



Visegrad Fund

Športová psychológia vo Visegrádskom regióne – písomná správa

Výstupy zo stretnutia Visegrádskej skupiny pre športovú psychológiu, ktoré sa konalo 20. 11. 2025 v Olomouci, Česká republika

1. PRÍTOMNÍ:

Na stretnutí boli prítomné nasledujúce asociácie a ich členovia.

A.) Asociácia športových psychológov Českej republiky

Michal Vicar, Martin Machacek, Katerina Vejvodova, Veronika Balakova
www.apscr.info

B.) Slovenská asociácia športovej psychológie

Michala Bednarikova, Peter Kuracka, Mojmir Trebunak, Michal Murarik
Webová stránka: www.sportovapsychologia.sk

C.) Poľská psychologická asociácia, sekcia športovej psychológie

Dorota Pietrzyk-Matusik, Wiktor Wiluś, Anna Kopiec, Pola Wawrzyniak
<https://osps.com.pl/>

D) Asociácia športovej psychoterapie „Sport and Soul“ (Maďarsko) –

Krisztina Bóna, Dominik Sárkány, Anna Kárász, Alexandra Somos
<https://www.sporteslelek.hu/>

2. POZADIE PROJEKTU

Cieľom tohto projektu je rozvoj oblasti športovej psychológie vo Visegrádskom regióne. Psychológia športu a cvičenia je rýchlo sa rozvíjajúcou oblasťou aplikovanej psychológie. Počas komunistickej éry bolo jedno z kľúčových svetových centier tejto aplikovanej disciplíny práve v strednej Európe – vo Visegrádskom regióne. Po páde železnej opony oblasť V4 stratila na význame. Najlepšie postupy a prepojenie medzi národnými zastupiteľskými orgánmi (v súčasnosti zastúpenými Asociáciou športových psychológov ČR, Sekciou športovej psychológie Poľskej psychologickéj spoločnosti, Slovenskou asociáciou športovej psychológie a maďarskou organizáciou Sport és Lélek Egyesület) oslabili, pričom medzi týmito orgánmi chýbala koordinácia a neexistovala žiadna platforma. Súčasná situácia má viacero dôsledkov, ako napríklad: 1. Množstvo know-how z regiónu a predchádzajúcej éry nebolo nikdy

sprostredkované širokej verejnosti. 2. Región V4 stráca na význame v globálnom kontexte, pričom Spojené kráľovstvo, Nemecko, USA, Kanada a Austrália sa stávajú vedúcimi centrami športovej psychológie vo svete. 3. Výskumné nápady a tímy v regióne sa zaoberajú rôznorodými témami a nespolupracujú. 4. V žiadnej z krajín V4 neexistuje legislatívne uznaná profesijná pozícia „športového psychológa“. 5. V súčasnosti je vysokoškolský študijný program zameraný na športovú psychológiu zavedený len v Poľsku a Maďarsku. Cieľom tohto projektu je preto vytvorenie platformy, spolupráca a zdieľanie osvedčených postupov medzi národnými orgánmi a ich členmi v regióne V4.

Táto záverečná správa je jedným z výstupov projektu.

3. SÚČASNÝ STAV ŠPORTOVEJ PSYCHOLÓGIE V REGIÓNE

Boli predstavené asociácie a ich činnosť s cieľom zmapovať súčasný stav v jednotlivých krajinách

A. Asociácia športových psychológov Českej republiky

Vedenie:

- Predseda: Michal Vicar
- Podpredsedovia: Veronika Baláková, Martin Macháček, Kateřina Vejvodová
- Valné zhromaždenie sa koná každoročne; voľby sa konajú každé štyri roky

Popis:

Nezisková organizácia s takmer 70 členmi. Člen UPA (Únia psychologických asociácií, Česká republika), FEPSAC. Cieľom asociácie je rozvíjať športovú psychológiu, poskytovať vzdelávacie aktivity, zlepšovať odbornú prax, podieľať sa na systematických zmenách v športe (vrátane integrácie športových psychológov do každej športovej federácie) a prispievať k vytváraniu bezpečného prostredia v športe.

Hlavní národní partneři:

Česká športová únia (ČUS), Active Czech, Český olympijský výbor, Train With Respect, Gymnathlon

Aktuálne aktivity:

- Vytváranie interaktívnej mapy odborníkov podľa regiónov
- Vydávanie a prekladanie kníh
- Zabezpečenie účasti športových psychológov na olympijských hrách
- Pravidelné vzájomné supervízie a zdieľanie prípadových štúdií
- Organizovanie okrúhlych stolov pre trénerov v malých skupinách
- Vývoj online aplikácie pre psychodiagnostiku, prístupnej členom, s údajmi dostupnými pre výskum

B. Slovenská asociácia športovej psychológie

Popis:

Založená v roku 2000 a obnovená v roku 2017, v súčasnosti má 44 členov (štvrtinu tvoria študenti). Členská organizácia FEPSAC. Asociácia sa zameriava na rozvoj športovej psychológie na Slovensku a spolupracuje s národnými organizáciami, ako je Slovenský olympijský výbor. Od roku 2019 pôsobí Michala Bednariková v riadiacej rade FEPSAC.

Vedenie:

- Prezidentka: Michala Bednariková
- Podpredseda: Peter Kuračka
- Členovia predstavenstva: Mojmír Trebunák, Petra Pacesová
- Valné zhromaždenie sa koná každoročne; voľby sa konajú každé štyri roky

Súčasné aktivity:

- Organizovanie výročných konferencií od roku 2018 s pozvanými národnými a medzinárodnými odborníkmi v oblasti športovej psychológie
- Spolupráca so Slovenským olympijským a športovým výborom a Slovenským paralympijským výborom
- Spolupráca s Ministerstvom zdravotníctva v súvislosti s legislatívou týkajúcej sa psychologických služieb (2025) – športová psychológia bola v príslušnom zákone identifikovaná ako jedna z aplikovaných psychologických špecializácií
- Hostovanie zasadnutia riadiaceho výboru FEPSAC (2018, 2024)
- Organizovanie webinárov pre členov s národnými a medzinárodnými rečníkmi
- Vytváranie siete a rozvíjanie spolupráce medzi členmi.

C. Asociácia športovej psychoterapie Sport and Soul (Maďarsko)

Popis:

Založená v roku 2022 Gabriellou Goschi (športová a klinická psychologička), Agnes Palvolgyi (športová psychologička) a Laurou Csenki (klinická psychologička). Asociácia presadzuje zmenu paradigmy v športovej psychológii, pričom kladie dôraz na osobný rozvoj nad výkonnosť.

Založené v roku 2022 Gabriellou Goschi (športová a klinická psychologička), Agnes Palvolgyi (športová psychologička) a Laurou Csenki (klinická psychologička). Združenie presadzuje zmenu paradigmy v športovej psychológii, pričom kladie dôraz na osobný rozvoj nad výkonnosť.

Vedenie:

- Prezidentka: Gabriella Goschi
- Podpredsedníčka: Ágnes Pálvölgyi
- Podpredsedníčka: Dr. Laura Csenki

Kľúčové princípy:

- Úspech je dôsledkom rozvoja
- Športovci sú v prvom rade ľudia
- Úspech v rámci prístupu zameraného na rozvoj sa líši od úspechu založeného výlučne na výsledkoch
- Kríza je v športe realitou

Súčasné aktivity:

- Zavádzanie paradigmatickej zmeny do športu a športovej psychológie
- Vytvorenie metodiky športovej psychoterapie
- Vydávanie kníh o klinickej a športovej psychológii – budú dostupné v angličtine
- Práca so športovcami, trénermi a rodičmi

- Vzdelávanie trénerov a širšej športovej verejnosti
- Organizovanie každoročných konferencií od roku 2022
- Vedenie skupinových supervízií (do 8 účastníkov) so zameraním na prípadové štúdie
- Reforma vzdelávania v oblasti športovej psychológie na univerzitách

Poznámka: V Maďarsku existuje aj ďalšia Asociácia športovej psychológie, ktorá má v súčasnosti veľmi málo členov.

D. Poľská psychologická asociácia – sekcia športovej psychológie

Popis:

Súčasť Poľskej psychologickej asociácie (založenej v roku 1907), pričom sekcia športovej psychológie bola založená v roku 2002. Sekcia má v súčasnosti okolo 80 členov. Zameriava sa na zvyšovanie kvalifikácie členov, poskytovanie výskumných príležitostí a rozširovanie športovo špecifických vedomostí.

Vedenie:

- Prezident: Marcin Krawczynski
- Podpredseda: Jan Blecharz
- Tajomníčka: Dorota Pietrzyk-Matusik
- Členovia predstavenstva: Wiktor Wiliś, Aleksandra Zienowicz-Wielebska, Dagmara Budnik-Przybylska, Marcin Kochanowski

Súčasná aktivita:

- Účasť na nominačnom procese Poľského olympijského výboru (od roku 2008)
- Vytváranie certifikačného systému pre športových psychológov (od roku 2012)
- Organizovanie pravidelných stretnutí každé 2–3 mesiace, vrátane prednášok a organizačných záležitostí
- Organizovanie konferencií a certifikačných programov
- Vedenie interaktívnej mapy športových psychológov
- Národná a medzinárodná spolupráca so športovými organizáciami
- Príspevok k poľskému rámcu kvalifikácií – športová psychológia

4. VÝZVY A POTREBY NAŠEHO REGIÓNU

Na základe skupinovej diskusie boli identifikované nasledujúce výzvy a potreby:

1. **Podpora udržateľnosti asociácií športovej psychológie a zabezpečenie zdrojov na ich dlhodobé fungovanie.** V súčasnosti sa väčšina práce vykonáva na dobrovoľnej báze.
2. Objasnenie úloh športových psychológov, mentálnych trénerov a psychiatrov a jasné vymedzenie úloh odborníkov v oblasti duševného zdravia v športe. Riešenie neetických postupov v oblasti športovej psychológie
3. **Zníženie stigmy okolo praxe športovej psychológie** (napr. normalizácia toho, že spolupráca s psychológom je v poriadku), ktorá je stále často prítomná medzi staršími zainteresovanými stranami.
4. **Podpora holistického prístupu ku klientom** – vyváženie podpory duševného zdravia a zlepšovania výkonnosti.
5. **Zlepšenie pochopenia** tejto profesie, jej kompetencií a úloh zo strany **verejnosti, odborníkov a rôznych zainteresovaných strán v športe.**
6. **Vytvorenie vzdelávacieho systému v každej krajine** – špecializácia v športovej psychológii po absolvovaní magisterského štúdia v odbore psychológia. V súčasnosti takýto systém v Českej republike ani na Slovensku neexistuje.
7. **Prispievať k vytváraniu jasnej legislatívy pre odborníkov v oblasti športovej psychológie**, aby boli formálne uznávaní športovými organizáciami.
8. **Posilňovanie uznania a akceptácie športovej psychológie v celom systéme**, vrátane vytvorenia jasných pozícií v rámci športových orgánov a federácií.
9. **Vytvorenie štruktúrovaných vzdelávacích dráh a špecializačných programov** v rámci športovej psychológie pre nepsychológov – trénerov, športovcov atď.
10. **Posilňovanie postavenia asociácií športovej psychológie v rámci národných psychologických organizácií**, najmä v Poľsku.
11. **Zvýšenie angažovanosti členov v rámci asociácií** s cieľom podporiť pokračujúci rozvoj športovej psychológie v každej krajine.
12. **Zameranie sa na využívanie a šírenie technológií a umelej inteligencie v športovej psychológii** spôsobmi, ktoré prinesú prospech klientom.
13. **Rozšírenie implementácie konceptu „bezpečného športu“** v rámci športovej kultúry.
14. **Posilnenie kariérnych dráh pre športových psychológov** ako súčasť udržateľného dlhodobého profesionálneho rozvoja.

Body 1 až 5 boli účastníkmi stretnutia identifikované ako otázky, na ktoré je potrebné sa zamerať najviac.

Vzdelávacie systémy

Vo všetkých štyroch krajinách platí, že športový psychológ je osoba s ukončeným magisterským štúdiom v odbore psychológia a praxou v oblasti športu. Maďarsko a Poľsko v súčasnosti ponúkajú na rôznych univerzitách a inštitúciách niekoľko postgraduálnych programov so špecializáciou na športovú psychológiu. V Poľsku na toto postgraduálne vzdelávanie nadväzuje komplexný certifikačný systém, ktorý spravuje národná asociácia.

Naopak, v Českej republike a na Slovensku v súčasnosti chýbajú formálne postgraduálne programy v oblasti športovej psychológie. V porovnaní s vývojom v susedných krajinách je

potreba zavedenia takýchto programov ešte naliehavejšia. V nadväznosti na nový zákon o psychologicko- kých službách na Slovensku, ktorý nadobudol účinnosť 1. októbra 2025, bude potrebné vytvoriť špecializáciu v oblasti športovej psychológie a nechať ju schváliť národnou akreditačnou komisiou, kým bude možné vypracovať akýkoľvek postgraduálny program.

5. ZDIEĽANIE OSVEDČENÝCH POSTUPOV

Každý partner z visegrádskeho regionu ponúkol zdieľanie 3 rôznych osvedčených postupov – pričom jeden z nich mal byť predstavený podrobnejšie. Boli ponúknuté nasledujúce témy:

a. Slovenská osvedčená prax

1. Séria vzdelávacích webinárov (4–6 ročne)
2. Výročná konferencia s národnými a medzinárodnými rečníkmi (počet účastníkov rastie, pozývanie medzinárodných hostí – väčšinou prichádzajúcich bez nároku na odmenu)
3. Služby športovej psychológie pre mládežnícke národné hokejové reprezentácie

Téma, ktorá bola predmetom diskusie – Služby športovej psychológie pre mládežnícke národné hokejové reprezentácie

Štyria športoví psychológovia pracovali dva roky s mládežníckymi národnými tímami U16, U17, U18 a U20. Na základe kanadského rámca športovej psychológie známeho ako *Gold Medal Profile* definovali behaviorálne prejavy mentálnych zručností potrebných na úspešný výkon v ľadovom hokeji. Na základe tohto rámca sa pravidelná práca psychológov počas sústredení národných tímov zameriavala na rozvoj týchto zručností.

Po dvoch sezónach sa spolupráca v tomto plnom formáte skončila kvôli ekonomickým obmedzeniam a nedostatočnej podpore zo strany hlavných trénerov. Obmedzená spolupráca pokračovala s dvoma z mladších tímov.

Hlavným ponaučením z tejto skúsenosti je kľúčový význam dlhodobého záväzku zo strany vedenia aj hlavných trénerov na dosiahnutie udržateľných výsledkov. Napriek tomu boli po dvoch sezónach prvé výsledky programu športovej psychológie už zrejmé v komunikácii hráčov a vo väčšom zapojení tých, ktorí mali predchádzajúce skúsenosti so spoluprácou so športovými psychológmi v mladších vekových kategóriách.

b. Maďarská osvedčená prax

1. Metódy športovej psychoterapie v športovej psychológii
2. Komplexné športovo-psychologické služby v kluboch
3. Formovanie športového prostredia prostredníctvom obnovy súčasného vzdelávania a snahy o objasnenie psychologických poznatkov a toho, ako sa jednotlivé úlohy môžu navzájom dopĺňať.

Téma, o ktorej sa diskutovalo – Komplexné športovo-psychologické služby v kluboch

Asociácia športovej psychoterapie „Sport and Soul“ už dva roky systematicky pracuje vo veľkom kajakárskom klube, ktorý má približne 400 členov. Tréneri museli riešiť rôzne problémy, ako napríklad prácu s teenagermi, poruchy príjmu potravy u svojich športovcov, spoluprácu s rodičmi atď. Boli vytvorené supervízne skupiny pre trénerov. Každá skupina pozostávala z dvoch trénerov, jedného športového psychológa a jedného kouča a stretnutia sa konali dvakrát ročne po 2 hodiny. Každý tréner mal príležitosť prediskutovať svoju prípadovú štúdiu a získať pomoc pri riešení problému. Pre mladších športovcov sa konalo tréning mentálnych zručností a mentoring zameraný na emocionálnu výchovu (5 x 45 minút). Program pre starších (14–16 rokov) sa zameriaval na koučing a mentálny tréning. Športoví

psychológovia ponúkli aj hodnotovo orientovaný koučing pre rodičov. Mottom týchto sedení bolo „vychovávame šampiónov pre život“. Učili sa životné zručnosti. Potom sa pozornosť viac zamerala na sociálne a organizačné aspekty, pri ktorých sa sledovalo, ako sa v klube cítia všetci, a snažilo sa zlepšiť vodcovské zručnosti, budovanie tímu, komunikáciu, rovnováhu medzi prácou a súkromným životom atď. Bola to prípadová štúdia na prezentáciu systematickej a holistickej práce, ktorú vykonáva združenie a do ktorej sú v súčasnosti zapojené tri veľké športové organizácie v Maďarsku.

c. Poľské osvedčené postupy

1. Systém certifikácie športových psychológov
2. Systém vzdelávania v rámci združenia pre jeho členov, vrátane workshopov odborníkov z iných oblastí (napr. klinická psychológia).

Téma, o ktorej sa diskutovalo: Poľský certifikačný systém pre športových psychológov

Poľská asociácia opísala svoj certifikačný systém, ktorý pozostáva z troch úrovní: trieda II, trieda I a majstrovská trieda. Úrovně sa líšia podľa množstva teoretických vedomostí, získaných kreditov, požadovaného dohľadu a aplikovanej praxe.

- Trieda II
Podmienkou vstupu je ukončenie magisterského štúdia v odbore psychológia, minimálne jeden rok odbornej praxe, teoretická príprava, práca pod dohľadom (2×10 hodín s rôznymi supervízormi) a účasť na workshopoch a konferenciách. Uchádzači musia zložiť teoretickú skúšku pred certifikačnou komisiou.
- Trieda I
Postup do vyššej úrovne vyžaduje päť rokov praxe po získaní triedy II, pokračujúcu účasť na workshopoch a konferenciách a 2×25 hodín supervízie. Uchádzači musia pripraviť jednu prípadovú štúdiu a prediskutovať ju pred certifikačnou komisiou.
- Majstrovská trieda
Požiadavky zahŕňajú päť rokov po získaní triedy I, pravidelnú účasť na workshopoch a konferenciách, aspoň jednu nomináciu na významné športové podujatie (napr. majstrovstvá sveta, olympijské hry) a minimálne dva roky práce s jedným národným tímom. Uchádzači musia pripraviť dve prípadové štúdie a prediskutovať ich pred certifikačnou komisiou.

Systém funguje efektívne už 13 rokov. Niektoré jeho zložky, ako napríklad záverečné skúšky, však stále vyžadujú ďalší rozvoj. Okrem toho sa v súčasnosti pracuje na oficiálnom uznaní certifikačného systému zo strany vlády. Každá úroveň stojí približne 400 eur. Na základe tohto programu organizácia pracuje na zaradení kvalifikácie športového psychológa do poľského kvalifikačného rámca.

D. Česká osvedčená prax

1. Profesionálna podpora v rámci asociácie:
 - Mesačné vzájomné supervízie

- Dvojdnové stretnutie členov s rôznymi prezentáciami, workshopmi, aktivitami a diskusiami
- 2. Psychodiagnostická aplikácia – online databáza českých športovo-psychologických testov
- 3. Konferencia s psychiatrami – „Šport a psychika“

Téma, ktorá bola predmetom diskusie – aplikácia psychodiagnostiky

Bola vyvinutá aplikácia pre online testovanie. Zameriava sa na hodnotenie kvality rôznych psychologických charakteristík športovcov, čím pomáha športovým psychologom v ich práci s klientmi. Portál slúži ako platforma na zber výskumných údajov s cieľom prehĺbiť pochopenie fungovania psychológie športovcov a štandardizovať psychodiagnostické metódy. Ciele sú:

- poskytnúť odborníkom – športovým psychologom – nástroje na komplexnú analýzu psychologických zložiek športového výkonu
- pomôcť športovcom systematicky pracovať na psychologických aspektoch ich výkonu a sledovať ich vývoj
- zefektívniť zber údajov, administráciu testov a interpretáciu prostredníctvom online prostredia
- získať výskumné údaje pre ďalší rozvoj testov a oblasť športovej psychológie

Aplikácia ponúka tri rôzne typy prístupu: respondent, psychológ interpretujúci výsledky respondenta a výskumník a je prístupná športovým psychologom v Českej republike, ktorí sú členmi asociácie

6. BUDÚCE PROJEKTY

Budúce projekty boli predmetom diskusie v rámci 4 okrúhlych stolov. Hlavným cieľom bolo zdieľať a identifikovať projekty, ktoré sa zameriavajú na spoločné potreby.

Tieto projekty sú:

Otvorené webináre pre všetkých členov V4

Mnohé krajiny organizujú vlastné webináre pre svoje publikum. Ak je webinár v angličtine, môže byť ľahko prístupný všetkým združeniam a ich členom. Je možné vypracovať financovanie týchto webinárov .

Projekt „Say yes“

„Say yes“ je projekt Erasmus+, ktorý neúspešne predložili českí a slovenskí partneri. Je zameraný na posilnenie podporného prostredia v športe prostredníctvom informačných materiálov. Tento projekt môžu obohatiť ďalší partneri, ktorí sa k nemu môžu pripojiť.

Vytvorenie vzdelávacích programov

Vytvorenie vzdelávacích programov. Najprv pre športových psychológov – na základe programov vyvinutých v Maďarsku a Poľsku, v súlade so štandardmi FEPSAC. Po druhé pre trénerov, s cieľom vzdelávať ich v témach športovej psychológie a mentálneho tréningu.

Objasnenie úloh v „mentálnych profesiách“ a zvýšenie ich viditeľnosti

Projekt zameraný na objasnenie úloh „mentálnych profesií“ v športe. Pravdepodobne na základe okrúhlych stolov športových psychológov, psychiatrov, trénerov, mentálnych trénerov, psychoterapeutov – hlavných odborníkov pracujúcich v oblasti športu.

Turné športovej psychológie

Prezentácie po celej krajine – „stand-up komédia“ – marketing športovej psychológie – a tým propagácia športovej psychológie medzi športovou verejnosťou .

Psychodiagnostika vo všetkých jazykoch

Prispôbenie aplikácie psychodiagnostiky iným jazykom, aby ju mohla využívať športovú verejnosť.

Podujatia zamerané na zdieľanie osvedčených postupov

Otvorené podujatia pre asociácie športovej psychológie s cieľom pravidelne zdieľať osvedčené postupy. V ideálnom prípade raz ročne.

Konferencie v každej krajine

Cieľom je vypracovať program pre medzinárodnú konferenciu „ “ – pravdepodobne jednodňové podujatie. Títo prednášajúci by cestovali po regióny a v každej krajine by sa zúčastnili konferencie a vystúpili na nej, čím by sa šírili spoločné poznatky.

Záver projektu

Partneri boli požiadaní, aby hlasovali za 3 projekty, ktoré sú z ich pohľadu najpotrebnejšie.

- Všetci partneri hlasovali za projekt Say Yes a konferencie organizované v každej krajine,
- 3 partneri hlasovali za vypracovanie vzdelávacieho programu športovej psychológie pre trénerov,
- 2 partneri hlasovali za objasnenie úlohy „mentálnych odborníkov“,
- 1 partner hlasoval za psychodiagnostické testovanie, webináre a propagáciu športovej psychológie.

Keďže slovenská asociácia mala v pláne zorganizovať webinár v angličtine už v týždni nasledujúcom po stretnutí, všetci partneri boli pozvaní, aby sa ho zúčastnili. Webinár sa konal 26. novembra 2025 a témou bol Spánok výkonnostných športovcov, ktorú prezentovala Patricia Frytz (DE).



13. januára 2026,

prezident APS CR

Olomouc, Česká republika