

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Pavel Skopal

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE V LEDNÍM HOKEJI
-PŘEHLEDOVÁ STUDIE

Bakalářská práce

Autor: Pavel Skopal, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Pavel Skopal

Název bakalářské práce: Psychická příprava mládeže v ledním hokeji (přehledová studie)

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce pojednává o psychické přípravě mládeže v ledním hokeji. Teoretická část shrnuje techniky mentální přípravy u mladých hráčů jako je imaginace, vnitřní řeč, stanovování cílů, koncentrační techniky, dechová relaxace, ale i ostatní vlivy na psychiku hráče jako je např. regenerace či správná životospráva sportovce. Dále jsou v práci popsána konkrétní období vývojové psychologie jedince pro lepší orientaci trenéra v oblasti psychiky. Je podán popis ledního hokeje. Hlavním cílem práce je přiblížit metody psychické přípravy mládeže a najít informace o postupech mentálního tréninku využívaných u mladých hráčů, popřípadě hráček pomocí vyhledávání online databází APA PsycInfo, SPORTDiscus with full text a APA PsycArticles. Následně zjistit jaký byl případný typ intervence a jaký měla vliv na hráče. Vyselektované studie (5) pomocí předem stanovených kritérií zahrnovaly muže i ženy v odlišném věkovém rozpětí (14-20 let). Intervenční programy poukázaly na pozitivní vliv využití teambuildingových aktivit, využití technik mentálního tréninku (aktivace, imaginace, pozitivní vnitřní řeči), dále potom proslovu a motivaci ze strany trenéra. Některé studie vykazaly negativní směr ovlivnění psychického stavu jedince jako například nevhodně zvolený proslov trenéra, jenž může snížit hráčskou aktivační úroveň.

Klíčová slova: Psychická příprava, mentální trénink, mládež, hokej

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Pavel Skopal

Title of the bachelor thesis: Psychological preparation of youth players in ice hockey

Department: Department of Social Science in Kinantropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Year of the presentation of the Bachelor's thesis: 2020

Abstract: The bachelor thesis is about the psychological preparation of youth in ice hockey. Theoretical section summarizes mental preparation techniques in young players such as imagination, inner speech, goal setting, concentration, breathing relaxation, but also other influences on the psychological side of the player e.g. regeneration or proper life management of the athlete. Furthermore, there are specific periods of individual developmental psychology in the work, which can serve as a precursor for better interaction with a player in the field of psychics, but also a description of ice hockey as a sport. The main aim of the work is to approximate the methods of youth psychological preparation and to find the mental training practices used in young players, or players using the online databases APA PsycInfo, SPORTDiscus with full text and APA PsycArticles. To then establish what the possible type of intervention was and how it affected the players. (the practical part focuses ...). Using predetermined criteria, the selected studies (5) included both genders in a different age range (14-20 years). Intervention programmes have highlighted the positive influence of the use of teambuilding activities, the use of mental training techniques (activation, imagination, positive inner speech), then speech and motivation from the coach. Some studies were only overview and showed a negative direction of affecting an individual's mental state, such as a poorly chosen speech by a coach that can lower a player's activation level.

Keywords: Psychological preparation, mental training, youth, hockey

Souhlasím se zapůjčením bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

I agree with lending of this bachelor thesis for library purposes.

Prohlášení autora:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Pernicové, Ph.D. a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

Děkuji vedoucí práce Mgr. Haně Pernicové, Ph. D. za cenné rady, své rodině za umožnění se vůbec dostat k psaní bakalářské práce, paní Mileně Dostálové za ochotu a všem, kteří mi byli jakoukoli měrou nápomocni při tvorbě této práce.

V Olomouci dne 29.7.2020

.....

Obsah

1. ÚVOD.....	9
2. SYNTÉZA POZNATKŮ	10
2.1. Obecná charakteristika ledního hokeje.....	10
2.2. Trénink.....	11
2.3. Vývojová psychologie mládeže.....	12
2.3.1. Předškolní období.....	13
2.3.2. Mladší školní období.....	13
2.3.3. Období dospívání	13
2.4. Psychologie sportu.....	14
2.5. Faktory ovlivňující psychiku hráče	15
2.5.1. Regenerační prostředky.....	15
2.5.2. Pitný režim a výživa.....	17
2.5.3. Trenérské přístupy a vliv na hráče	19
2.6. Psychická příprava.....	23
2.6.1. Dlouhodobá psychická příprava.....	25
2.6.2. Krátkodobá psychická příprava.....	25
2.7. Předstartovní stavy	27
2.8. Možnosti psychické přípravy.....	28
2.9. Mentální trénink	29
2.9.1. Imaginace	30
2.9.2. Vnitřní řeč	31
2.9.3. Stanovení cílů.....	31
2.9.4. Koncentrace.....	31
2.9.5. Dechová relaxace	32
3. CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	32
3.1. Hlavní cíl.....	32

3.2.	Výzkumné otázky	33
4.	METODIKA	33
4.1.	Strategie výběru výzkumných studií.....	33
4.2.	Kritéria vyhledávání.....	33
5.	VÝSLEDKY A DISKUZE	37
5.1.	Přehled výsledků výběru studií z elektronických databází	37
5.2.	Výsledky a diskuze	38
5.3.	Výsledková tabulka.....	40
5.4.	Limity studií.....	43
6.	ZÁVĚR.....	44
7.	SOUHRN	44
8.	SUMMARY	46
9.	REFERENČNÍ SEZNAM.....	47
10.	PŘÍLOHY	51

1. Úvod

Lední hokej je vnímán jako jeden z nejrychlejších a nejtvrděších sportů na světě. Jedná se o velmi oblíbenou kolektivní hru, jejíž kořeny pocházejí ze zámořské Kanady, která je označovaná za kolébkku tohoto sportu. I u nás má hokej svoji popularitu a tradici, a ač je konkurence vysoká, stále se Česká republika drží mezi světovými velikány, jako jsou například Rusko, Kanada, USA či severské státy.

V dnešní době je hokej na jiné úrovni než na jeho počátku, jenž je datován na přelomu 19-20. století. Máme jiné tréninkové prvky, metody, postupy apod. Důležitost je kladena nejen na dokonalou fyzickou připravenost, nýbrž i na tu psychickou. Sezóna v ledním hokeji trvá dle úspěšnosti a umístění v tabulce přibližně 7-8 měsíců. U hráčů NHL, která je označována za nejvyšší ligu na světě, někdy až 9 měsíců. Proto je z hlediska výkonu důležitá i mentální pohoda jedince nebo týmu pro udržení si své formy po celou sezónu.

Mentální dovednosti a psychologická příprava je dnes zařazena do tréninkového procesu, a to nejen u hokeje. Díky jeho rychlosti, tvrdosti a celkovému tlaku je psychická příprava právem uznávána jako jedna z nejdůležitějších prvků celkové přípravy hráče.

V sezónním i mimosezónním obdobím patří mezi hlavní limitující faktory. Z tohoto důvodu mě motivovalo zaměřit tuto práci na právě psychickou přípravu. Bakalářská práce bude tudíž zaměřena na vývojovou psychologii, aspekty ovlivňující výkon hráčů, samotný tréninkový proces a další vlivy, jež do jisté míry mohou změnit aktivační úroveň potenciálu hráče. Toto je obsaženo v teoretické části jako přehled syntézy poznatků.

V praktické části potom práce obsahuje vydedukované informace o mentální přípravě mládeže v oblasti hokeje, jejímu případnému efektu, popřípadě intervenci přípravy, čímž prohloubí poznatky ohledně problematiky této práce a přiblíží ji čtenářům z oboru, například trenérům, mentorům, koučům nebo psychologům.

2. Syntéza poznatků

2.1. Obecná charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je označován jako nejrychlejší kontaktní hra na světě. Jedná se o kolektivní brankovou hru, hrající se s černým gumovým pukem neboli toušem, na hřišti o rozměrech okolo 60 metrů dlouhém a mezi 26-31 metry širokém ledovém kluzišti (ČSLH, 2018).

Hřiště je koncipováno ze tří hlavních částí/pásem a to: obranného pásma, středního pásma a útočného pásma, která jsou od sebe oddělena čarami. Modré širší čáry nám oddělují střední pásmo, na úrovni branek máme brankoviště, na nějž navazuje tenčí branková neboli koncová čára červené barvy. Půlku hřiště pak určuje silnější čára, taktéž červené barvy. Dále je na hřišti ještě pět kruhů sloužících k vhazování kotouče po přerušení hry či na jejím začátku (ČSLH, 2018).

Hraje se 3 x 20 minut čistého času, 5 hráčů a jeden brankář na každé straně, hru kontrolují čároví a hlavní arbitři (ČSLH, 2018).

To, co na hře všichni lidé milují je rychlost, tvrdost, neustálá akce, jenž nenechá diváky dlouho sedět. Aby hráči byli dostatečně připraveni na dění na ledové ploše je potřeba trochu tréninku, a to nejen toho fyzického, ale i mentálního.

Moderní lední hokej je komplex, ve kterém se souběžně zvyšují možnosti organismu hráče a jeho hráčská technika. Obojí se odráží v úrovni jeho taktického myšlení a taktického jednání, které je výsledkem usilovného tréninku, soustavného zatěžování organismu v podmínkách podobných utkání. Bez dobré fyzické kondice a bez návyku plného nasazení sil se neprosadí žádná technika. Vzájemná vazba kondice, techniky a rozvoje taktického myšlení vytváří základní rysy osobnosti hráče a podmiňuje i jejich využití pro nejúčinnější pojetí hry, ke které spěje vývoj světového hokeje (Mráz, 2006, p. 11).

Nebo jak charakterizoval komplexitu herní činnosti pan trenér Bukač L. (2015) pomocí rovnice: $\text{Mind} + \text{body} = \text{performance} + \text{result}$. Tímto výrokem dal pan Bukač jasný odkaz, že všechno do sebe zapadá a je nutné obsadit každý kousek mozaiky, tzn. dbát jak na trénink a sílu svého těla, tak samozřejmě na tréninkové techniky zaměřené na zlepšení myšlení a mentální výkonnosti.

„Mozek je centrem, nitrem i mechanismem herní výkonnosti. Tělo pohyb realizuje a potřebnou kondici produkuje, je vykonavatelem.“ (Bukač, 2014, p. 15)

2.2. *Trénink*

Sportovní trénink je proces, ve kterém se jedinec snaží zvýšit svůj herní potenciál pomocí různých cvičení, a to ve všech možných ohledech v daném sportu. Podle Periče & Dovalila (2010) zní charakteristika tréninku takto:

„Trénink je složitý a organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (p.11).

Je složen z několika faktorů ovlivňující výkon hráče. Tyto faktory jsou čtyři a žádný z nich by neměl být opomíjen:

- Kondiční příprava-rozvoj pohybových schopností.
- Technická příprava-nácvik a zdokonalování pohybových dovedností.
- Taktická příprava-nácvik vedení sportovního boje.
- Psychologická příprava-regulace psychických stavů (Perič, 2007, p. 2).

Tyto faktory jsou trénovány v průběhu sezóny nebo i mimo ni, někdy se prolínají více, někdy méně. Jako příklad je možné uvést: kondiční a silová příprava hokejisty bude nejvíce rozvíjena v „off season“ období, které připadá zhruba na měsíce duben-červenec. Samozřejmě i během sezóny bude tato složka v tréninku obsažena, ale už třeba ne tolik, jak v právě zmiňovaném období.

U hokejistů dále dělíme trénink buď podle toho, kde je provozován, nebo o jaký typ tréninku jde. A to na: na ledě, mimo něj/ psychologický, rychlostní, zaměřen na plyometrii, silový apod.

a) *trénink na ledě*

Jedná se o klasickou mezizápasovou přípravu hokejistů, která probíhá většinou v týdenních mikrocyclech. Hokejový trénink na ledové ploše trvá zhruba kolem jedné hodiny, záleží na typu tréninku a jeho zaměření (předzápasový-taktika, přesilovky/ kondiční – před sezónou, v reprezentační pauze/ dovednostní – zvláště pro obránce, útočníky na zlepšení jejich dovedností apod.).

Na led jdou hráči rozcvičení, prvních pět minut je lehčích, kdy dojde k pořádnému zahřátí svalstva, až potom se přechází k náročnějším cvičením jak na nahrávku, tak na celkové zapracování.

Ke zlepšení výkonnosti hráče musí být trénink dobře koncipován a jak již bylo zmíněno, každý trénink je zaměřen na jiný kvadrant výkonných parametrů hráče. Je však důležité pracovat na všech, ať je to obratnost, rychlost, nahrávka, kombinace střelby z rychlosti atd.

b) off ice trénink (suchý trénink)

Trénink na „suchu“ je nejintenzivnější mimo hlavní sezónu, kdy hráči pracují na svých fyzických parametrech, aby byli připraveni na začátek sezóny. Většinou probíhá pod dohledem kondičního trenéra. Jsou ale i týmy, kde letní přípravu dělá samotný hlavní trenér, nebo mají hráči individuální suchou přípravu. Před sezónou se hráči zaměřují na obratnost, koordinaci, rychlost, výbušnost a sílu. Nelze však vše trénovat dohromady, každý trenér si tréninky uzpůsobí tak, aby na sebe navazovaly a aby se pokaždé trénovalo něco jiného. Přes sezónu hráči pracují především na udržení své síly, proto tráví mnoho času v posilovně, kde se zaměřují na silové cviky (dřepy se závažím, mrtvý tah apod.) (Pařez, 2016). Kromě toho je hokej anaerobní sport, kdy se svaly dostávají do deficitního stavu, proto je silový trénink přes sezónu opravdu důležitý.

2.3. Vývojová psychologie mládeže

Znalost vývojové psychologie je pro trenéra do značné míry důležitá. Trenér bude mít jiný přístup a chování u malých dětí a jiný zase u adolescentů, proto by se měl o vývojovou psychologii zajímat, aby nijak neuškodil přirozenému vývoji jedince a zároveň, aby se díky koučování mohl posouvat dál a všeobecně se rozvíjet.

Vývoj člověka dle Langmeiera a Krejčířové (1998):

- Prenatální období.
- Novorozenecké období.
- Kojenecké období.
- Batolecí období.
- Předškolní období.
- Mladší školní období.
- Období dospívání.
- Časná a střední dospělost.
- Stáří.

Pro tuto bakalářskou práci si vymezíme pouze tyto vývojové období: předškolní období, mladší školní období a období dospívání.

2.3.1. Předškolní období

Období od narození až po vstup do školy. Dochází u jedince k obrovskému zdokonalování v oblasti koordinace a motoriky. Dítě je díky řeči schopno regulovat své chování a vyrůstá z rámce rodiny, tzn. chce objevovat a poznávat okolní svět. Postupuje na úroveň intuitivního myšlení a uvažuje v celostních pojmech. Nejdůležitějším faktorem pro správný vývoj dítěte je emoční vyrovnanost rodičů a jejich empatie, ale zároveň i výchova. Pro jejich rozvoj můžeme použít typ her jako je například úkolová nebo iluzní (Langmeier & Krejčířová 1998).

2.3.2. Mladší školní období

Období mladšího školního věku datujeme od 6-7 roku nástupem do školy až po 11-12 rok života dítěte, kdy dochází k pohlavnímu dospívání a psychickým změnám. U tohoto období dřímá základní emoční a pudová složka, jež se projeví právě až v období puberty. Také je mu přisuzován termín střízlivý realismus (otázky: Co je to? A jak to je?). Velmi závisí na rodičích a na lidech, kteří dítě ovlivňují, protože dítě na názory těchto lidí nahlíží a bere za své, kolikrát až naivně. Co se týče pohybových vlastností, vše závisí na rychlosti růstu. Nejvyšší zdokonalení shledáváme u hrubé i jemné motoriky. Soustavně se vyvíjí i smyslové složky, navíc s postupným vývojem řeči se rozvíjí i paměť. Tyto děti jsou iniciativní, jsou také schopny spojit různé myšlenkové pochody v jednu sekvenci. Morálka se kolem 7-8 věku stává autonomní. Když se budeme bavit o rozvoji v oblasti sportu je důležité hraní jakýchkoli her na rozvoj veškerých schopností (pestrost aktivit), ale také již dát na stejnou laťku dodržování pravidel. Hra je limitována pravidly a podmínkami, zároveň můžeme po dítěti chtít už i jistý způsob práce, která jim pomůže se dostávat do diskomfortní zóny, v níž se postupem života někdy ocitne a bude na ni moci být připraven (Langmeier & Krejčířová 1998).

2.3.3. Období dospívání

Období bývá ohraničeno od doby pohlavního zrání až po dovršení pohlavní zralosti a ukončení růstu. Dá se rozdělit do dvou období: pubescence (11-15 let) a období adolescence (15-22 let). Dospívání často doprovází větší či menší emoční labilita.

Pro kognitivní vývoj je charakteristické:

- Vrchol intelektu (dokončen v 15-16 roku života).
- Radikální změna způsobu myšlení (formální operace).

- Vyhledávání alternativ, možností apod.

Typická je také emancipace (osamostatnění) od rodiny a volba povolání. Směr, kterým se jedinec bude ubírat je limitován zjištěním jeho vlastní identity. Otázky: Kdo jsem? Kam směřuji? Co je můj cíl? Jaké je mé poslání? Adolescent se snaží být sám sebou, některým jedincům může pomoci také duchovní orientace. V tomto období má jedinec stále dostatek volného času, jenž může věnovat svým aktivitám. Ke konci tohoto období dochází k největšímu formování osobnosti, kdy se v těle dokončují všechny růstové procesy a psychika jedince. To potom umožňuje psychologicko-analytický pohled na jeho další směřování. Co se týče sportovního tréninku, můžeme zařadit cviky s činkami (do úplného fyzického vývoje se doporučuje cvičit pouze s holou osou) nebo se na ledě ponořit do pilování detailů bruslení, při kterém lze využít skills kouče. V tomto období je také důležité mladenci sport neznechutit přílišným nátlakem a přemrštěnými nároky na jeho výkon. Spíše se zaměřit na pozitivní psychologii, pozitivní zpětnou vazbu a motivaci (Langmeier & Krejčířová 1998).

2.4. Psychologie sportu

Psychologie sportu je vcelku široký vědní obor zkoumající odraz sportovní činnosti, lépe řečeno výkonu. Pomáhá jej následně stabilizovat či navyšovat. Díky i například retrospektivnímu pozorování projevu a citění v daný zápas nebo závod lze dokonale pracovat s psychikou sportovce, pomoci mu najít jeho silné a slabé stránky a následně hledat, kde je místo pro zlepšení. Je téměř nevyvratitelné, že psychická stránka věci je potřebná. Sportovní psychologové se domnívají, že psychická připravenost je alfa omega kvalitního výkonu, dobré nálady a mentální pohody. I když s tímto výrokem někteří nynější trenéři a lidé nesouhlasí, mnoho studií jim potvrdí tento výrok. Už to není jak dříve, kdy mentální koučové neexistovali a na pojem psychika se nebral příliš velký zřetel. Nyní je na sportovce kladen mnohem vyšší tlak a zkrátka evoluce sportu se dostala do takového stádia, že rozhodují opravdu detaily.

Podle Kodýma (1970) lze specificky klasifikovat jednotlivé sportovní aktivity dle psychologické analýzy, a to na:

- **Senzoricko – koncentrační sporty**

Nutnost maximální zapojení všech smyslů pro dosažení nejlepšího výkonu (šachy, golf, šipky, střelba).

- **Funkčně mobilizační sporty**

Z většiny se jedná o cyklické pohyby, proto je důležité napnout veškeré svalové úsilí pro maximální výkon (cyklické sporty, plavání, chůze, běh, jízda na kole, veslování).

- **Esteticko-koordinační sporty**

U těchto sportů je nutnost dbát na rytmus, orientaci, rovnováhu, svalovou koordinaci a zvýšit úroveň flexibility (akrobatické skoky na lyžích, skoky do vody, gymnastika, krasobruslení, sportovní tanec).

- **Rizikové sporty**

Sportovci musí zvládat velmi obtížné překážky se značným rizikem zranění, či dokonce smrti (automobilismus, parašutismus, sportovní lezení, jachting, letectví, sjezdové lyžování, skoky na lyžích).

- **Heuristicko – individuální sporty**

Vyvinutí maximálního svalového úsilí a díky svým schopnostem, dovednostem a taktikou účelně překonat odpor soupeře k jeho poražení, ať už v přímém kontaktu nebo prostřednictvím náčiní (stolní tenis, judo, karate, box, šerm, badminton).

- **Heuristicko – kolektivní sporty**

Zde tým využívá techniky, taktiky a dovedností k poražení soupeřova týmu: sportovní hry (volejbal, basketbal, pólo).

2.5. Faktory ovlivňující psychiku hráče

2.5.1. Regenerační prostředky

„Regenerace sil zahrnuje veškerou činnost, která vede k zotavení všech tělesných a duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla předcházející činností posunuta z nějakého důvodu do určitého stupně únavy“ (Jirka, 1990, p. 8).

Regenerace je velmi důležitá. Správná regenerace je základem pro podání kvalitního výkonu a pro další možnost posunout se dál v tréninkovém procesu. Mnoho lidí si myslí, že mezi nejdůležitější prvky regenerace patří masáže, vířivky nebo třeba kompenzační cvičení.

Určitě jsou přínosem a vhodným doplňkem, ale mnohem důležitější je kvalitní spánek. Spánek je nenahraditelný, pokud se bavíme o naší věkové kategorii (tj. mladiství), ve spánku probíhají veledůležité metabolické pochody a nejkvalitnější zregenerování jak nervového, tak i svalového systému. Velký vliv má na regeneraci také adaptace, která ovlivňuje rychlost regenerace. V tomto případě se bavíme o adaptaci na trénink, zápasy apod. Prakticky se dá říct na jakoukoli zátěž (přízpusobení organismu na opakovanou zátěž stejné frekvence i intenzity).

Regeneraci dělíme dle Jirky (1990) na aktivní a pasivní:

Aktivní regenerace

Jedná se o nějaké plánované činnosti, jež urychlují proces regenerace.

Pasivní regenerace

Pasivní regeneraci chápeme jako zotavování našeho organismu bez nějakého vnějšího zásahu. Běžnou formou, ideálně spánkem.

- ***Spánek***

Spánek je asi nejdůležitější prvek regenerace. Během spánku totiž regeneruje jak psychická stránka organismu, tak i ta fyzická (svalová). Doporučuje se chodit spát pravidelně ve stejnou hodinu, aby si tělo zvyklo na určitý biorytmus. Nejvydatnější spánek je do dvou hodin ráno, a odborníci odkazují na dodržení délky spánku alespoň 7-8 hodin. Když jde sportovec spát, jeho svalstvo má nejlepší regeneraci mezi 22-02 hodinou, nervová soustava potom nejlépe regeneruje od druhé do šesté hodiny ranní. Ještě stále probíhají výzkumy ohledně spánku, co je dobré, co naopak ne, dnes však již existuje i např. tzv. polyfázický spánek s rozdělením spánku normálního (zhruba 7 hodin) do několika zdřímnutí denně (příklad: přes noc jen 5 hodin a přes den dvě až tři půlhodinové zdřímnutí). Tento spánek údajně využívá i Cristiano Ronaldo, považovaný za jednoho z nejlepších fotbalistů světa. Každý jedinec je originál a každému vyhovuje něco jiného, někomu stačí méně, někdo naopak může prospat celé dny, je to individuální. Nicméně mládež by měla být vedena k určitému pravidelnému biorytmu a večerkou před desátou hodinou večerní (Pařez, 2020).

- ***Saunování a masáže***

Saunování

Jedná se o koupel horkým vzduchem (60–90 °C i více) s nízkou vlhkostí, využívaná spíše ve dnech volna, protože sama o sobě je pro tělo šokem, a tak se nedoporučuje po náročném

výkonu. Zařadit ji ale do své regenerace ve volnějších dnech je správnou volbou. Její pravidelné využívání uvolňuje nejen svalové napětí, ale i zlepšuje obranyschopnost, uvedli ve wellnesovém centru Kolštejn v Branné (osobní sdělení, 15. prosince, 2019).

Masáže

Ruční masáž je běžný, u hokejistů nejoblíbenější a nejpoužívanější prostředek regenerace. Cílem masáže je příznivé ovlivnění místních i celkových stavů, obtíží a změn, které vyvolala nemoc, zranění nebo námaha, popřípadě předcházení vzniku chorob. Masáž přispívá k podpoře fyziologických pochodů v organismu, k posílení zdraví i ke zvyšování celkové odolnosti a výkonnosti (Jirka, 1990).

- ***Dýchání a otužování***

Dýchání

Mezi další prvky můžeme zařadit správné dýchání, kdy se jedinec učí dýchat do břicha a dostat kyslík do všech koutů svého organismu, tzv. prodýchávání se (brániční dýchání). Ideální je skloubit tato cvičení s meditací, která regeneruje mysl hokejisty a dnes je taky neopomíjenou součástí regenerace. Napomáhá mu dostat se rychleji ve hře do „flow“ stavu neboli přítomného okamžiku (Schlezinger, 2018).

Otužování (ledování)

Je vědecky dokázáno, že pobyt ve studené vodě pod 10 °C po dobu nejméně 3,5 minuty urychluje regeneraci svalstva až o 30 %, což je skvělé číslo (Schlezinger, 2018). Navíc díky otužování hokejista upevňuje své zdraví a obranyschopnost. Ledové kádě jsou proto častokrát k vidění také v hokejových šatnách. I přesto dle studií pana Kodejška, & Baláše obsažených v české kinantropologii (2016) se doporučuje ledovat zatěžované svaly po zátěži a jen v soutěžním období.

2.5.2. Pitný režim a výživa

Pitný režim

Pitný režim je důležitý jak u nespportovců, tak i u profesionálů. Ne však každému vyšší příjem tekutin před výkonem svědčí. Sportovec by den před výkonem (zápas/ trénink) měl vypít, a je to obvyklé, zhruba o 1 litr izotonické tekutiny více než jiné dny. Výběr izotonického nápoje je prostý, udrží se totiž v těle déle. Zásobení těla hypotonickým nápojem je méně obvyklé. Sportovec by také měl dbát na to, aby nepil moc tekutin před spaním a nebyl donucen se jít v noci na záchod a mohl tak dát prostor kvalitnímu spánku. Taktéž by měl pít

minimálně 60-90 minut před výkonem, aby dal čas ledvinám k vyloučení přebytků z těla ven. Samozřejmě je předzápasový pitný režim individuální a každý sportovec by měl svému tělu naslouchat a zjistit, co mu vyhovuje.

Naopak během zátěže lze zejména u hokeje pít třeba obyčejnou vodu, pokud tréninková (zátěžová) jednotka nepřekročí 1 hodinu, pak už je pro tělo nezbytný sladký iontový nápoj pro doplnění ztracených minerálů, iontů a především sacharidů. Taktéž je uvedena hodnota přijatých tekutin za den a to 30ml/kg hmotnosti. Do těchto tekutin se však nepočítá pití požitá během tréninku (Skalská, 2019).

Výživa

Výživa je obzvláště u sportovců velmi důležitá, protože po náročném výkonu musíme svalům a tělu dát zpět deficit nutričních hodnot, o které jsme přišli během tréninku. Energetický výdej sportovce může být totiž i dvakrát větší než u nespportujícího, proto by měl být jídelníček zaměřen na „živé potraviny“ plné nutričních hodnot, nikoliv tzv. prázdné kalorie například z rohlíku. Základním doporučením pro sportovce je jíst častěji, minimálně pět jídel denně a nepřejídat se. Nejdůležitější je si podle harmonogramu naplánovat stravu v závislosti na trénink (tzv. nutriční timing).

Snídaně – Na snídani je jednou z možností konzumace sklenice vody hned po ránu na doplnění tekutin, dát si dostatek ovoce a sacharidů, jídlo bílkovinné povahy (míchané vejce) + žitný chléb se sklenicí džusu. Na co je dobré si dát pozor je nejíst ihned po probuzení, ale až s časovou prodlevou.

Oběd – Jako polévku nejlépe hovězí nebo drůbeží vývar, jako hlavní chod jsou vhodné těstoviny, ryby, drůbeží nebo hovězí maso, rýže, doplněné zeleninou, pokud možno dušenou.

Před tréninkem – Jídlo s vyšším glykemickým indexem, což je např. pečivo, ovoce, těstoviny, nízkotučné vysoko sacharidové potraviny nebo lze použít doplněk stravy např. gainer.

Po tréninku – Ihned po zátěži je vhodný sacharidový koncentrát pro doplnění svalového glykogenu a do hodiny od zátěže je dobré tělu dát větší jídlo, ať už se jedná o studený nebo teplý pokrm (kuře s rýží/ slunečnicový chléb s mozzarellou a cherry rajčaty).

Večeře – Vhodné je jídlo bohaté na bílkoviny (ryby, drůbež, hovězí, nízkotučný sýr), jako příloha luštěniny, rýže, brambory. Jako jídlo před spaním může být něco menšího s obsahem bílkovin např. jogurt s müsli → nejideálnější bílkovina na noc (kasein). Sportovci i nesportovci by se měli vyhnout vysokotučným „těžkým“, ale také smaženým jídlům (smažené řízky na oleji, párky, slanina na cibulce) (Klimešová, 2016).



Obrázek 1 Přehled nutriční pyramidy sportovce (Klimešová, 2016)

2.5.3. Trenérské přístupy a vliv na hráče

„Trenér je řídicí prvek systému řízení družstva, neboť cílově působí a ovlivňuje další prvky systému. Hráč je aktivním prvkem v řízení družstva, má osobní cíle a přání, které nemusí být totožné s cíli družstva. Trenér vychází z kategorie hodnot a při rozhodování volí mezi více alternativami, přijímá či odmítá, reaguje či nereaguje v cestě za dosažením konkrétního cíle. Jeho práce s družstvem je zefektivňována řadou informací a poznatků, které jsou získávány moderní technikou. Tyto poznatky (filozofické, psychologické, nové metody techniky a postupy) jsou trenérům předávány v rámci literatury, školení a doškolování tak, aby mohli stále hlouběji poznávat, spolehlivěji posuzovat a účinněji ovlivňovat tréninkové procesy a utkání. Požadavek zvýšit efektivnost činnosti trenéra je třeba chápat jako požadavek zkvalitnit jeho řídicí činnost, tj. organizační práci, řízení družstva v tréninku i v utkání. Jednota organizační práce, tréninkového působení a jednání trenéra je tedy hlavní podmínkou efektivnosti práce trenéra. Ukazuje se, že instituce a pouhé praktické zkušenosti v tomto směru příliš nepostačují. Úroveň trenérské činnosti je silně ovlivňována účinným průběžným vzděláváním trenéra, přičemž současně je závislá na kvalitách rozhodování, na jeho jednání při

tréninku, v utkání, na úrovni celkové komunikace trenéra hráči. Všechno, co ovlivňuje kvalitu rozhodování, se proto stává předmětem zájmu a rozboru účinnosti řízení družstva“ (Bukač & Dovalil, 1990, p. 223).

„Trénování je velmi náročný proces, čím lépe rozvíjíte svou osobnost po stránce tělesné i duševní, tím většího úspěchu dosáhnete i u svých svěřenců“ (Martens, 2006, p. 9).

Jako trenér byste měl být vyrovnaným člověkem, který ví, co chce a má prostředky k dosažení svého cíle. Je empatický a má interpersonální citění. Všechny tyto aspekty by měl trenér splňovat. Samozřejmě podle Martense (2006) by neměl vést(koučovat) ostatní lidi trenér, jenž není vyrovnaný sám se sebou. Ze zkušeností hráčů, které tuto skutečnost potvrzují, vyplývá, že je opravdu znát na interakci s trenéry. Jestli z nich číší klid, vnitřní soulad s prováděnou činností a naprostá zainteresovanost nebo neemoční vazba k činnosti a nevyrovnanost. Potom lze k prvně zmiňovanému typu „kouče“ věřit a vzhlížet k němu. Obzvláště, pokud sám dosáhl výsledků a má za sebou řadu zkušeností či řadu vzdělávacích programů.

Pavliš (2008) taktéž přiblížil pojem kouče jako slova → *„Kanadčané a Američané nazývají své trenéry „kouči“ a styl jejich práce je značně odlišný od tradičního evropského pojetí. Severoameričtí trenéři byli a jsou výrazně aktivnější během utkání, častěji zasahují do dění na ledě s různými taktickými variantami a hráčskými přesuny“ (p.5). Trenéři kolikrát zkrátka trénují dovednosti, zlepšují schopnosti, přitom to hráčům navíc v mladším věku nemusí stačit. Potřebují i lidskou stránku osobnosti člověka jako zájem, ochotu, klid, lásku atd.*

V této práci si v oblasti českého koučování můžeme vzít za příklad velezkušeného skills kouče, jenž mimo jiné působil přes 20 let v zámoří, Tomáše Pacinu, který se vrátil do ČR, aby mohl předat své zkušenosti zdejším trenérům i hráčům. Tvrdí, že práci s dětmi jde dělat pouze jednou cestou, a to s láskou a disciplínou. Rovnováha mezi těmito pojmy potom lze kluky i holky posouvat dál v tréninkovém procesu. Vše začíná u rodičů a jejich výchovy, ta se poslední roky lehce zhoršila, tvrdí. Neřívají se na své dítě kriticky, hledají chybu na druhé straně, zkrátka jednají subjektivně, často zaslepeně. V tomto případě je důležitá komunikace jak ve vztahu rodič-dítě, rodič-trenér, tak i trenér-dítě.

Dle kouče Paciny je nejlepší pro děti, když jim to demonstrováte, ne sami, ale nejlépe od „profiků“ například z NHL, kde můžeme vidět nejlepší hráče na světě ve svém oboru. To si děti úplně jinak vezmou. Ukáže jim určitý prvek na videu, který chce v tréninku provádět,

v meziřeči se chová lidsky, prohodí pár slov a následně je na ledě neučí, nýbrž pomáhá ve zdokonalování se.

Dítě vidí jasnou ukázkou, vidí, že to funguje (hráč například skóruje díky provedení prvku), jde na led s koučem, který ho motivuje, mluví s ním kamarádsky a s láskou provádí nácvik tohoto pohybu doslova do zblbnutí. Potom jsou vidět odchylky ve výchově a tréninku hráčů.

V Americe nebo Kanadě jsou hráči technicky i bruslařsky skvěle připraveni. Pilují základní cviky až po ty náročnější. Pořád dokola a dokola, na ledě je to znát, že patří k absolutní špičce.

Podle reportéra a bývalého českého reprezentanta Petra Hubáčka je kámen úrazu v ČR v kritice hráčů a jejich sklíčenosti. V severských zemích nechávají hráče v zápasech dělat chyby a dávají jim v mládí jistou volnost. Hráči udělají chybu, trenér to s nimi zhodnotí, poradí, ale nekritizuje. Hráči se potom nebojí udělat stejný manévr po druhé, po třetí, zase a znovu. Tady platí pravidlo, že chybami se člověk učí. Tady v Česku bývala mládež, a to sám mohu potvrdit, často až příliš brzy sklíčována taktikou a chyby bývaly kritizovány. Pro hráče to znamená jediné, příště se chyby vyvarovat → mnohdy radši nic neudělat, jen aby to hráč nepokazil. A v tom jsou rozdíly světového hokeje. Co si dovolí například obránci na útočné modré čáře země jako Finska, Švédska, Kanady si mnohdy český hráč nedovolí. To bývá chyba, ovšem ne ze strany hráčů, ale mnohdy trenérů, uvedl po vyřazení českého juniorského národního týmu na domácím šampionátě (osobní sdělení, 2. ledna, 2020).

U mládežnických kategorií nepotřebujeme trenéry, kteří nutí hráče pořád vyhrávat za každou cenu. Měli by tu být trenéři, kteří povedou hráče jejich hokejovým snem a pomohou jim zdokonalovat se. Mít pozitivní vztah nejen ke sportovnímu, ale i běžnému životu, kde bude uznávat ty správné hodnoty (Fair play, respekt apod) (Martens, 2006).

Styly trenérů:

Tyto styly se mohou prolínat a nemusí být trenér striktně přikloněn jen jednomu stylu, nicméně Martens (2006) rozdělil trenérské styly do třech hlavních: autoritativní, kooperační a submisivní styl.

1. **Autoritativní styl** – trenér – diktátor

„Trenér diktátor dělá všechna rozhodnutí sám. Úkolem sportovce je pouze plnit trenérový příkaz. Předpokladem pro tento přístup ke sportovcům jsou trenérové znalosti a zkušenosti z dlouholeté praxe. Trenér svěřencům přesně říká, co mají dělat“ (Martens, 2006, p. 38). Tento trenérský styl nabádá hráče k prostému naslouchání a plnění trenérových příkazů.

2. **Submisivní styl** – trenér – opatrovatel

„Trenéři s tímto stylem dělají co nejméně rozhodnutí. Tedy jen ta nezbytná. Trénink je založen na přístupu „vezmi puk a hraj“. Trenér vydává minimum pokynů, minimálně zasahuje do organizace tréninku, kázeňské problémy řeší jen v nezbytně nutných situacích. Tito trenéři mají za prvé nedostatek schopností vydávat instrukce a řídit, za druhé jsou příliš laxní, aby se vypořádali s požadavky a trenérskou odpovědností, nebo za třetí vůbec nevědí, jak trénovat. Submisivní trenér většinou funguje jen jako opatrovatel a často v této pozici je velmi slabý“ (Martens, 2006, p. 38). Tento styl je opravdu v důležitých momentech hry jen o hráčích. V tomto případě je trenér víceméně až skoro postradatelný.

3. **Kooperativní styl** – trenér – učitel

„Trenéři, kteří vybírají kooperativní styl vedení, rozhodují spolu se svými svěřenci. Jsou si vědomi své odpovědnosti, za vedení kolektivu, zároveň však vědí, že mladí lidé se nemohou stát zodpovědnými dospělými lidmi, aniž by se naučili sami rozhodovat. Smyslem kooperativního stylu je vytvořit určitou rovnováhu mezi vedením sportovců a možností nechat je řídit sami sebe“ (Martens, 2006, p. 39). Kooperativní trenér je pro mladé hráče ideálním typem trenéra. V rovnováze mezi vedením a necháváním svobody v herním projevu dává hráčům disciplínu, ale zároveň naprostou volnost, a tedy i herní pohodu.

Trenérské podněty pro stimulaci pozitivní hráčské psychiky:

Před zápasem je dobré hráče připravit s důvěrou ve vlastní síly a schopnosti. Během zápasu se snažit kluky nabudit, povzbuzovat a být optimistický i za třeba nepříznivého stavu. Nevyčítat, nepředkládat chyby → syntéza zápasu až druhý den na tréninku například. Jít střídání od střídání, zaměřit se na to dobré, razit typ tzv. pozitivní psychologie, kdy se hráč chváří za to dobré, co předvedl na ledě, nutit si ho to přehrát v hlavě, lepší naladění (zaměření na úspěch = dobré nastavení mysli). Lze říct, jestli

třeba něco nešlo udělat jinak, umožnit mu vidět to i z jiné perspektivy, diskutovat s ním o možnostech.

Trenérské desatero:

Dodržování jistých trenérských zásad dle akademie HC Energie Karlovy Vary (2020):

- Stabilní pozitivní a radostné pracovní atmosféry uvnitř svého družstva.
- Sehranosti realizačního týmu a aktivity všech jeho členů ve prospěch družstva.
- Důslednosti a náročnosti směrem ke svým hráčům.
- Celkové týmové disciplíny svého družstva na ledě i mimo led.
- Vytváření návyků maximálního nasazení a kvalitního provedení u svých hráčů.
- Vytváření trvalého stavu touhy po vítězství a po týmovém úspěchu u družstva.
- Soustavného opakování klíčových dovedností a činností v tréninku i v utkání.
- Vysoké četnosti a pestrosti v tréninku používaných herních forem.
- Kvalitní komunikace s rodiči hráčů i jejich informovanosti.
- Výchovy kvalitních mladých sportovců i lidí v rámci sportovní přípravy družstva.

2.6. Psychická příprava

Psychická připravenost je v některých sportech více potřeba, jinde zase méně, ovšem u každého atleta je nutností. Například v tenise se bavíme o ovlivnění výkonu díky psychické připravenosti až o 40-60 %, což je ohromné číslo (Psycho4sport, 2017). Zbytek potom tvoří takticko-kondiční připravenost tenisty. Toto tvrzení se velmi blíží k pravdě, ze svých zkušeností by mohl vyprávět kouč Jan Mühlfeit, který byl v mladších letech sám tenistou a později se s tímto výrokem také ztotožnil. Dlouhou dobu v tenise prostojíte (doba mezi servisem apod.), ale zároveň je veledůležité být v neustálé pozornosti a psychické pohodě.

Nicméně, tato práce je zaměřena na hokej, takže zpět k hokeji. Mladí hráči mají již v dnešní době to štěstí, že existují odborníci, nebo jejich osvícení rodiče, kteří mohou už od útlého věku pracovat na psychice hráče a připravit ho na to stát se profesionálem a zároveň si sport vychutnávat a užívat.

I když už víceméně prosakuje z vnějška, že psychologie nesmí být opomíjena, kvalifikovaných psychologů nebo koučů v českém hokeji stále není dostatek. Naštěstí díky

mentorům tohoto odvětví jako jsou například Jan Mühlfeit, Marian Jelínek nebo Vít Schlezinger se může psychologie lépe šířit, a to v tom nejlepším světle. Informace o různých technikách a psychické přípravě jsou na internetových serverech nebo jsou předávány dalším trenérským kolegům pomocí seminářů. Třetí zmiňovaný přednáší nejen v hokejových akademiích, ale dělá různé semináře pro trenéry pod ČSLH a poukazuje na propojenost mezi jednotlivými faktory ovlivňující výkon a to: trénink, regenerace, psychika, strava. Aby mohl být hráč v psychické pohodě, musí dbát na práci z každého z uvedených atributů. Za účelem podání kvalitního výkonu a cítěním mentální pohody a formy.

Je proces, díky kterému způsobí sportovec vědomě své prohloubení do tréninkového systému. Systém se po této přípravě stává efektivnějším a sportovec vidí evidentně lepší výsledky (Slepička et al., 2009). Samozřejmě není vidno výsledků bez dalších částí sportovní přípravy jako kondiční, taktická nebo technická.

Každý jedinec je originál a individualita, taktéž by k němu trenéři měli přistupovat. Pokud trenér trénuje celý tým, musí použít nějaké efektivní, globální psychologické měřítko, ale když bude chtít pochopit každého svěřence a dostat maximální úroveň psychologie týmu, musí jít do hloubky. Což znamená poznat každého hráče, zjistit jaký má temperament, charakter, projev chování apod. (Perič & Dovalil, 2010).

Je to jakýmsi souhrnem vnitřních podmínek, ze kterých následně vycházejí jeho psychologické stavy a procesy. Teprve potom lze nastavit nějaký psychologický trénink, cíl a směr, kterým se hráči a tým dají. Každému totiž vyhovuje něco jiného, a proto i psychická příprava bude pestrá a jiná. Například se zaměřujeme a upravujeme způsob psychické přípravy podle potřeb soutěžní disciplíny → Box – ovládání emocí, střelba – koncentrace atd.

Možná ukázka psychologické přípravy:

- Optimální motivace sportovce (dlouhodobá, krátkodobá).
- Stanovení reálného výkonnostního cíle (vítězství, postup do dalších bojů atd.)
- Schopnost identifikace se stanoveným cílem.
- Schopnost přesného programování a dodržení činností v soutěži.
- Schopnost optimalizovat vlivy emocí na sportovní výkon.

Pro lepší práci s psychologickou přípravou sportovce existují jisté principy, kterých se lze jakožto trenér řídit a jsou to:

- Princip uvědomělosti – znalosti z TJ.

- Princip modelování – navozování soutěžních podmínek.
- Princip stupňování psychické zátěže.
- Princip obměňování psychických zátěží – změna zátěží udržuje sportovce ve stálé pozornosti, tělo si nezvykne na stálost prostředí → imunita vůči změnám i v zápase, ostatním vlivům, také předchází přetrénovanosti.
- Princip regulace aktivační úrovně – využití regulačních prostředků.
- Ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu.
- Princip individualizace (Jansa & Dovalil, 2007).

Psychickou přípravu dále dělíme ještě podle délky jejího trvání. A to na dlouhodobou a krátkodobou. Krátkodobá má dle Miňovského (2006) další rozdělení na předsoutěžní přípravu (1–4 mikrocykly), bezprostředně předsoutěžní (nejvýše jeden mikrocyklus), soutěžní a posoutěžní.

2.6.1. Dlouhodobá psychická příprava

Má všeobecnější a komplexnější zaměření (Perič, 2010). Je to dlouhodobější proces, ve kterém není specifikována a striktně oddělena doba, jak je tomu u krátkodobé. Víceméně jde o vedení ze strany trenéra a formování vnitřního světa jeho jedince (kladný postoj ke sportu, celková motivace do procesu, dodržování etiky, fair play apod.). Dobré vedení a snaha o pozitivní postoj svěřence ke sportu je základ.

2.6.2. Krátkodobá psychická příprava

„Má charakter specifický a pomáhá dosáhnout nejvyšší sportovní formy k určitému datu a podmínkám soutěže“ (Perič, 2010, p. 151).

Krátkodobou psychologickou přípravou bývá označována příprava na konkrétní soutěž či nácvik nějaké konkrétní dovednosti pro použití v soutěži. Často je zaměřena na zvládnutí předstartovních stavů neboli závodních úzkostí a koncentraci pozornosti (Jansa & Dovalil, 2007).

Podle Miňovského (2006) však krátkodobá příprava nemusí znamenat jen přípravu vymezenou určitým časovým rozmezím. Tímto pojmem je asi myšlena cesta k určitému cíli, například olympijské hry, mistrovství světa, či mezinárodní závod nebo štafe.

Před závodem nebo zápasem může u sportovce docházet k jistým výkonnostním výkyvům, způsobeným tlakem na blížící se šampionát nebo například vrchol soutěže. Proto

existuje krátkodobá psychická příprava, která má za úkol dopřát sportovci maximální koncentraci a nejvyšší stupeň formy – souhrnně se dá říct, že před začátkem soutěže či zápasem by měl být sportovec v maximální psychické i fyzické připravenosti (Miňovský, 2006).

Velmi tenký led je mezi snahou o nejlepší fyzickou stránku sportovce a termínem přetrénování, kdy se sportovec dostává do kontraproduktivity. Svaly přestávají správně fungovat a může při neuposlechnutí „varovných signálů těla“ dojít i ke kolapsu imunitního systému nebo celkovému zhroucení organismu.

1) Speciální předsoutěžní příprava

Předsoutěžní příprava spočívá v optimální připravenosti atleta směrem ke konkrétnímu cíli (utkání, mistrovství apod.) s ohledem na dané podmínky (diváci, denní doba, klima). Nejideálnějším způsobem tréninku je modelace – tento typ je často v hokeji využíván i na obyčejném tréninku, kdy se udělá takzvané modelové utkání, které je totožné s normálním, místo rozhodčího je však trenér. Ten může například záměrně poškozovat jedno mužstvo a následně sledovat jeho projevy a zkoumat jeho psychiku, na níž se dá později pracovat. Modelace tréninku má hráče připravit na „závodní“ stav, takže i cvičení, která jsou prováděna mimo ledovou plochu, jsou co nejvíce přiblíženy času na ledě (30-40 vteřin). Tuto anaerobní práci by si měl hráč osvojit. Potom se může lépe psychicky připravit, protože bude vědět o co jde (Miňovský, 2006).

2) Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava

Jedná se o pár dní před závodem, kdy se snažíme maximalizovat nejlepší možný výkon.

3) Soutěžní

U hokejistů se jedná o čas strávený na střídačce mezi jednotlivými střídáními, kdy se hráč snaží zklidnit, prodýchat a regulovat svoji psychiku, aby byl zcela připraven naskočit s čistou hlavou do dalšího střídání a využít svůj maximální potenciál.

4) Posoutěžní

Posoutěžní stav je víceméně založen na retrospektivním vyhodnocení odehrané jednotky, či zúčastněného závodu. Jde o minimalizování možných negativních důsledků na další

působení sportovce. Posléze lze na základě zjištění slabých a silných stránek pracovat na následném taktickém plánu (Choutka & Dovalil, 1991).

2.7. Předstartovní stavy

Jedná se psychický stav, dostavující se před začátkem utkání. Dokáže negativně, ale i pozitivně ovlivnit výkon sportovce. Jelikož se jedná o emočně podpořený stav jedince sloužící k mobilizaci organismu, aby zvládl překonat nastávající zátěž, lze s ní pomocí určitých technik pracovat (Vaněk, Hošek, Rychetský, & Slepíčka, 1984).

Rozdělení na tři typy předstartovních stavů dle Vaňka et al (1984); Blahutkové a Pacholík (2004):

Stav nadměrné aktivace („startovní horečka“)

Tento stav je emočně negativním stavem. Možné projevy jsou například: bledost, zvýšená srdeční i dechová frekvence, vysoká aspirace, pocení. Za negativní je označován proto, že není stabilní. Pro správné fungování v utkání není dobré být „přemotivovaný“ (přemíra snahy někdy škodí), ale ani příliš apatický. Psychické projevy jsou protipóly: agresivní x apatický, hlasitá x tichá mluva. Jako příklad můžeme uvést sprintery v atletice → nebezpečí předčasného startu (Blahutková & Pacholík, 2004).

Stav snížené aktivace (apatie)

Vnímáme u hráče projevy jako sníženou aspiraci, díky útlumu v mozkové kůře jeho ochablost. Hráč je uzavřený sám do sebe, působí dojmem, že je mu vše jedno. Může přejít až v úzkostné stavy, omdlení či zvracení (Blahutková & Pacholík, 2004).

Stav optimální aktivace – („bojová pohotovost“)

Typický projev je reálná aspirace, velmi vysoká pohotovostní reakce. Hráč je schopen podat optimální výkon vycházející z jeho tréninků. Pozitivní vnitřní napětí následně pomáhá zvládat ovládání agrese a agresivního chování (Blahutková & Pacholík, 2004).

Regulace předstartovních stavů podle Periče a Dovalila (2010):

Rozcvičení:

- Startovní horečka – delší výdrže pomalejší pohyby.
- Apatie – kratší výdrže, rychlejší pohyby, švihová cvičení.

Dechová cvičení:

- Startovní horečka – pomalé hluboké dýchání.
- Apatie – kratší nádechy i výdechy.

Projev trenéra:

- Startovní horečka – pomalejší a klidnější slovní projev, tišší.
- Apatie – rychlejší, expresivnější výrazy, výrazná gestikulace.

Hudba:

- Startovní horečka-pomalejší, méně hlasitá, méně rytmická, klidnější.
- Apatie – hlasitá, rytmická.

2.8. Možnosti psychické přípravy

Existuje velká škála možností psychické přípravy. Každému svědčí něco jiného, podle toho by měl psychologický kouč reagovat na svého svěřence a nastavit mu speciální psychickou přípravu. Pro práci s mladými hráči je nejdůležitější jim podpořit chuť k dané činnosti a ukazovat jim směr úspěšných hokejistů v praxi. To potom následně podnítit jednoduššími prvky psychické přípravy až po ty složitější dle stáří a vývojové stránky jedince.

Například kanadská mužstva, co vyhrávala zlaté medaile na šampionátech, hrála s intenzitou, nadšením, kázní a inteligencí. V zápasech se spíše zaměřovali, CO dělají, a ne JAK to dělají. Jak říká Marián Jelínek: „*Ty kluky ten hokej baví, je nemusí nikdo přemlouvat, aby šli trénovat, aby šli hrát. Oni si užívají cestu (hru) jako takovou, která je dovede k cíli (titulu).*“ (osobní sdělení v rozhovoru-To nejlepší vzniká bez motivace, 5.2 2015). Jeho idea je: „*Milujte život a chtějte od něj co nejvíc*“.

Zkrátka když je hokejista ve stavu „flow“ (anglicky proud) je vlastně v takovém meditačním stavu, kdy ho nezajímá nic jiného než samotná hra. Potom dokáže předvádět mnohem vyšší úroveň svého výkonu. Do tohoto stavu se někdy musí hráči před zápasem nabudit. Tento mentální přístup popsal Wayne Hallivel do jednoduchého slova spojeného s hokejem a to: ICE. Po překladu z angličtiny do češtiny dostáváme tyto mentální přístupy:

Intelligence	Sebedůvěra	Zanícení
Intenzita	Koncentrace	Nadšení

Instinkt	Vyrovnanost	Vzrušení
	Sebekontrola	Potěšení

Tabulka 1 Hallivel (2009)

Techniky psychické přípravy u hokejistů:

- Vizuální příprava – přehrání si dobře provedených prvků v zápase → lepší sebedůvěra.
- Pochopení chyb – odrazový můstek pro mentální pevnost → pochopení chyby a poučení se z ní dělá hráče silnějším a posouvá ho to, jak mentálně, tak i herně.
- Uvolnění – tato příprava lze použít i během zápasu mezi střídáními: potlačení negativních emocí (pocit viny, frustrace, hněv) a koncentrace na další střídání.
- Uklidnění – někdo láme hokejky, někdo se vyřve v kabině (důležité je emoce uvolnit, tak aby nijak negativním směrem neovlivnily výkon nebo neohrozily vývoj zápasu (zbytečný faul apod.).
- Přehrání situace – rychlá vizualizace chyby může vést k vědomí správného postupu a eliminace dalších eventuálních chyb.
- Koncentrace – Na hru, ne na chyby.

(Trenérské listy ČSLH, 1994)

2.9. Mentální trénink

Mentální trénink je jedním z psychologických metod pro trénink psychiky před i během soutěžního stavu. Je tématicky nejbližší obsahu této bakalářské práce, a proto je zde zmíněný a rozebraný více do detailu.

„Mentální trénink je systematický a konzistentní nácvik psychologických dovedností za účelem zlepšení výkonnosti, zlepšení prožitku při sportu nebo dosažení většího sebeuspokojení při sportu nebo fyzické aktivitě. Obdobně jako u tréninku fyzických dovedností, psychické dovednosti jako udržení zaměření pozornosti, regulace nabuzení, zvyšování sebevědomí, udržení motivace atd. musejí být systematicky nacvičovány velkým počtem opakování. Programy tréninku psychických dovedností vytvářejí vědecký základ pro efektivní rozvoj psychologických dovedností. Efektivní trénink mentálních dovedností vyžaduje prakticky orientované postupy a plány“ (Hřebíčková, 2013, p.9 in Weinberg & Gould, 2003).

Techniky mentálního tréninku dle Pernicové (2016):

- Vnitřní řeč.
- Imaginace.
- Stanovení cílů.
- Předsoutěžní příprava.
- Kontrola aktivace.
- Koncentrace.

Metod je možná více, nicméně všechny tyto metody adolescenti i děti v mladším školním věku již mohou zvládat.

Pro správné pochopení techniky je nutné si techniku nacvičit a zjistit její „know-how“. Postup pro správné naučení techniky:

- Seznámení se s technikou.
- Nácvik techniky.
- Použití techniky v TJ.
- Aplikace v zápase.

2.9.1. Imaginace

Imaginace je schopnost vytvářet si obrazy v naší mysli. Může být využita v tréninku na budování sebedůvěry hráče nebo například i k ideomotorickému tréninku. Díky aktivaci neuromuskulární aktivity jde využít ideomotorický imaginační trénink. Imaginaci lze využít i v strategickém nácviku týmu (Pernicová, 2016).

Ideomotorická imaginace:

- Shlédnutí správného pohybu na videu.
- Imaginace svého pohybu z ptačí perspektivy.
- Imaginace daného pohybu z pohledu první osoby.
- Provedení tohoto pohybu na TJ.

Imaginace dobře vyvíjejícího zápasu:

- Záměr na svůj výkon.
- Zaměření na prožívání, aktuální pocity.

2.9.2. Vnitřní řeč

Tento typ lze vést podle kouče Mariána Jelínka stylem, že si jedinec vytvoří ve své mysli dvojče, se kterým vede rozhovor. V obecném slova smyslu je „self talk“ neboli vnitřní řeč, promluva k sobě samému.

Techniky provedení vnitřní řeči:

- Vyřknutí jednoho slova či slovního spojení pozitivního a motivujícího rázu (například: to dáš, klidná mysl, tady a teď).
- Promluva o návodu sobě samému o tom, co dělám nebo budu dělat.

2.9.3. Stanovení cílů

Stanovení cílů (krátkých i dlouhodobých) se svým koučem, terapeutem, trenérem na základě aktuální fyzické i psychické připravenosti a následná práce na jednotlivých attributech. Kouč se snaží hráče motivovat v prováděné aktivitě (Pernicová, 2016).

Posílení a přibližování se k cílům:

- Imaginace pozitivních možných cest k úspěchu.
- Kvalitně a tvrdě odvedená práce ať už ve fyzickém, tak i psychickém tréninku.
- Obklopování se pozitivními a kvalifikovanými lidmi (kamarádi, trenéři, doktoři, ...).
- Vyvarování se negativním zónám (televize).
- Už teď věřit, že se to stalo (opakovat si: Jsem nejlepší hokejista v extralize juniorů např.) – Podle latinského přísloví: „*Credendo vides*“ - „*Kdo uvěří, uvidí*“.

2.9.4. Koncentrace

Být koncentrovaný znamená být ničím nerušený, soustředěný. Jde o výběr správného podnětu a soustředění se jen a pouze na něj, na nic jiného. Pokud trenér chce, aby koncentrace byla 100 %, musí hráče adaptovat i na měnící se podmínky, aby si následně udržel pozornost po celou dobu vykonávané činnosti. Jako možnou adaptaci lze brát u malých dětí třeba i trénink v jiném sportu než v hokeji, kdy se na ně dívají ostatní děti, popřípadě je hecují, shazují apod. Snaha o odblokování rušivých elementů a mít čistou mysl.

Rušivé elementy rozptylující koncentraci:

- Vnější – diváci, prostředí, rodiče.

- Vnitřní – osobní očekávání, tlak médií.

Techniky na zlepšení koncentrace:

- Dýchání a zaměření pozornosti na dech a nic jiného.
- Zírání do určitého bodu (vyčištění hardisku).
- Sebe-instrukční řeč.
- Imaginace dobrého výkonu.

Dle dočtených informací, obsažených ve studii, je také dokázáno, že mladší sportovci (15-17 let) mají větší problém s navozením koncentrace než ti starší jedinci (18-22 let) (Lenka Kovářová & Karel Kovář, 2010).

2.9.5. Dechová relaxace

Kontrola dechu a vědomé dýchání je důležitá součást nejen tělesných cvičení, ale i různých terapií, ať tělesných nebo psychických. Jako příklad můžeme uvést u sportovce kvalitní dýchání u tělesného cvičení (přisun dostatku kyslíku do svalů) nebo zklidnění mysli při diafragmálním dýchání před spaním či během výkonu (hokejisté provádí tento typ relaxace, když jsou na střídačce).

Dechová relaxace pomáhá zklidnit stav mysli, je jistou interakcí mezi psychickou a fyzickou stránkou, ukázala dokonce pozitivní výsledky při jistých onemocněních (kardiovaskulární) a prokázala se pozitivní účinnost vedoucí ke snížení úzkostných stavů. Je součástí cvičení jógy, ale i různých typů meditace. Nejčastější typ tohoto dýchání představuje tzv. „slow pranayama“ neboli pomalé dýchání prováděné v poměru 1:2, kdy proband docílí maximálně 6 vdechů za minutu (Francová, A., Šouláková, B., Procházková, L. & Fajnerová, I., 2019).

3. Cíle a výzkumné otázky

3.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je na základě databázové rešerše a analýzy dat z provedených studií vytvořit přehled poznatků o psychologické přípravě u mládežnických kategorií v ledním hokeji.

3.2. *Výzkumné otázky*

- Jaké mentální dovednosti jsou u hráčů mládežnických kategorií v ledním hokeji na vysoké úrovni?
- Jaké typy intervenčních programů jsou využívány pro psychickou přípravu mladých hráčů ledního hokeje?
- Jaké techniky mentálního tréninku jsou převážně používány v tréninku u mládežnických kategoriích v ledním hokeji podle databázové rešerše?
- Jaký byl uváděný efekt využití mentálního tréninku na hráče ledního hokeje dle studií v databázové rešerši?

4. *Metodika*

4.1. *Strategie výběru výzkumných studií*

Pro získání kvalitních informací a odbornou část problematiky této bakalářské práce jsme zvolili APA Psychinfo, SPORTDiscus with full text a APA PsychArticles. Tuto cestu jsme zvolili pro fakt, že tyto databáze obsahují dostatek studií z oblasti sportovního odvětví a sportovní psychologie, které jsou aktuální a lehce dostupné.

4.2. *Kritéria vyhledávání*

Použité databáze: APA PsychInfo, SPORTDiscus with Full Text, APA PsycArticles via EBSCO, Web of Science

Časový interval: 1/2000-6/2020

Klíčová slova: *hockey ice hockey, field hockey, in-line hockey*

Kritéria inkluze: studie týkající se psychické přípravy nebo mentálního tréninku u hokejistů mládežnických kategorií do 20-ti let, případně intervenčních programu v oblasti psychické přípravy a jejich efekt výkon v daném sportovním odvětví.

Kritéria exkluze: studie, které se netýkaly psychické přípravy či mentálního tréninku nebo nevykazovaly nijaký účinek na sportovní výkon.

Vyhledávání

S1 MM "IMAGERY (Psychology)"

S2 DE "MENTAL training"

S3 DE "MOTOR imagery (Cognition)"

S4 DE "Self-Talk"

S5 DE "Cognitive Restructuring"

S6 DE "Self-Instructional Training"

S7 DE "Visualization"

S8 DE "BREATHING exercises"

S9 DE "THERAPEUTIC use of breathing exercises"

S10 DE "Autogenic Training"

S11 DE "Autohypnosis"

S12 DE "Biofeedback Training"

S13 DE "Centering"

S14 TI ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2

(training OR practice OR therapy)) OR AB ((mental OR

relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR

practice OR therapy))

S15 TI ((psychological OR mental OR cognitive) W2 (training OR

restructuring)) OR AB ((psychological OR mental OR cognitive)

W2 (training OR restructuring))

S16 TI ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills)) OR

AB ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills))

S17 TI ((positive) W3 (self-talk OR thinking OR speech)) OR AB

((positive) W3 (self-talk OR thinking OR speech))

S18 TI ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech)) OR AB
((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech))

S19 TI ("negative thought stopping") OR AB ("negative thought
stopping")

S20 TI ((simulated) W3 (training OR modelling)) OR AB ((simulated)
W3 (training OR modelling))

S21 TI ((attention OR attentional OR concentration) W3 (focus OR
focusing)) OR AB ((attention OR attentional OR concentration)
W3 (focus OR focusing))

S22 TI (refocusing OR "goal setting" OR "goal-setting") OR AB
(refocusing OR "goal setting" OR "goal-setting")

S23 TI ("confidence building" OR self-confidence OR "neuro linguistic
programming") OR AB ("confidence building" OR self-confidence
OR "neuro linguistic programming")

S24 TI ((distraction OR stress) W2 (management OR control)) OR AB
((distraction OR stress) W2 (management OR control))

S25 TI ((arousal OR anxiety) W3 (management OR reduction OR
"self-regulation")) OR AB ((arousal OR anxiety) W3
(management OR reduction OR "self-regulation"))

S26 TI ((performance OR mental) W3 (plan OR planning)) OR AB
((performance OR mental) W3 (plan OR planning))

S27 TI ("diaphragmatic breathing") OR AB ("diaphragmatic
breathing")

S28 (S1 OR S2 OR S3 OR S4 OR S5 OR S6 OR S7 OR S8 OR S9 OR S10 OR S11 OR S12 OR S13 OR S14 OR S15 OR S16 OR S17 OR S18 OR S19 OR S20 OR S21 OR S22 OR S23 OR S24 OR S25 OR S26 OR S27)

S29 (hockey OR national hockey league OR ice hockey OR nhl OR hockey OR ice hockey OR inline hockey OR roller hockey OR field hockey)

S30 (youth OR adolescents OR young people OR teen OR young adults OR children OR child OR kids OR childhood OR junior OR student OR young)

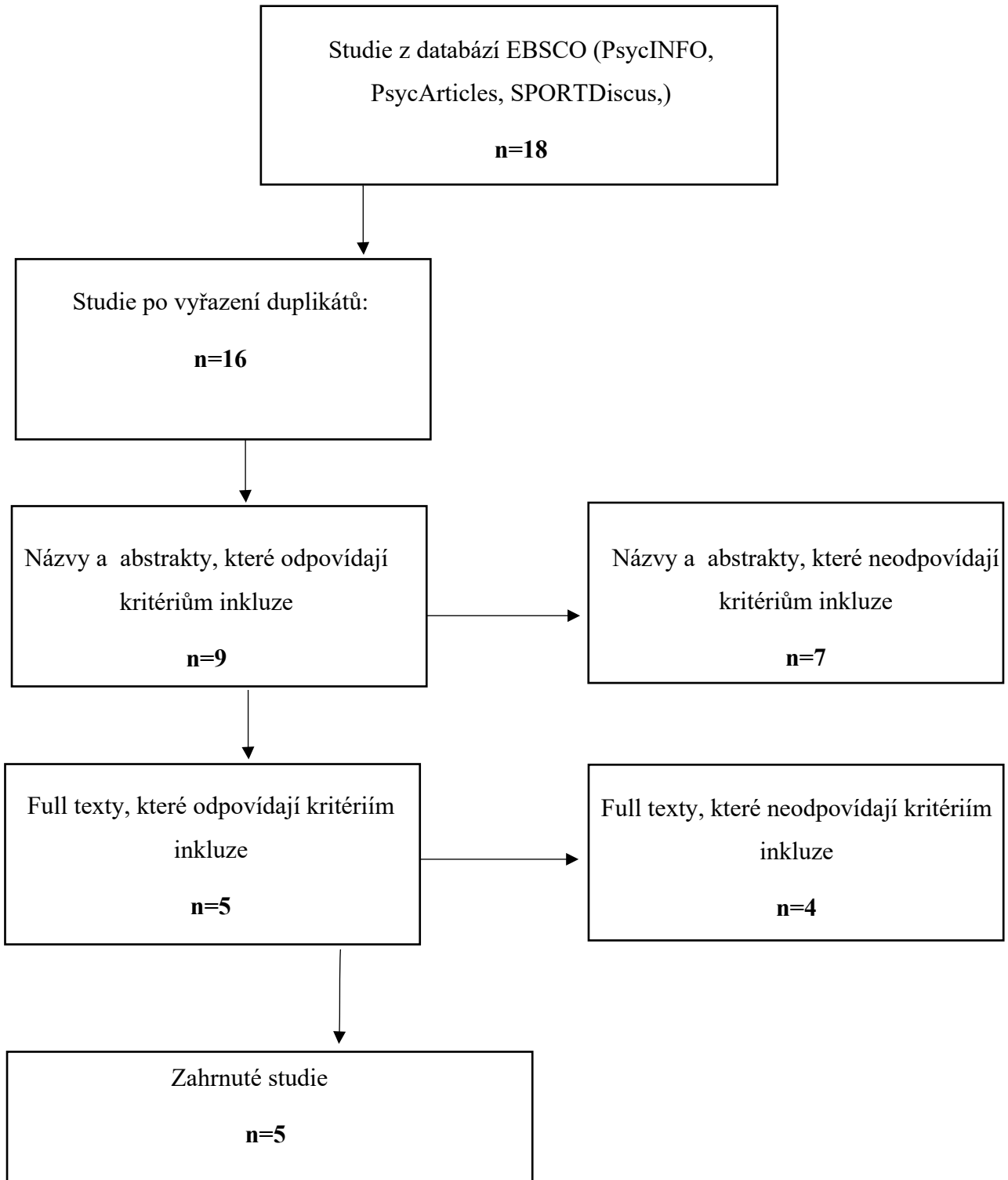
S31 (S28 AND S29 AND S30)

5. Výsledky a diskuze

5.1. Přehled výsledků výběru studií z elektronických databází

Postup vyřazování studií pomocí flow diagramu.

Graf 1 Zobrazení flow diagramu



5.2. Výsledky a diskuze

Tabulka 2 Přehled požitých studií

Č.	n.	Rok	Výzkumný soubor	Pohlaví	MT – silné stránky/zkoumaná problematika/+ využití techniky	Intervence/ Metoda	Efekt
1	197	2011	Pozemní hokej (univerzita)	M/Ž	M-Aktivace, zvládnání stresu Ž-Motivace, stanovování cílů	OMSAT-3/PSI dotazník	Neuveden, zmíněna důležitost mentálního tréninku v univerzitní sféře pozemního hokeje
4	22	2012	Lední hokej (15-16 let)	M	Nastavení cílů (osobní/tým) Pozitivní myšlení/podpora	Teambuilding/Meeting (self-talk)	Zvýšení úrovně vzáj.podpory, motivace a takticko-technické stránky mužstva
5	94	2011	Pozemní hokej (Ø 21 let)	M	Nejvyšší úroveň: Nastavení cílů-G Sebedůvěra-F+D Oddanost-F Soustředěnost-M+B Imaginace – G+F Hodnot MT-F	OMSAT-3	neuveden

					Soutěžní plánování- G+F		
8	119	2017	Lední hokej (Ø14 let)	M	Zkoumána úzkost, deficity kognitivní výkonnosti, deprese	SAS-2	Tělesné napětí, úzkost→ pozitivní ovlivnění výkonu/ strach → negativní
9	20	2009	Lední hokej (Ø19,5 roku)	Ž	X	Proslov trenéra, projev upřímných emocí (feeling talk)→ Klidný/ hlasitý, silný Krátký a výstižný s použitím nějakého motta	Vyšší úroveň motivace, touha vyhrát Zapojení do procesu

Poznámka: Č – číslo článku, n – počet účastníků, MT – mentální trénink, M – muži,

Ž – ženy, OMSAT-3- Ottawa Mental Skills Assessment Tool (Ottawský dotazník mentálních dovedností), PSI – Psychological skills inventory, SAS-2- self anxiety scale, G-goaltenders, B – backs, F-forwards, M – midfielders

Referenční seznam k Tabulce č.2

- 1 ELOFF, M., MONYEKI, M. A., & GROBBELAAR, H. W. (2011). A survey of mental skills training among South African field hockey players at tertiary institutions. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation & Dance*, 17(1), 37–50.
- 4 Rovio, E., Arvinen-Barrow, M., Weigand, D. A., Eskola, J., & Lintunen, T. (2012). Using Team Building Methods With an Ice Hockey Team: An Action Research Case Study. *Sport Psychologist*, 26(4), 584–603.
- 5 Eloff, M., Monyeki, M. A., & Grobbelaar, H. W. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation & Dance*, 17(4), 636–646.
- 8 Hashim, H. A., Shaharuddin, S. S., Hamidan, S., & Grove, J. R. (2017). A multisample analysis of psychometric properties for the Malaysian adapted sport anxiety scale-2 among youth athletes. *Psychological Reports*, 120(1), 141–157.
<https://doi.org/10.1177/0033294116685868>
- 9 Breakey, C., Jones, M., Cunningham, C.-T., & Holt, N. (2009). Female Athletes' Perceptions of a Coach's Speeches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(4), 489–504.

5.3. Výsledková tabulka

Článek číslo 1

Z výsledků je patrné, že i u mládežnických kategorií lze pracovat s mentálním tréninkem a zároveň, že je nutné dbání na jeho důležitost. Pomocí dotazníků OMSAT-3 nebo PSI z článku číslo jedna byly vydedukovány typy mentálního tréninku používané hráči hokeje. Nejvyšší hodnoty nalézáme u aktivace, zvládnání stresu, motivace, a stanovování cílů. Tato studie byla spíše přehledová a teoretická, nešlo o žádný praktický výstup, pouze vysledování zapojení mentálních technik jak u ženského, tak mužského pohlaví. Nicméně poskytla skvělý přehled o používání psychologických metod i v univerzitní oblasti pozemního hokeje.

Článek číslo 4

Článek číslo čtyři pojednává o teambuildingovém programu mladých hráčů (15-16 let). Finští trenéři s dlouholetou praxí vytváří s hráči na individuální i týmové bázi teambuildingový celosezónní program, v němž si nastaví společné cíle, ať už individuální s každým hráčem nebo týmové a za nimi si jdou. Používají s jednotlivými hráči něco jako metodu selftalkingu, kdy si hráči pokládají otázky typu: Jaký mohu mít přínos pro tým? Jak nejlépe týmu pomoci, aby uspěl? Následně si své dojmy sdělují navzájem. Tato idea je velice zajímavá a ze studie vyplývá jasný efekt, a to zlepšení všech týmových aspektů. Díky soudržnosti, pozitivnímu přístupu, ale také většinové shodě při nastavení sezónních cílů se mohlo docílit tohoto efektu.

Článek číslo 5

Článek číslo pět vykazuje opět pomocí dotazníku rozdílné nastavení polářů u pozemního hokeje. Výsledky jsou zajímavé, pro každého poláře je přiřazena rozdílná charakteristika mentálního nastavení. Ze studií vyplývá, že nejvyšší úroveň úzkosti mají brankáři, možná i proto, že jsou považováni za jedny z nejdůležitějších osob v týmu a také posledního hráče rozhodujícího o úspěchu či neúspěchu při čelení střel nebo nájezdů. Zajímavostí vychází fakt, že napříč tomuto mají jednu z nejnižších hodnot sebedůvěry při porovnání s ostatními posty.

Článek číslo 8

Článek osm pojednává o účinku úzkostných stavů a depresí na výkonnost hráčů. Tento fakt byl potvrzen, některé stavy mohou kladně, ale i záporně ovlivnit vnitřní nastavení hráče. Například lehká nervozita a tělní napětí pozitivním směrem ovlivňuje výkon, naopak strach hráče limituje v tvořivosti a herním projevu.

Článek číslo 9

V článku devět jsou zkoumány slovní výstupy trenéra a reakce hráček ledního hokeje, kterým byl tlumočen. Každý jednotlivec reaguje na podněty o pauze mezi třetinami i na střídačce jiným způsobem a v ten moment by měl trenér zkoumat, co na tým platí, popřípadě co platí na jednotlivé hráče. Z výzkumu vyplývá, že ideální proslov v kabině by měl být krátký, výstižný. Hráčky také oceňovaly trenérovo cítění pro to, kdy přidat na intenzitě hlasu, a kdy naopak ubrat. Ze subjektivního pohledu mohu říct, že absolutně souhlasím. Pokud je řeč táhlá a netématická, ztrácí smysl. Několikrát jsem ji zažil a je spíše na škodu. Hráč se během přestávky potřebuje částečně zregenerovat, přehrát si jednotlivé situace a zaktivovat svoji mysl na následnou třetinu, a ne poslouchat dlouhosáhlé vyprávění. Proslov by měl nabudit,

ale zároveň obsahovat cenné informace o herním projevu týmu, popřípadě nějaké poznatky o soupeřově hře.

Souhrnné odpovědi na Výzkumné otázky:

- Odpověď na 1. VO

U chlapců byl zjištěn vyšší aktivační potenciál a lepší zvládnání stresu. Ženy naopak vykazovaly lepších výsledků v oblasti motivace a stanovování cílů. Tato dovednost se objevila jako silná stránka i u týmu, který zahrnul do přípravy teambuildingové akce. V neposlední řadě je užitečné využití pozitivní vnitřní řeči.

- Odpověď na 2.VO

Nejzajímavější intervenční program dle subjektivního pohledu je využití teambuildingu, díky němuž se zvýšila soudržnost a motivace týmu. To mělo za následek dosažení lepších výsledků v soutěži. Další použitou intervencí je správným způsobem vedený a načasovaný proslov trenéra během zápasu nebo dotazníky (OMSAT-3/ PSI) díky nimž lze získat přehled pro následnou práci vedoucí ke zlepšení psychických dovedností.

- Odpověď na 3.VO

Hráči a hráčky využívali technik jako je stanovování si celosezónních cílů, využití pozitivní vnitřní řeči nebo zvýšení aktivační úrovně díky motivaci a proslovu trenéra.

- Odpověď na 4.VO

Jelikož některé studie byly spíše přehledové a zkoumaly čistě mentální dovednosti nebo sledovaly úroveň úzkosti, tak i přes to můžeme zmínit pozitivní účinek mentálního tréninku díky motivaci, proslovu, nastavení si cílů, pozitivní vnitřní řeči či mentálnímu nastavení týmu. Tyto faktory měly kladný efekt a přispěly ke zlepšení výkonu hráčů/ek.

Diskuze

Ze studií lze označit potvrzující fakt, že i u mládeže mohou trenéři pracovat s mentálním tréninkem a mentálními dovednostmi. Samozřejmě je brán zřetel na použití specifických mentálních dovedností, která sedí danému věkovému rozhraní. Například mladí hráči se nebudou zabývat složitějšími mechanismy, ale základní prvky mentálního tréninku jako je například: selftalk, imaginace, vizualizace, relaxační dýchání a jim podobné, které můžeme zcela s lehkostí zařadit do jejich tréninkového procesu. Jediným limitujícím faktorem může být

akcelerace vývoje jedince a jeho mentální vyspělost. Vše má svůj čas a na to je třeba brát ohled. Proto je už v rukou trenérů, jež by měli vycítit, kdy je ten správný čas na zařazení tohoto typu tréninku a na hledání silných a slabých stránek jedince.

Jako uchopitelné ze zdrojů v praktické části můžeme zmínit dobře provedený proslav trenéra, jenž může zvýšit motivaci a aktivační úroveň hráče. Z intervenčních programů se osvědčily meetingy s hráči, teambuildingové akce, společné stanovování cílů či zjišťování psychické zdatnosti u mladých hráčů pomocí dotazníků. Díky omezenosti studií (více bylo informativních, bez efektu) lze vypíchnout vyšší úroveň nastavování cílů, sebedůvěra a imaginace.

Navíc se lze ztotožnit s výsledky prací mých kolegů Ondry Horvátha (2019), který zmínil pozitivní vliv mentálního tréninku na výkony hokejových brankářů nebo se soustředěností běžkyň na stanovování cílů od Markéty Etrychové (2020), či s jistými technikami mentálního tréninku (stanovení cílů, vnitřní řeč) z práce Jana Matušky (2020). Sice se zaměřují na starší kategorie, ovšem všechny tyto aspekty se dají použít i u mládežnických kategorií, a to s podobným účinkem. Tímto účinkem se rozumí vyrovnanější vnitřní nastavení jedince a dosahování lepších výsledků v jejich sportu.

5.4. *Limity studií*

Hlavním limitem této práce je nižší počet studií. Nepodařilo se totiž získat více článků pro danou věkovou kategorii a danou problematiku i přes pečlivou rešerši databází předem stanovených kritérií vyhledávání.

6. Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo získat důležité informace o psychologickém a mentálním tréninku, které jsou už dnes jedním z nejdůležitějších prvků zařazených do tréninku sportovců. Zjištěním bylo, že formování osobnosti začíná už v útlém věku hráče a díky nástupu tohoto typu tréninku do tréninkového procesu můžeme získat z mladého hokejisty jeho maximální herní potenciál. Limitující faktorem však byl omezený počet článků ze specifické oblasti psychologické přípravy ledního hokeje mládeže. Některé prvky jsou ale totožné s těmi, které se používají i u seniorů, proto je lze uvést, použít. Techniky se také prolínají s ostatními sporty. Jedinou odchylkou mohou být sporty kolektivní a individuální, ostatně když bude jedinec dobře fungovat, bude mít jeho výkon dopad na celý tým, proto práce obsahuje i informace z oblasti psychické přípravy tenistů například.

Výpis konkrétních závěrů:

- Pozitivní ovlivnění a zvýšení úrovně výkonnosti sportovce díky psychické přípravě a mentálnímu tréninku.
- Výzkumy ukazují, že při využití mentálního tréninku se zvýšila nejen výkonnost, ale i motivace a sebevědomí hráčů.
- Většina studií uvádí pozitivní efekt zařazení systematické psychické(mentální) přípravy do tréninkového procesu.
- Zvýšení aktivační úrovně a motivace po kvalitním proslovu trenéra.
- Pozitivní vliv teambuildingových akcí a meetingů na výkony hráčů.

7. Souhrn

Evoluce ledního hokeje a sportu obecně se dostala do takového stádia, že je díky marketingu a velké míře sledovanosti častokrát pod drobnohledem kritiků, trenérů nebo i samotných fanoušků. Tento psychický nátlak, jenž je na hokejisty vyvíjen, je nutný zredukovat díky vnitřnímu prostředí mentálního nastavení hráče, které se dá trénovat jistými prvky mentálních dovedností či psychickým tréninkem.

U mladých hráčů by měl zisk informací nebo samotný trénink pocházet od rodičů nebo trenérů, kteří mají na dítě či adolescenta enormní vliv a tím i vliv na jeho psychiku.

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit systematický přehled poznatků díky analýze literatury a odbornými články v elektronických databázích APA PsychInfo, SPORTDiscus with Full Text a APA PsycArticles. A pomocí nich představit jednotlivé metody mentálního tréninku s případným postefektem. Bakalářská práce také poskytuje informace mentálním tréninku a jeho metodách: imaginace, koncentrace, vnitřní řeč, nastavení cílů a dechová relaxace. V práci se můžeme setkat i s trenérskými postupy a faktory ovlivňující mentalitu sportovce. Mezi tyto faktory lze zařadit i kvalitní spánek, kvalitní pestrou stravu nebo dodržování pitného režimu.

Kritéria pro vyhledávání studií v této práci poskytla pouze pět článků, ve kterých probandí jak mužského i ženského pohlaví spadali do věkových mládežnických kategorií. Problematika článků se specifikovala nejen na metody mentálního tréninku a vykazujících hodnot pro jednotlivé hráče, ale i například předzápasovou úzkost a strach, vliv trenérského projevu nebo vliv teambuildingového programu na hokejový tým. Kdyby se měl shrnout celkový odkaz těchto článků, tak to bude určitě informace, po které se v práci bávalo a tou je nevyvratitelnost vlivu psychického vnitřního nastavení jedince na jeho výkon, popřípadě pozitivní či negativní vliv ostatních na hráčovo vnitřní prostředí formou proslovů nebo motivace.

8. Summary

The evolution of ice hockey and sports in general has reached such a stage that it is often under the radar of critics, coaches or even fans themselves, thanks to marketing and a great deal of ratings. This psychological pressure that is exerted on hockey players is to be reduced due to the internal environment of a player's mental setting, which can be trained with certain elements of mental skills or psychic training.

For young players, the gain of information, or training itself, should come from parents or coaches who have an enormous effect on the child or adolescent and thus affect their psyche.

The aim of this bachelor's thesis was to create a systematic overview of knowledge through literature analysis and expert articles in the electronic databases of APA PsychInfo, SPORTDiscus with Full Text and APA PsycArticles. And using them to present individual methods of mental training with a possible post-effect. The Bachelor's work also provides information on mental training and its methods: imagination, concentration, inner speech, goal setting and breathing relaxation. At work, we may also encounter coaching practices and factors affecting the mentality of the athlete. Good quality sleep, a good variety of diet or adherence to a drinking regimen can be included among these factors.

The criteria for finding studies in this work provided only five articles in which both male and female probandi fell into age youth categories. The issue of articles specified not only mental training methods and reporting values for individual players, but also, for example, pre-game anxiety and fear, the influence of a coach's speech or the influence of a teambuilding program on a hockey team. If the overall legacy of these articles were to be summarized, that will certainly be the information that has been sought at work and that is the irrefutability of the influence of an individual's psychological inner settings on his performance, or the positive or negative influence of others on the player's inner environment in the form of speeches or motivation.

9. Referenční seznam

- Blahutková, M., & Pacholík, V. (2004). *Psychologie sportu*. Kapitoly ze sportu. Brno: Masarykova univerzita, 67-110.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Mental practice in sport: Twenty case studies*. Nova Science Publishers, Incorporated.
- Bukač, L., & Dovalil, J. (1990). *Lední hokej: trénink herní dokonalosti*. Olympia.
- Bukač, L. (2013). *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Grada Publishing as
- Etrychová, M., (2020). *Mentální trénink pro běžecké disciplíny*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Francová, A., Šouláková, B., Procházková, L., & Fajnerová, I. (2019). *Dechový trénink ve virtuální realitě na podporu relaxace—Pilotní studie = Relaxation-supporting breathing exercise in virtual reality—Pilot study*. Česká a Slovenská Psychiatrie, 115(1), 20–26.
- Horváth, O., (2019). *Psychická příprava hokejových brankářů*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2015). *Masáž a regenerace ve sportu*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů* (Doctoral dissertation, Disertační práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc).
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Olympia, Karolinum.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Q-art.
- Kodejška, J., & Baláš, J. (2016). *Zotavení ponořením do studené vody—přehled současných sportovních studií cold water immersion—review of sport applied studies*. česká, 69.
- Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. M. Vaněk, et al., Psychologie sportovní činnosti I, 11-29.

- Klimešová, I. (2016). *Základy sportovní výživy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Komplexní příprava sportovců – Sporthacking* (Vít Schlezinger) Retrived 22.5.2020 from the World Wide Web: <http://www.vit-schlesinger.cz/cs/novinky/dychani-a-psychika.html>
- Komplexní příprava sportovců – Sporthacking* (Vít Schlezinger) Retrived 22.5.2020 from the World Wide Web: <https://www.youtube.com/watch?v=1tg77xLx5h4&t=127s>
- Kondiční i mentální příprava – Pařez A.* (2016) - Retrieved 19.6.2020 from the World Wide Web: <https://aktin.cz/ales-parez-rozhovor-s-kondicnim-trenerem-libereckych-tygru>
- Kondiční i mentální příprava*-Pařez A. (2020) - Retrieved 19.6.2020 from the World Wide Web:<https://hokej.cz/stoji-za-uspechy-liberce-kondicni-trener-parez-o-fyzicke-priprave-i-nedostatcich-v-cesku/5048209>
- Langmeier, J., Langmeier, M., & Krejčířová, D. (1998). *Developmental psychology* (book in Czech). Prague: H&H.
- Lenka Kovářová, & Karel Kovář. (2010). Concentration of a Predisposition of Performance in Junior Categories in Endurance Sports. / *Koncentrace Pozornosti Jako Předpoklad Výkonu U Sportovců v Juniorských Kategoriích Ve Vytrvalostních Sportech*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, 40(1), 23–31.
- Martens, R.: *Úspěšný trenér*. Praha, Grada Publishing, 2006.
- Matuška, J., (2020). *Psychická příprava hokejových hráčů*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Mentální restart* – Retrived 3.6.2020 from the World Wide Web: <http://psychologievykonu.cz/mentalni-restart.html?refn>
- Mička, L., (2011). *Psychologická příprava ve sportovním plavání*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Plavecké sporty.
- Miňovský, F. (2006). *Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. Grada.
- Mráz, Z. (2006) *Individuální příprava hráče ledního hokeje*. Brno, Bakalářská práce. Masarykova univerzita: FTVS, Brno.
- Pavliš, Z.: *Trenérské listy č. 35*. Praha, Olympia, 2008.
- Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing as.

Poznatky z psychologické poradny-psychická příprava, Retrived 22.5.2020 from the World Wide Web: <http://www.psycho4sport.com/clanek/psychologicka-priprava-tenisty>

Pravidla ledního hokeje – Retrieved 19.6. from the World Wide Web:

<https://www.ceskyhokej.cz/cesky-hokej/dokumenty/pravidla-ledniho-hokeje>

Přetrénovanost, Retrived 26.5.2020 from the World Wide Web:

<https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/co-se-s-telem-deje-pri-pretrenovani>

Příjem tekutin, MUDR. Marie Skalská, 2019 Retrived 26.7.2020 from the World Wide Web:

<https://www.youtube.com/watch?v=mAnZpcVzmJQ&t=7s>

Psychická připravenost – Retrived 3.6.2020 from the World Wide Web:

<http://www.vojacek.cz/main.asp?catid=67&langid=1>

Psychologie sportu/ motivace/ přetrénování, Retrived 21.5.2020 from the World Wide Web:

<https://www.sportvitalpro.cz/sport/psychologie-sportu>

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.

Specifikum přípravy u hráčů ledního hokeje, Retrived 28.5.2020 from the World Wide Web:

<https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenerskelisty04.pdf>

To nejlepší vzniká bez motivace – Marián Jelínek (2015) Retrieved 19.6.2020 from the World

Wide Web: <https://www.youtube.com/watch?v=8WFeAthg-p4>

Trenérské desatero, Retrived 31.5.2020 from the World Wide Web:

<https://hokej.kv.cz/zobraz.asp?t=akademie-trenerske-desatero>

Udayakumar, S. G., Sharma, M. K., Munivenkatappa, M., Sudhir, P. M., Mehrotra, S., & Hameed, N. T. (2017). *Felt needs for psychological training to enhance performance: Perspectives of youth engaged in competitive sports*. *Industrial Psychiatry Journal*, 26(2), 233–238. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_8_17

Vaněk, M., Hošek, V., Rychetský, A., & Slepička, P. (1984). *Psychology of Sport*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Introduction to psychological skills training. Foundations of sport and exercise psychology*.

Základy sportovního tréninku (podklady pro přednášky školení trenérů licence B) od doc. PaedDr. Tomáš Perič, PhD., Retrived 21.5.2020 from the World Wide Web: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>

10. Přílohy

Příloha 1 Práce se studiem

Automatické ukládání TABULKA-ČLÁNKY-BAKALÁŘKA_17.6.2020 - Excel Skopal Pavel SP

Soubor Domů Vložení Rozložení stránky Vzorce Data Revize Zobrazení Nápověda Hledat Sdílet Komentáře

Vložit Sloučit a zarovnat na střed Obecný Podmíněné formátování Formátovat jako tabulku Styly Vložit Odstranit Formát Seřadit a filtrovat Najít a vybrat Úpravy

E5 Research investigating the use of several team building (TB) interventions collectively in one case study is sparse. The purpose of this study was to evaluate,

ID	AUTHORS	YEAR	TITLE	ABSTRACT	JOURNAL	SCRE ENIN G	SCRE ENIN G	VOLU ME	DOI	CITACE
1	M. Eloff & M.A. Monyeke & H.W.	2011	A survey of mental skills training among South African field hockey players at tertiary institutions	The aims of the study were to determine student field hockey players' perceived need for Mental skills training (MST), and their perceptions regarding their ability to prepare psychologically.	African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance	A	A	17.I		ELOFF, M., MONYEKE, M. A., & GROBBELAA (2011). A survey of mental skills training among African field hockey players at tertiary institutions. <i>African Journal for Physical, Health</i>
2	M. Eloff & M.A. Monyeke & Cheryl Coker	2015	Youth Sport Practice Model Gets More Kids Active with More Time Practicing Skills	Due to the increasing number of children participating in sport, sport clubs and organizations have been identified as an important setting to	Journal Article	N	N			Kanters, M. A., McKenzie, T. L., Edwards, M. B Bocarro, J. N., Mahar, M. T., Martel, K., & Hod (2015). Youth Sport Practice Model Gets More K
3	Cheryl Coker	2016	Optimizing External Focus of Attention Instructions: The Role of Attainability	This study examined the effect of individually tailoring an external focus reference point in line	Journal of Motor Learning and	N	N- neni			Coker, C. (2016). Optimizing External Focus of A Instructions: The Role of Attainability. <i>Journal of</i>
4	Esa Rovio, Monna	2012	Using Team Building Methods With an Ice Hockey Team: An Action Research	Research investigating the use of several team building (TB) interventions collectively in one case	The Sport Psychologist Journal	A	A			Rovio, E., Arvinen-Barrow, M., Weigand, D. A., J., & Lintunen, T. (2012). Using Team Building M
5	M. Eloff & M.A. Monyeke & Ankebe Kruger	2011	Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions	Research from other sporting codes highlighted the importance of taking positional differences into consideration when developing mental skills.	African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance	A	A			Eloff, M., Monyeke, M. A., & Grobbelaar, H. W. Mental skill levels of South African male student :
6	Subramanyam V	2013	Research report on South African university mental skills norms for six	The Bull's Mental Skills Questionnaire, developed in the United Kingdom, is being more extensively	African Journal for Physical, Health	A	N	19/4:2		KRUGER, A., EDWARDS, D. J., & EDWARDS, (2013). Research report on South African univer
7	Subramanyam V	2014	The relationship among self confidence, negative energy control, attentional	The preset endeavor was planned to examine the relationship among variables of mental toughness	International Journal of Sports Sciences	A	Nespe cifikac	4/(2)		Subramanyam, V. (2014). The Relationship amor Confidence, Negative Energy Control, Attentional
8	Hairul Anuar Hashim and Carolynn Breakey	2017	A Multisample Analysis of Psychometric Properties for the Malaysian Adapted Female Athletes' Perceptions of a Coach's Speeches	This study examined psychometric properties of a Malaysian-language Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)	journalsPermissions	A	A	120(1)		Hashim, H. A., Shaharuddin, S. S., Hamidan, S., I. R. (2017). A multisample analysis of psychom
9	Väänänen, Iikka	2010	Sports academies: the way to win.	The purpose of this case study was to examine female athletes' positive and negative perceptions	International Journal of Sports Science &	A	A asi coach	4		Breakey, C., Jones, M., Cunningham, C.-T., & H (2009). Female Athletes' Perceptions of a Coach's
10	Nuno Marques	2010	Study of children with genu valgum	The aim of this abstract is to review the policies and practices of sports academies as a part of the elite sport system in England. The mission of	British Journal of Sports Medicine	A	Chybi full	44/S1		Väänänen, I. J., & Kuorikoski, T. T. (2010). Spo academies: the way to win. <i>British Journal of Sp</i>
11	Nuno Marques	2012	Study of children with genu valgum	The knee is the joint consisting of bones,	Sport biomechanics journal	N	N	45	doi.or g/10.1	Oliveira, N. M. J., Marques, A., & Vaz, M. (2012) STUDY OF GENU VALGUM IN CHILDREN

Preparaven 40 %