

Professional esports players and their psychological challenges

Staněk, J.¹

1 | University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Education, Department of Psychology, České Budějovice, Czech Republic

Citation | Staněk J. Professional esports players and their psychological challenges. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi*, 8(4), 246–251. <https://doi.org/10.35198/APLP/2025-004-0005>

Summary | The aim of this article is to present, for the first time in the Czech Republic, a descriptive case study based on work with professional esports players. Since psychological work in this environment has been only minimally explored, the main purpose of this article is to introduce the setting and the types of issues players may face. The article describes psychological work with a professional team of esports players. The author outlines a real collaboration with a Czech esports organization that sought psychological support for its Counter-Strike team. Using questionnaires, individual interviews, and team sessions, key themes influencing the team's performance were identified—particularly communication, stress management, and emotional regulation. Based on the identified needs, both individual and team interventions were implemented with the aim of improving intra-team communication, stabilizing performance, and strengthening the players' mental resilience. The study provides concrete examples of a psychologist's work in the esports environment and demonstrates practical possibilities for supporting both performance and mental well-being in this specific population.

Keywords | esports – digital games – stress management – effective communication – performance

Submitted | 28 July 2025

Accepted | 10 November 2025

Grant affiliation | None

Corresponding author | Mgr. Jakub Staněk, Ph.D., University of South Bohemia, Faculty of Education, Department of Psychology, Dukelská 9, 370 01 České Budějovice, Czech Republic

stanekj@pf.jcu.cz

Profesionální hráči digitálních her a jejich psychologická témata

Staněk, J. ¹

1 | Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie

Citace | Staněk, J. Profesionální hráči digitálních her a jejich psychologická témata. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi*, 8(4), 246–251. <https://doi.org/10.35198/APLP/2025-004-0005>

Souhrn | Cílem tohoto článku je vůbec poprvé v České republice představit deskriptivní kazuistickou studii z práce s profesionálními esportovci. Vzhledem k tomu, že psychologická práce v tomto prostředí není téměř zmapována, je hlavní myšlenkou tohoto článku představit prostředí a témata, která mohou hráči řešit. Článek tak představuje psychologickou práci s profesionálním týmem esportových hráčů. Autor popisuje reálnou spolupráci s českou esportovou organizací, která vyhledala psychologickou podporu pro svůj tým hrající Counter-Strike. Pomocí dotazníků, individuálních rozhovorů a týmových sezení byla identifikována klíčová témata ovlivňující výkon týmu – zejména komunikace, zvládání stresu a kontrola emocí. Na základě zjištěných potřeb byla nastavena individuální i týmová intervence, jejímž cílem bylo zlepšit komunikaci v rámci týmu, stabilizovat výkon a podpořit mentální odolnost hráčů. Studie poskytuje konkrétní příklady práce psychologa v esportovém prostředí a ukazuje praktické možnosti podpory výkonu a duševní pohody v této specifické populaci.

Klíčová slova | esport – digitální hry – zvládání stresu – efektivní komunikace – výkon

Došlo do redakce | 28. července 2025

Přijato k tisku | 10. listopadu 2025

Grantová podpora | Ne

Korespondující autor | Mgr. Jakub Staněk, Ph.D., Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Dukelská 9, 370 01 České Budějovice

stanekj@pf.jcu.cz

1 ÚVOD

První digitální hry vznikly s prostým účelem – ukázat, čeho jsou moderní technologie schopné. Od první takové prezentace v roce 1958 už uplynulo 68 let a role digitálních her se značně změnila (Lambert, 2008). Gaming se stal volnočasovou aktivitou pro značné množství dětské i dospělé populace. Ze zábavy pro „podivné nerdy“ se stala mainstreamová aktivita, kterou dnes provozuje obrovské množství lidí. Fanouškovská základna gamingu je po celém světě natolik rozsáhlá, že je možné se hraním her plně uživit (Staněk et al., 2025).

Jednou z možností, jak toho mohou hráči dosáhnout, je streamovat vlastní hraní. Hráč hraje hru, vysílá ji přitom na streamovací platformě (jako například Twitch či YouTube) a jeho komentované hraní sledují diváci. Prostřednictvím jejich dobrovolných příspěvků, reklam při vysílání či spoluprací s partnery může streamer přicházet k penězům. Druhou možností je věnovat se profesionálnímu esportu (Staněk et al., 2025).

Esportem rozumíme hraní digitálních her na výkonnostní úrovni, tedy kompetitivní soupeření s jinými hráči, kde hraje důležitou roli výkon a cílem je překonat ostatní hráče či soupeřící tým. Stejnými motivy k této aktivitě jsou pro hráče typicky zábava a snaha uspět a porážet ostatní. U poloprofesionálního a profesionálního esportu, tedy pro gamingu, se ovšem tento rámec mění (Staněk, 2025).

Profesionální esport má mnoho společných znaků s profesionálním sportem. Tím nejzásadnějším je fakt, že v obou případech jsou hráči/sportovci zaměstnaní na plný úvazek. Jsou tak za provozování aktivity placeni a jedná se o jejich dominantní životní aktivitu. Hráči v esportu mají pravidelné tréninky, které probíhají téměř každý den. Součástí jejich tréninkového procesu není jen hraní, ale také taktická příprava, videorozbory a fyzická či mentální příprava (Staněk, 2025).

Všechny tyto povinnosti jsou samozřejmě časově náročné. Z toho důvodu je možné se setkat jak s hráči poloprofesionálními (nějakým způsobem jsou za své hraní odměňováni, ale zároveň s ním ještě studují či pracují v jiném oboru), tak s hráči profesionálními (hraní je jejich dominantní výdělečnou aktivitou). Staněk (2024) se ve svém výzkumu zaměřil na zmapování času, který čeští profesionální a poloprofesionální hráči tráví hraním a spánkem. Soubor tvořilo 45 hráčů, z čehož 21 respondentů spolu s hraním studovalo a zbylých 24 nikoli. Výsledky ukázaly, že studující hráči tráví hraním průměrně 8,14 hodiny a spánkem 7,52 hodiny. Nestudující hráči hrají průměrně 8,42 hodiny a spí 6,14 hodiny. Pokud budeme vycházet z předpokladu, že standardní rozdělení dne by bylo na 8 hodin práce/studia, 8 hodin spánku a 8 hodin volného času, znamenalo by to, že hráči, kteří studují, věnují hraní veškerý volný čas. Pozitivním zjištěním ale je, že i když mají tito hráči studijní i herní povinnosti, věnují spánku adekvátní čas. Hraní na této úrovni ovšem značně omezuje jejich možnost vést vyrovnaný životní styl. Zdá se také, že většina studujících hráčů chodí spát před půlnocí,

což je značný rozdíl oproti nestudujícím hráčům a je pravděpodobné, že je to způsobeno nutností vstávat ráno do školy. Zajímavou informací o nestudujících profesionálních hráčích je to, že hraním tráví „pouze“ 8,42 hodiny. Tento údaj totiž znamená, že další téměř třetinu dne věnují mimoherním aktivitám.

Nabízí se zde otázka, jestli u profesionálních a poloprofesionálních hráčů nehrozí riziko závislosti, jak ji definuje *Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM-5)* (2015). Této otázce se věnovaly výzkumy Akbariho et al. (2021) a Beana a Poorna (2022), které nezávisle na sobě popsaly osobnostní rozdíly mezi závislostními a profesionálními hráči. Přestože obě studie došly k závěru, že počty odehraných hodin se u obou skupin výrazně neliší, stěžejní rozdíl odhalily v osobnostních dimenzích hráčů. Zdá se, že hlavní rozdíly se projevují v úrovni neuroticismu a extraverte. U závislých hráčů se ve srovnání s těmi profesionálními prokázala vyšší úroveň neuroticismu, a naopak nižší úroveň extraverte. Tyto poznatky tak mimo jiné implikují, že z hlediska rizika závislosti nemusí být profesionální či poloprofesionální hraní nutně ohrožující, nýbrž závisí to na konkrétní osobnosti hráče. To ovšem neznamená, že by profesionálním a poloprofesionálním hráčům nehrozila jiná rizika či problémy, se kterými by jim mohl pomoci psycholog.

2 CÍLE

Cílem je vůbec poprvé v České republice představit kazuistickou studii z práce s profesionálními esportovci. Vzhledem k tomu, že psychologická práce v tomto prostředí není téměř zmapována, je hlavní myšlenkou tohoto článku představit prostředí a témata, která mohou hráči řešit. Jedná se tedy o individuální deskriptivní kazuistiku, jejímž cílem není představit případ od začátku do konce, nýbrž poukázat na to, že psychologické zakázky jsou k nalezení i v oblasti esportu. Kazuistika je identifikována jako individuální proto, že je v ní pracováno s celým týmem jakožto jedním konkrétním případem.

3 ETIKA

S klienty bylo v rámci spolupráce pracováno v souladu s Etickým kodexem ČMPS. Každý z klientů byl obeznámen s podmínkami spolupráce, jimž vyjádřil porozumění a svým podpisem stvrdil informovaný souhlas s nimi. Klienti dále vyjádřili souhlas se zpracováním informací do kazuistické studie. Všechna data pocházející od nich byla pro potřeby studie anonymizována.

4 ÚVOD DO SPOLUPRÁCE

Byla navázána spolupráce s přední českou esportovou organizací, která hledala psychologa pro dlouhodobou práci s týmem hrajícím hru Counter-Strike. Tato organizace a její hráči již měli zkušenosti s psychologkou, která s nimi dříve pracovala.

Práci s týmem jsem zahájil zhruba měsíc před pro ně nejdůležitějším víkendovým turnajem roku. V té době se týmu nedařilo podávat výkony, na které byli hráči i organizace zvyklí a vnímali několik problémů v rámci fungování týmu. Manažer týmu v rámci úvodní schůzky uvedl, že jako stěžejní téma vnímá zvládání frustrace hráčů v průběhu utkání, které je podle něj jedním z hlavních důvodů neúspěchů.

5 MAPOVÁNÍ PROSTŘEDÍ A METODY SBĚRU DAT

Při úvodním sezení s hráči byly využity informace, které byly získány jako výstupy z disertační práce Staňka (2024). Všem hráčům byl osobně administrován dotazník vlastní konstrukce, který mapoval hráčskou potřebu výzkumně identifikovaných možností témat, formulovaných v uvedené disertační práci (Staněk, 2024), která si hráči a trenéři přejí probrat s psychologem. Z nabídky možností označovali hráči ta témata, kterým se chtějí věnovat. Zároveň byla součástí dotazníku pětibodová Likertova škála, na níž hráči zaškrtovali, jak velkou důležitost (5 – naprosto klíčové, 1 – nedůležité) přiřazují práci na jednotlivých kompetencích (zvládání stresu, efektivní komunikace, kontrola emocí, vyrovnaný životní styl a disciplína), které byly v citované disertační práci odhaleny jako klíčové pro profesionální a poloprofesionální esportovce.

Níže uvedená tabulka 1 zobrazuje medián výsledků hráčů, tedy to, jakou důležitost přiřazovali práci na jednotlivých kompetencích. Stejný dotazník byl administrován i trenérovi týmu, který ho měl vyplnit z pohledu toho, co podle něj tým potřebuje. Na základě odpovědí hráčů a trenéra bylo vytvořeno pořadí důležitosti práce na kompetencích, které je uvedené v tabulce 2.

	Medián	Minimum	Maximum	SD
Zvládání stresu	4	3	5	0,69
Efektivní komunikace	4	3	5	0,96
Kontrola emocí	4	3	5	0,69
Vyrovnaný životní styl	2	1	3	0,58
Disciplína	2	2	5	1,41

Tabulka 1 | Důležitost práce na kompetencích dle hráčů

Hráči	Trenér	Celkem
Kontrola emocí	Zvládání stresu	Kontrola emocí
Zvládání stresu	Kontrola emocí	Zvládání stresu
Efektivní komunikace	Efektivní komunikace	Efektivní komunikace
Disciplína	Disciplína	Disciplína
Životní styl	Životní styl	Životní styl

Tabulka 2 | Pořadí důležitosti práce na kompetencích dle hráčů a trenéra

V tabulce potřeb, se kterými může hráčům/trenérům pomoci psycholog, zaškrtovali hráči i trenér jednotlivé možnosti. Každý jich mohl označit libovolný počet, cílem bylo udělat si jasno v tom, které z obecně identifikovaných potřeb hráčů jsou aktuální pro tento konkrétní tým. Výchozí seznam potřeb vycházel opět z disertační práce Staňka (2024).

6 IDENTIFIKACE HLAVNÍHO TÉMATU

Po vyplnění a vyhodnocení dotazníků byl s každým hráčem veden individuální rozhovor, v jehož rámci bylo zjišťováno detailnější vysvětlení jeho odpovědí a to, v čem přesně vnímá, že by potřeboval pomoci on jako jednotlivec i jeho tým. Ukázalo se, že většina hráčů vnímala jako zásadní problém na obecné úrovni komunikaci mezi hráči v průběhu tréninku a zápasů. Tato informace ovšem příliš nebyla v souladu s důležitostí přiřazenou jednotlivým kompetencím v tabulce 2, ve které se komunikace objevila až na třetím místě, a to za zvládáním stresu a kontrolou emocí.

V komunikaci s jednotlivými hráči se ukázalo, že jeden z hráčů ve vůdčí roli je velmi „náladový“ a často se u něj mění způsob komunikace a rozdávání pokynů spoluhráčům. Jedním z jeho stylů byla věcná komunikace bez projevů frustrace v neverbální komunikaci. Druhým, tím problematickým z jeho stylů byla pasivní komunikace bez zájmu a s náznaky frustrace a rezignace v neverbální rovině komunikace. Ukázalo se, že tento způsob komunikace působí velmi negativně na dva z jeho zbývajících spoluhráčů, neboť tento frustrovaný stav se přenáší i na ně a oni pak nedokáží podávat kvalitní výkony. Celý tým se tak dostává do stavu rezignace.

Na základě těchto informací začaly výsledky dotazníků dávat smysl. Forma komunikace vedoucího hráče vedla k negativním emocím, které museli hráči zpracovávat, což se jim

Práce s týmem jako kolektivem	Individuální práce s hráči i trenéry	Edukace a nácvik dovedností
Diagnostika a řešení problémů	Řešení hráčových problémů	Zvládání frustrace
Nálada v týmu	Role lídra týmu	Zvládání tlaku
Zpětná vazba týmu i trenérovi	Péče o psychiku	Zvládání stresu
Poskytnutí pohledu z odstupu	Režim mimo hraní	Zvládání prohry
Týmová spolupráce	Péče o zdraví	Přijímání a poskytování kritiky
Mediace týmových záležitostí	Řešení osobního života	Naslouchání hráčům i trenérům
Týmovost	Chování hráčů	
Komunikace v týmu	Konzultace (poradenství)	
Mediace komunikace a kritiky	Vítězné nastavení mysli	
Mediace náročných témat	Disciplína	
Snaha hráčů při hře	Osobní rozvoj	
Interpretace a kontrola emocí	Mít s kým mluvit	
Vůle k vítězství	Problémy se spánkem	
Víra ve vítězství	Sebevědomí	

Pozn.: Tučně jsou uvedena ta témata, která alespoň jeden z hráčů či trenér označili za důležité a potřebné k řešení.

Tabulka 3 | Témata vhodná k řešení s psychologem dle hráčů i trenéra

nedařilo. To vytvářelo stres, se kterým se museli vypořádat, aby zvládli podat výkon, který se od nich očekával. Pokud by se podařilo vyřešit formu komunikace vedoucího hráče s ostatními hráči týmu, pravděpodobně by tyto negativní emoce odpadly a nebylo by třeba řešit copingovou strategii. Stejně tak by ale mohla pomoci situaci vyřešit s pomocí psychologů nabytá schopnost jednotlivých hráčů tyto negativní emoce zpracovat.

7 HRÁČI DEFINOVANÉ CÍLE SPOLUPRÁCE

Výstupem ze screeningu základních témat tedy byla individuální primární témata pro práci s týmem a jednotlivými hráči:

Hráč 1: S hráčem ve vůdčí roli jsme si stanovili cíl identifikovat důvody, proč se mění jeho přístup k vedení hry a komunikace. Jaké jsou faktory, které ovlivňují jeho rozpoložení, a co je možné dělat pro to, abychom jejich vliv co nejvíce eliminovali. Zároveň jsme se domluvili, že zkusíme pracovat na jeho vůdcovských schopnostech.

Hráč 2: U druhého hráče jsme došli k tomu, že by bylo vhodné pracovat na technikách a metodách uvolnění emocí nastrádaných v průběhu zápasu zdravým a funkčním způsobem tak, aby to neovlivňovalo negativně jeho výkon.

Hráč 3: Individuální práce s třetím hráčem byla nastavena velmi podobně jako s tím druhým. Při rozhovorech s ním se ale ukázalo také to, že má pochybnosti o své kariéře a dalším pokračování v esportu, což nejspíše ovlivňovalo i to, jak se v týmu cítil.

Hráč 4: U čtvrtého hráče se zdálo, že na něj nálada a rozložení spoluhráčů nemá větší vliv. Zároveň uvedl, že je pro

něj klíčové soustředit se na svůj výkon a nic dalšího během hry neřešit. Tento hráč také uvedl, že vnímá rezervy ve své disciplinovanosti a rutíně v tréninku. Proto jsme se rozhodli zaměřit se s ním právě na tato témata.

Hráč 5: Pátý hráč působil z celého týmu nejempatičtější a také se zdálo, že ho tíží problémy, které se v týmu vyskytují. Dohodli jsme se s ním tedy, že společně budeme hledat způsoby, jak by mohl pomoci lepší náladě a pozitivnější atmosféře v týmu. Zároveň projevil ambice pomáhat prvnímu hráči s řízením hry, což sejevilo jako dobrý nápad.

Týmově: Pro skupinová setkání s týmem jsme si stanovili dva hlavní cíle v oblasti komunikace. Tím prvním bylo aktivní pozitivní podporování v průběhu zápasů a tréninků, tím druhým nastavení obsahu komunikace vhodné pro různé situace, například to, aby hráči svou kritiku a rady sdělovali spoluhráčům mimo zápasy (po nich, v tréninku) a nikoli v průběhu samotných zápasů. Součástí druhého cíle byly i nácviky efektivní komunikace dle Gordona (2014).

8 REFLEXE A DISKUSE

V oblasti odborné psychologie esportu existuje jen velmi malé množství teoretických poznatků, ze kterých je možné vycházet, v oblasti praktické práce psychologa esportu pak neexistují v podstatě žádné poznatky. Z tohoto důvodu jsem při práci s hráči vycházel zejména z výsledků disertačního výzkumu Staňka (2024). Během osmi let, která jsem výzkumu profesionálního esportu věnoval, jsem na základě nemnoha existujících výzkumných zjištění i vlastního mapujícího výzkumu odhalil klíčová témata, která esportovci a jejich trenéři potřebují konzultovat s psychology (Staňek, 2024). V návaznosti na tato zjištění jsem formuloval teoretický model výkonu v esportu, který obsahuje mimo

jiné klíčové komponenty, jež hrají roli v podání výkonu (Staněk, 2025). Právě tento model, společně s tradičními postupy z oblasti sportovní psychologie, byl stěžejním bodem, ze kterého jsem při své práci vycházel. Přestože tento model není zatím výzkumně ověřený, ukázal se jako velmi efektivní odrazový můstek. V současné době jsou ve vývoji dotazníkové nástroje, které umožní mapování klíčových komponent, které model popisuje.

Formulace individuálních cílů spolupráce přinesla několik pro hráče důležitých témat – roli lídra, komunikaci se spoluhráči, faktory ovlivňující emoční rozpoložení, regulaci emocí při hře, perspektivu kariéry, soustředění na výkon, disciplínu. Stěžejním cílem pro tým se ukázala být potřeba nastavení efektivní komunikace a podpory hráčů. Všechna tato identifikovaná témata se kryjí s faktory, které ve své studii identifikovali jako klíčové pro výkon Nagorsky a Wiemeyer (2020). Zároveň jsou i v souladu s výsledky staršího výzkumu Himmelsteina et al. (2017). Pozitivním zjištěním je také to, že ačkoli účelem spolupráce s hráči bylo poskytnutí psychologických služeb, v jejím průběhu se ukázalo, že nově formulovaný model výkonu v esportu (Staněk, 2025) by mohl být funkčním modelem, se kterým bude možné v praxi dále pracovat.

Tento fakt je ovšem zároveň i limitem. Postup práce s hráči vycházel z neověřeného modelu, a ačkoli prozatímní průběh spolupráce poukazuje na to, že by tento model mohl být funkční, není možné s jistotou tvrdit, že je to správný směr práce s esportovci. Dalším limitem je fakt, že neexistují žádné standardizované postupy, jak s esportovci pracovat, a přestože se to nabízí, není možné automaticky převést všechny metody a přístupy z psychologie sportu a aplikovat je bez úprav. Omezujících rozdílů mezi sportem a esportem je totiž poměrně mnoho (životní styl, harmonogram soutěží a tréninků, nemožnost realizovat větší fyzickou aktivitu během soutěží atd.). Kazuistická studie by měla obsahovat doporučení pro praxi dalších odborníků. Na základě první spolupráce je možné pouze upozornit na potřeby hráčů v esportu a celkově na jejich potřebu psychologické podpory. Nemožnost dát více doporučení je rozhodně limitem této kazuistiky, ale jejím cílem bylo hlavně poukázat na to, že i esport je stejně jako klasický sport odvětvím, ve kterém je role psychologů důležitá.

9 ZÁVĚRY

Aktuálně je další spolupráce s hráči této kazuistiky nastavena tak, že s nimi probíhají konzultace jednou měsíčně, nicméně jednotliví hráči si mohou vyžádat i intenzivnější spolupráci. Tuto možnost zatím využil jeden z hráčů. Cílem této kazuistiky bylo poukázat na to, že i v České republice existuje zájem o práci psychologů v esportu a je smysluplné se i na tuto oblast zaměřovat. Popisovaná kazuistika ukazuje, že hráči mají o psychologické služby zájem, i když je to pro mnoho psychologů těžko představitelné vzhledem k tomu, že v České republice jsou pouze dva psychologové, kteří pro esportové týmy pracují.

LITERATURA / REFERENCES

- Akbari, M., Seydavi, M., Spada, M. M., Mohammadkhani, S., Jamshidi, S., Jamaloo, A., & Ayatmehr, F. (2021). The big five personality traits and online gaming: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 611–625. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00050>
- Americká psychiatrická asociace. (2015). *DSM-5: Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Hogrefe-Testcentrum.
- Bean, A., & Pooran, N. (2022). The video gamer persona: a five factor study exploring personality elements of the video gamer. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 9, 121–149. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2022.09.7>
- Gordon, T. (2014). *T.E.T. – Škola bez poražených*. Gordon Training International.
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive league of legend players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1–21. <https://doi.org/10.4018/IJGC-MS.2017040101>
- Lambert, B. (2008). Brookhaven honors a pioneer video game. *The New York Times* (L11). https://www.nytimes.com/2008/11/09/nyregion/long-island/09videoli.html?_r=2
- Nagorsky, E., & Wiemeyer, J. (2020). The structure of performance and training in esports. *PLoS ONE*, 15(8), e0237584. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237584>
- Staněk, J. (2024). *Psychologie v kontextu profesionálního gamingu* [disertační práce]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Staněk, J. (2025). *Psychologie esportu*. Grada.
- Staněk, J., Hynek, J., & Faltová, M. (2025). *Děti a gaming – příručka pro rodiče*. Grada.