

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Jan Matuška

Univerzita palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA HOKEJOVÝCH HRÁČŮ – PŘEHLEDOVÁ STUDIE

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Jan Matuška, Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Jan Matuška

Název diplomové práce: Psychická příprava hokejových hráčů – přehledová studie

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá tématem psychické přípravy u hráčů ledního hokeje. Cílem této práce bylo vytvořit přehled poznatků o psychické přípravě hokejových hráčů u kategorie dospělých mužů i žen na základě rešerše literatury a elektronických databází. Předem zvolenou strategií vyhledávání bylo vybráno 11 studií, které splňovaly požadovaná kritéria. V první části této práce je představena historie a vývoj hokeje společně s pravidly hokeje, dále otázky sportovního a mentálního tréninku. Hlavní část práce je věnovaná psychické přípravě hokejových hráčů, jsou zde popsány techniky psychické přípravy a jejich následné využití v praxi. Mezi vhodné techniky psychické přípravy byli zařazeni vnitřní řeč, imaginace, stanovování cílů, relaxace a dechová cvičení. Tato práce poskytuje informace o možnostech psychické přípravy hokejových hráčů a jejich využití v tréninkovém procesu jak pro hráče, tak i trenéry.

Klíčová slova: lední hokej, psychologie sportu, psychická příprava, mentální dovednosti, imaginace

Souhlasím s půjčováním závěrečné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jan Matuška

Title of the master thesis: Psychological preparation of hockey players

Department: Department of Social Science in Kinantropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The bachelor thesis deals with the topic of psychological training of ice hockey players. The aim of this work was to create an overview study of knowledge about the psychological training of hockey players in the category of adult men and women on the basis of electronic databases. The pre-selected search strategy was selected 11 by studies that met the required criteria. The first part of this work presents the history and development of hockey together with the rules of hockey, as well as issues of sports training and mental training. The main part of the work is devoted to the psychological training of hockey players, there are described techniques of psychological training and their subsequent use in practice. Suitable techniques for mental training included terms like, inner speech, imagery, goal setting, relaxation, and breathing exercises. This work provides information about the possibilities of mental training of hockey players and their use in the training process for both players and coaches.

Keywords: ice hockey, psychology of sport, psychological preparation, mental skills, imagery

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

Prohlášení autora:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, Ph.D. uvedl všechny použité literární zdroje a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2020

Jan Matuška

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za její pomoc a cenné rady při vedení diplomové práce.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	10
2.1 HISTORIE A VÝVOJ HOKEJE	10
2.2 PRAVIDLA HOKEJE	11
3 SPORTOVNÍ TRÉNINK A JEHO SLOŽKY	13
3.1 PSYCHOLOGICKÁ KATEGORIZACE SPORTŮ.....	14
3.2 ZAŘAZENÍ HOKEJE Z HLEDISKA PSYCHOLOGICKÉ KATEGORIZACE.....	15
3.3 EMOCIONALITA VE SPORTU	15
3.3.1 Úzkost a strach ve sportu	16
3.3.2 Radost ve sportu	16
4 PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU	17
4.1 PSYCHICKÉ VLASTNOSTI A DOVEDNOSTI HRÁČE.....	17
4.1.1 Předzávodní stavy	18
4.1.2 Soutěžní stavy.....	18
4.1.3 Pozávodní stavy.....	18
4.1.4 Flow.....	18
4.1.5 Psychohygienu.....	18
5 MENTÁLNÍ TRÉNINK	20
5.1 TRÉNINK MENTÁLNÍ SLOŽKY HERNÍHO VÝKONU.	20
5.2 KONCENTRAČNÍ TECHNIKY VE SPORTU	20
5.2.1 Koncentrace a meditace	20
5.2.2 Aktivace	21
5.2.3 Vnitřní řeč	21
5.2.4 Imaginace.....	22
5.2.5 Stanovování cílů	22
5.2.6 Relaxace a dechová cvičení.....	23
5.3 MOTIVACE	23
5.3.1 Sportovní motivace.....	24
5.3.2 Aspirace ve sportu.....	24
5.4 ZRANĚNÍ	26
6 CÍLE	28
6.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	28
7 METODIKA	29
7.1 STRATEGIE VÝBĚRU VÝZKUMNÝCH STUDIÍ.....	29
7.2 KRITÉRIA VYHLEDÁVÁNÍ	29
7.3 CHARAKTERISTIKA STUDIÍ	36

8 ZÁVĚR	37
9 SOUHRN	38
10 SUMMARY	39
11 REFERENČNÍ SEZNAM.....	40

1 Úvod

Lední hokej patří v Česku bezesporu mezi nejpoblárnější sporty vřbec, o čemž svědčí řada získaných titulů mistrů světa i Evropy a k nejcennějším úspěchům patří samozřejmě získání zlatých olympijských medailí ze zimní olympiády v Naganu v roce 1998. Stejně jako český hokej i ten světový prošel a prochází v posledních letech značnými změnami, jak po stránce technické, taktické, fyzické, tak především i po stránce psychické přípravy.

Psychická příprava a mentální trénink jsou stále více využívány techniky v rámci sportovní přípravy a myslím si, že by měl být mentální trénink nedílnou součástí tréninku hokejistů.

Lední hokej je zároveň prostý i komplikovaný. Je k němu potřeba ovládat techniku a strategii, ale neobejde se ani bez přímých střetů. A protože se hraje ve velké rychlosti na nepříliš rozlehlé hrací ploše, nedovolí ani divákovi, ani samému hráči, aby se nudil. Je to sport, který každého nadchne – a sport, který má přesná pravidla (Evdokimoff, 2000, p. 9).

Na začátku této práce se zaměřím na sportovní trénink a jeho složky, zařadím hokej dle psychologické kategorizace sportů a dále se budu zabývat psychickou přípravou hráčů ledního hokeje. Psychickými vlastnostmi a dovednostmi hráčů, jaké jsou mentální složky herního výkonu a které koncentrační techniky jsou nejčastěji využívány v ledním hokeji.

V hlavní části této bakalářské práce se budu snažit přehledně charakterizovat techniky mentálního tréninku využívány v ledním hokeji a popsat jejich výsledný efekt.

2 Syntéza poznatků

2.1 Historie a vývoj hokeje

Historie hokeje, jak to všechno začalo a kde je tzv. kolébka hokeje?

To je to, nad čím se již dlouhé roky lidé nemohou shodnout. Začal vývoj hokeje až s příchodem 19. nebo 20. století, nebo ještě dříve v dobách minulých až antických? To jsou otázky, na které dnešní historici neznají jasnou odpověď. Pro ty z Vás, kteří si říkáte: „To je jasné, hokej je přece z Kanady!“ není to tak úplně pravda. Vezmeme to popořadě.

Kořeny hokeje sahají bezpochyby hluboko do minulosti, ale až kam Antické Řecko? V řeckém národním muzeu v Athénách je totiž k vidění reliéf, na kterém jsou vyobrazeni dva hráči, držící v rukou hole a stojící proti sobě. Reliéf je odhadován přibližně 5. století před naším letopočtem a hra se jmenovala keratizein. S trochou dobré vůle jej můžeme považovat za prvního předchůdce hokeje, samozřejmě toho pozemního. Od starých Řeků převzali hru Římané a ti ji rozšířili do dalších zemí. V Egyptě se hrála pod názvem hoksha a jazykovědci by možná v tom názvu našli spojitost se slovem hokej. Dále se sporty s holí a míčkem vyvíjely a my to můžeme sledovat na vývoji her na britských ostrovech, Skotském bandy, shinty nebo Anglickém kroketu. I v Nizozemsku jsou zmínky o sportu připomínající hokej, důkazem toho je obraz od Adama van Breho ze 17. století, na kterém je vyobrazen bruslař, který se chystá udeřit do míčku. Další zmínky o hokeji jsou v indiánských kmenech, které hrály obdobnou hru o tisíce kilometrů daleko (Gut & Prchal, 2008).

Další vývoj do podoby tak, jak ho známe dnes, začal v 2. polovině 19. století na území kanadského Kingstonu, kde vznikla i první pravidla hokeje, jsou známá jako „halifaxská pravidla“, která však ještě nerozlišovala hráčské pozice. Zde se začaly hrát i první zápasy. Milník ve vývoji hokeje můžeme spojit s konkrétním datem, a to s 3. březnem 1875, kdy se hrál v Montrealu údajně první známý hokejový zápas. A dokonce v hale, pod střechou (Gut & Prchal, 2008; Stránský & Ondroušek, 2005).

„Dnes večer bude sehrán v hale Victoria Skating Ring zápas v ledním hokeji. Někteří hráči patří mezi velmi zkušené v této hře, takže lze očekávat napínavou podívanou. Proti obavám, že by do publika mohl létat a případně diváka zranit míč, pořadatel slíbil, že nebude hráno míčkem, nýbrž plochým kouskem dřeva, který může sotva ledovou plochu opustit“ (Gut & Prchal, 2008, p. 12).

Tento zápas byl sehrán studenty nedaleké McGill University a utkání vzbudilo senzaci a nový sport se šířil téměř raketovou rychlostí. Koncem 19. století se nový kolektivní sport dostal i za oceán do Evropy. Začátky evropského hokeje začaly roku 1894 díky Geo Magheremu a prvním

hokejovým týmem v Evropě bylo mužstvo Hockey Club de Paris. Na přelomu 19. století se už i u nás blýskalo na hokejové časy, o to se zasloužil Emil Procházka, nadšený propagátor sportu, ačkoli podle pamětníků nikdy nesportoval a ten 15. listopadu 1908 podal přihlášku Českého hokejového svazu do LIHG (Ligue Internationale de Hockey Glace).

Od té doby se hokej nesmazatelně zapsal mezi nejpopulárnější sporty světa. Byl zařazen do programu olympijských her v Chamonix v roce 1924 a jeho ženská varianta si odbyla svou premiéru na olympijských hrách v Naganu roce 1998.

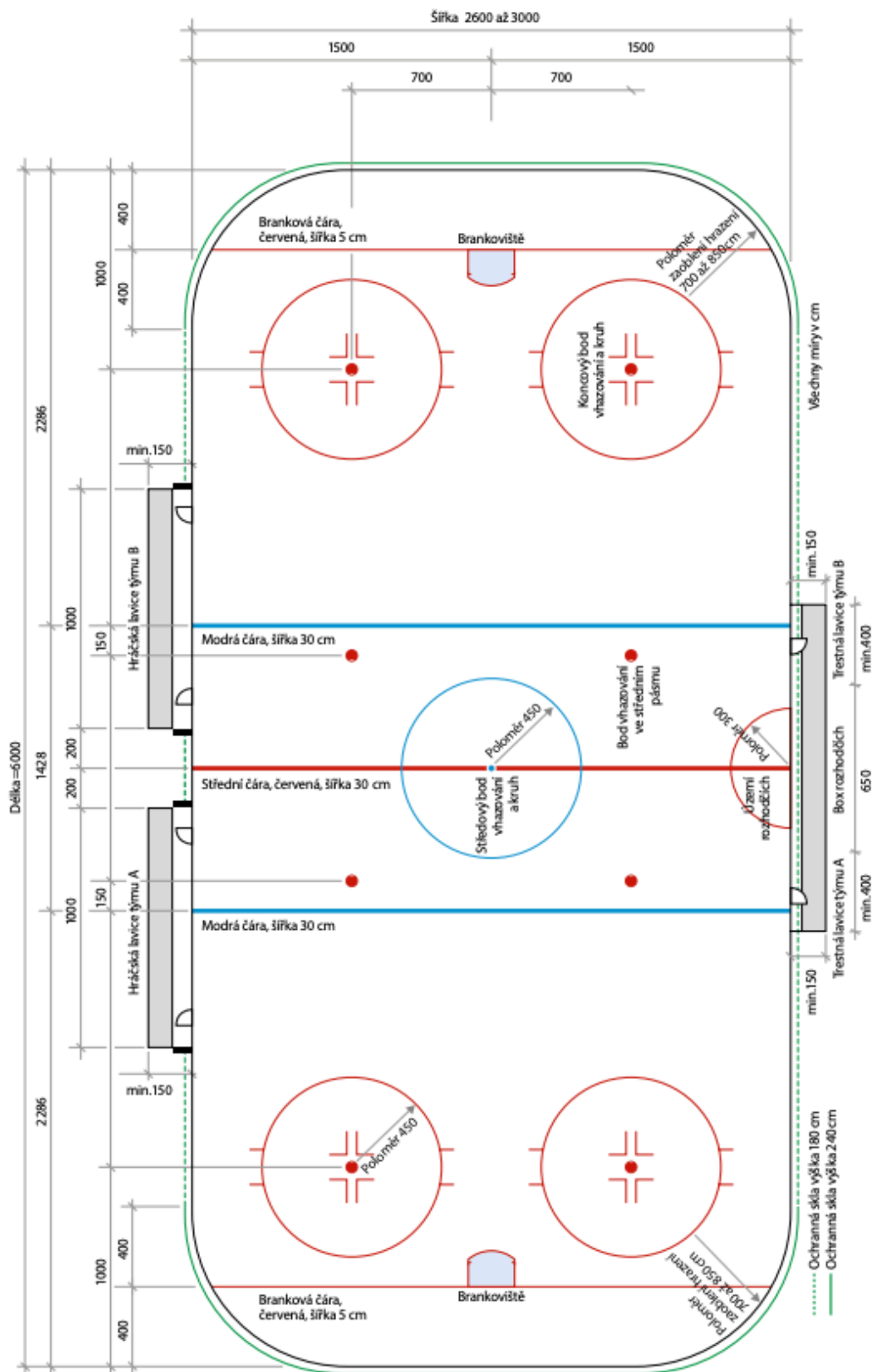
2.2 Pravidla hokeje

První skutečně „hokejová“ pravidla byla celkem prostá. Mužstvo tvořili čtyři útočníci, dva záložníci a dva obránci byli doplněni brankářem, který střežil prostor ohraničený dvěma dřevěnými sloupky vysokými 6 stop (cca 190 cm), vzdálenými 8 stop (cca 250 cm) od sebe. Brankářem mohl být přítom ten z obránců, který byl nejbližší brance. (Stránský & Ondroušek, 2005)

Takto vypadala ta úplně první pravidla, která se ovšem v průběhu let vyvíjela až do současné podoby. V současném hokeji se využívají nejčastěji pravidla IIHF, jsou to pravidla Mezinárodní hokejové federace, platné i v ČR.

Lední hokej se hraje na bílé ledové ploše, která se nazývá hřiště. Musí mít parametry, které rozhodčí na ledě, zodpovědní za utkání, považují za způsobilé ke hře. Pro soutěže IIHF jsou doporučeny rozměry hřiště 60 metrů na délku a 26 až 30 metrů na šířku. Rohy hřiště musí být zaobleny do kruhového oblouku o poloměru 7,0 až 8,5m a výška od hrací plochy k dalším předmětům nacházejícím se nad hrací plochou musí být minimálně 7 metrů. Hřiště musí být ohraničeno stěnou zvanou hrazení, které je vyrobeno z dřevěných nebo plastových dílů a je bíle natřeno. Výška hrazení by měla být 107 cm od povrchu ledu. Utkání se skládá ze tří dvacetiminutových třetin a v případě potřeby z prodloužení a samostatných nájezdů k určení vítěze utkání.

Každému týmu je dovoleno mít pro utkání maximálně dvacet hráčů v poli a dva brankáře. Všichni hráči musí mít odpovídající úplnou výstroj, aby byli oprávněni hrát utkání. Úplná výstroj se skládá z hole, bruslí, ochranné výstroje a týmového oblečení. Všechna ochranná výstroj se musí nosit výlučně pod dresem s výjimkou rukavic, helmy a brankářských chráničů nohou (Potsch, Rouspert, Šindler & Šindlerová, 2019).



Obrázek 2. Hokejové hřiště (Potsch et. al., 2019)

3 Sportovní trénink a jeho složky

Sportovní trénink ve skutečnosti probíhá jako komplexní proces. Teoretické vysvětlení podstaty tréninku, které má usnadnit jeho praktické zvládnutí, musí směřovat k poznání příčin, které vedou ke změnám sportovní výkonnosti. Na tomto základu lze potom zodpovědně volit adekvátní obsah tréninku, jeho koncepci, stavbu a metody (Dovalil, 2009).

Složky sportovního tréninku se dělí podle úkolů na:

- kondiční přípravu,
- technickou přípravu,
- taktickou přípravu,
- psychickou přípravu.

Sportovní trénink a účast na soutěžích má vliv na formování osobnosti sportovce. Proces sportovního tréninku poskytuje mnoho možností výchovného působení zejména na mládež, a proto se ho využívá k účinnému záměrnému rozvoji osobnosti sportovce (Choutka & Dovalil, 1991).

Podle Dovalila (2009) mezi první složky sportovního tréninku můžeme zařadit kondiční přípravu, která se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Ve větší nebo menší míře zasahuje kondiční příprava do různých fyziologických funkcí lidského těla a dotýká se ale i procesů psychických. Dále rozvíjí specifické pohybové schopnosti dané sportovní specializací.

Další složkou sportovního tréninku je technická příprava, pro níž jsou podle Dovalila (2009) jako teoretický základ využívány poznatky o motorickém učení. Technická příprava si klade za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti a hledat co nejlepší způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu. S ohledem na individuální zvláštnosti techniky sportovců můžeme osobité provedení pohybu označovat jako styl.

Pod pojmem taktická příprava vidíme proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které pomohou sportovci realizovat v každé sportovní situaci optimální řešení (Dovalil, 2009).

Cílem psychické přípravy je cílevědomé využití psychologických poznatku ke zlepšení efektivity tréninkového procesu, zvýšení účinnosti ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizaci výkonnosti na úroveň natrénované kapacity sportovce. Psychologická příprava sportovce je zbraní proti selhání výkonosti z psychologických příčin. (Dovalil, 2009; Slepíčka et al., 2006).

3.1 Psychologická kategorizace sportů

Sporty lze rozdělit do několika skupin, dle různých faktorů. Mezi nejčastější se uvádí rozdělení podle druhu a kvality sportovního prostředí a osobních vlastností, schopností a dovedností. Podle této kategorizace můžeme sporty rozdělit nejprve na individuální nebo kolektivní, je dělíme dle charakteru vykonávané aktivity například na zimní, letní, míčové, olympijské, halové apod. Skupiny se přitom překrývají a různě prolínají.

U nás první psychologickou typologii sportovní činnosti zpracoval v 70. letech Kodým v rámci prací o psychologických otázkách výběru sportovních talentů a rozdělil je do 4 skupin, na sporty senzomotorické, funkčně-mobilizační, anticipační, dále také na sporty technické nebo rizikové (Slepička et al., 2009).

První skupinou jsou sporty senzomotorické s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Můžeme sem zařadit především sporty, zaměřené na jemnou koordinaci „oko-ruka“ kam patří například sporty střelecké, řadíme sem i sporty esteticko-koordinační, jako jsou sporty s vyššími nároky na estetiku (gymnastika, krasobruslení, krasojízdy, freestyle).

Druhou skupinou jsou sporty funkčně-mobilizační, s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může být krátkodobá či dlouhodobá. U krátkodobé jednorázové mobilizace se jedná o koncentrovaný vzmach energie bodovým způsobem. Můžeme sem zařadit atletické hody, vrhy, skoky, vzpěračské nadhozy. U dlouhodobé mobilizace mluvíme o vytrvalostních sportech, kdy psychologicky vystupuje do popředí otázka vůle a s tím spojené energetické krytí sportovce. Řadíme sem sporty jako je cyklistika, dálkové plavání, rychlobruslení.

Další skupinu tvoří sporty anticipační, někdy i heuristické. Jedná se o sporty, v nichž hlavní roli hraje předvídání (anticipace) následných dějů a tvoří jejich řešení u problémových úloh (heuristika). U jednotlivce v individuálních sportech je tím myšleno předvídání činnosti soupeře a reagovat na tyto změny. Jsou to sporty jako například tenis, box, karate. Ve skupinových / kolektivních sportech je kladen důraz na součinnost týmu v reakci na činnost soupeře. Kolektivní sportovní hry, jako psychologický typ sportovní činnosti, jsou mezi sporty dominující a divácky velice oblíbené.

Čtvrtou, poslední skupinou jsou sporty, kde se do výkonnosti promítá úroveň ovládaného technického zařízení, mluvíme tedy o sportech technických nebo rizikových. Do této skupiny řadíme všechny adrenalinové sporty, mezi které patří například parašutismus, jachting, sjezdové lyžování, boby, snowbord atd. (Slepička et al. 2009)

3.2 Zařazení hokeje z hlediska psychologické kategorizace

Hokej je sport kolektivní a můžeme ho zařadit mezi sporty anticipační. Znamená to tedy, že u hokeje je hlavním cílem překonávání soupeře. Je zde kladen velký důraz na součinnost týmu. Hráči využívají k dosažení úspěchu různé neočekávané postupy a finty k tomu, aby soupeře překonali (Paulík, 2006). Obratnost musí být na takové úrovni, aby hokejista zvládl bruslit a pracovat s hokejkou a pukem. Musí zvládnout bruslit vpřed, vzad, překládání, obraty, zastavení, různé změny směru pohybu, musí se také umět vyhnout protihráči, obejít ho s kotoučem, najít volný prostor na herní ploše, bojovat o kotouč u hrazení ve velmi malém prostoru. Power skating je technika, která se v pokročilém věku hráče využívá pro zdokonalení a vyšší účinnost bruslení. U hokejistů je svalová síla variabilní.

Dnešní pojetí hokeje je jiné, než bývalo v minulosti. V dnešním hokeji se klade větší nárok na rychlostní schopnosti hráče, využívá se také jeho reakční a akční rychlost. Dalším velice důležitým faktorem hráče je jeho vytrvalostní schopnost. Hráč by ji měl systematicky rozvíjet, zvláště pak vytrvalost aerobní, neboť intervaly střídání hráčů na ledě toto vyžadují. Aerobní vytrvalost je důležitá i pro zotavení mezi střídáními (Pavliš, 1995).

Díky velké popularitě hokeje je konkurence v profesionálním hokeji vysoká. Pokud má hráč problém se zvládnutím tlaku, kterému je vystaven, je ve většině případů nahrazen jiným hráčem. Psychický tlak na hráče je veliký a značně ovlivňuje i jeho výkon. Na hráče působí i počet diváků v hale, atmosféra na utkání, tlak od trenérů nebo ze stran sponzorů. Proto se každý hráč vyrovnává se svými psychickými procesy svojí cestou, která je dána i typem temperamentu.

3.3 Emocionalita ve sportu

Sport je emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Prakticky mu mohou konkurovat jen hazard, sex a umění.

Emoce ke sportu paří a každý s emocemi dokáže pracovat jinak. Prostá pozorování vedla k závěru, že emoční stavy, jako radost, nebo strach těsně souvisejí s životně nejdůležitějšími systémy našeho těla, ale kulturní vývoj nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je člověk stále více tlačěn k tomu, aby své emoce „držel na uzdě“, kontroloval je a příliš neprojevoval (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985; Slepíčka et al., 2009)

3.3.1 Úzkost a strach ve sportu

Úzkost a strach jsou pojmy natolik příbuzné, že řada autorů nepovažuje za účelné je oddělovat. Rozdíl je pouze v tom, že úzkost (anxiozita) vzniká při nereálném, neurčitým ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. (Slepička et al. 2009)

Lze rozlišit úzkost jako psychosomatický stav a úzkostlivost jako přetrvávající osobnostní rys disponující jedince k obavám i v situacích v podstatě neškodných. Míra anxiozity se u sportovce mění: zvyšuje se před startem, při poklesu sportovní formy, pod vlivem zvýšeného zájmu veřejnosti. Strach se spojuje spíše s reálným nebo domnělým ohrožením hodnot. Strach se projevuje zejména u méně zkušených sportovců a cvičenců. Prožitek strachu se zvyšuje tak, jak se obávaný předmět stává dominujícím v našich myšlenkách a představách. (Paulík, 2006)

3.3.2 Radost ve sportu

Podle Paulíka (2006) je radost vlastně jedním z původních citů sportovní činnosti. Vyskytuje se v ní často a má výrazné motivační účinky. Prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování nejen zájmového, ale i profesionálního, které se psychologicky dostává až na úroveň práce, nebo můžeme mít povahu zdravotní jako doplněk léčby. Sport čistě drillový, výdělečný, nebo rozumový bez prvků radostného zaujetí, není vlastně v psychologickém slova smyslu ani sportem a je to způsobeno právě absencí radostné hravosti a z hlediska trvání má neradostný sport krátké trvání (Slepička et al., 2009).

4 Psychická příprava ve sportu

Dovalil (2009) dospěl k názoru že:

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti.

Psychologická příprava je nedílnou součástí sportovního tréninku je to složitý proces adaptace celého osobnostního systému sportovce na předpokládané podmínky konkrétní sportovní činnosti. Jsou to podmínky, které více či méně komplexně modelují v tréninkové činnosti (Paulík, 2006).

4.1 Psychické vlastnosti a dovednosti hráče

Hráč je jedinec, který je v profesionálním hokeji schopný snést obrovské fyzické, ale i psychické zatížení. Hráč je osobnost s určitými schopnostmi a vlastnostmi, které se uplatňují v zápase, tréninku, ale i v soukromí. Je to také člověk, který je aktivní, energický a soutěživý. Díky obrovské popularitě sportu, vysokým nárokům diváků a také častým konfliktním situacím je u hráče důležitým faktorem jeho psychická odolnost (Gut & Pacina, 1986).

V profesionálním hokeji mají největší šanci prosadit se hráči kteří jsou velmi bojovní, energičtí, soutěživý, týmoví, ale také musí mít vysokou psychickou odolnost vůči vnitřním a vnějším podnětům a v neposlední řadě musí mít samozřejmě štěstí. Co se od profesionálních hráčů vyžaduje je sebeovládání, odhodlání, píle, profesionalita, trénovanost na vysoké úrovni, morálka. Kromě těchto vlastností je u hráčů velice důležité obratnost, vytrvalost, síla a rychlostní schopnosti (Kostka & Herl, J., 1984).

Hokej je sám o sobě sport, ve kterém často rozhodují chyby a hráči jsou pod neustálým tlakem. Herní dovednosti hráčů výrazně ovlivňují jejich psychické vlastnosti, hráč musí být plně soustředěný, aby se vyvaroval chyb. Hokejisté jsou nejdůležitějšími aktéry utkání. Právě na jejich výkony se chodí dívat diváci nejen na zimní stadion, ale i k televizní obrazovce. Ve spoustě měst má hokej dlouholetou tradici, hokejisté domácích týmů se stávají pro místní obyvatele celebritami, často se objevují na billboardech, v reklamách a v dalších médiích. Hráči se mnohdy účastní různých charitativních akcí a jsou vzory pro mládež.

4.1.1 Předzávodní stavy

Předstartovní stav se váže k nadcházejícímu závodnímu závodu a zpravidla začíná konkretizací data příští soutěže. Hlavním příznakem předstartovního stavu jsou obavy o výsledek, napětí z očekávání, předstartovní úzkost. O okolnostech závodu sportovec často přemýšlí a nastává tzv. tvorba negativních hypotéz (Slepička et al., 2009). Podle intenzity bývají děleny na hlavní typy předstartovních stavů:

- Stav nadměrné aktivace – startovní horečku (s nejvyšší úrovní aktivace),
- Stav optimálně zvýšené aktivace – bojovou připravenost,
- Stav nepřiměřeně nízké aktivace – sportovní apatii.

Dále je možno rozlišit lehké, střední, silné předstartovní vzrušení, předstartovní apatii a silnou předstartovní apatii (Paulík, 2006; Vaněk, 1984).

4.1.2 Soutěžní stavy

Je to emotivita, která doprovází sportovní činnost od zahájení do konce. Má povahu usilování, boje, zvládání a kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zdaru či dílčích frustracích (Slepička et al., 2009).

4.1.3 Pozávodní stavy

Pozávodní stavy, jsou zásadně ovlivněny výsledkem činnosti, souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku. Podle Svobody, Vaňka, Koliše a Richtera (1986) „Radost a smutek mají jeden a týž kořen – když přehraji protivníka, nebo jsem přehrán.“ (p. 48)

4.1.4 Flow

Stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného jim nepřipadá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší. Při flow dochází ke změně stavu vědomí, sportovcům se mění se i samotné vnímání času (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015).

4.1.5 Psychohygienu

Psychohygienu představuje soubor, který podporuje a předchází duševním poruchám a napomáhá duševnímu zdraví. Je to také soubor pravidel, postupů a opatření v životě, ale

také ve výchově za cílem podpořit pozitivní chování, posílit zdraví a zvýšit kvalitu života (Slepička, et al., 2009).

5 Mentální trénink

Jednou z metod psychické přípravy ve sportu jsou výcvikové metody. Do kterých se řadí mentální trénink, výcvik mentálních dovedností a různé druhy psychotréninku. Jako základ těchto technik je využití principu ideomotoriky. Sportovec se musí konkrétní postupy naučit tak, aby je mohl nadále využívat i ve fázích soutěžních např. v soutěžním napětí (Slepička et al., 2009).

Mentální trénink je záměrná tvorba pohybových představ určité techniky pohybu, ve vlastním vědomí bez praktického provedení pohybu. Představy se mohou vytvářet slovně, pozorováním druhých nebo na základě osobní zkušenosti s vykonáváním pohybu (Macák, Hošek, Jiránek & Kučera, 1989).

5.1 Trénink mentální složky herního výkonu.

Do technik mentálního tréninku patří i koncentrační a meditační techniky. Tyto techniky mentálního tréninku umožňují zkvalitnit osobnost jedince v emoční a intelektuální úrovni. Na začátku těchto technik se učí pozorovat a poznávat vlastní myšlenky a emoce, které vedou ke zvýšenému rozlišování obou oblastí. Nakonec tyto techniky přispívají k vědomému ovlivňování nejen myšlenkové, ale i citové sféry. Jen člověk, který si je vědom svých myšlenek a citů může dosáhnout pocitu klidu, vyrovnat se s vnitřní radostí a tyto pocity budou mít v jeho nitru trvalejší charakter.

5.2 Koncentrační techniky ve sportu

Dle Šafáře a Hřebíčkové (2014) z výzkumů vyplývá, že sportovci a jejich trenéři považují za užitečné techniky psychologické přípravy: regulaci nabuzení, imaginaci, budování sebedůvěry, zvyšování motivace a odpovědnosti to znamená stanovování cílů. Jako techniky pro zlepšování koncentrace, mezi které můžeme zařadit vnitřní řeč, rutinní postupy, mentální plány.

5.2.1 Koncentrace a meditace

Stackeová (2011) ve své práci uvádí, že „metody soustředění a metody dechu jsou vzájemně propojeny a představují nižší formu meditace. Koncentrace pomáhá k vyladění psychického stavu před zápasem a je také jedním ze základních prvků relaxace“ (p.68). Jednou z částí mentálního tréninku jsou koncentrační a meditační techniky. Tyto techniky představují

možnost zkvalitnit vlastní osobnost v emoční i intelektuální úrovni. Koncentrací se učí hokejista pozorovat a poznávat vlastní emoce a myšlenky, které následně vedou v obou oblastech ke schopnosti je rozlišovat. Vedou i k cílenému ovlivňování myšlenkové a citové sféry. Člověk, který ovládne své city a myšlenky, nalezne žádané pocity klidu, vyrovnanost a vnitřní radost v jeho nitru budou mít trvalejší charakter. Dechová cvičení a techniky soustředění jsou významně propojeny a představují nižší formu meditace. Meditace je jedním ze základních prvků relaxace, ale pryč také ke zlepšení psychického stavu před zápasem či soutěží. (Stackeová, 2011).

5.2.2 Aktivace

Kontrola aktivace je ustálený a fungující postup přípravy tak, aby hráč mohl nastoupit do zápasu s maximální energií, soustředěný a připravený. Před sportovním výkonem bývá organismus ve stavu zvýšené aktivace, zaměřený k pohotovému přijímání, předvídání a zpracování událostí. Úroveň aktivace je u sportovce proměnná, u hokejistů je těsně před začátkem vysoká, oproti tomu před spánkem velice nízká. O ideálním stavu aktivace tzv. optimální aktivační úroveň, při které lze dosáhnout relativně nejlepších výsledků (Jansa et al., 2007).

5.2.3 Vnitřní řeč

Konverzace sám se sebou tzv. self-talk je, vědci definována rozdílně, a proto neexistuje jediná jednotná definice, která by byla k dispozici pro nás. Je to definováno jako něco, co si lidé říkají nahlas pro sebe, nebo to lze definovat jako malý vnitřní hlas v jejich hlavách (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas, 2000).

Je to jedna z velice významných technik koncentrace, ale občas může být i sportovci využívána špatně. Mezi pozitivní vlastnosti vnitřní řeči můžeme zařadit sebeinstrukce, promlouvání k situacím, které v hokeji nastávají.

Konverzaci sám se sebou tzv. self-talk lze rozdělit do dvou základních skupin: pozitivní a negativní. Na jedné straně je pozitivní sebevyjádření týkající se pozitivních prohlášení, které zvyšují a zlepšují sebeúctu a motivaci a napomáhají tak sportovcům soustředit se efektivněji na současný úkol, a ne na chyby, ke kterým došlo v minulosti (Weinberg, 1988). Příklady pozitivních sebeproslovných frází jsou následující: „Určitě to dokážu“ „Udělám, pro to všechno.“ Na druhou stranu negativní sebepovídání zahrnuje výroky ve formě kritiky, která vyvolává zvýšenou úzkost, nižší soběstačnost a nižší výkony (Moran, 1996). Mezi takové

příklady patří: „Já to nedokážu“ „Jsem tak špatný, určitě selžu“. Navíc, self-talk může mít dva hlavní funkce v rozhovorech se sebou samými, instruktážní a motivační (Hardy, 2006). Instruční sebezpoznání se týká klíčových slov, frází nebo vět, které jsou navrženy tak, aby zlepšovaly výkon sportovců zaměřením na technické aspekty trénovaných dovedností (např. „vidět pozici oponenta“), jakož i poskytování pokynů týkající se: strategie (např. „silná“, „rychlá“), techniky (např. „ohýbání kolena“) nebo vlastnosti kinestetických dovedností (např. „snadné tempo“). Na druhou stranu, motivační rozhovor se sebou samým odkazuje na prohlášení, která jsou určena ke zvýšení úsilí.

5.2.4 Imaginace

Imaginace neboli představivost je schopnost vytvářet si představy (Šafář & Hřebíčková, 2014). Tato technika spočívá v představování daného pohybu v co nejživějším provedení. Cílem je potom tento pohyb zopakovat v realitě. Imaginace se také používá před závodem nebo zápas. Sportovec si představuje závod a následný výsledek. Imaginace může také přispět k motivaci sportovce. Sportovec si představí situaci v závodě a může na to provádět různé akce, které mu dodají energii, ale také přispějí k lepší přípravě před samotným závodem. (Cashmore, 2002). Imaginace by také měla zahrnovat co nejvíce smyslů. Při použití více smyslů je představa více jasnější a výsledek se tak stává realističtější. (Holmes & Collins, 2001; Weinberg & Gould, 2003). Šafář a Hřebíčková (2014) dospěli k názoru a rozlišili dvě funkce imaginace: motivační a kognitivní. Motivační imaginaci popisují tak, že si sportovci představují specifické cíle a chování, které vedou k naplnění cíle. Tím jsou myšlené představy jako jsou výhra, nebo dobrý výkon v závodě, což může být motorem pro motivaci. Kognitivní funkci imaginace spočívá v tom, že může napomoci jednotlivci v určení a uvědomění si specifických cílů a řízení svého chování směrem k dosažení cílů.

5.2.5 Stanovování cílů

Stanovování cílů se řadí mezi nejefektivnější metody pro zvýšení výkonnosti sportovců. Studie zabývající se touto technikou u sportovců měla kladný výsledek. Základem je udržet správný postup při stanovení cílů. (Burton & Raedeke, 2008). Stanovené cíle motivují sportovce tak, aby jim napomohly zaměřit jejich pozornost na specifické úkoly, zvýšili úsilí, ale také snahu a vytrvalost při špatných podmínkách a neúspěchu. (Locke, 1996). Stanovení cílů by mělo krátkodobé i dlouhodobé. Výzkum Kanea, Baltese a Mosse (2001) zkoumající efekt dlouhodobých i krátkodobých cílů ukázal, že pouze zaměření se na dlouhodobé cíle výkon

nezlepšuje. Pro pochopení je nejlepší přirovnání schodiště. Na vrcholu schodiště je dlouhodobý cíl, ke kterému vedou schody, které znázorňují krátkodobé cíle.

Podle Šafáře a Hřebíčkové (2014) je 6 základních principů efektivního stanovování cílů:

- cíle by měly být specifické, měly by přesně indikovat, co má být uděláno,
- měly by být měřitelné, kvantifikovatelné,
- orientované na posun a indikovat postup, který má být dodržen,
- realistické, dosažitelné i přes různá omezení,
- časově ohraničené, cílů by mělo být možno dosáhnout v rozumném časovém horizontu,
- cíle by měly být stanoveny samotnými sportovci nebo vycházet ze spolupráce se sportovcem.

5.2.6 Relaxace a dechová cvičení

Relaxace je mentální technika, která člověku umožňuje uvolnit napětí ve svalech, uklidnit srdeční frekvenci a také kontrolovat zaměření pozornosti (Williams & Harris, 1998).

V běžném životě se relaxace spojuje s odpočinkem a klidnou atmosférou. Ve sportu, kde je prostředí hlučné je důležité, aby sportovec i v takových podmínkách dokázal využít relaxaci (Walsh, 2011).

Podle Hazlett-Stevens (2008) je relaxace nejčastější technikou mentálního tréninku a také existují různé techniky, které se můžou rozdělit do dvou skupin:

- Somatická technika (sval-mysl) - nejprve se relaxace zaměřuje na fyzickou oblast. Mezi nejznámější somatickou techniku patří Jacobsonova metoda progresivní relaxace, řízení dechu nebo relaxace skrze pohyb.
- Kognitivní technika (mysl-sval) - nejprve se zaměřuje na psychickou stránku. Mezi kognitivní techniku patří autogenní trénink či meditace.

Všechny tyto techniky mají téměř stejný postup: snížit svalové napětí, zaměřit pozornost na přítomný okamžik, koncentraci na fyzické bytí, uvolněné dýchání.

5.3 Motivace

Definice motivace ve sportu může být formulována jako chuť sportovce dělat sport, vytrvat a nepovolit. Sportovci motivace napomáhá překonat vyčerpávající obtížné tréninky. Motivace bývá často sportovními psychology považována za nejmocnější faktor, protože

nejvíce podléhá vědomé kontrole. Při dosažení maximálních výkonů je motivace nezbytná. Motivace je u každého sportovce individuální, záleží na vlastních zdrojích sportovce, které jsou potřeba odhalit a zvolit správné techniky a tuto motivaci stimulovat. (Walker, Foster, Daubert, & Nathan, 2005).

5.3.1 Sportovní motivace

„S jistou nadsázkou lze konstatovat, že celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností“ (Slepička et. al., 2009, p. 79).

Kořeny sportovní motivace a její základy patrně spočívají v potřebě sociálního srovnávání. Člověk si vytváří obraz o sobě na základě porovnání s ostatními lidmi, a sport může sloužit k demonstrování své superiority a k posílení své sociální pozice (Dovalil, 2009).

Motivace sportovní činnosti může v zásadě vycházet z převažujících motivačních dispozic a dají se rozdělit do dvou částí:

- vnitřní motivace (sportujeme „ve vlastním zájmu“),
- vnější motivace (sportujeme např. kvůli přání rodičů, penězům, trenérům, fanouškům).

Pokud v motivaci sportovních aktivit převládají důvody dosáhnout něčeho příjemného (uspokojení, úspěch, zlepšení výkonu) můžeme v tomto případě hovořit o pozitivní motivaci. Je-li sportovní aktivita podněcována především snahou vyhnout se nepříjemným sankcím, jedná se o motivaci negativní (Paulík, 2006).

5.3.2 Aspirace ve sportu

Aspirace jsou očekávání vztažená k úrovni dosahovaných výsledků. Obdobným pojmem je ctižádost čili tendence ve stanovení výkonových cílů projevující se snahou vynikat za každou cenu apod. Obecně má naplnění či nenaplnění aspirací vliv na prožívání úspěchu a neúspěchu sportovce (Paulík, 2006).

- Sportovci jsou vysoce aspirativní – mají tendenci při opakovaném dosažení určitého výkonu své aspirace stupňovat.
- Sportovci mají značnou dynamiku aspirací – mají vysokou frekvenci změn aspirací, přičemž po dosažení úspěchu zvyšují aspiraci rychleji, než je po neúspěchu snižují.
- Je-li výkon vyšší než aspirační úroveň, je to prožíváno jako úspěch vedoucí k radosti a zvýšení přáceschopnosti. Neúspěch působí opačně.

- Aspirační úroveň sportovců nelze považovat za stálý rys osobnosti, i když existuje pro určitého člověka jistá společenský báze dynamiky aspirací.

Řetěz po sobě jdoucích úspěchů vytvoří vysoké aspirace a tím vzniká předpoklad pro frustrace. Nebezpečná je tato situace především pro vysoce úspěšné dorostence, juniory, kteří přecházejí do vyšší věkové kategorie s vyrovnanější konkurencí. Tam mohou po frustraci vznikat problémy s motivací a s tím spojené další sportovní činnosti (Slepička et al., 2009).

5.4 Zranění

Esopenko et al. (2017) Pozadí, cíl a vztah mezi opakovanými otřesy mozku a neurodegenerativním onemocněním získal v poslední době značnou pozornost, psychosociální fungování bývalých profesionálních hráčů ledního hokeje a dopad otřesů mozku během kariéry. Ronkainen a Ryba, (2017) přišli se studií, která prokázala výrazné změny jejich fyzického a psychického zdraví.

Profesionální hokej je koncipován jako privilegovaný prostor charakterizovaný hegemonickou maskulinitou, tvrdou konkurencí a vysoce rizikovým chováním, které často vede ke zranění. To vše bylo v dnešní době akcelerováno (Norman, Esmonde a Stzo 2019) zrychlením digitálních médií. To vedlo k výrazným změnám ve sportovním mediálním prostředí. Neustálý nátlak Murrar, Isenberg, Niedenthal a Brauer, (2019) a k tomu se vztahují i větší očekávání na zlepšování jejich hraní. Na toto téma navazuje i hanebnost, jinak řečeno míra viny. Hráči s vyšší hanebností měli více hanebných pocitů a poznání než hráči s nižší hanebností, což souviselo s větším obviňováním. Toto zjištění má zásadní důsledky pro vývoj a důsledky pro sociálního chování.

Cusimano et al., (2016) navzdory mnoha opatřením jsou především mladí hráči významně ohroženi zraněními. Kontrola hry tělem a celkově i agresivní hra jsou spojeny s vysokou frekvencí zranění způsobených nepřiměřenou hrou. Nejčtenější zranění jsou již zmíněné otřesy mozku. To nás dovádí k otázce, proč se mladí hokejisté chovají na ledě tak agresivně a vytváří nebezpečné situace, ze kterých pramení zranění. Agresivní chování je často posilováno sociálním prostředím hráče. Nebezpečné fauly a hraniční zákroky vznikají, aby hráči prokázali loajalitu ke zraněným spoluhráčům tím, že se je snaží pomstít. Bruner et al., (2017) získané členství v týmu může výrazně ovlivnit jejich morálním chování vůči spoluhráčům, ale i protihráčům. Další rizika spojená s tímto tématem uvádí ve své studii Sabato, Walch a Caine (2016). Mezi identifikované modifikovatelné rizikové faktory zranění patří posturální kontrola, soutěžní úzkost, předchozí zranění a objem tréninků.

Cílem studie Koling et al. (2015) bylo prozkoumat citlivost stupnice akutního zotavení a stresu (ARSS). Tento nový psychometrický dotazník byl vyvinut k posouzení fyzického, mentálního, emočního a celkového zotavení a stresových stavů sportovců. Výsledky podporují schopnost ARSS monitorovat rovnováhu mezi stresem a zotavením. Dotazník se tak ukázal jako citlivý a praktický nástroj, který by mohl být vhodný pro elitní sportovní prostředí. K tomu se přidává i Kaplanová (2019) ta uvádí, že strategie zvládnutí stresu mají významný vztah s alespoň jedním stavem úzkosti hráčů ledního hokeje, jmenovitě zvládnutí protivenství,

koučovatelnosti, soustředění, stanovování cílů a duševní přípravy, vyvrcholení pod tlakem a bez obav. Zjistila také, že strategie zvládnání stresu mají významný pozitivní vztah k sebevědomí hráčů ledního hokeje, jmenovitě jsou to zvládnání protivenství, soustředění a osvobození se od starostí.

Pluhar et al., (2019), rozebírali podíl sportovců s diagnózami duševního zdraví a motivaci u sportovců, udělali poměr mezi náparem na týmový sport a jednotlivými sporty. Srovnali úzkost a deprese mezi sportovci v individuálních sportech (např. Gymnastika, běh) a týmovými sporty (hokej, fotbal). Z celkové populace 8 % uvedlo, že trpí úzkostí nebo depresí. Vyšší podíl individuálních sportovců uvádělo úzkost nebo depresi, než sportovci v týmu (13%). Výhody účasti na organizovaných sportech v oblasti duševního zdraví se mohou lišit mezi individuálními sportovci a těmi, kteří hrají týmové sporty.

6 Cíle

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo na základě literární a databázové rešerše vytvořit systematický přehled poznatků o psychologické přípravě u hráčů ledního hokeje.

6.1 Výzkumné otázky

- Jaké techniky jsou dle studií v databázové rešerši využívány při mentálním tréninku u hráčů ledního hokeje?
- Která technika mentálního tréninku je nejčastěji využívána u hráčů ledního hokeje a s jakým efektem?

7 Metodika

7.1 Strategie výběru výzkumných studií

Pro vyhledávání podkladů pro svou odbornou část jsme vybrali elektronické databáze APA PsychInfo, SPORTDiscus with full text a APA PsychArticles. Vydali jsme se touto cestou především z důvodu obsáhlosti studií, aktuálnosti a lehké dostupnosti studií ze sportovního odvětví a sportovní psychologie.

7.2 Kritéria vyhledávání

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

Časový interval: 1/2000-3/2020

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

Kritéria inkluze: studie týkající se psychické přípravy nebo mentálního tréninku u hokejistů a jejich vliv na výkon v daném odvětví hokeje

Kritéria exkluze: studie, které se netýkali psychické přípravy nebo mentálního tréninku a nedokazovali pozitivní, ani negativní ovlivnění sportovního výkonu v daném odvětví hokeje

Tabulka 1.

Strategie vyhledávání v elektronických databázích (výsledky ke dni 19.3.2020)

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))

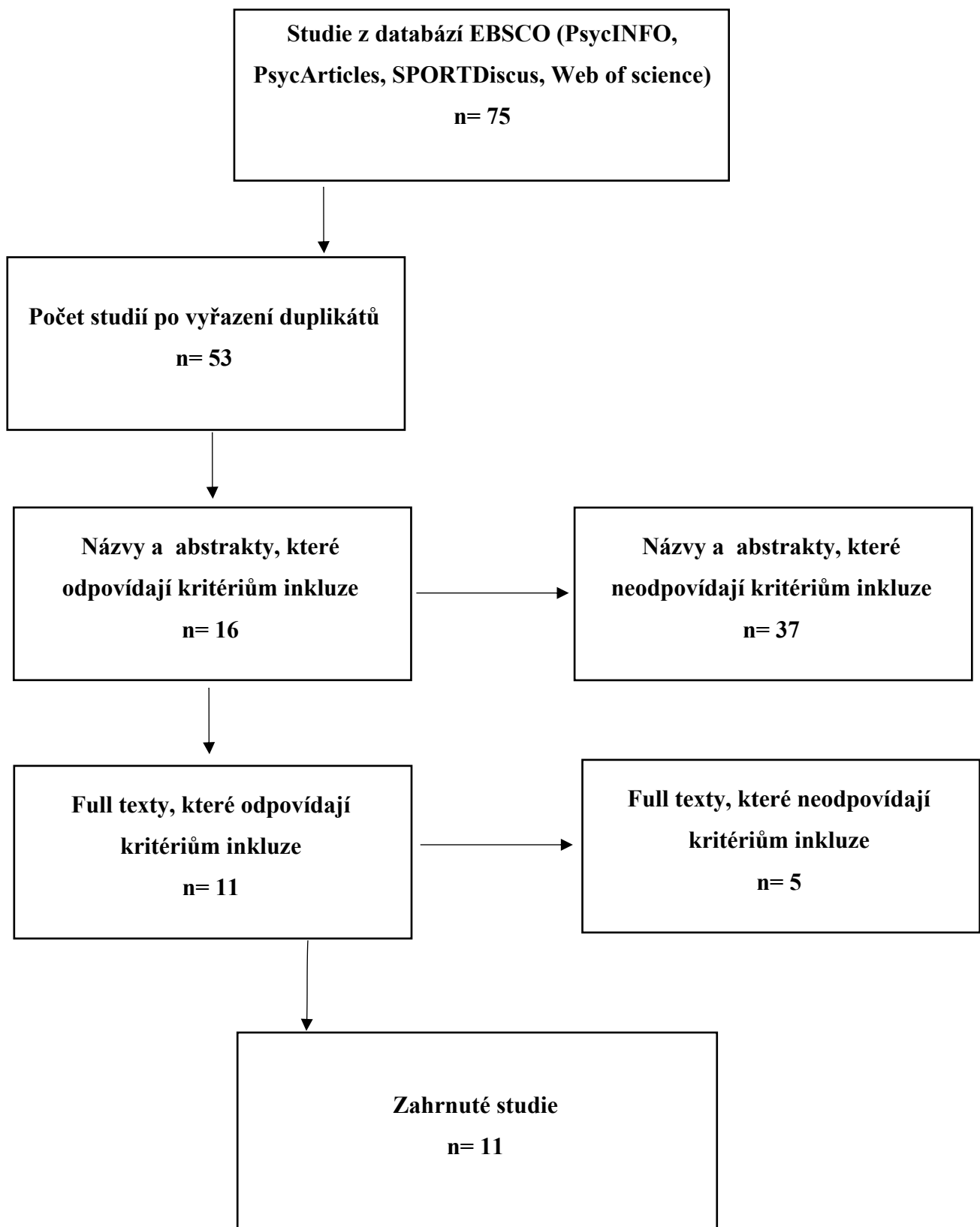
S27 TI ("diaphragmatic breathing") OR AB ("diaphragmatic breathing")

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 ice hockey OR inline hockey OR field hockey OR roller hockey)

S30 S28 AND S29

Výsledky výběru studií z elektronických databází



Obrázek 1. Flow diagram – postup při vyřazování studií

Tabulka 2. Celkové výsledky studií 1/2

Č.	Sport	Rok	n	Věk	Pohlaví	Doba trvání	Národnost	Výkonnostní stupeň	Techniky MT	Efekt
52	Lední hokej	2012	22	U16	M	1 rok	FIN	nejvyšší reprezentační	Team Buildingové techniky, stanovování cílů	významné zlepšení výkonosti a motivace u hráčů.
43	Lední hokej	2020	19	18-27	F/M	4.5 měsíce	X	nejvyšší reprezentační	Neurofeedback, Biofeedback	zvýšení výkonosti
38	Pozemní hokej	2010	106	20-23	F	1 Týden	X	výkonnostní	relaxace, stanovování cílů, imaginace, strategie zvládnání stresu	zvýšení motivace, mentální relaxace, zvýšení sebevědomí
35	Lední hokej	2018	40	20-28	M	X	SVK	výkonnostní	strategie zvládnání stresu, koncentrace	zlepšení strategie zvládnání stresu, koučovatelnosti a snížení úzkosti
29	Lední hokej, Florbal, Ringette	2019	146	18-26	F	1 rok	FIN	výkonnostní	stanovování cílů v rámci mentálního tréninku	bylo zjištěno zlepšení motivace a stanovování cílů
25	Pozemní hokej	2007	48	U20	F/M	6 týdnů	X	X	vstupní dotazník PETTLEP, imaginace	zlepšení výkonosti
24	Pozemní hokej	2007	5	20-27	F	7 dní	X	X	vizualizace, vnitřní řeč, stanovení cílů, intervence zaměřená na nácvik MT	zvýšení sebevědomí, snížení úzkostných stavů
19	Pozemní hokej	2020	10	16-26	M	4 měsíce	ROU	rekreační	systematická psychologická intervence, vizualizace, relaxace	neuveďeno

Poznámka: MT – mentální trénink, n – počet účastníků, F – ženy, M – muži, SVK – Slovensko, FIN – Finsko, ITA – Itálie, USA – Spojené státy americké, ENG – Anglie, ROU – Uruguay, X – neuvedeno, U20 – kategorie do 20 let, U16 – kategorie do 16 let

Tabulka 3. Celkové výsledky studií 2/2

Č.	Sport	Rok	n	Věk	Pohlaví	Doba trvání	Národnost	Výkonnostní stupeň	Techniky MT	Efekt
18	Inline hokej	2004	4	20-29	M	3 týdny	ITA	výkonnostní	vnitřní regulace, vnitřní řeč, IZOF model	zvýšení a zlepšení výkonnosti, úspěšné zvládnání emocí
17	Lední hokej	2014	5	U20	M	3 zápasy	USA	X	vnitřní řeč, dechová cvičení	zlepšení výkonnosti
15	Pozemní hokej	2017	5	20-29	F	24-26 týdnů	ENG	výkonnostní	kognitivně-behaviorální intervence, vnitřní regulace	zlepšení výkonnosti, úspěšné zvládnání emocí

Poznámka: MT – mentální trénink, n – počet účastníků, F – ženy, M – muži, SVK – Slovensko, FIN – Finsko, ITA – Itálie, USA – Spojené státy americké, ENG – Anglie, ROU – Uruguay, X – neuvedeno, U20 – kategorie do 20 let, U16 – kategorie do 16 let

Referenční seznam k Tabulce 2. a 3.

- 52 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.
- 43 Christie, S., Bertollo, M., & Werthner, P. (2020). The Effect of an Integrated Neurofeedback and Biofeedback Training Intervention on Ice Hockey Shooting Performance. *Journal Of Sport, 42*(1), 34-47.
- 38 Kruger, A. (2010). Sport psychological skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players. *African Journal For Physical, Health Education, Recreation, 16*(2), 240-250.
- 35 Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica, 49*(1), 10-15.
- 29 Forsblom, K., Konttinen, N., Weinberg, R., Matilainen, P., & Lintunen, T. (2019). Perceived goal setting practices across a competitive season. *International Journal Of Sports Science, 14*(6), 765-778.
- 25 Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal Of Applied Sport Psychology, 19*(1), 80-92. <https://doi.org/10.1080/10413200600944132>
- 24 Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2007). Intervening with Athletes During the Time Leading up to Competition: Theory to Practice II. *Journal Of Applied Sport Psychology, 19*(4), 398-418.
- 19 Tutte, V., Reche, C., & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 20*(1), 62-74.
- 18 Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology Of Sport And Exercise, 5*(4), 379-404. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00034-7)
- 17 Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). EFFECTS OF THE SELF-TALK STRATEGY IN THE MENTAL TRAINING OF ATHLETES. *Facta Universitatis: Series Physical Education, 12*(1), 51-58.
- 15 Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players' appraisals of organizational stressors. *Psychology Of Sport And Exercise, 30*, 173-185. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.005>

7.3 Charakteristika studií

V této práci byla strategie vyhledávání zaměřena na pohlaví jak mužské, tak i ženské. Zastoupení studií zaměřených na obě pohlaví byly dvě, pouze na muže bylo zaměřeno 5 studií a na ženy byly zaměřeny studie 4. Věková hranice byla u studií velice proměnná. Věkové rozmezí všech zahrnutých studií bylo 15-30 let. Počet testované skupiny se měnil, nejmenší skupina měla 4 účastníky, oproti tomu nejvíce účastníků bylo 109. Výkonnostní stupeň nebyl uveden u 3 studií, 5 studií bylo na výkonnostní úrovni, 1 studie na rekreační úrovni a 2 studie na nejvyšší reprezentační úrovni. Doba mentálního tréninku se měnila, nejkratší doba byla v rámci 3 zápasů a nejdelší byla roční mentální příprava.

Ze studií vyplívá, že nejčastějšími technikami využívané u hráčů a hráček hokeje jsou techniky stanovování cílů, vnitřní řeč, imaginace, intervence. Tyto techniky mají příznivý vliv na zlepšení pozornosti, aktivace a motivace, dále bylo ve studiích často využíváno vstupního dotazníku. Ze všech 11 studií byla pouze jedna studie, ve které nebylo uvedeno, jakého efektu bylo dosaženo, nejčastějším efektem u studií bylo zlepšení výkonnosti, motivace, stanovování a plnění cílů, nebo úspěšné zvládnutí stresu.

8 Závěr

Psychická příprava si ve sportu získává stále významnější místo, v dnešní době nejlepší sportovci zařazují mentální trénink a psychickou přípravu do sportovního tréninku, jelikož s narůstající popularizací a medializací sportu je na sportovce stále větší psychický nátlak. V této práci jsme konkrétně došli k těmto závěrům:

- Psychická příprava a mentální trénink mají pozitivní vliv na výkonnost sportovce.
- Výzkumy ukazují, že při využití mentálního tréninku se zvýšila nejen výkonnost, ale i motivace a sebevědomí.
- Ve studiích, které byly vybrány z databázové rešerše, byly nejčastěji u hokejistů využívány techniky mentálního tréninku jako jsou vnitřní řeč, imaginace, stanovování cílů a následně byly využity v tréninkovém procesu.
- Většina studií uvádí pozitivní efekt zařazení systematické psychické (mentální) přípravy do tréninkového procesu.

9 Souhrn

Lední hokej je v dnešní době jeden z nejpoblárnějších sportů na světě. Prošel spoustou změn, nejen vybavením, ale i pravidly. Díky své popularitě je mnohdy na hokejisty vyvíjen psychický nátlak nejen z divácké strany, ale i od trenérů. Proto spousta profesionálních hokejistů využívá nejen fyzickou, ale i psychickou a mentální přípravu.

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit systematický přehled poznatků z této oblasti. Přehled byl vytvořen analýzou dostupné literatury a rešerší odborných článků prostřednictvím elektronických databází APA PsychInfo, SPORTDiscus with Full Text a APA PsycArticles.

Bylo posuzováno celkem 11 studií, kterých se účastnili hokejisté ve věku od 15 do 30 let, výkonnostní stupeň byl od rekreatů až po nejvyšší a reprezentační. Studie pocházejí z různých zemí, Finsko, Slovensko, Uruguay, Itálie, Amerika, Anglie, ale u některých nebyla země uvedena. Všechny studie, kromě jedné, uvádí zvýšení výkonnosti, sebevědomí, úspěšné zvládnání emocí.

Technikami využitými ve studiích byly vnitřní řeč, psychologická intervence, dechová cvičení, vnitřní regulace, vizualizace, stanovení cílů, imaginace, relaxace a také technika team buildingu. Výše jmenované techniky, které byly využity ve studiích, měly na hráče veskrze pozitivní vliv. Kvalitativní posun zaznamenali hráči i hráčky nejen v herním výkonu, ale i v osobní motivaci. Techniky měly kladný vliv také v oblastech stanovování osobních a týmových cílů.

Na základě primární analýzy studií jsem došel k závěru, že v hokeji má mentální trénink zajisté velké uplatnění a příznivě uvlivňuje kvalitu psychického stavu hráče a tím i jeho herní projev.

10 Summary

Ice hockey is one of the most popular sports in the world today. It has gone through a lot of changes, not only the equipment but also the rules. Due to its popularity, psychological pressure is often used on hockey players not only from the spectator side, but also from coaches. That is why professional hockey players like physical, but also mental and mental abilities.

The aim of this bachelor thesis was to verify a systematic overview of information in this area. Overview of APD PsychInfo, SPORTDiskus with full text and APA PsycArticles.

A total of 11 studies involving hockey players aged 15 to 30 were assessed, with performance ranging from vacationers to the highest and most representative. Study in different countries, Finland, Slovakia, Uruguay, Italy, America, England, but also your country. All studies, in addition, show positive results, self-confidence, successful management of emotions.

Techniques expected in internal speech, psychological intervention, breathing exercises, internal regulation, visualization, determination of cycles, imagination, relaxation and also team building technique. The calculations of the named techniques, which are applicable in the studies, have a completely positive effect on the player. Qualitative shifts of players who play in game performance, but also in personal motivations. Techniques of protection of positive influences in the field of determining personal and team cyclists.

Based on a probable analysis, I found out that in hockey, mental training has a great application and welcomes the best mental position of the player and his game manifestations.

11 Referenční seznam

- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Bruner, N. W., Boardley, I. D., Allan, V., Forrest, C., Root, Z., Cote, J. (2017). Understanding social identity and intrateam moral behavior in competitive youth ice hockey: A narrative perspective. *Sport Psychologist*, 31(2), 173-186. 10.1123/tsp.2015-0117
- Casmore, E. (2002). *Sport Psychology: The Key Concepts*.
- Csikszentmihalyi, M., & Hauserová, E. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál.
- Cusimano, M. D., Illie, G., Mullen, S. J., Pauley, C. R., Stulberg, J. R., Topovec-Vranic, J., & Zhang, S. (2016). Aggression, violence and injury in minor league ice hockey: Avenues for prevention of injury. *PLOS ONE*, 11(6). 10.1371/journal.pone.0156683
- Choutka, M., & Dovánil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia a.s. v koedici s Univerzitou Karlovou, vydavatelství Karolinum.
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
- Esopenko, C., Chow, T. W., Tartaglia, M. C., Bacopulos, A., Kumar, P., Binns, M. A., ... Levine, B. (2017). Cognitive and psychosocial function in retired professional hockey players. *Journal of Neurology Neurosurgery And Psychiatry*, 88(6), 512-519. 10.1136/jnnp-2016-315260
- Evdokimoff, S. (2000). *Lední hokej*. Prepress RHS.
- Gut, K. & Prchal, J. (2008). *100let Českého hokeje*. Praha, AS press, s.r.o., 1.vyd. ISBN-978-80-903552-4-8
- Gut, K. & Pacina, V., (1986) *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha, Olympia, 1986.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (1), 81-97.
- Hazlett-Stevens, H. (2008). *Psychological approaches to generalized anxiety disorder: A clinician's guide to assessment and treatment*. New York: Springer.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Jansa, P., Dovalil, J., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L., Pavlů, D., Perič, T., Potměšil, J., & Tomešová, E. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.

- Kane, T., Baltes, T., & Moss, M. (2001). Causes and consequences of free-set goals: An investigation of athletic self-regulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 55-75.
- Kaplanova, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15. 10.5507/ag.2018.026
- Kolling, S., Hitzschke, B., Holst, T., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2015). Validity of the acute recovery and stress scale: training monitoring of the German junior National Field Hockey Team. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 529-542.
- Kostka, V., & Hertl, J. (1984). *Moderní hokej: trenér, trénink, hra* (2. vyd, ilustroval Jan TYL, ilustroval Dagmar KŘÍŽOVÁ). Olympia.
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5, 117-124.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost: celostátní vysokoškolská příručka pro studenty filozofických fakult*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Murrar, S., Isenberg, N., Niedenthal, P., & Brauer, M. (2019). Shame and guilt among ice hockey players in the penalty box. *Motivation and Emotion*, 43(6), 940-947. 10.1007/s11031-019-09876-6
- Norman, M., Esmonde, K., & Stzo, C. (2019). Public sociology of sport and digital media: A self-reflexive analysis of public engagement in the “Hockey blogosphere“. *Sociology of Sport Journal*, 36(2), 135-143. 10.1123/ssj.2018-0103
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Pavliš, Z. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje: Vybrané obecné obory*. Praha: ČSLH.
- Potsch, R., Rouspetr, L., Sokolová, B., & Šindler, V. (2019). *Pravidla ledního hokeje 2018-2022*. Plzeň: SOS print s.r.o. Retrieved from <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/cslh-pravidla2018-22-web200229.pdf>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes, *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490-496.

- Ronkainen, N. J., & Ryba, T. V. (2017). Is hockey just a game? Contesting meanings of the ice hockey life projects through a career-threatening injury. *Journal of Sports Sciences*, 35(10), 923-928. 10.1080/02640414.2016.1201211
- Sabato, T. M., Walch, T. J., & Caine, D. J. (2016). The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. *Open Access Journal of Sport Medicine*, 7. 10.2147/OAJSM.S96821
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B., (2006). *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B., (2009). *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada publishing.
- Stránský, J., & Ondroušek, K. (2005). *Brankáři: hokejové hvězdy světa*. Praha: Vyšehrad.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Svoboda, B., & Vaněk, M. (1986). *Psychologie sportovních her*. Olympia.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). *The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance*. *The Sport Psychologist*, 14, 253–271.
- Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Olympia.
- Walker, B., Foster, S., Daubert, S. & Nathan, D. (2005). Motivation. In Taylor, J. & Wilson, G. (2005) (Eds.). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*, Champaign: Human Kinetics.
- Walsh, A. E. (2011). The Relaxation Response: A Strategy to Address Stress. *International journal of Athletic Therapy & training*, 16, 20-23.
- Weinberg, R. S. (1988). *The Mental Advantage: Developing your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Harris, D. V. (1998). Relaxation and energizing techniques for regulating of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 219-236). Mountain View, CA: Mayfield.