



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Rozvoj mentálního zdraví a psychologická příprava hráčů
extraligových týmů ledního hokeje v České republice**

Bakalářská práce

Autor: Milan Mazanec

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Studijní program: Specializace v pedagogice

České Budějovice, 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÉ BUDĚJOVICE
FACULTY OF EDUCATION

**Mental health development and psycho-training for players
in the 1st division ice hockey teams in Czech Republic**

Bachelor Thesis

Author: Milan Mazanec

Supervisor: Assoc.Prof. Milada Krejčí, PhD.

Study Field: Health Education

Study Programme: Specialization in Education

České Budějovice, 2014

Jméno a příjmení autora: Milan Mazanec

Název bakalářské práce: Rozvoj mentálního zdraví a psychologická příprava hráčů extraligových týmů ledního hokeje v České republice

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce si stanovila zjistit, jak jsou mentálně připraveni hráči ledního hokeje v týmech hrajících české extraligové soutěže. Cílem bylo zjistit stav a kolik času a úsilí se věnuje psychologické přípravě a predikovat zlepšení. Předpokládal jsem, že vědomá a cílená psychologická příprava není v českých klubech obvyklá a nemá své místo v tréninkovém procesu. Zjišťování bylo provedeno na základě metodologické triangulace a explorace za použití dotazníku MK2014. Výsledky jsem prezentoval pomocí grafů a prezentoval rady pro zlepšení mentálního zdraví hráčů ledního hokeje.

Klíčová slova:

Lední hokej, mentální zdraví, psychologická příprava, motivace, mentální trenér.

Name and Surname: Milan Mazanec

Thesis topic: Mental health development and Psycho-training for players in the 1st division ice hockey teams in Czech Republic

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Thesis supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of defense: 2014

Abstract:

The bachelor thesis has set out to find out how ice hockey players are mentally prepared to play Czech Extraliga competition. The aim was to determine the condition and how much time and effort is devoted to the psychological preparation and predict improvement. I assumed that conscious and targeted psychological preparation in Czech clubs is not common and does not have its place in the training process. The survey was based on a triangulation metodologic exploration of the questionnaire MK2014. The results were presented using graphs and draw conclusions using the Commandments for improving the mental health of ice hockey players.

Keywords:

Ice hockey, mental health, psychological preparation, motivation, mental coach.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 31. dubna 2014

.....

Milan Mazanec

Poděkování:

Děkuji především doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za odbornou spolupráci a ochotu při vypracování mé diplomové práce. Děkuji také PhDr. Marianu Jelínkovi za konzultace a fundované informace o problematice sportovního psychologického tréninku. Poděkování patří i všem trenérům a hráčům, kteří upřímně zodpověděli otázky předložené v dotazníku.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1.1 PSYCHOSPORTOGRAM LEDNÍHO HOKEJE A MENTÁLNÍ ZDRAVÍ	10
1.1.1 Charakteristika ledního hokeje v ČR	10
1.1.2 Sportovní výkon v ledním hokeji a jeho složky	11
1.1.3 Stručný přehled historie ledního hokeje ve světě a v Čechách	11
1.1.4 Současná situace v českém ledním hokeji	12
1.2 ANALÝZA PROSTŘEDÍ PROFESIONÁLNÍHO LEDNÍHO HOKEJE.....	16
1.2.1 Skladba týmu a selekce hráčů	16
1.2.2 Tréninkový proces a jeho vliv na mentální zdraví	17
1.2.3 Hrací modus extraligy ledního hokeje	18
1.2.4 Brankář v ledním hokeji	19
1.3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA PROFESIONÁLNÍHO HRÁČE	20
1.3.1 Motivace.....	20
1.3.2 Psychologická příprava	21
1.3.3 Mentální zdraví.....	21
1.3.4 Rituál.....	21
1.3.5 Flow effect - zóna	21
1.3.6 Talent	22
2 CÍLE A VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY	23
2.1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	23
2.2 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY	23
3. METODOLOGIE VÝZKUMU	24
3.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORŮ	24
3.2 ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	24
3.2.1 Rozhodnutí o cílové populaci a výběrové metodě.....	24
3.2.2 Návrh výzkumného nástroje, dotazníku	25
3.2.3 Realizace a způsob sběru dat.....	25
3.2.4 Vyhodnocení dotazníkové baterie	25
3.3 METODY VÝZKUMU	26
3.3.1 Obsahová analýza literárních zdrojů.....	26
3.3.2 Baterie dotazníků MK2014	26
3.3.3 Statistické vyhodnocení	26

4 VÝSLEDKY A DISKUSE	27
4.1 VÝSLEDKY A DISKUSE K DOTAZNÍKU MK2014 T OD TRENÉRŮ	27
4.2 VÝSLEDKY A DISKUSE K DOTAZNÍKU MK2014 Z OD ŽÁKŮ	34
4.3 VÝSLEDKY A DISKUSE K DOTAZNÍKU MK2014 J OD JUNIORŮ	47
5 DISKUSE.....	58
5.1 DISKUSE K VÝSLEDKŮM DOTAZNÍKU MK2014 T.....	58
5.2 DISKUSE K VÝSLEDKŮM DOTAZNÍKŮ MK2014 Z.....	59
5.3 DISKUSE K VÝSLEDKŮM DOTAZNÍKŮ MK2014 J	60
5.4 REFLEXE ZJIŠTĚNÉHO STAVU	61
6 ZÁVĚRY	62
6.1 VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ.....	62
6.2 DESATERO PRO ROZVOJ MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE.....	64
7 REFERENČNÍ SEZNAM ZDROJŮ.....	65
8 SEZNAM ZKRATEK	67
9 PŘÍLOHY	68

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je rozvoj mentálního zdraví a psychologická příprava hráčů extraligových týmů ledního hokeje v České republice.

Byl jsem profesionálním hokejistou v letech 1984 až 2003 a po skončení kariéry pracuji jako trenér ledního hokeje. Vystudoval jsem trenérskou školu ledního hokeje na Fakultě tělesné výchovy a sportu při Karlově univerzitě v Praze a ve své praxi jsem působil i v zahraničních organizacích. V průběhu studia na FTVS UK trenérské škole ledního hokeje v letech 1998 až 2001, jsem absolvoval přednášky z psychologie, psychologie sportu. Na Pedagogické fakultě JU v Českých Budějovicích pak z dalších oborů psychologie. Seznámil jsem se s termíny definujícími mnoho oblastí a stavů člověka a jejich souvislost se zdravím, mentálním zdravím a výkonem. Jsem profesionálním trenérem a v mé praxi se s touto problematikou přímo setkávám. Vycházím z teorií publikovaných a přednášených kolegy trenéry, kteří zastávají názor, že mentální připravenost jednotlivce a týmu navyšuje výkon a že rozhodující momenty rozhodují jedinci dobře psychicky připravení. (Jelínek, Hůrková, 2011)

Ve světě je větší měrou zastoupena psychologická a mentální příprava než v ČR. Ve své bakalářské práci chci zjistit, jak hráči a trenéři v ČR mentální a psychologickou přípravu vnímají a kolik času této části přípravy věnují.

Předpokládám, že hráči nepřijímají pozitivně metody psychologické přípravy, protože nevěří v jejich účinek. Rovněž team-buildingová cvičení nemají příslušný efekt. Trenéři se často věnují psychologické přípravě velmi okrajově anebo působí v této oblasti, aniž by měli konkrétní cíl, nebo povědomí, že se již nacházejí v oblasti psychiky hráče. Zkoumanou kategorií budou také hráči žákovské kategorie, protože předpokládám, že rozvoj mentálního zdraví sportovce by měl být směřován do žákovských let do oblasti motivace a lásky k pohybu, sportu, lednímu hokeji, kolektivu a to vše spojeno s respektem k pravidlům hry, soupeři, spoluhráčům a především k sobě samotnému.

Jako výzkumnou metodu jsme spolu s vedoucí práce zvolili dotazníkovou metodu. Předpokládáme, že respondenti odpovědí na připravené dotazy upřímně a výstupem bude reálný obraz o vnímání psychologické přípravy v českém ledním hokeji.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 PSYCHOSPORTOGRAM LEDNÍHO HOKEJE A MENTÁLNÍ ZDRAVÍ

1.1.1 Charakteristika ledního hokeje v ČR

Lední hokej je tvořivá branková sportovní hra organizovaného kolektivu provozovaná na ledové ploše zimního stadionu. Uplatňuje se zde zdatnost a umění hráčů, myšlenka trenéra a vliv prostředí. Dominantními prvky hry jsou rychlost, tvrdost a technika každého jedince, jehož úspěch roste úměrně s tím, jak dovede svou individualitu spojit s hrou celého mužstva (Kostka, 1984).

„Cílem hry je dopravit puk (jinak také kotouč, touš) vyrobený z vulkanizované pryže tvaru plochého válce o průměru 76,2 mm (3palec) a výšce 25,4 mm (1 palec) do branky soupeře, která je tvořena železnou konstrukcí a má rozměr 115 x 160 cm. Hraje se na ledové ploše s maximálními rozměry 61 x 30 metrů, ohraničené mantinely o minimální výšce 115 cm, které jsou nastaveny ještě plexiskly nebo tvrzeným sklem o výšce 90 až 180 cm. Plocha je příčně rozdělena červenou středovou čarou, dvěma modrými čarami a dvěma červenými brankovými čarami, které vymezují pravidla o zakázaném uvolnění (icing) a postavení mimo hru (offside). Ve hře se na ploše účastní v jeden moment na každé soupeřící straně celkem 6 hráčů, zpravidla 5 hráčů v poli a jeden brankář. Soupiska pro utkání umožňuje nasadit až 20 hráčů v poli a dva brankáře. Hráči se libovolně střídají, avšak v jeden moment nesmí být překročen povolený počet hráčů účastnících se bezprostředně hry. Hraje se na třetiny o délce 20 minut čistého času. Po 15 minutové přestávce si týmy mění strany. Hra se po každém přerušení hry zahajuje ve vymezeném prostoru vzhazováním (bully) kotouče mezi hole dvou soupeřících hráčů. Nedovolené zákroky proti soupeři jsou trestány vykázáním hráče na trestnou lavici po určité vymezenou dobu. Mužstvo pak hraje v početním oslabení. Vítězí tým, který dosáhne většího počtu branek.“ (ČSLH, online 2010)

Měření sil probíhá v dlouhodobých soutěžích (ligách, extraligách, přeborech) nebo turnajovým způsobem. Jednotlivá utkání jsou hrána tak, že je znám vítěz. V případě nerozhodného výsledku v základní hrací době se hraje prodloužení do doby vstřelení vítězné branky, nebo jsou prováděny samostatné nájezdy. Výsledek je pak ohodnocen bodovým ziskem (vítězství 3 body, výhra v prodloužení nebo po samostatných nájezdech 2 body, nerozhodně 1 bod, prohra 0 bodů), který je započten do tabulky. Rozhodující utkání soutěže jsou hrána vyřazovacím způsobem (play-off), kde

jsou týmy nasazovány podle daného klíče a prohraný tým, je z dalšího průběhu soutěže vyřazen.

1.1.2 Sportovní výkon v ledním hokeji a jeho složky

Sportovní výkon v ledním hokeji je podmíněn hráčskou připraveností na základě sportovního tréninku ledního hokeje. Ten je velmi specifický a podle mého názoru je lední hokej jeden z nejtěžších sportů na naučení.

Autoři Dovalil, Perič (2007) člení z didaktických a organizačních důvodů sportovní trénink do složek – kondiční, technická, taktická a psychologická.

- Kondiční složka tréninku ledního hokeje je specificky náročná, protože se mnohdy jednotlivé požadavky na výkon potlačují. Rychlost s vytrvalostí, síla s pohyblivostí se v obecných principech kondiční přípravy těžko kloubí, a přesto musí být hráč ve všech kondičních aspektech připraven.

- Technická složka je rozdělena na bruslení, které je pro člověka nepřirozené a vyžaduje samostatný přístup výuky a na hru hokejovou holí. Prodloužíme – li ruce hokejkou, dostaneme opět naprosto nepřirozený a nezvyklý požadavek na ovládnutí kotouče.

- Taktická složka má také svou vysokou náročnost. Rychlost ledního hokeje je nesrovnatelná s ostatními sporty a požadavek na rychlost řešení herních situací je enormní. Je podmíněn dokonalým zvládnutím techniky bruslení a vedení kotouče. Žádná ze situací se nedá stoprocentně modelově připravit, proto i taktické řešení vyžaduje od hráče kreativitu, rychlost rozhodování, předvídavost (anticipaci), časování (timing) a to na základě stanovených úkolů a úloh.

- Psychologická složka vyžaduje rovněž cílenou přípravu, protože i zde se potkávají protichůdné požadavky na hráče. Emocionální zápal a nasazení v osobních soubojích a naproti tomu klid v precizním zvládnutí náročných technických dovedností či přesně načasované rozhodování. To vše v bouřlivém prostředí, v časovém a výsledkovém stresu, kondičním dis komfortu, konkurenčním boji a dalších vlivech, které budou předmětem zkoumání mé práce.

1.1.3 Stručný přehled historie ledního hokeje ve světě a v Čechách

Historie ledního hokeje má své kořeny v hrách, které se ještě neodehrávaly na ledě a na bruslích. Indiánské kmeny, námořníci na lodích či Eskymáci se bavili hrou s holemi a míčkem či kroužkem. Koncem 19. století se vznikem prvních ploch na

bruslení se datují první zaznamenaná utkání v hokeji na ledě. Současně dochází k ustanovení obecných pravidel ve hře lední hokej. Počátkem 20. století nastává rozmach hokeje v Kanadě a první zmínky o kanadském hokeji jsou i v Evropě. Především v Británii, Belgii, Švýcarsku, Francii a také v Čechách. Tyto země se v roce 1908 staly zakládajícími členy LIHG (Ligue Internationale de Hockey sur Glace) jako předchůdce současného IIHF (International Ice Hockey Federation). V roce 1920, tenkrát ještě na letních olympijských hrách v Antverpách, kde byl lední hokej zařazen poprvé na program, přijala LIHG také zámořské země Kanadu a Spojené Státy Americké a začal vývoj pravidel směrem k současné podobě. Snižoval se počet hráčů na ledě, upravovaly se rozměry branek a hrací plochy a vznikala další pravidla a ustanovení. (Gut, Vlk, 1990)

V Čechách si v počátcích konkuroval lední hokej s hokejem s míčkem zvaným bandyhokej a po první světové válce vznikl Československý svaz hokejový, který stále ještě zahrnoval bandyhokejisty a hokejisty ledního hokeje. V roce 1931 vznikla Československá liga kanadského hokeje, ve kterém se sdružovaly české a slovenské kluby společně s tehdy ještě německými a maďarskými. V dalším roce se konalo poprvé na našem území mistrovství světa na prvním hokejovém stadionu v Praze na Štvanici. Po druhé světové válce vzrostl zájem o lední hokej, především po historicky prvním zisku titulu mistrů světa, které se v roce 1947 konalo rovněž v Praze na Štvanici.

1.1.4 Současná situace v českém ledním hokeji

V době začátku 21. tisíciletí je lední hokej neustále velmi populární a český hokej stále patří na vrchol světového hokeje. Vlny vítězství titulů světových šampionů z let 1996, 1999, 2000, 2001, a posléze ještě 2005 a 2010 a hlavně zisku olympijského zlata 1998 Nagano jsou nejvyšší dosažené mety, které staví lední hokej do středu zájmu celé společnosti a zavazuje k pokračování v nastolené cestě a tradici. To vše vytváří psychický tlak na samotné aktéry, hráče a trenéry. Prosadit se, vydržet dlouhodobě podávat kvalitní výkon, vítězit a zůstat mentálně zdravým a vyrovnaným člověkem dokáže jen psychicky a mentálně připravený jedinec.

Velkou popularitu získává ženský lední hokej. V nejvyšší soutěži, pod názvem TOP liga, hrají čtyři mužstva. Samostatný systém výchovy hráček však ženský hokej

nemá a hráčky vyrůstají až do 15 let paralelně v chlapeckém hokeji. Deset hráček z reprezentačního družstva 2014 působí v zahraničních klubech.

Z mého pohledu současný trend můžeme rozdělit do těchto oblastí:

- ekonomika a management ledního hokeje
- oblast vzdělávání, vědy a výzkumu v ledním hokeji
- hráčská kvalita, úroveň a zaměření v ledním hokeji
- společenská stránka ledního hokeje

Ekonomika a management. Lední hokej je nákladný sport a neobejde se bez dobrého ekonomického a manažerského zázemí. Důkazem jsou krachující oddíly, které nedokážou pokrýt náklady na platy hráčů a trenérů, dopravu, výstroje a vybavení hráčů, pronájmy ledu, rozhodčí a další výdaje. Dobrý marketing je nezbytností. Hra, utkání, hráči, výsledky jsou produkty, které jsou předmětem obchodu a je nutno je zpeněžit.

„Úvahy o ledním hokeji jako sportu - fenoménu, jenž má plnit pouze zábavnou funkci, lze tímto přinejmenším zpochybnit. Na vrcholový sport už dávno nelze nahlížet jako na pouhou kratochvíli po pracovní době. Živé přenosy z olympijských her či hokejová mistrovství světa mají sledovanost v řádech milionů diváků. V takovém organizovaném sportovním odvětví kolují miliardové částky, které patří významným subjektům a korporacím, které svůj majetek získávají působením na běžném trhu mimo působnost sportovních organizací. Tyto subjekty pak zpětně mohou investovat například do koupě prosperujícího klubu na vrcholové úrovni.“ (Jún, 2012). Moje práce ovšem nemá ambici objasňovat ekonomické fungování subjektů pohybujících se ve vrcholovém hokeji. Rovněž se zde nehodlám pokoušet o interpretaci tržních mechanismů ve sportovních odvětvích. Přesto ovšem lze tvrdit, že některé výše zmíněné znaky, jako například nutnost finančního zabezpečení fungování oddílu má vliv na atmosféru v týmu.

Od doby počátku budování uměle chlazených ledových ploch a zastřešování zimních stadionů v 70. až 80. letech minulého století, není lední hokej už jenom zimní sport. Regulérní sezóna začíná již letní přípravou v měsíci květnu kondičními tréninky mimo ledovou plochu. Na ledě se začíná trénovat již od poloviny července. Zvětšil se tím i objem peněz nutných na provoz zimních stadionů a arén, a nutnost zainteresování státních a městských veřejnoprávních institucí. Finanční náročnost staví lední hokej do pozice drahých a naoko nedostupných sportů pro nejširší veřejnost. To způsobuje

problém s nábořem nových adeptů v raném věku. Finanční spoluúčast rodičů je nezbytná a trvá až do juniorského věku.

Lední hokej je rozvinutým odvětvím zahrnujícím prodej výstrojí a výzbrojí, údržbu a provoz sportovišť, média a televizní přenosy, činovníky, funkcionáře, fyzioterapeuty, lékaře, maséry, rozhodčí, sázkové kanceláře a v neposlední řadě celá základna mládežnického ledního hokeje. Stručně řečeno, lední hokej je rozvinutým odvětvím s vlastní specifickou ekonomickou a organizační strukturou.

Oblast vzdělávání, vědy a výzkumu. Vzdělanost trenérů na všech stupních je nezbytnou nutností, protože lední hokej je nejtěžší sport na naučení a dokonalé zvládnutí všech herních činností. Předpoklady, které musí hráč mít, jsou velmi širokého zaměření a přitom se některé mnohdy vylučují či potlačují. Systém vzdělávání trenérů je v ČR detailně propracován a čeští trenéři jsou stále v zahraničí žádaní jako kapacity světového ledního hokeje. Výuka individuálních herních dovedností je zvládnutá a zdá se být rutinní. Z mého pohledu se otevírá prostor pro zatím opomíjenou oblast psychologické přípravy a mentálního tréninku. Sportovní výkon je analyzován po fyziologické stránce lékaři, fyzioterapeuty a konzultován s kondičními trenéry. Hra je za pomoci videotechniky analyzována specialisty, fungují kompletní statistické portály a vše je dostupné na internetu.

Hra je rozhodována podle mezinárodních pravidel IIHF, které se rok od roku upravují k větší rychlosti hry, k možnosti přesnějšího výkladu pravidel a také směrem k bezpečnosti hráčů. V oblasti rozhodování je instalovaná videotechnika, jsou školeni rozhodčí, aby kontrola byla co nejdokonalejší.

Hráčská kvalita, úroveň a zaměření. Jak už jsem zmínil, příprava hráčů, jak fyzická, tak i herní individuální i taktická kolektivní, je na všech stupních velmi vysoko. Nasazení hráčů, se za poslední desetiletí opět zvedlo. Za pomoci nových materiálů jsou střely tvrdší, hra se zrychluje, bruslení je dokonalejší, ale i výstroje doznaly posun k bezpečnosti a ochraně hráčů, což umožňuje tvrdší střety.

Diferencují se hráči specialisté na obranné či útočné činnosti, přesilové či oslabové hry. Stejně tak i v trenérském týmu se vymezují specialisté na jednotlivé druhy činností (brankářský, kondiční, hry v oslabení, přesilové hry, vhazování,...). Jsou angažováni do týmu mentální trenéři, a proto se nabízí prostor pro zodpovězení otázek ohledně motivace, mentálního tréninku, psychologické přípravy týmu k dosažení co

nejlepších výsledků individuálního a týmového výkonu. V dnešních modelech soutěží je vítězství prioritou.

Společenská stránka. Lední hokej se neobejde bez diváků. Jak publika na stadionech, tak i diváků televizních přenosů. Diváci jsou cílovou skupinou hokejového byznysu. Přinášejí svůj díl peněz v podobě vstupného, konzumací na stadionech, koupí reklamního artiklu. Jsou zároveň konzumenty reklamy, která je dalším, ještě významnějším zdrojem příjmů pro kluby. Z tohoto důvodu je nezbytné neustále vytvářet fascinaci kolem hokeje a divákovi nabízet atraktivní hokejovou podívanou. Vylepšuje se prostředí zimních stadionů, staví se nové víceúčelové arény s větší kapacitou míst, organizují se doprovodné programy, gastronomické zabezpečení, parkovací možnosti a dopravní infrastruktura. V současné době je ČR v provozu 131 zimních stadionů, převážně zastřešených. Prodej permanentních vstupenek a VIP (Very Important Person) karet patří do společenského života. (Mazanec, 2000)

Zakládání fanklubů je také novým fenoménem. Snaha o zainteresování a organizování příznivců dává možnost sjednotit diváky-fanoušky. Společně jsou organizovány návštěvy utkání na soupeřových hřištích, společné animace při utkáních, oblečení s klubovými emblémy a barvami a další aktivity. Žádaný efekt je také udržet fandění v rámci společenských a sportovních norem a především v mezích zákona. Chuligánství a vandalství je negativním jevem, se kterým se lední hokej také potýká.

Pomocí médií se lední hokej stává součástí společenského života a aktivizují se další složky hokejového byznysu: amatérský a výkonnostní lední hokej, mládežnický lední hokej. Televize si pomocí dlouhodobých smluv zabezpečuje možnost přenášet domácí i mezinárodní soutěže a denně informuje o výsledcích a novinkách z celého světa. Kvalita a detailnost přenosů dává divákovi možnost proniknout do bezprostřední blízkosti sportovního výkonu a zázemí ledního hokeje. Prostřednictvím debat a rozhovorů přibližuje televize divákovi i hráče a trenéry.

Rovněž pravidelný tisk má vyhrazené místo na informace o hokejovém dění. Jsou vydávána periodika pouze s hokejovou tematikou, kluby vydávají své bulletiny či zpravodaje. Na úrovni hokejového svazu i klubů jsou připravovány tiskové konference. Knižní vydavatelství produkují různé druhy knih s hokejovou tematikou: životopisné, statistické, fotosbírký, atd. Lední hokej spadá i do zájmu bulvárního tisku. To staví všechny aktéry hokejového dění do pozic celebrit a i to, má mimo jiné vliv na jejich chování, osobnostní formování a výkon.

Elektronická média umožňují příjemci pomocí současné techniky být informován kdykoliv a kdekoliv po celém světě. Obrazové přenosy utkání a jejich sledování kdekoliv pomocí mobilních připojení na laptotech, i-podech a dalších zařízeních není nic překvapivého.

Zájem příznivců využívá i mnoho sázkových organizací. Divák je zainteresován na výsledku a podílí se také svým dílem na fascinaci kolem ledního hokeje. Sázkové kanceláře nemalou měrou profitují na hokejovém dění a zpětně se stávají sponzory.

Současná pravidla o startech cizinců v zahraničních soutěžích umožňují uzavírání kontraktů českých hráčů v zajímavých a finančně zabezpečených klubech celého světa. Stále máme hráče v nejlepších ligách světa, v kanadsko-americké NHL, v ruské KHL. V dalších evropských zemích máme také své zastoupení, jako třeba ve Finsku, Švédsku, Švýcarsku, Německu a Rakousku. Rovněž ve Francii, Dánsku, na Slovensku a Ukrajině, v Polsku, Maďarsku, Slovinsku, Itálii máme české hráčské a trenérské vyslance. Zmiňovaným krokem k diváckému zatraktivnění hokejových soutěží jsou starty cizích mužstev v národních mistrovských ligách a mnoho turnajů na úrovních týmů nejvyšších lig národních reprezentací. The Hockey News zveřejnili statistiku národností v NHL. Česká republika o své výsadní postavení mezi evropskými zeměmi dávno přišla na úkor Švédska, Slovensko už bylo dostiženo Dánskem. Přesné pořadí: 1. Kanada 52,2%, 2. USA 19,4%, 3. Švédsko 8,9%, 4. Česká republika 6,2%, 5. Rusko 3,5%, 6. Finsko 3,2%, 7. Dánsko 1,5%, 8. Slovensko 1,5%, ostatní země 3,6% (Europrofit, online 2013).

1.2 ANALÝZA PROSTŘEDÍ PROFESIONÁLNÍHO LEDNÍHO HOKEJE.

1.2.1 Skladba týmu a selekce hráčů

Úkolem profesionálních týmů je dosahovat co nejlepších výsledků na základě individuálního a kolektivního výkonu hráčů. Vedení klubů tedy přistupuje k selekci hráčů dle kvality. A to jak z pohledu technických, taktických a kondičních dovedností ale i psychologických a mentálních.

Tým ledního hokeje by měl vykazovat typické znaky týmu, které jsou:

homogenita – skupiny je definovaná jako stupeň shody jejich členů. Hráči mají rozdílné vzdělání, věk, hodnotovou orientaci, ale u týmu dominuje požadavek homogenity ve sportovní výkonnosti nad všemi ostatními požadavky. (Slepička, 2009)

koheze – vnitřní koheze týmu je dána společným cílem, kterým je nejlepší výsledek týmu. Trenéři a vedení týmu musí mít pod kontrolou, aby konkurence v týmu byla zdravá a ne demotivující. Soukromé cíle nesmí převážit společné cíle týmu, jinak by tým kohezi postrádal.

polarizace – týmu, je vlastností vyjadřující jednotnou zaměřenost všech členů k dosažení společných cílů. Pokud se část členů mužstva neztotožní se stanovenými cíly, dojde k rozdělení mužstva, jednotná zaměřenost klesá, družstvo se polarizuje a klesá skupinová motivace nezbytná pro vrcholný výkon mužstva. (Slepička, 2009)

1.2.2 Tréninkový proces a jeho vliv na mentální zdraví

Tréninkový proces obecně, je snaha o přizpůsobení se zápasovým a soutěžním podmínkám. Fyziologicky jde o adaptaci organismu na zátěž. Složky sportovního výkonu v ledním hokeji jsou zmíněny v oddíle 1.1.2

Lední hokej je sezónní sport a těžiště tréninkového procesu je v českých krajích v období od srpna do března-dubna na kluzištích.

Tréninkový proces v ledním hokeji má své cykly:

Přípravné období (jinak letní příprava). Probíhá zpravidla od dubna do konce června. Jde o ryze kondiční přípravu organismu, která probíhá za pomoci různých metod. Běhání, posilovací cviky, cyklistika, kolečkové brusle, plavání, tenis, basketbal, kopaná a další doplňková cvičení. Je snaha o specializaci všeobecných cvičení, která by byla vhodná pro zatížení v ledním hokeji. Pozitivní je veliký posun v aplikaci kompenzačních cvičení. Je to nejnáročnější část přípravy na výdrž, soustavnost, tréninkovou motivaci. Zde je prostor k nácvičku uvolňovacích technik a psychotrénink. Tréninky v tomto období jsou kondičně vysoce náročné. Dochází k maximálnímu vyčerpání a vlastní hře ledního hokeje jsou všechny činnosti velmi vzdálené. Hráči by měli být velmi silně vnitřně motivováni, měli by mít stanovené cíle, aby v tomto období absolvovali dané penzum zátěže nezbytné pro výkonnostní růst a úspěšné zvládnutí sezóny.

Přechodné období. Kluby v České republice v období prvních 3 týdnů v měsíci červenci aplikují trénink pomocí individuálních tréninkových plánů. Hráči mají prostor na regeneraci a odstranění nedostatků v kondiční připravenosti. V tomto období musí být hráč disciplinovaný, aby pravidelným kondičně nenáročným pohybem, dle plánu, neztratil nabytou kondici a přitom aby dobře zrelaxoval a načerpal opět chuť a motivaci.

Předsoutěžní období. Koncem července tým začíná se společnou přípravou na ledě, která bývá kombinována s přípravou mimo led. Po úvodní fázi cca 14 dnů, bývají zařazována přípravná utkání. Bývá jich až 15. Kondičně je toto období neustále na horní hranici intenzity a navíc přistupuje další tlak v podobě formování týmu. Dochází k posledním předsezónním hráčským výměnám a odsunům hráčů, kteří se do týmu neprosadili. Rovněž formování podoby jednotlivých formací a přijímání úkolů a rolí je konkurenční boj o pozice v týmu. Náročné období pro hráče na sociální adaptaci, vyhodnocování situace v týmu a komparování s vlastním potenciálem.

Soutěžní období. Je hlavní a nejdůležitější částí roku. Začíná v polovině září a trvá do března až dubna následujícího roku. Probíhají soutěžní utkání a jiné doplňkové turnaje a soutěže. Délka soutěžního období je závislá na úspěšnosti týmu a postupech ve vyřazovacích bojích. viz. 1.2.3 Hrací modus. Tréninkový proces je zaměřován na technické a taktické dovednosti hráčů a je doplňován i tréninkem mimo led, avšak na nižší úrovni než v přípravném období. Mentálně zdravý hráč, se v tomto období pravidelně a cílevědomě věnuje naplánovanému tréninku. Je soustředěný, motivovaný na utkání a k výkonu přistupuje se snahou o dosažení maxima. Tlak na výsledky v jednotlivých utkáních základní části není tak extrémní, proto je prostor na kreativitu hráčského projevu. Veliký tlak na precizní, důkladné a bezchybné výkony, přichází v play off. Jedině mentálně zdraví jedinci jsou schopni ve vypjatých situacích překonat strach z neúspěchu či nezdaru a vložit do výkonu vlastní kreativitu. „... nejlepším způsobem integrace *strachu* je ponechání *ho* jeho vlastní přirozenosti. K tomu je nezbytný určitý proces změny vnímání reality, respektive jakési vnitřní transformace daného jedince.“ (Jelínek, Kůrková, 2011)

Mezocykly. Jsou krátkodobá období, která v průběhu soutěžního období přerušují soutěž, za účelem složení reprezentačního týmu a jeho účasti na mezinárodních turnajích. Týmy využívají tento čas k obnově kondičních schopností. Zde je prostor pro hráče zapracovat na odstraňování nedostatků a tím posílit sebevědomí.

1.2.3 Hrací modus extraligy ledního hokeje

Aby byl splněn sportovní charakter soutěže a aby byla soutěž z dlouhodobého pohledu zajímavá pro diváka (viz oddíl 1.3) byl vyvinut extraligový model soutěže. Týmy odehrají v základní části proti každému soupeři dvě utkání v domácím prostředí a dvě na hřišti soupeře. To čítá celkem 52 zápasů, které určí pořadí na prvním až 14

místě. Za vítězství v normální hrací době mužstvo získává 3 body do celkové tabulky. Zápas jsou ztraktivněny hrou do rozhodnutí. Týmy se nerozcházejí se stejným bodovým ziskem, ale v případě nerozhodného výsledku obdrží každý jeden bod a zápas pokračuje pěti minutovým prodloužením hraným na obou stranách pouze se čtyřmi hráči v poli. Mužstvo, které vstřelí branku, získává bonusový bod a utkání končí (tzv. náhlá smrt). Pokud v době prodloužení nepadne branka, přicházejí na řadu samostatné nájezdy. Každé mužstvo určí tři aktéry, kteří střídavě provedou trestné střílení. Mužstvo, které docílí více branek, vítězí. Pokud je stav nerozhodný, mužstva střídavě provedou po jednom trestném střílení, až do rozhodnutí.

Po odehrání základní části určí dlouhodobá tabulka pořadí, které stanovuje dvojice soupeřů pro vyřazovací část (play-off) a sestupové kvalifikace. Vyřazovacích bojů play-off se automaticky účastní týmy na 1. až 6. místě. Týmy na 7 až 10. místě, se utkají v předkole na tři vítězná utkání 7. s 10. a 8. s 9. Vítězové duelů se kvalifikují do play off, které je hráno na čtyři vítězná utkání.

Mužstva umístěná na 11. až 14. místě si ponechávají bodové zisky ze základní části a dvoukolově se utkají každý s každým. V boji o udržení se mužstva v pořadí 13. a 14. se utkají s finalisty nižší první ligy o udržení extraligové příslušnosti čtyřkolově každý s každým. Mužstva, která skončí v této kvalifikační skupině na prvním a druhém místě se kvalifikují do příštího ročníku ELH (Extraliga ledního hokeje). (Herní řád ELH 2013-14, online 2013)

Český hokej neustále udržuje systém kvalifikačních a výkonnostních sestupů a postupů mezi soutěžemi. Nejslabší týmy vyšších soutěží se účastní baráží s nejlepšími týmy nižších soutěží.

1.2.4 Brankář v ledním hokeji

Brankář v ledním hokeji má zvláštní postavení. Je to v podstatě z hlediska výkonu samostatný sport. Jeho úkoly ve hře jsou naprosto odlišné. Zabraňuje soupeři ve vstřelení branky. Jeho podíl na útoku a docílení branek je minimální. Brankářské herní dovednosti nemají s hráčskými téměř nic společného. Odlišné jsou bruslařské prvky a způsob bruslení, hra s hokejovou holí je značně limitována. Vybavení a výstroj, se neshoduje v žádném prvku s hráčským. Charakter kondičního zatížení je úplně odlišný od hráčů v poli. Nároky na kondiční připravenost se tedy výrazně liší. Brankář je vystaven zatížení v nepravidelných intervalech po dobu celého utkání. Výkon pod takovým zatížením vyžaduje především pozornost, rychlost reakce, pohyblivost,

ohebnost, mrštnost a maximální rychlost necyklických pohybů. Musí být vytrvalostně připraven, aby udržel soustředěnost a rychlost pohybů po dobu minimálně 60 minut čistého času. Utkání trvá i s rozsvíčkou na suchu před utkáním a případným prodloužením (overtime), i čtyři hodiny, vytrvalostní základ je tedy nutný. Není však nezbytné, aby brankář dosahoval špičkových výsledků VO₂ max. Brankář nesvádí silové souboje a tedy i silová připravenost není nutná. Taktická složka výkonu se skládá především z řešení herních situací ve spolupráci s obránci, zastavování kotoučů za brankou a jejich případnou rozehrávku. Není nijak výrazně zatížen taktickými pokyny. Brankář je vystaven velikému psychickému tlaku. Hokej je hra chyb a každá chyba hráče v poli se dá nahradit. Brankář nesmí udělat chybu, protože to už téměř sto procentně končí brankou. Je si toho vědom a to ho staví do velkého tlaku. Brankář se rozhoduje v setinách sekundy, protože musí reagovat na činnost protivníka, odražené a tečované kotouče, musí anticipovat pohyb soupeřů i spoluhráčů, musí mít dobrou orientaci v prostoru a periferní vidění. To vše zatěžuje nervovou soustavu a psychologická příprava, mentální zdraví a psychická regenerace jsou oblastmi psychologické přípravy brankáře. (Slepička 1987)

1.3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA PROFESIONÁLNÍHO HRÁČE

Následující termíny se objevují v rámci psychologické přípravy a jejich definice aplikovaná v praxi optimalizuje osobnost mentálně připraveného hráče ledního hokeje.

1.3.1 Motivace

„Motivace je psychický stav vyvolávající činnost, chování či jednání zaměřující se určitým směrem“ (Winkler, Petrusek, 1997)

Vnitřní motivace: Přichází z organismu na základě hladin hormonů, prvotně hlad žízně, chlad, ale druhotně i cíle, touhy a představy. „Z rozboru motivace sportovní činnosti vyplývá, že sportovní činnost je silně motivována sama o sobě, neboť vychází přímo z různých základních tendencí, biogenních a sociogenních potřeb. Kromě toho je činností dobrovolnou a zájmovou.“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Vnější motivace: jsou podněty z okolí ovlivňující stav a průběh procesu koncentrace. Pokud není hráč motivován vnitřně, nedaří se ho motivovat z vnější. Otázku motivace nastoluje trenér Bob Berry: Chceš hrát hokej, nebo být hokejistou?

1.3.2 Psychologická příprava

Snaha dosáhnout co nejvyšší sportovní výkonnosti, musí respektovat celkový rozvoj jedince. Toto úsilí nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, zdravotními, ekologickými, kulturními a dalšími normami společenského života. Charakteristickým rysem sportovního tréninku je silná výkonová motivace projevující se ve snaze dosáhnout co nejvyšších výkonů (Dovalil, Perič 2007)

„Psychologická příprava sportovce je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem je zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce.“ (Slepička, Hošek, Hátlová 2009)

1.3.3 Mentální zdraví

Mentální zdraví je úroveň psychologické pohody nebo absence mentální poruchy, je výrazem emocí znamenajících úspěšnou adaptaci na různé požadavky (Sestra, online 2013).

1.3.4 Rituál

Opakující se činnost stanovující řád a navozující pocit bezpečí, sebevědomí a víry v úspěch. Tréninkový a zápasový rytmus, oblečení, jídlo, postup oblékání, pořadí nástupu hráčů na led a spousta dalších, patří mezi rituály. Také víra v talismany, maskoty či jiné předměty zvláštního významu patří k rituálům. Nepodceňujme význam rituálů a talismanů. (Jelínek, Kuchař 2007)

1.3.5 Flow effect - zóna

Sportovní příprava a tréninkový proces vrcholí a jsou zúročovány výkonem v utkání. Snaha je, aby se sportovec dostal do **zóny**, do mentálního rozpoložení, ve kterém je maximálně koncentrován na výkon a je schopen využít všech schopností a dovedností, aniž by byl čímkoliv vyrušován.

Stav *proudění* (označovaný také jako *plynutí* nebo podle anglického názvu *flow*) je označení pro nejlepší okamžiky našich životů, což jsou „ty okamžiky, kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to“. (Csikszentmihalyi, 1996)

Jedná se o „bezmyšlenkový stav“ sportovců, v němž se všechno děje, aniž by o tom přemýšleli. Pro zónu jsou charakteristické alfa vlny. Objeví-li se, lze očekávat vysoce koordinované splnutí těla a mysli. Alfa vlny jsou pro pobyt v zóně typické. (Jelínek, 2013).

1.3.6 Talent

Existuje mnoho definicí a vysvětlení toho co je talent (např. matematický, umělecký, sportovní, jazykový, organizační, ...), dle mého názoru je to rozvinutá schopnost se učit a rozvíjet dovednosti.

Mnoho předpokladů ke sportu je geneticky podmíněných. Na ně teprve navazuje systematický trénink a bez jejich je elitní výkon ve sportu zpravidla nedosažitelný. Proto je souhrn vloh, tj. o nadání neboli talent ve sportu takový zájem. (Hošek, 2009)

Talent se dělí na motorickou docilitu (pohybovou učenlivost), hráčskou inteligenci (čist pole) a emočně motivační složku talentu (stabilita emocí, emoční zralost), která je aktivační pro předchozí instrumentální složky talentu (Hošek, Slepíčka, Hátlová 2009).

2 CÍLE A VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY

2.1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem práce je zjistit stav mentálního zdraví a psychologické přípravy hráčů nejvyšších soutěží ledního hokeje v České republice. Dílčím cílem je položit akcent v bakalářské práci na základy psycho-tréninku v mládežnických kategoriích.

Z výše uvedených cílů vyplynuly následující úkoly:

1. Obsahová analýza literárních pramenů v literatuře vztahující se k problematice psychické přípravy, mentálního zdraví a psychotréninku v ledním hokeji jednotlivců i týmů.
2. Na základě obsahové analýzy stanovit cíl, úkoly a výzkumné otázky bakalářské práce.
3. Provést investigativní šetření v oblasti tréninkové praxe u vybraných extraligových týmů (stratifikovaný výběr). Shromáždění a utřídění těchto dat.
4. Provést výběr respondentů z řad dospělých hráčů (stratifikovaný výběr) a formou řízeného rozhovoru a pozorování shromáždit informace o vlivu psychotréninku na výkon a na mentální zdraví.
5. Statistická analýza získaných dat.
6. Provést diskusi k výsledkům z hlediska průběhu dlouhodobé přípravy hráčů po dobu celé sezóny.

Stanovit závěry a doporučení pro tréninkovou praxi sportovců i trenérů

2.2 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY

VP1: Lze předpokládat, že pravidelným psycho-tréninkem, se zabývá nanejvýš 50% dotázaných trenérů týmů ledního hokeje hrajících nejvyšší soutěže.

VP2: Lze předpokládat, že o rodině a škole komunikuje s hráči dorosteneckých a juniorských týmů nanejvýš 70% trenérů.

VP3: Lze předpokládat, že o rodině a škole komunikuje s hráči žákovských mužstev nanejvýš 60% trenérů.

3. METODOLOGIE VÝZKUMU

3.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORŮ

Pro výzkumné šetření byly vybrány tři výzkumné občanské soubory (VS).

VS1 byl tvořen z vybraného vzorku trenérů extraligových týmů. Tento vzorek čítal šestnáct trenérů mužů, deset z Čech a šest z Moravy, ve věku třicet pět až padesát pět let. Sedm z nich je v současnosti aktivních v extralize dospělých, ostatní byli bývalí extraligoví trenéři, působící v současnosti u mužstev dorosteneckých a juniorských extraligových soutěží, nebo nižších soutěží u nás nebo v zahraničí či národních juniorských mužstev. Všichni trenéři byli aktivními hráči v extralize a měli trenérskou licenci A, která je v ČR nejvyšším možným trenérským vzděláním.

VS2 byli hráči chlapaní ledního hokeje ve věku deset až čtrnáct let, z mužstev která byla vybrána plošně (pět z Čech a tři z Moravy). Všechny týmy jsou z klubu s extraligovým týmem působícím ve městě větším jak padesát tisíc obyvatel. Všech sedmdesát osm hráčů bylo vzděláváno systémem sportovních tříd. Systém sportovních tříd se vyznačuje tím, že hráči týmu společně navštěvují třídu s větší anotací hodin výuky sportu. To znamená v praxi, že hokejové tréninky a výuka jsou skloubeny tak, že tréninky se mohou konat i v dopoledních hodinách. Jednalo se o žáky pátých, šestých, sedmých a osmých tříd.

VS3 byl soubor hráčů mužského pohlaví hrajících extraligu juniorů a dorostu, ve věku patnáct až dvacet let. Hráči byli vybráni metodou stratifikovaného výběru z mužstev, jejichž týmy dospělých hráli českou extraligu. Všichni byli české národnosti. Všech padesát pět respondentů byli studující, svobodní a bezdětní.

3.2 ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

3.2.1 Rozhodnutí o cílové populaci a výběrové metodě

Po zvolení tématu bakalářské práce, jsem si prostudoval literaturu a společně s vedoucí práce jsme volili cílovou populaci mého výzkumu. Oslovil jsem šestnáct kolegů trenérů, kteří působí v extralize ledního hokeje, nebo tam v minulých letech působili. Deset trenérů bylo z Čech a šest z Moravy.

Pro potvrzení výzkumných předpokladů, bylo nutno provést průzkum mezi hráči mládežnických mužstev. Rozdělil jsem je na žákovská mužstva ve věku deset až čtrnáct

let organizovaných v systému sportovních tříd a extraligové týmy mladšího, staršího dorostu a juniorů. Průzkum byl prováděn v deseti klubech, jejichž dospělé týmy hráli extraligu a týmy dorostů a juniorů rovněž nejvyšší soutěže. Volil jsem u každého mužstva respondenty tak, aby byly zastoupeny posty brankáře, útočníka a obránce.

3.2.2 Návrh výzkumného nástroje, dotazníku

Baterie dotazníků MK2014 (Mazanec, Krejčí 2014) obsahovala dotazy uzavřené a polo uzavřené, tedy dávající předepsané možnosti odpovědí, popřípadě s možností jiné vlastní možnosti. Budou použity otázky dichotické či trichotické (možnosti ano-ne, popř. nevím), ale hlavně vícehodnotové s možností více variant odpovědí. Některé dotazy mají charakter škálování, tedy vymezení hodnoty dotazovaného jevu.

Dotazníky MK2014 Z pro žáky a MK2014 J pro dorost a juniory obsahovaly dvacet tři otázek ke stanovení stavu jejich vnímání ledního hokeje, tréninku jako výchovného procesu, vlivů působících na výkonnost a úlohu osobnosti trenéra.

Trenéři byli dotazováni v dotazníku MK2014 T patnácti otázkami na mentální a osobnostní připravenost hráčů a na metody psychologického tréninku.

3.2.3 Realizace a způsob sběru dat

Sběr dat byl časově nejnáročnější fází. Nejprve jsem telefonicky kontaktoval trenéry, prohodili jsme princip našeho výzkumu a osvětlil jsem postup při vyplňování dotazníku. Zaslání a odevzdání proběhlo elektronicky.

Pro výzkum mezi mládežnickými týmy jsem telefonicky kontaktoval manažery nebo šéftrenéry mládeže a domluvil si možnost spolupráce na výzkumu. S pověřenými trenéry jsem domluvil podmínky vyplnění dotazníků a výběru respondentů. Kladl jsem důraz na etiku průzkumu. Bylo potřeba, aby byla zachována anonymita, aby hráči odpovídali upřímně a pravdivě, podle vlastních dojmů a pocitů. Ze dvou set odeslaných dotazníků se mi vrátilo sto třicet tři vyplněných.

3.2.4 Vyhodnocení dotazníkové baterie

Vracené dotazníky bylo nutno vyhodnotit a výsledky zaneš do připravených tabulek. Zkoušel jsem potom jaký typ grafů použít pro názorné zobrazení výsledků. Obzvláště komplikované bylo vyhodnocování hokejových vzorů v dotaznících MK2014 Z a MK2014 J. Jména vzorů respondentů jsem vypsál, udělal pořadí četnosti a rozdělil hráče na zahraniční a české.

Na několika konzultacích s vedoucí práce jsme formovali teoretickou část a diskutovali výsledky výzkumné části bakalářské práce. Nejobtížnější bylo zvolit, jak

výsledky jednotlivých otázek co nejpřehledněji zobrazit včetně komentáře. Z několika variant jsme zvolili tu, která je nejpracovnější a nejdůkladnější.

Komentovali a vyhodnotili jsme každou otázku jednotlivě a shrnuli závěry v desateru pro trenéry. Dle úzusu pro psaní bakalářských prací jsme zformovali text a připravili pro tisk a vazbu.

3.3 METODY VÝZKUMU

3.3.1 Obsahová analýza literárních zdrojů

Pro kvalitativní a kvantitativní analýzu nasbíraných dat jsem vycházel z publikace – „Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu“ a využil metodologické triangulace. „Metodologická triangulace je základním nástrojem, který paralelně užívá různé druhy dat či metod při studiu téhož problému a znamená použití nejméně dvou metod (obyčejně kvalitativních a kvantitativních)“ (Miovský, 2006).

Použiji diagnostickou a statistickou metodu. Diagnostická metoda analyzuje stav. Statistická metoda vyhodnocuje empirická data a určuje tak pravděpodobnostní výskyt jevu. Praktická aplikace psychologické přípravy hokejistů nejde vysledovat. Trenéři evidují ve výkazech či elektronicky na videu tréninkové jednotky. Vyčteme z nich kondiční zatížení, metody rozvoje technických dovedností, trénink kombinací a taktiky, avšak míra mentálního zatížení, či metody psychologického tréninku zaznamenány nejsou.

3.3.2 Baterie dotazníků MK2014

Dotazník MK2014 byl konstruován dle explorační analýzy dat a otázky byly stanovovány s cílem zjistit, jaký je pohled trenérů na mentální připravenost hráčů a naopak, jak hráči cítí přístup trenérů k mentální přípravě.

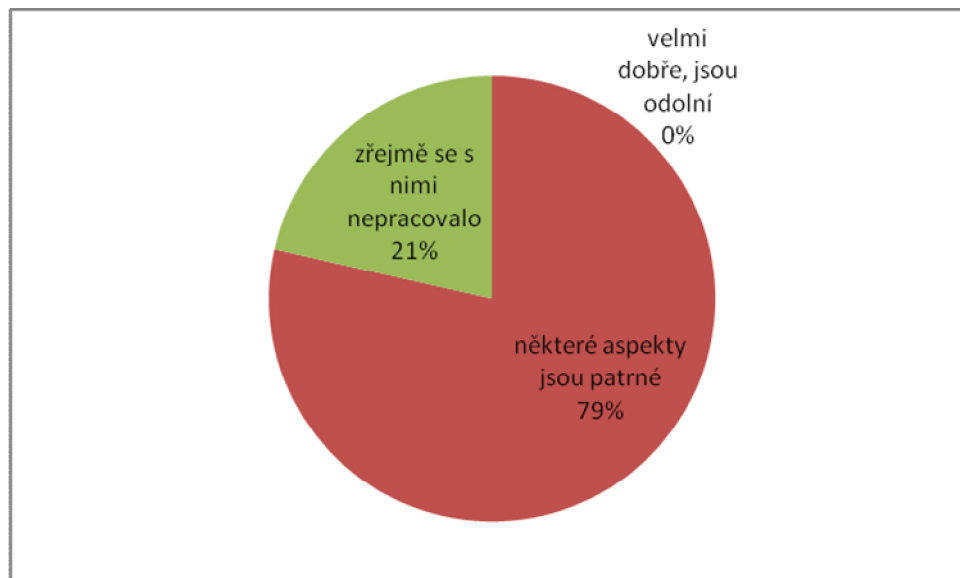
Zdroj pro přípravu dotazníku: Kreislová 2008.

3.3.3 Statistické vyhodnocení

Evaluace nasbíraných dat z dotazníků byla kvantitativně provedena základními statistickými metodami v programu EXCEL a provedena procentuální četnost. Byly vytvořeny výsečové grafy, které názorně zobrazují zjištěný stav. Predikcí jsme kvalitativně vyhodnotili význam odpovědí a sumarizovali do doporučení pro trenéry, které by mohlo být návodem k vylepšení stavu mentálního zdraví hráčů české extraligy ledního hokeje.

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

4.1 VÝSLEDKY DISKUSE K DOTAZNÍKU MK2014 T OD TRENÉRŮ



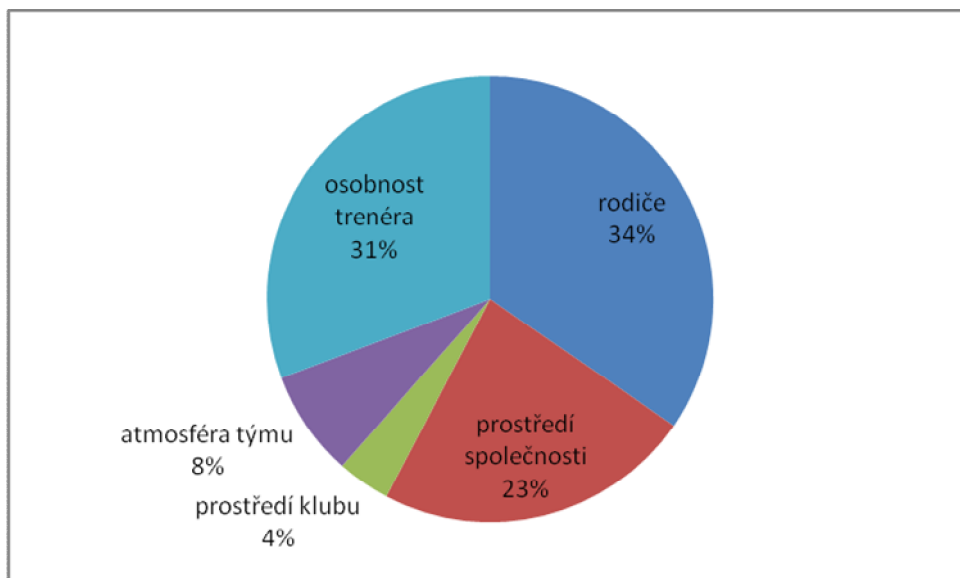
Graf 1: Mentální připravenost hráčů. (N=16)

Žádný z trenérů nevedl, že by hráči přicházeli do extraligy ledního hokeje připraveni, dokonce více než z 20% upozorňují trenéři na mentální nepřipravenost hráčů. To potvrzuje nutnost mentálním zdravím hráčů se cíleně zabývat.



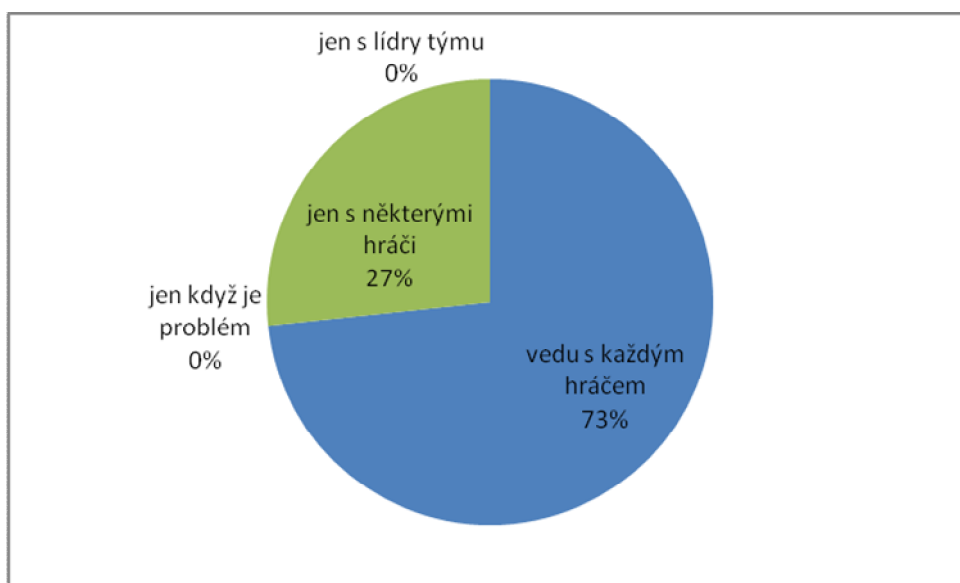
Graf 2: Postoje hráčů k mentálnímu tréninku. (N=16)

Graf 2 ukazuje, jak hráči přijímají mentální trénink a psychologickou přípravu. 16% hráčů vůbec nepřijímá a pouze 16% aktivně přistupuje. To dokazuje, že hráči neberou mentální přípravu jako automatickou a nepřikládají tomuto druhu přípravy váhu.



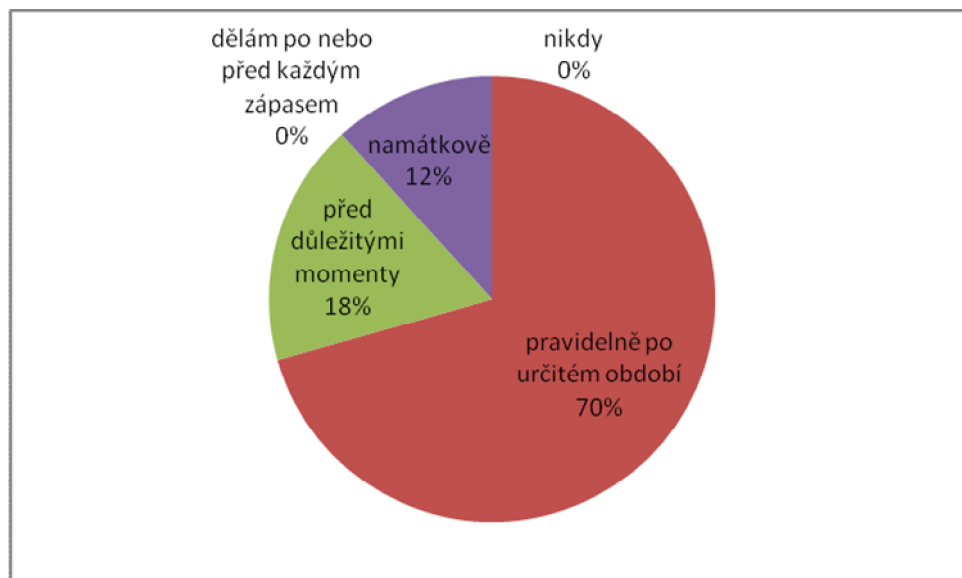
Graf 3: Vlivy na formování osobnosti hráče. (N=16)

Z tohoto grafu je patrné, že si trenéři uvědomují vliv osobnosti trenéra, prostředí klubu a atmosféry týmu na formování osobnosti hráče a to celkem ze 43%. Sportovní prostředí má tedy téměř dominantní úlohu. Ve spolupráci s rodiči se jeví optimální spojení na kontrolované formování osobnosti hráče.



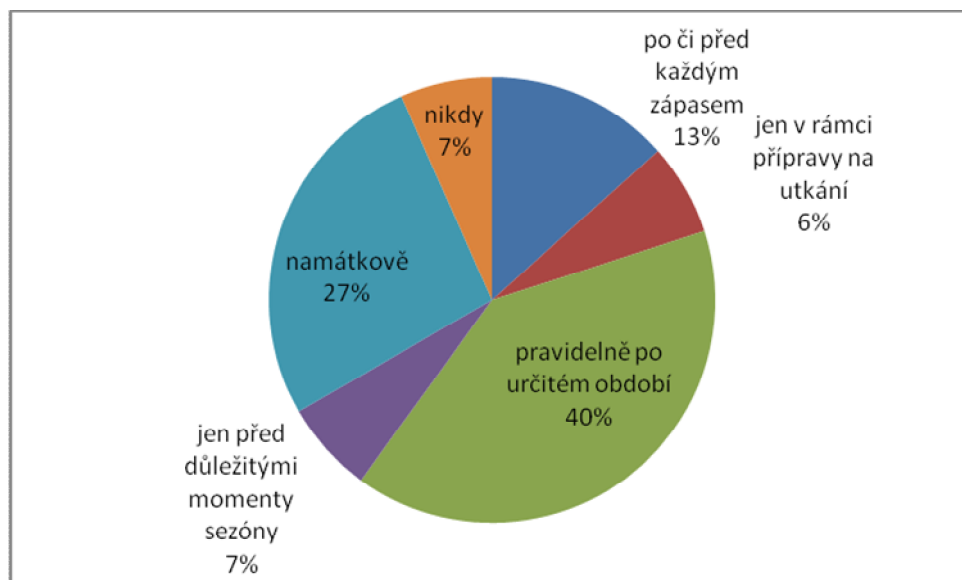
Graf 4: Pohovory trenérů s hráči. (N=16)

Téměř tři čtvrtiny trenérů vedou pohovory se všemi hráči týmu. Osobní pohovor je základní prostředek kontaktu s hráčem, analýzy povahových rysů a působení na osobnost hráče. Myslím, že by se pohovory měly vést s každým hráčem. Výsledek potvrzuje výzkumný předpoklad VP1. Pravidelným psychotréningem se zabývá méně jak 75% trenérů.



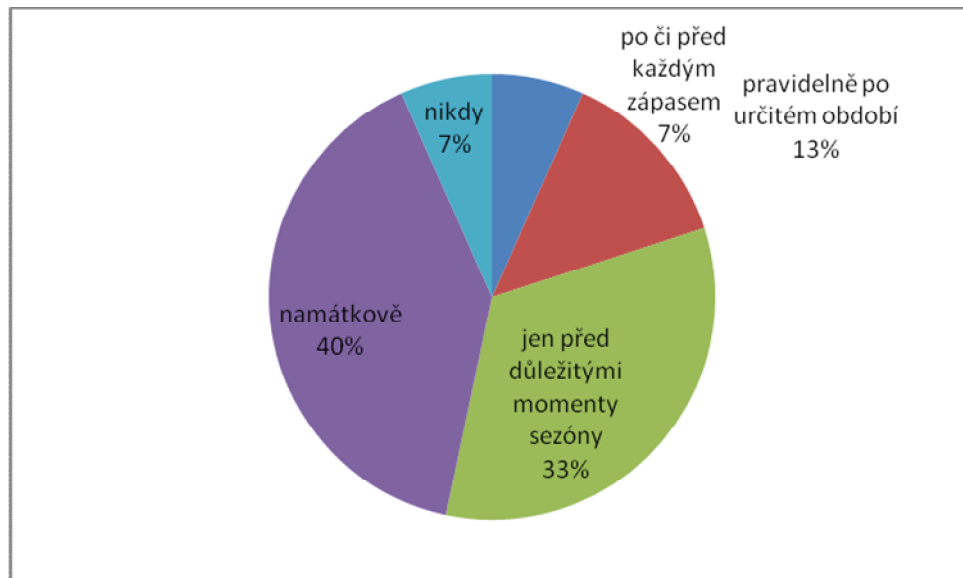
Graf 5: Četnost pohovorů trenérů s hráči. (N=16)

70% trenérů vede pohovory s hráči pravidelně po určitém období, potřeba je však vést pohovory pravidelně a se všemi hráči. Působil jsem jako trenér v kanadském juniorském týmu QMJHL Rimouski, kde se pohovory vedly vždy po deseti odehraných utkáních zároveň s vyhodnocováním individuálního výkonu. Výsledek potvrzuje výzkumný předpoklad VP1. Pravidelným psychotréninkem se zabývá méně jak 75% trenérů.



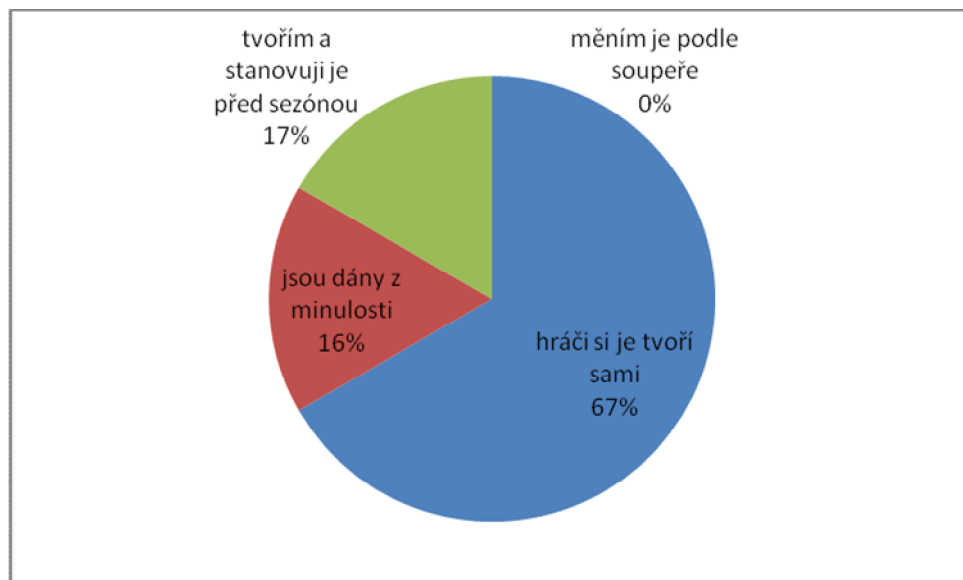
Graf 6: Četnost s jakou trenéři provádějí psychologickou přípravu s celým týmem (není myšleno taktická příprava). (N=16)

Z hlediska dlouhodobé přípravy mají pravidelné pohovory větší účinnost. Z grafu je patrné, že ne všichni trenéři tuto možnost využívají. Výsledek potvrzuje výzkumný předpoklad VP1. Pravidelným psychotréninkem se zabývá méně jak 75% trenérů.



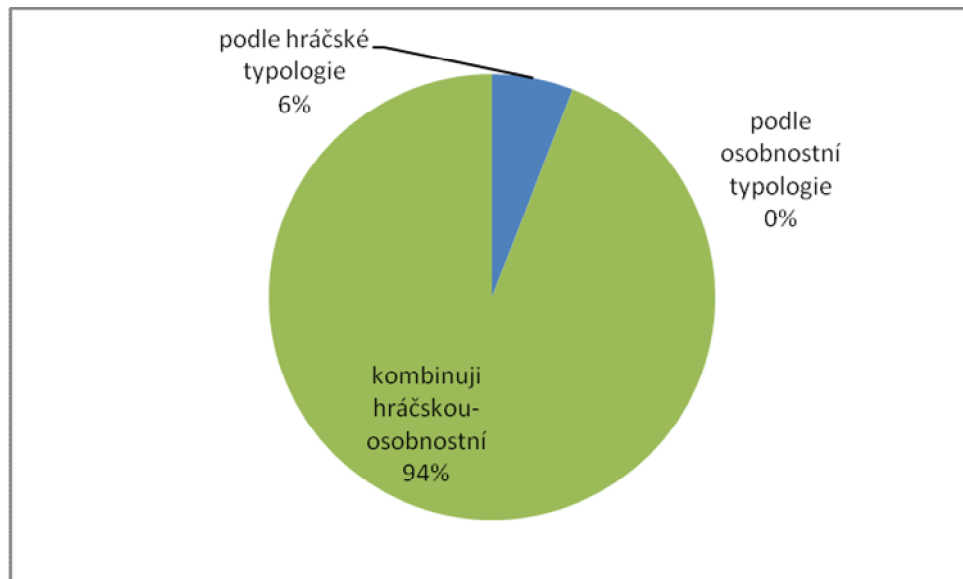
Graf 7: Četnost teambuildingů extraligových týmů (není myšleno taktický pohovor s týmem). (N=16)

Graf ukazuje, že trenéři metodu teambuildingových cvičení využívají, ale každý v jinou dobu a s jinou četností. Výsledek potvrzuje výzkumný předpoklad VP1. Pravidelným psychotréninkem se zabývá méně jak 75% trenérů.



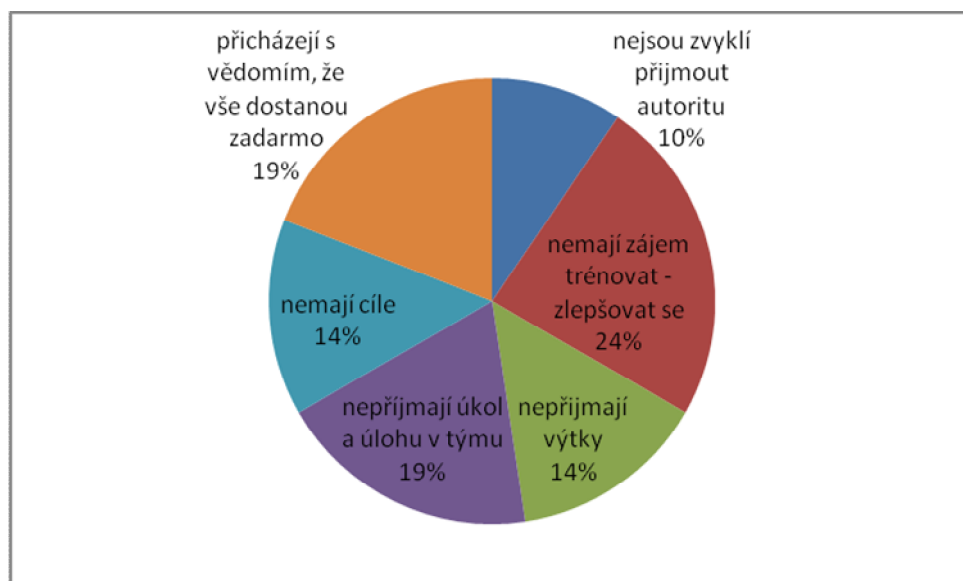
Graf 8: Přístup trenérů k rituálům týmu? (N=16)

Je patrné, že trenéři z velké části respektují týmový a historický pořádek a řád, a do tvorby rituálů z 83% nezasahují. Tým si tak udržuje svoji autonomii s respektem k tradici.



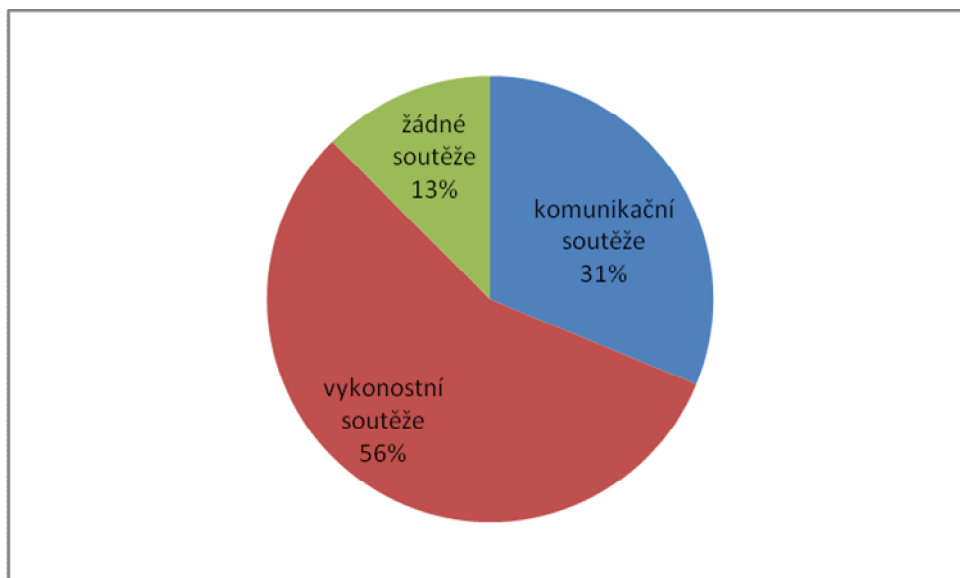
Graf 9: Způsob výběru hráčů v extraligovém týmu. (N=16)

Výsledek potvrzuje zájem trenérů o osobnostní charakteristiky hráčů a zohledňují to ve výběrech hráčů. To však předpokládá dobrou osobnostní analýzu hráčů, kterou si musí trenér důsledně provést sám. Výkonostní ukazatele skýtají všemožné statistiky, avšak osobnostní a psychologické záznamy o hráčích k dispozici nejsou.



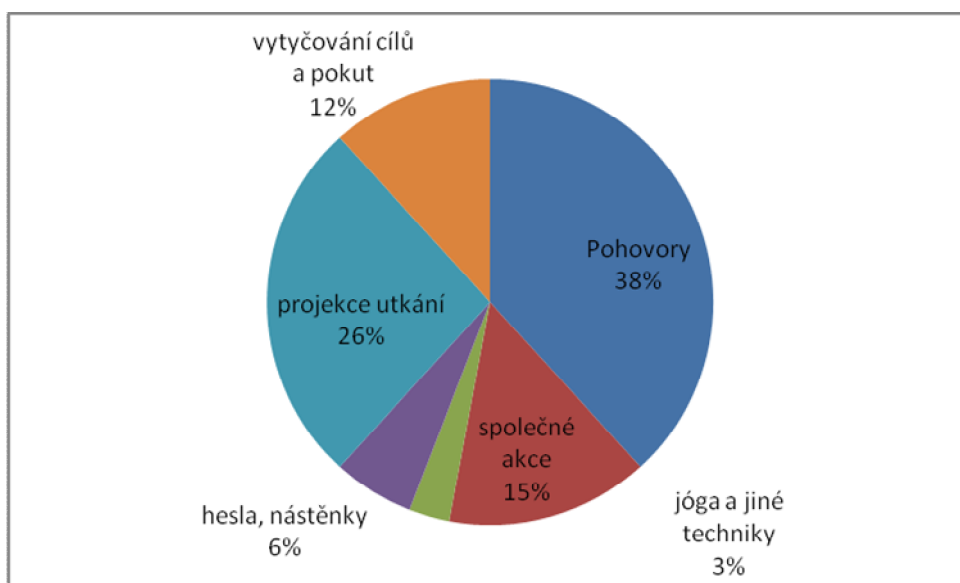
Graf 10: Nedostatky mentální nepřipravenosti s jakými přicházejí hráči do extraligového týmu dospělých v České republice? (N=16)

Žádný z uvedených nedostatků výrazně nepřevyšuje ostatní a není zásadním problémem. Vzájemně se však ovlivňují a odstraněním či zlepšením jednoho se podaří snížit i další deficit.



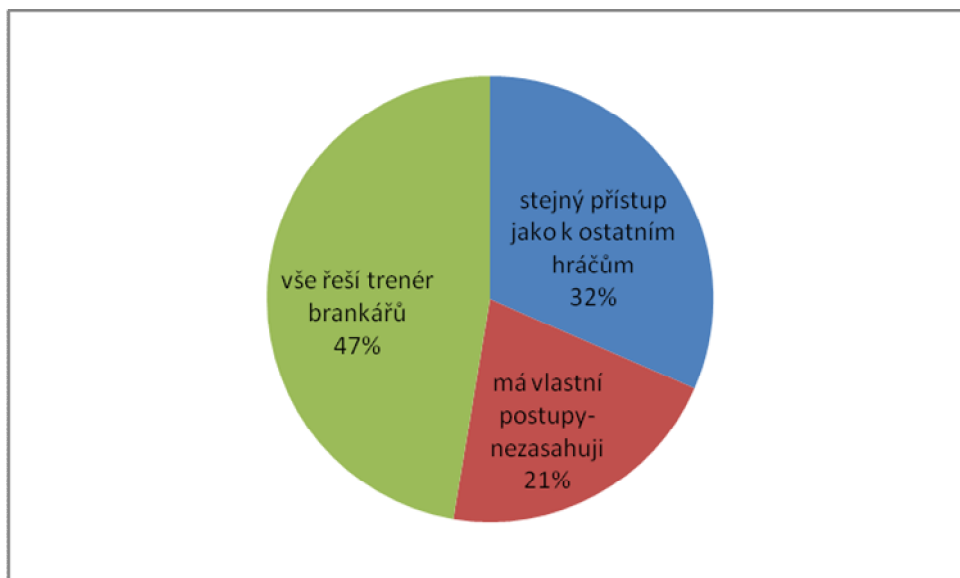
Graf 11: Formy teambuildingových cvičení na ledě. (N=16)

Trenéři používají více jak z poloviny výkonnostní soutěže, kde je základním kritériem měření a zápolení kondiční či výkonnostní úroveň. Přisuzují to praktičnosti spojení s kondičním či jiným druhem tréninku.



Graf 12: Metody psychologické přípravy používané etraligovými trenéry. (N=16)

Nejzastoupenější je metoda pohovorů, avšak je pozitivní, že jisté zastoupení mají i ostatní metody. Trenéři měli možnost označit více odpovědí a proto jsem očekával rovnoměrnější procentuální rozložení všech metod.



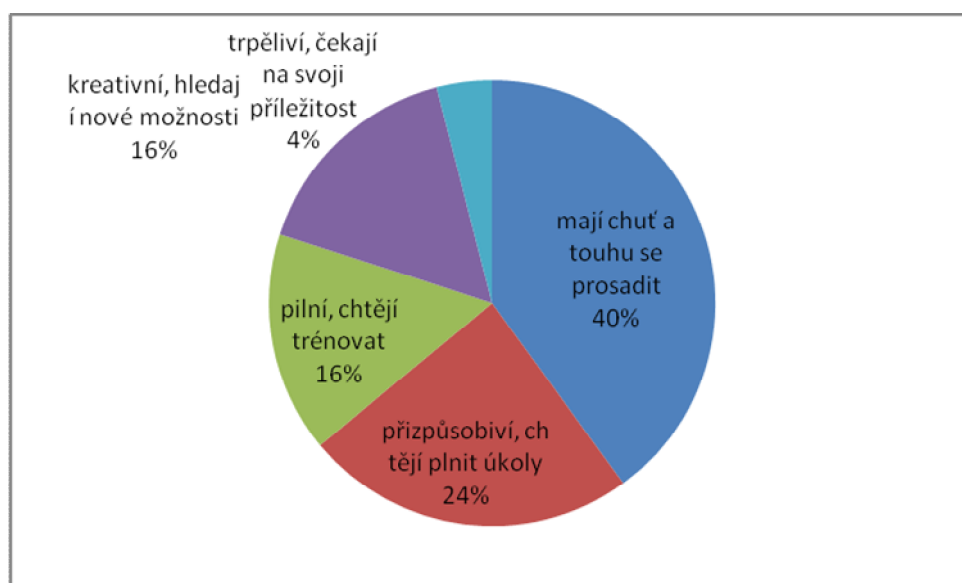
Graf 13: Psychologická příprava brankářů? (N=16)

Z výsledků je patrné, že trenéři nemají zvláštní přístup k přípravě brankářů, přestože jsme popsali (str. 19) výkon brankáře jako zcela odlišný od výkonu hráče v poli. Trenéři tuto přípravu řeší pomocí trenéra brankářů.



Graf 14: Volba kapitána. (N=16)

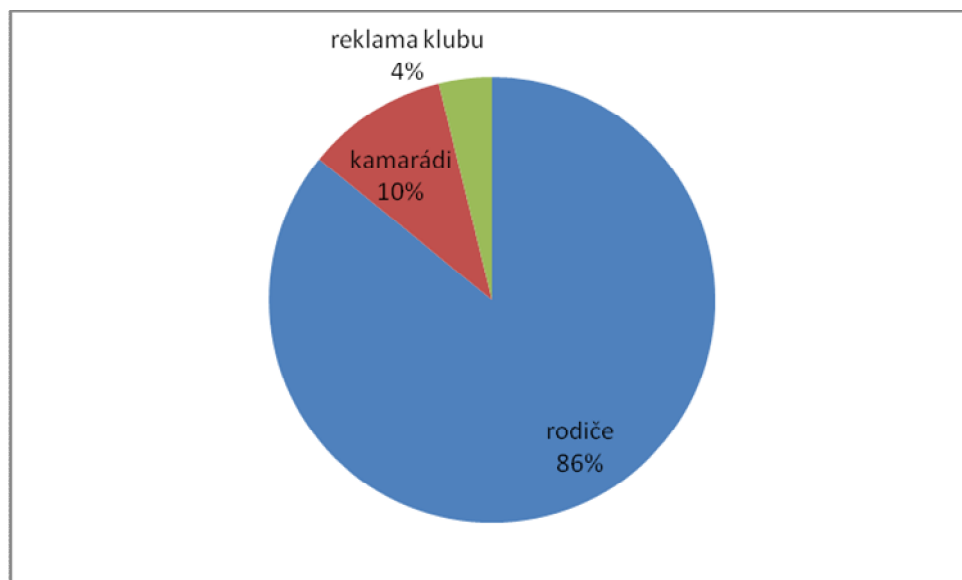
Trenéři si ze 43% určí kapitána sami. Tímto přímo volí svou styčnou osobu pro komunikaci s týmem. Dávají svou důvěru k danému hráči ve známost. Trenéři, kteří naprosto demokraticky nechají volit tým svého kapitána nechávají tým projevit ve kterého hráče má tým největší důvěru.



Graf 15: Mentální přednosti hráčů extraligových týmů? (N=16)

Trenéři uvádějí, že hráči mají chuť se prosadit, existuje tedy výkonová aspirace, která je základem pro výkonostní růst. Rovněž však uvádějí, že pouze 4% hráčů má trpělivost pracovat a dočkat se své příležitosti. To se odráží v časté migraci hráčů mezi kluby.

4.2 VÝSLEDKY A DISKUSE K DOTAZNÍKU MK2014 Z OD ŽÁKŮ

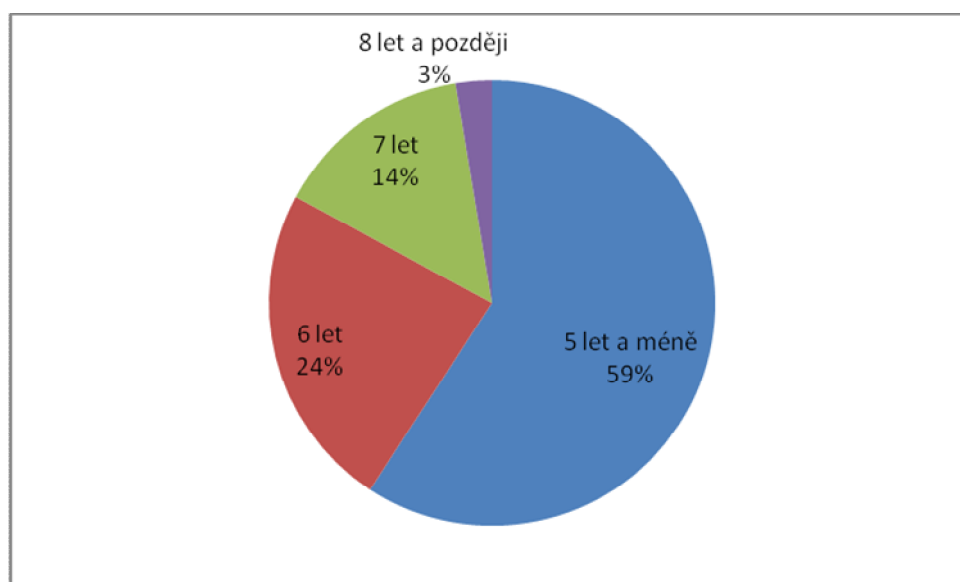


Graf 16: Podněcující faktor náboru hráčů do ledního hokeje. (N=78)

Hráči odpovídali převážně, že je rodiče přivedli na myšlenku hrát hokej. To vypovídá o tom, že hráči sami nerozhodovali o tom jaký sport si zvolí, ale postupně si k hokeji svůj vztah našli.

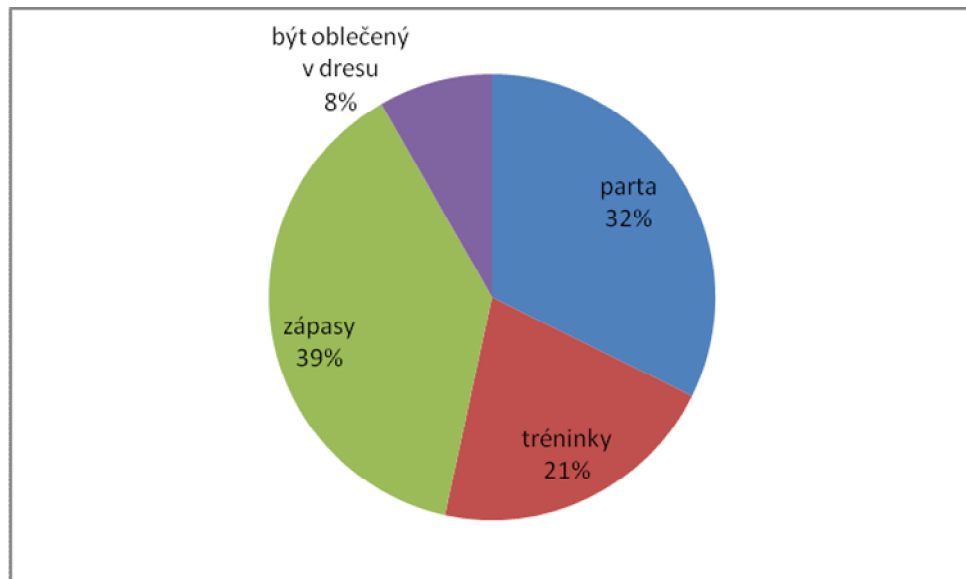
„Prvním stadiem na počátku sportovní kariéry je *generalizace motivační struktury* sportovce. Projevuje se menší výběrovostí při volbě sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a častou fluktuací mezi sporty. Mladému sportovci ani příliš nezáleží na tom, jaký sport provozuje, řídí se vnějšími podněty (např. parta, reklama) a libostí prožitků. Mají zde vliv i často nahodilé okolnosti (sportoviště blízko bydliště, četba, vliv blízkých lidí, školní TV aj.) Podle anamnéz sportovních hvězd, často nebývá v tomto stadiu zastoupen sport, ve kterém sportovec vynikne.“ (Slepička, Hošek, Hátlová, Psychologie sportu, str. 79. 2009)

Zajímavý je výsledek také z pohledu náboru. V podstatě nábor by měl být cílený ne na děti, ale na rodiče, kteří poté přivedou své děti k hokeji a podle výše uvedeného citátu v začátcích spíše působit na vytvoření vztahu hráče ke sportu, než na vlastních dovednostech a už vůbec ne na kondici.



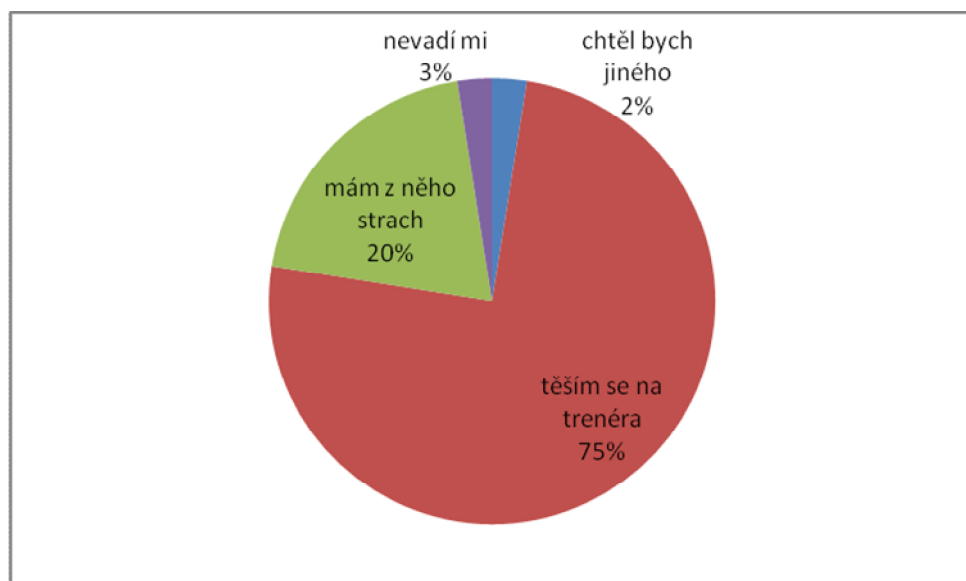
Graf 17: Věk začátků cíleného hokejového tréninku. (N=78)

Celkem 83% dotazovaných začalo s hokejem v první třídě a dříve. To potvrzuje předchozí výsledek grafu 16., že byli hráči většinou přivedeni k hokeji rodiči a zároveň varuje před brzkou specializací a jednostraným zatížením. Jak po tělesné stránce, tak po psychické. (Krejčí 2011)



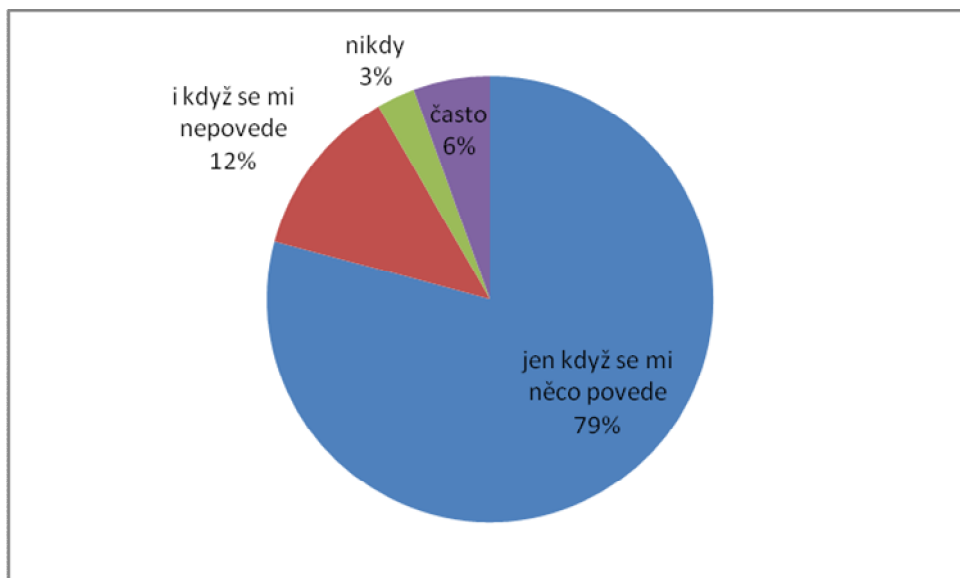
Graf 18: Oblíbenost aspektů ledního hokeje u hráčů žákovské kategorie. (N=78)

Dalo by se očekávat, že zápasy bude to hlavní proč hráči na hokej docházejí, ale jak vidno velmi důležitý je i kolektiv. Naopak je třeba využít toho, že se hráči dobře cítí v kolektivu a vytvářet dobrou atmosféru týmu. Tzv. hráči si musí sednout. Viz graf 9.



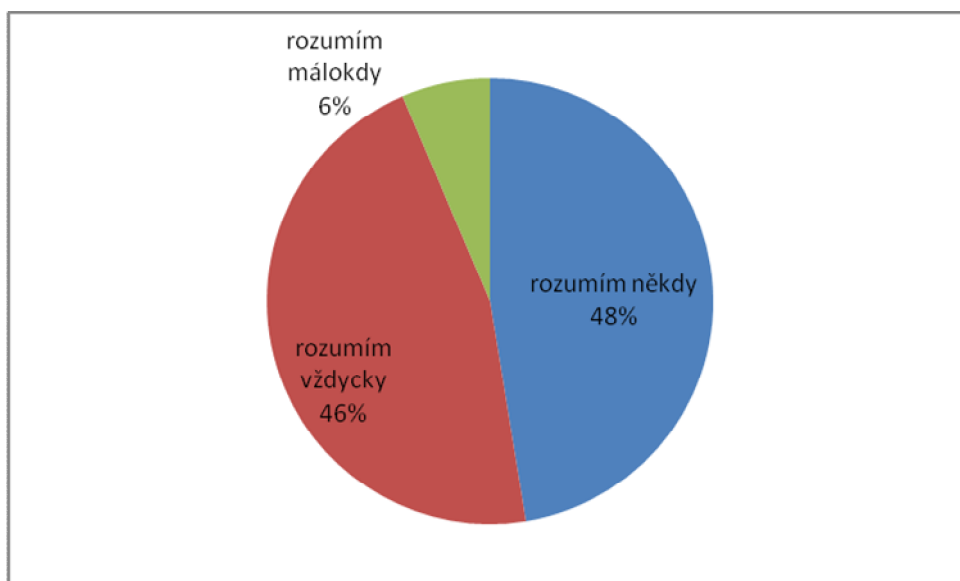
Graf 19: Oblíbenost trenéra. (N=78)

75% oblíbenost trenéra je poměrně vysoké číslo, avšak každý hráč by měl mít svého trenéra v oblibě. Trenér vytváří atmosféru v týmu, ovlivňuje z části úspěšnost mužstva a tudíž „*Stabilizaci motivační struktury*. Zde mají silnou účinnost motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, směřující k vysoké výkonnosti.“ (Slepička, Hošek, Hátlová, Psychologie sportu, str. 80., 2009)



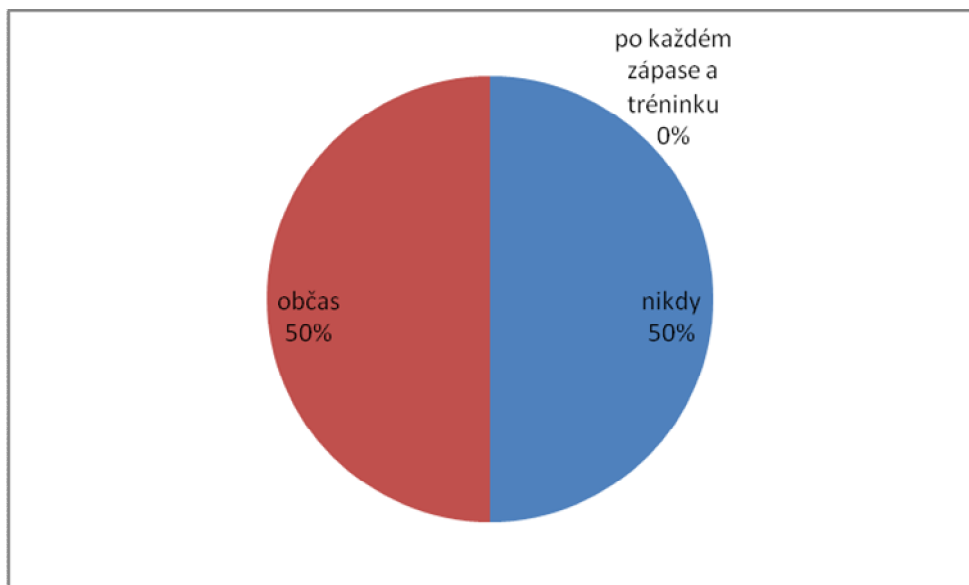
Graf 20: Pochvalné hodnocení hráčů trenéry. (N=78)

I přestože výsledek vychází poměrně pozitivně, je třeba připomenout pravidlo výchovy hráčů žákovského věku, *pět pochval na jednu výtku*. Proto chválit nejen při povedeném výkonu, ale hledat si možnosti jak pochválit, vyzdvihnout výkon. Například v krátkém závěrečném vyhodnocení tréninku.



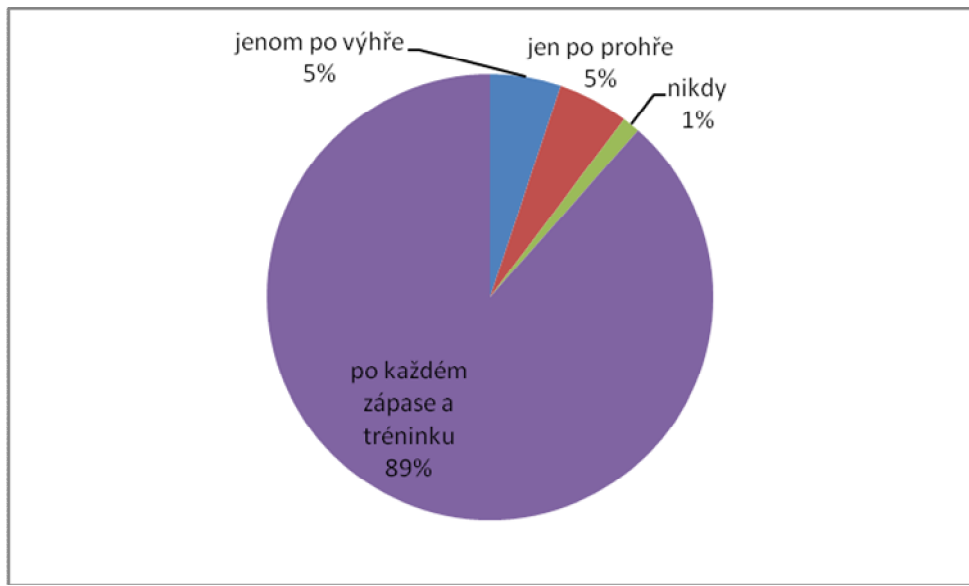
Graf 21: Srozumitelnost trenérských instrukcí. (N=78)

Od komunikace trenér hráč se odvíjí zdárnost výchovného a tréninkového procesu. Proto je potřeba využít všech prostředků k názornému vysvětlení instrukcí. (Video, předvedení, kresba na tabuli, atd.) (Slepička 1987)



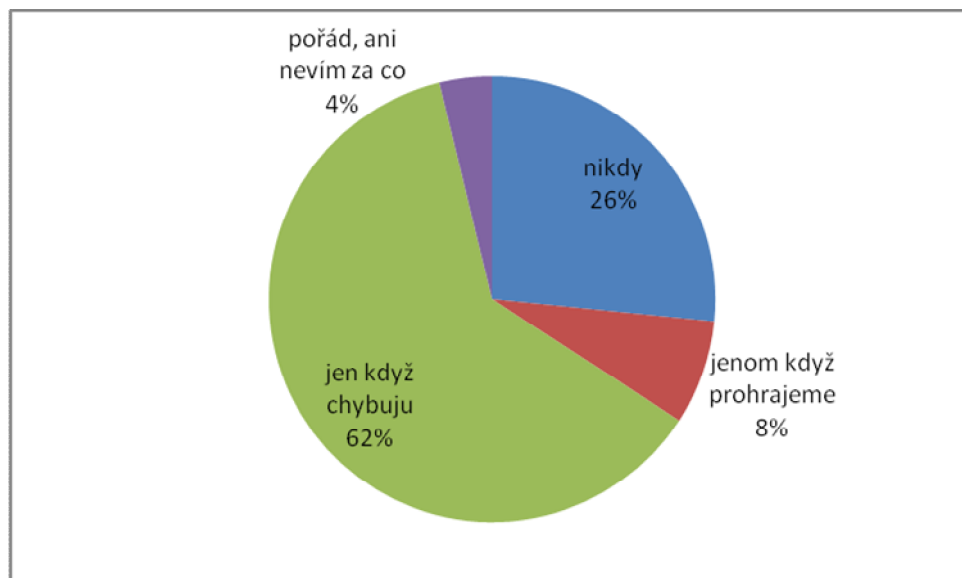
Graf 22: Odměňování hráčů rodiči. (N=78)

„Odměna má mít především informační (zpětnovazební) povahu“ (Slepička, Hošek, Hátlová, Psychologie sportu, str. 89. 2009). S odměnami mladým hráčům je nutno nakládat velmi obezřetně, protože vnější motivace snižuje vnitřní motivaci.



Graf 23: Komunikace rodičů s hráči o ledním hokeji. (N=78)

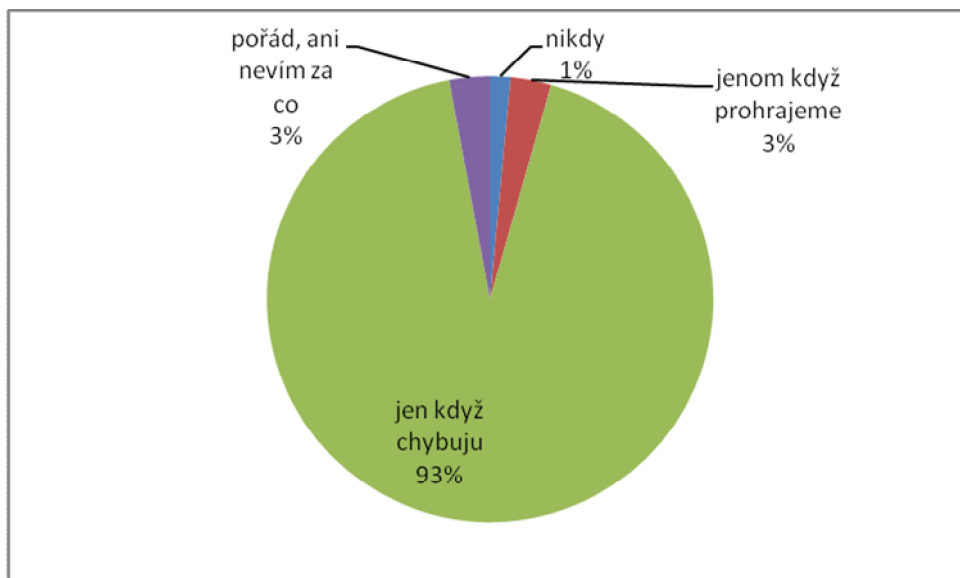
Hráči uvádějí, že s nimi rodiče komunikují po každém tréninku a zápase v 89%, což je velmi optimistický výsledek. Je nutné, aby hráči cítili podporu a zpětnou vazbu. Rovněž pozápasové a potréningové sdílení emocí a pocitů patří ke sportovnímu výkonu a podporuje sportovní aspiraci. (Krejčí 2007)



Graf 24: Vytýkání chyb hráčům rodiči. (N=78)

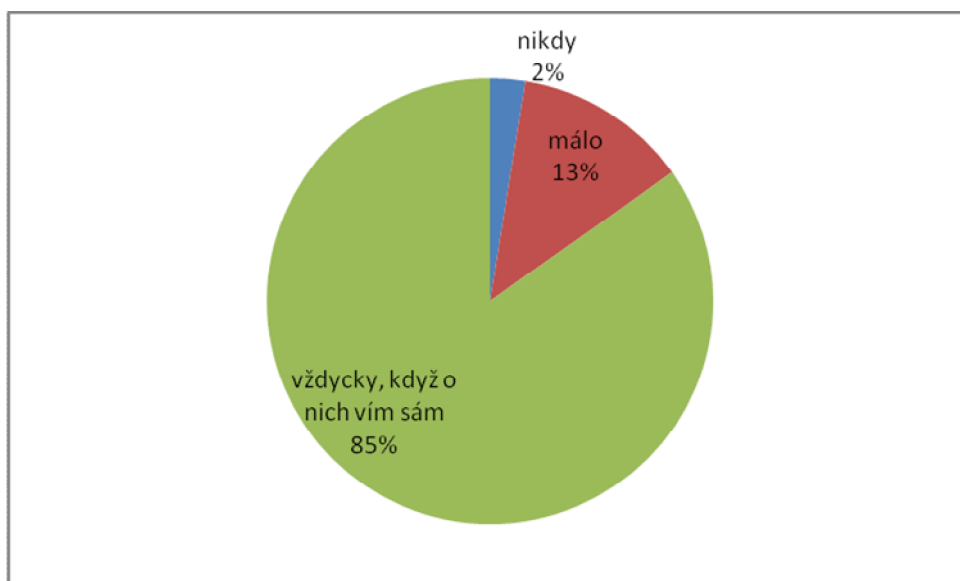
V časté komunikaci s rodiči graf 23 je zahrnuto i hubování. Bohužel, není vyzkoumánou jak jsou hráči hubováni a jakou stopu v nich tento způsob výtek zanechává. „V průběhu ontogenetického vývoje se výkonová motivace považuje za produkt sociálního učení, kdy subjekt usiluje o souhlas a snaží se vyhnout nesouhlasu okolí. Z toho pramení velký význam výchovných vlivů. Žádoucí je trénink samostatnosti a nezávislosti především v prvních osmi letech života. Dále je potřebné rodinné klima s výkonově orientovanou aspirační úrovní, harmonické a vřelé, které stimuluje výkonové snažení dětí a vychovává je k autonomii“ (Hošek, 2009) Rovněž autonomie v rozhodování hráče o vlastních chybách, jejich rozeznávání, vyhodnocování a odstraňování je základ pro mentální zdraví. Při přehnaném hubování a vytýkáním chyb je nebezpečí vzniku frustrace.

V tomto místě bych se rád zmínil o trestání hráčů pohybem (kolečka za trest, kondiční trénink za trest, kliky za trest). Tento druh trestu vytváří negativní vnímání pohybu. (Krejčí 2009)



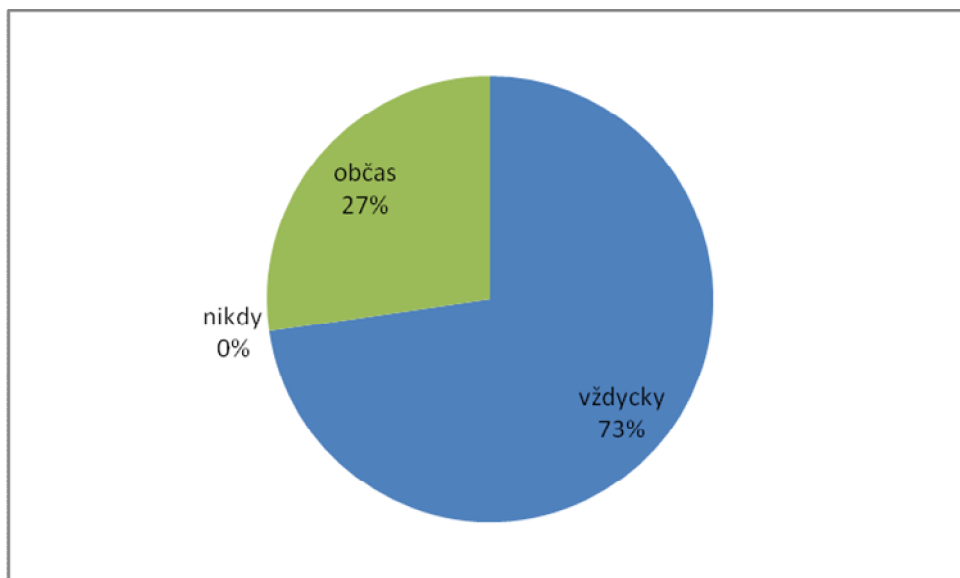
Graf 25: Vytýkání chyb hráčům trenéry. (N=78)

Obdobné platí jako grafu 24 Mnohem více však je potřeba klást důraz na výběr slov a vytvářet vhodné prostředí pro výchovu ke slušnému chování a jednání a také vytváření vzájemného respektu mezi hráčem a trenérem.



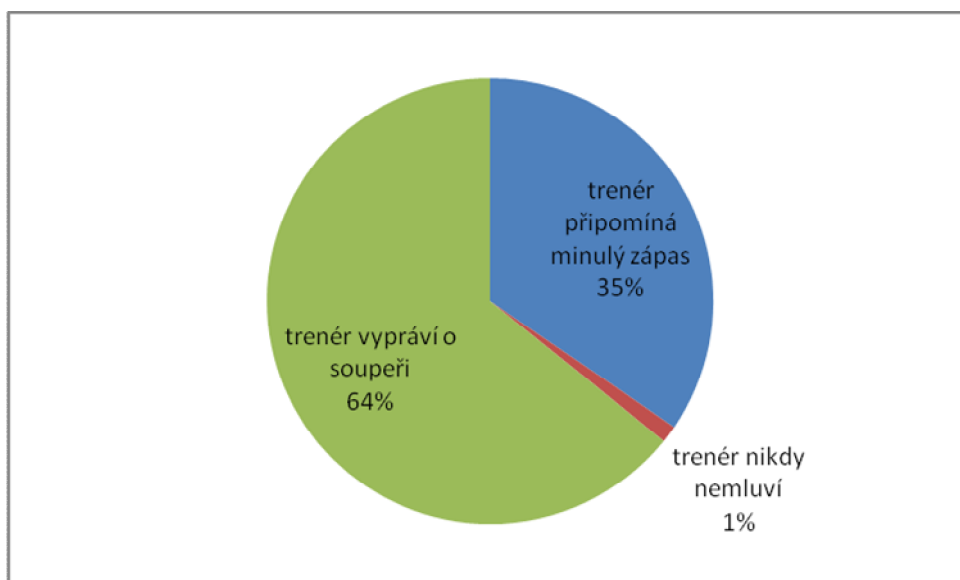
Graf 26: Vysvětlování chyb hráčům trenéry. (N=78)

Ve velkém procentu případů jde o společné vyhodnocení chyby. Způsob komunikace by však měl mít stoupající úroveň a kvalitu, aby se instrukce pouze neopakovaly a hráč nenabyl pocitu, že se neposouvá kupředu a nevznikala opět frustrace.



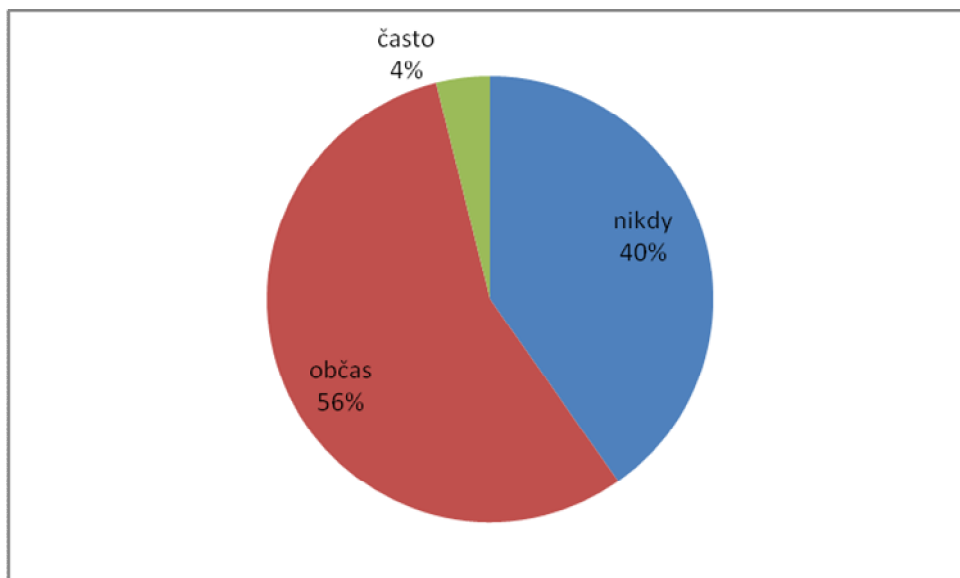
Graf 27: Vysvětlování trenérů hráčům, jak odstranit chyby. (N=78)

Pozitivní zjištění, že hráči vnímají, že se s nimi pracuje a odstraňují se chyby.



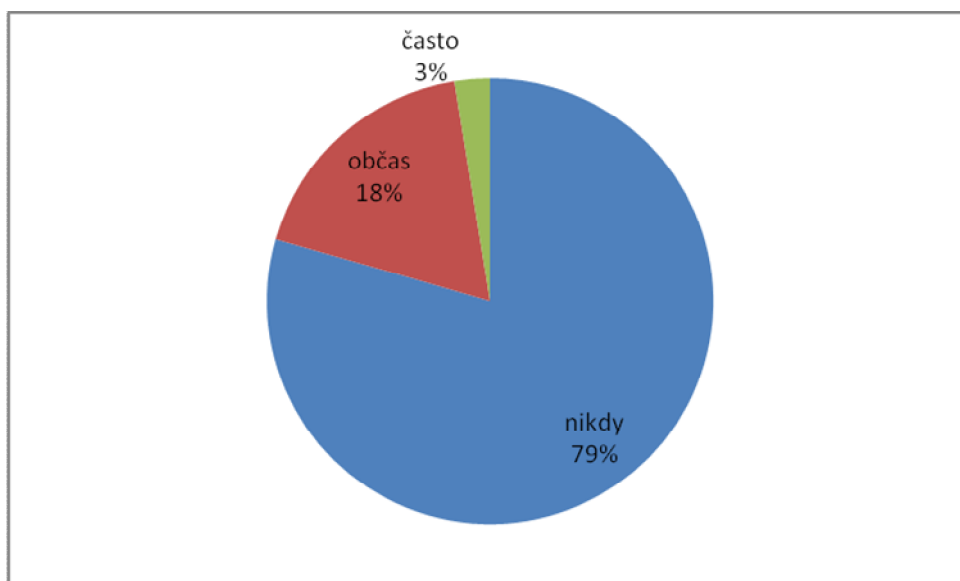
Graf 28: Příprava před utkáním. (N=78)

Pohovory trenérů s hráči před utkáním jsou první a základní prvky psychologické přípravy. Hráči se poprvé setkávají se všeobecnými instrukcemi, které si musí umět vyhodnotit a převést do výkonu. Pro deseti až čtrnáctileté děti je vizualizace a představivost abstraktních informací velmi těžká. Je potřeba volit přiměřený slovník s přiměřenou obtížností slov a mít na paměti, že přehršel informací před utkáním nemá účinek. Důležité je si uvědomit, že psychologická a mentální příprava či motivace se nepraktikuje pouze v pohovoru před utkáním.



Graf 29: Komunikace trenérů s hráči o škole. (N=78)

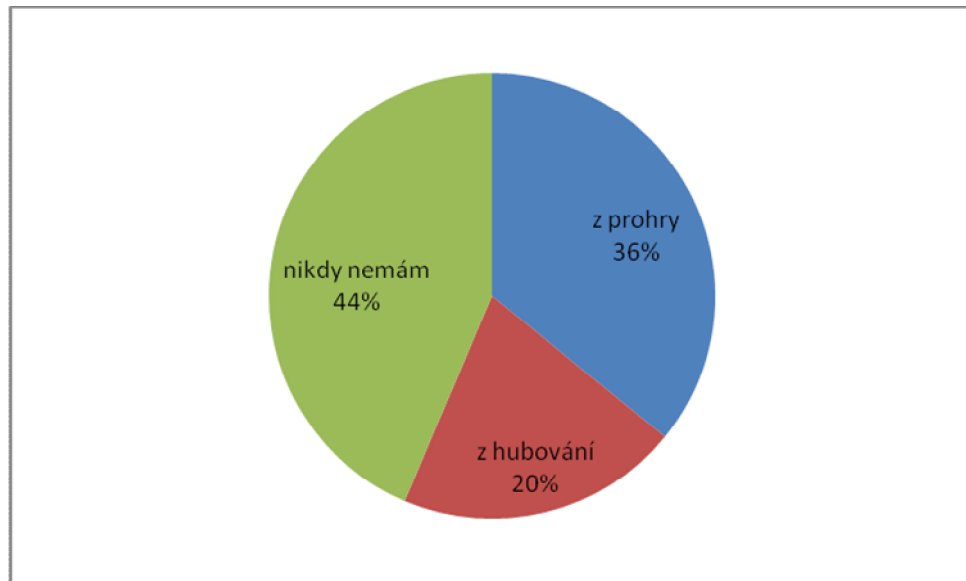
Vzhledem k tomu, že respondenti byli hráči zařazení do programu sportovních tříd, je výsledek zobrazený tímto grafem alarmující. Je potřeba vytvářet v hráčích povědomí o důležitosti školy jako pilíře působícího na formování osobnosti člověka. Výsledek potvrzuje výzkumný předpoklad VP3. O rodině a škole komunikuje s hráči žákovských mužstev méně jak 60% trenérů.



Graf 30: Komunikace trenérů s hráči o rodině? (N=78)

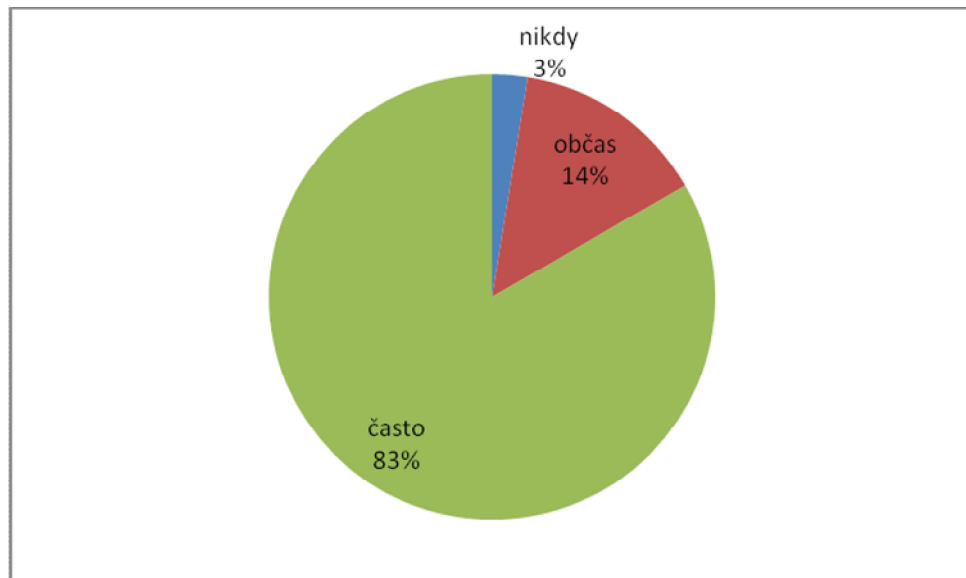
Součástí poznávání osobnosti hráče je znát jeho rodinné zázemí. Jak se hráč cítí mezi svými nejbližšími a jaké vztahy a hodnoty v rodině jsou mu vštěpovány, je důležitý poznatek o osobnosti hráče. Může být také prevencí patologických jevů. Výsledek potvrzuje výzkumný

předpoklad VP3. O rodině a škole komunikuje s hráči žákovských mužstev méně jak 60% trenérů.



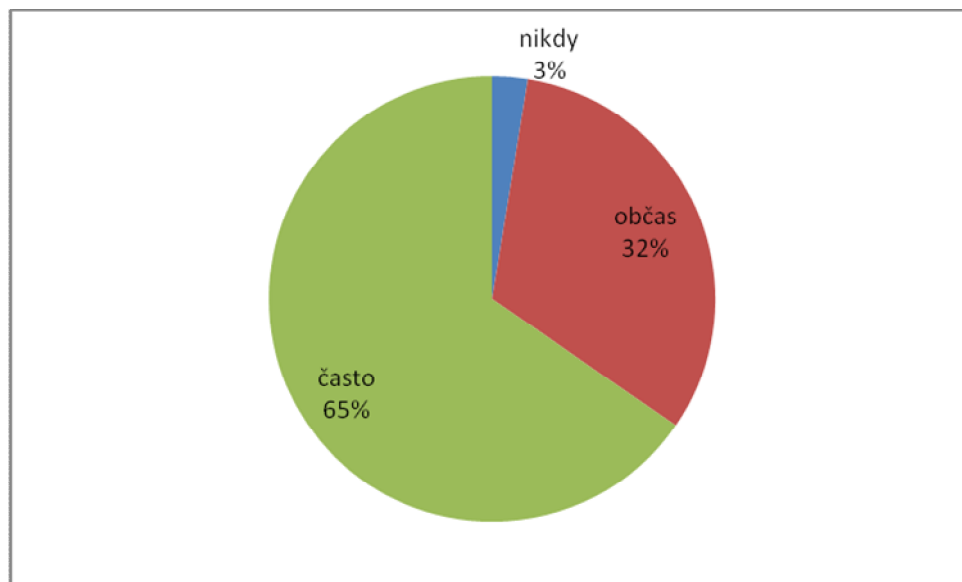
Graf 31: Pocity strachu hráčů před utkáním. (N=78)

Předstartovní stavy (obecně jde o příznaky trémy) eskalují s důležitostí utkání a mají své psychofyzilogické příznaky (pocení, zadýchávání, sucho v ústech, nechutenství, svalová ztuhlost a další). Pokud hráč neumí tyto stavy regulovat mohou vyeskalovat ve strach a úzkost (nejasná předtucha nebezpečí). Hráč nebude pociťovat libost ze svého počínání a hrozí razantní pokles výkonosti, častá selhání, nespolehlivost výkonu nebo dokonce nebezpečí ukončení kariéry. 56% hráčů obavy či strach uvádějí, což má vyústění kupříkladu z přehnaného nadsazování významu výsledků, či neadekvátní kritice. (Machač 1988)



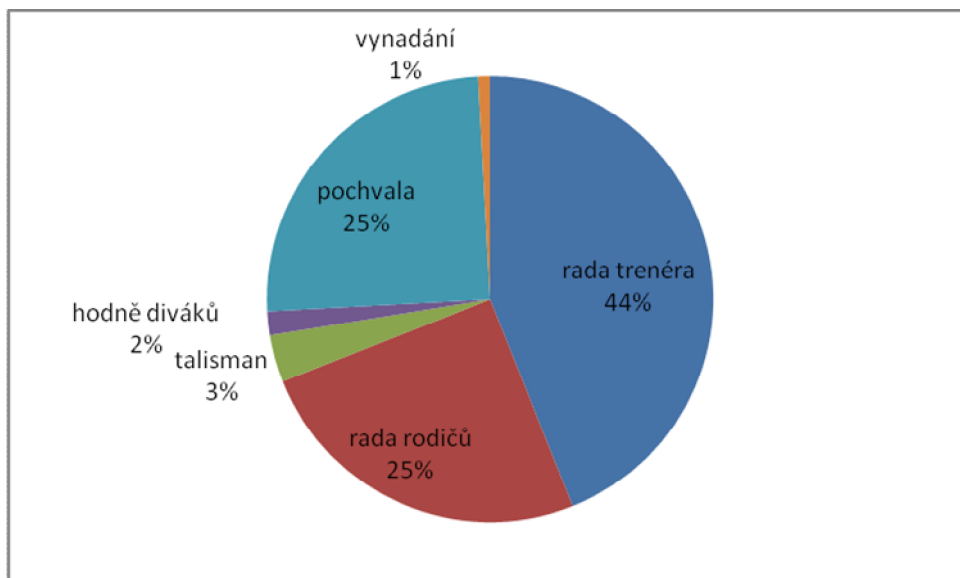
Graf 32: Pocit těšení se na zápas. (N=78)

Výsledek této otázky koresponduje s grafem 31 a díl hráčů do 100% zřejmě z výše uvedených důvodů odpovídá, že ne vždy se těší na utkání. Utkání je přirozeným vyústěním tréninkového procesu, prezentací vlastního potenciálu a individuální výkonové aspirace. Neznamená to však, že by hráč byl mentálně nezdravý jedinec. Pouze jeho předpoklady k dosahování vrcholových výsledků jsou nižší.



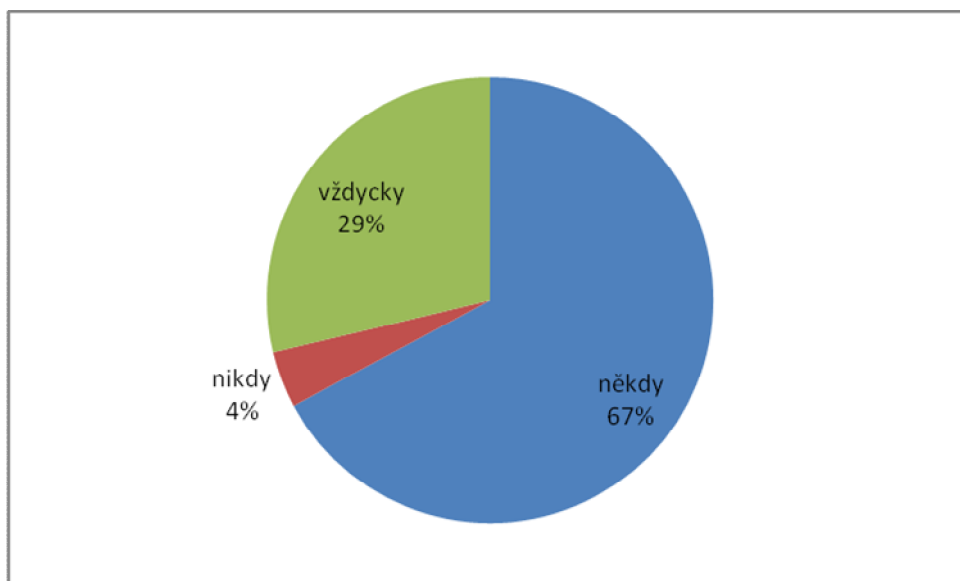
Graf 33: Pocit těšení se na trénink. (N=78)

Je přirozené, že pouze 65% hráčů uvádí, že se těší na trénink, protože jde o rutinní namáhavou zátěž, která nevykazuje zápasové měření sil. Proto je na trenérech aby splnili princip tréninku (maximálně se přiblížit zápasovým podmínkám) a to především v soutěžení, pestrosti a ohodnocení. V žákovském věku je potřeba brát zřetel na vytvoření adherence ke sportu a k lednímu hokeji. Pokud se hráči na sport netěší, není jim něco libé hrozí ukončení kariéry.



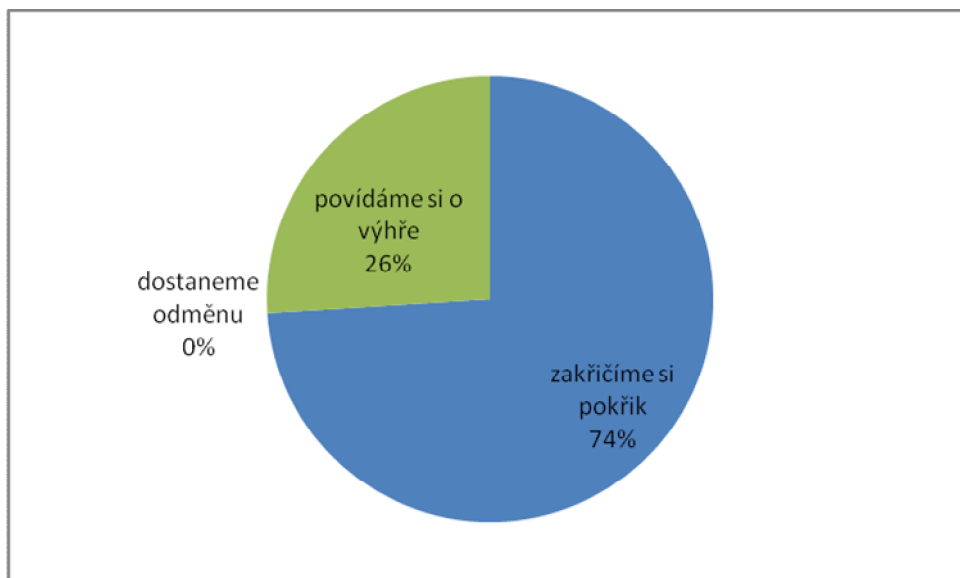
Graf 34: Podpora hráčů ve výkonu. (N=78)

Dle výsledků jednoznačně pomáhají aspekty pochvala a rada trenérů či rodičů zcela v duchu hodnocení grafu 24.



Graf 35: Registrování pokynů trenéra hráči při hře. (N=78)

Trenéři mnohdy emotivně instruují hráče, kteří jsou v zápalu hry a jejich vnímání je tudíž zaneprázdněné a není připravené vnímat nějaké další instrukce. Nejsou mnohdy schopni vyhodnotit význam. Trenér by měl přehodnotit, jaké instrukce a jakým způsobem je podává. Mnohdy v bouřlivém prostředí je obtížné dorozumnět se v bezprostředním kontaktu na střídačce, natož přes celé hřiště. Trenér musí včas reagovat a informace předat než hráči střídají a nebo naopak až dosednou na hráčskou lavici. Doporučuji navíc nechat hráče v rámci možností vydýchat, aby informaci lépe vstřebal.

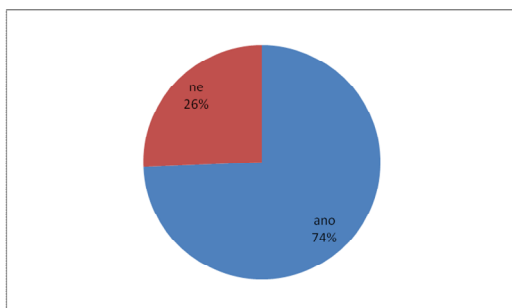


Graf 36: Pozápasové rituály. (N=78)

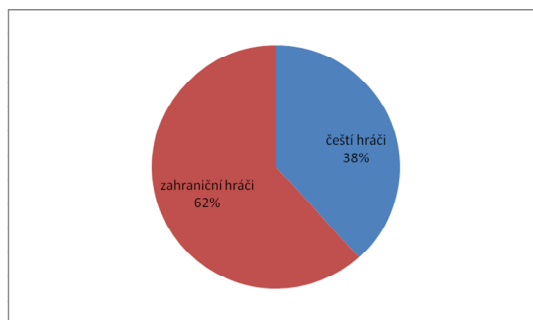
Jak jsem již zmiňoval ve vyhodnocení grafu 23 je nutná zpětná vazba po provedeném výkonu. Pozápasové stavy jsou ovlivněny výsledkem činnosti.

V případě výhry vyplavení endorfinů a enkefalinů, které mají euforizační účinky. Pozápasové rituály mužstva, jako je pokřik, děkování divákům a jiné dávají pocit souzáležitosti a příslušnosti k mužstvu a podílu na úspěchu.

V případě prohry by tyto rituály měly pomoci od frustrace z neúspěchu a pocitu zmaru.



Graf 37: Počet žáků s hráčskými vzory. (N=78)



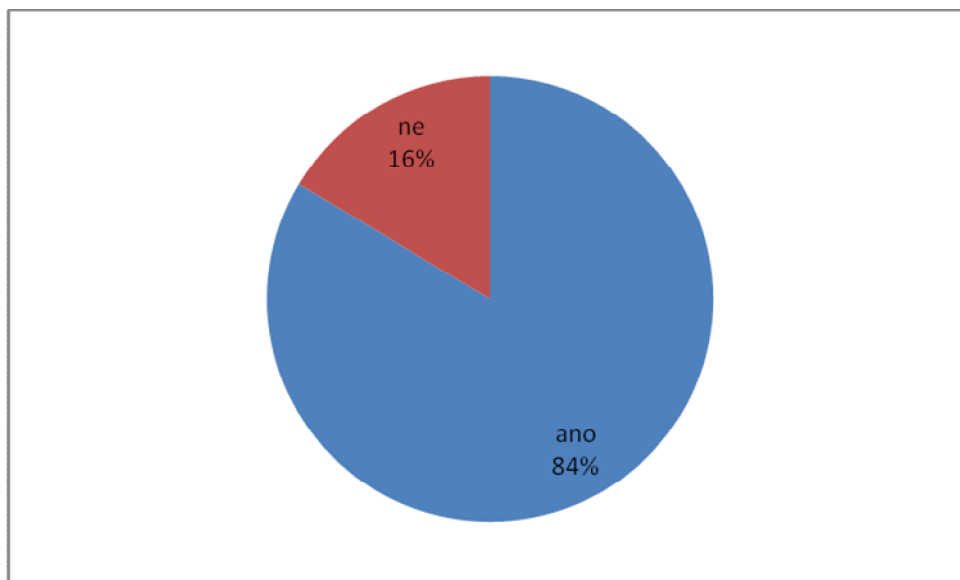
Graf 38: Poměr českých a zahraničních hráčských vzorů. (N=78)

Hráči žakovských mužstev mají téměř ze ¾ své hokejové vzory. Vzor je jedním ze způsobů motivace a napodobování vzorů je i způsob výchovy a učení. V médiích je dostatek informací a rovněž obrazových záznamů, které mohou hráči sledovat a své vzory napodobovat. Optimální je osobní setkání, společný trénink či beseda. Zajímavý je že pouze 38% hráčů má české vzory, ale je nutno poznamenat, že většina z českých hráčů – vzorů

hraje v zahraničních ligách. Jaromír Jágr je vzorem pro 17% hráčů, kteří mají hokejové vzory.

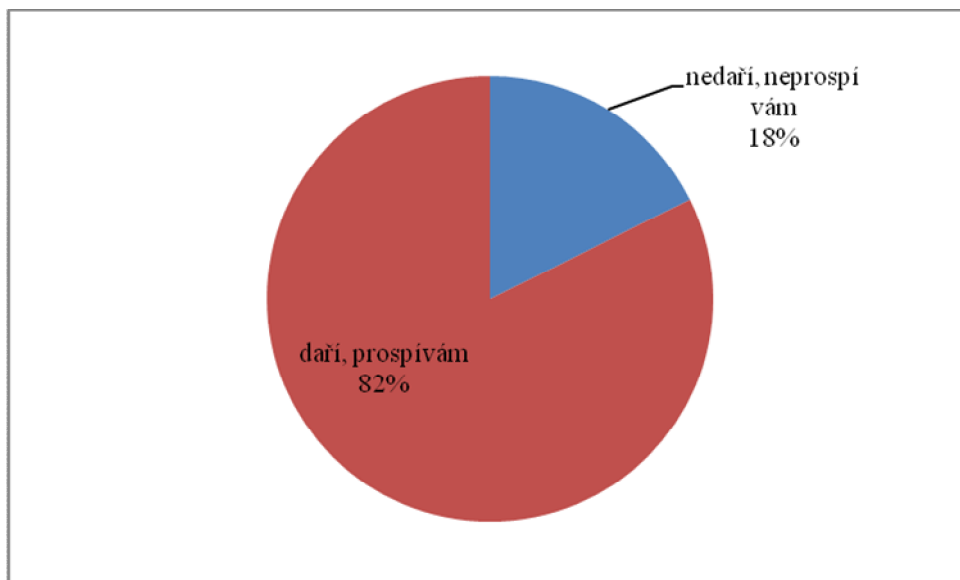
4.3 VÝSLEDKY A DISKUSE K DOTAZNÍKU MK2014 J OD JUNIORŮ

MK 2014 J je určen dorostencům a juniorům ve věku patnáct až dvacet let.

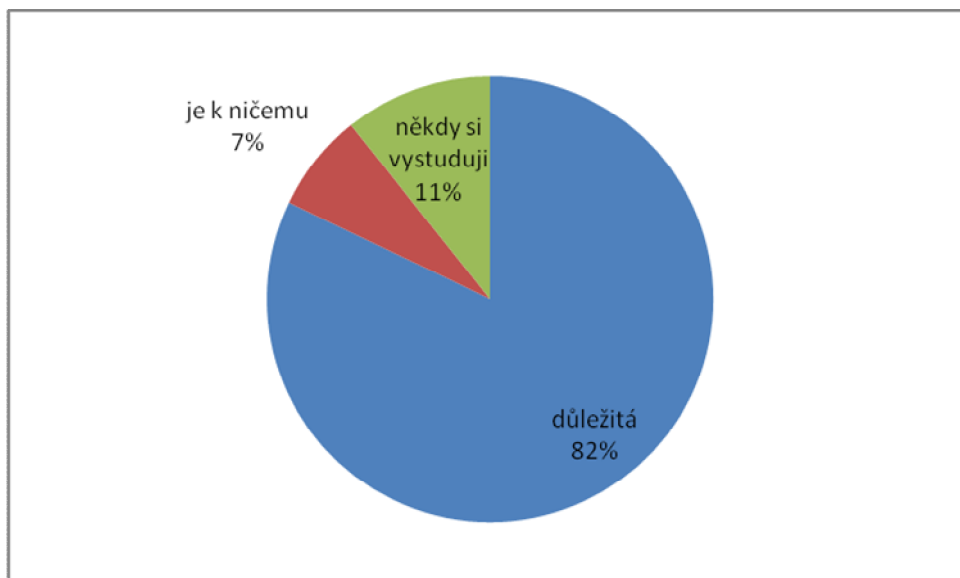


Graf 39: Oblíbenost teambuildingových cvičení u hráčů. (N=55)

Hráči vnímají, že s nimi trenéři pracují a rozeznávají i metodu tvorby týmu. To vypovídá o tom, že trenéři tuto metodu v extraligových juniorských a dorosteneckých týmech používají.

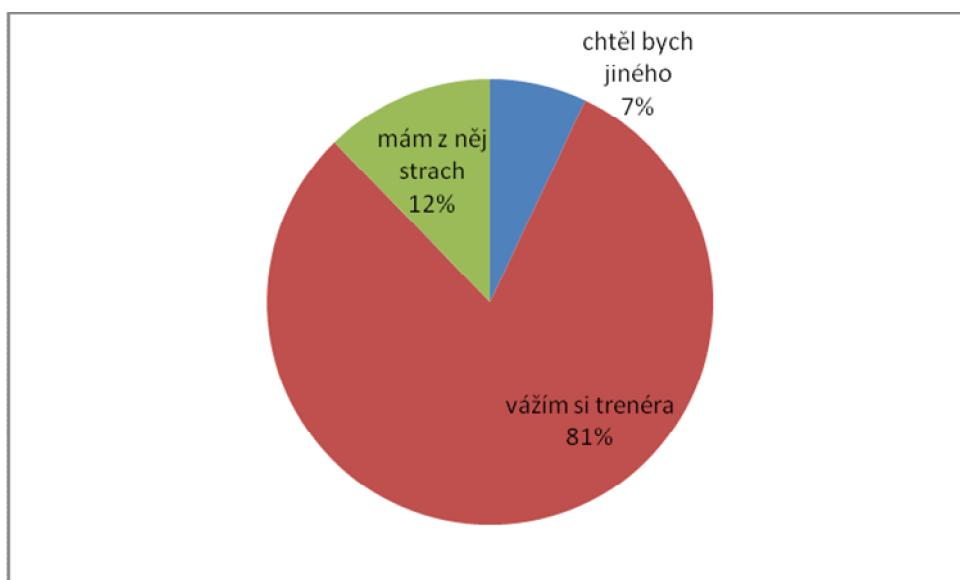


Graf 40: Sladění školy a hraní hokeje. (N=55)



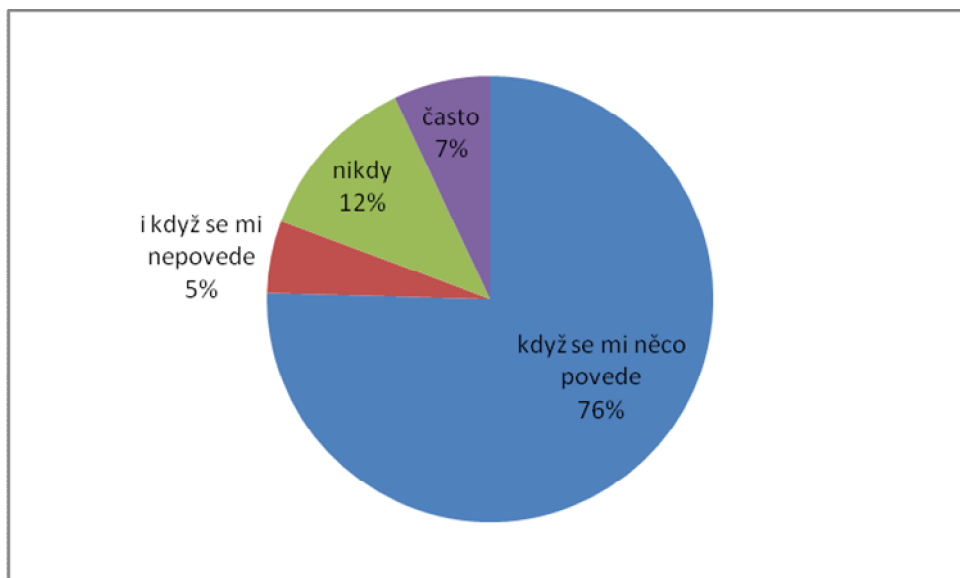
Graf 41: Důležitost školy pro hráče. (N=55)

Nabízí se otázka jak může sport zlepšit studijní možnosti a výsledky hráčů. Téměř 20% hráčů neprospívá ve studiích, což je také alarmující. “Hráči nechtějí trénovat. Nechtějí se učit. Nechal jsem trenéra reprezentace do sedmnácti let, aby hráčům zkontroloval vysvědčení. Víte, kolik z dvaadvaceti jich propadlo nebo nebylo klasifikováno? Sedmnáct! Produkuje analfabety. Pokud ten kluk nechodí do školy a klidně pošle učitele do háje, tak u něj nemá respekt ani trenér.“ (Knap, Král, online 2012) Slova prezidenta ČSLH po čtyřech letech mají pořád ještě platnost.



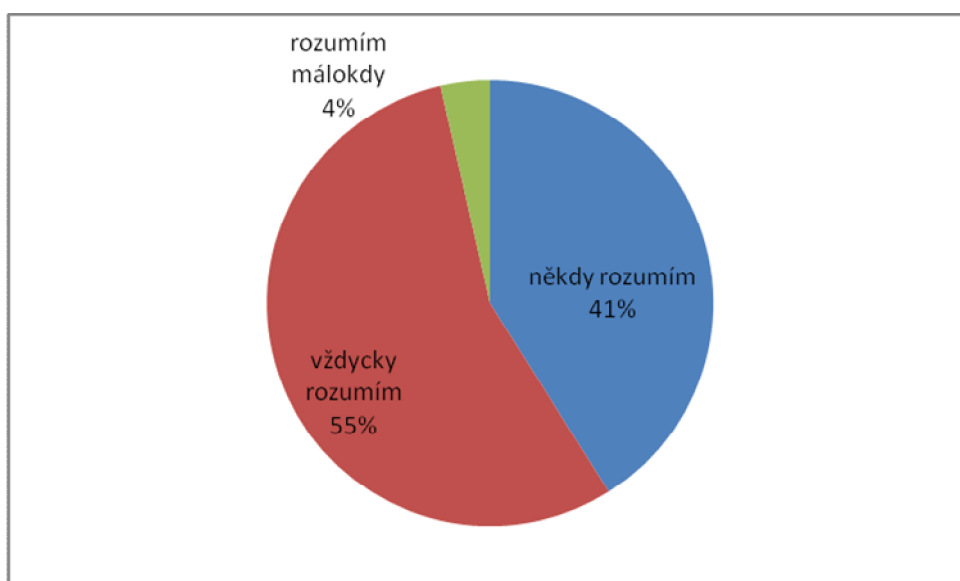
Graf 42: Vztah hráčů k trenérovi. (N=55)

Většina hráčů si trenéra váží. To vypovídá o větší vyzrálosti hráčů ve srovnání MK2014 Z graf. 19, kteří respektují úlohu trenéra a o kvalitě osobnosti trenérů.



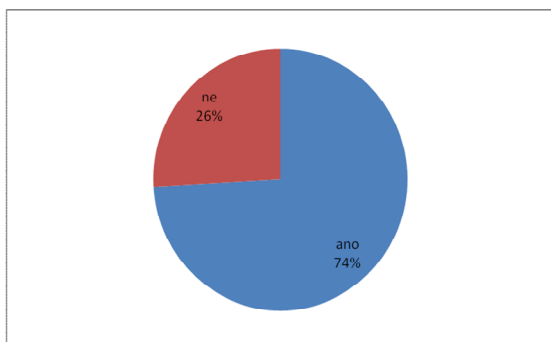
Graf 43: Pochvalné hodnocení hráčů trenéry. (N=55)

Pouze 12% hráčů uvádí, že trenér je nikdy nechválí. Je to poměrně vysoké číslo, které ukazuje na přílišné zaměření se na výsledky. Ještě pořád hráči v tomto věku rostou a mohou se zlepšovat. I tady platí, že pochvala je největší motivací.

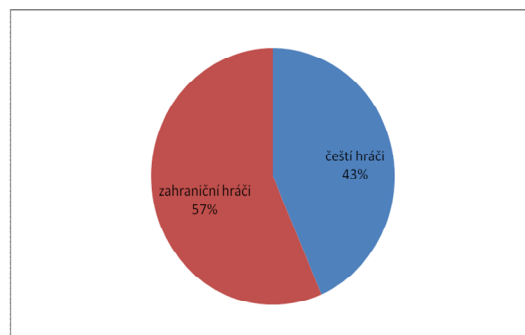


Graf 44: Srozumitelnost instrukcí trenéra hráčům. (N=55)

55% kladných odpovědí je poměrně malé číslo a vypovídá o nedostatečné komunikaci mezi trenéry a hráči. Jak už jsem uvedl dokonalé vysvětlení, předvedení, znázornění je usnadňující prvek pro dobré učení.

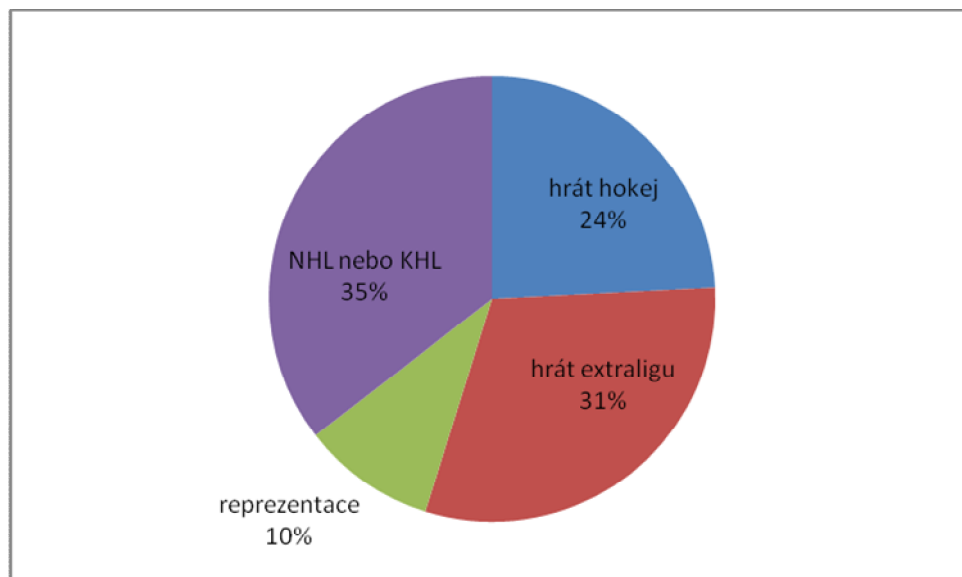


Graf 45: Hráčské hokejové vzory. (N=55)



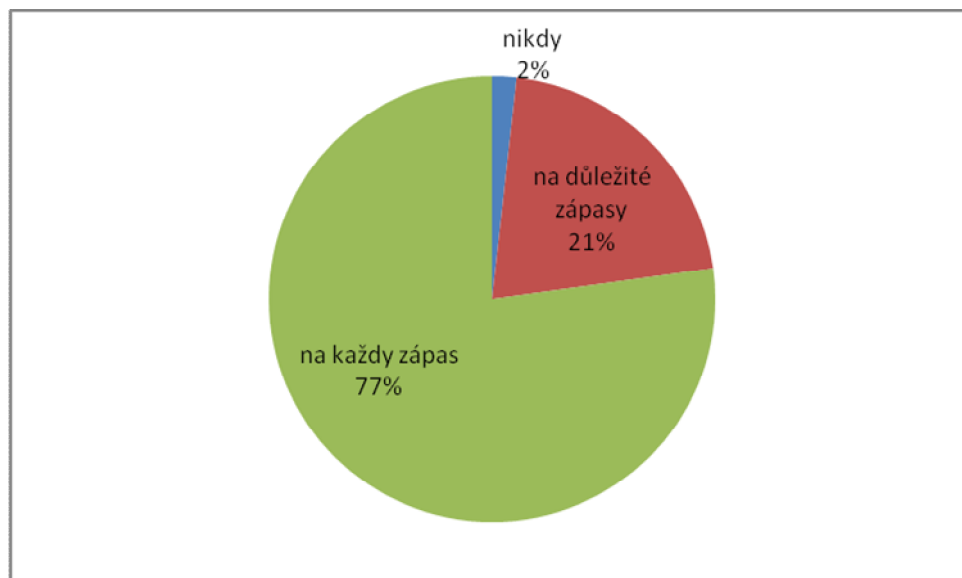
Graf 46: Poměr českých a zahraničních hráčských vzorů. (N=55)

Pro grafy 45 a 46 platí podobné vyhodnocení jako pro grafy 37 a 38.



Graf 47: Hokejové cíle hráčů. (N=55)

66% hráčů chce hrát české nebo zahraniční nejvyšší hokejové soutěže. Jsou to vysoké mety a hráči jsou motivováni finančním ziskem. Je pozitivní, že jedna čtvrtina uvádí, že chce hrát hokej a vyjadřuje tím svůj pozitivní vztah k hokeji. Pouze 10% hráčů touží reprezentovat. Vypovídá to o současném vztahu k reprezentaci.



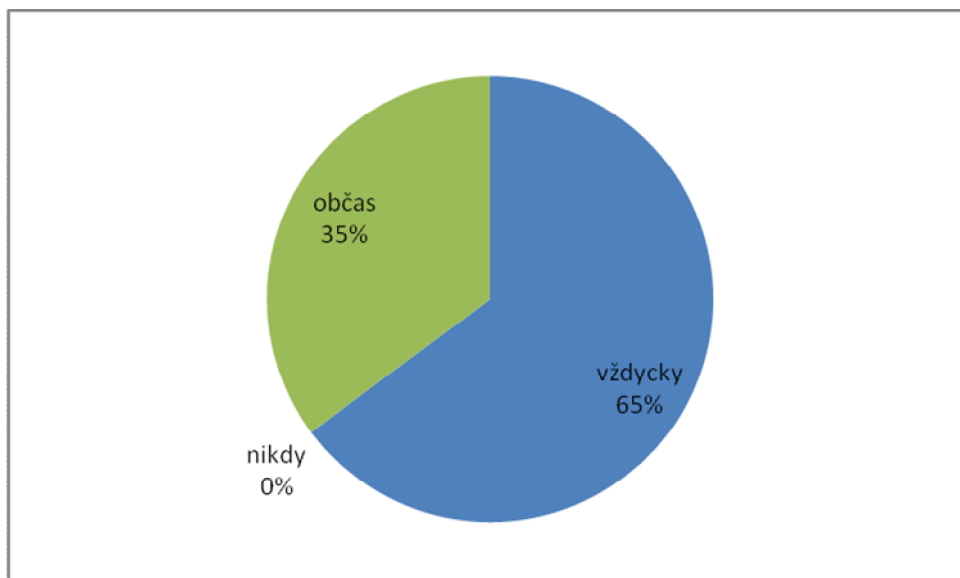
Graf 48: Přístup trenérů k předzápasové motivaci hráčů. (N=55)

Více než $\frac{3}{4}$ trenérů přikládá váhu každému utkání a využívá možnosti hráče motivovat pokaždé, když jde o zápasový výkon.



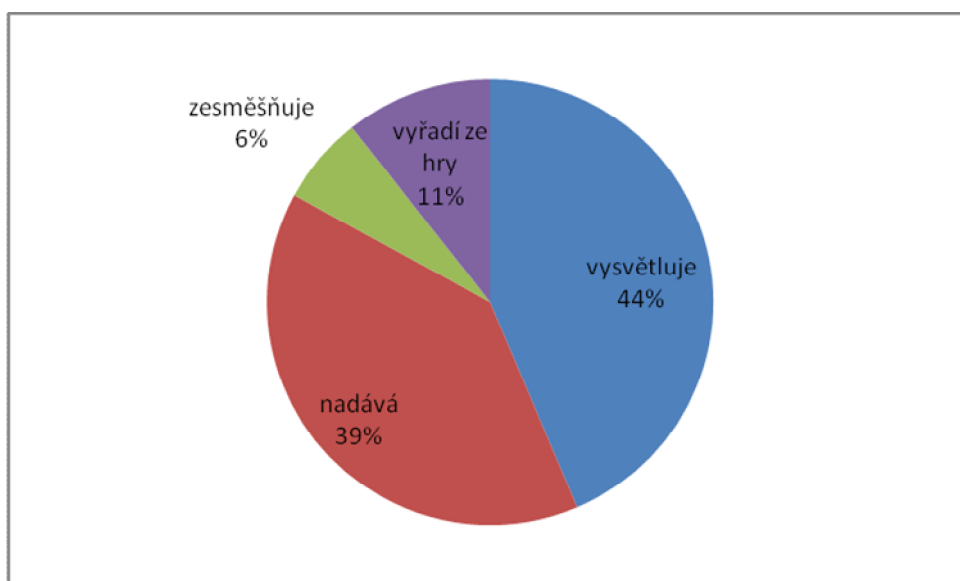
Graf 49: Přístup trenérů k individuální předzápasové motivaci hráčů. (N=55)

Velké procento hráčů vnímá, že se s nimi nepracuje v oblasti motivace individuálně. Je zřejmé, že trenér nemá čas věnovat se vždy a před každým utkáním individuální přípravě a motivaci hráčů, ale společně s asistenty či mentálním trenérem je to reálné. (Seiler, Stock 1996)



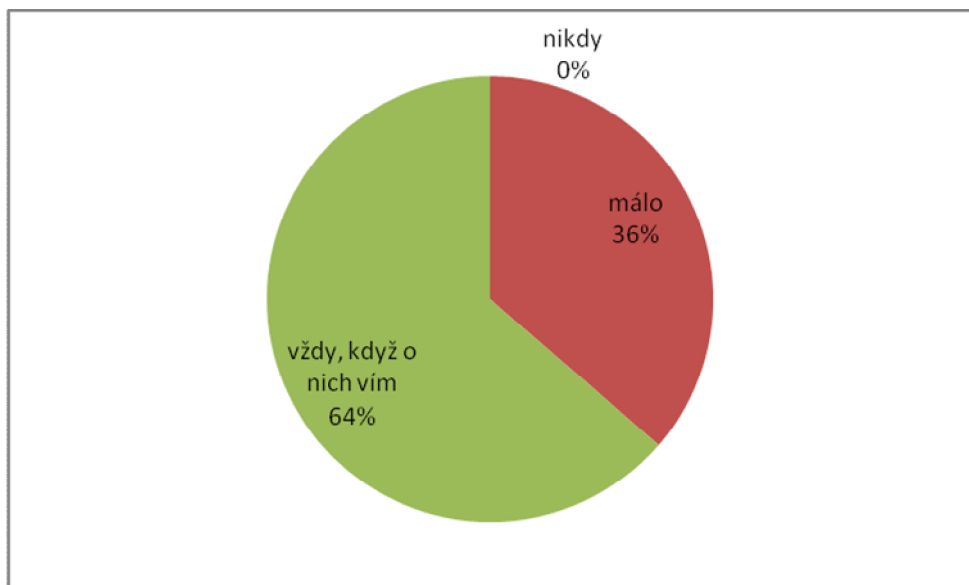
Graf 50: Četnost trénových výhod k výkonu. (N=55)

Hráči vnímají, že je trenéři opravují a zlepšují. Je třeba využít talentového potenciálu hráčů a použít všechny prostředky k opravě a vylepšení výkonu.



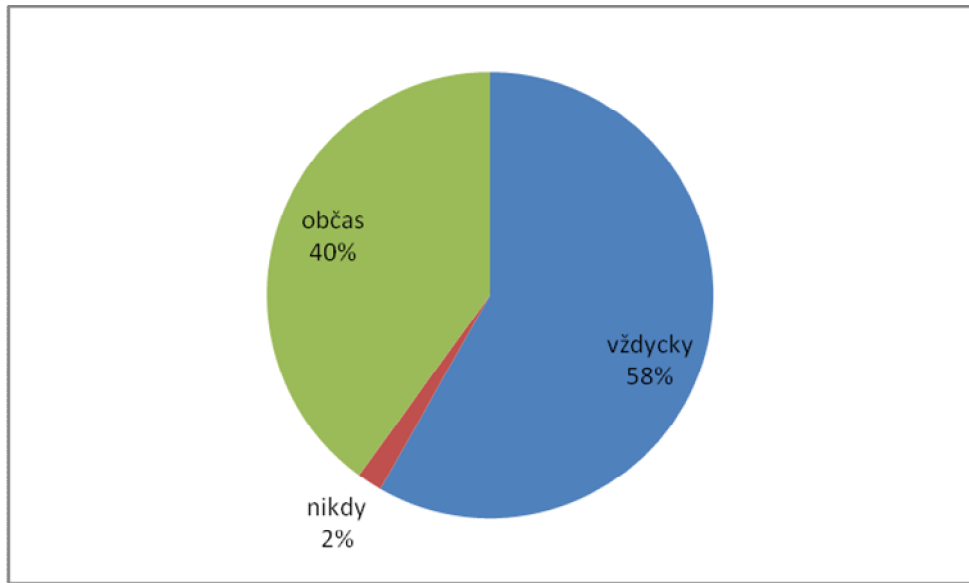
Graf 51: Způsob vytýkání chyb. (N=55)

Více jak z poloviny vnímají hráči, že jim je výtka nepřijemná. Opravování chyb a vytýkání nedostatků by mělo být vždy konstruktivní a vedoucí ke zlepšení a ne trestající.



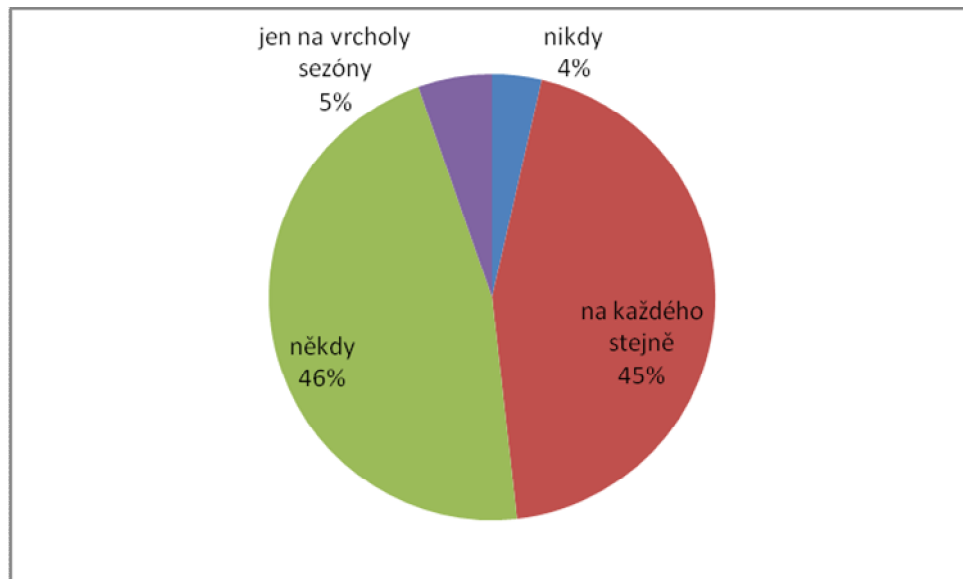
Graf 52: Detailnost objasňování chyb trenérem. (N=55)

Jak vidno z grafu hráči buď chtějí více vysvětlovat a analyzovat chyby a nebo o svých chybách vědí a vysvětlování jim nic nepřináší.



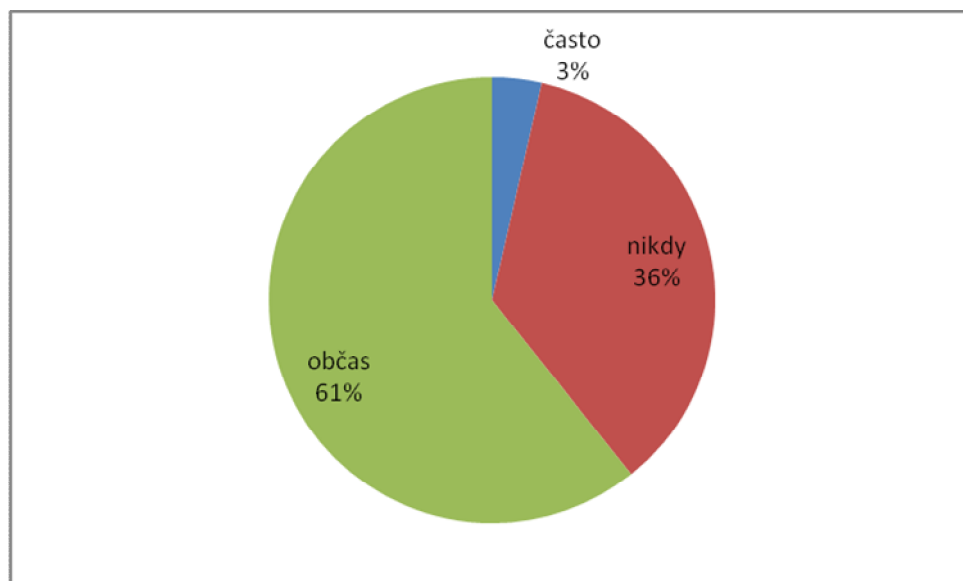
Graf 53: Objasnění trenéra, jak se vyvarovat chybám. (N=55)

U dorostu a juniorů je možné využít k odstraňování chyb individuálního tréninku. Zadat úkol a nechat hráče pracovat na odstranění samostatně, samozřejmě po řádné instruktáži.



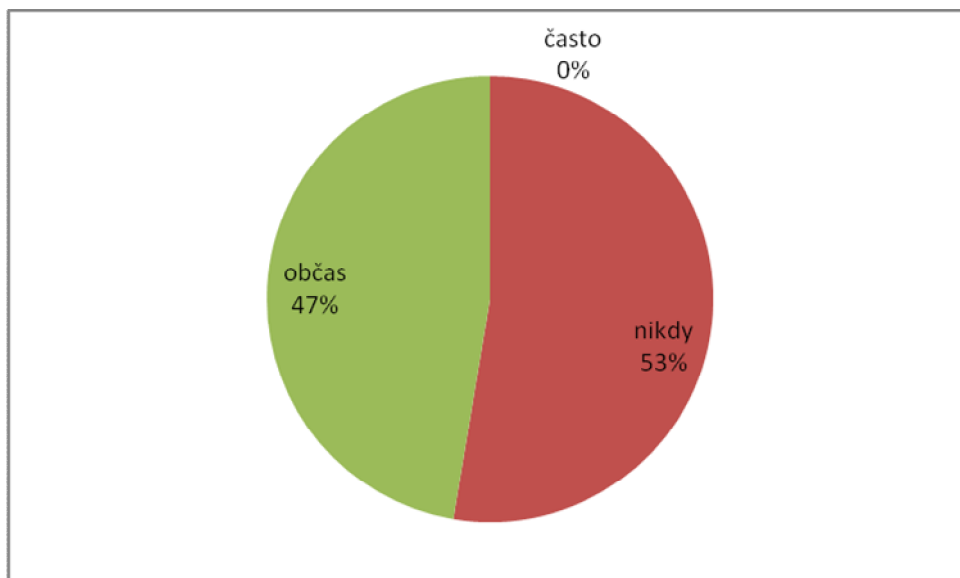
Graf 54: Předzápasová příprava. (N=55)

Hráči vnímají přípravu na každého soupeře jako podobnou, s malými odlišnostmi. Což odpovídá důrazu kladenému trenéry především na vlastní hru a na vlastní výkon. Na to jsou také hráči koncentrováni a nepovažují hru a výkon soupeře za výraznou překážku. Pozor na bagatelizaci a podcenění výkonu a přípravy.



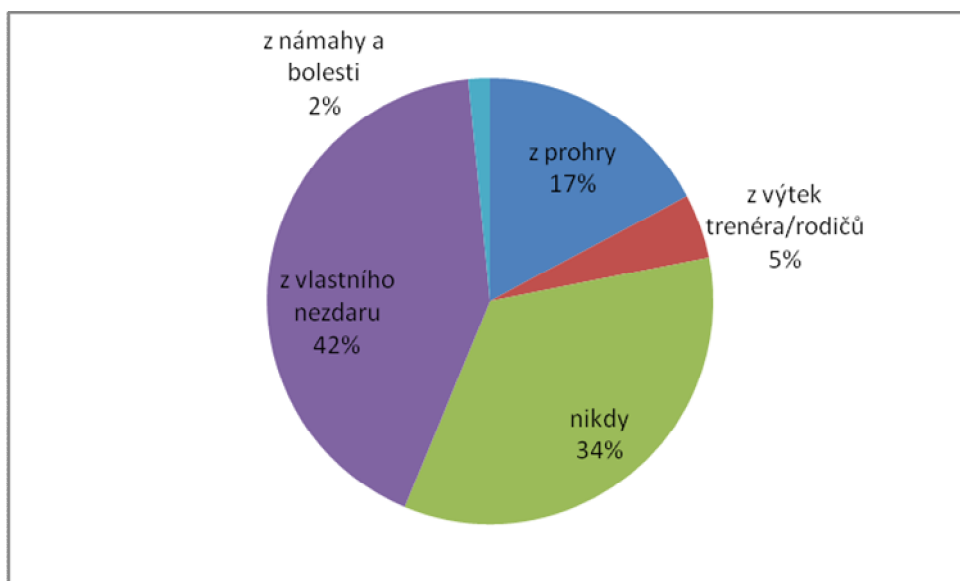
Graf 55: Komunikace trenéra s hráči juniorských týmů o studiích. (N=55)

Grafy 40 a 41 vypovídají o vztahu a přístupu ke studiím dorostenců a juniorů. Osobní dotazování je motivující pro hráče a vypovídající pro trenéry o stavu osobnosti a mentálního zdraví hráče. Výsledek potvrzuje výzkumný předpoklad VP2. O rodině a škole komunikuje s hráči dorosteneckých a juniorských týmů méně jak 70% trenérů.



Graf 56: Komunikace trenéra s hráči juniorských týmů o rodině? (N=55)

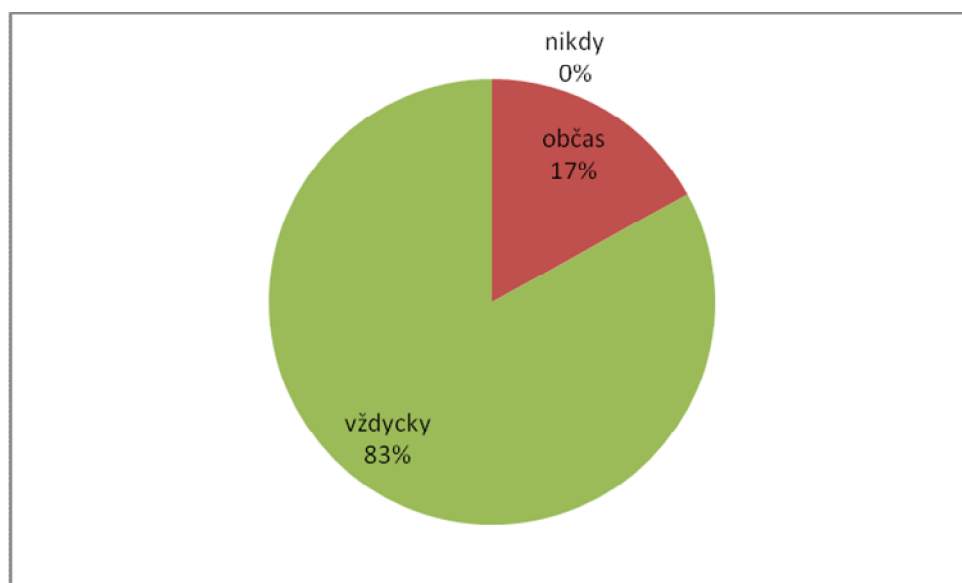
Ve srovnání s grafem 30 ukazujícím stejný ukazatel v madším věku, vidíme posun směrem ke zvýšené komunikaci s hráči. Trenéři mají možnost zjistit jaké prostředí také ovlivňuje mentální zdraví a momentální psychický stav hráče. Výsledek potvrzuje výzkumný předpoklad VP2. O rodině a škole komunikuje s hráči dorosteneckých a juniorských týmů méně jak 70% trenérů.



Graf 57: Důvody strachu před utkáním. (N=55)

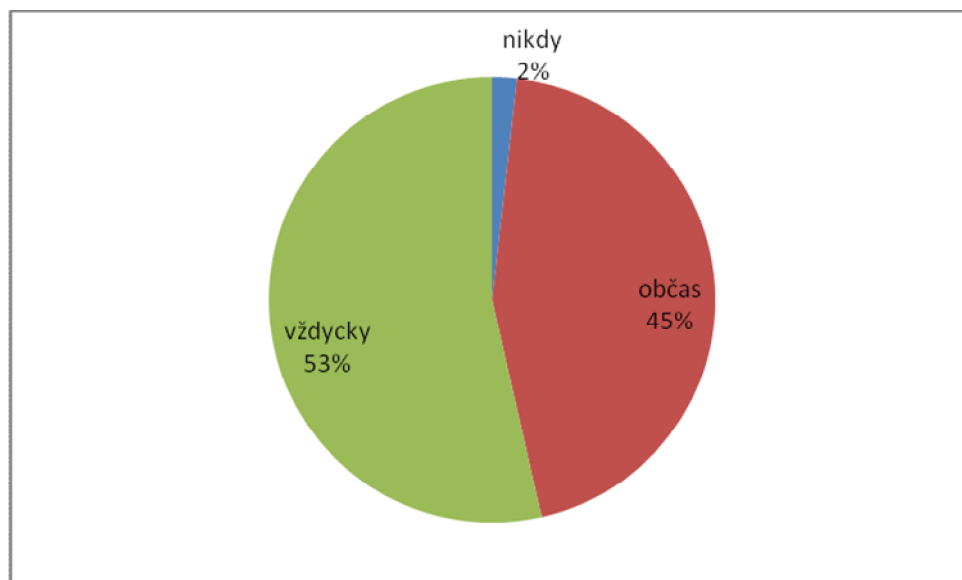
Ve srovnání s grafem 31 ubylo 19 % hráčů majících strach z prohry, ale 42 % hráčů uvádí, že má obavy z vlastního nezdaru. To ukazuje na posun ve vnímání individuálního výkonu v rámci výsledku kolektivu. Dovolují si konstatovat, že v ledním hokeji vnímá hráč svůj výkon jako individuální, téměř jako v individuálním sportu. Příčinou jsou kariérní cíle, které

se nenaplnují pouze v jednom klubu. Hráč prochází selekcí na základě individuálních statistik, migruje do jiných klubů s úmyslem své kariérní cíle naplnit.



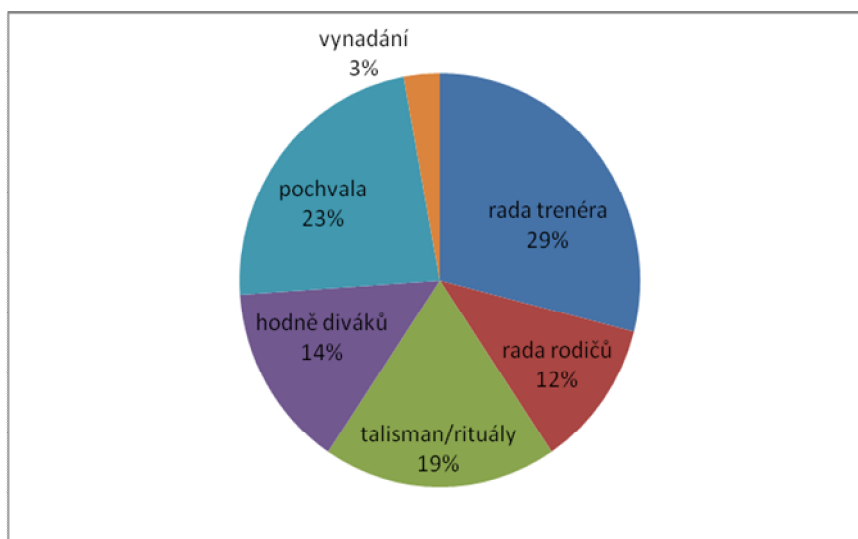
Graf 58: Pocit těšení se na zápas. (N=55)

Ve srovnání se stejným šetřením provedeným u žáků graf 32 nedošlo k posunu. Předpokládal bych, že hráči budou utkání považovat za vrchol tréninkového snažení a možnost prezentace vlastních dovedností.



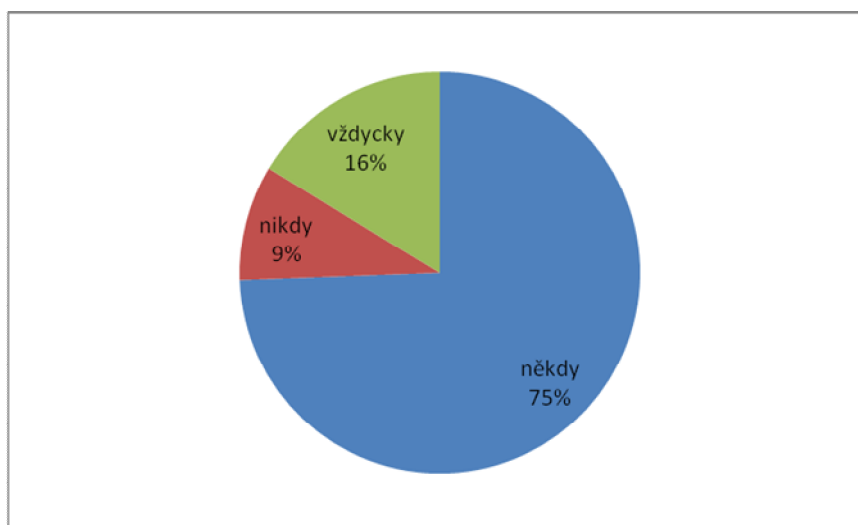
Graf 59: Pocit těšení se na trénink. (N=55)

Ve srovnání s grafem 33 stejným ukazatelem ze žákovského věku, došlo k úbytku 12% hráčů, kteří se těší na trénink. Přisuzoval bych to zvýšené fyzické náročnosti tréninku a taktického drilu na úkor úbytku hravosti.



Graf 60: Podpora hráčů ve výkonu. (N=55)

Hráči stále ještě hledají podporu a souhlas autorit (viz graf 24), vyjádřený potřebou rady rodičů či trenérů a hlavně pochvalou. Ukazatel talisman/rituály 19%, je vyjádření vlastní cesty a vlastního pořádku, který hráči dodává sebedůvěru, sebekontrolu a vyrovnanost pro podávání maximálního výkonu.



Graf 61: Registrování pokynů trenéra hráči při hře. (N=55)

Oproti žákovskému věku (graf 35) rozumí hráči dorostu a juniorů pokynům trenéra v průběhu hry méně. Příčinou je zřejmě rychlejší průběh hry a větší samostatnost v rozhodování hráče. Rovněž hráči se více soustředí na komunikaci mezi sebou. Je také možné a žádoucí, že hráči v rámci výkonu jsou ve flow-efektu nebo-li v zóně a pak informace zvenčí nevnímají a jsou maximálně soustředěni na svůj vlastní výkon. (viz.1.3.5), (Jelínek, 2013)

5 SOUHRNNÁ DISKUSE K VÝZKUMNÉMU ŠETŘENÍ

5.1 DISKUSE K VÝSLEDKŮM DOTAZNÍKU MK2014 T.

Trenéři obdrželi připravené dotazníky a měli možnost v klidu a promyšleně odpovědět na předkládané otázky. Lze s určitostí přepokládat, že dotazníky jsou vyplněny pravdivě a upřímně a vykazují velmi vysokou pravdivost a validitu.

Názor trenérů na mentální připravenost je vypovídající o tom, že jisté povědomí hráči o mentální přípravě mají, ale rozhodně ne kompletní a ani jeden z trenérů se nevyjádřil, že hráči jsou připraveni. Dalším aspektem je přístup hráčů k vlastní mentální přípravě a k používaným metodám. Dle odpovědí trenérů dokonce 16% hráčů odmítá a zesměšňuje psychologickou přípravu a pouze 24% hráčů aktivně absolvuje. Je pochopitelné, že účinnost snažení trenérů se v samém zárodku maří nezájmem hráčů. Je to zřejmě dáno tím, že důraz na kondiční a technickou přípravu v myšlení hráčů mentální přípravu upozaduje. Naopak jako kladnou vlastnost u 40 % hráčů, uvádějí trenéři chuť a touhu se prosadit, což by vypovídalo o vnitřní výkonové aspiraci, jak ji popisuje Hošek, 2009. Což je pozitivní ukazatel.

Trenéři z 94 % vybírají hráče kombinací hráčské a osobnostní typologie, což stále ještě ukazuje na dostatek hráčského materiálu, kde trenéři mohou volit nejen podle herních kvalit, ale rovněž dle lidských a osobnostních hodnot. Dle výsledků je patrná individuální práce trenérů s hráči. Především individuálními pohovory 73 % a ve 40 % uvádějí trenéři, že se pohovory konají v pravidelných intervalech.

Co se týká používaných metod, je dle mého málo využíváno technik jako, je jóga, dechová cvičení, meditační a psycho relaxační cvičení, techniky zvládání stresu a jiné. Naopak je zajímavé, že i na ledě používají trenéři nejen výkonnostní, ale rovněž komunikační cvičení, která se dají spojit s rozvojem technických a taktických dovedností.

Překvapilo mne, že trenéři 43 % určují kapitána sami nebo kandidáty navrhnou sami. Můj osobní názor je, nechat tým vyjádřit co nejdříve svou důvěru na kapitánský post. Osobně praktikuji volbu kapitána tak, že každý hráč udělí třem kandidátům tři, dva a jeden hlas. Největší množství hlasů určuje kapitána a jeho zástupce. Naopak, jak se dalo předpokládat, trenéři nezasahují do zavedených rituálů, jako jsou pokřiky, pořadí hráčů při nástupu na led, zasedací pořádky při cestování, v kabině, při ubytování na

hotelech, ústrojní kázeň a další. Z mého pohledu bych doporučil se rituálů co nejvíce účastnit a ukázat sounáležitost s týmem a nevytvářet si odstup. Strach o udržení autority není na místě. Naopak v mnohých případech se autorita a oblíbenost spíše posílí.

5.2 DISKUSE K VÝSLEDKŮM DOTAZNÍKŮ MK2014 Z

Výsledky dotazů, týkající se začátku kariéry potvrdily, že děti začínají s hokejem téměř v 60 – ti % případů, v předškolním věku a že na myšlenku hrát hokej je přivedli rodiče. Nábor by měl být směřován do předškolního ročníku a první třídy školní docházky. K zamyšlení je jak oslovit spíše rodiče, aby dali možnost dětem zúčastnit se náboru.

Zjištění výsledků v grafu 18 „*Co se ti líbí na hokeji?*“ odpovídá věku respondentů. Dle Hoška 2009 je to *generalizace motivační struktury*, kdy se mladý sportovec ještě řídí vnějšími podněty (parta, reklama, atd.). Oblíbenost utkání 39%, je známkou hravosti a soutěživosti,

Pozitivní je oblíbenost trenéra v 75%. Strach z trenéra uvádí 20% hráčů a já bych to přičítal spíše respektu z osobnosti. Tuto domněnku nemám potvrzenou, protože jsou z médií známé případy přehnané tvrdosti výchovy, vulgarity a patologií ve vztahu k dětem.

Výsledky grafů 20, 21, 25, 26, 27 a 28 mapující přístup trenéra k hráči ukazují, že trenéři se hráčům věnují. Vysvětlují a opravují chyby, chválí, informují o soupeři. Hráči uvádějí (93%), že je trenér hubuje, ale zároveň si uvědomují, že oprávněně v době kdy udělali chybu. Neprozkoumal jsem míru, způsob a prostředky hubování a vytýkání. Každý jedinec přijímá a vnímá výtky rozdílně a je velmi důležité jakou úroveň si trenér nastaví ke každému z hráčů. Pokud se toto nepodaří, nastává buď stav nedisciplinovanosti, pokud je výtek málo, či naopak strach, stres a nezájem pokud jsou výtky nadměru tvrdé. V obojím případě hrozí ztráta zájmu o sport a ukončení kariéry.

Osobní přístup trenéra k jedinci analyzovaný v grafech 29 a 30 mi připadá nedostatečný. Trenéři téměř z 80% vůbec nemluví s hráči o rodině. Myslím si, že je to téma, které je hráči úplně nejbližší a v hovorech o rodině bude hráč vstřícný, upřímný a trenér si získá představu o prostředí, v jakém hráč vyrůstá a také velmi snadno si získá důvěru hráče. Rovněž pouze 40% hráčů uvádí trenérův zájem o školu. Vzhledem

k tomu, že jsem volil respondenty ze systému sportovních tříd, tak vysoké procento mě překvapuje.

Rodičovská podpora je nezbytná a je pozitivní, že téměř 90% rodičů s dětmi hovoří po každém zápase a tréninku. Hráč – dítě musí mít zpětnou vazbu a pocit podpory. Hráči uvádějí, že rodičovská rada jim pomáhá, aby hráli lépe, ale zároveň cítí hráči oprávněnost výtek při špatném výkonu. Z grafu MK2014 Z vyplývá, že za dobrý výkon jsou hráči z 50% odměňováni. S odměnami ve formě dárků, finančních obnosů a pamlsků bych byl hodně opatrný, aby se nestala odměna nadřazenou motivací nad motivací k pohybu. (Krejčí 2007)

5.3 DISKUSE K VÝSLEDKŮM DOTAZNÍKŮ MK2014 J

Hráči kategorie dorostu a juniorů hrajících extraligové soutěže se již připravují, trénují a podávají výkony v podmínkách vrcholového sportu. To značí, že je hokej hlavním kariérním zájmem. Nastává problém, jak skloubit školu a studia s náročným tréninkovým programem a motivací studovat a připravovat se tak pro civilní život. 18% respondentů uvádí, že právě toto skloubení se jim nedaří, ačkoliv v grafu 41. uvádějí, že je škola pro ně z 82% důležitá. Tady vidím deficit z dob žákovského věku (MK2014 Z, graf 29.) Systém sportovních tříd je spojení škola – hokej – trenér, které by mělo působit na osobnost sportovce komplexně i ve směru rozvoje mentálního zdraví. To znamená i v přístupu ke vzdělání a budování osobního civilního života.

V této kategorii je vidět, že hráči již mají zformovaný vztah k roli trenéra a přijímají jeho autoritu. Respektují a rozeznávají jednotlivé metody psychologické přípravy, jako jsou pohovory a teambuildingy. Dokážou však také vyhodnotit, že jim je jednání trenéra nepříjemné při vytýkání chyb (nadávání a zesměšňování).

Zajímavý je výsledek grafu 47 popisující hokejové cíle. Čtvrtina hráčů uvádí, že chce hrát hokej, což ukazuje na lásku k hokeji a nevyklučuje dosažení nejvyšších cílů. 35% hráčů si vytyčuje za cíl hrát KHL a NHL tedy soutěže světově nejprestižnější a nejkvalitnější, avšak také nejlépe finančně ohodnocené. Naopak hrát za národní tým je cílem pouze 10% hráčů. To se také promítá ve zvolených hráčských vzorech. 57% hráčů si za vzor volí zahraničního hráče.

I přesto, že hráči uvádějí v 17 % případech, že se na utkání těší jen občas, zbytek se těší vždy. Odpověď *občas* bych prisuzoval momentálnímu kondičnímu a

zdravotnímu diskomfortu a spíše obavám před utkáním než tomu, že by hráči šli na utkání s odporem.

5.4 REFLEXE ZJIŠTĚNÉHO STAVU

Mentální zdraví je úroveň psychologické pohody nebo absence mentální poruchy, je výrazem emocí znamenajících úspěšnou adaptaci na různé požadavky. Tato adaptace je dle mého trénink. Protože trénink je adaptací na zatížení a na stres. Tudiž trenéři by na všech úrovních a ve všech kategoriích měli mentální trénink zařazovat a především mentální zdraví hráčů rozvíjet a chránit.

Trenéři extraligy dospělých směřují psychologickou přípravu především k maximálnímu výkonu jedince a zvládnutí stresových situací rozhodujících momentů soutěže, ale přesto by si měli uvědomit, že zvládnutí stresu vychází z mentálního zdraví, vyrovnanosti osobnosti hráče. Doba, po kterou se trenéři psychologické přípravě věnují, se dá rozhodně navýšit a jde i rozšířit spektrum používaných metod.

V bakalářské práci jsme zjistili skutečnosti, které se dají dále rozpracovat a které mohou námi zjištěné závěry doplnit. Proč mají hráči kariérní cíle, právě takhle stanovené, více zaměřit pozorování na brankáře. Nabízí se srovnání hráčů bydlících ve svých rodinách a hráčů ubytovaných na internátech, rozvinout sledování četnosti užití jednotlivých metod.

6 ZÁVĚRY

6.1 VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ

Výzkumný záměr bakalářské práce byl splněn. Byly potvrzeny výzkumné předpoklady:

VP1: Lze předpokládat, že pravidelným psycho tréninkem, se zabývá méně jak 75% trenérů extraligových týmů ledního hokeje.

V žádném z ukazatelů pravidelné psychologické přípravy (Grafy: 4, 5, 6 a 7) nepřekročily hodnoty 75%.

VP2: O rodině a škole komunikuje s hráči dorosteneckých a juniorských týmů méně jak 70% trenérů.

Pouze 64% trenérů hovoří s hráči o škole a o rodině méně jak polovina. Grafy 55 a 56.

VP3: O rodině a škole komunikuje s hráči žákovských mužstev méně jak 60% trenérů.

Grafy 29 a 30 ukazují, že výzkumný předpoklad byl potvrzen, protože 60% trenérů hovoří s hráči o škole avšak pouze občas. O rodině pouze 21%.

Na základě zjištěných výsledků, bych chtěl v budoucnu navázat na výběru konkrétních metod použitelných v oblasti zvyšování a udržení výkonové aspirace.

Shruli jsme vyhodnocení a diskusi do několika doporučení, která vyplývají z našich pozorování. Nezabýváme se všeobecně poplatnými zásadami vedení a plánování sportovního tréninku, ani zveřejňovanými pravidly komunikace s rodiči, či jinými výchovnými postupy, pouze zviditelňujeme nejmarkantnější výsledky průzkumu. Některé pouze potvrzují známá fakta, ale zároveň potvrzují důležitost změny přístupu.

1. Trenéři v extralize upřednostňují kondiční, technickou a taktickou přípravu, na úkor mentální přípravy. Nelze říci, že se nepracuje v oblasti mentální přípravy, ale je stále ještě prostor na rozvoj:

- vzdělanosti hráčů jako přípravy na budoucí život
- informovanosti hráčů ve znalosti vlastního těla, v oblasti anatomie, fyziologie, regenerace, výživy
- regulování aktuálních psychických stavů
- regulace motivační struktury. Příprava ideová, morální a volní (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

- každý hráč vnímá informace jiným způsobem a proto je potřeba využít všech metod k přenosu informací: motivační hesla, společná teambuildingová cvičení, doporučená četba, videoprojekce, tréninkové alternativy dechových cvičení, jóga, přednášky, prezentace a další.

- individualizovat mentální přípravu. Rozlišit unifikaci a individualizaci. „Předpokladem individualizace je soustavné poznávání osobnosti svěřenců. Kromě vlastních posuzovacích schopností a možností by neměl být luxus využít odborných služeb psychologa (či mentálního trenéra pozn. aut.) s širokými psychodiagnostickými možnostmi.“ (Hošek, 2009) Zde je potřeba rozlišit ještě společnou přípravu s týmem a individuální přípravu.

-regulace meziosobních vztahů

2. Hráči v extralize ledního hokeje jsou plně zaměstnáni pouze dosahováním maximálních výkonů a mají dostatek prostoru věnovat se i cílené mentální přípravě.

- změnit pohled na psychologickou přípravu a používané techniky (Krejčí, 2011)

- zvážit spolupráci s mentálním trenérem

3. Trenéři mládeže mají důležitou úlohu ve výchově mladých sportovců. V oblasti individuálních dovedností a kondice jsou čeští trenéři velmi dobře připraveni a trénink se zkvalitňuje v systému sportovních tříd a akademií. Jak ukazují vyhodnocení dotazníků, v přístupu k osobnostnímu rozvoji a mentálnímu zdraví hráčů jsou rezervy. Doporučení:

- lépe poznávat soukromou situaci hráčů, jejich studijní výsledky a tím mít možnost ovlivňovat jejich vývoj

- respektovat, že pochvala je nejlepší motivační prostředek

- vytýkat přiměřeně, pochopitelně a následně instruovat

- průběžně vzdělávat hráče ve znalostech v oblasti anatomie, fyziologie, regenerace, výživy

- komunikovat a spolupracovat s rodiči na výchově osobností hráčů

- zařadit do tréninku výše zmiňované techniky mentální přípravy

4. Rodiče působí na hráče po dobu celé kariéry a mají zásadní vliv.

- pozor na motivování odměnou za dobrý výkon, u hráčů klesá výkonová aspirace

- komunikovat a spolupracovat s trenérem na rozvoji osobnosti hráče jako člověka

6.2 DESATERO PRO ROZVOJ MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE.

Na základě zjištění analyzovaných v předložené bakalářské práci, bylo sestaveno doporučení pro trenéry, které lze použít pro rozvoj a udržení mentálního zdraví ve sportovně výchovném procesu.

1. Poznávat osobnost hráče individuálními pohovory.
2. Individuální pohovory s hráči provádět pravidelně po určitém období.
3. Individualizovat mentální přípravu. Rozlišit unifikaci a individualizaci.
4. Spolupracovat s rodiči na rozvoji osobnosti hráče jako člověka.
5. Prokonzultovat s hráči spolupráci s mentálním trenérem.
6. Využít všech prostředků a metod k rozvoji mentálního zdraví hráčů.
7. Naučit hráče autoregulační techniky zvládnání stresu.
8. Neustále vytvářet vztah hráče ke sportu, ne pouze zdokonalovat dovednosti a kondici.
9. Vychovávat hráče k fair play, k respektu k pravidlům, soupeři, rozhodčím a vlastnímu výkonu.
10. Vzdělávat hráče ve znalostech vlastního těla, anatomie, fyziologie a regenerace.

7 REFERENČNÍ SEZNAM ZDROJŮ

- CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života (Flow. The psychology of optimal experience)*. Nakladatelství Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5.
- DOVALIL, J., PERIČ, T. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- GUT, K., VLK, G. *Světový hokej*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-056-2
- JELÍNEK, M. *Stav mysli*, International Coaching symposium Bratislava, 2011
- JELÍNEK, M., HŮRKOVÁ, M. *Strach je přítel vítězů*. Starý most, 2011. ISBN: 978-80-8733-810-0
- JELÍNEK, M., KUCHARŮ J. *Úspěch a jeho spirituální dimenze*, Eminent, 2007. ISBN: 978-80-7281-320-9
- JŮN, P. *Prostředí amatérského fotbalového klubu TJ Sokol Černovice v perspektivě studia komunit*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012.
- KNAP K. *idnes.cz*. [online]. Šéf českého hokejového svazu Král: Hokej je zkrachovalá firma. [cit. 2013.10.12]. Dostupné z: http://oh.idnes.cz/sef-ceskeho-hokejoveho-svazu-kral-hokej-je-zkrachovala-firma-pr7-/zoh-vancouver-2010.aspx?c=A100226_234710_zoh-hokej_rou
- KREISLOVÁ, G. *Dotazníkové šetření*. BP Západočeská univerzita v Plzni Fakulta aplikovaných věd. Katedra matematiky, 5, 10, 14 - 22 s. 2008.
- KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví: strategie výuky duševní hygieny ve škole*. Č. Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011. 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.
- KREJČÍ, M. *Factors of mental health and problematic of the psycho - training*. In: Proceedings of the 12th World Congress of Sport Psychology, International Society of Sport Psychology (ISSP), Marrakech: Morocco, 2009. ISBN 978073607
- KREJČÍ, M. *Problematika psychotréninku mládeže a ověření modelu psychologického tréninku v přípravě mladých hokejistů*. Telesná výchova a šport. Roč. 17, č. 2, s. 2-5, 2007. ISBN 1335-2245.
- MACHAČ, M. (1988) *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, ISBN neuvedeno.
- MAZANEC, M. 2000, *Technika a taktika v hrození v ledním hokeji*. FTVS UK ZP
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4

SEILER, R., STOCK, A. *Psychotrénink ve sportu a v životě* (přel. M. Vaněk). Praha: Olympia, 1996. ISBN neuvedeno.

SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1987. ISBN neuvedeno.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., *Psychologie sportu*, UK v Praze, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

WINKLER, J., PETRUSEK, M. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1997. 598 s. ISBN 80-7184-164-1.

CSLH Soutěžní řád ELH 2013-14, *cslh.cz* [online]. [cit. 2013.8.11] Dostupné z:

<http://cslh.cz/text/121-stanovy-a-rady.html>

CSLH Pravidla ledního hokeje 2010 – 2014 *cslh.cz* [online]. [cit 2014.12.1] Dostupné z:

<http://cslh.cz/text/119-pravidla-ledniho-hokeje.html>

EUROPROFIT. [online]. [cit. 2013.18.12] Dostupné z:

<http://www.europrofit.sk/sport/hokej/56958-zastupenie-hracov-v-nhl>

SESTRA. [online]. [cit. 2013.18.12] Dostupné z:

http://sestra.org/Ment%C3%A1ln%C3%AD_zdrav%C3%AD

8 SEZNAM ZKRATEK

LIHG (Ligue Internationale de Hockey sur Glace) Mezinárodní ligy hokeje na ledě

IIHF (International Ice Hockey Federation)- Mezinárodní hokejová federace

VIP (Very Important Person) – důležité osoby

ELH (Extraliga ledního hokeje).

NHL (National Hockey League) Národní hokejová liga, kanadsko-americká nejvyšší hokejová liga

KHL(Kontinentální hokejová liga)

QMJHL (Quebeck Major Junior Hockey League) nejvyšší kanadská juniorská liga

FTVS UK Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova

9 PŘÍLOHY

Příloha I Vyhodnocení dotazníku MK2014 T

Dotazník MK2014 T

Otázka	Odpovědi	Počet	Otázka	Odpovědi	Počet
1. Jak přichází hráči mentálně připravení?	velmi dobře, jsou odolní	0	9. Výběr hráčů provádím	podle hráčské typologie	1
	některé aspekty jsou patrné	11		podle osobnostní typologie	0
	zřejmě se s nimi nepracovalo	3		kombinuji hráčskou-	16
2. Jak se staví hráči k mentálnímu tréninku?	vítají vše, co se jim nabídne	2	10. V čem spočívá mentální nepřipravenost hráčů?	nejsou zvyklí přijmout	2
	na některé metody nereflektují	5		nemají zájem trénovat -	5
	absolvují, protože se to musí	10		nepřijímají výtky	3
	absolvují a spolupracují	4		nepřijímají úkol a úlohu v	4
	nepřijímají a zesměšňují	3		nemají cíle	3
odmítají	1	přicházejí s vědomím, že vše	4		
3. Co nebo kdo má největší vliv, na mentální formování osobnosti	rodiče	9	11. Metody používané na ledě?	komunikační soutěže	5
	prostředí společnosti	6		vykonostní soutěže	9
	prostředí klubu	1		žádné soutěže	2
	atmosféra týmu	2	12. Jaké metody používáte mimo led?	Pohovory	13
	osobnost trenéra	8		společné akce	5
4. Individuální pohovory s hráči	vedu s každým hráčem	11		jóga a jiné techniky	1
	jen když je problém	0		hesla, nástěnky	2
	jen s některými hráči	4	projekce utkání	9	
	jen s lídry týmu	0	vytyčování cílů a pokut	4	
5. Individuální pohovory s hráči	dělám po nebo před každým	0	13. Práce s brankářem	stejný přístup jako k ostatním	6
	pravidelně po určitém období	12		má vlastní postupy-nezasahuji	4
	před důležitými momenty	3		vše řeší trenér brankářů	9
	namátkově	2	14. Volba kapitána?	určí trenér	6
	nikdy	0		veřejně se hlasuje	1
6. Pohovory s týmem (není myšleno taktická příprava) provádíme	po či před každým zápasem	2		neveřejně se hlasuje	5
	jen v rámci přípravy na utkání	1	každý dá hlas libovolnému	2	
	pravidelně po určitém období	6	15. Jaké mentální přednosti mají hráči?	mají chuť a touhu se prosadit	10
	jen před důležitými momenty	1		přizpůsobiví, chtějí plnit úkoly	6
	namátkově	4		pilní, chtějí trénovat	4
nikdy	1	kreativní, hledají nové		4	
7. Cílený teambuilding pořádáme	po či před každým zápasem	1	trpěliví, čekají na svoji	1	
	pravidelně po určitém období	2			
	jen před důležitými momenty	5			
	namátkově	6			
	nikdy	1			
8. Práce s rituály? (pokřiky, oblečení, atd.)	hráči si je tvoří sami	12			
	jsou dány z minulosti	3			
	tvořím a stanovuji je před	3			
	měním je podle soupeře	0			

Příloha II. Vyhodnocení dotazníku MK2014 Z

Dotazník pro MK2014 Z

Otázky	Odpovědi	Počet
1. Kdo tě přivedl na myšlenku hrát hokej?	rodiče	67
	kamarádi	8
	reklama klubu	3
2. V kolika letech jsi začal hrát hokej?	5 let a méně	45
	6 let	18
	7 let	11
	8 let a později	2
3. Co se ti na hokeji líbí?	parta	43
	tréninky	28
	zápasy	51
	být oblečený v dresu	11
4. Máš rád svého trenéra?	chtěl bych jiného	2
	těším se na trenéra	60
	mám z něho strach	16
	nevadí mi	2
5. Chválí tě trenér?	jen když se mi něco povede	57
	i když se mi nepovede	9
	nikdy	2
	často	4
6. Rozumíš trenérovi vždy, co chce, abys udělal?	někdy	37
	vždycky	36
	rozumím málokdy	5
7. Dostáváš odměnu za výhru, za góla, za dobrý	nikdy	39
	občas	39
	po každém zápase a tréninku	0
8. Mluví s tebou rodiče o hokeji?	jenom po výhře	4
	jen po prohře	4
	nikdy	1
	po každém zápase a tréninku	69
9. Hubují tě rodiče za špatný výkon, nebo za prohru?	nikdy	21
	jenom když prohrájeme	6
	jen když chybuju	49
	pořád, ani nevím za co	3
10. Hubuje tě trenér za chybu?	nikdy	1
	jenom když prohrájeme	2
	jen když chybuju	63
	pořád, ani nevím za co	2
11. Vysvětluje ti trenér, jaké jsi udělal chyby?	nikdy	2
	málo	10
	vždycky, když o nich vím sám	67
12. Vysvětlí trenér, co udělat, aby to nebyla chyba?	vždycky	56
	nikdy	0
	občas	21
13. Povídá vám trenér před utkáním o soupeři?	připomíná minulý zápas	28
	nikdy nemluví	1
	vypráví o soupeři	52

Otázky	Odpovědi	Počet
14. Mluví s tebou trenér o škole?	nikdy	31
	občas	43
	často	3
15. Mluví s tebou trenér o rodině?	nikdy	62
	občas	14
	často	2
16. Máš před zápasem strach?	z prohry	28
	z hubování	16
	nikdy nemám	34
17. Těšíš se na zápas?	nikdy	2
	občas	11
	často	65
18. Těšíš se na trénink?	nikdy	2
	občas	25
	často	51
19. Co ti pomáhá před utkáním, abys hrál lépe?	rada trenéra	51
	rada rodičů	29
	talisman	4
	hodně diváků	2
	pochvala	29
	vynadání	1
20. Slyšíš, co na tebe trenér volá na ledě při zápase?	někdy	49
	nikdy	3
	vždycky	21
21. Jak slavíte po zápase?	zakřičíme si pokřik	57
	dostaneme odměnu	0
	povídáme si o výhře	20
22. Máš hokejový vzor?	ano	58
	ne	20
23. Hráčské vzory	čeští hráči	18
	zahraniční hráči	29

Příloha III. Vyhodnocení dotazníku MK2014 J

Dotazník MK2014 J

Otázka	Odpověď	Počet
1. Děláte teambuildingová cvičení?	ano	46
	ne	9
2. Daří se ti skloubit hokej a školu či studia?	nedaří, neprospívám	9
	daří, prospívám	42
3. Je pro tebe škola důležitá?	důležitá	46
	je k ničemu	4
	někdy si vystuduji	6
4. Vztah k trenérovi	chtěl bych jiného	4
	vážím si trenéra	46
	mám z něj strach	7
5. Chválí tě trenér?	když se mi něco povede	43
	i když se mi nepovede	3
	nikdy	7
	často	4
6. Rozumíš trenérovi vždy, co chce, abys udělal?	někdy rozumím	23
	vždycky rozumím	31
	rozumím málokdy	2
7. Máš hokejový vzor?	ano	40
	ne	14
8. Jaký máš hokejový cíl?	hrát hokej	15
	hrát extraligu	19
	reprezentace	6
	NHL nebo KHL	22
9. Cítíš, že vás trenér na zápasy motivuje?	nikdy	1
	na důležité zápasy	12
	na každý zápas	44
10. Motivuje vás trenér jednotlivě?	nikdy	19
	na důležité zápasy	23
	na každý zápas	11
11. Vytýká ti trenér chybu?	vždycky	35
	nikdy	0
	občas	19
12. Jak trenér vytýká chybu?	vysvětluje	41
	nadává	37
	zesměšňuje	6
	vyřadí ze hry	10
13. Vysvětluje ti trenér podrobně, jaké jsi udělal chyby?	nikdy	0
	málo	20
	vždy, když o nich vím	35
14. Vysvětlí ti trenér, co máš udělat, aby to nebyla chyba?	vždycky	32
	nikdy	1
	občas	22
15. Připravujete se na určitá utkání nebo určité soupeře?	nikdy	2
	na každého stejně	25
	někdy	26
	jen na vrcholy sezóny	3

Otázka	Odpověď	Počet
16. Mluví s tebou trenér o škole?	často	2
	nikdy	20
	občas	34
17. Mluví s tebou trenér o rodině?	často	0
	nikdy	30
	občas	27
18. Máš před zápasem strach?	z prohry	11
	z výtek trenéra/rodičů	3
	nikdy	22
	z vlastního nezdaru	27
	z námahy a bolesti	1
19. Těšíš se na zápas?	nikdy	0
	občas	9
	vždycky	44
20. Těšíš se na trénink?	nikdy	1
	občas	25
	vždycky	30
21. Co myslíš, že ti pomáhá před utkáním, abys hrál lépe?	rada trenéra	20
	rada rodičů	8
	talisman/rituály	13
	hodně diváků	10
	pochvala	16
	vynadání	2
22. Slyšíš, co volá trenér při zápase?	někdy	32
	nikdy	4
	vždycky	7
23. Hráčské vzory	čeští hráči	10
	zahraniční hráči	13