1530>
211. Theurel, D. B., Mora, J. G. M., & León, J. J. M. (2025). Measurement of Physical Self-Concept and Its Relationship with Sports Practice in University Student-Athletes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 15081-15099. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20704
212. TJ Sokol Libeň. (n.d.). Přetahování lanem. TJ Sokol Libeň. <https://sokol-liben.cz/oddily/pretahovani-lanem>
213. Tu, J. H., Lee, C. H., & Chiu, Y. H. (2008). The analysis of pulling force curves in tug-of-war. In *Proceedings of the 23rd International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/1099>
214. Tu, J.-H., Lee, C.-H., & Chiu, Y.-H. (2008). The analysis of pulling force curves in tug-of-war. *Proceedings of the 23rd International Symposium on Biomechanics in Sports*. International Society of Biomechanics in Sports. <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/1099>

215. Tug of War Association. (2001). *Advice on training a new tug of war team*.
<https://www.tugofwar.co.uk/media/f3537e36d1500988ffff8083d4355564.pdf>
216. Tug of War Association. (n.d.). History of tug of war. *Tug of War Association*.
<http://www.tugofwar.co.uk/history-of-tug-of-war>
217. Tug of War Federation of India. (n.d.). History. *Tug of War Federation of India*.
<https://tugofwarindia.in/about-us/history/>
218. Tug of War International Federation. (2007). Tug of War International Federation, sport & history, www.tugofwar-twif.org. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=wMk_YxLQs_U
219. Tug of War Ireland. (n.d.). About Tug of War Ireland. *Tug of War Ireland*
<https://www.tugofwarireland.com/about/>
220. TWIF. (2014). TWIF rules manual 2014. *Tug of War International Federation*.
<https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2016/08/TWIF-Rules-Manual-2014.pdf>
221. TWIF. (2016-a). *Club Constitution Template*. Tug of War International Federation.
<https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2016/08/Club-Constitution-Template-PDF-file.pdf>
222. TWIF. (2016-b). National associations development report. *Tug of War International Federation*.
<https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2016/08/National-Associations-Development-Report.pdf>
223. TWIF. (2016-c). TWIF organizers manual 2016. *Tug of War International Federation*.
<https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2016/08/TWIF-Organizers-Manual-2016.pdf>
224. TWIF. (2018). TWIF rules manual 2018 edition. *Tug of War International Federation*.
https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2019/01/TWIF-Rules-Manual-2018_Single.pdf
225. TWIF. (2019). TWIF rules for international competition. *Tug of War International Federation*.
<https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2020/01/2019-Sep-TWIF-Rules-for-International-Competition-final-1.pdf>
226. TWIF. (2020). TWIF 60th anniversary newsletter 2020. *Tug of War International Federation*.
<https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2020/09/60th-anniversary-newsletter.pdf>

227. TWIF. (2021). Tug of war training booklet (Final edition 2021). *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2021/09/TUG-OF-WAR-Booklet-2021-final-edition-VS-1-1.pdf>
228. TWIF. (2021-a). TWIF rules manual 2021. *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2021/02/2021-TWIF-Rules-Manual-final-1.pdf>
229. TWIF. (2021-b). TWIF Focus on the Olympics: July 2021. *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2021/07/TWIF-Focus-on-the-Olympics-July-2021.pdf>
230. TWIF. (2024-a). TWIF rules manual 2024. *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2024/11/2024-TWIF-Rules-Manual.pdf>
231. TWIF. (2024-b). 2024 TWIF World Clubs Outdoor Championships: Corrected Sunday combined results. *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2024/09/Corrected-Sunday-Combined.pdf>
232. TWIF. (2025-a). TWIF organizers manual 2025. *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2025/09/TWIF-Organizers-Manual-2025.pdf>
233. TWIF. (2025-b). 2025 TWIF World Outdoor Championships Nottingham: Final combined results. *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2025/09/Nottingham-Final-6-16-25.pdf>
234. TWIF. (2025-c). TWIF Focus on the World Games Chengdu 2025 (PDF). *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2025/08/TWIF-Focus-on-the-World-Games-Chengdu-2025.pdf>
235. TWIF. (n.d.-a). *TWIF Anti-doping rules*. Tug of War International Federation. <https://tugofwar-twif.org/anti-doping/rules/>
236. TWIF. (n.d.-b). Member associations. *Tug of War International Federation*. <https://tugofwar-twif.org/member-associations/>
237. Ulas, M., Adilogullari, İ., & Şenel, E. (2025). Qualitative analysis of elite football players' causal attribution to not playing: A perspective of attribution theory. *PLOS One*, 20(6), e0325174. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325174>
238. UN High Commissioner for Refugees. (2007). *Handbook for emergencies* (3rd ed.). <https://www.refworld.org/policy/opguidance/unhcr/2007/en/110283>

239. Valjent, Z. (2011). *Jaké důvody (motivy) udržují vysokoškoláky u závodního sportování?* Ústav tělesné výchovy a sportu, České vysoké učení technické v Praze. https://www.utvs.cvut.cz/files/lector/zv_Duvody_udrzuji_vysokoskolaky_u_zavodniho_sportovani.pdf
240. Vietnam Museum of Ethnology & Viet Nam National Institute of Educational Sciences. (2020). Guidelines for Intangible Cultural Heritage education in Vietnamese schools toward Sustainable Development Goals. *International Research Centre for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region under the auspices of UNESCO*. https://www.irci.jp/wp_files/wp-content/uploads/2020/07/02266a89148ce6a6c3cee628367a4f76.pdf
241. Vietnam News Agency. (2025). Tug-of-War: ASEAN's heritage. *Vietnam News Agency*. <https://vietnam.vnanet.vn/english/long-form/tug-of-war-aseans-heritage-389035.html>
242. VisitScotland & Scotland.org. (n.d.-a). *About Highland Games*. Scotland.org. <https://www.scotland.org/events/highland-games/about-highland-games>
243. VisitScotland & Scotland.org. (n.d.-b). *Highland Games traditions*. Scotland.org. <https://www.scotland.org/events/highland-games/highland-games-traditions>
244. VisitScotland. (n.d.). *Highland Games in Scotland*. VisitScotland. <https://www.visitscotland.com/things-to-do/events/highland-games/>
245. Volianitis, S., Yoshiga, C. C., & Secher, N. H. (2020). The physiology of rowing with perspective on training and health. *European Journal of Applied Physiology*, 120(9), 1943-1963. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04429-y>
246. Všejské lano. (2025). Výsledky 2025. <https://www.vsejanskkelano.cz/vysledky-2025>
247. Výrost, J., Slaměník, I. (2008). Sociální psychologie. *Praha: Grada*
248. Wallston, K. A., & Strudler Wallston, B. (1981). *HEALTH LOCUS OF CONTROL SCALES*. Academic Press. https://www.researchgate.net/profile/Kenneth_Wallston/publication/22452198_Development_of_Multidimensional_Health_Locus_of_Control_MHLC_Scale/links/0046352a07f1914899000000/Development-of-Multidimensional-Health-Locus-of-Control-MHLC-Scale.pdf?_cf_chl_tk=zIGxL3fvW40vOmYBewR_KuDQf0uLLrs1QHjhqbLSnSQ-1768311651-1.0.1.1-qLU3W9cyS21JVkjsY3KKSGW_pZ1tOBHskVEhkGLr4SE

249. Wallston, K. A., Strudler Wallston, B., & DeVellis, R. (1978). Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales. *Health Education Monographs*, 6(1), 160-170. <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>
250. Wang, L., Xu, J., & Liu, Y. (2024). The impact of team cohesion on athlete engagement in collegiate basketball leagues: the moderating role of paternalistic leadership. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1473506>
251. Warrington, G., Ryan, C., Murray, F., Duffy, P., & Kirwan, J. P. (2001). Physiological and metabolic characteristics of elite tug of war athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 396-401. <https://doi.org/10.1136/bjism.35.6.396>
252. Warrington, G., Ryan, C., Murray, F., Duffy, P., & Kirwan, J. P. (2001). Physiological and metabolic characteristics of elite tug of war athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 396-401. <https://doi.org/10.1136/bjism.35.6.396>
253. Weinberg, R. (2008). Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1). <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1025>
254. Weiner, B. (1984). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. University of California, Los Angeles. https://www.researchgate.net/profile/Bernard-Weiner/publication/270334287_Attribution_Theory_Achievement_Motivation_and_the_Educational_Process/links/5519b8840cf244e9a4584b8a/Attribution-Theory-Achievement-Motivation-and-the-Educational-Process.pdf?origin=publication_detail&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxxvYWQjLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ&__cf_chl_tk=U1QKN1QP1vETLKdB61XCfAeBOKh_G68n8haCWtrRwYY-1763542514-1.0.1.1-HFHJOD974y3ciOI.Ey2jdUNpTeAfE249s5ByHXA7Dk
255. Werner, E. (2005). RESILIENCE AND RECOVERY: FINDINGS FROM THE KAUAI LONGITUDINAL STUDY. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14. <https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/fpS0504.pdf>
256. Wu, H. -T., Say, D., Lin, C. -C., Say, J., & Cheng, L. -Y. (2023). Exploring the Impact of Mental Toughness on Weight-Loss Process among Tug-of-War Athletes. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(6), 4219-4223. <https://doi.org/10.55248/gengpi.4.623.47186>

257. Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R. W. N., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.738878>
258. Xu, J., & Hao, F. (2025). The role of personality traits in athlete selection: A systematic review. *Acta Psychologica*, 260, 105478. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105478>
259. Xue-liu, L., & Mu, X. (2021). The Positive Effect of Perceived Exercise Benefit and the Negative Effect of Perceived Severity of Disease and Weakness on College Students' Amount of Exercise: The Mediate and Suppressor Role of Physical Fitness Evaluation Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.762865>
260. Yamamoto, H., Kawahara, S., & Wakayama, H. (1988). A biomechanical analysis on tug of war. *Studies in Educational Technology*, 14, 127–132. <http://hdl.handle.net/2297/24773>
261. Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
262. Zaharopoulos, E., & Hodge, K. P. (1991). Self-Concept and Sport Participation. *New Zealand Journal of Psychology*, 12-16. <https://www.psychology.org.nz/journal-archive/NZJP-Vol201-1991-2-Zaharopoulos.pdf>
263. Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku. The Introduction into Sports Training.* Masarykova univerzita. <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/697>
264. Zamecnik, A., Kovanović, V., Joksimović, S., Grossmann, G., Ladjal, D., & Pardo, A. (2024). The perceptions of task cohesion in collaborative learning teams. *International Journal of Computer-Supported Collaborative Learning*, 19(3), 369-393. <https://doi.org/10.1007/s11412-024-09424-5>
265. Zhang, B. (2012). Parametric Analysis in Tug-of-War Based on Ideal Biomechanical Model. *Applied Mechanics and Materials*, 192, 207-210. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/amm.192.207>
266. Zhang, S., & Miao, C. (2025). The Influence of Attribution Style and Goal Accessibility on Health Beliefs and Exercise Willingness: Experimental Evidence

- from University Students. *Behavioral Sciences*, 15(6), 763.
<https://doi.org/10.3390/bs15060763>
267. @seilziehclub_mosnang. (2025-a). [Fotografie]. Instagram.
https://www.instagram.com/seilziehclub_mosnang/
268. @seilziehclub_mosnang. (2025-b). [Fotografie]. Instagram.
https://www.instagram.com/seilziehclub_mosnang/
269. @Taipei Tug of War Association. (2025). [Fotografie].
<https://www.instagram.com/cttwa.tw/>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Informovaný souhlas
4. Dotazník sociodemografických údajů
5. Rozhovorový scénář
6. Grafické schéma čtvrté výzkumné otázky
7. Grafické schéma páté výzkumné otázky
8. Grafické schéma šesté výzkumné otázky
9. Grafické schéma sedmé výzkumné otázky
10. Grafické schéma osmé výzkumné otázky

Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce

Název práce: Psychologické aspekty aktivních sportovců v přetahování lanem

Autor práce: Bc. Adéla Šišková

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Počet stran a znaků: 161 stran, 387 178 znaků

Počet příloh: 8

Počet titulů použité literatury: 269

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá psychologickými aspekty aktivních sportovců a sportovkyň věnující se přetahování lanem. Snaží se o porozumění motivaci sportovců a trenérů, týmovým vztahům, chápání psychické odolnosti a využívání mentálních strategií sloužící ke zvládnutí zátěže spojené s tímto sportem. Výzkum proběhl formou smíšeného designu. Kvantitativní část byla provedena skrze dotazníkové šetření na 44 aktivních sportovcích. Byl využit dotazník sebepojetí, pětifaktorový osobnostní dotazník a škála vnější kontroly doplněná sociodemografickým dotazníkem. Kvalitativní část tvořili polostrukturované interview se 14 respondenty. Výsledky ukazují, že motivace sportovců je převážně vnitřní a orientovaná na prožívanou radost. Významnou roli hraje prožitek výjimečnosti sportu a týmové soudržnosti a odpovědnosti. Trenér zastává roli vedoucího i aktivního sportovce a kombinuje různé styly vedení. Vedle fyzické přípravy jsou pro výkon zásadní sociální a psychologické faktory psychické přípravy.

Klíčová slova: přetahování lanem, psychická příprava, mentální strategie, motivace sportovců, zvládnutí zátěže, sebepojetí, osobnostní charakteristiky, místo kontroly

Příloha č. 2: Abstract of thesis

Title: Psychological aspects of active athletes in tug-of-war

Author: Bc. Adéla Šišková

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Number of pages and characters: 161 pages, 378 178 characters

Number of appendices: 8

Number of references: 269

Abstract:

This Thesis deals with psychological aspects of active tug-of-war athletes. It seeks to understand the motivation of athletes and coaches, team relationships, psychic resilience and the use of mental strategies for coping with the stress associated with this sport. The research was conducted using a mixed design. The quantitative part was carried out through a questionnaire survey of 44 active athletes. A self-concept questionnaire, five factor personality questionnaire and an external control scale, supplemented by sociodemographic questionnaire, were used. The qualitative part consisted of semi-structured interviews with 14 respondents. The results show that athlete's motivation is predominantly internal and oriented towards the joy of they experience. The experience of the uniqueness of sport and team cohesion and responsibility play an important role. The coach plays both the role of leader and that of an active athlete and combines different leadership styles. In addition to physical conditioning, social and psychological factors of mental preparation are essential for performance.

Key words: tug-of-war, mental preparation, mental strategies, athlete motivation, stress management, self-concept, personality characteristics, locus of control

Příloha č. 3: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu v rámci diplomové práce

Název práce: Psychologické aspekty aktivních sportovců v přetahování lanem

Autor práce: Bc. Adéla Šišková (email: sisa.ada@seznam.cz)

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Název pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra Psychologie

Termín realizace: akademický rok 2025/2026

Vážený respondente, vážená respondentko,

ráda bych Vás požádala o souhlas s účastí ve výzkumu v rámci mé diplomové práce, který je realizován pod Katedrou Psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem je popsat, jaké jsou **osobnostní charakteristiky u aktivních sportovců, kteří se věnují sportu přetahování lanem.** Dále jaká je **motivace a vzájemné vztahy mezi sportovci a trenéry.** Rozhovor bude probíhat osobní či online formou dle vašich preferencí. Data budou následně zpracována, interpretována a o výsledcích budete zpětně informováni zasláním kvalifikační práce.

Všechny získané údaje a informace budou zpracovány v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv. Ve výstupech budou pozměněné identifikační údaje, tak aby byla zachována maximální anonymita.

Podpisem souhlasíte se zpracováním (tím se rozumí zejména shromažďování, analyzování, uchovávání, třídění, zpracování a předávání) svých osobních údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů). Všechny uvedené údaje jsou poskytovány dobrovolně. Dále potvrzujete, že jste byl/a seznámen/a s cílem výzkumu, měl/a jste možnost se zeptat na vše podstatné týkající se účasti a že jste dostal/a srozumitelné odpovědi na své otázky.

Jméno účastníka:.....

Kód účastníka:.....

Dne:.....

Podpis účastníka:.....

Podpis realizátora studie:

Příloha č. 4: Dotazník sociodemografických údajů

- 1. Pohlaví** (*zaškrtněte jednu z možností*)
 - ☐ Muž
 - ☐ Žena

- 2. Věk:** (*napište číslíci*) _____

- 3. Žiju:** (*zaškrtněte jednu z možností*)
 - ☐ Na vesnici
 - ☐ Ve městě
 - ☐ V hlavním městě

- 4. Jak dlouho se věnujete přetahování lanem?** (*zaškrtněte jednu z možností*)
 - ☐ Méně než 1 rok
 - ☐ 1-2 roky
 - ☐ 2-3 roky
 - ☐ 3-4 roky
 - ☐ 4-5 let
 - ☐ 5 a více let

- 5. Jaká je vaše role v přetahování lanem?** (*zaškrtněte jednu z možností*)
 - ☐ Pouze sportovec
 - ☐ Sportovec a trenér
 - ☐ Pouze trenér

6. Jak často jsou ve vašem týmu organizovány tréninky? (zaškrtněte jednu z možností nebo vypište)

₁ ☐ 2x týdně a více

₂ ☐ 1x týdně

₃ ☐ 1x za dva týdny

₄ ☐ 1x za měsíc

₅ ☐ Jiné: _____

7. Na tréninky chodím: (zaškrtněte jednu z možností)

₁ ☐ Téměř vždy

₂ ☐ Často

₃ ☐ Občas

₄ ☐ Zřídka

₅ ☐ Téměř nikdy

8. Jak přistupujete k přetahování lanem jako sportu? (zaškrtněte jednu z možností nebo vypište)

₁ ☐ Je to pro mě rekreační zábava

₂ ☐ Je to pro mě sportovní činnost, není mým cílem soutěžit

₃ ☐ Trénuji, abych se mohl/a účastnit soutěží

₄ ☐ Zaměřuji se na co nejlepší výsledky

₅ ☐ Chci soutěžit na vrcholové úrovni

₆ ☐ Jiné: _____

9. Jaké vybavení vlastní váš tým pro přetahování lanem?

(zaškrtněte všechny možnosti, které se hodí nebo vypište)

☐ 1 Tréninková věž

☐ 2 Tahačské boty

☐ 3 Týmové zázemí

☐ 4 Stálý prostor nebo sportoviště pro realizaci tréninků

☐ 5 Různé tréninkové povrchy – schody, písek, hlína

☐ 6 Vesta pro kotvu

☐ 7 Bederní pás

☐ 8 Magnesium / lepidlo

☐ 9 Jiné: _____

10. Jak jste se POPRVÉ dozvěděli o přetahování lanem? (zaškrtněte jednu z možností nebo vypište)

☐ 1 Z médií (internet, televize apod.)

☐ 2 Od druhé osoby (rodina, kamarád apod.)

☐ 3 Od klubu, který navštěvuji (Sokol, Skaut apod.)

☐ 4 Na veřejné sportovní akci nebo veletrhu

☐ 5 Náhodou jsem byl svědkem tréninku/soutěže v přetahu

☐ 6 Jiné: _____

11. Co považujete za NEJTĚŽŠÍ část v přetahováním lanem? (zaškrtněte jednu z možností nebo vypište)

☐ 1 Fyzickou náročnost

☐ 2 Psychickou náročnost

☐ 3 Spolupráci a komunikaci v týmu

☐ 4 Soutěže a utkání se soupeři

☐ 5 Jiné: _____

12. Jaký HLAVNÍ přínos pro vás má přetahování lanem? *(zaškrtněte jednu z možností nebo vypište)*

₁ ☐ Budování fyzické kondice, vytrvalosti a síly

₂ ☐ Zlepšení psychické pohody, radost z pohybu a uvolnění stresu

₃ ☐ Sociální kontakt, budování přátelských vztahů a soudržnosti týmu

₄ ☐ Seberealizace, posouvání vlastních limitů a poměření sil se soupeři

₅ ☐ Jiné: _____

Příloha č. 5: Rozhovorový scénář

Jaká je motivace aktivních sportovců a sportovkyň v přetahování lanem?

- Jakou roli hraje přetahování lanem a obecně sport ve vašem životě?
- Proč jste se rozhodl/a věnovat právě přetahování lanem?
- Co vás na přetahování lanem baví a nebaví?
- Jak často máte tréninky a jaký je jejich obvyklý průběh?
- Co vás motivuje k tomu se opakovaně vracet na tréninky?
- Jaké pocity si s přetahování nejčastěji odnášíte?
- Jaké jsou vaše osobní cíle v tomto sportu?
- Jak si v přetahování lanem představujete svůj úspěch a neúspěch?
- Jaké fyzické a psychické schopnosti vám přetahování lanem pomáhá rozvíjet?
- Jaký vliv má vaše okolí a rodina na účast v tomto sportu?

Jaké jsou vzájemné vztahy aktivních sportovců a sportovkyň v rámci týmu přetahování lanem?

- Jaká je nejčastěji atmosféra během vašich tréninků?
- Co na svém týmu nejvíce oceňujete?
- Jaké situace nejčastěji vedou k napětí v týmu?
- Jakým způsobem pak toto napětí nejčastěji řešíte?
- Jak vnímáte své vlastní postavení v týmu?
- Jakým způsobem spolu trávíte čas mimo trénink?
- Jaké máte společné rituály nebo zvyky?
- Jak by se váš tým měl změnit, aby dosahoval ideálu?

Jaké jsou vzájemné vztahy mezi svěřenci a trenérem?

- Co je náplní role vašeho trenéra?
- Jak by měl vypadat ideální trenér?
- Máte možnost se trenérovi svěřit se svými potřebami? Jak na ně obvykle reaguje?
- Jak vás trenér motivuje a povzbuzuje?
- Jak váš trenér reaguje, když se vám něco nedaří?
- Jakým způsobem vám sděluje vaše nedostatky?
- Čím si trenér získává respekt týmu?
- Jak trenér reaguje na kritiku od svých svěřenců?
- Jak na vás působí, že je trenér i aktivním sportovcem? Jak se mu daří obě role skloubit dohromady?
- Jak by se ve vašem týmu projevilo, kdyby trenér pouze trénoval a nebyl i aktivním sportovcem?

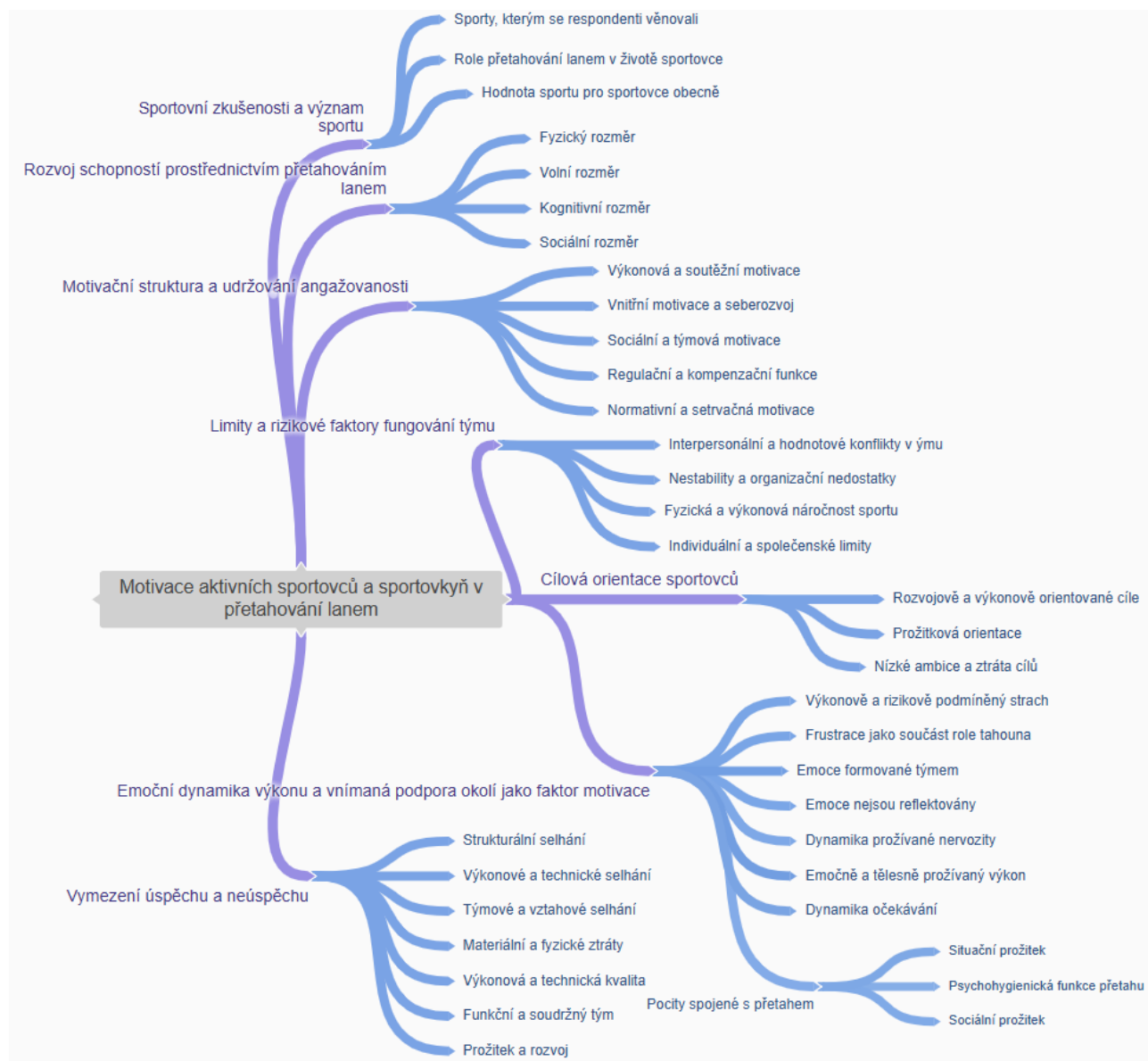
Jak vlastní psychická příprava tahounů ovlivňuje zvládání zátěže?

- Co považujete za nejnáročnější fyzický aspekt přetahování lanem?
- Co děláte v momentě, kdy cítíte během přetahu bolest a vyčerpání?
- Co vás při přetahování lanem nejvíce psychicky zatěžuje?
- Jaké jsou vaše osobní zvyky a rituály před sportovním výkonem?
- Jaké formy psychické přípravy se dají před sportovním výkonem použít? Využíváte vy sami některé z nich?
- Jak pracujete se svým vnitřním dialogem během sportovního výkonu?
- Jak se cítíte těsně před soutěží?
- Jaké strategie vám pomáhají zvládat nervozitu a trému před tahem?
- Jaký vliv může mít chování týmu a trenéra na psychiku jedince?
- Jak by měla vypadat podle vás ideální týmová a trenérská podpora? Jaký má pro vás význam?
- Jaká existuje souvislost mezi mentálním nastavením a fyzickým výkonem?
- Jak se u člověka pozná psychická odolnost? Považujete se za psychicky odolného člověka?
- Co by se ve vašem týmu mělo změnit, aby docházelo ke zvyšování psychické odolnosti napříč celým týmem?
- Jak vypadá váš psychický odpočinek po náročném přetahování?

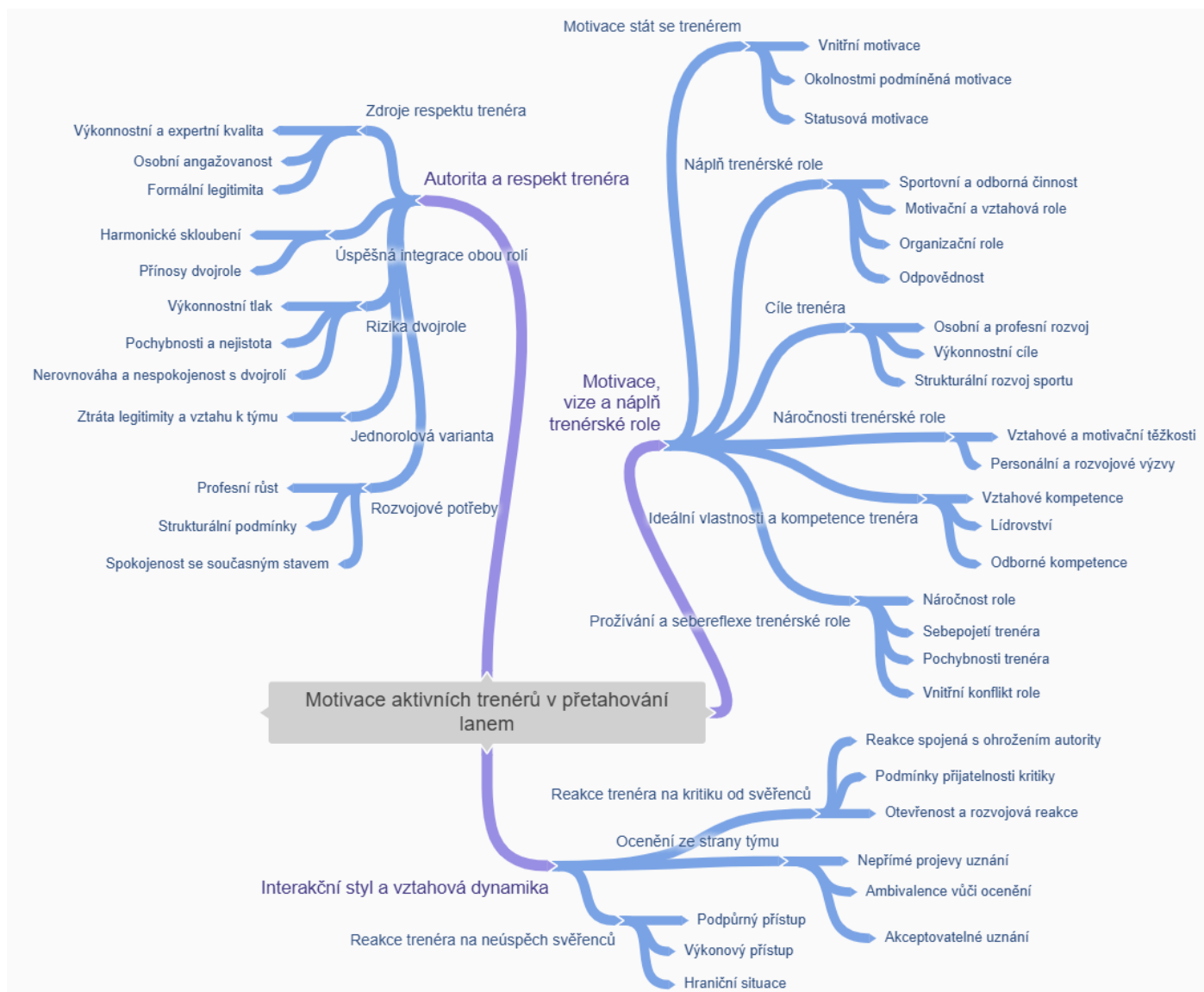
Jaká je motivace aktivních trenérů v přetahování lanem?

- Co vás motivovalo stát se trenérem přetahování lanem?
- Jak dlouho zastáváte tuto roli?
- Jak se v této roli cítíte, co všechno obnáší ji naplnit?
- Jaké vlastnosti jsou pro trenéra týmu klíčové?
- Co vás motivuje zůstat v této roli?
- V čem je vedení a organizace týmu náročná?
- Jaký má pro vás význam kritika nebo ocenění týmu?
- Jaké jsou vaše dlouhodobé cíle v této roli?
- Jak pracujete s neúspěchem svých svěřenců?
- Jak se vám daří vyvážit a rozvíjet skloubené role trenéra a aktivního sportovce?
- Která z těchto rolí je pro vás důležitější?
- Jak tato role podle vás ovlivňuje vztah týmu k vám?
- Je něco, co byste na svém působení v týmu změnil?

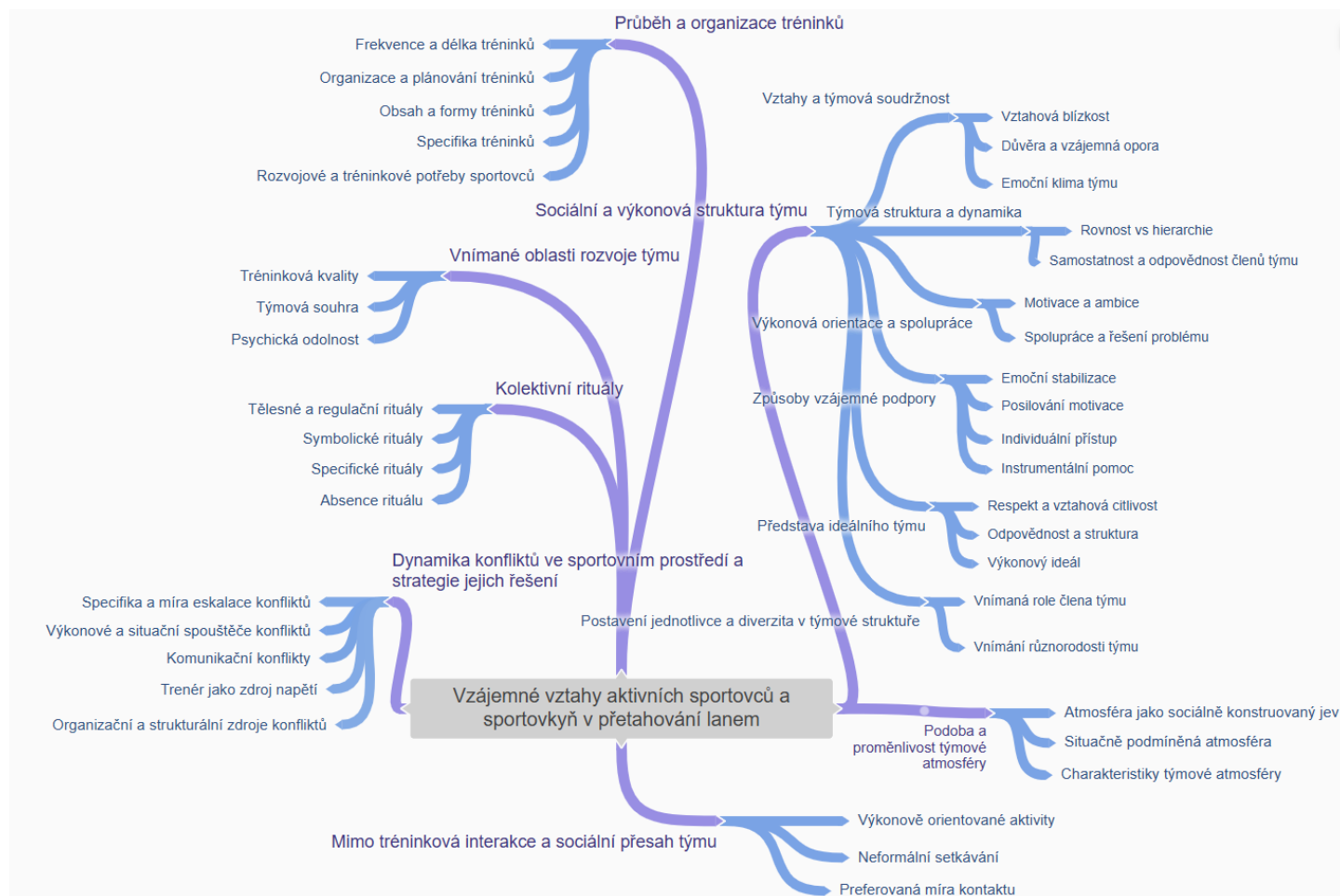
Příloha č. 6: Grafické schéma čtvrté výzkumné otázky



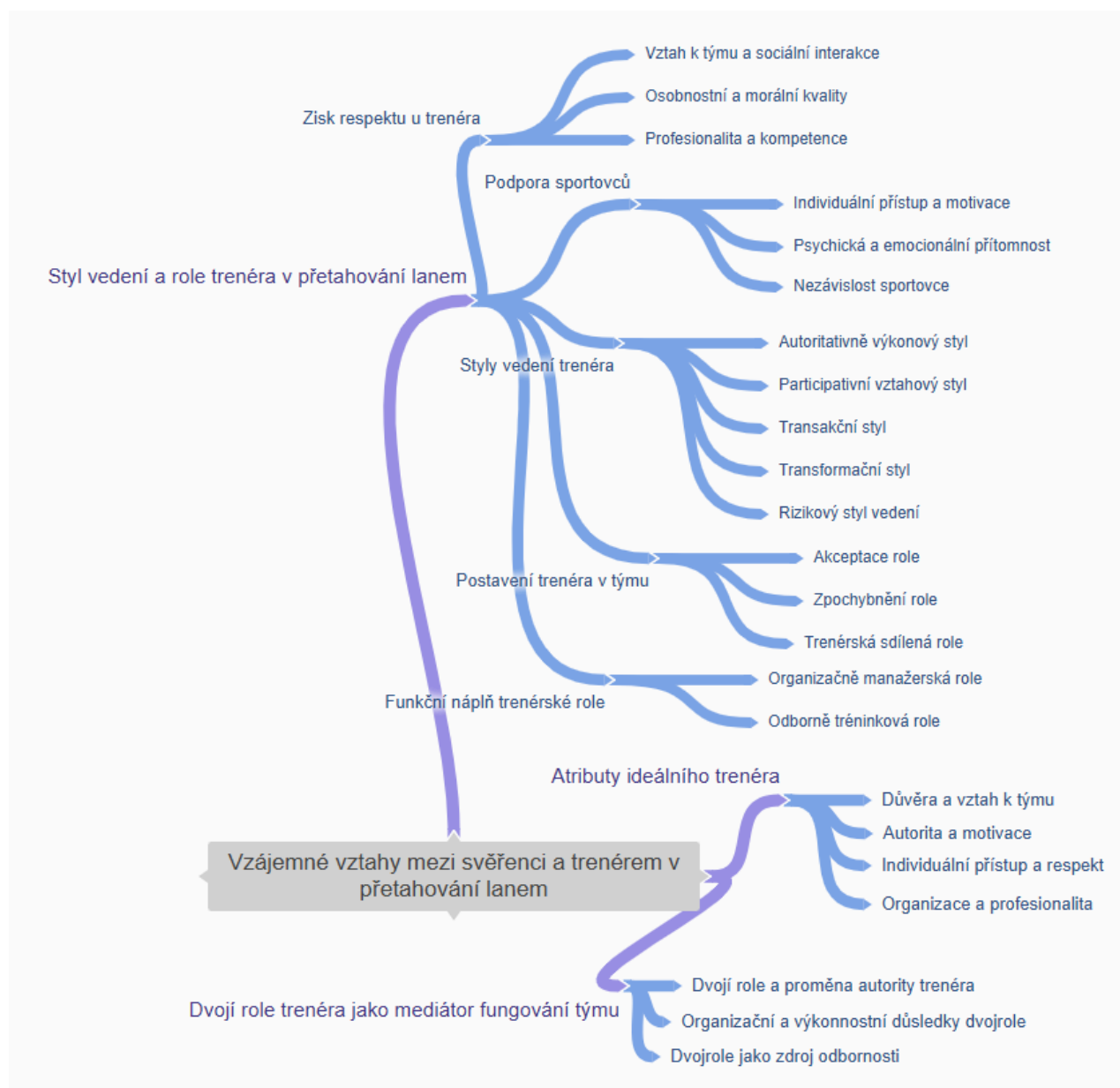
Příloha č. 7: Grafické schéma páté výzkumné otázky



Příloha č. 8: Grafické schéma šesté výzkumné otázky



Příloha č. 9: Grafické schéma sedmé výzkumné otázky



Příloha č. 10: Grafické schéma osmé výzkumné otázky

