

**Univerzita Palackého v Olomouci**

Fakulta tělesné kultury

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2020

Martin Molnár

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

# Strategie zvládání stresu v tréninku hokeje

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Martin Molnár

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

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

Olomouc 2020

# Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Martin Molnar

**Název bakalářské práce:** Strategie zvládání stresu v tréninku hokeje

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

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

**Rok obhajoby:** 2020

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá tématem strategie zvládání stresu v tréninku hokeje. V teoretické části práce je představena historie a vývoj hokeje společně s pravidly hokeje, dále historie psychologie sportu, zátěžové situace, stres a strategie zvládání stresu. Jsou zde popsány strategie a techniky zvládání stresových situací a jejich využití ve sportu. Praktická část práce je pojata formou přehledové studie. Cílem práce bylo vytvořit přehled strategií zvládání stresu u hráčů ledního hokeje na základě rešerše primárních zdrojů v elektronických databázích. Zvolenou strategií vyhledávání bylo vybráno 9 studií, které splňovaly požadovaná kritéria. Mezi vhodné strategie zvládání stresu byly řazeny zejména time management, seberegulace emocí, odreagování od psychické zátěže v podobě oblíbených, kompenzačních činností, vnitřní řeč, prioritizace a imaginace. Práce zdůrazňuje důležitost psychické přípravy a nácvik vhodných strategií stress managementu v tréninkovém procesu u hráčů i brankářů.

**Klíčová slova:** stres, zvládání, zvládací strategie, lední hokej,

**First name and surname of the author:** Martin Molnár

**Title of the bachelor thesis:** Stress management strategy in ice hockey training

**Department:** Institute of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2020

**Abstract:** This bachelor thesis deals with the subject of stress management strategies in ice hockey training. The theoretical part of the thesis presents the evolution overview of ice hockey including the explanation of the rules of the game. Within the theoretical part, the history of sport psychology, and the topics of stressful situations, stress itself, and stress management strategies are discussed as well. Furthermore, the description of the techniques for coping with stressful situations, and their use in sports can be found described here. The practical section of the thesis consists of a review study. The aim of the thesis was to create an overview of stress management strategies used by ice hockey players based on the research of primary sources accessible in electronic databases. With the chosen research strategy, 8 eligible studies have been selected. Among other possible techniques, time management, emotional self-regulation, mental disengagement from psychological stress in the form of popular compensatory activities, internal monologue, prioritization, and imagination were suited for optimal stress coping strategies. Thesis emphasizes the importance of proper mental preparation and practice of optimal stress coping techniques as a part of the training process of players and goalkeepers.

**Key words:** stress, coping, coping strategies, ice hockey, sports psychology

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

## **Prohlášení autora:**

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne: 30.7.2020

Martin Molnár

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady, připomínky a věnovaný čas.

# OBSAH

1 ÚVOD.....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	10
2.1 Hokej .....	10
2.1.1 Historie hokeje .....	10
2.1.2 Pravidla hokeje .....	12
2.1.3 Psychická náročnost hokeje .....	13
2.1.4 Zátěž .....	14
2.1.4.1 Moderátory a mediátory zátěže .....	14
2.1.5 Zátěžové situace v hokeji .....	15
2.2 Sport a psychologie sportu.....	16
2.2.1 Historie psychologie sportu .....	17
2.2.2 Psychologické pojetí osobnosti.....	19
2.3 Emoce .....	22
2.4 Odolnost vůči zátěži .....	24
2.4.1. Adaptace na zátěž .....	24
2.4.2. Copingové (zvládací) strategie .....	25
2.5 Stres .....	26
2.5.1 Definice pojmu stres .....	26
2.5.2 Stresory a stresové situace .....	27
2.5.3 Průběh stresové reakce.....	27
2.5.4 Strategie zvládnání stresu .....	28
2.5.5 Zvládnání stresu ve sportu .....	29

3 CÍLE PRÁCE .....	31
3.1 Výzkumné otázky .....	31
4 METODIKA .....	32
4.1 Strategie výběru výzkumných studií .....	32
4.2 Kritéria vyhledávání.....	33
4.3 Proces výběru studií.....	35
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	37
5.1 Charakteristika studií.....	37
5.2 Charakteristika účastníků primárních studií.....	41
6 ZÁVĚRY.....	42
7 SOUHRN.....	43
8 SUMMARY.....	44
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	45
10 PŘÍLOHY.....	48



## 1. ÚVOD

Lední hokej je jeden z nejvíce náročných sportů, nejen po fyzické stránce, ale také z velké části po stránce psychické. Toto téma jsem si vybral na základě vlastní zkušenosti, jelikož se hokeji věnuji již od útlého věku a v současnosti hraji za Univerzitní tým HC Univerzita Palackého v Olomouci (ULLH). Psychické šoky a nervozita byly pro mě jako pro brankáře na denním pořádku, proto jsem se od určité chvíle začal zabývat mentálním tréninkem a různými strategiemi zvládnání stresu. Čím větší byla stresová zátěž a psychický nátlak, tím více jsem se musel soustředit na praktiky, které jsem v průběhu své kariéry zdokonaloval.

Teoretická část práce se zabývá hokejem, jeho historií, ale i popisem psychické náročnosti tohoto sportu. Dále jsou detailněji přiblíženy a rozebrány emoce, stres a strategie zvládnání stresu.

V rámci praktické části je provedena rešerše databázových článků, týkajících se zvládnání stresu, copingových strategií a případně intervenčních programů zaměřených na nácvik efektivních strategií zvládnání stresu.

## 2. PŘEHLED POZNATKU

### 2.1 HOKEJ

Hokej je jedním z nejrychlejších týmových sportů na světě. Má nejen vysoké nároky na fyzickou přípravu, ale i psychologickou přípravu. Bývalý hokejový hráč New Jersey Devil Brendan Shanahan popsal obtížnost hokeje, když dostal otázku, zda je to obtížné.

“Já nevím, co myslíte vy. Musíte mít sílu a výkon jako hráč amerického fotbalu, vytrvalost maratonského běžce a koncentraci mozkového chirurga. Ale musíte to dát všechno dohromady, zatímco se pohybujete ve vysoké rychlosti na kluzkém ledovém povrchu a dalších 5 chlapů se vás snaží pomocí holí zabít. A zmínil jsem, že celý čas stojíte na nožích, které mají 3 mm? Takže je hokej těžký? Řekněte vy" (Pro Hockey, 2002).

#### 2.1.1 Historie hokeje

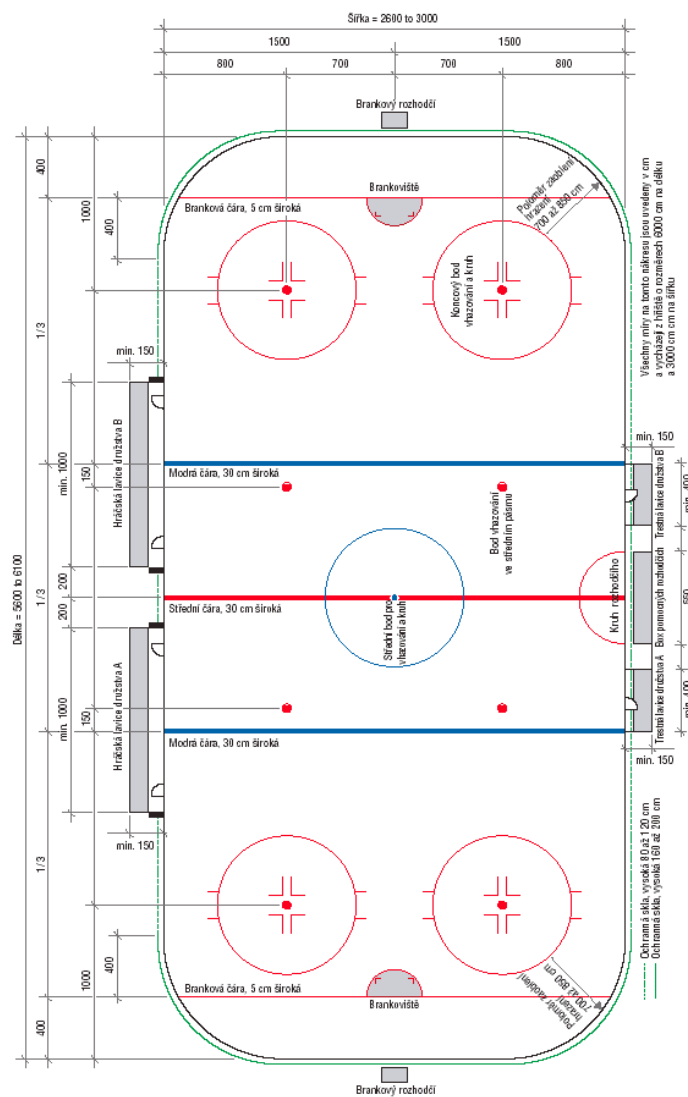
Nejde říct, jak hokej doopravdy vznikl. Historikové pátrali až do starého Řecka. Národní muzeum v Athénách má historický reliéf, na kterém jsou vyobrazeni dva hráči, kteří



stojí proti sobě a v rukou mají hole, mohlo by tak jít o hru předcházející dnešnímu hokeji. Od Řeků ji převzali prý Římané, díky kterým se tato hra rozšířila do dalších zemí. Ve starověkém Egyptě se hrála hra zvaná hoksa. Ve středověku bylo už několik sportů s holí a míčkem, především pak na britských ostrovech. Velice známý je také obraz ze 17. století,

který vyobrazuje bruslaře chystajícího se udeřit (napřaženou) holí do míčku. Jiné zprávy zase hovoří o indiánských kmenech, které hrály hru připomínající hokej (Gut & Prchal, 2008).

Co ale víme je, že první pravidla vznikla v kanadském Kingstonu, známá jako „hali-faxská pravidla“, která však nerozlišovala pozice na ledě. Ty zavedla až pravidla „montrealská“, podle kterých se hokej poprvé dostal pod střechu, a to 3. března 1875 ve Victoria Skating Rink v kanadském Montrealu, kdy zápas sehráli studenti McGill University. Na ledě proti sobě tehdy stála devítičlenná mužstva (Stránský & Ondroušek, 2005). Aby se zamezilo častému vylétávání míče ze hřiště, došlo ke zploštění jeho horní a spodní části, a vznikl tak první hokejový puk (Duplacey & Zweig, 1999). Brankářem přitom mohl být poslední z obránců. Ten si však nesměl lehnout ani kleknout, na rozdíl od hráčů v poli však mohl zastavit puk alespoň rukou, i když jej nesměl držet ani házet.



Obrázek 1 Hokejové hřiště (Český hokej, 2018)

Podle těchto pravidel se hokej rychle rozšířil po celé Kanadě a byl oblíbený zejména mezi studenty a vojenskými posádkami (Stránský a Ondroušek, 2005). Hokej přišel do Evropy, protože se hrál v Kanadě v roce 1894 díky Geo Maegherovi. První hokejový tým představil Paříž, poté Londýn a také hrál za Skotsko a Švýcarsko. Emil Procházka byl hlavním spoluzakladatelem hokejové propagace v naší zemi, když zjistil, že se zakládá mezinárodní hokejové křeslo. Proto začal podnikat kroky, které vedly k vytvoření nezávislé hokejové asociace. 19. listopadu 1908 byla oficiálně uznána Česká hokejová federace (Gut a Prchal, 2008). Již v roce 1911 se Češi poprvé stali evropskými mistry. Od té doby následovalo mnoho dalších úspěchů. Lední hokej je na olympijském programu nepřetržitě od zimních olympijských her v roce 1924 v Chamonixu. Ženský lední hokej byl přijat jako olympijský sport v roce 1992 a měl premiéru na olympijských hrách v Naganu v roce 1998.

### **2.1.2 Pravidla hokeje**

Lední hokej má odlišná pravidla pro NHL, KHL a evropské soutěže. Pro potřeby této bakalářské práce budeme vycházet z platných pravidel IIHF jako Mezinárodní hokejové federace.

Hokej se hraje na ledové ploše, která musí být vytvořena z vody a chemikálií. Pro nejvyšší soutěže jsou doporučeny rozměry hřiště 60 m. na délku a 26 až 30 m na šířku. Rohy hřiště pak musí být zaobleny do úhlového oblouku o poloměru 7,0 až 8,5 m. Výška od hrací plochy k dalším předmětům nacházejícím se nad hrací plochou musí být minimálně 7 metrů. Pro mistrovství světa musí být rozměry 60 x 30 m. Hřiště musí být ohraničeno stěnou zvanou hrazení.

Utkání trvá 60 min a je rozděleno do tří třetin po 20 min, třetiny jsou odděleny patnáctiminutovou přestávkou. V případě potřeby nastává prodloužení a samostatné nájezdy k určení vítěze utkání. Dva týmy soupeří, aby vstřelily v utkání více gólů. Tým, který dosáhne vyššího počtu gólů, je prohlášen vítězem. Každý tým má na ledě při rovnovážném stavu pět hráčů v poli a jednoho brankáře. Branky je dosaženo, jestliže puk

překročí celým objemem brankovou čáru. Po vstřelení gólu se vhadzuje bule ve středovém kruhu.

Výstroj hráčů se skládá z holí, ochranné výstroje a oblečení. Veškerá ochranná výstroj – s výjimkou rukavic, helmy a bruslí – ty se musí nosit zcela pod oblečením. Výstroj musí vyhovovat bezpečnostním normám a může být použita pouze k ochraně hráče v poli, nikoli pro zvýšení nebo zlepšení schopnosti hrát nebo způsobit zranění soupeři (Český hokej, 2018).

#### **2.1.4 Psychická náročnost hokeje**

Lední hokej lze považovat za psychicky, a často i emocionálně velmi náročný sport, v němž se uplatňuje celá řada faktorů a aspektů, na které je hráč nucen, se v průběhu zápasu, soustředit, vnímat je a samozřejmě na ně i nějakým způsobem reagovat, tedy se s nimi vyrovnávat (Krejčí, 2011).

Psychický stav, a také jakási psychická odolnost má zcela zásadní vliv a dopad na výkon sportovce. Ukazuje se například, že za „slabé“ nebo ne zcela dobré výkonu sportovce často může například nevhodná koncentrace pozornosti až dekoncentrace, selhání sportovce, který se nachází pod aktuálním, ale i potencionálním tlakem aj. (Jelínek, Hůrková, 2011). V rovině psychicky náročných situacích ve sportu obecně se věnuje psychologie sportu, která dá se jednoduše předesílit, dokáže sportovce „dostat“ na vrchol, tedy dělá ze sportovců vítěze (Krejčí, 2011). Na vítězství má jistě vliv nejenom tělesná zdatnost, připravenost a trénovanost sportovce, což jsou jistě zásadní aspekty, které musejí být neustále obnovovány, protože je lze velmi snadno ztratit, ale důležitá je i psychická připravenost a umění boje se stresem. Psychika a psychické rozpoložení sportovce je jakousi špičkou pyramidu jeho výkonnosti, jež nutně rozhoduje o kvalitě podaného výkonu sportovcem (Dovalil & Perič, 2010).

Bukač diferencuje tzv. mentální adaptivní rovinu v oblasti ledního hokeje do několika rozmanitých skupin, jež se dotýkají jednotlivých psychických fenoménů v ledním hokeji jako je schopnost vnímání herních stimulů a podnětů, schopnost udržování pozornosti a vědomí, myšlenkové procesy a komplexní herní inteligence, paměťové procesy a také kreativita sportovce (Bukač, 2005).

### 2.1.5 Zátěž

Vycházíme-li zde z pohledu, jenž pojmem zátěž rozumí obecně každé vystavení organismu v interakci s prostředím nějakým nárokům vyžadujícím vynaložení určité energie, pak je základním rysem zátěže její spojení s větším či menším tlakem různých vlivů na organismus, a to tlakem delšího či kratšího trvání (Karel Paulík, 2009).

U podnětů spojenými s těmito tlaky lze v zásadě nalézt objektivní a subjektivní dimenzi. Ta objektivní vystupuje do popředí zejména v případech, kdy reálné podněty svou povahou člověka obtěžují, omezují, blokují uspokojování jeho potřeb, nebo dokonce ohrožují jeho zdraví či život (Karel Paulík, 2009).

#### 2.1.5.1 Moderátory a mediátory zátěže

Činitelé, kteří mají úlohu v procesu adaptace na zvýšené nároky a požadavky, a také zprostředkovávají vztahy mezi jednotlivými podněty a reakcemi, a tedy zmírňují nebo omezují zátěžový dopad určitého podnětu nebo stimulu na lidskou psychiku, tak se jedná o tzv. moderátory a mediátory zátěže.

**Moderátory zátěže** se čteněji pojí s individualitou jedince (pohlaví, věk, vlastnosti, minulé zkušenosti, schopnosti, kompetence, charakterové vlastnosti, sociální vazby a další), a jsou spíše relativně stabilní v čase, a především konzistentní. Oproti tomuto právě **mediátory zátěže** jsou takové proměnné, které se vytvářejí a formují ve chvíli až, když je osoba vystavena působící zátěži. Následně tedy zasahují do interakcí mezi aktuál-

ně působícími proměnnými (Paulík, 2017). Paulík uvádí, že: „*souvisí tedy úzce se zátěží, ale i s procesem a situací jejího zvládnání a na rozdíl od moderátorů vykazují mnohem vyšší variabilitu*“ (Paulík, 2017, s. 144).

Moderátory lze tedy považovat za kvantitativní nebo i kvalitativní proměnné, které determinují a transformují vztah mezi podnětem a reakcí, a to co do intenzity, tak i jejího charakteru. Mediátory následně tedy tento vztah (probíhající vzájemnou interakci) odůvodňují a vysvětlují (Paulík, 2017).

### **2.1.6 Zátěžové situace v hokeji**

Za zátěžové, působící situace lze považovat takové události, které buď bezprostředně nebo i dlouhodoběji ohrožují naplnění potřeb jedince, a jejich uspokojení je ztíženo nebo až dokonce zcela znemožněno. Je nutné uvést, že fyzická i mentální zátěž jsou přirozenou součástí lidského života. Právě překonáváním a zvládnutím zátěže je zdrojem pro rozvoj osobnosti, zdrojem jejího uspokojení, ale i budování sebevědomí a sebedůvěry, ale i víry ve vlastní schopnosti, um a sílu (Krejčí, 2011).

Jestliže však zátěž přesahuje možnosti zvládnání jedincem, tak se objevují její negativní dopady. Ovšem působení zátěže a její dopady na jedince bývají značně individuální, neboť co je pro někoho „bezproblémové“, může u jiného iniciovat pocity stresu a frustrace (Paulík, 2017).

Z hlediska hokeje je možné předestřít, že mnohá hokejová utkání probíhají za velmi výrazného jak psychického, tak i emocionálního a tělesného zatížení až přetížení. Lední hokej je vysoce kontaktní sportovní disciplínou, která v sobě integruje mnoho vyhocených a stresujících situací, jejichž rozhodování vynakládá značné nároky na hráče, ale i ostatní zúčastněné (trenéři, rozhodčí aj.) (Jelínek & Hůrková, 2011). Z hlediska psychické náročnosti lze zmínit například taktickou rovinu, jež je velmi náročná, a to především proto, že rychlost a dynamika ledního hokeje je poměrně nesrovnatelná s jinými sporty. Také žádná situace

u ledního hokeje nemůže být dopředu naplánovaná a simultánně nacvičena. Další složkou je právě psychologická rovina, která také nutně vyžaduje výrazně zacílenou přípravu, neboť jsou na hráče často kladeny protichůdné požadavky, a to tedy emocionální zápal a dynamika v osobních soubojích, ale zároveň i požadavek na zachování naprostého klidu a „chladné“ hlavy ve stresujících situacích a požadavek na preciznost a dokonalost zvládnutí náročných technických dovedností, a především dokázat zcela načasovaně se rozhodnout. Toto vše ve značně bouřlivém prostředí, v jak časovém, tak i výsledkovém stresu, v kondičním dyskomfortu a konkurenčním boji apod. (Bukač, 2005).

## 2.2 Sport a psychologie sportu

„Sport jsou všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv – si kladnou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (MŠMT, 2002)

Evropská komise společenství v Bruselu vydala Bílou knihu o sportu. Účelem této knihy je poskytnout strategickou orientaci, která se týká role sportu v Evropské Úunii. Sport má v průběhu lidského života několik důležitých a podstatných úkolů. Slouží k upevnování zdraví občanů a dále má důležité úkoly v oblasti výchovné, společenské, kulturní a rekreační.

Definice pojmu „sport“, jak ji zavedla Rada Evropy, zní: „veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Bílá kniha o sportu, 2007).

Lidé, kteří intenzivně praktikují konkrétní sport, jsou rozděleni do dvou skupin: amatéři a nejlepší sportovci. Amatérský atlet je osoba, která má práci a ve svém volném čase se věnuje sportu. Denně sportuje organizovaným způsobem pod záštitou sportovního klubu nebo jiné sportovní organizace a pod jeho jménem se účastní všech soutěží. Jeho koníčkem



je sport. Druhá skupina je špičkovým sportovcem, pro kterého se sport stal hlavním zdrojem příjmu, proto je důležité poskytovat nejlepší sportovní výsledky. Tento požadavek ukládá sportovci nejen velkou fyzickou zátěž, ale především obrovskou duševní zátěž. Za účelem zvýšení výkonu sportovců byla v 60. letech 20. století vytvořena samostatná vědecká disciplína - psychologie sportu, která má sportovcům pomoci dosáhnout nejlepších výsledků.

Sportovní psychologie je jednou z psychologických disciplín, která využívá teoretické znalosti aplikované psychologie. Jeho úkolem je zjistit charakteristické rysy, motivaci, emoce a zvládání stresu sportovce. Vyhodnocením jeho znalostí pomůže psycholog formulovat tréninkové strategie, strategie rozvoje osobnosti a přípravy na hru.

Podle Macáka (1971) jsou důležité sportovní soutěže, jako olympijské hry, mistrovství světa a Evropy, významnými životními mezníky v činnosti sportovců. Jejich závod trvá jen zlomek času, který vynaložili na přípravu. I to je jedna z velkých psychických zátěží, která může značně ovlivnit výsledek.

Nestačí svou disciplínu zvládnout dobře technicky a mít dobrou fyzickou zdatnost, ale psychika, soustředění a správné naladění před výkonem může být klíčové. To je jeden z důvodů, proč je na psychologii sportu v poslední době kladen velký důraz.

### **2.2.1 Historie psychologie sportu**

Původ sportovní psychologie úzce souvisí s vývojem člověka jako společenské bytosti. Ve středověku měli lidé různá chápání psychologie a fyziologie. To je postupně nahrazeno starými ideály, se zaměřením na duševní zdraví a harmonii těla a mysli.

Podle výzkumu Vaňka, Hoška, Rychteckého a Slepíčky (1984) byl atletický výkon zpočátku zlepšen zejména prostřednictvím technického výcviku a psychologická příprava sportovce nebyla důležitá. V této souvislosti je zde ukázán psychologický nástin sportu, estetika a morální standardy a jeho význam pro člověka. Současně odvodím vliv sportu na výchovu vůle a zlepšení postavy.

Hoskovec a Hoskocová (2000) ve své knize Malá historie české a středoevropské psychologie zmiňují počátky a vývoj sportovní psychologie po první světové válce. Toto pole se začalo rozvíjet nejvíce v Německu. Mezi významné představitele tohoto období patřil W. Schulte, který vedl psychologickou laboratoř pro sport. Jeho hlavní práce jsou „Leib und Seele im Sport“ (překládáno jako Tělo a duše ve sportu) a „Eignungs und Leistungsprüfungen im Sport“ (překládáno jako Fitness a Testy výkonnosti ve sportu). Dalším představitelem byl B. Barth, který napsal trakt „Willensund Characterbildung durch Leibesübungen“ (přeloženo jako Tvorba postav a Posílení prostřednictvím cvičení). Jako poslední významný autor tohoto období, který se zabýval psychologií sportu, bych rád zmínil F. Giese.

V pozdějších letech se pole sportovní psychologie začalo šířit po celé Evropě. V roce 1928 byl vědecký kongres na olympijských hrách v Amsterdamu nejprve věnován psychologickým otázkám sportu. Ve dvacátých letech 20. století vzniklo toto pole psychologie na univerzitách tělesné výchovy v SSSR, poté v Německu a později v dalších zemích. Po II. druhé světové válce byla sportovní psychologie rozdělena do dvou směrů - východ a západ. Východní zdůraznil morálku a vůli sportovce, sportovec musel hrát za všech podmínek. Zástupci tohoto směru byli Rudik, Zaciorsky, Vygotsky. Druhý směr - západní - klade největší důraz na osobnost sportovce. Zástupci tohoto směru byli Eysenck a Vanek. V roce 1965 byla v Římě založena Mezinárodní společnost pro sportovní psychologii (ISSP). V roce 1968 byla v Bulharsku založena Evropská federace sportovní psychologie (FEPSAC).

Československá sportovní psychologie byla založena v roce 1953. Spolu se založením tehdejší československé sportovní psychologie byla založena v roce 1953 zřízením tehdejšího ITVS (Ústav tělesné výchovy a sportu) a Vědecké rady Ústředního výboru České asociace pro tělesnou výchovu (Ústřední výbor Československé asociace tělesné výchovy). Od roku 1973 vyučuje sportovní psychologii na českých vysokých školách díky Miroslavu Vankovi, který překládal zahraniční publikace, ale je také autorem významného díla „Psychologie a vynikající sportovec“ nebo „Sport bez halou“. Dalšími významnými osobnostmi sportovní psychologie u nás jsou Augustin Pechlát a Antonín Stránský, kteří se za-

bývali hlavně osobností sportovce. V současné době jsou nejvýznamnějšími autory v této oblasti Antonín Rychtecký, Václav Hošek, Pavel Slepíčka a další.

### 2.2.2 Psychologické pojetí osobnosti

Jedinečnost duševna u lidských jedinců a její mimořádný význam při společenském soužití po dlouhou dobu povzbuzovaly lidi, aby popsali a vysvětlili podstatu tohoto faktoru nebo využili své znalosti pro praktické účely. Obsah současného konceptu „osobnosti“ je také použitelný na výsledky tisíciletí evropské myšlenkové tradice (Balcar, 1983, 13).

Z teorie Nakonečného (1995) vyplývá, že psychologicky vzato je osobností každý od té doby, kdy jeho psychika začne vykazovat specificky lidskou formu fungování. K tomuto jevu dochází v určité etapě raného dětství. V oboru psychologie se ale nedospělo k jednotnému pojetí pojmu osobnosti, který závisí na pojetí psychologie samé. Současně tu hraje velkou roli také rozdíl vědeckého a filozofického pojetí osobnosti.

Proto se objevily různé definice psychologie osobnosti a pojem osobnosti, které vyjadřují základní rozdíly v metodách osobnosti jako předmět psychologie a jsou odvozeny z rozdílů v základních pojmech (tj. Disciplínách a metodologii) psychologie jako vědy. Podle G. Murphyho (1947) existují tři možné koncepty osobnosti:

1. Osobnost je rozlišitelný jedinec definovaný v termínech kvalitativních a kvantitativních odlišností, v nichž se liší od ostatních jedinců;
2. Osobnost je strukturovaný celek definovaný v termínech jeho vlastních odlišitelných strukturních elementů;
3. Osobnost je strukturované pole organismus-prostředí, jehož každý aspekt je v dynamické relaci s každým dalším aspektem.

„Psychologie osobnosti je pak definována tím, jak má být její předmět – osobnost – pojat a jak má být studován“ (Nakonečný, 1995, s. 11).

Existuje mnoho definic osobnosti a liší se hlavně autorovým zaměřením a přístupem. Dalším příkladem by byl německý psycholog A. Wellek (1950), který tvrdil, že nevyvodíme osobnost ze zkušeností a chování, ale naopak, pokud chápeme „fenomenologicky“, co je osobnost, chápeme lidské zkušenosti a chování. Osobnost není jen teoretický konstrukt, ale „duševní bytost“. Nejprve to musíme pochopit jako celek, to znamená, jak prožít svět a sami sebe v něm. Podle Welleka je psychologie vědou duše. G. W. Allport analyzoval padesát definic osobnosti a v současné době existuje asi patnáct reprezentativních konceptů osobnosti.

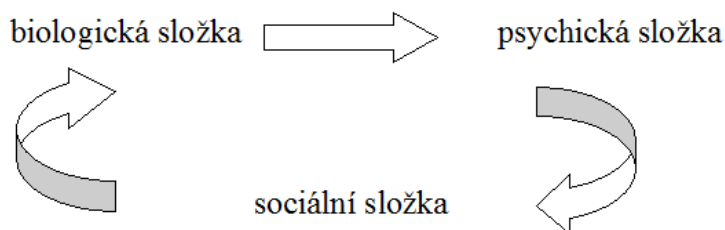
Někteří teoretici chápou osobnost tak, jak je v podstatě definována reakcemi jiných lidí. Allportem popisuje tento pohled jako biosociální pohled, který ukazuje, že charakter člověka je jeho hodnotou sociálního podnětu. Jak jsme již zmínili v populárních názorech na osobnost, člověk je to, co si o něm ostatní myslí. Podle opačné biofyzikální definice má osobnost určité organické nebo vrozené složky (Hall & Lindzey, 1999, 12)..

Drápela k tématu osobnosti uvádí, že, abychom mohli porozumět „*lidskému chování, tak musíme porozumět silám, které jej utvářejí*“ (Drápela, 2008, 13). Dále dodává, že v každém z nás se nachází mnoho rozmanitých sil, kdy některé jsou intrapersonálního charakteru, jiné mají úzký vztah k našim vnitřním, tj. subjektivně pojatým pochodům. Ostatní mohou být interpersonálního typu, a tedy definují a modifikují naše vztahy a interakce k lidem kolem nás (Drápela, 2008).

Život každého individua a jeho vnitřní prožívání jsou poměrně složitou strukturou. Hovoříme o tzv. dynamice osobnosti, jež se skládá jednak fyziologických, tak také psychologických, ale i sociálních motivátorů. Mnoho autorů hovoří také o rovině spirituálních potřeb, které, a to především v posledních letech, nabývají na významu (Nakonečný, 2009). Uvedené představuje obrázek 1. Každý jedinec je považován za osobnost, kdy záleží výhradně jen na skutečnosti, zda osobností primitivní a jednoduchou nebo otevřenou a bohatě rozvinutou (Smékal, 2005).

Obrázek 1 Komplexní pojetí osobnosti-dynamika osobnosti jedince

**ucelený (tzv. holistický) přístup**



Zdroj: (Matlasová, 2010).

Jedinec si uvědomuje svoji osobnostní dynamiku pouze z části. Důvodem je skutečnost, že některé její složky výhradně působí mimo dosah možného lidského uvědomění. Ale i přes uvedené tyto složky velmi zásadním způsobem ovlivňují a determinují lidské jednání, chování a reagování (Drápela, 2008). Smékal k uvedenému tématu uvádí, že: „*stávání se osobností je celoživotní proces, a především osobní úkol, jemuž ovšem bývá věnována daleko nižší pozornost, nežli by si zaslouhoval*“ (Smékal, 2005, s. 17). I přes to, že jedinec vnímá a chápe svou osobnost jako pevnou a jednotnou, tak tomu tak reálně není, neboť osobnost je v neustálém pohybu. Tedy není statického charakteru, protože stále reaguje na proměňující se podmínky vnějšího a vnitřního světa a života individua (Drápela, 2008). Na osobnost lze pohlížet spíše jako na proces nežli na pevně danou strukturu, která je daná a dále již neměnná. Mnozí psychologové hovoří o osobnosti jako o jakési bazální základně, jež v sobě obsahuje a integruje naše přítomné vnímání sebe sama, ale i krátkodobé nebo dlouhodobé životní cíle, hodnotovou orientaci, motivaci a minulé životní zkušenosti a prožitky (Smékal, 2005). Zdravá a zralá osobnost se navenek prezentuje jakousi uspořádaností a komplexností, za kterou se skrývá poměrně značná variabilita prožívání, emocí nebo vnějších projevů. V případě, že by došlo ke ztrátě nebo redukci této konkrétní jednoty, tak poté může dojít až k rozpadu celé osobnosti a její komplexně pojaté struktury (Nakonečný, 2009).

## 2.3 Emoce

Emoce jsou považovány za komplexně pojaté jevy a fenomény. Typická pro ně je výrazná senzitivita, a také proměnlivost (variabilita) (Nakonečný, 1999).

Emoce představují poměrně nezávislý hodnotící systém, který reaguje na podněty, pro jedince subjektivně důležité, jež mají v jeho životě důležitou jak motivační, tak i aktivizační sílu a roli. Důležité je umět emocím porozumět, tedy záměrně a cíleně rozvíjet schopnost a dovednost jejich chápání, vnímání, ale samozřejmě také regulování. Uvedené je důležité proto, že emoce a jejich koreláty výrazně determinují, a to prostřednictvím fyziologických reakcí a mechanismů, nejenom psychický a emocionální stav, ale také i tělesné prožívání. Z hlediska regulace emocí je důležité, aby jedinec věděl, že nemůže vždy a za všech okolností projevit své aktuální emoce navenek (hněv aj.) (Plháková, 2007). Termínem „emoce“ lze rozumět výrazně přechodnou, ale o to více intenzivnější citovou reakci, která se nutně projevuje v lidském chování, a to často na fyziologické úrovni (zblednutí, zrudnutí, pobíhání, apatie aj.) (Plháková, 2007).

Lze je definovat a vymezovat jako „*spontánní reakce na konkrétní vnitřní či i vnější podněty, které mohou aktuálně působit, ale dané emoce mohou být vyvolány i na základě našich očekávání, která se pojí s určitými představami, a to na podkladě minulých prožitků*“ (Smékal, 2005, s. 134). Představují jakési uvědomované pocity, které mohou být různého naladění, a které tedy vyjadřují vztah člověka k určitým předmětům, situacím nebo osobám ve vnějším prostředí, ale i k sobě sama. Vždy jsou emoce úzce propojeny s různou intenzitou fyziologické aktivace, jejímž záměrem je iniciovat stav připravenosti k budoucímu chování a jednání. Důležité je předestřít, že intenzita emocí výrazně koresponduje s důležitostí situace nebo události. Vnitřní prožitky individua mohou být doprovázeny navenek pozorovatelným výrazem (mimika, gestikulace, změny zbarvení a tónu hlasu apod.) (Plháková, 2007).

Emoce není vhodné potlačovat, naopak je důležité je dokázat pochopit, přijmout, a především prožít. Jestliže se osoba naučí je identifikovat, tak je následně může lépe zvládat,

a také kultivovat. Například dokázat ovládat svůj strach, nervozitu či trému před podáním výkonu apod. (Nakonečný, 2009).

Psychologové diferencují emoce do čtyř elementárních skupin, a to na hněv, strach, radost a smutek, kdy se jedná o tzv. primární emoce. Od těchto primárních emocí může být odvozena celá řada tzv. sekundárních emocí, které se formují na podkladě mezilidských interakcí (např. stud, pocity viny, žárlivost aj.) (Plháková, 2007). Z výše uvedeného je zřejmé, že emoce mají v životě člověka dominující roli, neboť determinují jak osobní, tj. psychický život, tak i interpersonální interakce. Emoce se od dalších psychických stavů odlišují tím, že buď disponují pozitivní nebo negativní pocitovou složkou. City čili pocity jsou lidskými emocionálními prožitky. Subjektivní chápání, pojetí, a především prožívání emocí je definováno jako jakási odchylka od klidového toku v prožívání. Emoce tedy nebývají zcela neutrální, protože vždy směřují k jednomu z pólů prožívání (pozitivní versus negativní) (Smékal, 2005).

## 2.4 Odolnost vůči zátěži

V rámci této kapitoly, z hlediska zvládnání zátěže, lze uvést jednak proces adaptace a poté také tzv. doping, který může být efektivní a maladaptivní (Hájek, 2006).

### 2.4.1 Adaptace na zátěž

Adaptace je elementární vlastností každé živé hmoty, kdy se jedná o schopnost a dovednost se přizpůsobovat rozmanitým vlivům a faktorům, které působí ve vnějším prostředí. Často se jedná o vlivy, jejichž náboj je negativní, nepříznivý, ba dokonce až patologický. Při procesu adaptace tedy dochází k proměnám jak živého organismu, tak i jeho nejbližšího prostředí. Lze uvést, že mezi organismem a jeho prostředím neustále probíhá nějaké vzájemné formování a modifikování (Kebza, 2013). Konečným produktem je vytvoření jakéhosi poměrně ustáleného stavu, jenž ovšem není nikterak stabilní a trvalý, naopak bývá pružný, a proto musí být neustále upravován, a to v důsledku jednotlivých probíhajících proměn u obou složek uvedené vzájemné reakce (Hájek, 2006).

V případě, že se nedaří nastolit adaptaci, a tedy dochází k narušování homeostázy a rovnovážného stavu, tak vzniká stres. Právě zcela charakteristickým a typickým znakem stresu je narušení procesu adaptace, jehož prostřednictvím by mělo dojít k znovuobnovení rovnovážného stavu.

Adaptační proces při obnově homeostázy probíhá na podkladě tzv. obecného modelu průběhu adaptačního procesu, jehož autorem je Lazarus a platnost tohoto procesu je dosud platná

a uznávaná mnohými odborníky (psychology, psychiatry aj.) (Plháková, 2007). Uvedený model je složen ze tří základních fází:

- První fáze je **zvažování nebezpečí**, kdy individuum zvažuje a detekuje přítomnost případného nebezpečí. Pozoruje a hodnotí, analyzuje veškeré, ale především klíčové podněty a faktory, které jsou ty, co by mohly signalizovat rozvoj nebezpečí. Například se jedná o symptomy ohrožení zdraví nebo života, známky dezintegrace osobnosti, devalvace osobnosti apod.). V této fázi se pozornost individua výhradně



zaměřuje

na nebezpečné a rizikové stimuly (Cungi, 2001).

- Druhá fáze se již týká **konkrétní strategie zvládnání problémů**. Jedná se tedy o zformulování a vytvoření přehledu možných způsobů řešení náročné až krizové situace. Současně jde o zvažování zisků a rizik při využití konkrétní preferované strategie.
- Třetí fáze je tzv. **přehodnocování situace**, což ukazuje, že proces adaptace není možné pojímat jako výhradně jednorázovou událost, ale jako proces, která se cyklicky neboli také spirálovitě opakuje. Po využití určité strategie opět přichází fáze hodnocení situace, která je pozměněna užitím konkrétní zvládací strategie, tedy zda byla nebo nebyla úspěšná, a jak intenzivní je výsledek, jaké jsou zisky a ztráty apod. (Plháková, 2007)

#### 2.4.2 Copingové (zvládací) strategie

Termínu „coping“ se využívá v úzké souvislosti se zvládnáním zátěže, tj. náročných a stresových situací. Coping znamená dovednost nebo schopnost jedince, aby se mohl vypořádat a zvládnout tzv. nadlimitní situaci, která je pro něho velmi náročná (např. vypořádat se s velmi těžkým pracovním úkolem).

Adaptace je schopnost se spíše vyrovnávat se zátěží běžné intenzity, zatímco coping funguje u zátěže nadměrné a nestandardní (prodloužená doba trvání působení zátěže aj.). Coping neboli zvládnání zátěže se spíše dotýká nutnosti řešení krizí a traumat, pro jejichž řešení člověk nemá návod, protože je dosud neprožil, a proto s nimi neumí „zacházet“. Maladaptivní coping je takový, kdy zvládací techniky selhávají nebo jedinec volí takové techniky, které jsou vysoce kontraproduktivní a pro něho až škodlivé (např. alkohol návykové látky, ale i autoagrese nebo heteroagrese aj.) (Kebza, 2013)

## 2.5 Stres

### 2.5.1 Definice pojmu stres

Problematiku stresu popsal již Cannon, jenž zavedl termín „stres“ do povědomí, a to v roce 1914. Cannon definuje stres jako reakci na vzniklý stav frustrace nebo také projev agrese. Podle Cannonova pojetí stresu lze uvést, že stres značí takové situace, do které se jedinec dostává tehdy, když u něho dojde ke stimulaci, která iniciuje vznik útočné, úlekové nebo útekové reakce (Bartůňková, 2010).

Pojem tzv. „psychologický stres“ použil jako první Lazarus, ale podrobněji se jím začal zabývat až Selye (Schreiber, 2000). Schreiber definuje stres jako: *„zcela nespecifickou fyziologickou reakci, která je vyvolána zvýšenými nároky na organismu“* (Schreiber, 2000, s. 16). Stres je bohužel v životě člověka všudypřítomný, bývá poměrně obtížně eliminovatelný, ale v některých případech je i pozitivní (eustres), neboť zvyšuje frustrační toleranci apod. (Plháková, 2007). Dále Schreiber dodává k tématu stresu, že za stres lze považovat i *„jakýkoli vliv životního prostředí, který ohrožuje zdraví a život senzitivních jedinců“* (Schreiber, 2000, s. 16).

Vymezení stresu lze na podkladě výše uvedeného shrnout tak, že se jedná o vnitřní stav individua, kdy se cítí být buď přímo nebo potencionálně ohrožený, kdy se ohrožení svého zdraví nebo života obává, ale současně také individuum předpovídá, že jeho copingové (zvládací) mechanismy na stres by mohly být nedostatečné, neadekvátní nebo nefunkční.

## 2.5.2 Stresory a stresové situace

Stresor lze pojímat jako „těžkost“, která u individua vyvolává pocity tlaku a frustrace nebo pocity nedostatečného uspokojení potřeb. Stresor má tendenci vyvolávat poměrně výrazné vnitřní napětí (tenzi), pocity nebezpečí, ohrožení, nejistoty a bezmoci. Za vůbec nejčastěji působící stresory lze považovat jak pracovní, tak především i osobní, výkonové nebo i vztahové stresory, jenž tedy úzce souvisejí s životním standardem daného jedince (Kebza, 2013). Stresory je možné diferencovat na tzv. **fyzikální stresory** (teplo, chlad aj.), na **chemické** (otrava, vliv infekce apod.), **biologické stresory** (hlad, žízeň, únava aj.), **psychosociální stresory** (stres, obavy, úzkost, strach apod.) a sem lze zařadit i **lidské stresory**, jež značně narušují mezilidské interakce a mezilidskou komunikaci (Bartůňková, 2010).

## 2.5.3 Průběh stresové reakce

Jestliže se organismus individua setká s nějakým typem stresoru, tak je iniciována tzv. stresová reakce, která organismus drží v pohotovosti, tedy jej informuje, že se „něco“ děje, a má být připraven zareagovat (boj nebo útek). Pro možnost vzniku stresové reakce je důležité, jaký je vztah mezi intenzitou a také charakterem působícího stresoru, a také jaká je významnost daného stresoru pro jedince, a jak je individuum schopné se se stresem vypořádat, a tedy adaptovat na nově vzniklou situaci (Kebza, 2013). Pokud je stresor pro osobu „nebezpečný“, tak u ní vyvolává pocity tísně, nervozity a tenze. Důsledkem je narušení vnitřní homeostázy v organismu, kdy dochází k propuknutí plné stresové reakce (Cungi, 2001). Nutné je si uvědomit, že každý člověk na stejný typ stresoru reaguje rozdílně. Někdo se efektivněji vyrovnává se stresem, někdo se stresu spíše poddává, a tedy jej hůře a obtížněji zvládá (Bartůňková, 2010).

Stresová reakce se skládá ze tří fází. V první fázi, kdy se setkává jedinec se stresem dochází tedy k započetí „**poplachu**“. V organismu dochází k vyplavování energie (tj. tuků a cukrů), do krevního oběhu. Energie je vedena především ke tkáním a orgánům,

které by se výhledově podílely na boji či útěku (srdeční tkáň, svalová tkáň, plíce a mozek apod.). Při působení stresu se organismus pokouší mobilizovat veškeré své možnosti, a to vyplavováním stresových hormonů, kterými je noradrenalin, adrenalin apod., což se projevuje zrychleným dechem, zrychlením akce srdeční, napětím svalů aj. (Kebza, 2013). Poté následuje druhé stádium, které je **stádium vyrovnávací**, které bývá dlouhodobějšího charakteru. V tomto stádiu je zásadní o jaký stresor se jedná a v jaké intenzitě působí, a také jaké jsou zvládací mechanismy individua. Jestliže je stresová reakce udržována, a je neustále produkována energie ze zásob, tak může dojít až k vyčerpání organismu a jeho exhausci, což je třetí stádium, tj. **fáze vyčerpání**. Organismus v této fázi již nároky nezvládá, podléhá stresoru a hrouť se (Schreiber, 2000).

#### 2.5.4 Strategie zvládnání stresu

Zvládací neboli tedy copingové strategie člověku výrazně napomáhají, aby mohl zvládat nebo odolávat vypjatým emocionálním a psychickým stavům, a tak opětovně směřovat k znovunalezení celkového klidu a pohody. V případě řešení stresu je nezbytně nutné se zaměřovat na skutečnost, jaká je hlavní příčina dané situace, tedy jaký stresor působí, ale také jakými možnostmi zvládnání jedinec aktuálně disponuje (Kebza, 2013).

Za všeobecně efektivní, a často využívané zvládací strategie je možné uvést například time management neboli plánování času, kdy tato technika jedinci umožňuje, aby si adekvátněji plánoval, a zároveň diferencoval svůj čas, který musí věnovat povinnostem (školní a pracovní povinnosti a úkoly), ale i čas, který má vyhrazen pro odpočinek a relaxování. S tématem plánování času také úzce souvisí oblast seberegulace, a tedy sebeřízení, což společně s time managementem vede k možnosti podávání výkonu a zvládnání nároků, ale zároveň zajištění si kvalitního odpočinku (Cungi, 2001).

Důležitým mechanismem při zvládnání náročných situací je, aby jedinec disponoval dostatkem oblíbených aktivit a činností, které mu napomáhají se odreagovávat, ze kterých má radost, pocity prožitku a prožitky vlastní významnosti a výkonnosti (sport, cvičení, četba,

kreslení, práce na zahradě aj.). Zásadní je, aby tyto činnosti vykonával člověk s láskou a s pozitivním prožitkem, aby tedy do nich nebyl nucen. Při fyzické činnosti se zcela přirozeně vyplavují tzv. hormony štěstí (endorfiny), které přirozeně navozují pocity štěstí a radosti (Bartůňková, 2010).

### 2.5.5 Zvládání stresu ve sportu

Stres je přítomen každodenně v lidském životě. Důležité je zmínit, že nepředvídatelné, obtížně ovlivnitelné až traumatické události a situace, denně nezažíváme, i když se s nimi velmi čteně setkáváme zprostředkovaně, kdy nám o nich vypovídají naši blízcí a známí. Stres se objevuje v zaměstnání, ve škole nebo i v rámci rodiny. Někdo může na stres reagovat zvýšenou až nadměrnou sportovní aktivitou, i když i v této oblasti se potencionálně objevuje značný výskyt stresových událostí a situací, a to především tehdy, když se věnuje sportovní aktivitě na profesionální úrovni (Orlick, 2012).

Sportovec, ať už se nachází na jakékoliv úrovni, tak před podáním výkonu zažívá stres, neboť jsou na něj kladeny vysoké nároky. V současné době už není žádnou výjimkou, jestliže profesionální sportovec využívá pomoc a podporu psychologa, při svém tréninku a sportovním výkonu. Jde o odborníky se specializací na sportovní psychologii. Mnoho sportovců s pomocí sportovního psychologa dokáže značně zlepšit své výkony. Důležitou oblastí je právě práce se stresem a jeho zvládání. Sportovec se dozvídá, jak řešit a zvládat stresové a náročné situace před samotným výkonem, a jak se třeba vyrovnávat i s případným neúspěchem. Samozřejmě se jedná o vysoce zdlouhavý proces, v rámci kterého sportovec hledá, a následně si osvojuje nejvýhodnější a nejefektivnější strategii práci se stresem a sám se sebou (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Poměrně silné stresové situace je možné nalézat jak v předstartovních stavech, tak i v samotných soutěžních, a také v pozávodních stavech, kde probíhají velmi výrazné emoce (strach, obavy, úzkost aj.) (Orlick, 2012). Slepička, Hošek a Hátlová uvádějí, že: „*náročný program sportovní činnosti vede ke zvyšování aktivační úrovně*“ (Slepička et

al. 2006,s. 57). Jedincem zformovaná aktivační úroveň má zpětný dopad na případnou realizaci sportovního programu sportovce (Slepička at al., 2006). Optimální a především efektivní výkon se nachází při střední aktivaci, kdy se aktivační úroveň zvyšuje pouze do určitého bodu, kdy lze považovat výkon za nejlepší, a pokud je aktivace již pro jedince nadlimitní, tak výkon sportovce spíše klesá, protože se může cítit být přehlcen a přetížen (Plháková, 2007).

Sportovní výkony, jež se nacházejí na tzv. špičkové úrovni, pro sportovce představují krajní mentální a emocionální zátěž, neboť se pojí se zvýšeným úsilím o podání maximálního výkonu, a to současně v náročných podmínkách soutěže. Aktivační úroveň, která je poměrně labilního charakteru, může být v důsledku psychické náročnosti a prezentujících se emocí, rozkolísaná, kdy se objevují afekty nebo naopak pocity apatie a abulie. Právě tyto mechanismy mohou za rozkolísanost sportovních výkonů mezi špičkovými sportovci (Slepička at al., 2006).

Jestliže je záměrem sportovce dosažení co nejlepších, a také nejstabilnějších výkonů v soutěžích, tak nedostačuje pouze trénovat sportovní aktivitu, ale spolupracovat i se sportovním psychologem, který mu napomáhá, jak např. zvládat emoce, jak pracovat se stresem aj. (Orlick, 2012).

### **3 Cíle**

Na základě databázové rešerše a analýzy dat z primárních studií posuzujeme, jaké jsou využívané strategie zvládnání stresu u hokejových hráčů.

#### **3.1 Výzkumné otázky**

- Jaké jsou nejčastěji využívané strategie zvládnání stresu u hráčů ledního hokeje?
- Jaké prostředky psychické přípravy lze zařadit do tréninku hokejistů za účelem zlepšení adaptace na stresovou zátěž?
- Jaký byl efekt zařazení intervenčních programů zaměřených na zvládnání stresové zátěže v provedených studiích, vyhledaných na základě databázové rešerše?

## **4 Metodika**

### **4.1 Strategie výběru výzkumných studií**

Pro vyhledávání podkladů pro odbornou část bakalářské práce jsme vybrali databáze APA PsychInfo, SPORTDiscus with full text a APA PsychArticles. Danou cestu jsme zvolili (zejména) na základě faktu, že studie v rámci sportovního odvětví/oblasti sportu nabízí aktuální a podrobná/obsáhlá data, která jsou snadno přístupná.

### **4.2 Kritéria vyhledávání**

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

Časový interval: 1/2000-4/2020

Klíčová slova: ice hockey, stress, stress management, coping, coping strategies

Kritéria inkluze: studie zahrnující popis strategií zvládnání stresu u hokejistů a dále studie zahrnující intervenční programy pro podporu efektivního zvládnání stresu. Recenzované studie vybrané z odborných časopisů v anglickém jazyce od roku 2000 - 2020.

Kritéria exkluze: studie, které se netýkaly strategií zvládnání stresu u hokejistů.



Tabulka 1.

*Strategie vyhledávání v elektronických databázích (výsledky ke dni 20.4.2020)*

Vyhledávání:

**S1** (stress OR stress management OR stress strategies)

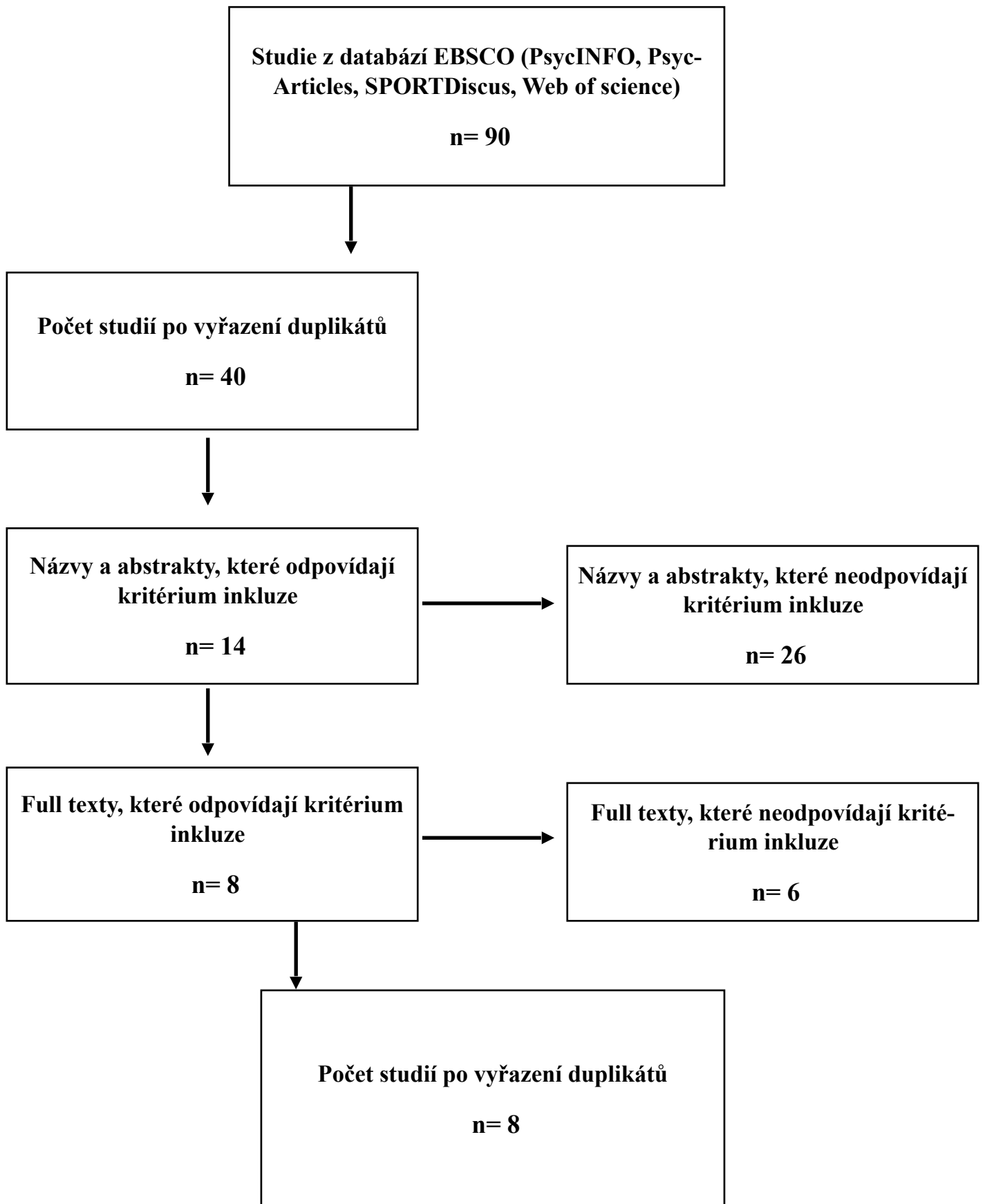
**S2** (coping OR coping strategies OR coping skills)

**S3** (stress skills OR coping effectiveness OR self-management)

**S4** (S1 OR S2 OR S3)

**S5** (hockey OR ice hockey )

**S6** S4 AND S5



Obrázek 1. Flow diagram – postup při vyřazování studií

### 4.3 Proces výběru studií

Vyhledané studie obsahovaly články relevantní i irelevantní, tudíž studie, které byly následně vyřazeny. Všechny vybrané studie prošly dvojí kontrolou ve spolupráci s vedoucí práce. Konečný výběr studií probíhal na rozhodnutí dvou nezávislých hodnotitelů. V případě neshody hodnotitelů byl abstrakt pečlivě přezkoumán a kritéria inkluze a exkluze článku zhodnocena. Pokud byl výsledek u studií nejasný a nebylo z abstraktu jasné, zda se studie zabývají daným sportem, byl přezkoumán celý text dané studie.

Studie prošly několika fázovým výběrem, kde bylo prvním krokem zhodnocení názvů a abstraktů studií, zda jsou pro práci relevantní, potencionálně relevantní či irelevantní. Do relevantních studií byly zařazeny ty články, které splňovaly podmínky pro lední hokej a strategie zvládání stresu. U relevantních a potencionálně relevantních studií bylo nutné přezkoumat celý text, irelevantní studie neobsahovaly žádné požadované údaje a byly zamítnuty oběma stranami.

V druhém kroku byly provedeny analýzy fulltextů relevantních i potencionálně relevantních studií. Poté se konzultovalo a rozhodovalo, zda budou studie zařazeny do finálního výběru či nikoli. Při zkoumání studií bylo hlavním měřítkem zařazení strategií zvládání stresu do tréninkové přípravy hokejistů a jejich případný vliv na výkon v zápasech.

Podrobný postup vyřazování studií na Obrázku 1.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V online databázích jsme vyhledali a následně prostudovali celkem 90 studií v anglickém jazyce. První krok vedl k vyloučení 50 článků na základě názvů a abstraktů. U 40 zbývajících potenciálně použitelných studií jsme přistoupili k analýze celých textů, abychom mohli posoudit, zda jsou tyto články vhodné pro finální výběr. Častým důvodem, který zapříčinil vyřazení jednotlivých studií, bylo nezapadnutí do koncepce strategií zvládnání stresu, případně skutečnost, že daná studie nebyla zaměřena na námi vybrané sportovní odvětví. Po přečtení fulltextů bylo vyřazeno dalších 6 studií. Konečný výběr zahrnoval 8 studií, které jsme zařadili do výsledkové tabulky (Tabulka 2). Popis vyřazování je zaznamenán ve flow diagramu (Obrazek 1).

### 5.1 Charakteristika studií

V rámci této práce byla strategie vyhledávání zaměřena na vrcholové sportovce působící v oblasti ledního hokeje. Kritérium věkové hranice, které bylo využito jako proměnná, se u jednotlivých studií různí. Nejmenší skupina měla 3 účastníky, největší 532 účastníků. Intervenční program nebyl uveden u 4 studií a pouze u jedné studie nebyl upřesněn počet participantů. Výkonnostní stupeň nebyl uveden u 6 z 8 studií. Intervenční program proběhl u 5 studií, přičemž ve všech těchto případech přinesl pozitivní výsledky. V konečné fázi jsme pracovali s 8 vybranými studiemi, které splňovaly stanovené podmínky a prošly finálním výběrem. Základní charakteristiku studií lze nalézt v Tabulce 2, která zahrnuje výsledné studie.

Ze studií vyplývá, že mezi nejčastější strategie zvládnání stresu u hráčů se řadí techniky zvyšování sebevědomí, emoční kontrola, vnitřní řeč, imaginace a prioritizace. Tyto techniky mají příznivý vliv na snižování úzkostných stavů, management emocí, zlepšení pozornosti, plánování a vizualizaci. Nejčastějším efektem u studií bylo zlepšení soustředěnosti, sebedisciplíny a především zvládnání stresových situací.

K výzkumné otázce č.1 - Studie od Mattesi (2003) prokazuje efekt na zlepšení koncentrace hokejistů (zapojení hlubokého dýchání, pozitivní vnitřní řeči a managementu emocí). Moen at al. (2015) ve svých studiích také využívá management emocí, ale snaží se hráče naučit, aby vnímali aktuální potřeby a úkoly (prioritizace). Využívají se i dechová a relaxační cvičení.

K výzkumné otázce č.2 - Intervenční program zahrnující nácvik mentálního a relaxačního tréninku. Programy zahrnující off-ice i on-ice sessions se zapojením mentálního tréninku, jak už krátkodobého trvání (max. 1 měsíc) tak i dlouhodobého (1 rok a více). Zatímco krátkodobé programy se více zaměřovaly na akutní problémy (agrese, nesoustředěnost), programy s dlouhodobým působením se soustředily na závažnější problémy hráčů (psychické potíže, ztráta sebedůvěry).

K výzkumné otázce č.3 - Intervenční programy byly u každé studie odlišné, nicméně výsledný efekt zařazených intervenčních programů měl pozitivní odezvu u každé vypracované studie. Hráči ze studie od Lauer & Paiement (2009) zvolili v rámci intervenčního programu zpětnou evaluaci z videozáznamů zápasů. U většiny participantů došlo ke zlepšení stavu při dlouhodobém dodržování naučených praktik.

Na základě jiných přehledových studií sportů (u běžců, hokejistů a šermířů) vyplývá, že nejčastější zařazované techniky mentálního tréninku u běžců jsou zaměřeny pozornosti na externí podněty, stanovování cílů, relaxace a imaginace (Etrichová, 2020). V práci od Matuška (2020) bylo zjištěno, že psychická příprava a mentální trénink mají prokazatelný vliv na výkonnost hokejistů. Ve sportovním šermu se mezi využívané pozitivní strategie řadí přehodnocení a devalvace, strategie kontroly a potřeby sociální opory (Špatenková, 2013).

Tabulka 2. Celkové výsledky studií

Č.	Sport	Rok	Parti.	Věk	Národnost	Využívané strategie	Intervenční program	Efekt
1	Hokej	2019	40	20-28	SVK	Snižování úzkosti, zvyšování sebevědomí, koncentrace na jednotlivé úkoly, vnitřní řeč	—————	Snížením úzkostných stavů a zvýšením sebevědomí dochází k zlepšení výkonnosti
2	Hokej	2002	3	—————	USA	Představy, pozitivní samomluva, hluboké dýchání, management emocí	Hluboké dýchání, trénování zvládnutí agrese	Snížení počtu trestných minut v zápase. Zlepšení strategie zvládnutí stresu
4	Coaching	2018	—————	—————	SRN	Předcházení negativním situacím, sociální podpora, komunikace	Nácvikový program zaměřený na omezení ruminace a přemýšlená nad chybami	Zvládnutí strategií stresu, soběstačnost, pozitivní myšlení
11	Hokej	2008	52	U-18 a 22+	HUN	Postupné navyšování stresové zátěže, nátlaku, zlepšování soustředěnosti, zvyšování sebevědomí, imaginace	—————	Dospělí jedinci lépe zvládají stres a stresové situace než hráči do 18 let.

Č.	Sport	Rok	Parti.	Věk	Národnost	Využívané strategie	Intervenční program	Efekt
13	Hokej	2015	483	17-20	N	Vnímání sportovce musí být směřováno na aktuální potřeby a úkoly, management emocí	Prioritizace	Pozitivní myšlení a všímavost ovlivňuje výkonnost jedinců při sportu a ve škole
27	Vrcholový sportovci	2014	24	14-18	SRN	Sebekázeň, racionalizace, odpovědnost za vlastní chování, socializace, imaginace	—————	Zlepšení sebe-disciplíny, zodpovědnosti, kázně
35	Hokej	2007	532	18-38	UK	Komunikace, plánování, vizualizace	—————	Plánování a vizualizace vedla k účinnějšímu zvládnutí stresu a stresových situací. Předchází k následným zraněním z nedbalosti
41	Hokej	2009	3	12-14	USA	Emoční kontrola, pozápasové hodnocení	Zpětná evaluace z video záznamů ze zápasů	Kontrola zvládnutí stresových situací, zlepšení strategií zvládnutí stresu

Poznámka: Parti. – Participanti, SVK - Slovensko, USA - Spojené státy americké, SRN - Spolková republika Německo, HUN - Maďarsko, N - Norsko, UK - Spojené království Velké Británie, U-18 - Kategorie do 18 let,

## Referenční seznam k Tabulce 2.

- 1 Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10–15.
- 2 Mattesi, M. A. (2003). The effects of an aggression-management training intervention program on controlling ice hockey player penalty minutes [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 63, Issue 9–B, p. 4419).
- 4 Ebner, K., Schulte, E.-M., Soucek, R., & Kauffeld, S. (2018). Coaching as stress-management intervention: The mediating role of self-efficacy in a framework of self-management and coping. *International Journal of Stress Management*, 25(3), 209–233. <https://doi.org/10.1037/str0000058>
- 11 Géczi, G., Bognár, J., Tóth, L., Sipos, K., & Balázs Fügedi. (2008). Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 277–285.
- 13 Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9(1), 3–19.
- 27 Schubring, A., & Thiel, A. (2014). Coping With Growth in Adolescent Elite Sport. *Sociology of Sport Journal*, 31(3), 304–326. <https://doi.org/10.1123/ssj.2013-0071>
- 35 Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521–1530.
- 41 Lauer, L., Paiement, C. (2009) The Playing Tough and Clean Hockey Program. *Sport Psychol* ;23:543–61



## 5.2 Charakteristika účastníků primárních studií

Strategie vyhledávání byla orientována převážně na mužské pohlaví. Věková hranice účastníků byla různá, u 2 studií nebyla věková hranice uvedena, jednalo se o strategie zvládnání agrese a coaching. Průměrný věk všech zahrnutých subjektů činil 24,4 let. Počet participantů byl uveden u 7 z 8 studií, počet sportovců začínal od 3 zúčastněných až po 532 hokejistů. Studie, u které nebyl určen počet participantů, se zabývala coachingem.

Z vyhledávaných studií vyplývá, že nejčastější strategie zvládnání stresu jsou techniky zvyšování sebevědomí, emoční kontrola, vnitřní řeč, imaginace, prioritizace a vizualizace. Zmiňované techniky mají pozitivní vliv na zlepšení výkonnosti hokejistů jak v off-ice, tak i on-ice přípravě a v utkáních, emoční kontroly v zápasech a při zlepšení stanovování cílů.

Zařazení strategií zvládnání stresu v tréninkové přípravě hokejistů je důležité pro vytvoření základních technik. Návčik by měl být v průběhu jak letní, tak i zimní části sezóny. V letním období (suchá příprava) využíváme techniky imaginace, stanovování cílů a prioritizace. V zimní části sezóny, před a v průběhu zápasu, využíváme techniky vnitřní řeči, vizualizace a techniku emoční kontroly.

Nejstarší zařazená studie je z roku 2007, další studie se pohybují v rozmezí od roku 2008 až po rok 2019. 2 studie byly provedeny v USA, 2 ve Spolkové republice Německo a zbylé studie v Norsku, Maďarsku, Slovensku a ve Spojeném království Velké Británie.

## 6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit na základě rešerší přehled poznatků strategií zvládnání stresu. Tato strategie je jednou z nejpodstatnějších příprav, kterou musí každý sportovec, amatér i profesionál, zařadit do svého života. Vrcholoví sportovci zařazují v dnešní době psychickou přípravu do své denní rutiny, jelikož je na každého z nich vyvíjen mnohonásobně vyšší tlak než u zbytku populace. A to jak v tréninkové přípravě, tak i v průběhu každého utkání.

Ze studií vyplývá, že vhodnými technikami zvládnání stresu jsou pro hokejisty zejména zvyšování sebevědomí, emoční kontrola, vnitřní řeč, imaginace, prioritizace a vizualizace. Zavedení těchto strategií mělo pozitivní efekt u všech participantů v rámci studií, jak při zlepšení ovládnání agrese, zvýšení soustředění při utkáních v tréninkové jednotce, tak i při plánování a vizualizaci. Díky implementaci zmíněných strategií se tak předchází následným zraněním z nedbalosti.

## 7 SOUHRN

Spousta profesionálních sportovců, v našem případě hokejistů, využívá fyzickou, ale i psychickou přípravu ve vlastní tréninkové jednotce. Na úkor své popularity, je na ně vyvíjen obrovský psychický nátlak nejen ze strany diváků, ale i ze strany trenérů a rodiny. Hokej sám o sobě prošel spoustou změn, nejen stylem hry, ale i vybavením, pravidly a nároky na jednotlivé hráče.

Cílem této bakalářské práce byl systematický přehledem poznatků, analýza dat z primárních studií a posuzování strategií zvládnání stresu v tréninku hokeje. Ve finální části výzkumné práce byly posuzovány data z 8 studií, které byly vyhledány v online databázích SPORTDiscus with full text, APA Psychinfo a APA PsychArticles.

Studie pocházejí z různých zemí, Slovenska, Německa, Maďarska, Spojených států amerických, Norska a Velké Británie. Těchto studií se účastnili převážně hokejisté ve věku od 12 do 38 let. Všechny studie uvádí výsledný efekt, intervenční program nebyl uveden u 4 studií a pouze u jedné studie nebyl uveden počet participantů.

Strategie využívané ve studiích byly techniky emoční kontroly, vnitřní řeč, zvyšování sebevědomí, prioritizace, imaginace, psychologická intervence, zlepšení pozornosti, plánování a jako poslední vizualizace. Posun byl zaznamenán u všech hráčů v herním výkonu, ale i v osobním a edukačním.

Na základě analýzy dat ze studií jsme došli k závěru, že strategie zvládnání stresu jsou podstatnou částí každého hokejisty a mají nezastupitelné místo v hokeji samotném. Tyto strategie mají pozitivní vliv a ovlivňují kvalitu psychického stavu každého hráče.

## **8 SUMMARY**

A considerable number of professional athletes, in our case ice hockey players, pays attention to both physical and mental preparation as a part of their own training program. Since the players are popular, they can find themselves under enormous psychological pressure not only from spectators but also from their coaches and families. The game of ice hockey itself has undergone various changes, including not only the style of play but also in terms of the equipment, rules of the game, and physical requirements for individual players.

The aim of this bachelor thesis was to provide a systematic overview of findings, an analysis of data collected from primary studies, and consideration of individual stress management strategies in hockey training. The final part of the research offers an analysis of data from 8 studies accessible in electronic databases SPORTDiscus with full text, APA Psychinfo, and APA PsychArticles.

The studies, in which ice hockey players mainly from ages 12 to 38 took part in, come from various states including Slovakia, Germany, Hungary, the United States of America, Norway, and the United Kingdom. All the studies state the resulting effect, 4 studies do not mention the intervention program, and only one of them does not state the number of participants.

The strategies used in the studies include techniques of emotional control, internal monologue, self-confidence increase, prioritization, imagination, psychological intervention, concentration improvement, planning, and visualization. The overall development has been noticeable not only in the terms of players' game performance but also in terms of personal and educational qualities.

Based on the analysis of the studies' data, we have come to the conclusion that stress management strategies represent an essential part of every ice hockey player's preparation and fulfil an irreplaceable function in the sport itself. The strategies have a positive impact and affect the quality of each player's mental state.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Balcar, K. (1983). Úvod do studia psychologie osobnosti. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bartůňková, S. Stres a jeho mechanismy. 1. vydání. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
- Bukač, L. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji*. 1. vydání. Praha: Olympia. 2005. 291 s. ISBN 80-7033-896-2.
- Cunghi, CH. Jak zvládat stres. 1. vydání. Praha: Portál, s.r.o. 2001. 208 s. ISBN 80-7178-465-6.
- Dovalil, J., Perič, T. *Sportovní trénink*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
- Duplecey, J., & Zweig, E. (1999). Století hokejových hrdinů. Bratislava: TIMY, spol s r.o.
- Drápale, V. J. Přehled teorií osobnosti. 5. vydání. Praha: Portál, s.r.o. 2008. 175 s. ISBN 978-80-7367-505-9.
- Ebner, K., Schulte, E.-M., Soucek, R., & Kauffeld, S. (2018). Coaching as stress-management intervention: The mediating role of self-efficacy in a framework of self-management and coping. *International Journal of Stress Management*, 25(3), 209–233. <https://doi.org/10.1037/str0000058>
- Géczi, G., Bognár, J., Tóth, L., Sipos, K., & Balázs Fügedi. (2008). Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 277–285.
- Gut, K. & Prchal, J. (2008). 100let Českého hokeje. Praha, AS press, s.r.o., 1.vyd. ISBN-978-80-903552-4-8
- Hájek, K. Práce s emocemi pro pomáhající profese. 1. vydání. Praha: Portál, s.r.o. 2006. 120 s. ISBN 80-7367-107-7.
- Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10–15.
- Kebza, V. Chování člověka v krizových situacích. 1. vydání. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze. provozně ekonomická fakulta. 2013. 137 s. ISBN 978-80-213-2210-3.

- Krejčí, M. *Výchova ke zdraví: strategie výuky duševní hygieny ve škole*. 1. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011. 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.
- Jelínek, M., Hůrková, M. *Strach je přítel vítězů*. 1. vydání. Starý most, 2011. 179 s. ISBN 978-80-87338-10-0
- Lauer, L., Paiement, C. (2009) The Playing Tough and Clean Hockey Program. *Sport Psychol* ;23:543–61
- Macák, I. (1971). *Psychológia športu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Mattesi, M. A. (2003). The effects of an aggression-management training intervention program on controlling ice hockey player penalty minutes [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 63, Issue 9–B, p. 4419).
- Matlasová, H. (2010). Praktické využití metody Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví v hodnocení celkové situace (tělesné, psychické, sociální a pracovní) u osob s roztroušenou sklerózou. České Budějovice, Disertační práce. Zdravotně sociální fakulta. Jihočeská univerzita. Vedoucí práce Prof. MUDr. Jan Pfeiffer, Dr.Sc.
- Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9(1), 3–19.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. *Psychologie osobnosti*. 2. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Academia. 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521–1530.
- Orlick, T. *Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku*. 1. vydání. Brno: CPress, 2012. 296 s. ISBN 978-80-264-0048-6.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Paulík, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, a.s. 2017. 368 s. ISBN 978-80-271-9578-7.

Plháčková, A. Učebnice obecné psychologie. 1. vydání. Praha: Academia. 2007. 471 s.  
ISBN 978-80-200-1499-3.

Potsch, R., Rouspetr, L., Sokolová, B., & Šindler, V. (2018). Pravidla ledního hokeje 2018-2019. Plzeň: SOS print s.r.o. Retrieved from 39 <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/cslh-pravidla2018-22-web.pdf>

Schreiber, V. Lidský stres. 1. vydání. Praha: Academia. 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.

Schubring, A., & Thiel, A. (2014). Coping With Growth in Adolescent Elite Sport. *Sociology of Sport Journal*, 31(3), 304–326. <https://doi.org/10.1123/ssj.2013-0071>

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

Slepička, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.

Smákal, V. O lidské povaze. 1. vydání. Praha: Nakladatelství Cesta,2005. 202 s. ISBN 80-7295-069-X.

Stránský, J., & Ondroušek, K. (2005). *Brankáři hokejové hvězdy světa*. Praha: Vyšehrad.

# 10 PŘÍLOHY

6	Battocchio, C., et al.	2009	An Examination of the Challenges Experienced by Canadian Ice-Hockey Players in the National Hockey League.	<p>Semistructured interviews were used in this study to learn about the challenges experienced by four groups of National Hockey League (NHL) players (N = 11): prospects (n = 3), rookies (n = 3), veterans (n = 2), and retirees (n = 3). The database is comprised of 757 meaning units grouped into 11 contextual challenges. From an additional quantitative analysis, the prospects and rookies emphasized challenges pertaining to scouting demands, training camp, increased athletic demands, team expectations, and earning team trust. The veterans spoke mostly of challenges including scouting demands, athletic demands, and team expectations. Retirees considered mostly challenges pertaining to team expectations, athletic demands, lifestyle, media demands, transactions, cross-cultural encounters, and playoffs. An expert panel ensured that the interview guide, data analysis, and the findings represented the participants' experiences in the NHL. Recommendations for practitioners and researchers working with NHL players are proposed.</p>	Journal of Clinical Sport Psychology Sep2009, Vol. 3 Issue 3, p267-19p.	N	N	44089629
7	Pehrson, Sebastian, Pehrson, S., et al.	2017	Revisiting the empirical model Phases in the junior-to-senior transition of Swedish ice hockey players: External validation through focus groups and interviews.	<p>In this study, we continue to explore the junior-to-senior transition process in Swedish ice hockey by validating the empirical model Phases in the junior-to-senior transition of Swedish ice hockey players created in our previous study. More specifically, we collected opinions and critical reflections of 15 senior professional players and expert coaches about the empirical model as a whole and about the content of each junior-to-senior transition phase and then converted the original empirical model into its validated version. Professional ice hockey players and first league coaches formed three focus groups, while three senior coaches were interviewed individually. All were encouraged to critically reflect on the empirical model. The data from all sources were analysed following guidelines of the thematic (deductive) analysis complemented by quantitative measurements of the participants' agreement with the content of the empirical model. Results supported the sequence and designations of the junior-to-senior transition phases (i.e. preparation, orientation, adaptation and stabilization), as well as duration of the junior-to-senior transition (i.e. up to four seasons) outlined by the empirical model. We were also able to validate the psychological content (perceived demands, resources, barriers, coping strategies and outcomes) of each transitional phase. Accordingly, five themes were reformulated, 17 new themes were added and some themes were re-ordered during the conversion of the original empirical model into the validated model. To improve the readability of the validated model (from the bottom to the top), we also re-ordered sub-categories describing the psychological content of each junior-to-senior transition phase. We conclude by discussing the validated model in relation to theoretical frameworks and previous research and providing some methodology, future research and practice-oriented reflections addressed to researchers, coaches and sport psychology practitioners. (PsycINFO Database Record (c) 2018 APA, all rights reserved)</p>	International Journal of Sports Science & Coaching, Vol 12(6), Dec, 2017, pp. 747-761.	N	N	2017-53684-006
8	González-García, H., et al.	2020	Sport emotions profiles: Relationships with burnout and coping skills among competitive athletes.	<p>The aims of the study were to identify naturally occurring competitive emotional profiles and examine whether participants from several profiles significantly differed on burnout and coping. A sample of 424 competitive athletes (Mage = 32.38; SD = 13.16) completed a series of self-report questionnaires. Comparing the sample as a whole, cluster analyses revealed two emotional profiles: (a) High unpleasant emotions and low pleasant emotions; and (b) moderately high pleasant emotions and low unpleasant emotions. Results of MANOVAs showed significant differences across emotional profiles on burnout (emotional/physical exhaustion, reduced accomplishment, sport devaluation) and coping (resignation, distancing, venting emotions and mental distraction). Therefore, results suggested that an emotion profile approach offered a robust heuristic for examining emotions in a more holistic method to unpack their complex associations with key outcomes (coping, burnout) and they have implications for intervention. (PsycInfo Database Record (c) 2020 APA, all rights reserved)</p>	International Journal of Sports Science & Coaching, Vol 15(1), Feb, 2020, pp. 9-16.	A	A	2020-06276-002
9	Neely, K., et al.	2017	Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: A communal coping perspective.	<p>Objective The purpose of this study was to examine how female adolescent athletes and their parents cope with deselection from provincial sport teams using a communal coping perspective. Method Individual semi-structured interviews were conducted with 14 female adolescent athletes (M age = 15.0 years; SD = 1.4) and 14 of their parents (5 fathers, 9 mothers; M age = 45.2 years; SD = 5.4). Participants were deselected from provincial soccer (n = 4), basketball (n = 2), volleyball (n = 2), and ice hockey (n = 3) teams. Data were analyzed using a descriptive phenomenological approach (Giorgi, 2009) guided by a framework of communal coping (Lyons, Mickelson, Sullivan, &amp; Coyne, 1998). Results Participants appraised deselection from a shared perspective (i.e., athletes and parents viewed deselection as 'our problem') and the responsibility for coping with deselection changed as time progressed. Initially, parents protected their daughters from the negative emotions arising from deselection (an 'our problem, my responsibility' orientation). Athletes and parents then engaged in cooperative actions to manage their reactions to the stressor (an 'our problem, our responsibility' orientation). Finally, athletes and parents engaged in individual coping strategies, again reflecting an 'our problem, my responsibility' orientation but with athletes taking more responsibility for coping. Conclusion This study demonstrated the value of using a communal coping perspective to understand interpersonal dimensions of coping in sport, and revealed forms and processes of communal coping used by athletes and their parents.</p>	Psychology of Sport & Exercise May2017, Vol. 30, p1-9p.	N	N	122311098