

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE

Bakalářská práce

Autor: Dominik Kuchař

Studijní program: TVS

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, PhD.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Dominik Kuchař
Název práce: Strategie zvládnání stresu u hráčů ledního hokeje

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, PhD.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Práce se zabývá kvantitativní analýzou strategií zvládnání stresu u hráčů ledního hokeje. Výzkumný soubor zahrnoval 68 hráčů ledního hokeje rozdělených do 4 kategorií podle ligy, ve kterých v sezoně 2022/2023 nastupovali. Pro zjišťování preferovaných strategií zvládnání stresu byl využit standardizovaný Dotazník strategií zvládnání stresu (SVF78). Byly mapovány strategie zvládnání stresu u jednotlivých výkonnostních skupin a dále byly statisticky srovnány výsledky mezi jednotlivými skupinami. Při použití Krusal-Wallisova testu a ANOVA testu nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly. Post Hoc testy ukázaly rozdíly mezi ULLH a ELJ v subškále *Pozitivní sebeinstrukce* a mezi ELH a ELJ ve strategii *Vyhýbání*. Byl prokázán vyšší a střední effect size mezi skupinami. Vyšší u subškál *Podhodnocování*, *Pozitivní sebeinstrukce*, *Vyhýbání se* a *Rezignace*. Střední u subškál *Odmítání viny*, *Odklonu*, *Náhradního uspokojení*, *Kontroly situace*, *Kontroly emocí*, *Potřeby sociální opory* a *Sebeobviňování*. Výsledky poukazují na strategie, na jejichž rozvoj by se hráči měli zaměřit v psychické přípravě pro efektivní zvládnání stresu a budování psychické odolnosti.

Klíčová slova: coping, strategie zvládnání stresu, stres, psychická příprava, ELH, CHANCE liga, ULLH, ELH

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Dominik Kuchař
Title: Stress coping strategies in ice hockey players

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, PhD.
Department: Department of Sport
Year: 2023

Abstract:

This thesis deals with a quantitative analysis of stress coping strategies in ice hockey players. The research population included 68 ice hockey players divided into 4 categories according to the leagues they played in during the 2022/2023 season. The standardized Stress Management Strategies Questionnaire (SVF78) was used to identify preferred coping strategies. The stress management strategies of each performance group were mapped and furthermore, the results were statistically compared between the groups. No statistically significant differences were found using the Krusal-Wallis test and ANOVA test. Post Hoc tests showed differences between ULLH and ELJ on the Positive Self-Instruction subscale and between ELH and ELJ on the Avoidance strategy. Higher and medium effect sizes were found between groups. Higher for the Underestimation, Positive Self-Instruction, Avoidance, and Resignation subscales. Medium for the subscales of Guilt Denial, Deflection, Vicarious Satisfaction, Situation Control, Emotion Control, Need for Social Support, and Self-Blame. The results point to strategies that players should focus on developing in psychological preparation for effective stress management and building psychological resilience.

Keywords: coping, coping strategies, stress, psychic exercise, ELH, Chance league, ULLH, ELH

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

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

V Olomouci dne 28. dubna 2023

.....

Mockrát děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Haně Pernicové, PhD. za veškerou ochotu, pomoc při hledání literárních zdrojů a vedení mé bakalářské práce.

OBSAH

| | |
|--|----|
| Obsah | 7 |
| 1 Úvod | 9 |
| 2 Přehled poznatků | 10 |
| 2.1 Lední hokej..... | 10 |
| 2.1.1 Historie a vývoj ledního hokeje | 10 |
| 2.1.2 Pravidla ledního hokeje | 11 |
| 2.1.3 Psychologická kategorizace sportů | 12 |
| 2.2 Psychologie sportu..... | 13 |
| 2.2.1 Počátky psychologie sportu..... | 14 |
| 2.2.2 Psychologická příprava ve sportu..... | 14 |
| 2.3 Motivace | 16 |
| 2.4 Emoce | 17 |
| 2.4.1 Časový sled emocí ve sportu | 18 |
| 2.4.2 Aktivační teorie emocí..... | 20 |
| 2.5 Stres | 21 |
| 2.5.1 Stresové situace a stresory..... | 21 |
| 2.5.2 Reakce na stres..... | 23 |
| 2.5.3 Zvládání stresu (coping) | 24 |
| 2.5.4 Zvládání stresových situací ve sportu..... | 26 |
| 3 Cíle práce..... | 28 |
| 3.1 Hlavní cíl..... | 28 |
| 3.2 Dílčí cíle práce..... | 28 |
| 3.3 Výzkumná otázka | 28 |
| 4 Metodika | 29 |
| 4.1 Dotazník SVF 78 | 29 |
| 4.2 Diagnostická metoda SVF 78 | 29 |
| 4.3 Interpretace zjištěných výsledků | 32 |
| 4.4 Výzkumný soubor | 32 |
| 5 Výsledky..... | 34 |

| | | |
|----|-------------------------|----|
| 6 | Diskuse..... | 46 |
| 7 | Závěry | 48 |
| 8 | Souhrn | 49 |
| 9 | Summary..... | 51 |
| 10 | Referenční seznam | 53 |

1 ÚVOD

Tato bakalářská práce se zaměřuje na téma psychické odolnosti a zvládnání stresu u hráčů v ledním hokeji. Výzkum se zaměřuje na způsob, jak hokejisté zvládají stres během sezony, jak s ním pracují a jaké jsou jejich hlavní obranné strategie proti stresové zátěži. Dále se pokusím najít rozdíl mezi jednotlivými soutěžemi a zjistit, zda se případný stres stupňuje přímočaře s úrovní ligy, nebo zda zvládnání stresu závisí více na individuálním mentálním tréninku. Pro svůj výzkum jsem si vybral zástupce těchto čtyř hokejových soutěží v České republice: Tipsport extraliga ledního hokeje (ELH), CHANCE liga, Univerzitní liga ledního hokeje (ULLH) a Extraliga juniorů (ELJ). U prvních dvou uvedených se jedná o nejvyšší profesionální hokejové soutěže v zemi, ULLH a ELJ profesionálními ligami nejsou. Musíme však vzít v potaz i to, že hráči z kategorie ELJ jsou stále junioři, kteří mají šanci stát se profesionálem.

Toto téma jsem si vybral ze dvou hlavních důvodů. První je osobní vazba na vybraný sport. Od dětství jsem lední hokej hrál a díky němu jsem poznal množství hokejových organizací, osobností a měst. Začínal jsem v Brně, pokračoval v Havířově a ukončil vrcholový přístup k hokeji v Olomouci, kde jsem se rozhodl pro vysokoškolské studium na FTK UP. Ovšem i během studia jsem i nadále hrál lední hokej za zdejší univerzitní tým HC Univerzita Palackého v Olomouci. Lední hokej je v centru mých zájmů, zajímá mě nejen fyzická, ale také psychická stránka výkonu v hokejovém prostředí, a proto jsem se zaměřil na zvládnání stresu v tomto sportu.

Druhý důvod, proč bych se rád tomuto tématu věnoval, je zájem o psychickou stránku tréninku a výkonu. Hledání způsobů, jak se vyrovnávat s náročnými požadavky na fyzickou připravenost i vlivy na psychiku v této sportovní disciplíně, si zaslouží svůj významný prostor mezi výzkumy. Hokejisté jsou totiž vystaveni velkému množství stresorů, kromě fyzického a psychického napětí se jedná o psychosociální zátěže v rámci týmu, v kontaktu se soupeři, ale také například ze strany fanoušků. Je tedy důležité, aby hráči uměli stres zvládat a pracovat s ním. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl zkoumat strategie zvládnání stresu u hráčů různých úrovní výkonnosti a srovnat je.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Lední hokej

2.1.1 Historie a vývoj ledního hokeje

Vznik ledního hokeje, jak ho známe dnes, datujeme přibližně do 2. poloviny 19. století v Kanadě. Ale existují historické prameny, které k tomuto zimnímu sportu směřovaly už daleko dřív. Tyto prameny se dají datovat až do antiky. Přesněji do antického Řecka do Athén.

Určité náznaky o hokeji jsou datovány právě v Athénách skrze reliéf, na kterém jsou vyobrazeny dvě osoby držící hole a stojící naproti sobě. Tento reliéf je datován už do 5. století před naším letopočtem, kromě hráčů s holemi jsou na něm vidět i postavy s prázdnými rukama. S trochou představivosti se mohlo tedy jednat právě o rozhodčí a přihlížející diváky. O tomto reliéfu bychom tak mohli tvrdit, že je to nejstarší zmínka o sportu, kde se používali hole jako prostředek ke hraní. A vnímat ho tedy jako předchůdce ledního hokeje. Tato hra se jmenovala keratizein. Od starých Řeků se hra dále šířila skrze Řím a ti ji dotáhli do dalších zemí. Sporty podobné hokeji se hrály i v Egyptě, kde byla proslavená hra hoksha. Název se už i trochu přiblížil slovu „hokej“. Dále v Evropě se hrálo skotské bandy, shinty nebo anglický kriket (Gut & Prchal, 2008).

Hledat přesnou kolébku moderního hokeje je trochu zavádějící, jelikož se o ni postupně prou tři kanadská města. Halifax, Kingston a Montreal. Některé historické zdroje datují, že první zápasy byly sehrány v Kingstonu již roku 1855. Objevuje se zde ale mnoho nepodložených faktů, a také tvrzení, že šlo spíše o hru shinney původem ze Skotska, která měla pořad k modernímu hokeji daleko, aby tato událost mohla být vnímána jako historický hokejový milník. Za vznik moderního hokeje je tedy považován zápas v první kryté hale na světě Viktoria Skating Rink v Montrealu, který se odehrál 3. března 1875 (Gut & Vlček, 1990).

„Dnes večer bude sehrán v hale Viktoria Skating Rink 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 s plochým kouskem dřeva, které může sotva ledovou plochu opustit (Gut & Vlček, 1990).“

U nás se ke slovu prvně dostal bandy hokej. Dorazil k nám na přelomu 19. a 20. století, a co se pravidel týče, byl hodně odlišný od současného. Hrál se o jedenácti hráčích, na hřišti o

jiných rozměrech a s kulatým míčkem, do kterého se trefovali zahnutými holemi. Sport se těšil oblibě, ale na stejném přelomu století se k nám dostával jiný druh hokeje. Byl pojmenován po zemi původu, tedy kanadský. Netrvalo dlouho a kanadský hokej začal svojí oblíbeností válcovat bandy hokej. Hrál se na menším hřišti, s jiným typem holí. V roce 1908 byla založena mezinárodní federace tohoto sportu a další rok se už pořádalo první mistrovství světa. Jak se pak během let ukázalo, největší hrozbou pro hokej bylo počasí a s ním spojená obleva, která například zmařila šampionát v Praze roku 1912 (Gut & Prchal, 2008).

Ovšem i hokej prošel dlouhou proměnou a dnes už ho známe jako jeden z oficiálních sportů na zimních olympijských hrách. Je kategorizován jako soutěžní týmová aktivita kombinující bruslařské dovednosti dohromady s obratnými hokejovými dovednostmi (Jiang et al., 2020).

Jeden z dalších popisů hokeje máme od Táborského (2005), který hokej popisuje jako kolektivní brankový sport, ve kterém proti sobě nastupují dva týmy. V základní sestavě je šest hráčů (5 hráčů v poli a brankář) na obou stranách. Daná pětice hráčů tvoří formaci.

Daná formace se skládá z tří útočnicků, rozdělených podle místa jejich nejčastějšího pohybu na ledě. Levé křídlo, středový útočník a pravé křídlo. Slangově se středovému útočnickovi říká centr. Za útokem se nachází obrana. Složená ze dvou zbylých hráčů, levého a pravého obránce (Český svaz ledního hokeje, 2022).

2.1.2 Pravidla ledního hokeje

Také pravidla hokeje prošla během let dlouhým procesem a stále se i v současnosti obměňují, zejména za účelem adaptování se zrychlování hry a odstranění sporných situací.

O první pravidla se zasloužil W. F. Robertson, který na nich od roku 1875 pracoval, roku 1886 tak byla přijata za oficiální. V prvních pravidlech stálo, že hráči musí mít jednotný úbor, aby se lépe poznali, hřiště rozpůlené červenou čarou, a že hra je zahajována pomocí buly. Mnoho pravidel bylo přijato i z rugby, například že nahrávka nesmí směřovat dopředu. Tímto způsobem vznikly modré čáry, které dávaly výhodu bránícímu týmu si nahrát dopředu a umožnit tak protiútok. Modré čáry byly od brankové čáry vzdáleny nejprve 3 stopy, pak 10 a nakonec 30 stop. Většinou i kvůli shodě náhod se zdokonalovalo i hokejové vybavení. Z dřevěného puku, který se často rozpadal, se přešlo na gumový. Branková síť byla zavěšena do brány roku 1900, kdy Francis Nelson použil rybářskou a zamezil tak mnoha spekulacím, jestli se jednalo o gól, nebo ne (Gut & Vlček, 1990).

V dnešní době pravidla ledního hokeje zajišťuje IIHF, Mezinárodní hokejová federace, která zařizuje všechny mezinárodní reprezentační akce. Právě ta vydává ucelená pravidla pro všechny členy IIHF. Tomuto dokumentu se říká kniha pravidel a jejím cílem je poskytnout ucelená, jednotná pravidla, která mají zaručit spravedlivost, ať už se hraje kdekoliv. Základní pravidla stanovují, že lední hokej je zimní sport s hrací dobou 3x20 minut na hřišti o velikosti 60 metrů na délku a 25 až 30 metrů na šířku. Ledová plocha je obehnaná mantinelem. Při nerozhodném stavu dochází k prodloužení, poté popřípadě samostatné nájezdy. Gólu je dosaženo, když puk celým objemem překročí brankovou čáru. Hráči nastupují ve formacích po pěti hráčích a je povoleno střídat za hry, vždy jeden za jednoho. Maximální počet hráčů na soupisce jednoho týmu je dvacet hráčů v poli a dva brankáři. Hráči se mohou dopustit nedovoleného zákroku či zdržování hry. Tento počin je trestán 2 minutami, kdy proviněný tým hraje oslabení 5 proti 4. Vyšší tresty jsou oceněny 10 minutami nebo 5 minut + dokonce utkání (Český svaz ledního hokeje, 2022).

2.1.3 Psychologická kategorizace sportů

Psychologickou kategorizací se snažíme sporty spojit do skupin, které třídíme podle psychologického kritéria. Otázkou však bylo, jak toho docílit, aby sporty spolu přidružené do skupin doopravdy odpovídaly nějakým kritériím, jelikož jediným tradičním rozdělením bylo třídění sportů podle toho, kdy a kde se musí hrát, za jakého počasí, počtu lidí a materiální dostupnosti. A tímto způsobem se skupiny často překrývaly a prolínaly. U nás první psychologickou typologii sportovních činností měl na svědomí Korým, který v 70. letech minulého století zpracoval práci o psychologických otázkách k výběru sportovních talentů. Ten tak sporty rozdělil do 4 skupin. Senzomotorické sporty, sporty funkčně-mobilizační, anticipační sporty a technické sporty, které jsou nazývány někdy i jako rizikové (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

První skupinou jsou **sporty senzomotorické** s vysokými nároky na koordinaci pohybu v závislosti na rychlé a přesné vnímání sportovních podmínek. Sem řadíme sporty, kde cílem je míření na cíl, nebo sporty s cílem dosáhnout naprosté přesnosti a předvést hladké provedení úkonu. Například střelecké sporty, zaměřené na přesné míření. Do senzomotorických sportů patří i sporty esteticko-koordinační, kde posuzujeme hladkost provedení. Patří sem gymnastika, krasobruslení, krasoplavání, skoky do vody, akrobatické lyžování, taneční sporty, krasojízda a různé typy freestylu. Druhá skupina, **sporty funkčně-mobilizační**, mají vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může být buď krátkodobá nebo

dlouhodobá. U krátkodobých mluvíme o atletických disciplínách. Skoky do dálky a výšky, vrhy, vzpěračské trhy a nadhozy. U dlouhodobých je řeč o vytrvalostních sportech, kde mobilizovanou energii musíme rozložit do větší působící doby. Zde je důležitým faktorem i vůle sportovce, která ovlivňuje výdrž sportovce. Zde máme sporty jako dlouhé běhy, chůze, silniční cyklistika, dálkové plavání, veslování, kanoistika či vytrvalecké víceboje. Třetí skupinou je široké spektrum **anticipačních sportů**. Občas se potkáme s názvem heuristické sporty. Tyto sporty mají za psychologický základ předvídání situací – anticipace. A jejich následné kreativní řešení vyskytnutých úloh – heuristika. Dělíme je na individuální a skupinové sporty. Do individuálních můžeme zařadit tenis, box, zápas, karate, tedy sporty, kde je potřeba předvídat soupeře a mít taktiku, jak zvítězit. U skupinových sportů máme kromě předvídání soupeře i týmovou součinnost. Do této skupiny spadá rozsáhlá a oblíbená řada sportů, která hlavně kvůli skupinové dynamice a herní tvořivosti vytváří prostředí s velkou diváckou podporou a zájmem. Vytváří se i týmová identifikace, tedy sdružování se kolem týmu. **Do této skupiny nám spadá i lední hokej**, který i díky tomu, že je prováděn na ledě, nabízí během krátkého času mnoho herních situací, které hokejista řeší. Zároveň široké spektrum improvizací je líbivé pro diváka. Čtvrtou a poslední skupinou jsou **sporty technické neboli rizikové**. Pro ně je charakteristické ovládnutí technického zařízení. Patří sem všechny motorové sporty, jachtařské, parašutistické a sjezdové (lyže, snowboard, bob) (Slepička et al., 2009).

Jako každá typologie je i tato pouze přibližná. Můžeme vidět prolínání mezi nimi. Některé sporty například leží mezi hranicemi dvou skupin. Moderní golf je věcí senzomotorické koordinace centrační, ale i funkční mobilizace úderové (Slepička et al., 2009).

2.2 Psychologie sportu

Psychologie sportu je brána jako zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka. Obě tato odvětví jsou poměrně široká a obsáhlá témata, a proto se v psychologii sportu používá konkrétnější název, tedy psychologie pohybových cvičení, kde se bere ohled na vztah průpravných cvičení a psychiky. V řadě přístupů se ale téma zužuje na odvětví soutěžní a vrcholový sport, kde se psychologie sportu využívá ke zvýšení výkonnosti sportovců. Nejčastěji se však psychologie sportu používá na to, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka, anebo jak je průběh sportovních činností ovlivňován psychikou člověka (Slepička et al., 2009).

Dovalil (2002) také dodává, že ukazatelem toho, že sportovní výkon ovlivňuje i psychika je hodnocení výsledků sportovce či družstva v rámci dvou po sobě jdoucích startů. Jeden výkon

se může zdát oproti poslednímu tréninku podprůměrný, druhý naopak po takřka stejné tréninkové jednotce velmi dobrý. Při analyzování příčin a při faktu, že platí relativní stabilita kondiční, technické a taktické připravenosti, je to právě psychika, co výkon takto ovlivňuje. Psychické činitele proto neodmyslitelně tvarují sportovní výkon. V psychologické přípravě má jejich rozpoznávání a ovlivňování přímou vazbu na sportovní výkon.

2.2.1 Počátky psychologie sportu

Z historického kontextu se první náznaky o psychologii sportu, kde bylo významné spojení tělesné a duševní stránky, projevilo již ve starověku. Zejména v Orientu. A to dokládá existence indické jógy, čínského kung-fu nebo japonského morita. Pro všechny tyto kultury je společné jejich chápání propojenosti tělesného s duševním a naopak. Dále počátek psychologie sportu můžeme najít v starověkém Řecku. V helénské kalokagathii. Jejich chápání podkládá i Juvenálův výrok: „*Optantum est: ut sit mens sana in corpore sano*“. (Je žádoucí, aby byla zdravá duše ve zdravém těle.) Aby mohla být psychologie sportu taková, jak ji známe dnes, museli se prvně rozvinout její obě složky na dostatečnou úroveň. Pro psychologii to bylo její konstituování jako vědecký obor, pro sport jeho nabytí moderní podoby. Obě tyto změny proběhly v druhé polovině 19. století. Na to pak na přelomu 19. a 20. století navazuje například psychologie turnerské gymnastiky, amerického fotbalu nebo golfu. Po skončení druhé světové války dochází k velké popularizaci olympijských sportů. Díky politické situaci a „studené válce“, je i sport důležitou složkou, jak demonstrovat svoji sílu, a díky tomu dochází k velké pozornosti i z psychologického a výzkumného hlediska. Vzniká větší zájem a mnoho otázek na vliv psychiky na sportovní výkon. V návaznosti na to se roku 1965 v Římě koná první světový kongres psychologie sportu, kde je založena ISSP (International Society of Sport Psychology), která je základem mezinárodních komunikací, pořádá kongresy, organizuje projekty a pomáhá s publikací na téma psychologie sportu (Slepička et al., 2009).

2.2.2 Psychologická příprava ve sportu

Psychologická příprava a sportovní psychologie zahrnuje vědecké studie, které sdružují psychologické faktory účastníci se výkonu ve sportu, tréninku nebo jakémkoliv fyzickém pohybu. Sportovní psychologové se tedy zajímají o dvě hlavní spektra. Zaprvé pomoci sportovcům používat psychologické principy pro zlepšení jejich mentálního zdraví a zvýšení jejich výkonu. A

zadruhé naučit je porozumět, jak tyto principy ovlivňují psychický vývoj, zdraví a pohodu jedince v průběhu celého života (Horn & Smith, 2019).

Podle Slepíčky (2009):

Po skončení politicky motivované sportovní rivality v posledním desetiletí minulého století dochází v psychologii sportu k reorientaci odborných zájmů spíše na otázky prožitků ve sportu a psychologických otázek zvyšování kvality života prostřednictvím sportovních aktivit. Psychologické prostředky zvyšování sportovní výkonnosti se stávají především expertní službou v rámci komerčního profesionálního sportu. (p. 23)

Psychologická příprava je neodlučitelnou částí sportovního tréninku. Je to totiž složitý proces adaptace celého osobního systému každého sportovce na dané předpoklady, které se v každém sportu mohou lišit. Právě způsob, jak se na tyto podmínky sportovec adaptuje, komplexně tvaruje tréninkovou činnost (Paulík, 2006).

Jansa (2007) dodává, že v rámci adaptace jde o regulaci psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku nebo soutěže. Díky tomu sportovec hledá i nové efektivnější principy a metody k rozvíjení psychické odolnosti.

Obsah psychologické přípravy je značně široký a vztahuje se ke všem podnětům a vlivům ať už vnitřního nebo vnějšího prostředí. Rozlišujeme také délku působení těchto vlivů na sportovce (krátkodobé a dlouhodobé). V konečném důsledku všechny tyto vlivy nejde omezit jen na prostředí sportu, ale uplatňují se zde vlivy i ze soukromého a veřejného života. Proto je velmi složité tyto vlivy v psychice sportovce analyzovat a zobecnit. V současnosti zahrnuje psychologická příprava celý komplex poznatků. Z časového hlediska ji ale dělíme na dlouhodobou a krátkodobou přípravu. Dlouhodobá příprava je jednoduše zaměřena na každou tréninkovou jednotku, kde během ní formujeme osobnost sportovce pro sportovní výkon, zvyšujeme úroveň celkové odolnosti a posilujeme tak jeho soutěživost. Krátkodobá příprava je vedena na daný vytyčený cíl. Je specificky zaměřena na dosažení té nejvyšší sportovní formy, směřuje tedy na danou soutěž, nějaký pomyslný vytyčený sportovní bod, a tedy i k přesnému datu. Tato příprava je tak časově omezena na několik týdnů až měsíců. Jejím cílem je modelování tréninku a regulace aktuálních psychických stavů. Obě přípravy se navzájem ovlivňují a jsou na sobě závislé, jelikož účinná krátkodobá příprava vychází z dlouhodobé a je stavěna na jejich doposud dosažených základech a výsledcích. Dlouhodobá příprava by zase ztrácela svůj smysl, kdyby nenásledovala krátkodobá s přípravou formy sportovce. Principy psychologické přípravy jsou postaveny na zákonitostech učení. Vycházejí z obecných

didaktických principů, ale mají svoji specifickou povahu postavenou na psychologických zvláštностech sportovních činností (Jansa et al., 2007).

Základními principy se považují:

1. Princip uvědomělosti, vycházejí ze znalosti cíle tréninku a podporují aktivní účast sportovce v přípravě
2. Princip modelování tzv. navozování soutěžních podmínek
3. Princip stupňování psychické zátěže
4. Princip obměňování psychických zátěží (předchází přetrénování)
5. Princip regulace aktivační úrovně
6. Ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu
7. Princip individualizace

Metody a prostředky psychologické přípravy tlačí na psychiku sportovce a díky slovnímu působení vytvářejí relaxující a stimulující situace, ale i použití psychoterapeutických zásahů. Celková psychická připravenost ovšem bude padat vniveč, pokud budou zaostale ostatní formy přípravy. Tedy kondiční, technická či taktická (Jansa et al., 2007).

Sportovcům tak s psychologickou přípravou pomáhají již zmínění sportovní psychologové, kteří se zaměřují nejen na práci s profesionály, ale také na amatérskou sekci. Fungují v týmovém, tak i v individuálním sportu. Psychologická příprava se týká především aplikace psychologie na zvýšení efektivity cvičení a úrovně motivace (Horn & Smith, 2019).

2.3 Motivace

Motivací se rozumí shluk motivů, které ovlivňují sportovce. Motivačních seskupení bývá mnoho, rozlišujeme hlavní a vedlejší, které se vzájemně překrývají a jsou často protichůdné. Tím vzniká složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, která může být proměnlivá. Je na ni vázána také osobnost sportovce. Hlavním vlivem, co ovlivňuje motivační struktury, je věk a výkonnost sportovce (Slepička et al., 2009).

Podle jiných autorů, jedinci bez motivace, i přes jejich talent, nikdy nedosáhnou svého maximálního potenciálu. Naopak sportovci, kteří jsou méně talentovaní, ale skrze jejich velkou touhu a motivaci, dokáží dosáhnout lepších výsledků (Burton & Raedeke, 2008).

Motivační struktury si můžeme rozdělit na čtyři stádia vývoje. Prvním stádiem na začátku sportovní kariéry je *generalizace motivační struktury* sportovce. Projevuje se menší výběrovostí ve sportu. Sportovci je jedno jaký sport dělá a na jaké úrovni. Důležitá je pro něj parta a libost ze

zážitků. Druhým stádiem je *diferenciace motivační struktury* sportovce. Jak z názvu vyplývá, sportovec již diferencuje svůj postoj ke sportovním činnostem na základě úspěšnosti. Nad motivy libosti a party se začínají stavět seberealizační motivy. Libost nemizí, ale začíná být spojována s úspěchem. Tak vzniká trvalý základ motivace v určitém druhu sportovní činnosti, ve kterém je sportovec úspěšný. Dalším stádiem je *stabilizace motivační struktury*, kde mají silný vliv soutěžní motivy, sebeuplatnění a sociální odezva k dosažení vysoké výkonnosti. Stabilizace spočívá v tom, že sportovec již má zkušenosti, ze kterých dokáže čerpat a uvažuje nad věcmi racionálně, tedy ví, kde jsou jeho slabiny a silné stránky. Stává se tím oporou svého družstva. Posledním stádiem je *involve motivační struktury* sportovce. Tady přetrvává citově i rozumově založený vztah ke sportu. S uvědoměním s koncem sportovní kariéry přichází i přeskupení motivační struktury. Ustupují seberealizační motivy na nejvyšší výkonnosti a hlavním motivační strukturou se stává provádění činnosti pro sebe, bez většího zřetele na dosahování výkonů k výkonům maximálním. Paradoxem je, že z psychologie jsou tito sportovci často úspěšnější než dříve a provádějí sportovní činnost ještě ve větším klidu. Je to způsobeno nejen objemem zkušeností, ale i vyrovnaným vztahem k úrovni vlastního výkonu. V negativním případě involuce motivační struktury sportovec racionálně usiluje získat ve sportu vytouženého úspěchu ještě před definitivním koncem sportovní kariéry. Taktizuje se smlouvami a přestupy a hledá neoptimalnější východisko, kde by se mu cíle mohlo podařit dosáhnout. Nejde ani tak o co nejlépe placený kontrakt jako o nabrání původní slávy, která sportovci chybí. Proto se čas od času setkáváme s návraty sportovců po ukončení sportovní kariéry. Je to občas i z neschopnosti odstranit akční vakuum, ke kterému po ukončení vrcholného tréninku nutně dochází (Slepička et al., 2009).

Zajímavým faktem je i to, že nejčastějším důvodem motivace ve sportu je „mít z něj radost a zábavu“. Toto vyplynulo z výzkumu u 10 000 sportovců, kde právě mít z pohybu radost a zdokonalovat se v něm bylo hodnoceno, jako nejčastější odpověď, proč sport dělají. Naopak, při otázce, proč se sportem končí, nejčastější odpovědi byli spojené s nalezením zábavnější aktivit, věnováním se jiným věcem než danému sportu, že sport už není pro ně zábava nebo ve sportu jsou již vyhořelí (Burton & Raedeke, 2008).

2.4 Emoce

Emoce jsou jakýmsi odrazem vztahů jedince ke sportovním výkonům během soutěže a zároveň souvisí s dalšími psychickými procesy. Emoce se podílejí na aktualizaci psychických stavů nejen před výkonem a při výkonu, ale i po něm. Tyto citové stavy jsou zárodkem vznikajících náročných situací při soutěži a vrozené tendence způsobu chování člověka, tak jak

je každý navyklý. V praxi dochází k tomu, jak se sportovec vypořádá s danou situací v utkání, soutěži. V takovou chvíli je organismus sportovce ve stavu zvýšené aktivity k pohotovému přijímání, zpracovávání a vyhodnocování událostí před výkonem (Jansa et al., 2007).

2.4.1 Časový sled emocí ve sportu

Časový sled si můžeme rozdělit na 3 stavy:

A) Předstartovní stavy

Předstartovním stavům předchází napětí z očekávání. Obecně se projevují příznaky trémy. Emoční průběh závisí na dvou faktorech – důležitosti závodu a osobnosti sportovce. Od sportovce se obvykle očekává vyšší hranice zvládnutí trémy, i přesto mnoho emočně labilní osoby, prožívají tyto stavy dlouho předem a se značnou, stupňovanou intenzitou.

Hlavní příčinou předstartovních stavů jsou obavy o výsledek, napětí z očekávání a předstartovní úzkost. O okolnostech závodu sportovec rozmýšlí čím dál více a obsahově jsou stavy naplněny tzv. tvorbou negativních hypotéz. Tím se myslí, že sportovec má svoje myšlenky a informace o závodě vztahovat k sobě jako negativní a spojovat si tak s nimi problematičnost svého vystoupení. Sportovec se nebojí toto téma probírat veřejně a s ostatními a zdůvodňovat svůj možný neúspěch. Z výzkumu bylo zjištěno, že dvě hodiny před závodem kognitivní intruze zaplňují až 83 % času, který je k dispozici.

Zvláštní povahu předstartovních stavů nabírají stavy u rizikových sportovních činnostech. Zde má napětí často podobu strachu z nezdařeného pokusu, který díky svému riziku, nemá možnosti útěku nebo opakování pokusu (skoky, lety, proplouvání, sjezdy, překonávání a přestupy). Tento stav vede k vylučování adrenalinu, „hormonu strachu“, z nadledvinek. Adrenalin připravuje organismus na svalovou práci (vzestup tepové frekvence, krevního tlaku apod.). Při dokončení pokusu dochází ke tzv. zvrátové teorii emocí ve sportu, kdy strach před výkonem vystřídala euforie po výkonu. Platí že, čím větší strach, tím větší euforie po dosažení cíle (Slepička et al., 2009).

B) *Soutěžní stavy*

Emotivita provází sportovní výkon od začátku až do konce. Má povahu úsilí, boje a zvládnání a kvalitativně závisí na průběhu činnosti a jejím zdaru či dílčích frustracích. Obdobným emočním stavům může docházet i při tréninkové aktivitě.

Vrcholem prováděcího stavu ve sportu je stav maximálního zaujetí, je stav, kdy je sportovec maximálně soustředěn, stržen činností, kdy se dostavuje výlev emocí v důsledku činnosti. Tyto stavy zkoumal americký psycholog Csikszentmihalyi (1990) a popsal tento stav jako „flow“, překládá se jako stav plynutí. Kromě hry a sportů, kde jsou stavy flow častější. Avšak tyto stavy se dají prožít i v jiných činnostech, především tvořivých (uměleckých, vědeckých, tvořivých) a zábavných činnostech, které člověka dokážou strhnout (boj, lov, sex, tanec).

Csikszentmihalyi (1990) označuje ilustračně flow jako plachtění jachty, kdy se posádce daří držet ideální kurz i naklonění a po vodě jen klouzá, při závodě by určitě taková jachta ostatním účastníkům prchla a brala by první příčky závodu. Posádka se při takovém stavu snaží o co nejdelší zachování tohoto stavu (Slepička et al., 2009).

C) *Pozávodní stavy*

Pozápasové stavy jsou zásadně ovlivněny výsledkem činnosti a předchozími aspiračními úrovněmi, která buď určuje emoce úspěchu, anebo neúspěchu (tedy radostí či smutkem). Pozápasové stavy jsou určeny dvěma faktory, pocitem splnění úkolů a stupněm únavy. Paradoxem je, že pocit únavy zde působí pozitivně, a je prožíván libě jako uspokojení po dobře odvedeném tréninku.

Když sportovec vyhraje, jeho euforie jako vítěze překrývá všechno ostatní, včetně např. vyčerpání z vytrvalostního běhu. Vítěz „odkládá“ únavu, aby mohl prožít svoje vítězství a úspěch. Biologicky jde o uvolňování endogenních opiátů v mozku ve stavech silné únavy a napětí. Jde o endorfiny a enkefaliny, které zvyšují odolnost právě proti únavě a bolesti.

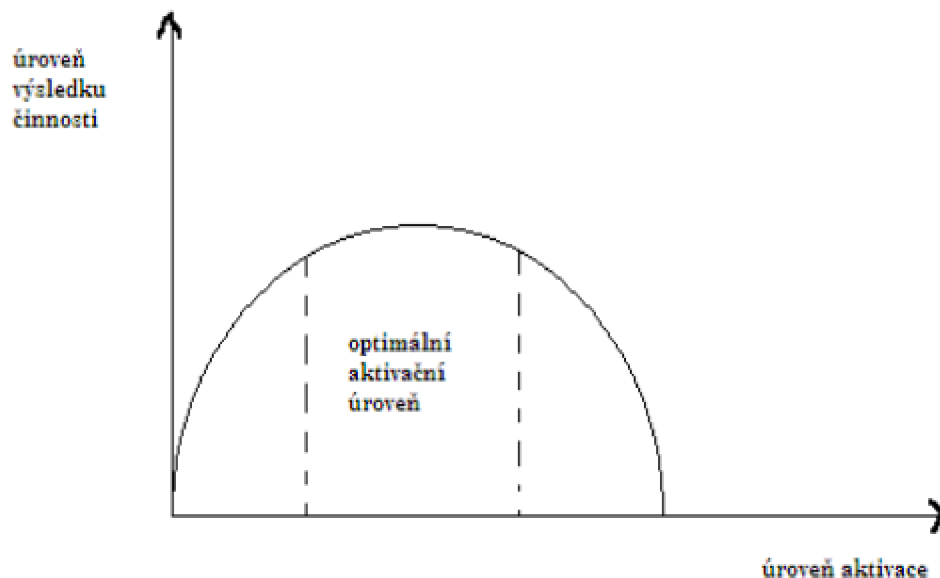
Smutek, který se dostavuje v případě porážky, má psychologickou povahu frustrace, kdy naše vysněné cíle a vykreslený úspěch nám byl odepřen. Frustrace může pokračovat i s odstupem času i po závodě a může negativně ovlivnit další tréninkovou činnost (Slepička et al., 2009).

2.4.2 Aktivační teorie emocí

Dynamiku emocí nám v závislosti na náplni činnosti nejlépe vystihuje aktivační teorie emocí, která je založena na neurofyzilogických poznatcích o součinnosti mozkové kůry a podkorových center. Podkorová centra zde svými výboji vytvářejí tonizujícího napětí mozkové kůry. Míra integrované elektrické aktivity mozkové kůry je potom také ukazatelem aktivační úrovně organismu (Slepička et al., 2009).

Aktivační úroveň u sportovců je považována za poměrně vysokou, ale také dost proměnlivou. Při výkonu nebo vyhocené situaci je aktivační úroveň vysoká, naopak před spaním je velmi nízká. Nejlepší sportovní výkony se dosahují ve stavu tzv. optimální aktivační úrovně. Pro představu nám toto dokumentuje tzv. hypotéza převrácené U-křivky na obrázku č. 1 (Dovalil, 2005).

Z ní vyplývá, že při rostoucí aktivační úrovni dochází i k lepším výkonům. Po překročení vrcholu křivky výkon upadá a zároveň při vysoké aktivaci organismu dochází spíše k negativním emocím (astenizující), jako je strach, úzkost a agresivita. Astenizující emoce bývají zdrojem vnitřních konfliktů a negativně ovlivňují zpracovávání informací a chování sportovce. Aktivační úroveň ale člověk dokáže záměrně ovlivňovat a regulovat podle potřeby (Jansa et al., 2007).



Obrázek 1. Znázornění hypotézy převrácené U-křivky (Dovalil et al., 2005)

2.5 Stres

Stres nás ovlivňuje celý život a téměř každý den se setkáváme s jeho působením na naši činnost. Nedá se však popsat jako stav individua, ale může se také brát jako situace. Stres tedy je stav psychosomatický, ale i psychofyzický. To nám potvrzuje obrana člověka proti stresorům, kdy se jedinec brání jako psychofyzický celek a mobilizuje svoje fyzické i psychické síly na základě psychických a fyziologických reakcí (Stackeová, 2011).

2.5.1 Stresové situace a stresory

„Stres je vlastně intenzivní emoce se všemi intenzivními aktivačními důsledky. Astenická se nazývá distres, sténická eustres“ (Slepička, 2009, p. 225).

Stres tedy dělíme podle Křivohlavého (1994) na:

1) Eustres

Tento druh stresu je doprovázen příjemným pocitem a navozuje nám pocit homeostázy, pocitu vyváženosti. Jde o určitý pocit vzrušení. Například při napínavém ději u seriálu nebo třeba předpokládaného úspěchu u právě napsaného testu.

2) Distres

Distres je opakem eustresu. Navazuje nám pocit zoufalosti a máme pocit, že ze vzniklé situace neexistuje cesta ven.

3) Hyperstres

Navazuje na pocity distresu. Klade nám na vinu, že jsme danou situací nebo úkol doopravdy nezvládli.

4) Hypostres

Hypostres je jakýmsi protikladem hyperstresu. Výsledkem je pocit frustrace, nudy, monotónnosti.

Dále dělíme stres podle jeho délky působení na akutní, chronický a protahovaný. Akutní působí náhle a může způsobit vážné problémy. Chronický působí na dlouhodobé bázi, může se modifikovat ze stresu akutního. Protahovaný stres probíhá v sinusoidě a střídá se při něm klidový stav se stresem. Častým stresorem tohoto druhu je například nevěra, ztráta blízké osoby (Křivohlavý, 1994).

Další pěknou ukázkou je škála, kterou vytvořili Holmes a Rahe (Rheinwaldová, 1995). Na ní je vyobrazen přehled životních změn, které nás mohou potkat v životě. Jsou poskládány na míře vyvolaného stresu:

Tabulka 1

Škála stresu vyvolána danými životními událostmi podle Tennanta a Andrewse (1976,27-32)

| ŽIVOTNÍ UDÁLOST | HODNOTA |
|-----------------------------------|---------|
| Smrt partnera | 100 |
| Rozvod | 73 |
| Rozchod partnerů | 65 |
| Uvěznění, výkon trestu | 63 |
| Smrt blízkého příbuzného | 63 |
| Vlastní zranění, nemoc | 53 |
| Sňatek | 50 |
| Výpověď v práci | 47 |
| Smíření manželů | 45 |
| Těhotenství | 40 |
| Sexuální potíže | 39 |
| Přírůstek nového člena do rodiny | 39 |
| Změna zaměstnání | 39 |
| Změna zodpovědnosti v zaměstnání | 29 |
| Odchod syna nebo dcery z domu | 26 |
| Manželka přestala/začala pracovat | 26 |
| Vánoce | 12 |
| Drobné porušení zákona | 11 |

Stresové situace jsou tedy vždy vyvolány určitým stresorem. Převáděno do běžného života, volně pobíhající pes, který v parku vyleká dítě, se stává stresorem, protože v dítěti vyvolal stresovou reakci.

Křivohlavý (1994) říká: „Stresor je možné chápat jako na člověka působící vliv“ (p. 59).

Kdybychom se zaměřili speciálně na odvětví ledního hokeje, existuje studie, kterou prezentoval Şahin (2022), která je zaměřena na rozhodčí ledního hokeje a zkoumá jejich stresory a práci s nimi. Na měření byla využita speciální škála podle Erdema (2015), která se této problematice věnuje. Z 69 rozhodčích, kteří se výzkumu účastnili, vyplynulo, že je pro ně nejvíce stresující stresor „chybné rozhodnutí“, například oproti vulgaritám a výhrůzkám na jejich osobu. Jako metodu, kterou využívají ke své obraně vůči stresu, je pozitivní kognitivní přístup. I tady je však síla stresoru dána pro každého rozhodčího individuálně a záleží na pohlaví, věku, rodinném stavu a kategorii, kde rozhodčí působí.

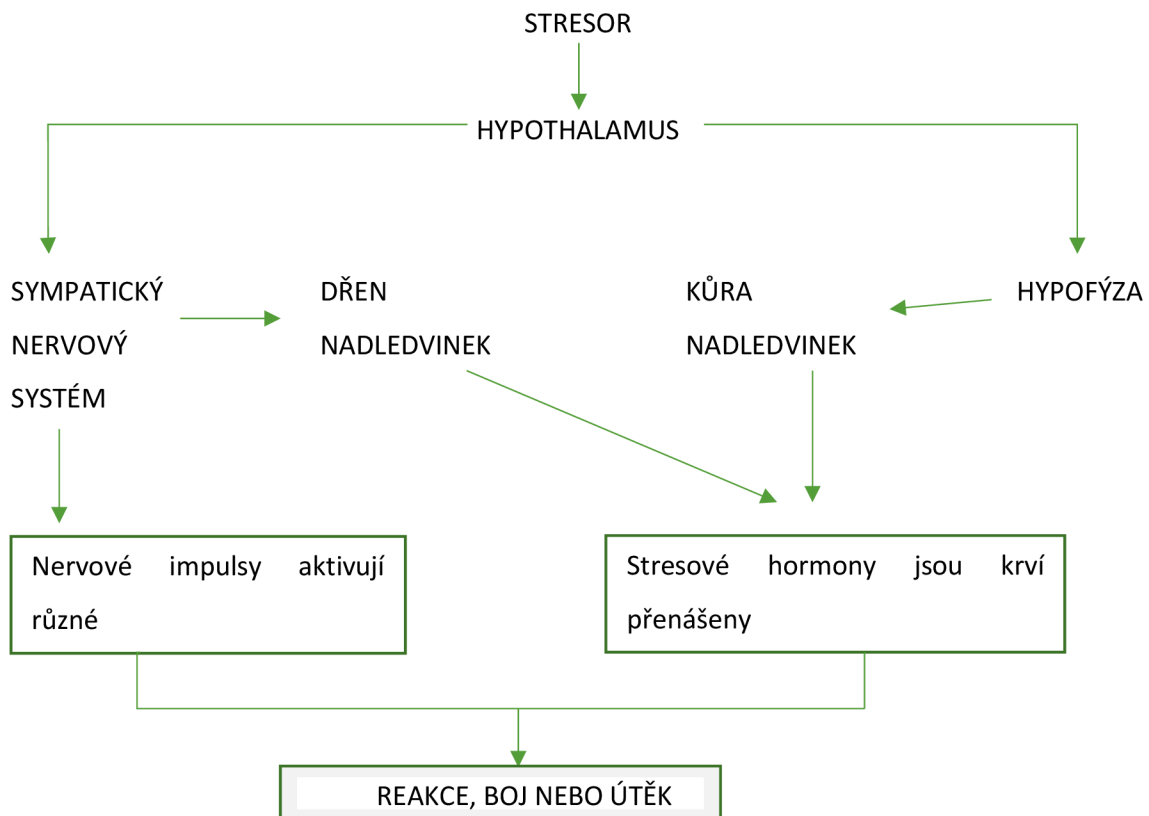
2.5.2 Reakce na stres

„Jedná se o statisíce let starý obranný mechanismus mobilizace energie, který měl individuum připravit na okamžitou účelovou pohybovou reakci v situaci ohrožení, tj. na útok nebo útěk“ (Nakonečný 1996, p. 133).

Nakonečný (1996) dále zmiňuje, že v dnešní době ohrožení na životě bylo vyměněno za ohrožení společenské prestiže a společenskou existenční jistotu. Touto změnou dochází k nevyžití neurohumorálních mechanismů, to vede k tzv. psychosomatickým chorobám, příkladem jsou žaludeční vředy a vysoký krevní tlak.

Reakce organismu je u každého jiná. Reakce jsou především způsobeny fyziologickými a biochemickými změnami, které v organismu nastávají. V tomto procesu hraje velkou roli sympatikus, který má za úkol zaktivovat všechny prostředky k tomu, aby byl organismus v pohotovosti a dokázal se bránit (Stackeová, 2011).

Fyziologické reakce na stresor si můžeme shrnout v obrázku 2.



Obrázek 2. Fyziologická reakce na stresor podle Atkinsonové (2003)

Kromě fyziologických reakcí máme i ty psychické, které sice nejsou tolik vidět jako fyziologické, ale mohou nás ohrozit na zdraví úplně stejně. V každém jedinci vyvolává stres úplně jiné pocity. Někdo stres přechází v úzkosti, někdo je naopak agresivní. Poté závisí na tom, jak se jedinec v situaci zachová, jestli jí podlehne nebo ji naopak zvládne. Rozlišujeme tak i osobnost člověka (Stackeová, 2011).

2.5.3 Zvládání stresu (coping)

Coping, jinak strategie zvládání stresu, jsou techniky, které sportovci používají, aby se vypořádali s problémy a cítili se lépe po emocionální stránce a mohli tak podávat dobré výkony v náročných soutěžních situacích. Tři hlavní typy jsou zvládání problémů, zvládání emocí a maladaptivní coping (Burton & Raedeke, 2008).

Copingové strategie řeší situaci pomocí vymezení problému, dále hledání a výběrem alternativního řešení, poté volba a realizace možností, které v daný moment máme v řešení (Stackeová, 2011).

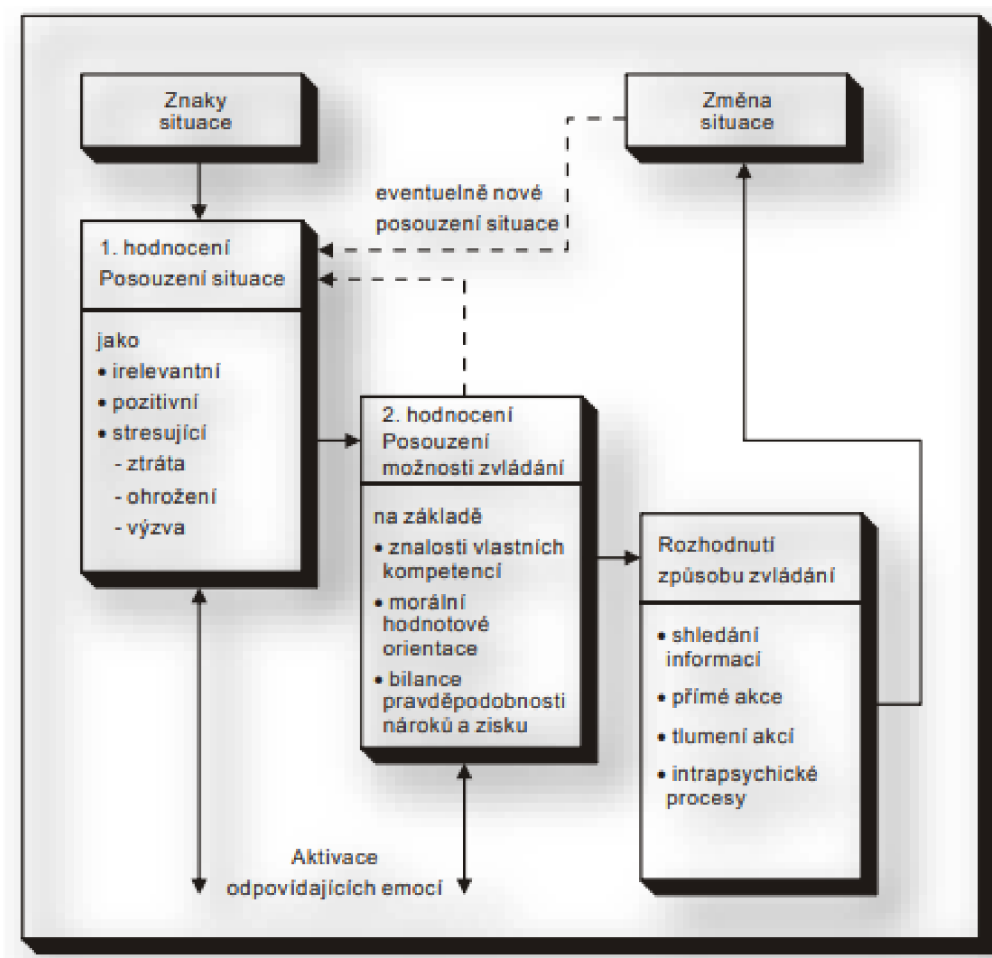
Řízení problémů snižuje nebo úplně eliminuje zdroj stresu a zahrnuje řadu technik pro řešení konkurenčních problémů (plánování, zvyšování úsilí). Zvládání emocí zahrnuje snížení emočního stresu a posílení pozitivní pohody, i když zdroj problému zůstává nezměněn. Například sociální podpora, relaxace, pozitivní myšlení nebo pozitivní reinterpretační strategie. Maladaptivní zvládání stresu používá strategie, které spíš ubližují, než pomáhají. Zde to jsou například drogy, alkohol, duševní stažení spojené s úzkostmi nebo stažené chování. Sportovci využívají pro boj proti stresu všechny tyto typy a různě je kombinují. Záleží hlavně na situaci, ve které se nachází. Když sportovci vyhodnotí situaci jako náročnou, mají tendenci používat strategii zvládání problémů a podle potřeby přidávat zvládání emocí, aby si zachovali klid. Když však sportovci považují situaci jako hrozbu, mají tendenci více využívat strategie zvládání emocí, aby posílili emoční pohodu, zatímco zvládání problémů věnují jen omezenou pozornost, protože se domnívají, že problém nejde vyřešit, nebo že jejich schopnosti nejsou na takové úrovni, aby situaci zlepšili (Burton & Raedeke, 2008).

O maladaptivním zvládání stresu byl proveden i výzkum podle Hantona, Mellallieu a Williamse (2015), který pojednává o tom, že soutěžní sporty mají potenciál pro vysokou úroveň stresu a úzkosti. Poté výsledky studie stresu v lední hokeji ukázaly, že zkušenější hráči ledního hokeje se lépe ovládají při stresu a mají nižší úroveň úzkosti než mladší hráči ledního hokeje (Gézczi, Bognár, Tóth, Sipos, & Fügedi, 2008).

Díky tomu se zvyšuje snaha o zkoumání psychologických dovedností hráčů ledního hokeje a zabránění tomu, aby se u nich vyskytl maladaptivní únavový syndrom (Kaplánová, 2019).

S podobným výzkumem přišla i Vidicová (2021), který zkoumal účinky celosezonního tréninku psychologických dovedností a intervence zaměřené na zvýšení sportovních dovedností, zvládání stresu a odolnosti vůči stresu u hráčů ledního hokeje ve věku 18-23 let. Z výsledků vyšlo, že došlo k celkovému zvýšení všech aspektů a že výsledky byly už znatelné v půlce měřicího období. Výsledky rovněž ukázaly příznivé vnímání intervence jak na výkonnostní aspekty ledního hokeje, tak na další aspekty běžného života sportovců.

Stresu se v minulosti velmi intenzivně věnoval i R. S. Lazarus, který sestavil jeho transakční model psychologického stresu, který funguje na základě kognitivního zpracování situace a hodnocení její stresovosti (Folkman & Lazarus, 1980).



Obrázek 3. Transakční model psychologického stresu podle R. S. Lazaruse (Řezaninová, 2014)

2.5.4 Zvládání stresových situací ve sportu

Do tohoto problému nás může dobře zasvětit teorie stresu. Díky ní víme, že všechny zatěžující podněty od určité intenzity vedou ke spuštění nespecifické reakce, který se nazývá generální adaptační syndrom (GAS). Má tři fáze, jedinec postupně spotřebovává svoji energii na potlačení stresorů, dokud ji úplně neztratí a dochází k vyčerpání neboli exhaustaci. Během GASu dochází k sekreci hormonů, připravující jedince na tělesnou námahu (Slepička et al., 2009).

Průběh adaptační fáze je rozdělen do těchto 3 částí:

- 1. fáze (*poplachová reakce*) – Spuštěním poplachové reakce u člověka, který se ocitá ve stresovém šoku, dojde ke spuštění obranných mechanismů – člověk se pokouší stres ovládnout.

- 2. fáze (*adaptace*) – Postupná adaptace na stresovou zátěž. S následnou adaptací dochází k ustoupení šoku. Úspěšně zafungovaly obranné mechanismy.
- 3. fáze (*destrukce*) – Při dlouhé době, kdy zvládneme stres, dochází k vyčerpání. Tělo je v krizi – je to následek selhání adaptační reakce. Zbytek energie je třeba využít k zajištění základních životních pochodů (práce metabolismu a zažívání). Po vyčerpání rezervních zásob energie dochází k vyčerpání – smrti (Vít, Reguli, & Chvátalová, 2012).

Obvyklými stresory ve sportu jsou napětí z očekávání, náročnost daných disciplín a s nimi spojená frustrace, nedostatek času, bolest. Dále neúspěchy, jako porážka, potupa či křivda, ztráta formy nebo zranění (Slepička et al., 2009).

Podle Kaplánové (2019) se úroveň strategie zvládnání stresu v ledním hokeji nejvíce liší na základě úrovně sebeúcty a míry úzkosti hráčů. Zvýšenou sebeúctou a snížením úzkostí se tak dá zvýšit předpoklad úspěchu při rozhodujících momentech utkání.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je diagnostikovat strategie zvládání stresových situací u hráčů ledního hokeje v Univerzitní lize a porovnat je s tuzemskými vrcholovými skupinami (ELH, CHANCE liga, ELJ) za využití dotazníku strategií zvládání stresu SVF78.

3.2 Dílčí cíle práce

1. Zjistit strukturu strategií zvládání stresových situací u jednotlivých skupin.
2. Zjistit, jestli existují rozdíly v řešení stresových situací mezi hráči Univerzitní ligy a hráči Extraligy ledního hokeje (ELH).
3. Zjistit, jestli existují rozdíly v řešení stresových situací mezi hráči Univerzitní ligy ledního hokeje a hráči CHANCE ligy.
4. Zjistit, jestli existují rozdíly v řešení stresových situací mezi hráči Univerzitní ligy ledního hokeje a hráči Extraligy ledního hokeje juniorů (ELJ).

3.3 Výzkumná otázka

1. Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v ELH?
2. Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v CHANCE lize?
3. Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v ULLH?
4. Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v ELJ?
5. Jaké je použití strategií zvládání zátěžových situací u hráčů Univerzitní ligy ledního hokeje ve srovnání s hráči ELH?
6. Jaké je použití strategií zvládání zátěžových situací u hráčů Univerzitní ligy ledního hokeje ve srovnání s hráči CHANCE ligy?
7. Jaké je použití strategií zvládání zátěžových situací u hráčů Univerzitní ligy ledního hokeje ve srovnání s hráči ELJ?

4 METODIKA

Pro sepsání přehledové části práce byly analyzovány databázové a literární zdroje, dotýkající se problematiky psychologie sportu a ledního hokeje. Z databázových zdrojů byly využity: PubMed, SPORTDiscus a Web of Science, jako klíčová slova pro vyhledávání relevantních článků byla použita tato: COPING STRATEGIES, ICE HOCKEY a STRESS. V praktické části byla využita metoda dotazníkového šetření za pomoci Dotazníku strategií zvládnání stresu SVF 78 (Janke & Erdmannová, 2003). Dotazníkové šetření je jedna z kvantitativních metod sběru dat, která později slouží k dalšímu rozboru a k podložení dílčích otázek. Pro účely práce byla původní verze tužka – papír převedena do elektronické verze otazníku v Google Forms, která byly následně distribuována hráčům prostřednictvím e-mailu. Získaná data byla poté převedena do formátu Excel. V programu Statistica 14 byla vyhodnocena deskriptivní statistika a provedeno statistické srovnání mezi skupinami v jednotlivých subškálách. Celkem bylo osloveno 88 hráčů. Návratnost dotazníků byla 68.

4.1 Dotazník SVF 78

Pro praktický výzkum dotazovaných osob a následné vyhodnocení byl využit dotazník SVF 78, autorů Janke & Erdmannová (2003), jenž zkoumá preference v užívaných strategiích, při řešení stresových situací. V případě dotazníku SVF 78 se jedná o zúženou, standardizovanou verzi dotazníku SVF 120, publikovaný stejnou dvojicí autorů v rámci nakladatelství Testcentrum. V neposlední řadě je dotazník přeložen a podle vytvořených norem publikován pro českou populaci.

4.2 Diagnostická metoda SVF 78

Předpoklady, které mají zajistit věrohodnost celého testu (Janke & Erdmannová, 2003):

- Časová konstanta (v delším časovém úseku se opakující stabilita)
- Situační konstanta (podobnost chování při různých stresových situacích)
- Stres (změny somatického a psychického rázu, předpokládají se při zátěži)
- Reakční konstanta (reakce na vypořádání se, během stresového okamžiku)
- Nezávislost (bez zásahu dalších osobnostních znaků)
- Multidimenzionalita

K vyhodnocení dotazníku byla využita kompletní podoba (testový profil, vyhodnocovací list, příručka). Dotazník SVF 78 je možné využít i v rámci skupin, ale pro přesnost dat je lepší individuální výzkum. Dotazník se vypracovává najednou a jeho reálná doba vypracování je okolo 30 minut. V praxi se užívá pro porovnání skupin jednotlivců, kteří jsou vystavení nějaké zátěži. V této práci se konkrétně jedná o čtyři skupiny hráčů ledního hokeje rozdělení do kategorií podle ligy, ve které nastupují.

Základním dělením, které dotazník v rámci výsledků obsahuje, je na pozitivní strategie (POZ) a negativní strategie (NEG).

Mezi **pozitivní** strategie řadíme: *Pozitivní sebeinstrukce, Kontrolu reakcí, Podhodnocování, Kontrolu situace, Odklon, Odmítání viny a Náhradní uspokojení.*

POZ 1

Jde o strategii devaltace a podhodnocení. Jednotlivec má snahu snížit závažnost stresové situace a stresoru. Tuto oblast zahrnují dva následující subtesty:

Subtest 1 (Podhodnocování): jednotlivec v porovnání s ostatními podhodnocuje svoji reakci

Subtest 2 (Odmítání viny): jednotlivec odmítá vinu za vzniklou stresovou situaci

POZ 2 (odklon)

Při odklonu se jedinec snaží uniknout ze stresové situace pomocí například příklonu k alternativním aktivitám. Tuto oblast zahrnují dva subtesty:

Subtest 3 (Odklon): Vymanění se ze spárů stresu a navození psychického stavu, který danou stav dokáže zmírnit

Subtest 4 (Náhradní uspokojení): jedinec se snaží o posílení sebe samotného, aby zátěž zvládl (např. nakupování)

POZ 3 (kontrola)

Jedinec má snahu danou situaci dostat pod kontrolu. Tato oblast zahrnuje tři po sobě jdoucí subtesty:

Subtest 5 (Kontrola situace): konstruktivní řešení situace, má tři fáze: analýza situace, plánování řešení a finální řešení

Subtest 6 (Kontrola reakcí): opatření, která zabraňují jakémukoliv zasažení a pohlcení jedince danou situací

Subtest 7 (Pozitivní sebeinstrukce): zvyšování sebedůvěry a podpora jedince, aby se nevzdával

Mezi **negativní** strategie nám spadají: *Rezignace, Perseverace, Úniková tendence* a *Sebeobviňování*.

Existují však i strategie, které se používají zřídka. *Vyhýbání se* a *Potřeba sociální opory*, které řadíme do tzv. **neutrálních** strategií (Janke & Erdmannová, 2003).

Tabulka 2

Subtesty a jejich charakteristika podle Jankeho a Erdmannové (2003, p. 10)

| Číslo subtestu | Název subtestu | Charakteristika |
|----------------|--------------------------------|--|
| 1 | <i>Podhodnocování</i> | Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu |
| 2 | <i>Odmítání viny</i> | Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost |
| 3 | <i>Odklon</i> | Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem |
| 4 | <i>Náhradní uspokojení</i> | Obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím |
| 5 | <i>Kontrola situace</i> | Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému |
| 6 | <i>Kontrola reakcí</i> | Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí |
| 7 | <i>Pozitivní sebeinstrukce</i> | Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly |
| 8 | <i>Potřeba sociální opory</i> | Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc |
| 9 | <i>Vyhýbání se</i> | Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout |
| 10 | <i>Úniková tendence</i> | Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace |

| | | |
|----|-----------------------|---|
| 11 | <i>Perseverace</i> | Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat |
| 12 | <i>Rezignace</i> | Vzdát se s pocitem bezmocnosti, beznaděje |
| 13 | <i>Sebeobviňování</i> | Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání |

4.3 Interpretace zjištěných výsledků

Výsledky budou vedeny jako srovnávání hrubých skóre, které jsou podle příručky SVF 78 využívány zejména pro porovnávání skupinových profilů. Tyto hrubé skóre obsahují kromě průměrných hodnot také standartní odchylku. Abychom mohli výsledky porovnávat mezi sebou, převedeme je na T-skóre.

Standardizovaný dotazník SVF 78, který byl zadán testovaným sportovcům, interpretuje aktuální situaci v době, kdy byl dotazník vyplněn. Po vyhodnocení dotazníků bude dotazovaným poskytnuta zpětná vazba zahrnující interpretaci výsledků. Na základě získaných dat může sportovec zapracovat na případných rezervách, které budou z testu prokazatelné. Jednotlivá schémata zvládání stresu ale nejsou stálá, dají se tudíž postupem času aktualizovat. Vzniklé výsledky je potřeba zohlednit ve vztahu ke zdravotnímu stavu každého jedince a následně vyhodnotit efektivitu strategií.

Jelikož se v tomto případě jedná o standardizovaný dotazník, jeho výsledky nebudou zveřejněny v jakékoliv příloze.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří 68 hráčů ledního hokeje ve věku 17–31 let. Hráči byli posléze děleni podle výkonnostních skupin. Dvě z nich tvoří amatérské, respektive mládežnické soutěže – Univerzitní hokejová liga (ULLH) s počtem 18 respondentů a Extraliga juniorů (ELJ) s počtem 16 respondentů. Zbýlé dvě skupiny jsou profesionální hráči nastupující v Extralize ledního hokeje (ELH) s 15 respondenty a hráči 1. ligy ledního hokeje (CHANCE liga) s 18 respondenty. Každému respondentovi byl zaslán dotazník v elektronické podobě s instrukcemi k následnému vypracování. Díky tomu byl zaručen klidný a nerušený průběh vyplňování dotazníku. Samozřejmostí bylo zaručení anonymity respondentů.

Téměř polovina hráčů by uvítala zpětnou vazbu, nejčastěji kvůli zdokonalení svojí práce se stresem, ale i díky náročnému a zdlouhavému vyplňování dotazníku. Jako hráč ledního hokeje jsem měl k dispozici kontakty na aktivní hráče. Oslovil jsem 88 vhodných respondentů, přičemž se mi navrátilo 68 správně vyplněných dotazníků. Dotazník byl přizpůsoben v prostředí Google Forms. Získaná data byla následně převedena do tabulek Excel.

Tabulka 3

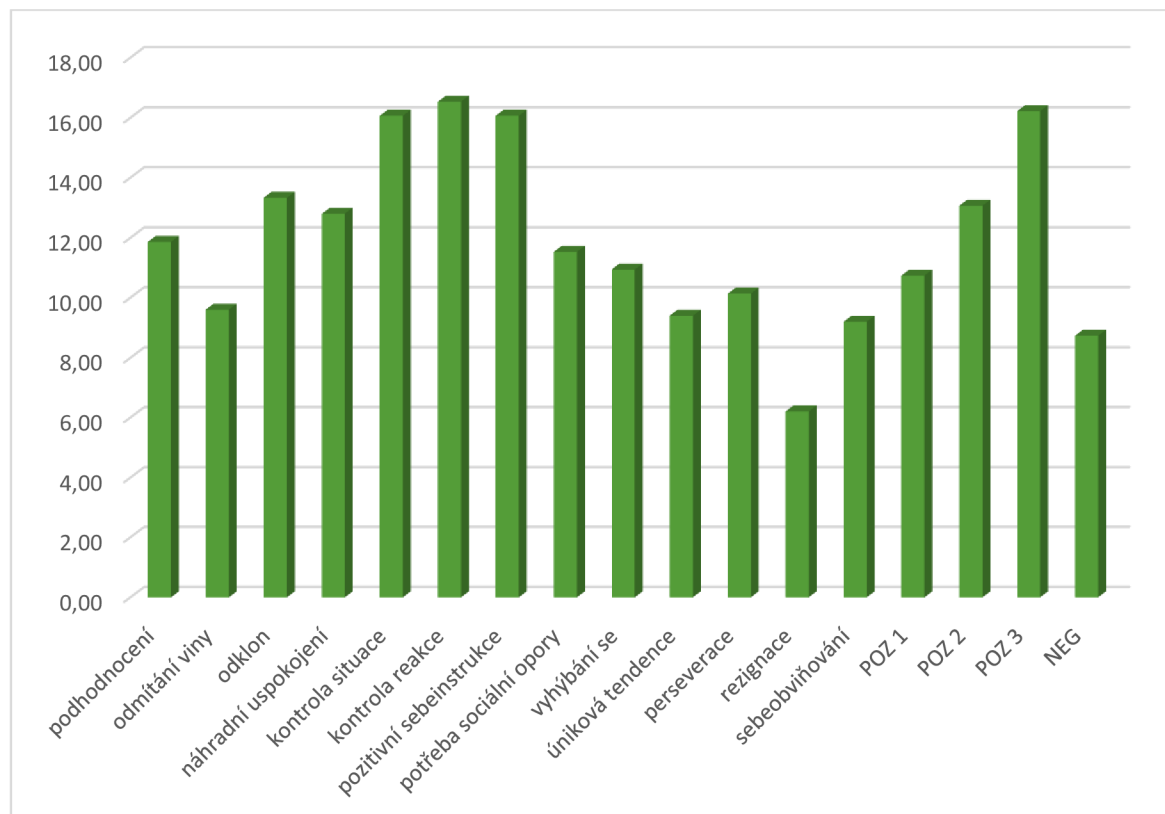
Testovaná oblast

| Testovaná oblast | Četnost | Průměrný věk | Minimální věk | Maximální věk |
|------------------|---------|--------------|---------------|---------------|
| ELH | 15 | 25,5 | 21 | 31 |
| CHANCE liga | 19 | 23,2 | 18 | 29 |
| ULLH | 18 | 22,8 | 20 | 25 |
| ELJ | 16 | 19,1 | 17 | 20 |

5 VÝSLEDKY

K výzkumné otázce č. 1 – „Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v ELH?“

Graf



Obrázek 4. Struktura strategií zvládnání stresu u hráčů ELH

Z grafu jde vidět, že mezi nejčastější strategie hráčů nastupujících v ELH patří, *Kontrola reakce* ($M = 16,53$), *POZ 3 – strategie odklonu* ($M = 16,22$), *Kontrola situace* a *Pozitivní sebeinstrukce* (obě $p = 16,07$). Naopak mezi nejméně používané strategie patří jednoznačně *Rezignace* ($M = 6,20$), dále *NEG – negativní strategie* ($M = 8,73$), *Sebeobviňování* ($M = 9,20$) a *Úniková tendence* ($M = 9,40$).

Tabulka 4

Deskriptivní statistika hráčů ELH

| | N | Minimum | Maximum | M | SD |
|-----------------------|----|---------|---------|-------|-------|
| <i>Podhodnocování</i> | 19 | 5 | 19 | 11,87 | 3,758 |
| <i>Odmítání viny</i> | 15 | 4 | 14 | 9,60 | 2,798 |
| <i>Odklon</i> | 15 | 2 | 23 | 13,33 | 4,880 |

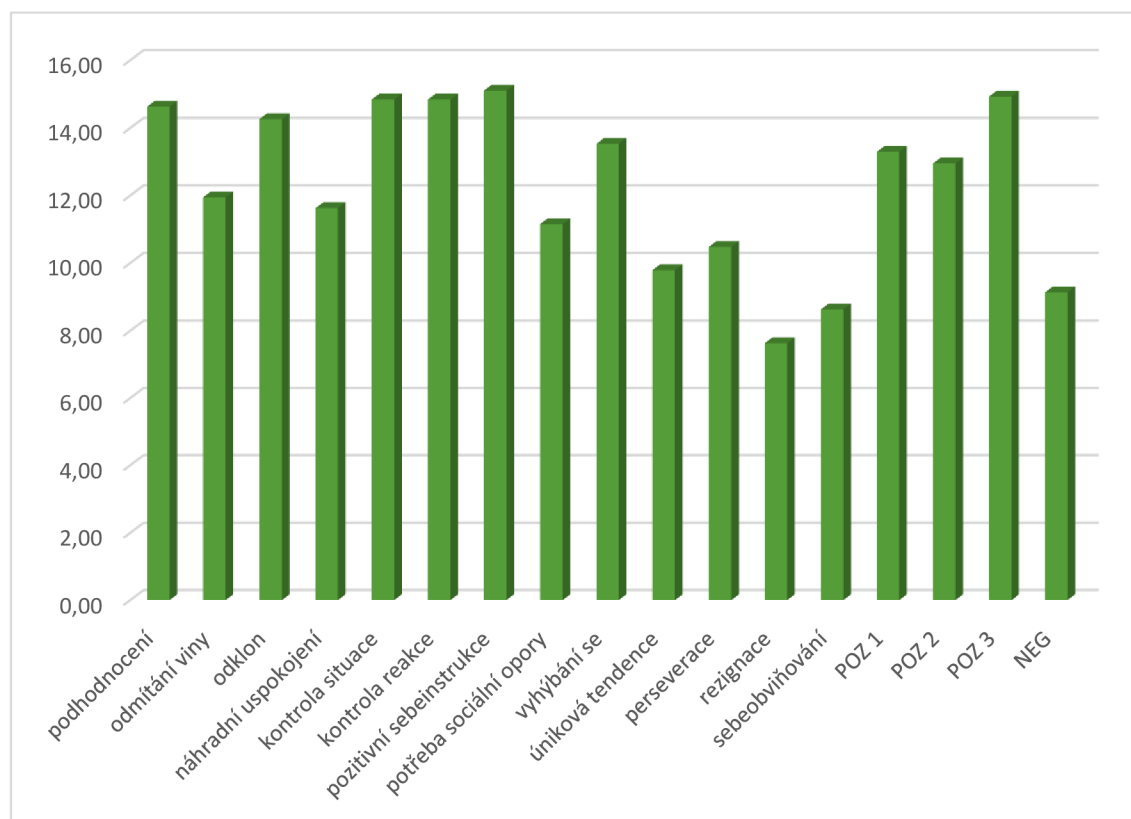
| | | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|-------|-------|
| <i>Náhradní uspokojení</i> | 15 | 4 | 17 | 12,80 | 3,745 |
| <i>Kontrola situace</i> | 15 | 9 | 24 | 16,07 | 3,863 |
| <i>Kontrola reakcí</i> | 15 | 11 | 21 | 16,53 | 2,669 |
| <i>Pozitivní sebeinstrukce</i> | 15 | 8 | 22 | 16,07 | 4,148 |
| <i>Potřeba sociální opory</i> | 15 | 2 | 18 | 11,53 | 4,897 |
| <i>Vyhýbání se</i> | 15 | 1 | 19 | 10,93 | 6,041 |
| <i>Úniková tendence</i> | 15 | 1 | 16 | 9,40 | 4,323 |
| <i>Perseverace</i> | 15 | 2 | 21 | 10,13 | 6,140 |
| <i>Rezignace</i> | 15 | 0 | 15 | 6,20 | 4,974 |
| <i>Sebeobviňování</i> | 15 | 1 | 17 | 9,20 | 4,916 |
| Valid N (listwise) | 15 | | | | |

Poznámka. *M* = průměrná hodnota; *SD* = směrodatná odchylka

Tabulka 4 koreluje spolu s grafem a hodnotí nejpoužívanější strategie hráčů ELH, kromě toho obsahuje i směrodatnou odchylku, která nám stanovuje, jak daleko od průměru jsou hodnoty poskládány. Takto můžeme říct, že největší blízkost k průměru mají hodnoty *Kontroly reakcí* (*SD* = 2,669). Nejvíce vzdálené a rozpolcené odpovědi se objevily u *Perseverace* (*SD* = 6,140), jinými slovy ulpívání na chybě.

K výzkumné otázce č. 2 – „Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v CHANCE lize?“

Graf



Obrázek 5. Struktura strategií zvládnání stresu u hráčů CHANCE ligy

Hráči v CHANCE lize mají nejvyšší skóre strategií zvládnání stresu u *Pozitivní sebeinstrukce* ($M = 15,11$), *POZ 3 – strategii odklonu* ($p = 14,93$) a *Kontrola situace s Kontrolou reakcí* (obě $M = 14,84$). Nejméně používané pak jsou *Rezignace* ($M = 7,63$), *Sebeobviňování* ($M = 8,63$), *NEG – negativní strategie* ($M = 9,13$) a *Úniková tendence* ($M = 9,79$).

Tabulka 5

Deskriptivní statistika hráčů CHANCE ligy

| | N | Minimum | Maximum | M | SD |
|--------------------------------|----|---------|---------|-------|-------|
| <i>Podhodnocení</i> | 19 | 5 | 23 | 14,63 | 5,459 |
| <i>Odmítání viny</i> | 19 | 5 | 20 | 11,95 | 3,937 |
| <i>Odklon</i> | 19 | 1 | 24 | 14,26 | 5,184 |
| <i>Náhradní uspokojení</i> | 19 | 3 | 19 | 11,63 | 4,621 |
| <i>Kontrola situace</i> | 19 | 8 | 22 | 14,84 | 3,962 |
| <i>Kontrola emocí</i> | 19 | 3 | 21 | 14,84 | 4,868 |
| <i>Pozitivní sebeinstrukce</i> | 19 | 8 | 24 | 15,11 | 4,135 |

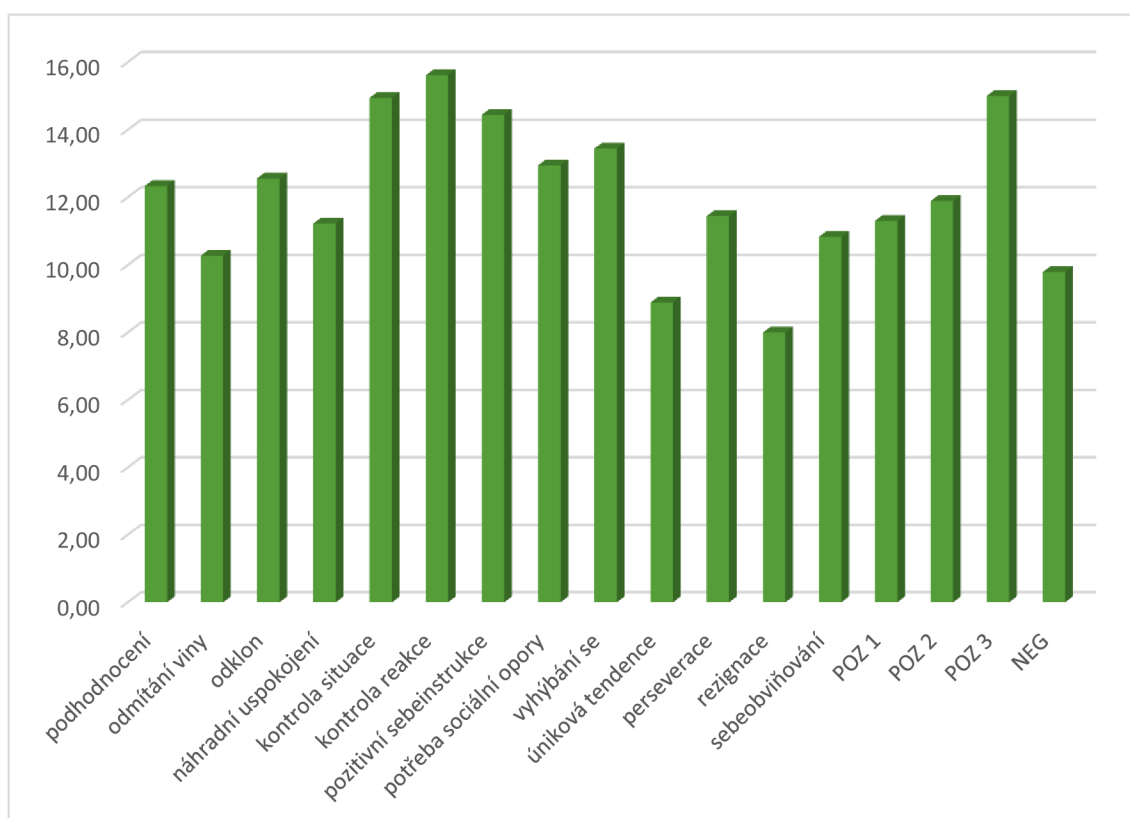
| | | | | | |
|-------------------------------|----|---|----|-------|-------|
| <i>Potřeba sociální opory</i> | 19 | 3 | 22 | 11,16 | 6,274 |
| <i>Vyhýbání se</i> | 19 | 1 | 24 | 13,53 | 5,729 |
| <i>Úniková tendence</i> | 19 | 2 | 19 | 9,79 | 4,454 |
| <i>Perseverace</i> | 19 | 0 | 20 | 10,47 | 5,767 |
| <i>Rezignace</i> | 19 | 2 | 17 | 7,63 | 4,245 |
| <i>Sebeobviňování</i> | 19 | 1 | 17 | 8,63 | 5,155 |
| Valid N (listwise) | 19 | | | | |

Poznámka. *M* = průměrná hodnota; *SD* = směrodatná odchylka

U hráčů CHANCE ligy máme téměř u všech škál vysokou směrodatnou odchylku, určující, že odpovědi se od průměru lišily více než u hráčů ELH. Nejblíže se průměru odpovědi blížily ve *Snížení pocitu viny* (*SD* = 3,937). Naopak největší rozptyl je u *Potřeby sociální opory* (*SD* = 6,274).

K výzkumné otázce č. 3 – „Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v ULLH?“

Graf



Obrázek 6. Struktura strategií zvládnání stresu u hráčů ULLH

Z grafu vychází, že nejčastější strategie zvládnání stresu pro hráče ULLH jsou *Kontrola reakcí* (*M* = 15,61), *POZ 3 – strategie odklonu* (*M* = 15,00), *Kontrola situace* (*M* = 14,94) a *Pozitivní*

sebeinstrukce ($M = 14,44$). Univerzitní hráči pak nejméně používají *Rezignaci* ($M = 8,00$), *Únikovou tendenci* ($M = 8,89$), *NEG – negativní strategie* ($M = 9,79$) a *Odmítání viny* ($M = 10,28$).

Tabulka 6

Deskriptivní statistika hráčů ULLH

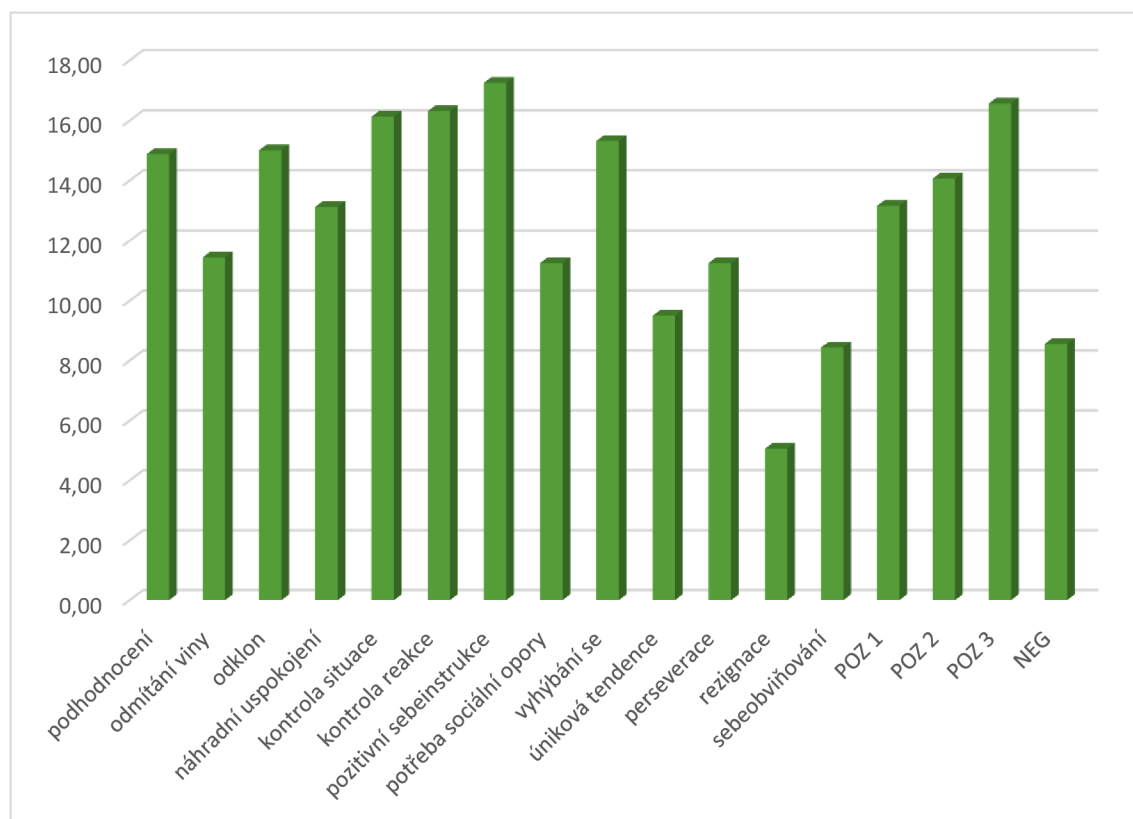
| | N | Minimum | Maximum | M | SD |
|--------------------------------|----|---------|---------|-------|-------|
| <i>Podhodnocování</i> | 18 | 2 | 17 | 12,33 | 3,896 |
| <i>Odmítání viny</i> | 18 | 5 | 16 | 10,28 | 3,754 |
| <i>Odklon</i> | 18 | 7 | 17 | 12,56 | 3,148 |
| <i>Náhradní uspokojení</i> | 18 | 4 | 24 | 11,22 | 4,857 |
| <i>Kontrola situace</i> | 18 | 3 | 20 | 14,94 | 4,221 |
| <i>Kontrola emocí</i> | 18 | 11 | 20 | 15,61 | 2,380 |
| <i>Pozitivní sebeinstrukce</i> | 18 | 6 | 19 | 14,44 | 4,047 |
| <i>Potřeba sociální opory</i> | 18 | 6 | 21 | 12,94 | 3,903 |
| <i>Vyhýbání se</i> | 18 | 7 | 20 | 13,44 | 4,435 |
| <i>Perseverace</i> | 18 | 1 | 19 | 8,89 | 5,279 |
| <i>Rezignace</i> | 18 | 2 | 24 | 11,44 | 5,833 |
| <i>Tendence vzdát se</i> | 18 | 0 | 21 | 8,00 | 5,224 |
| <i>Sebeobviňování</i> | 18 | 4 | 20 | 10,83 | 5,125 |
| Valid N (listwise) | 18 | | | | |

Poznámka. M = průměrná hodnota; SD = směrodatná odchylka

V rámci směrodatné odchylky se hráči ULLH nejvíce shodují v odpovědi na *Kontrolu emocí* ($SD = 2,380$), žádná jiná hodnota se hodnota nedostala pod $SD = 3$.

K výzkumné otázce č. 4 – „Jaké jsou nejčastěji využívané strategie řešení stresových situací u hráčů v ELJ?“

Graf



Obrázek 8. Struktura strategií zvládnání stresu u hráčů ELJ

Juniorští hráči hrající v ELJ mají největší tendenci používat strategii *Pozitivní sebeinstrukce* ($M = 17,25$), *POZ 3 – strategie odklonu* ($M = 16,56$), *Kontrolu reakcí* ($M = 16,31$) a *Kontrolu situace* ($M = 16,13$). Naopak mezi nejméně používané strategie zvládnání jsou *Rezignace* ($M = 5,06$), *Sebeobviňování* ($M = 8,44$), *NEG – negativní strategie* ($M = 8,56$) a *Úniková tendence* ($M = 9,50$).

Tabulka 7

Deskriptivní statistika hráčů ELJ

| | N | Minimum | Maximum | M | SD |
|----------------------------|----|---------|---------|-------|-------|
| <i>Podhodnocování</i> | 16 | 5 | 22 | 14,88 | 4,334 |
| <i>Odmítání viny</i> | 16 | 4 | 19 | 11,44 | 4,761 |
| <i>Odklon</i> | 16 | 9 | 21 | 15,00 | 3,759 |
| <i>Náhradní uspokojení</i> | 16 | 5 | 22 | 13,12 | 5,726 |
| <i>Kontrola situace</i> | 16 | 8 | 22 | 16,13 | 3,722 |
| <i>Kontrola emocí</i> | 16 | 13 | 24 | 16,31 | 2,549 |

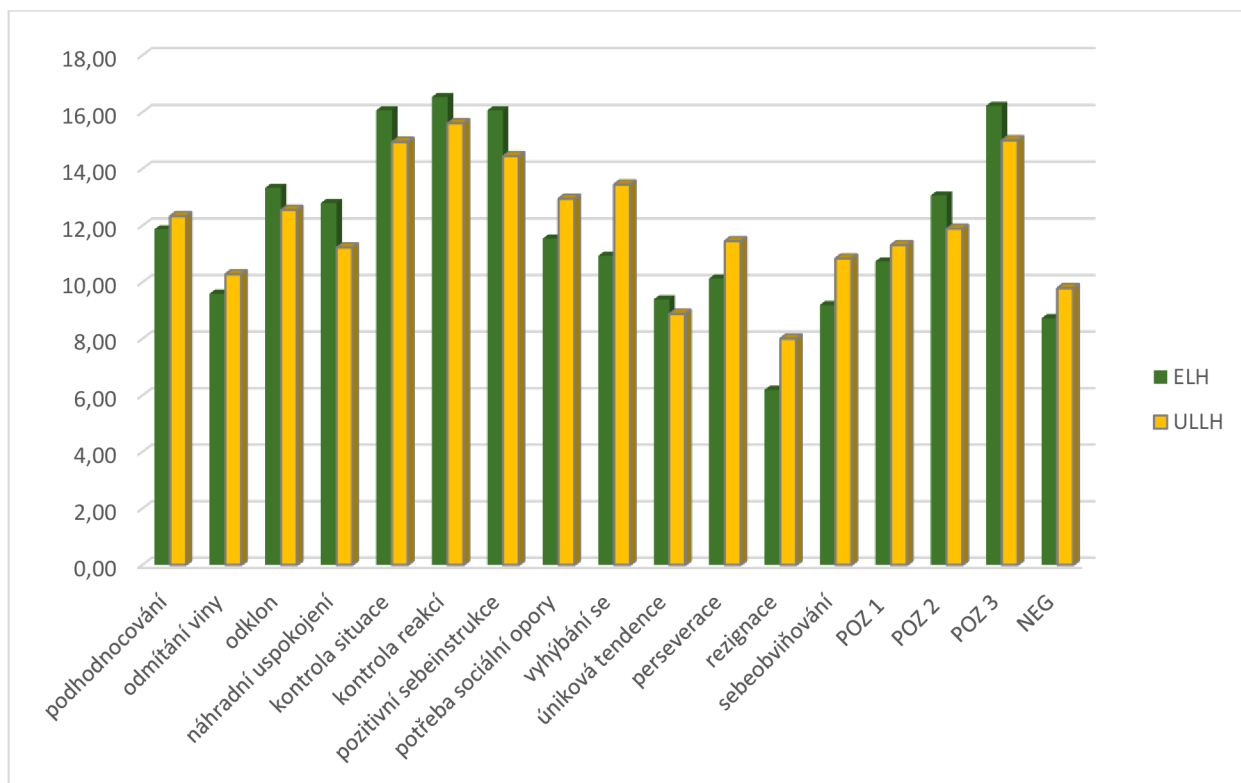
| | | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|-------|-------|
| <i>Pozitivní sebeinstrukce</i> | 16 | 11 | 22 | 17,25 | 3,256 |
| <i>Potřeba sociální opory</i> | 16 | 4 | 21 | 11,25 | 5,814 |
| <i>Vyhýbání se</i> | 16 | 8 | 20 | 15,31 | 3,554 |
| <i>Úniková tendence</i> | 16 | 5 | 15 | 9,50 | 2,875 |
| <i>Perseverace</i> | 16 | 4 | 20 | 11,25 | 4,450 |
| <i>Rezignace</i> | 16 | 0 | 15 | 5,06 | 3,642 |
| <i>Sebeobviňování</i> | 16 | 4 | 18 | 8,44 | 4,179 |
| Valid N (listwise) | 16 | | | | |

Poznámka. *M* = průměrná hodnota; *SD* = směrodatná odchylka

U hráčů ELJ se hodnota směrodatné odchylky dostala pod $SD = 3$ pouze u *Kontroly emocí* ($SD = 2,549$) a *Únikové tendence* ($SD = 2,875$).

K výzkumné otázce č. 5 – „Jaké je použití strategií zvládnání zátěžových situací u hráčů Univerzitní ligy ledního hokeje ve srovnání s hráči ELH?“

Graf



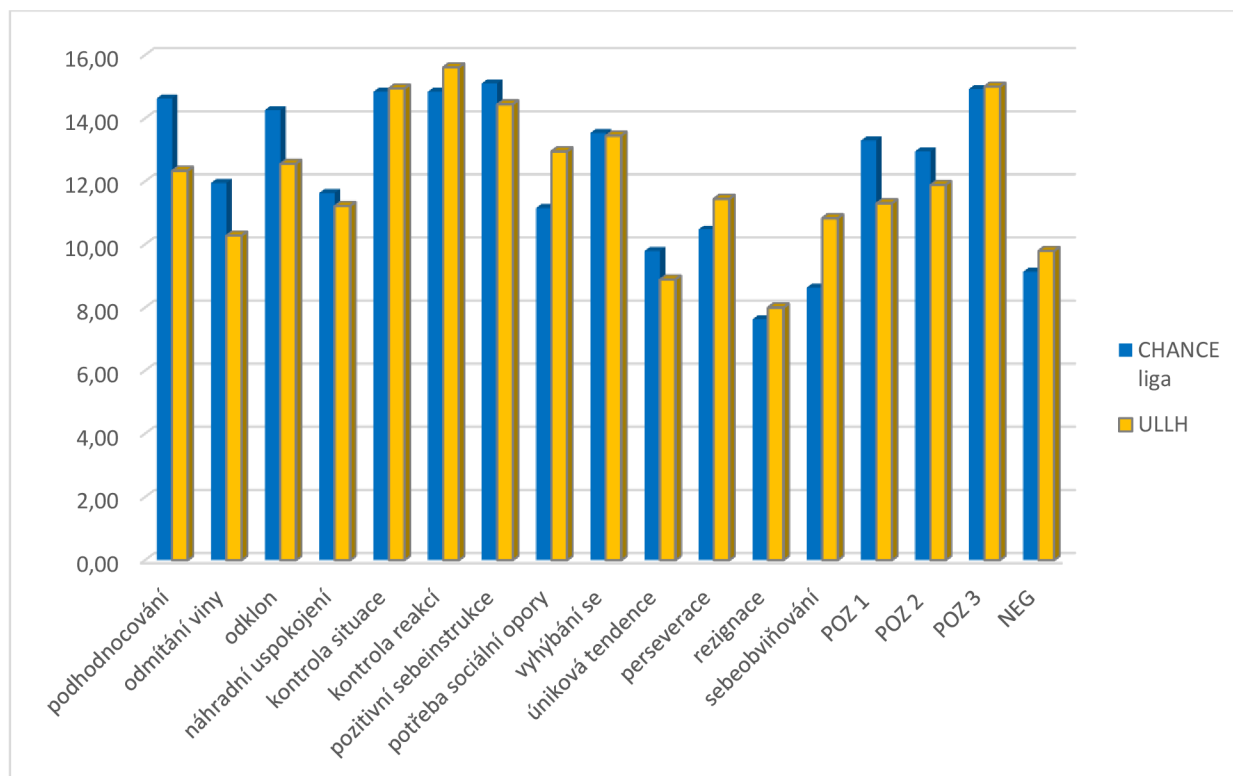
Obrázek 9. Porovnání struktur strategií zvládnání stresu CHANCE ligy a ULLH

Pro objektivní srovnání mezi skupinami můžeme použít *POZ 1*, *POZ 2*, *POZ3* a *NEG*. Z grafu je viditelné, že hráči ELH mají vyšší hodnoty u pozitivních strategií, zvláště u *POZ 3* (strategie kontroly). Naopak ULLH lehce převládá u *NEG*.

K výzkumné otázce č. 6 – „Jaké je použití strategií zvládnání zátěžových situací u hráčů

Univerzitní ligy ledního hokeje ve srovnání s hráči CHANCE ligy?“

Graf

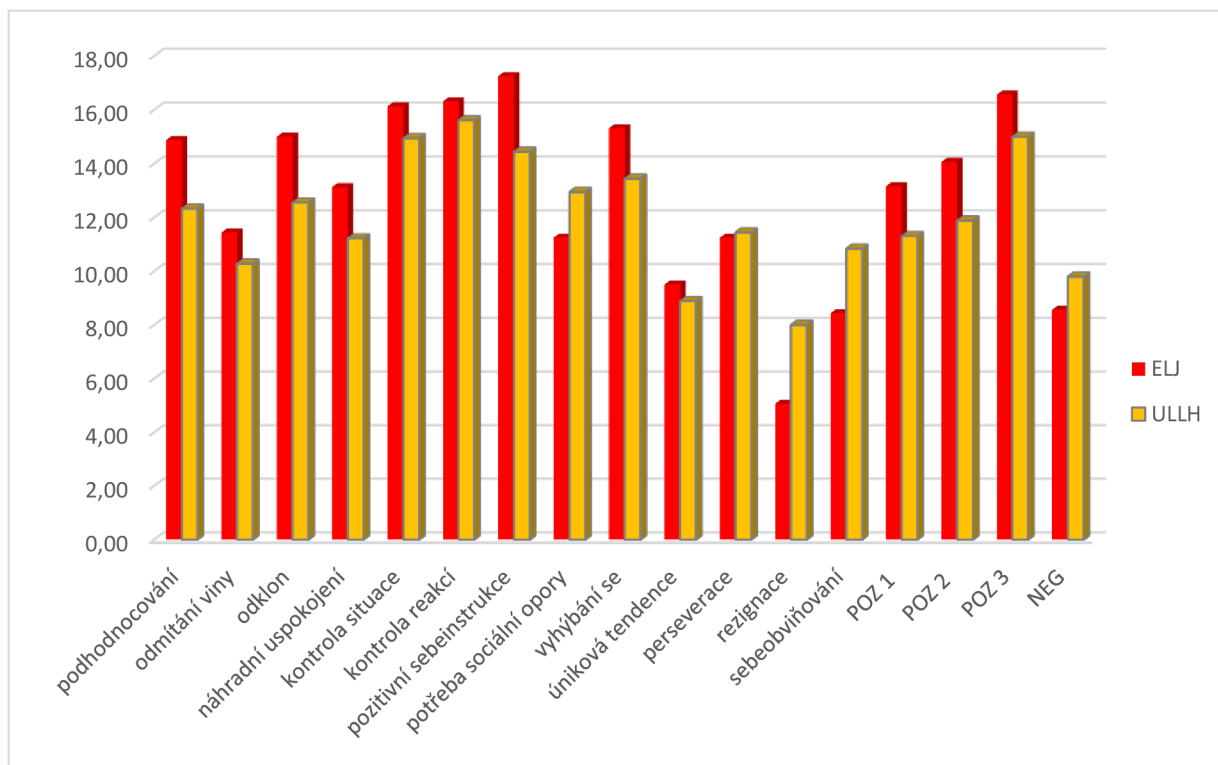


Obrázek 10. Porovnání struktur strategií zvládnání stresu hráči CHANCE ligy a ULLH

Mezi CHANCE ligou a ULLH jsou znatelné rozdíly u *POZ 1* a *POZ 2*. U strategie kontroly (*POZ 3*) jsou hodnoty vyrovnané. Obě skupiny mají negativní strategie nižší než pozitivní.

K výzkumné otázce č. 7 – „Jaké je použití strategií zvládnání zátěžových situací u hráčů Univerzitní ligy ledního hokeje ve srovnání s hráči ELJ?“

Graf



Obrázek 11. Porovnání struktur strategií zvládnání stresu mezi hráči ELJ a ULLH

U hráčů ELJ a ULLH je nejvíce vidět rozdíl, že junioři používají všechny pozitivní strategie ve větší míře než hráči univerzit. Vyšší hodnotu *NEG* má opět skupina hráčů ULLH.

Mezi skupinami byl pomocí Post Hoc testu nalezen dílčí rozdíl u jednotlivých škál. Konkrétně mezi používáním *Pozitivní sebeinstrukce*.

Tabulka 7

Výsledky Post Hoc testu pozitivní sebeinstrukce mezi skupinami

| | | | 95% Confidence Interval | | | | |
|--------------------------------|------|---------|-------------------------|------------|-------|-------------|-------------|
| | | | Mean Difference | Std. Error | Sig. | Lower Bound | Upper Bound |
| <i>Pozitivní sebeinstrukce</i> | ULLH | ELH | -1,622 | 1,372 | 0,242 | 4,36 | 1,12 |
| | | Chance | -0,661 | 1,291 | 0,611 | 3,24 | 1,92 |
| | ELJ | -2,806* | 1,349 | 0,042 | 5,50 | -0,11 | |

| | | | | | | | |
|--|-----|--------|--------|-------|-------|------|------|
| | ELJ | ELH | 1,183 | 1,411 | 0,405 | 1,64 | 4,00 |
| | | Chance | 2,145 | 1,332 | 0,112 | 0,52 | 4,81 |
| | | ULLH | 2,806* | 1,349 | 0,042 | 0,11 | 5,50 |

Další rozdíly byly rozpoznány mezi hráči ELH a ELJ, kdy test Poct Hoc našel dílčí rozdíl mezi *Vyhýbáním se*.

Tabulka 8

Výsledky Post Hoc testu vyhýbání se mezi skupinami

| | | | 95% Confidence Interval | | | | |
|--------------------|--------|--|-------------------------|------------|-------|-------------|-------------|
| <i>Vyhýbání se</i> | | | Mean Difference | Std. Error | Sig. | Lower Bound | Upper Bound |
| ELH | Chance | | -2,593 | 1,741 | 0,141 | -6,07 | 0,88 |
| | ULLH | | -2,511 | 1,762 | 0,159 | -6,03 | 1,01 |
| | ELJ | | -4,379* | 1,811 | 0,018 | -8,00 | -0,76 |
| ELJ | ELH | | 4,379* | 1,811 | 0,018 | 0,76 | 8,00 |
| | Chance | | 1,786 | 1,710 | 0,300 | -1,63 | 5,20 |
| | ULLH | | 1,868 | 1,732 | 0,285 | -1,59 | 5,33 |

Pomocí Krusall-Wallisova testu nebyla prokázána použitelná statistická významnost ($p < 0,05$), ovšem při výpočtu effect size se projevila jeho vyšší** a střední* hodnota, což při počtu 68 zkoumaných vzorků je příjemné zjištění. Effect size neboli koeficient velikosti účinku slouží pro posuzování významnosti výsledků, kde zkoumaný vzorek nemá dostatečnou velikost a nebyla mu prokázána statistická významnost. Jde tedy o skupinu koeficientů, které eliminují vliv pozitivní závislosti statistické významnosti na rozsah souboru (Sigmundová & Sigmund, 2012).

Použitý koeficient η^2 je asociovaný koeficient pro statistické testy, tedy i pro Krusall-Wallisovu neparametrickou verzi analýzy variance. Hodnoty se vypočítávají přímo z hodnot testu nebo z hodnot celkového a chybového rozptylu proměnných (Sigmundová & Sigmund, 2012).

Podle Morseho (1999) lze hodnoty velikosti koeficientu η^2 hodnotit následovně:

| | | |
|-------------------------------------|---|----------------|
| $\eta^2 \geq 0,14$ | → | velký efekt** |
| η^2 mezi hodnotami (0,06–0,14) | → | střední efekt* |

η^2 mezi hodnotami (0,01–0,06)

→

malý efekt.

Tabulka 9

Výsledky Kruskal-Wallisova testu a Effect size

| | Kruskal-Wallis H | df | Asymp. Sig. | Effect size η^2 |
|--------------------------------|------------------|----|-------------|----------------------|
| <i>Podhodnocování</i> | 5,361 | 3 | 0,147 | 0,080** |
| <i>Odmítání viny</i> | 3,637 | 3 | 0,303 | 0,054* |
| <i>Odklon</i> | 3,261 | 3 | 0,353 | 0,0487* |
| <i>Náhradní uspokojení</i> | 2,963 | 3 | 0,397 | 0,044* |
| <i>Kontrola situace</i> | 1,339 | 3 | 0,720 | 0,020* |
| <i>Kontrola emocí</i> | 1,39 | 3 | 0,708 | 0,021* |
| <i>Pozitivní sebeinstrukce</i> | 4,994 | 3 | 0,172 | 0,075** |
| <i>Potřeba sociální opory</i> | 1,486 | 3 | 0,686 | 0,022* |
| <i>Vyhýbání se</i> | 4,773 | 3 | 0,189 | 0,071** |
| <i>Úniková tendence</i> | 0,591 | 3 | 0,898 | 0,009 |
| <i>Perseverace</i> | 0,654 | 3 | 0,884 | 0,01 |
| <i>Rezignace</i> | 5,133 | 3 | 0,162 | 0,077** |
| <i>Sebeobviňování</i> | 2,114 | 3 | 0,549 | 0,032* |

Z výsledků víme, že vyšší effect size (v tabulce 9 označen žlutě) byl odhalen u *Podhodnocování*, *Pozitivní sebeinstrukci*, *Vyhýbání se* a *Rezignaci*. Střední effect size (v tabulce 9 označen modře) se objevil u *Odmítání viny*, *Odklonu*, *Náhradního uspokojení*, *Kontroly situace*, *Kontroly emocí*, *Potřeba sociální opory* a *Sebeobviňování*.

6 DISKUSE

Lze přepokládat, že s vyšší úrovní se stupňuje také stresová zátěž kladená na hráče. Je pravděpodobné, že hráči vyšších úrovní budou využívat efektivnější strategie zvládání stresu než hráči nižších soutěží. Co se týče výsledků tohoto výzkumu, nebylo jednoznačně potvrzeno, že by hráči vyšší soutěže častěji využívali pozitivních strategií zvládání stresu. Ovšem v grafech 9, 10 a 11 vidíme rozdíl v používání pozitivních a negativních strategií, kdy hráči ULLH při porovnání s každou ze 3 skupin měli nejvyšší číselné výsledky u *NEG* strategií (ULLH = 9,79; ELH = 8,73; CHANCE liga = 9,13; ELJ = 8,56). Dá se tedy polemizovat, že hráči ULLH se častěji uchylují k negativním strategiím proto, že hokej je pro ně pouze hobby, není pro ně zdrojem výdělků a jako zdroj dalšího stresu se mohou projevit také nároky studia. U některých hráčů může hrát roli i nenaplnění očekávání stát se profesionálním hráčem. I druhá neprofesionální skupina ELJ dosahovala lepších výsledků. V tomto věku stále probíhá separace mezi potenciálními profesionály a amatérskou sférou. Tito hráči se na hokej plně soustředí a nejsou rozptylováni dalšími činnostmi.

Výsledky výzkumu také potvrdily, že lední hokej se dá označit za sport s vysokou mírou stresovosti. Myslím si, že roli hraje vědomí, že konečný výsledek není důležitý jen pro samotného jednotlivce, ale také pro celý zbytek týmu. Svůj vliv má také prostředí, rychlost a tvrdost, s jakou se hokej hraje. Lze konstatovat, že zkoumaní hráči obecně využívají spíše pozitivní copingové strategie. Mezi nejčastěji používané strategie u 68 zkoumaných hráčů se řadí *Kontrola situace* (M = 15,44), *Kontrola reakce* (M = 15,76) a *Pozitivní sebeinstrukce* (M = 15,65). Naopak nejméně používanou strategií byla u všech skupin jednoznačně *Rezignace* (M = 6,81).

Při srovnání s výzkumy hodnotící strategie zvládání stresu pomocí dotazníku SVF 78 u jiných sportovních skupin se ukázalo, že např. horolezci dosahují u pozitivních strategiích stejných nebo lehce vyšších hodnot. Například *Kontrola reakcí* (hokejista = 15,76; horolezec = 15,47) a *Kontrola situace* (hokejista = 15,44; horolezec = 16,06). Ovšem u negativních jsou rozdíly v průměru u strategií *Rezignace* (hokejista = 6,81; horolezec = 8,62) a *Únikové tendence* (hokejista = 9,40; horolezec = 12,85). Závěrem tedy je, že horolezci mají srovnatelné používání pozitivních strategií, ale hokejisti se méně často uchylují k negativním strategiím (Kryštof, 2018).

Wiedermann (2015) zjistil, že u profesionálních hráček volejbalu jsou nejvíce používané strategie *Pozitivní sebeinstrukce* (M = 15,4), *Kontrola reakcí* (M = 15,0) a *Kontrola situace* (M = 14,8). Hokejisti u těchto skupin dosahovali vyšších výsledků. Když je srovnáme s profesionální skupinou hráčů ELH, kteří měli dle tabulky 4 *Pozitivní sebeinstrukci* o 0,67 vyšší, *Kontrolu reakce* o 1,53 vyšší a *Kontrolu situace*, která byla vyšší o 1,27 vyšší. S druhou profesionální skupinou CHANCE ligou byly ovšem výsledky už srovnatelné, kdy u těchto strategií byl největší rozdíl

v *Pozitivní sebeinstrukci* s rozdílem 0,29. Negativní strategie byly ovšem zase nižší u hráčů ledního hokeje, rozdíl u *Rezignace* byl u profesionálů z ELH o 2,7 a CHANCE ligy 1,27.

7 ZÁVĚRY

U hráčů ELH bylo nejvyšší úrovně dosaženo u subškály *Kontrola reakce* ($M = 16,53$), *Kontrola situace* a *Pozitivní sebeinstrukce* (obě $M = 16,07$). Hráči CHANCE ligy měli nejvyšší skóre u *Pozitivní sebeinstrukce* ($M = 15,11$), dále u *Strategie odklonu* ($M = 14,93$) a *Kontroly situace s kontrolou reakcí* ($M = 14,84$). Hráči ULLH *Kontrolu reakcí* ($M = 15,61$), *Kontrolu situace* ($M = 14,94$) a *Pozitivní sebeinstrukce* ($M = 14,44$). A závěrem hráči ELJ měli *Pozitivní sebeinstrukci* ($M = 17,25$), *Kontrolu reakcí* ($M = 16,31$) a *Kontrolu reakcí* ($M = 16,31$). Nejnižší hodnotu měli všechny stejnou a to *Rezignaci*, její zastoupení v kategoriích bylo následující: ELH ($M = 6,20$), CHANCE liga ($M = 7,63$), ULLH ($M = 8,00$), ELJ ($M = 5,06$). Další nejnižší subškály byly u ELH *Sebeobviňování* ($M = 9,20$) a *Úniková tendence* ($M = 9,40$). CHANCE ligy *Sebeobviňování* ($M = 8,63$) a *Úniková tendence* ($M = 9,79$). Hráči ULLH u *Úniková tendence* ($M = 8,89$) a *Odmítání viny* ($M = 10,28$). A hráči ELJ u *Sebeobviňování* ($M = 8,44$) a *Únikové tendence* ($M = 9,50$).

Pomocí Post Hoc testu byl nalezen dílčí rozdíl mezi škálami. Nejprve mezi ULLH a ELJ u *Pozitivní sebeinstrukce* a mezi ELH a ELJ u *Vyhýbání se*.

Při statistickém srovnání nebyla prokázána pomocí Kruskal-Wallisova testu ani ANOVA testu statistická významnost ve využívání jednotlivých strategií mezi skupinami.

Z výsledků Kruskal-Wallisova testu byl poté zjištěn vyšší a střední effect size. Vyšší v subškálách *Podhodnocení* ($\eta^2 = 0,080$), *Pozitivní sebeinstrukci* ($\eta^2 = 0,075$), *Vyhýbání se* ($\eta^2 = 0,071$) a *Rezignaci* ($\eta^2 = 0,077$). Střední effect size se objevil u hodnot *Odmítání viny* ($\eta^2 = 0,054$), *Odklonu* ($\eta^2 = 0,0487$), *Náhradního uspokojení* ($\eta^2 = 0,044$), *Kontroly situace* ($\eta^2 = 0,020$), *Kontroly reakce* ($\eta^2 = 0,021$), *Potřeby sociální opory* ($\eta^2 = 0,022$) a *Sebeobviňování* ($\eta^2 = 0,032$).

Výzkum prokázal, že hráči ledního hokeje nejčastěji využívají strategii *Kontrolu reakce* ($M = 15,76$), *Pozitivní sebeinstrukci* ($M = 15,76$) a *Kontrolu situace* ($M = 15,44$). Naopak nejméně používanou strategií je *Rezignace* ($M = 6,81$).

Výzkum ukázal, že hráči ULLH využívají nejčastěji negativní strategie zvládnání stresu. U NEG strategií dosahovali skóre od 0,66 do 1,23 vyšší než ostatních skupin.

V ledním hokeji se vyskytuje vysoká míra stresové zátěže. Zvláště pro mladší hráče je náročné vybudovat si efektivní strategie práce se stresovou zátěží. Z tohoto výzkumného šetření vyplývají doporučení zaměřit se v dlouhodobé psychické přípravě na rozvoj pozitivních strategií zvládnání stresu zejména u mladších hráčů, ale také u dospělých profesionálů i amatérských hráčů.

8 SOUHRN

Bakalářská práce zpracovává problematiku stresu a jeho zvládnání u hráčů v ledním hokeji. V přehledu poznatků je nejprve představen lední hokej jako sportovní odvětví, je nastíněna jeho historie, současné soutěže a pravidla. Je popsána psychologická kategorizaci sportů, kde je lední hokej řazen mezi sporty týmové – anticipační. Dále se věnuje problematice psychologie sportu a psychické přípravě sportovců. Jsou zmíněny počátky a historie psychologie sportu, změny v psychologických přístupech až do současnosti. Dále jsou popsány principy psychologické přípravy ve sportu.

Jsou charakterizovány pojmy „motivace“ a „emoce“ a vysvětlen jejich vztah ke sportu. Emoce doprovázejí sportovní činnost a z toho důvodu je popsán také časový sled emocí ve sportu. Je vysvětlena aktivační teorie a hypotéza obrácené U-křivky v souvislosti s úrovní nabuzení při výkonu.

Hlavním tématem práce je stres, který je definován, jsou uvedeny možné stresory a jejich dopad a také fyziologická reakce na stres. Je představena škála Tennanta a Andrewse – míra stresové zátěže vyvolaná danými životními událostmi.

Zvládnání stresu neboli coping je naší obranou proti stresu. Byly představeny copingové strategie, které nám pomáhají vyrovnávat se se stresem. Je zmíněno i maladaptivní zvládnání stresu, kterého bychom se měli vyvarovat. Proces zvládnání stresu je demonstrován na transakčním modelu psychologického stresu podle R. S. Lazaruse. V poslední části je popsáno, co to je generální adaptační syndrom a jsou uvedeny jeho příklady ve sportu.

Hlavním výzkumným cílem bylo diagnostikovat strategie zvládnání stresových situací u hráčů ledního hokeje z Univerzitní ligy a porovnat je s hráči z ELH, CHANCE ligy a ELJ. Dílčími cíli bylo charakterizovat jednotlivé skupiny podle toho, jaké strategie zvládnání stresu používají.

K výzkumu byla použita metoda dotazníkového šetření za využití Dotazníku strategií zvládnání stresu SVF 78. Dotazník byl rozeslán 88 respondentům z řad aktivních hráčů s návratností 68 správně vyplněných dotazníků. Je popsáno 13 subškál, které dotazník hodnotí: *Podhodnocování, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování*. Výzkumný soubor byl rozdělen na 4 skupiny dle výkonnostní kategorie. Výsledky ukazují, že hráči všech 4 skupin využívají podobných strategií zvládnání stresu. Nejčastěji se jedná o strategie *Pozitivní sebeinstrukce, Kontrolu situace, Kontrolu emocí*, naopak všechny skupiny nejméně využívají strategii *Rezignace*. Výsledky nepotvrzují, že by existovala souvislost mezi využíváním určitých strategií a úrovní ligy. Ovšem průměrné hodnoty

u jednotlivých skupin ukázaly, že hráči ULLH s porovnáním s ELH, CHANCE ligou a ELJ nejvíce používají negativní strategie zvládnání stresu.

Post Hoc testy ukázaly 2 rozdíly mezi skupinami. Nejprve mezi ULLH a ELJ v subškále *Pozitivní sebeinstrukce* a dále mezi ELH a ELJ u strategie *Vyhýbání se*.

Kruskal-Wallisův test neprokázal žádné statisticky významné rozdíly mezi skupinami, stejně jako ANOVA test. Ovšem u 11 ze 13 škál byl naměřen vyšší nebo střední efekt size. Vyšší se vyskytoval u *Podhodnocování*, *Pozitivní sebeinstrukce*, *Vyhýbání se* a *Rezignace*. Střední efekt size byl zjištěn u *Odmítání viny*, *Odklonu*, *Náhradního uspokojení*, *Kontroly situace*, *Kontroly emocí*, *Potřeba sociální opory* a *Sebeobviňování*.

Práce pokazuje na důležitost rozvíjení psychické odolnosti a pozitivních strategií zvládnání stresu v psychické přípravě mladších i dospělých hokejistů.

9 SUMMARY

The bachelor thesis deals with the issue of stress and his management in ice hockey players.

In the overview of the findings, ice hockey as a sport is first introduced. Its history and current competitions and rules. The psychological categorization of sports is described, ice hockey is classified as a team sport - anticipatory. Next, the issues of sport psychology and psychological preparation of athletes are discussed. The origins and history of sport psychology, changes in psychological approaches up to the present day are mentioned. Furthermore, the principles of psychological preparation in sport are described.

The concepts of "motivation" and "emotion" are characterized and their relationship to sport is explained. Emotions accompany sporting activity, the time sequence of emotions in sport is described. The activation theory and the inverted U-curve hypothesis in relation to the level of arousal during performance are described.

The main theme of the thesis is stress, which is defined, possible stressors and their impact are described, as well as the physiological response to stress. The Tennant and Andrews scale, a measure of stress load induced by given life events, is introduced.

Stress management or coping is our defence against stress. Coping strategies that help us cope with stress were introduced. Maladaptive stress management is also mentioned which we should avoid. The process of coping with stress is demonstrated using the transactional model of psychological stress by R. S. Lazarus. In the last section, what is the general adaptation syndrome is described and examples of it in sport are given.

The main research objective was to diagnose the stress coping strategies of ice hockey players from the University League and compare them with players from the ELH, CHANCE League and ELJ. The sub-objectives were to characterize each group according to the stress coping strategies they use.

A questionnaire survey method was used to conduct the research using the Stress Management Strategies Questionnaire SVF 78. The questionnaire was distributed to 88 active player respondents with a return rate of 68 correctly completed questionnaires. The 13 subscales that the questionnaire assesses are described: *Underestimation, Guilt Denial, Deflection, Vicarious Satisfaction, Situation Control, Reaction Control, Positive Self-Instruction, Need for Social Support, Avoidance, Escape Tendency, Perseveration, Resignation, and Self-Blame*. The research population was divided into 4 groups according to performance category. The results show that players of all 4 groups use similar stress management strategies. The most common strategies are *Positive Self-Instruction, Situation Control, and Emotion Control*, while all

groups use the strategy of *Resignation* the least. The results do not confirm that there is a relationship between the use of certain strategies and league level. However, the mean values for each group showed that ULLH players compared to ELH, CHANCE league and ELJ used negative stress management strategies the most.

Post Hoc tests showed 2 differences between groups. First between ULLH and ELJ on the *Positive Self-Instruction* subscale and then between ELLH and ELJ on the *Avoidance* strategy.

The Kruskal-Wallis test showed no statistically significant differences between the groups, as did the ANOVA test. However, a higher or medium size effect was measured for 11 of the 13 scales. Higher was found for *Underestimation*, *Positive Self-Instruction*, *Avoidance*, and *Resignation*. Medium effect sizes were found for *Denial of Guilt*, *Deflection*, *Vicarious Satisfaction*, *Control of Situation*, *Control of Emotions*, *Need for Social Support*, and *Self-Blame*.

The work shows the importance of developing psychological resilience and positive stress management strategies in the mental preparation of junior and adult hockey players.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- APA Division 47. (2016). *What is exercise psychology and sport psychology?*
Načteno z: www.apadivisions.org/division-47/about/resources/what-is.aspx
- Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Portál.
- Baldock, L., Hanton, S., Mellalieu, S., & Williams, J. (2020). Understanding and Managing Stress in Sport. In J. M. Williams, & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8th ed., pp. 210-243). McGraw Hill.
- British Psychological Society. (2017). *A to Z of psychology*. Načteno z: <https://beta.bps.org.uk/a-z-of-psychology>
- Burton, D., & Raedeke, D. T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- British Psychological Society. (2017). *A to Z of psychology*. Načteno z: <https://beta.bps.org.uk/a-z-of-psychology>
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Český svaz ledního hokeje. (2022) *Pravidla ledního hokeje 2022 – 2023, 1. vydání*. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/c-hokej-pravidla22-23.pdf>
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Dovalil, J. (2005). *Výkon a trénink ve sportu* (2. vyd). Olympia.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Géczi, G., Bognár, J., Tóth, L., Sipos, K., & Fügedi, B. (2008). Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 277–285. <https://doi.org/10.1260/174795408785100716>
- Gut, K., & Prchal, J. (2008). *100 let Českého hokeje*. AS press.
- Gut, K., & Vlk, G. (1990). *Světový hokej*. Olympia.
- Horn, T. S., & Smith, A. L. (2019). *Advances in sport and exercise psychology* (Fourth edition). Human Kinetics.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu – SVF 78*. Testcentrum.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu*,

fyzologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management. Q-art.

Jiang, X., Song, Y., Sun, D., Rong, M., Mao, L., & Fekete, G. (2020). Sports Related Injury Mechanism on Ice Hockey Skills: A System Review. *Journal of Medical Imaging and Health Informatics*, 10(5), 1149–1158. <https://doi.org/10.1166/jmih.2020.3011>

Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15. <https://doi.org/10.5507/ag.2018.026>

Kryštof, J. (2018). *Strategie zvládnání stresu u horolezectví*. [Diplomová práce, UPOL]. Archiv kvalifikačních prací UPOL. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=52931495150>

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.

Morse, D. T. (1999). Minsize2: A computer program for determining effect size and minimum sample for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518–531.

Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.

Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.

Vidic, Z. (2021). Sharpening the Mental Edge in Ice-Hockey: Impact of a Season-Long Psychological Skills Training and Mindfulness Intervention on Athletic Coping Skills, Resilience, Stress and Mindfulness. *Journal of Sport Behavior*, 44(4), 468-486. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/sharpening-mental-edge-ice-hockey-impact-season/docview/2618816036/se-2>

Rheinwaldová, E. (1995). *Dejte sbohem distresu* (ilustroval Alice VEGROVÁ). Scarabeus.

Řezaninová, I. (2014). *Zvládnání zátěžových situací v orientačním běhu* [Bakalářská práce, UPOL]. Archiv kvalifikačních prací UPOL. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=99944571905>

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (Vyd. 2). Karolinum.

Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Grada.

Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). The statistical and practical significance and "effect size" coefficients for the evaluation of physical activity. *Tělesná kultura*, 35(1), 55-72. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.004>

Şahin, N., & Yıldırım, A. (2022). Stress Sources of Hockey Referees and the Emotion-Centered Approaches that they Use to Cope. *Education Quarterly Reviews*, 5(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.03.530>

Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Grada.

Vidic, Z. (2021). Sharpening the Mental Edge in Ice-Hockey: Impact of a Season-Long Psychological Skills Training and Mindfulness Intervention on Athletic Coping Skills, Resilience, Stress and Mindfulness. *Journal of Sport Behavior*, 44(4), 468-486. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/sharpening-mental-edge-ice-hockey-impact-season/docview/2618816036/se-2>

Vít, M., Reguli, Z., & Chvátalová, J. (2012). *Základy osobní sebeobrany*. Brno: Masarykova univerzita.

Wiedermann, D. (2015) *Strategie stresových situací u hráčů volejbalu*. [Bakalářská práce, UPOL]. Archiv kvalifikačních prací UPOL. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=52661739054>