

J A K U B S T A N Ě K



PSYCHOLOGIE ESPORTU

 GRADA®

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Staněk, Jakub

Psychologie esportu / Jakub Staněk. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2025. -- 1
online zdroj

České a anglické resumé

Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-271-8110-0 (online ; pdf)

* 795:796.093 * 159.98:796 * 159.9.07 * (048.8) * (0.034.2:08)

- elektronické sporty
- psychologie sportu
- psychologický výzkum
- monografie
- elektronické knihy

159.98 - Aplikovaná psychologie [17]

JAKUB STANĚK



PSYCHOLOGIE ESPORTU

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Mgr. Jakub Staněk, Ph.D.

Psychologie esportu

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 166. publikaci

Recenzovala

Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Andrea Černá

Redakce a korektury Kateřina Kružíková

Grafická úprava Jan Šístek

Fotografie z archivu autora

Návrh a zpracování obálky František Sedláček

Počet stran 152

Vydání 1., 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-8111-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-8110-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-5279-7 (print)

Obsah

Předmluva	11
1 Esport	13
1.1 Co je to esport	13
1.2 Esport vs. sport	14
1.3 Stručná historie esportu	16
1.4 Současný zájem o esport	17
1.5 Esport v České republice	19
2 Esportové hry	21
2.1 Týmové FPS (Counter-Strike 2, Valorant)	21
2.2 MOBA (Dota 2, League of Legends)	24
2.3 Battle Royal (Fortnite, Apex Legends)	26
2.4 Závodní hry (Trackmania, iRacing, F1)	27
2.5 Sportovní hry (FIFA, NHL)	29
3 Kariéra hráče	31
3.1 Motivace k profesionálnímu hraní	33
3.1.1 Výkonová motivace	34
3.2 Náročné situace v kariéře hráče	36
4 Práce psychologa v esportu	43
5 Psychologický profil hráče	47
5.1 Osobnost	47
5.2 Kognitivní schopnosti	48
5.3 Psychologický profil českých a slovenských hráčů	49
6 Výkonové kompetence v esportu	51
7 Model výkonu v esportu	55
8 Práce s týmem	59
8.1 Jak pracovat s týmem	62
8.1.1 Postupy	63

9	Zvládání stresu	67
9.1	Jak pracovat s týmem	72
9.1.1	Postupy	73
10	Kontrola emocí	77
10.1	Jak pracovat s týmem	80
10.1.1	Postupy	81
11	Efektivní komunikace	85
11.1	Jak pracovat s týmem	86
11.1.1	Postupy	88
12	Vyrovnaný životní styl	91
12.1	Jak pracovat s týmem	95
12.1.1	Postupy	95
13	Disciplína	99
13.1	Jak pracovat s týmem	103
13.1.1	Postupy	104
14	Realizovaný výzkum	107
14.1	Design výzkumu	108
14.2	Výzkumný soubor	109
14.2.1	Výzkumná skupina – progameri	109
14.2.2	Komparační skupina	111
14.3	Metody	112
14.3.1	Dotazník vlastní konstrukce	112
14.3.2	Rozhovor	113
14.3.3	Psychodiagnostické metody	114
14.4	Etická hlediska výzkumu	124
14.5	Zpracování dat	125
14.5.1	Kvalitativní data	125
14.5.2	Kvantitativní data	125
	Shrnutí	127
	Summary	129

Poděkování	131
Literatura	133
Seznam zkratek	145
Rejstřík	147
O autorovi	151

Věnování

Nejdražší Ani. I když tohle věnování ani knihu nikdy číst nebudeš, vznikla díky Tobě, a to z mnoha různých důvodů. Byla jsi mou Padmé a tou i navždy budeš.

—

***„DO OR DO NOT.
THERE IS NO TRY.“***

(Master Yoda, 3 ABY)

Předmluva

„Balance is found in the one who faces his guilt.“

První oficiální videohra byla představena v roce 1958 fyzikem Williamem Higinbothamem a jednalo se o hru *Tennis for Two* (Lambert, 2008). I když současné digitální hry nemají se svým prapředkem téměř nic společného, je příhodné, že první existující videohra byla založena na převedení klasického sportu do digitálního světa. Provázanost sportu a videoher je jedním z hlavních témat této knihy a vnímám téměř poeticky, že toto spojení existuje stejně dlouho jako samotné digitální hraní.

Esport je v současné době populární volnočasovou aktivitou. Mnoho dětí sní o tom, že se bude živit profesionálním hraním digitálních her. I když se to může zdát jako něco nepředstavitelného, taková je dnešní realita – profesionální hráči her si mohou vydělávat podobným způsobem jako profesionální sportovci. Aby byl sportovec úspěšný a podával výkon, za který je placený, musí být odolný a schopný v několika hlavních oblastech – a jednou z nich je psychika. To samé platí i u esportovců.

V dnešní době se u světových profesionálních esportových týmů pohybují psychologové poměrně běžně. Jedná se ale o jednotlivce, kteří získali zkušenosti s tímto oborem hlavně praxí a své zkušenosti aktivně nepublikují. Z tohoto důvodu je poměrně náročné vstoupit do oblasti psychologické práce v esportu, protože i když se může zdát, že zakázky budou podobné jako v tradičním sportu, neplatí to vždy. Tato kniha vznikla s prostým cílem – usnadnit lidem, kteří se chtějí pohybovat v oblasti esportu, práci s psychikou hráčů i týmů.

Publikace je určena hráčům, trenérům, rodičům a psychologům, kteří se pohybují v esportu nebo se do něj chystají vstoupit a chtějí porozumět důležitým psychickým komponentám, jež mohou hrát v tomto prostředí roli. Na rodiče a psychology jsou zaměřeny první dvě kapitoly této knihy, které představují esport a esportové hry. Pro hráče a trenéry bude tato první část spíše nadbytečná, proto pokud patříte do druhé skupiny, doporučuji tyto kapitoly přeskočit a raději si zahrát jednu nebo dvě mapy. Větší část knihy se ovšem zaměřuje na identifikaci klíčových psychologických výkonových kompetencí u esportovců a na to, jak je s nimi možné pracovat.

Obsah knihy vychází ze tří hlavních zdrojů. Prvním z nich je obsáhlé prozkoumání existujících publikovaných poznatků k psychologii esportu z celého světa. Druhým zdrojem je má disertační práce, která byla zaměřena na důkladný průzkum psychologických potřeb esportových hráčů. Popis designu celého výzkumu a výzkumných metod je uveden v kapitole 14. Posledním zdrojem této knihy je má

vlastní psychologická praxe s esportovými týmy a rozhovory s předními trenéry a hráči v esportu v českém i světovém měřítku.

Některé kapitoly a prezentované výsledky z výzkumů u českých hráčů jsou převzaty z mé disertační práce (Staněk, 2024).

Všechny citace uvedené na začátku kapitol pocházejí ze seriálu *Star Wars: Clone Wars*.

1 Esport

„Easy is not always simple.“

1.1 Co je to esport

Esportem rozumíme hraní kompetitivních her na výkonnostní úrovni v organizovaných soutěžích (García-Lanzo & Chamarro, 2018). Hamari a Sjöblom (2017) popisují esport jako formu sportu, která se odehrává prostřednictvím elektronických systémů a zahrnuje zapojení hráčů a týmů.

Česká asociace esportu (n. d.) definuje esport jako „organizované soutěžní hraní hráčů nebo týmů, v jakékoliv hře, na jakékoliv platformě (PC, konzole, mobil). Soutěže mají jasná pravidla a účastnit se jich mohou jak amatérští, tak profesionální hráči“. Pokud je hráč za toto hraní pravidelně finančně oceňovaný, je označován za profesionálního hráče a hraní za těchto podmínek je označováno jako *professional gaming*, tedy *progaming* (García-Lanzo & Chamarro, 2018).

Česká asociace esportu (n. d.) dále rozvádí, že **profesionální hráč** je ten, kdo má podepsanou smlouvu v určitém klubu nebo organizaci, reprezentuje barvy daného klubu či organizace, dostává za to pravidelnou odměnu a věnuje se hraní na plný úvazek. Jako **poloprofesionální hráči** jsou chápáni ti, kteří jsou za hraní a trénink placeni, podobně jako profesionální hráči, ale na rozdíl od nich k tomu prezenčně studují střední či vysokou školu, případně mají i jiné zaměstnání.

Pokud tedy budeme mluvit o hráči, který se pravidelně účastní turnajů, v nichž může vyhrát peníze nebo jiné odměny za umístění, mluvíme o **esportovci**. Ovšem v případě, že je hráč pravidelně vyplácen organizací za trénování i hraní turnajů v konkrétní hře bez ohledu na získané finanční odměny z turnaje, mluvíme o profesionálním či poloprofesionálním hráči. Esport je tedy širším pojmem, který v sobě zahrnuje i profesionální esport, tedy *progaming*.

Esport je aktivita, která je, stejně jako sport, vhodná pro muže i ženy. A i když se to u hraní her prostřednictvím zobrazovacích zařízení může zdát zvláštní, profesionální soutěže v esportu jsou také oddělené pro muže a ženy. Zastoupení žen v profesionálním esportu není na světové úrovni zanedbatelné, hráčky mají vlastní soutěže, ale jejich sledovanost i výše finančních prostředků v soutěžích jsou značně nižší než u mužů. Soutěže se pořádají ve stejných hrách jako u mužů.

1.2 Esport vs. sport

Měl by být esport považován za sport? Na tuto otázku se již pokusilo odpovědět několik autorů.

Llorens (2017) se ve svém článku zabývala tím, jestli esport naplňuje zavedené definice sportu. Podle autorky esport splňuje zavedená kritéria EU pro identifikaci aktivity jako sportu. Ta jsou následující:

1. činnost musí být praktikována i pro rekreační účely;
2. činnost musí být fyzická aktivita.

Zároveň je uváděno, že je žádoucí, aby byla činnost kompetitivního charakteru a měla institucionální řízení (Llorens, 2017). Na základě zmíněných definic je možné říct, že esport tyto podmínky splňuje. Výše uvedená kritéria EU nespecifikují, jak by měla fyzická aktivita vypadat.

Obecně přijímanou definici moderního sportu vytvořil Guttman (1978, s. 22): „Sport je zábavné fyzické soupeření.“

Na základě této definice je možné prohlásit, že kritéria esport splňuje, a je tak možné o něm přemýšlet jako o sportu (Llorens, 2017). Autorka ovšem ve svém článku uvádí, že splnění těchto kritérií je dostatečné pro filozofické a etické vnímání sportu. Neznamená to, že k esportu můžeme přistupovat i z hlediska psychologie jako k tradičnímu sportu.

Parry (2018, s. 2), který pracuje s pojmem „sport“ přímo v definici olympijského sportu („Atletická činnost, která vyžaduje zručnost a/nebo fyzickou zdatnost, kompetitivního charakteru.“), jež z této kategorie vyřazuje například rekreační sporty, lov, šachy a další, naopak ve svém článku zastává názor, že esport by neměl být řazen mezi sporty.

Autor zmiňuje, že pokud je aktivita součástí olympiády, nikdo nezpochybňuje její status jako sportu. Vysvětluje, že zvolil definici olympijského sportu, protože nabízí ideální verzi toho, čím sport je a čím by mohl být. Ve své studii následně uvádí šest klíčových podmínek, které musí být splněny, aby byla aktivita považována za sport. Zároveň se zabývá důvody, proč podle něj esport tyto podmínky nesplňuje (Parry, 2018):

1. lidská povaha aktivity:
 - esport nesplňuje, protože se soupeří prostřednictvím konzolí/PC;
2. fyzická aktivita:
 - esport nesplňuje, protože i když je aktivita fyzická (stisk kláves/tlačítek), efekt je virtuální (výsledný výstřel ze zbraně);

3. fyzická dovednost – z hlediska „celotělových“ dovedností:
 - esport nesplňuje, protože aktivita je prováděna pouze horními končetinami;
4. nutnost kompetitivní složky:
 - esport splňuje;
5. jasně stanovená pravidla:
 - esport nesplňuje, protože pravidla určují vývojáři hry a ne organizace, které za soutěže zodpovídají;
6. institucionalizace:
 - esport nesplňuje, protože chybí národní a mezinárodní asociace, zároveň vydavatelé her tvoří turnaje pouze pro své hry.

Závěry autora jsou takové, že esportové hry nepovažuje za sport i přes jejich podobnosti s tradičními sporty (Parry, 2018).

Parryho argumenty, proč esport nevyhovuje jednotlivým podmínkám, jsou ovšem zavádějící. Esportové soutěže probíhají i osobně – hráči sedí na dosah od sebe a mohou spolu interagovat. Tím splňují lidskou povahu aktivity.

Pokud esport nesplňuje fyzickou aktivitu kvůli tomu, že efekt hráč nevykonává sám vlastním tělem, nesplňovala by to ani například sportovní střelba, lukostřelba a podobné sporty, kde je sportovcem stisknuta spoušť. Do esportové aktivity je zapojené celé tělo. I když hráči sedí, na udržení správného držení těla participuje většina svalů těla. Opět velmi podobně jako například u střelby, kde je většina těla statická a aktivní pohyby dělají pouze ruce.

Co se týče požadavku na jasně stanovená pravidla a institucionalizaci, je důležité si uvědomit, že i když hry vydávají jednotliví vývojáři, jejich soutěže organizují společnosti třetích stran, které si mohou nastavovat vlastní pravidla (například největší organizátoři turnajů ve hře Counter-Strike 2 – Blast.tv a ESL).

Pro každý turnaj platí jiná pravidla, která nemusí být v přímém souladu s nastavením pravidel hry – například používání jiných skinů u agentů. Jedná se tedy o podobný princip jako u dlouholetých olympijských sportů – softballu a baseballu. V softballových turnajích pořádaných organizací ISC (International Softball Congress) se například hraje s bílým míčem, na těch pořádaných organizací ISF (International Softball Federation) se zase využívá reflexní žlutý míč.

Parryho článek (2018) byl vystaven silné kritice, na kterou reagoval ve své studii z roku 2021. Uvádí v ní, že dle jeho názoru jsou podobnosti se sportem (esportový hráč musí trénovat, dodržovat životosprávu; Tito hráči jsou slavní jako sportovci; esport dodržuje zásady antidopingu; podporuje globální komunitu, rodinné vztahy a pocit sounáležitosti) mylně interpretovány a nemají takovou váhu jako u klasických sportů (Parry, 2021).