

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ÚROVEŇ MENTÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ HOKEJOVÝCH HRÁČŮ DOROSTENECKÉ,  
JUNIORECKÉ A SENIORECKÉ KATEGORIE**

Diplomová práce

Autor: Bc. Jan Matuška

Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se specializacemi

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

Olomouc 2024

## Bibliografická identifikace

**Jméno autora:** Bc. Jan Matuška  
**Název práce:** Úroveň mentálních dovedností hokejových hráčů dorostenecké, juniorské a seniorské kategorie

**Vedoucí práce:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D  
**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii  
**Rok obhajoby:** 2024  
**Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá určením a srovnáním úrovně mentálních dovedností u hokejových hráčů. Úroveň mentálních dovedností byla porovnána u hokejových hráčů v klubu HC ZUBR Přerov a to u dorostenců (U18), juniorů (U20) a seniorů. Výzkum probíhal v průběhu letní přípravy před sezonou 2024/2025 a zúčastnilo se jej 61 hráčů napříč věkovými kategoriemi. Ke sběru dat bylo využito standardizovaný dotazník OMSAT-3\* (Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu). Cílem této práce bylo zmapovat úroveň psychické připravenosti hokejových hráčů u kategorie dorostenců, juniorů a seniorů v klubu HC ZUBR Přerov. Výsledky výzkumu ukázaly, že ve třech testovaných skupinách – základní dovednosti, psychosomatické dovednosti a kognitivní dovednosti – hráči dosáhli průměrných výsledků. Vyhodnocení výsledků v jednotlivých sub škálách ukázalo, že hráči dosahují průměrné úrovně ve 4 z 12 kategorií mentálních dovedností – *Relaxace, Plánování soutěže, Mentální trénink a Opětovné zaměření pozornosti*. Nadprůměrných výsledků hráči dosáhli v 6 z 12 oblastí: *Sebedůvěra, Stanovování cílů, Odhodlání, Aktivace a Imaginace*. Při interpretaci výsledků pro hráče a trenéry bylo doporučeno zařadit do tréninkového programu následující techniky mentální přípravy: *vnitřní řeč, imaginace, stanovování cílů, relaxace a dechová cvičení*.

### Klíčová slova:

lední hokej, psychologie sportu, psychická příprava, mentální dovednosti, mentální příprava, OMSAT 3\*

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb

## Bibliographical identification

**Author:** Bc. Jan Matuška  
**Title:** Level of mental skills of youth, junior and senior hockey players

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2024

**Abstract:**

The thesis aims to determine and compare the level of mental skills among ice hockey players. The level of mental skills was compared among hockey players at HC ZUBR Přerov, specifically within the categories of youth (U18), juniors (U20), and seniors. The research was conducted during the summer training before the 2024/2025 season and involved 61 players across the age categories. Data collection was carried out using the standardized OMSAT-3\* questionnaire (The Ottawa mental skills assessment tool in sport). The goal of the thesis was to create a feedback about the physical preparation of ice hockey players in the youth, juniors and seniors categories. The results have shown that the players achieved average results in the three tested groups – basic skills, psychosomatic skills and cognitive skills. Upon further evaluation, the research has shown that players perform at an average level in 4 out of 12 mental skill categories – *Relaxation, Competition planning, Mental training and Refocusing*. Players scored above average in 6 out of 12 areas: *Confidence, Goal setting, determination, Activation and Imagination*. After consultation with players and coaches, it was recommended to include the following mental preparation techniques in the training program: *inner speech, imagination, goal setting, relaxation and breathing exercises*.

**Keywords:**

ice hockey, sport psychology, physical preparation, mental skills, mental preparation, OMSAT 3\*

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

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

V Olomouci dne 30. června 2024

.....

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za její pomoc a cenné rady při vedení práce. Dále bych chtěl poděkovat týmu HC ZUBR Přerov za jejich podporu a spolupráci při realizaci této práce.

## OBSAH

Obsah.....	6
1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Charakteristika a historie ledního hokeje .....	9
2.2 Pravidla hokeje.....	10
2.3 Charakteristika pozic v ledním hokeji .....	12
2.3.1 Věkové kategorie v ledním hokeji .....	13
2.4 Sportovní trénink a jeho složky.....	14
2.5 Mentální dovednosti.....	15
2.6 Základní dovednosti .....	16
2.6.1 Stanovování cílů.....	16
2.6.2 Sebedůvěra .....	17
2.6.3 Odhodlání .....	18
2.7 Psychosomatické dovednosti.....	18
2.7.1 Reakce na stres .....	18
2.7.2 Zvládání strachu.....	19
2.7.3 Relaxace .....	19
2.7.4 Aktivace .....	20
2.8 Kognitivní dovednosti .....	21
2.8.1 Zaměření pozornosti.....	21
2.8.2 Opětovné zaměření pozornosti .....	22
2.8.3 Imaginace.....	22
2.8.4 Mentální trénink.....	23
2.8.5 Plánování soutěže.....	24
2.9 Psychologická kategorizace sportů .....	25
2.9.1 Zařazení hokeje z hlediska psychologické kategorizace .....	26
2.10 Emocionalita ve sportu .....	26
2.11 Psychické vlastnosti a dovednosti hráče.....	27
2.12 Soutěžní stavy .....	28

2.13	Relaxační techniky .....	29
2.13.1	Mindfulness a psychologický trénink dovedností (PST) .....	29
2.13.2	Trénink přijetí a závazku (ACT) .....	30
2.13.3	Progresivní svalová relaxace (PMR) .....	31
3	Cíle.....	32
3.1	Hlavní cíl .....	32
3.2	Dílčí cíle.....	32
3.3	Výzkumné otázky.....	32
4	Metodika .....	33
4.1	Výzkumný soubor .....	33
4.2	Metody sběru dat.....	33
4.3	Statistické zpracování dat.....	35
4.4	Limity výzkumu.....	35
5	Výsledky .....	36
	Výzkumná otázka č.1.....	45
	Výzkumná otázka č.2.....	46
	Výzkumná otázka č.3.....	47
	Výzkumná otázka č.4.....	48
	Výzkumná otázka č.5.....	49
6	Diskuse .....	50
7	Závěry.....	52
8	Souhrn .....	53
9	Summary .....	55
10	Referenční seznam.....	57
11	Přílohy .....	62
	Příloha 1. Průvodní informace k výzkumu .....	62
	Příloha 2. Vyjádření etické komise.....	63
	Příloha 3. Dotazník OMSAT-3* .....	64
	Příloha 4. Informovaný souhlas zletilý .....	68
	Příloha 5. Informovaný souhlas nezletilý .....	69

# 1 ÚVOD

Úroveň mentálních dovedností představuje jednu z klíčových složek úspěchu sportovců, obzvláště ve vysoce náročných a dynamických sportech jako je lední hokej. Tento sport vyžaduje nejen fyzickou zdatnost a technickou dovednost, ale také vysokou úroveň mentální připravenosti, která umožňuje hráčům zvládat intenzivní tlak, rychle reagovat na neustále se měnící situace na ledě a udržovat koncentraci během celého zápasu. Schopnost hráčů efektivně zvládat tyto mentální požadavky často rozhoduje o jejich úspěchu, či neúspěchu.

Hráči v ledním hokeji musí disponovat rychlostí, přesností a schopností efektivně zakončovat útočné akce. Tyto dovednosti vyžadují nejen fyzickou zdatnost, ale i výbornou schopnost koncentrace, sebedůvěry, ale i schopnost zvládat stresové situace. Především když je třeba rozhodovat se v zlomcích vteřin. Na druhou stranu potřebují být fyzicky silní, mít schopnost předpovídat hru, rychle se rozhodovat a efektivně komunikovat se svými spoluhráči. V zápasech i trénincích čelí situacím, v nichž je potřeba rychle reagovat a správně vyhodnotit aktuální dění na ledě, což vyžaduje značnou mentální odolnost.

Tato diplomová práce se zaměřuje na zkoumání a porovnání úrovně mentálních dovedností hokejových hráčů napříč věkovými kategoriemi dorostenců, juniorů a seniorů v klubu HC ZUBR Přerov. Cílem je analyzovat, jak se jednotlivé mentální dovednosti vyvíjejí s věkem a zkušenostmi hráčů a identifikovat oblasti, které vyžadují další rozvoj. Důraz je kladen na sebedůvěru, zvládání stresu, schopnost koncentrace, relaxační techniky, týmovou spolupráci a komunikaci. Výsledky této studie mohou přinést cenné poznatky pro trenéry, sportovní psychology a další odborníky, kteří se zabývají rozvojem sportovců, a přispět k efektivnějšímu tréninkovému procesu.

Mentální dovednosti jsou trénovatelné a jejich zdokonalení vede k lepším výkonům ve sportu. Rozvoj mentálních dovedností je zásadní pro rozvoj sportovního talentu obecně. Dotazník OMSAT-3\* hodnotí následující mentální dovednosti rozdělené do tří skupin: základní dovednosti (sebedůvěra, stanovování cílů, závazek), psychosomatické dovednosti (reakce na stres, zvládání strachu, relaxace, nabuzení) a kognitivní dovednosti (zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink). Tyto mentální dovednosti budou analyzovány z pohledu obsahu, teoretických východisek, praktické aplikace do sportu a možností jejich diagnostiky mimo dotazník OMSAT-3\*.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika a historie ledního hokeje

Lední hokej je sportovní hra pevně organizovaného kolektivu, která patří mezi jeden z nejrychlejších kolektivních sportů. Tento dynamický a intenzivní sport klade důraz na týmovou spolupráci, kde se prosazuje filozofie trenéra, vliv prostředí, zdatnost, schopnosti a dovednosti hráčů. Každý tým, sestávající z šesti hráčů na ledě včetně brankáře, se snaží skórovat více gólů než soupeř tím, že střílí puk do soupeřovy branky (Kostka & Hertl, 1984).

Hokej je sport jehož přednostmi jsou prvky rychlosti techniky a tvrdosti. V tomto kolektivním sportu jehož děj se odehrává na ledové ploše je plný dramatických okamžiků, které vytváří atmosféru a budí obrovský zájem diváků. Hráči mají mezi sebou bezprostřední kontakt. Tyto souboje mají charakter individuální souboje, i když se jedná o kolektivní sport. Hokej je tedy kolektivní hra ve které vynikají individuální vlastnosti a dovednosti hráčů, které jsou podrobeny taktickým záměrům trenéra (Kostka et al., 1986).

*„Pro lední hokej je příznačné překonávání překážek, které můžeme chápat jako pohyb na bruslích využívání hokejové hole a ovládání malého kotouče, rozdělení lední plochy pevné ohraničení hřiště které ponechává kotouč stále ve hře.“ (Kostka & Hertl, 1984)*

Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Malý hráč provádět různé herní dovednosti (střelbu kličku osobní souboje, apod.) Ve vysoké rychlosti a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoliv na bruslení. Tím se stává základní prostředkem pro rozklíčování hry a je základním kamenem ve stavbě na který se přiší další dovednosti (Bukač, 2014).

Rychlost hry a možnost prosadit se i v tvrdých osobních soubojích dává hokejové hře charakter mužského čestného boje. Hokejová pravidla se stále vyvíjí každý rok prochází určitou úpravou a vnáší do hry více rychlosti a bojovnosti. S tím se nese i atraktivnost pro hráče, ale i diváka, což odpovídá duchu moderní doby (Kostka & Hertl, 1984).

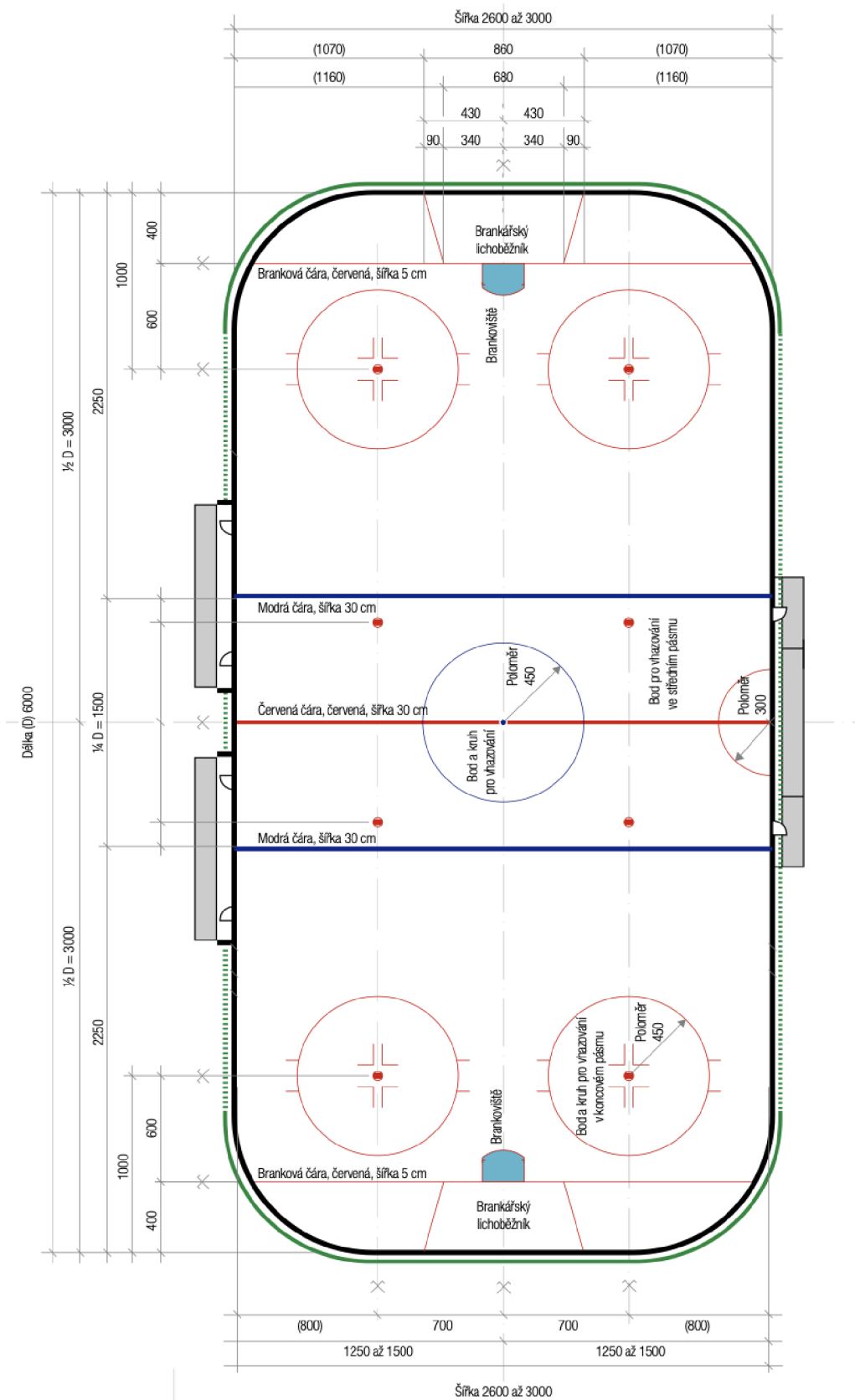
## 2.2 Pravidla hokeje

Lední hokej se hraje na bílé ledové ploše, která se nazývá hřiště. Musí mít parametry, které rozhodčí na ledě, zodpovědní za utkání, považují za způsobilé ke hře. Pro soutěže IIHF jsou doporučeny rozměry hřiště 60 metrů na délku a 26 až 30 metrů na šířku. Rohy hřiště musí být zaobleny do kruhového oblouku o poloměru 7,0 až 8,5m a výška od hrací plochy k dalším předmětům nacházejícím se nad hrací plochou musí být minimálně 7 metrů viz. Obrázek 1. (Potsch et al., 2023, Stránský & Ondroušek, 2005).

Hrací plocha, neboli hřiště musí splňovat určité regule. Musí být ohraničeno stěnou zvanou hrazení, které je vyrobeno z plastových dílů a je natřeno na bílo. Výška hrazení by měla být 107 cm od povrchu ledu. Nad hrazením je ochranné sklo, které je po celém obvodu hřiště, výjimkou jsou jen hráčské lavice. Utkání se skládá ze tří dvacetiminutových třetin a v případě potřeby z prodloužení, nebo ze samostatných nájezdů k určení vítěze utkání (Potsch et al., 2023).

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

To v moderním hokeji, je každému týmu dovoleno mít pro utkání maximálně dvacet hráčů v poli a dva brankáře. Ti se rozdělují na útočníky, obránce a brankáře. V zápase trenér většinou volí pro zápas 13 útočníků, 7 obránců a 2 brankáře. Všichni hráči musí mít odpovídající úplnou výstroj, aby byli oprávněni hrát utkání. Úplná výstroj se skládá z hole, bruslí, ochranné výstroje a týmového oblečení. Všechna ochranná výstroj se musí nosit výlučně pod dresem s výjimkou rukavic, helmy a brankářských chráničů nohou (Potsch et al., 2023, Stránský & Ondroušek, 2005 ).



Obrázek 1. Hokejové hřiště (Potsch et. al., 2023)

## 2.3 Charakteristika pozic v ledním hokeji

V ledním hokeji je na ledě vždy šest hráčů z jednoho týmu, pokud není tým v přesilové hře, nebo v oslabení. Tito hráči zahrnují brankáře, obránce a útočníky. Útočníci mohou být dále rozděleni na centry, kteří mají obvykle na starosti vhazování a kontrolu středu kluziště na obou koncích hřiště, a na levá a pravá křídla, která hrají na svých příslušných stranách a snaží se dostat puk přes protivníkovu brankáře. Obránci hrají za útočníky a mají za úkol zastavit útočníky soupeře, podporovat útok vlastního týmu a udržovat čistotu prostoru před brankou. Posledním hráčem této sestavy je brankář, jehož úkolem je zabránit soupeři v dosažení branky (Potsch et al., 2023).

Herní výkon útočníků a obránců je charakterizován intenzivními střídáními po zhruba 45-60 sekundách na ledě, přičemž někdy mohou zůstat na ledě až 90 sekund. Hráči v NHL průměrně stráví přibližně 16 minut na ledě během jednoho zápasu, přičemž tento čas se mění v závislosti na herní pozici a role v týmu; obecně bývá čas strávený na ledě vyšší u obránců než u útočníků. Výjimečně může hráč dosáhnout až 30 minut na ledě během zápasu (Cox, Miles, Verde, & Rhodes, 1995). Během utkání hráč nabruslí přibližně 5-5,5 kilometru. Na rozdíl od ostatních hráčů brankář nestřídá (pokud není v průběhu zápasu vyměněn trenérem) a zůstává tak v bráně po celou dobu 60 minut. Jeho hlavním úkolem je zabránit soupeři ve skórování.

Podle Periče (2002) lze herní činnost jednotlivce rozdělit na držení kotouče v útočném pásmu (kdy hráč, nebo jeho spoluhráč, drží kotouč) a obranném pásmu (kdy kotouč drží soupeř). Většina individuálních herních činností se provádí pomocí hokejové hole (například přihrávka, střela, nebo získávání kotouče).

Mezi útočné herní činnosti jednotlivce patří vedení kotouče (krátký a dlouhý dribling, vedení tlačáním a vedení tažením kotouče), obcházení soupeře (kličkou, obhozením nebo prohozením), přihrávání (forhendem, bekhendem), střelba po ruce a přes ruku (švihem, přiklepnutým švihem, krátkým přiklepnutím a golfovým úderem) (Perič, 2002).

Mezi obranné činnosti patří zejména získávání kotouče (vypíchnutí, nadzvednutí hole, úder do hole), zamezení soupeři v pokračování akce a blokování střel (Perič, 2002).

### **2.3.1 Věkové kategorie v ledním hokeji**

V hokeji má každá věková kategorie svou soutěž. Soutěž je z pravidla podmíněna věkem a pohlavím. Můžeme to chápat tak, že pro všechny soutěže IIHF (mezinárodní hokejová federace) platí určité požadavky na minimální věk způsobilosti startu hráče. Platí to především po soutěže se zvláštním věkovým omezením, jakožto jsou dorostenecké a juniorské soutěže. Pravidla nám říkají, že žádný muž se nesmí účastnit soutěže žen a žádná žena se nesmí zúčastnit soutěže mužů. (Potsch et al., 2023).

Pro podmínky způsobilosti transgender hráčů k účasti na soutěžích IIHF jsou stanovena v pravidlech pro transgender hráče a dále se jimi zabývat nebudeme (Potsch et al., 2023).

Zařazení hráčů do jednotlivých věkových kategorií pro sezónu 2024-2025 dle čl. 217 odst. 1. soutěžního a disciplinárního řádu ČSLH:

- „a) kategorie 2. tříd - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 7. rok věku, a mladší;
- b) kategorie 3. tříd - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 8. rok věku;
- c) kategorie 4. tříd - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 9. rok věku;
- d) kategorie mladších žáků - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 10. a 11. rok věku;
- e) kategorie starších žáků - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 12. a 13. rok věku;
- f) kategorie 9. tříd - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 14. rok věku;
- g) kategorie dorostu - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 15. a 16. rok věku;
- h) kategorie juniorů - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 17. až 19. rok věku;
- i) kategorie seniorů - hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 20. rok věku, a starší.“

V rámci českého hokeje existuje i několik projektů zaměřených na rozvoj hráčů v různých věkových kategoriích a také na propagaci a vzdělávání klubů, rodičů a trenérů.

Jedním z těchto projektů je „*Pojď hrát hokej*“, který si klade za cíl propagovat lední hokej, podporovat začínající hráče a poskytovat vzdělávání klubům a rodičům. Například tím že do klubu zasílají balíčky se sety pro ty nejmenší hráče, které si začínající chlapec, nebo děvče může od klubu vypůjčit pro začátek jejich kariéry (Český hokej, 2024).

Dalším významným projektem je *Výchova talentované mládeže*, který se zaměřuje na věkové kategorie U12 až U15. Tento projekt si klade za cíl poskytovat nejkvalitnější přípravu pro nejtalentovanější hokejisty v jednotlivých krajích a propojit výchovu na klubové úrovni s reprezentací, která začíná až od kategorie šestnáctiletých.

Akademie Českého hokeje byly založeny v roce 2011 a mají za cíl výchovu elitních mládežnických hráčů, kteří kombinují vysokoúrovňový hokej se středoškolským studiem. Hlavním cílem těchto akademií je poskytnout nadstandardní podmínky pro rozvoj těchto hráčů (Potsch et al., 2023).

## 2.4 Sportovní trénink a jeho složky

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

Dovalil (2009) rozdělil sportovního tréninku dle úkolů na:

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

Sportovní trénink a účast na soutěžích má vliv na formování osobnosti sportovce. Proces sportovního tréninku poskytuje mnoho možností výchovného působení zejména na mládež, a proto se ho využívá k účinnému záměrnému rozvoji osobnosti sportovce (Choutka & Dovalil, 2002).

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

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

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

Cílem psychologické přípravy je cílevědomé využití psychologických poznatků ke zlepšení efektivity tréninkového procesu, zvýšení účinnosti ostatních složek sportovního tréninku a v případě soutěže stabilizace výkonnosti na úrovni natrénované kapacity sportovce. Psychologická příprava sportovce je zbraní proti selhání výkonnosti z psychologických příčin. (Dovalil, 2009; Slepíčka et al., 2020)

## **2.5 Mentální dovednosti**

Podle Vičara (2016) jsou mentální dovednosti psychologické charakteristiky sportovce, které hrají klíčovou roli při dosahování optimálního výkonu a při jeho dalším rozvoji. Zároveň podle něj (2016, s. 15) pak dotazník OMSAT-3\* tyto dovednosti kategorizuje do tří hlavních skupin:

1. *„Základní dovednosti:*
  - *Sebedůvěra*
  - *Stanovování cílů*
  - *Odhodlání*
  
2. *Psychosomatické dovednosti:*
  - *Reakce na stres*
  - *Zvládání strachu*
  - *Relaxace*
  - *Aktivace*
  
3. *Kognitivní dovednosti:*
  - *Zaměření pozornosti*
  - *Opětovné zaměření pozornosti*

- *Imaginace*
- *Mentální trénink*
- *Plánování soutěže“*

## 2.6 Základní dovednosti

Základní dovednosti jsou esenciální pro dlouhodobý sportovní výkon na vrcholové úrovni. Díky základním dovednostem člověk získává stavební bloky pro rozvoj další mentálních dovedností. (Orlick, 1992) Vičar (2016) ve své práci rozděluje základní dovednosti na stanovování cílů, sebedůvěru a odhodlnání.

### 2.6.1 Stanovování cílů

Správné nastavení cílů je klíčové pro sportovní výkon pokud jsou cíle zaměřeny pouze na výsledky, mohou mít negativní dopad. Proto je důležité se zaměřovat na průběžné a výkonnostní cíle, které jsou lépe kontrolovatelné a ovlivnitelné. Matuška (2020) ve své syntéze poznatků došel k závěrům, mimo jiné, že sportovci dosahují lepších výsledků, když se soustředí na správné provedení jednotlivých úkolů spíše než na samotné vítězství. Důležitou otázkou při stanovování cílů je: Jak těchto cílů dosáhnout? Pokud tato otázka není zodpovězena, jedná se pouze o přání. (Pavel & Pavlová, 2019)

Stanovení cílů zahrnuje interpersonální dovednosti, načasování, kreativní myšlení a překonávání logistických překážek. Dle syntézy poznatků od Matušky (2020) stanovování cílů zvyšuje šanci na úspěch. Cíle vycházejí z vnitřních potřeb a směřují energii, což může zvýšit pracovní morálku, přístup, představivost a sebekontrolu. Pro postup vpřed je důležité si stanovovat konkrétní, reálné a každodenní cíle a soustředit se na jejich dosažení. (Orlick, 2012)

Proč si stanovovat cíle dle Tomešové (2024):

- Ukazují nám směr k dosažení výsledků
- umožňují sportovcům reálně zhodnotit své sny a uvědomit si různé cesty k jejich naplnění
- posilují dlouhodobou motivaci
- poskytují nám možnost zhodnotit naše úspěchy.



Cíle dle Tomešové (2024) působí tak, že:

- Aktivují naši pozornost,
- stimulují a usměrňují úsilí, které jsme ochotni vynaložit na konkrétní činnost v daném okamžiku,
- pomáhají nám vytrvat v dlouhodobé snaze,
- povzbuzují nás k hledání různých způsobů, jak dosáhnout toho, co si přejeme.

Jedním z příkladů využití těchto poznatků ve sportovní praxi je akronym SCAMP (česky by mohl vypadat jako SVDMO) pro postup, Tomešová (2024) ve své publikaci popisuje jak naučit sportovce jednoduché proceduře kladení cílů jako:

- S – Specifické cíle
- V – Výzva
- D – Dosažitelnost
- M – Měřitelnost
- O – Osobní cíle.

### **2.6.2 Sebedůvěra**

APA (2018) definuje sebedůvěru jako „*Víru v to, že je člověk schopný úspěšně zvládnout požadovaný úkol.*“

Sebedůvěra je jak osobnostní vlastností (tj. relativně stabilní vlastností), tak psychologickým stavem (tj. přechodným emočním stavem). Což znamená, že někteří sportovci jsou podle své přirozenosti více sebevědomější než jiní. Nicméně i ten nejvíce přirozeně sebevědomý sportovec může zažívat nízkou sebedůvěru v určitých situacích (např. po neočekávané porážce) nebo v neznámém teritoriu (Lochbaum et al., 2022).

Z toho lze vyvodit, že existuje vztah mezi sebedůvěrou a sportovním výkonem. Sportovci s vysokou sebedůvěrou mají tendenci podávat své nejlepší výkony v kritických situacích, zatímco nízká sebedůvěra může mít negativní vliv na jejich výkon. Nicméně sebevědomí sportovci přijímají i neúspěchy jako součást hry a používají je jako motivaci ke zlepšení. Je to zřetelné v jejich chování, mimice a řeči (Pavel & Pavlová, 2019).

Pro růst sebedůvěry je důležitá klidná a pozorná mysl. Sportovci mohou zvýšit svou sebedůvěru zaměřením své pozornosti na důvěru v jejich potenciál, schopnost překonávat překážky a dosáhnout cílů, přípravu a mentální odolnost, volbu, smysl cílů a

důvěru v lidi, se kterými spolupracují nebo s nimi hrají (Orlick, 2012). Příkladem takové otázky sebedůvěry je: „Jednám sebevědomě i v obtížných sportovních situacích“

### **2.6.3 Odhodlání**

Bez ohromného nasazení a závazku není možné dosáhnout špičkových výsledků, i když má sportovec přirozený fyzický a motorický talent. Sportovní aktivita musí být pro sportovce středobodem jejich života (Vičar, 2016). „Odhodlání je v tomto kontextu chápáno jako psychologický stav, který vyjadřuje touhu a rozhodnutí pokračovat v sportovním úsilí“ (Vičar, 2016 s.16). Odhodlání je esenciálním motorem pro sportovní činnost, když sportovec není odhodlán podat maximální výkon sport pro něho není vším.

Odhodlání vyžaduje specifickou pozornost a poroste, jestliže bude tato pozornost zaměřena na pokračování v učení a růstu, velmi úzce souvisí s motivací a výkonovou motivací. Především ve snaze dosáhnout svých cílů, být nejlepší verzí sama sebe.

Orlick (2015) popisuje rozvoj mentálních, psychických, technických dovedností společně se stanovením jasných osobních cílů jejich následné vytrvání v jejich dosahování. Konzistenci v zaměření pozornosti a výkonech, jednání na základě zkušeností, radosti a vášni.

## **2.7 Psychosomatické dovednosti**

Psychosomatické dovednosti zahrnují schopnosti a techniky, které pomáhají propojit mysl a tělo s cílem dosáhnout lepšího fyzického a psychického zdraví. Tento koncept vychází z předpokladu, že naše mentální a emocionální stavy mohou mít významný vliv na naše fyzické zdraví, a naopak. Vičar (2016) řadí mezi psychosomatické dovednosti se reakce na stres, zvládání strachu, relaxace a aktivace.

### **2.7.1 Reakce na stres**

Nejvýznamnějším vědcem v oblasti stresu byl Dr. Hans Selye, který jako první aplikoval pojem stres na lidský organismus. Selye formuloval myšlenku, že stres je nespecifická reakce těla na fyzické, mentální a chemické výzvy. Ideálním výsledkem adaptace na stresové podněty je obnovení normální funkce organismu, zatímco extrémní reakce mohou vést k jeho selhání nebo dokonce úmrtí. Nejčastěji se však vyskytuje adaptace, kdy se tělo postupně přizpůsobuje opakovaným stresorům (Vozka, 2013). Stresory. Neboli faktory vyvolávající stres, nemusí být vždy jen reálné události. Mohou

zahrnovat i obavy spojené s pocitem ztráty, které závisí na individuálním vnímání dané situace sportovcem (Paulík, 2006).

### **2.7.2 Zvládání strachu**

Mnoho sportovců, kteří se dostanou do situace, ve které jsou sledováni, hodnoceni, posuzováni nebo pokud se vyskytuje vysoké riziko zranění, začnou cítit strach a jsou nervózní (Orlick, 2012). Rozlišme mezi strachem a úzkostí, kdy u úzkosti je objekt, který ji evokuje méně jasný a určitý, naopak u strachu se jedná o konkrétní předmět (Paulík, 2006). Určité druhy strachu se objevují ve všech sportech a u všech sportovců, a mají jim specifický charakter. Slabé a středně silné strachy mohou za určitých okolností člověka mobilizovat ke zvýšené aktivitě, naopak silné strachy ochromují diferenciací schopnosti, negativně ovlivňují tvořivé a

výběrové řešení situací. Dlouhodobé strachy pak mohou vést ke zhoršení kvality a produktivity jak psychických, tak i tělesných funkcí (Slepička et al., 2009). Při dovednosti zvládání strachu je potřeba vnímat strach, který je nepřiměřený a stresující, protože strach má i obrannou a signální funkci (Paulík, 2009).

Při sportovním výkonu jsou příznaky strachu různé: váhání s pokusem, odkládání cvičení, dávání přednosti ostatním, návrat zpět po zahájení pokusu apod. (Slepička et al., 2009). Existuje několik způsobů, jak se strachům bránit. Podle Orlicka (2012) je nejrychlejší cestou, jak se zbavit tohoto strachu, přenastavit strach na soustředění. Absolutní spojení s krokem, odrazem, úderem nebo jakoukoliv výzvou je nejlepší způsob, jak vyčistit svou mysl od zbytečných myšlenek a uvolnit tělo natolik, aby bylo schopno podat co nejlepší výkon. Dalšími prostředky, které mohou pomoci jsou podle Slepičky et al. (2009): příklady, které motivují (tzn. zvládnutí cviku), ulehčení pokusu, dopomoc, snížení výšky, podpora diváků, sliby, zakomponování herního prvku.

### **2.7.3 Relaxace**

Relaxace je stavem somatického i psychického uvolnění, který je opakem stresu a je klíčový pro proces regenerace. Může být dosažen buď přirozeně, například během spánku, nebo cíleným tréninkem. Schopnost relaxovat je individuální a ovlivněná jak osobnostními, tak situačními faktory. Relaxace je úzce spjata se sebezpoznáním a je dovedností, kterou je třeba se učit. Efektivní relaxace může významně zlepšit kvalitu života (Stackeová, 2011).

Mezi významné relaxační techniky patří Schulzův autogenní trénink, progresivní relaxace podle Jacobsona a jógová relaxace. Schulzův autogenní trénink vychází z autosugestivních metod, tradiční hypnózy, jógy, progresivní svalové relaxace a racionální psychoterapie. Tato metoda zahrnuje tři stupně: nácvik tělesných pocitů, použití individuálně vytvořených formulí pro harmonizaci osobnosti a zdokonalení sebeovládání, a nácvik vizualizace a imaginace pro další rozvoj sebeprožívání (Stackeová, 2011).

Jacobsonova progresivní relaxace se zaměřuje na postupné uvolňování svalů, což vede k redukci psychického napětí. Cvičení se provádí vleže a zahrnuje nácvik uvolnění jednotlivých svalových skupin, prokládaný představami obrazů a řečovými cvičeními (Paulík, 2006).

Jógová cvičení, konkrétně hathajóga, kombinují posturální a respirační pohyby s koncentrací k vyrovnání somatických a psychických procesů. Hathajóga používá ásany a dechová cvičení k dosažení rovnováhy ve vnitřním prostředí (Stackeová, 2011).

Pro efektivní relaxaci je nezbytné zaměřit se jak na psychologické, tak fyziologické faktory. Psychologický aspekt umožňuje přesunout pozornost od zdroje napětí k pozitivnímu soustředění na cíle, zatímco fyziologický aspekt zahrnuje zpomalení srdečního tepu a dechu a uvolnění svalů. Tato kombinace vede k lepší kontrole nad tělem i myslí (Orlick, 2012).

#### **2.7.4 Aktivace**

Aktivace je mechanismus, kterým se tělo připravuje na nadcházející výzvy, avšak může mít i negativní tělesné a duševní účinky (Tod et al., 2012). Během dne se u člověka střídají fáze vysoké a nízké energie, štěstí a vitality s fázemi útlumu, únavy či apatie (Šafář & Hřebíčková, 2014). Aktivace se pohybuje na kontinuu od hlubokého kómatu po extrémní vzrušení, což je způsob, jakým nás tělo připravuje na výzvy (Tod et al., 2012).

Je důležité zjistit vlastní biorytmus pozorováním a zaznamenáváním změn energie během týdne. Obecně se nejvyšší aktivita vyskytuje mezi 10-11 hodinou dopoledne a 17-19 hodinou večer, avšak existují výjimky. Někteří lidé, tzv. „skřivani“, mají vrchol aktivity mezi 6-9 hodinou ranní, zatímco „sovy“ dosahují vrcholu mezi 21-24 hodinou večerní (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Yerkes a Dodson formulovali hypotézu, podle níž se optimálního výkonu dosahuje při přiměřené úrovni aktivace. Příliš nízká nebo vysoká aktivace vede ke snížení výkonu. Tento vztah je ovlivněn složitostí úkolu a individuálními rozdíly, jako jsou úzkostnost, míra extravertze/introvertze a úroveň dovedností (Tod et al., 2012).

S aktivační úrovní lze pracovat různými způsoby. Nadměrnou aktivaci lze snížit rozvíčením, humorem, hudbou nebo dechovými cvičeními. Fyziologické metody zahrnují teplou sprchu, vlažnou koupel nebo masáže. Biologickou pomoc mohou poskytnout psychofarmaka, avšak je nutné používat pouze povolené látky (Dovalil et al., 2002).

## **2.8 Kognitivní dovednosti**

Kognitivní dovednosti zahrnují mentální schopnosti, které využíváme k získávání znalostí, řešení problémů, učení a každodennímu fungování. Tyto dovednosti jsou základní pro efektivní myšlení a rozhodování. Níže jsou uvedeny hlavní oblasti kognitivních dovedností. Mezi tyto dovednosti podle Vičara (2016) patří zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže.

### **2.8.1 Zaměření pozornosti**

Paulík (2006) chápe posturální pozornost jako stav připravenosti a pohotovosti k akci, která je spojena se svalovým napětím. Bezděčná pozornost je podle Slepíčky et al. (2009) „nepodmíněný orientační reflex významný na podnět zpravidla intenzivní ve smyslu absolutním, nebo relativním, pátrací reakce po zdroji nečekaného podnětu“ (p. 57). Záměrná pozornost je řízená subjektem v souladu s jeho cíli a je upoutávána novými, mimořádnými a neočekávanými podněty, bez toho, aby o to musel subjekt usilovat (Paulík, 2006).

Hráči mohou zlepšit koncentraci během utkání tak, že si rozdělí jednotlivé úkoly. Zápas má 60 minut. Je to hodina práce, rozdělená do tří třetin. Pro hráče je to několik střídání za třetinu. To znamená soustředění se na každé další střídání jednotlivě. Naopak brankáři jsou ve hře po celý zápas a nechodí si odpočinout na střídačku. V jejich případě jde o soustředění se pouze na každou další střelu. Důležité je nemyslet na to, jak zápas dopadne, ale jen se soustředit na vyřešení příští situace (Barbour & Orlick, 1999).

Ztráta koncentrace během soutěže, je jednou z nejčastějších potíží sportovců. Zjistilo se, že koncentrace je také spojena se sebevědomím a úzkostí hokejistů. Zdá se, že lední hokejisté s vysokou úrovní sebeúcty a nízkou úrovní úzkosti se mohou lépe zaměřit na plnění úkolů, a to i v případě, že se vyskytnou nepříznivé nebo neočekávané situace (Kaplanova, 2018).

### **2.8.2 Opětovné zaměření pozornosti**

Opětovné zaměření pozornosti pomáhá sportovci se pohnout od mentálního managementu (uvolnění a dobití) a učení (přehrání situace), k taktickému plánování a vytvoření strategie, které je zakončeno rozhodnutím o provedení, ke kterému se zaváže. Může být využito společně s verbálním spojením (např. instruktážní nebo motivační) či viditelným chováním (upřený pohled), které označuje pokus o opětovné zaměření pozornosti (Aoyagi, Cohen, Poczwardowski, Metzler, & Statler, 2017).

Pro opětovné zaměření pozornosti je vhodné mít vytvořený plán, jak toho dosáhnout. K vytvoření tohoto plánu je důležité napsat si věci, které sportovce znepokojují doma, na tréninku, v soutěži, při utkání a v dalších částech života. Dále si zjistit co nejvíce informací o nadcházející události např. jaké bude počasí, jak vypadají soupeři, okolní prostředí, historii soutěže... Uvědomit si všechny pozitivní i negativní okolnosti, které se mohou naskytnout a jak to ovlivní výkon. Na základě toho, si lze udělat obrázek o tom, jak bude daná soutěž, utkání nebo závod vypadat a vytvořit si plán opětovného zaměření pozornosti. To znamená, jak budu na danou situaci reagovat. Cílem je být co nejlépe připravený na všechny možné scénáře, které potenciálně mohou nastat. Tento plán je možné si rozdělit na tři hlavní segmenty:

- Plán A. Pokud se stane toto, budu se soustředit na ....
- Plán B. Pokud nebude toto fungovat, udělám ... nebo se budu soustředit na
- Plán C. Pokud toto nebude fungovat, vezmu si čas na odpočinek nebo si promluvím s trenérem, asistentem nebo spoluhráči, jak se vyhnout zbytečným rozptýlením.

Napsání pozitivních upomínek může pomoci dosáhnout toho, co daný sportovec chce. Tyto upomínky si může vyzkoušet při tréninku a simulaci soutěžních podmínek, aby se s nimi ztotožnil a automaticky je byl schopný použít ve vypjatých situacích (Orlick, 2015).

### **2.8.3 Imaginace**

Podle Paulíka (2006) imaginace „využívá aktuálního psychosomatického stavu představ, zpravidla vizuálních, které je možno doplňovat i představami jiného druhu (hmatovými, čichovými, chuťovými)“ (p. 113). Naopak podle Jansy et al. (2009) je imaginace „představa situace nebo pohybu vytvořená v mysli člověka bez přítomnosti

vnějších podnětů, obvykle zahrnující všech pět smyslů, kinestetické představy (představy pohybu) a prožitek emocí spojených se situací“ (p. 98).

Bývá využívána k učení a nácviku dovedností či vylepšení techniky, kdy si sportovec snaží daný pohyb představit pomocí vizuální nebo kinestetické představy. Pokud zkombinují tento trénink s fyzickým nácvikem je učení kvalitnější a rychlejší (Jansa et al., 2009).

Představy jsou součástí běžných technik používaných u sportovců za účelem zvýšení motivace a dosažení dobrých výsledků. Pro představivost je důležité, že je nutné odkazovat na obrazy, které zahrnují všechny smysly (zrak, sluch, chuť, čich, dotek atd.), aby byl mozek grafičtější. Je důležité, aby si člověk představil, že určitý pohyb je úspěšně proveden. Existují dvě varianty představivosti. Z vnitřní představivosti vyplývá, že si člověk z osobního hlediska představuje sebe sama, jak úspěšně provádí pohyb. Vnější představivost znamená, že sportovec vidí sám sebe z pohledu ostatních lidí, jako by se sledoval v televizi. Zkušenost s virtuálním úspěchem zvyšuje sebevědomí, což dále vede ke zvýšené motivaci (Montuori et al., 2018).

#### **2.8.4 Mentální trénink**

Stackeové (2011) popisuje mentální trénink jako záměrnou tvorbu pohybových představ určité techniky pohybu na odpovídající výkonnostní úrovni ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu. Mentální trénink je orientován na soutěž, ve které by měl sportovec dosáhnout maximálního výkonu.

Podle Šafáře a Hřebíčkové (2014) je základní postup mentálního tréninku, bez ohledu na jeho zaměření nebo obsahovou náplň, realizován podle pětistupňového algoritmu:

- „Psychodiagnostika – zaměřená na diagnostikování psychické charakteristiky, procesu nebo funkce s nejvyšší kapacitou a citlivostí ke změně.
- Nácvik pod vedením psychologa – na základě výsledků diagnostiky je aplikována adekvátní intervenční technika. Nácvik techniky je prováděn pod vedením psychologa. Cílem této fáze je osvojit si základní postup, seznámit se s pozitivním efektem a případnými omezeními a riziky cvičení.
- Samostatný nácvik v klidových podmínkách – sportovec dostává přesný časový harmonogram pro nácvik v domácích, klidových podmínkách. O nácviku vede

písemný záznam a průběžně konzultuje s psychologem. Cílem této fáze je automatizace postupu, ověření efektu a přizpůsobení individualitě sportovce.

- Aplikace do sportovního tréninku–klient přenáší provádění intervenční techniky do sportovního prostředí. V rámci tréninku hledá optimální čas a prostor pro její aplikaci. Cílem je vytvoření rutinního postupu a zkrácení času potřebného pro dosažení žádoucího efektu
- Aplikace do soutěžních podmínek – sportovec využívá individualizovanou techniku před, v průběhu či po ukončení sportovního výkonu za účelem dosažení optimální výkonnosti.“

### **2.8.5 Plánování soutěže**

Sportovci často vykonávají specifické činnosti a pohyby před zápasem, utkáním či soutěží, které se nazývají předvýkonnostní rutiny. Tyto rutiny pomáhají sportovcům připravit se na nadcházející výkon a udržet optimální úroveň koncentrace. Předvýkonnostní rutiny můžeme rozdělit do několika kategorií: První z nich jsou rutiny před soutěží, které zahrnují aktivity vykonávané večer před utkáním, ráno v den utkání a těsně před jeho zahájením. Večer před utkáním se sportovci věnují mentální přípravě, vizualizaci úspěchu nebo relaxačním technikám, aby zajistili kvalitní odpočinek. Ráno v den utkání často provádějí lehkou rozcvičku, konzumují vyváženou snídani a věnují se dalším činnostem, které jim pomáhají dosáhnout optimálního fyzického a mentálního stavu. (Pavel & Pavlová, 2019; Magnusson, 2008). .

Druhou kategorií jsou myšlenky těsně před výkonem. Tyto myšlenky jsou klíčové pro udržení koncentrace a sebevědomí. Sportovci se zaměřují na dýchání, používají pozitivní afirmace nebo si krátce mentálně přehrávají klíčové momenty a strategie. Třetí kategorií jsou rutiny, které následují po chybě. Tyto rutiny zahrnují rychlé mentální a fyzické akce, které pomáhají sportovcům znovu získat kontrolu a udržet koncentraci na hru. (Pavel & Pavlová, 2019).

Předvýkonnostní rutiny jsou zásadní pro kontrolu a udržení pozornosti. Nejužitečnější jsou rutiny před výkonem, které umožňují sportovcům soustředit se na nezbytné aspekty výkonu. Pomáhají jim zůstat v přítomném okamžiku a dodávají pocit sebedůvěry a kontroly. Kromě rutin existuje také pověrčivost, která však musí být úzce spojená s daným úkolem, aby byla efektivní. I rituály vycházející z pověrčivosti se mohou stát součástí mentální přípravy sportovce, pokud nepřevezmou nad sportovcem kontrolu (Pavel & Pavlová, 2019).



## 2.9 Psychologická kategorizace sportů

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

U nás první psychologickou typologii sportovní činnosti zpracoval v 70. letech Kodým v rámci prací o psychologických otázkách výběru sportovních talentů a rozdělil je do 5 skupin, na sporty senzomotorické, funkčně-mobilizační, anticipační, dále také na sporty technické nebo rizikové (Slepička et al., 2009).

- První skupinou jsou sporty senzomotorické s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Můžeme sem zařadit především sporty, zaměřené na jemnou koordinaci „oko-ruka“ kam patří například sporty střelecké, řadíme sem i sporty esteticko-koordinační, jako jsou sporty s vyššími nároky na estetiku (gymnastika, krasobruslení, krasojízdy, freestyle). (Slepička et al. 2009).
- Druhou skupinou jsou sporty funkčně-mobilizační, s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může být krátkodobá či dlouhodobá. U krátkodobé jednorázové mobilizace se jedná o koncentrovaný vzmach energie bodovým způsobem. Můžeme sem zařadit atletické hody, vrhy, skoky, vzpěračské nadhozy. U dlouhodobé mobilizace mluvíme o vytrvalostních sportech, kdy psychologicky vystupuje do popředí otázka vůle a s tím spojené energetické krytí sportovce. Řadíme sem sporty jako je cyklistika, dálkové plavání, rychlobruslení. (Slepička et al. 2009).
- Třetí skupinu tvoří sporty anticipační, někdy i heuristické. Jedná se o sporty, v nichž hlavní roli hraje předvídání (anticipace) následných dějů a tvoří jejich řešení u problémových úloh (heuristika). U jednotlivce v individuálních sportech je tím myšleno předvídání činnosti soupeře a reagovat na tyto změny. Jsou to sporty jako například tenis, box, karate. Ve skupinových / kolektivních sportech je kladen důraz na součinnost týmu v reakci na činnost soupeře. Kolektivní sportovní hry, jako psychologický typ sportovní činnosti, jsou mezi sporty dominující a divácky velice oblíbené. (Slepička et al. 2009).

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

### **2.9.1 Zařazení hokeje z hlediska psychologické kategorizace**

Hokej je sport kolektivní a můžeme ho zařadit mezi sporty anticipační. Znamená to tedy, že u hokeje je hlavním cílem překonávání soupeře. Je zde kladen velký důraz na součinnost týmu. Hráči využívají k dosažení úspěchu různé neočekávané postupy a finty k tomu, aby soupeře překonali (Paulík, 2006).

Obratnost musí být na takové úrovni, aby hokejista zvládl bruslit a pracovat s hokejkou a pukem. Musí zvládnout bruslit vpřed, vzad, překládání, obraty, zastavení, různé změny směru pohybu, musí se také umět vyhnout protihráči, obejít ho s kotoučem, najít volný prostor na herní ploše, bojovat o kotouč u hrazení ve velmi malém prostoru. Power skating je technika, která se v pokročilém věku hráče využívá pro zdokonalení a vyšší účinnost bruslení. U hokejistů je svalová síla variabilní. (Pavliš & Perič, 2009; Bukač 2014, Porsch et al. 2023)

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

### **2.10 Emocionalita ve sportu**

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

Emoce ke sportu paří a každý s emocemi dokáže pracovat jinak. Prostá pozorování vedla k závěru, že emoční stavy, jako radost, nebo strach těsně souvisejí s životně nejdůležitějšími systémy našeho těla, ale kulturní vývoj nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je člověk stále více tlačen k tomu, aby své emoce „držel na uzdě“,

kontroloval je a příliš neprojevoval (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985; Slepíčka et al., 2020).

Podle Paulíka (2006) je radost vlastně jedním z původních citů sportovní činnosti. Vyskytuje se v ní často a má výrazné motivační účinky. Prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování nejen zájmového, ale i profesionálního, které se psychologicky dostává až na úroveň práce, nebo můžeme mít povahu zdravotní jako doplněk léčby. Sport čistě drillový, výdělečný, nebo rozumový bez prvků radostného zaujetí, není vlastně v psychologickém slova smyslu ani sportem a je to způsobeno právě absencí radostné hravosti a z hlediska trvání má neradostný sport krátké trvání (Slepíčka et al., 2020).

Úzkost a strach jsou pojmy natolik příbuzné, že řada autorů nepovažuje za účelné je oddělovat. Rozdíl je pouze v tom, že úzkost (anxiozita) vzniká při nereálném, neurčitém ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. (Slepíčka et al. 2020)

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

## **2.11 Psychické vlastnosti a dovednosti hráče**

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

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

Hokej je sám o sobě sport, ve kterém často rozhodují chyby a hráči jsou pod neustálým tlakem. Herní dovednosti hráčů výrazně ovlivňují jejich psychické vlastnosti, hráč musí být plně soustředěný, aby se vyvaroval chyb. Hokejisté jsou nejdůležitějšími aktéry utkání. Právě na jejich výkony se chodí dívat diváci nejen na zimní stadion, ale i k televizní obrazovce. Ve spoustě měst má hokej dlouholetou tradici, hokejisté domácích týmů se stávají pro místní obyvatele celebritami, často se objevují na billboardech, v reklamách a v dalších médiích. Hráči se mnohdy účastní různých charitativních akcí a jsou vzory pro mládež (Slepička, et al., 2009; Kostka & Herl, J., 1984; Paulík 2009).

Proto je velmi potřebné, aby hráči dokázali využívat určitý druh psychohygieny. představuje soubor, který podporuje a předchází duševním poruchám a napomáhá duševnímu zdraví. Je to také soubor pravidel, postupů a opatření v životosprávě, ale také ve výchově za cílem podpořit pozitivní chování, posílit zdraví a zvýšit kvalitu života (Slepička, et al., 2009).

## **2.12 Soutěžní stavy**

Je to emotivita, která doprovází sportovní činnost od zahájení do konce. Má povahu usilování, boje, zvládání a kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zduaru či dílčích frustracích (Slepička et al., 2009). Může a je vlastně žádoucím dosáhnout tzv. „flow“ Stavů, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného jim nepřipadá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší. Při flow dochází ke změně stavu vědomí, sportovcům se mění se i samotné vnímání času (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015). V praxi to vypadá tak, že se tyto stavy rozdělují do 3 skupin.

- Předzávodní stavy
- Soutěžní stavy
- Pozávodní stavy

Předstartovní stav se váže k nadcházejícímu závodu a zpravidla začíná konkretizací data příští soutěže. Hlavním příznakem předstartovního stavu jsou obavy o výsledek, napětí z očekávání, předstartovní úzkost.

O okolnostech závodu sportovec často přemýšlí a nastává tzv. tvorba negativních hypotéz (Slepička et al., 2009,). Podle intenzity bývají děleny na hlavní typy předstartovních stavů:

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

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

Pozávodní stavy, jsou zase zásadně ovlivněny výsledkem činnosti, souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku. Podle Vaňka a spol (1984) „Radost a smutek mají jeden a týž kořen – když přehrají protivníka, nebo jsem přehrán.“ (p. 48)

## **2.13 Relaxační techniky**

Hokej je náročný sport, který vyžaduje nejen fyzickou zdatnost, ale také vysokou úroveň mentální přípravy a odolnosti. Hokejoví hráči čelí během sezóny značnému stresu, který může negativně ovlivnit jejich výkon a celkovou pohodu. Aby dosáhli optimálního výkonu a minimalizovali riziko vyhoření, je nezbytné, aby do své tréninkové rutiny zařadili efektivní relaxační techniky. Tyto techniky pomáhají hráčům zvládat stres, zlepšovat koncentraci a regenerovat po fyzické zátěži.

Matuška (2020) ve své bakalářské práci došel k závěrům, že techniky mentálního tréninku jako jsou mindfulness, progresivní svalová relaxace (PMR), a psychologický trénink (PST) mohou výrazně přispět k lepšímu výkonu sportovců, to potvrzuje i publikace od (Birrer et al., 2016).

### **2.13.1 Mindfulness a psychologický trénink dovedností (PST)**

Mindfulness-based intervention (MI) a psychologický trénink (PST) zahrnující meditaci a všímavost jsou spojeny se zlepšením sportovního výkonu a snížením stresu a soutěžní úzkosti. Tyto techniky pomáhají sportovcům lépe zvládat jejich vnitřní stavy a zvyšovat jejich schopnost soustředění (Birrer et al., 2016).

Jak jsem již zmiňoval, Matuška (2020) ve své syntéze poznatků došel k závěrům, že mindfulness vede ke zvýšené akceptaci nepříjemných zkušeností. I Birrer et al. (2016) je

nakložen tvzením, že mindfulness může podpořit funkční chování tím, že hráči nebudou reagovat negativně nebo se vyhýbat negativním myšlenkám a emocím.

Psychologický trénink dovedností (PST) zahrnuje soubor technik, včetně sebereflexe, vizualizace, stanovení cílů a regulace emocí, jako je například vzrušení

Birrer et al. (2016) ve své publikaci popisuje tyto techniky jako:

- Sebereflexe umožňuje sportovcům uvědomovat si a ovládat své vnitřní myšlenky a emoce.
- Vizualizace je proces, při kterém si sportovec představuje nebo znovu prožívá určité pohyby nebo události, což může pomoci zlepšit výkon.
- Stanovení cílů umožňuje sportovcům definovat a monitorovat cíle, které se týkají výsledků, výkonu nebo procesu, což může usměrňovat jejich chování a pozornost.
- Regulace emocí zahrnuje techniky snižování nebo zvyšování fyziologického vzrušení, což může pomoci sportovcům přizpůsobit svou úroveň vzrušení podle aktuálních potřeb a podmínek.

Tyto techniky společně vytvářejí komplexní přístup k mentálnímu a fyzickému tréninku, který může být klíčový pro úspěch na ledě.

### **2.13.2 Trénink přijetí a závazku (ACT)**

ACT je typ psychologické intervence, který kombinuje principy behaviorální terapie s technikami mindfulness. Cílem ACT je pomoci lidem přijmout nepříjemné myšlenky a pocity, a současně se zaměřit na to, co je pro ně v životě skutečně důležité, aby mohli jednat v souladu s těmito hodnotami. Tím se snaží podpořit psychologickou flexibilitu a resilienci. ACT se často využívá v terapii různých psychických problémů, jako je například úzkost, deprese, stres nebo chronická bolest, ale může být užitečný i pro zlepšení sportovního výkonu a psychické odolnosti u sportovců (Harris, 2009).

Studie prováděná Lundgrenem a jeho kolegy (2021), měla za cíl posoudit účinnost tréninku přijetí a závazku (ACT) u hokejistů. Jednalo se o randomizovanou kontrolovanou studii, do které byla zařazena skupina hokejistů. Tito účastníci byli náhodně přiřazeni k účasti na ACT tréninku nebo k čekání. Během studie bylo využito různých měřítek a dotazníků k hodnocení výsledků.

Výsledky studie Lundgrena a kolektivu (2021) naznačily pozitivní účinky ACT tréninku u hokejistů. Účastníci, kteří absolvovali ACT trénink, vykazovali zlepšení v různých oblastech, jako je emocionální pohoda, mentální odolnost a sportovní výkon. Tato zjištění

poukazuje na to, že ACT trénink může být užitečným nástrojem pro zlepšení psychologické a sportovní výkonnosti hokejistů (Lundgrenem et al., 2021).

### **2.13.3 Progresivní svalová relaxace (PMR)**

Progresivní svalová relaxace (PMR) je technika, která byla vyvinuta Edmunde Jacobsonem v 30. letech 20. století a spočívá ve střídavém napínání a uvolňování různých svalových skupin. Tato metoda má široké uplatnění jak v klinické praxi, tak ve sportovním tréninku, včetně hokejistů a dalších sportovců (Norelli et al., 2023).

Výhody PMR pro sportovce:

- Snížení stresu a úzkosti: PMR je účinná v redukcii stresu a úzkosti, což je klíčové pro sportovce vystavené vysokému tlaku během soutěží a tréninků. Pravidelné uvedení PMR do praxe může vést k významnému snížení negativních emočních stavů, jako jsou zmatek, deprese, únava a napětí (Hasmin, & Yusof, 2011).
- Zlepšení spánku: PMR přispívá k lepšímu spánku, což je nezbytné pro regeneraci a optimální výkon. Uvolnění svalů a snížení úzkosti před spaním usnadňuje usínání a zlepšuje kvalitu spánku (Baxter, n.d.).
- Prevence a léčba zranění: Uvolněné svaly jsou méně náchylné k zraněním. PMR pomáhá sportovcům lépe vnímat své tělo a předcházet zraněním nebo urychlit zotavení po fyzickém zatížení (Vasudeva, 2021)
- Zlepšení výkonu: Relaxace svalů před zápasem může zlepšit distribuci krve a aktivaci správných svalových skupin, což vede k efektivnějšímu výkonu. Zvládnutí stresu a úzkosti podporuje lepší mentální a fyzickou připravenost (Navaneethan, & Rajan, 2010).
- Kontrola fyziologických reakcí: PMR pomáhá sportovcům lépe kontrolovat srdeční frekvenci a svalovou aktivitu, což je důležité během vysokých zátěžových situací (Baxter, n.d.).

Zařazení PMR do tréninkových programů může výrazně zlepšit psychickou odolnost a výkonnost sportovců. Pravidelné praktikování PMR může být součástí každodenní rutiny pro zlepšení soustředění, snížení stresu a rychlejší regeneraci po fyzickém i psychickém zatížení. Sappington & Longshore, (2015) poukazuje na důležitost integrace relaxačních technik do každodenního tréninkového režimu hokejových hráčů, což jim pomáhá dosáhnout jejich plného potenciálu a zlepšit celkovou sportovní výkonnost.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této diplomové práce je stanovení a srovnání mentálních dovedností u hokejových hráčů v klubu HC ZUBR Přerov.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zjistit jaká je úroveň mentálních dovedností u všech hokejových hráčů bez ohledu na věk, či výkonnostní úroveň.
- 2) Zjistit úroveň mentálních dovedností u jednotlivých věkových kategorií – dorostenci, junioři, senioři
- 3) Srovnat úroveň mentálních dovedností hokejových hráčů napříč kategoriemi dorostenců, juniorů a seniorů

### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi hokejovými hráči dorostenecké kategorie a juniorské kategorie?
- 2) Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi hokejovými hráči dorostenecké kategorie a seniorské kategorie?
- 3) Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi hokejovými hráči juniorské kategorie a seniorské kategorie?
- 4) Jaké mentální dovednosti jsou u hokejových hráčů nejlépe rozvinuté?
- 5) V jakých mentálních dovednostech jsou hokejisti podprůměrní?



## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkum se zaměřil na tři nejstarší kategorie hráčů v klubu HC ZUBR Přerov, přesněji na – dorostence, juniory a seniory. Celkový počet respondentů výzkumu činil 61. Celkově bylo zahrnuto 25 dorostenců hrajících za HC ZUBR Přerov extraligu dorostu, která je pro hráče ve věku do 18 let. Dále výzkum absolvovalo 18 juniorů tedy hráčů do 20 let hrajících za HC ZUBR Přerov extraligu juniorů. Obě mládežnické kategorie se účastní v současné době nejvyšší soutěže organizované ČSLH. Ze seniorské kategorie dotazník vyplnilo 18 hráčů hrající za HC ZUBR Přerov Maxa ligu – 2. nejvyšší soutěž v ČR.

Respondenti byli vybráni z hráčského kádru klubu prostřednictvím kontaktu s trenéry. Každému hráči byl před započítáním výzkumu zaslán informovaný souhlas a průvodní dopis, který obsahoval účel výzkumu a postup jeho provedení. U hráčů, kteří ještě nejsou plnoletí byl vyžadován souhlas zákonných zástupců.

### 4.2 Metody sběru dat

Pro sběr dat byl využit standardizovaný dotazník OMSAT-3 (Ottawa Mental Skills Tool), který je široce uznáván a používán v odborné literatuře pro posouzení mentálních schopností sportovců. Tento dotazník umožňuje sledovat celkovou psychickou připravenost sportovců a detailně analyzovat jednotlivé mentální dovednosti, poskytující komplexní přehled o mentálním stavu respondentů. Aby byly data co nejpřesnější využívá se Likertova sedmistupňová škála viz tabulku 1.

Tabulka 1.

Likertova sedmistupňová škála

Stupeň	Slovní odpověď
1	Zcela nesouhlasím
2	Nesouhlasím
3	Spíše nesouhlasím
4	Ani nesouhlasím/ani souhlasím
5	Spíše souhlasím
6	Souhlasím
7	Zcela souhlasím

Distribuce dotazníku a sběr dat proběhl v tištěné podobě – tužka papír v klidných podmínkách. Pod vedením výzkumníka - autora práce. Hráči byli obeznámeni s postupem a vyplnění dotazníku, v případě nejasností, potřeby se mohli dotazovat. Po vyplnění dotazníku byly odpovědi převedeny do excelu a následně zpracovány pomocí softwaru Microsoft Excel. Veškeré dotazy a potřebné konzultace s hráči byly vyřešeny během výzkumu.

Tabulka 2.

*Příklady otázek z dotazníku u jednotlivých mentálních dovedností*

<b>Mentální dovednost</b>	<b>Příklad otázky</b>
<b>Základní dovednosti</b>	
<b>Stanovování cílů</b>	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.
<b>Sebedůvěra</b>	Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů.
<b>Odhodlání</b>	Jsem ochotný/á obětovat většinu ostatních věcí, abych vynikl/a ve svém sportu.
<b>Psychosomatické dovednosti</b>	
<b>Reakce na stres</b>	Při soutěži mé tělo příliš ztuhne.
<b>Zvládání strachu</b>	Je pro mě těžké v rámci tréninku získat kontrolu nad věcmi a omezit tak své obavy.
<b>Relaxace</b>	Je pro mne snadné rychle relaxovat.
<b>Aktivace</b>	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svoje tréninkové úsilí.
<b>Kognitivní dovednosti</b>	
<b>Zaměření pozornosti</b>	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.
<b>Opětovné zaměření pozornosti</b>	V průběhu soutěže/zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost.
<b>Imaginace</b>	Je pro mě snadné ovlivňovat představy ve své mysli.
<b>Mentální trénink</b>	Můj mentální trénink je plánovaný.
<b>Plánování soutěže</b>	Plánuji si stálý seznam činností, které provedu v průběhu soutěže/zápasu.

### 4.3 Statistické zpracování dat

Pro sběr dat byl použit standardizovaný dotazník OMSAT-3\*, který byl distribuován hráčům v tištěné formě (tužka-papír) následně převeden do programu Microsoft Excel kde byl každý dotazník vyhodnocen. Data získaná prostřednictvím tohoto dotazníku byla následně zpracována, převedena do datové matice a následně data byla vyhodnocena v programu Statistica. Pro každou skupinu hráčů zvlášť byly vypočteny proměnné - výpočet aritmetického průměru, minimální, maximální hodnoty a medián hodnot.

Parametrický test byl využit T-test a hladina statistické významnosti byla stanovena na úroveň  $p < 0,05$ , což indikuje signifikantní rozdíly mezi skupinami na základě testovaných parametrů.

### 4.4 Limity výzkumu

Mezi největší limity tohoto dotazníku OMSAT-3\* je jeho limitovaná objektivita, to můžeme pochopit v kontextu výzkumu jako: kdyby hráči vyplňovali tento dotazník v různých situacích. Před tréninkem, po tréninku, v afektu, stresu, radosti, smutku, data mohou být subjektivně zbarvena.

Další z limitujících faktorů je ten, že některý z respondentů může mít nízkou motivaci k co nejpravdivějšímu zpracování dotazníku. Některé otázky nemusí být zcela přesně pochopeny. V dotazníkové šetření musíme proto připustit subjektivitu odpovědí, je prakticky nemožné, aby hráči odpovídali zcela objektivně.

## 5 VÝSLEDKY

Hlavním záměrem této diplomové práce bylo posoudit a srovnat mentální úroveň hráčů v klubu HC ZUBR Přerov. Porovnat mentální dovednosti u věkových kategorií dorost, junioři a senioři v klubu HC ZUBR Přerov. K získání dat byl využit dotazník OMSAT 3\*, který je vyhodnocován ve 12 skupinách mentálních dovedností. Těchto 12 skupin je rozděleno do 3 kategorií. U dovedností *Stanovování cílů, Sebedůvěra, Odhodlání, Relaxace, Aktivace, Imaginace, Plánování soutěže, Mentální trénink* u kterých hodnoty jsou vyšší než 5 značí nadprůměrně rozvinuté mentální dovednosti. U hodnot v pásmu 3 až 5 bodů, určují, že je daná mentální dovednost průměrně rozvinutá. Na opačné straně spektra se nachází hodnoty nižší než 3, které nám říkají, že tyto mentální dovednosti jsou podprůměrně rozvinuté.

Tabulka 3.

*Hodnocení úrovně mentálních dovedností – Stanovování cílů, Sebedůvěra, Odhodlání, Relaxace, Aktivace, Imaginace, Plánování soutěže, Mentální trénink*

Hodnota	Úroveň mentálních dovedností
>5	Nadprůměrně rozvinutá mentální dovednost
3-5	Průměrně rozvinutá mentální dovednost
<3	Podprůměrně rozvinutá mentální dovednost

Dotazník OMSAT-3\* má uvedenou svou vlastní hodnotu odpovědí, to znamená, že hodnocení úrovně mentálních dovedností je u čtyř dovedností vyhodnocováno jinak než jsme mohli vidět v tabulce 3. Týká se to dovedností, *Reakce na stres, Zaměření pozornosti, Opětné zaměření pozornosti, Zvládání strachu*.

Tabulka 4.

*Hodnocení úrovně mentálních dovedností – Reakce na stres, Zaměření pozornosti, Opětné zaměření pozornosti, Zvládání strachu*

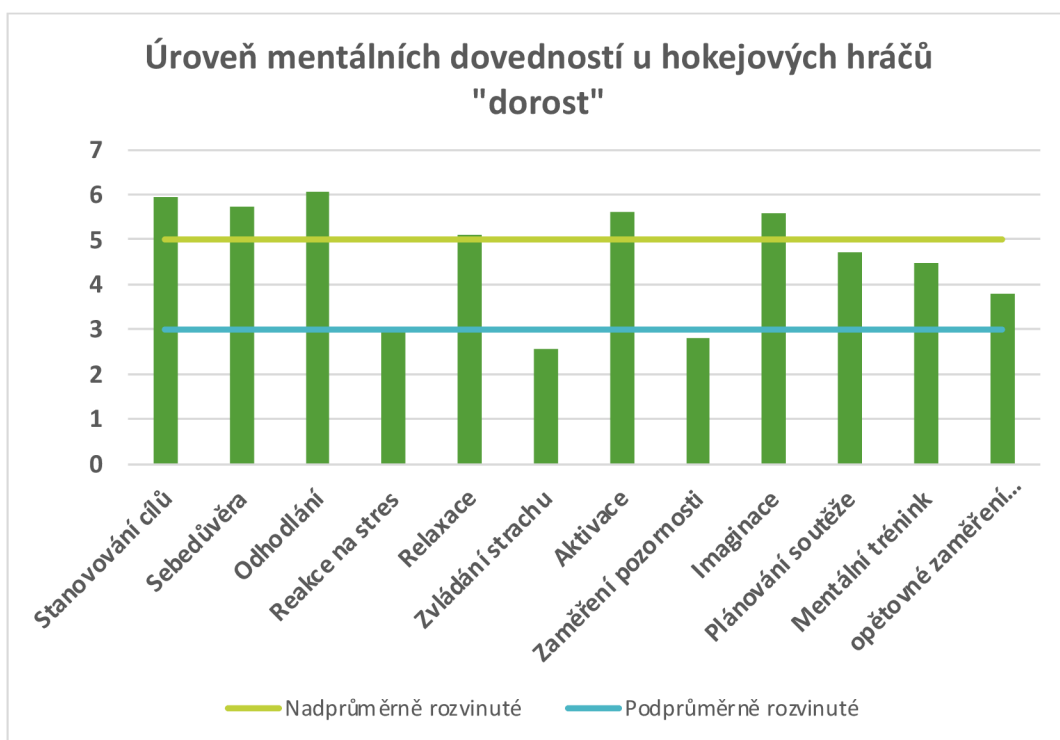
Hodnota	Úroveň mentálních dovedností
<2	Nadprůměrně rozvinutá mentální dovednost
2-4	Průměrně rozvinutá mentální dovednost
>4	Podprůměrně rozvinutá mentální dovednost

Tabulka 5 poskytuje přehled úrovní mentálních dovedností u dorostenců. Průměrná úroveň mentálních dovedností hráčů je 4,613, což spadá do kategorie průměrně rozvinutých dovedností. Hokejoví hráči dosáhli nadprůměrných výsledků v oblastech *Sebedůvěra*, *Stanovování cílů*, *Odhodlání*, *Relaxace*, *Aktivace* a *Imaginace*. Naopak podprůměrné výsledky byly zaznamenány u *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Zaměření pozornosti*. Nejvyšší průměrné hodnoty byly dosaženy v kategorii *Odhodlání*, zatímco nejnižší hodnoty byly zaznamenány u *Zvládání strachu*. Tato data jsou také vizuálně znázorněna v grafu na Obrázku 2.

Tabulka 5.

*Úroveň mentálních dovedností u dorostenců*

	<b>Průměr</b>	<b>Směrodatná odchylka</b>	<b>Medián</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b><i>Stanovování cílů</i></b>	5,940	0,501	6,000	4,750	7,000
<b><i>Sebedůvěra</i></b>	5,720	0,686	6,000	4,000	6,750
<b><i>Odhodlání</i></b>	6,070	0,748	6,000	4,250	7,000
<b><i>Reakce na stres</i></b>	3,020	1,048	2,750	1,250	5,500
<b><i>Relaxace</i></b>	5,110	0,767	5,000	3,500	6,500
<b><i>Zvládání strachu</i></b>	2,550	0,794	2,500	1,250	4,000
<b><i>Aktivace</i></b>	5,610	0,718	5,750	4,000	6,750
<b><i>Zaměření pozornosti</i></b>	2,790	0,929	2,500	1,750	5,250
<b><i>Imaginace</i></b>	5,570	0,503	5,750	4,250	6,250
<b><i>Plánování soutěže</i></b>	4,720	1,180	4,750	3,000	6,500
<b><i>Mentální trénink</i></b>	4,480	1,023	4,500	2,750	6,500
<b><i>Opětovné zaměření pozornosti</i></b>	3,780	1,061	3,750	2,250	6,000
<b><i>Celkem</i></b>	<b>4,613</b>	<b>0,830</b>	<b>4,604</b>	<b>3,083</b>	<b>6,167</b>



Obrázek 2.

Úroveň mentálních dovedností u dorostenců

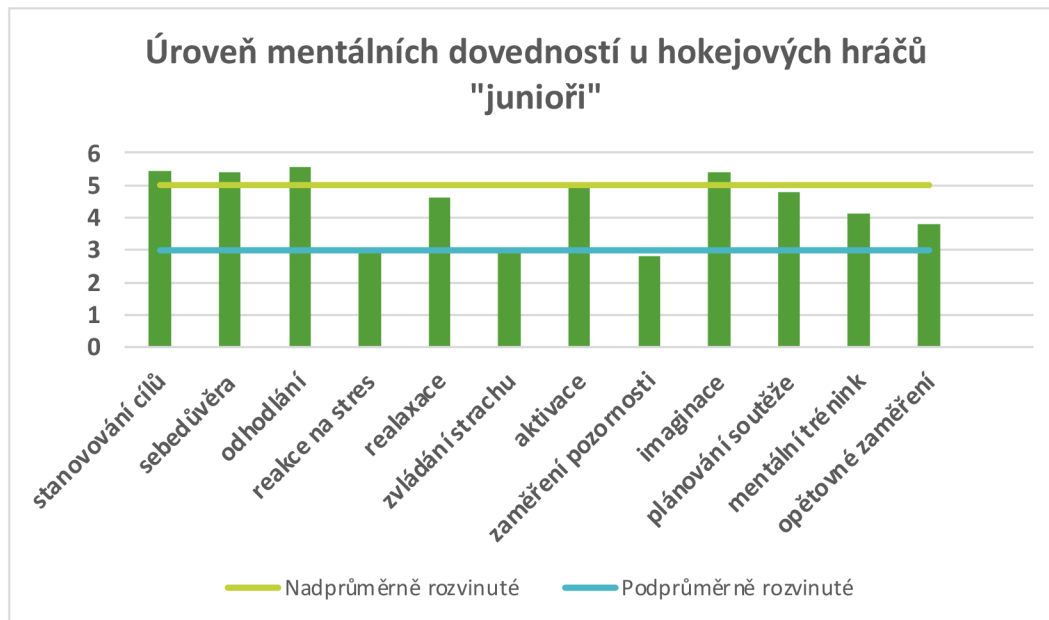
Tabulka 6.

*Úroveň mentálních dovedností u juniorů v klubu HC ZUBR Přerov*

	<b>Průměr</b>	<b>Směrodatná odchylna</b>	<b>Medián</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b><i>Stanovování cílů</i></b>	5,459	1,084	5,750	2,000	6,500
<b><i>Sebedůvěra</i></b>	5,406	0,889	5,625	3,000	6,500
<b><i>Odhodlání</i></b>	5,578	1,405	6,000	2,000	7,000
<b><i>Reakce na stres</i></b>	2,969	0,974	2,625	1,750	5,000
<b><i>Relaxace</i></b>	4,625	0,822	4,750	3,000	6,000
<b><i>Zvládání strachu</i></b>	3,000	0,861	3,000	2,000	5,000
<b><i>Aktivace</i></b>	5,063	0,839	5,250	3,000	6,250
<b><i>Zaměření pozornosti</i></b>	2,813	1,138	2,375	1,250	5,000
<b><i>Imaginace</i></b>	5,406	0,816	5,500	4,000	6,750
<b><i>Plánování soutěže</i></b>	4,788	1,179	4,875	2,750	6,600
<b><i>Mentální trénink</i></b>	4,141	1,242	4,125	2,000	6,250
<b><i>Opětovné zaměření pozornosti</i></b>	3,813	1,267	3,500	2,000	6,000
<b><i>Celkem</i></b>	<b>4,422</b>	<b>1,043</b>	<b>4,448</b>	<b>2,396</b>	<b>6,071</b>

Tabulka 6 poskytuje přehled úrovní mentálních dovedností u juniorů. Průměrná úroveň mentálních dovedností hráčů je 4,422, což spadá do kategorie průměrně rozvinutých dovedností. Hokejoví hráči dosáhli nadprůměrných výsledků v oblastech, *Stanovování cílů, Sebedůvěra, Odhodlání, Aktivace a Imaginace.*

Naopak podprůměrné výsledky byly zaznamenány u *Reakce na stres* a *Zaměření pozornosti*. Nejvyšší průměrné hodnoty byly dosaženy v kategorii *Odhodlání*. Na druhé straně spektra se nachází nejnižší hodnoty, které byly zaznamenány u *Zaměření pozornosti*. Tato data jsou také vizuálně znázorněna v grafu na Obrázku 3.



Obrázek 3.

Úroveň mentálních dovedností u juniorů



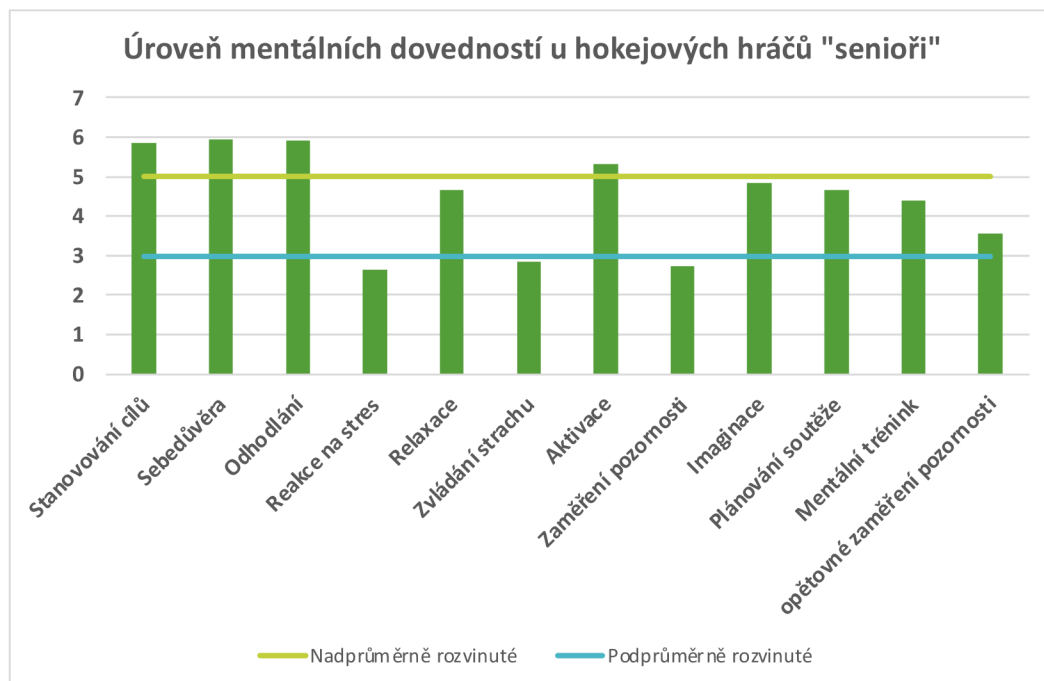
Tabulka 7.

*Úroveň mentálních dovedností u seniorů v klubu HC ZUBR Přerov*

	<b>Průměr</b>	<b>Směrodatná odchylna</b>	<b>Medián</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b><i>Stanovování cílů</i></b>	5,861	0,654	6,000	4,500	7,000
<b><i>Sebedůvěra</i></b>	5,931	0,460	6,000	5,000	6,750
<b><i>Odhodlání</i></b>	5,903	0,832	6,000	4,000	7,000
<b><i>Reakce na stres</i></b>	2,639	0,810	2,500	1,250	4,000
<b><i>Relaxace</i></b>	4,667	0,966	4,750	3,000	6,500
<b><i>Zvládání strachu</i></b>	2,833	0,743	2,875	1,500	4,250
<b><i>Aktivace</i></b>	5,319	0,756	5,500	4,250	7,000
<b><i>Zaměření pozornosti</i></b>	2,736	1,093	2,375	1,500	5,000
<b><i>Imaginace</i></b>	4,833	1,339	4,625	1,500	7,000
<b><i>Plánování soutěže</i></b>	4,667	1,443	4,875	1,750	7,000
<b><i>Mentální trénink</i></b>	4,403	1,075	4,500	2,250	7,000
<b><i>Opětovné zaměření pozornosti</i></b>	3,556	1,042	3,750	1,500	5,250
<b><i>Celkem</i></b>	<b>4,446</b>	<b>0,934</b>	<b>4,479</b>	<b>2,667</b>	<b>6,146</b>

Tabulka 7 poskytuje přehled úrovní mentálních dovedností u seniorů. Průměrná úroveň mentálních dovedností hráčů je 4,446, což spadá do kategorie průměrně rozvinutých dovedností. Hokejoví hráči dosáhli nadprůměrných výsledků v oblastech *Sebedůvěra, Stanovování cílů, Odhodlání a Aktivace*.

Na druhé straně spektra se nacházejí podprůměrné výsledky. Ty byly zaznamenány u *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Zaměření pozornosti*. Nejvyšší průměrné hodnoty byly dosaženy v kategorii *Sebedůvěra*, zatímco nejnižší hodnoty byly zaznamenány u *Reakce na stres*. Tato data jsou také vizuálně znázorněna v grafu na Obrázku 4.



Obrázek 4.

*Úroveň mentálních dovedností u seniorů*

Tabulka 8.

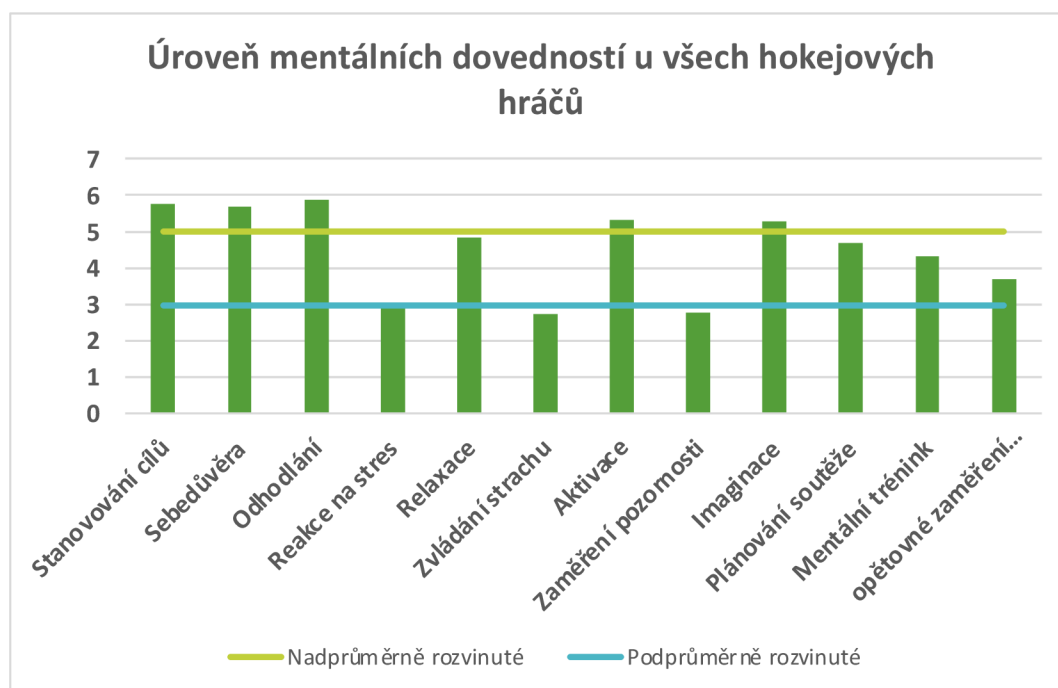
*Úroveň mentálních dovedností v klubu HC ZUBR Přerov*

	<b>Průměr</b>	<b>Směrodatná odchylna</b>	<b>Medián</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b><i>Stanovování cílů</i></b>	5,762	0,759	6,000	2,000	7,000
<b><i>Sebedůvěra</i></b>	5,701	0,696	6,000	3,000	6,750
<b><i>Odhodlání</i></b>	5,885	0,978	6,000	2,000	7,000
<b><i>Reakce na stres</i></b>	2,881	0,947	2,750	1,250	5,500
<b><i>Relaxace</i></b>	4,844	0,857	5,000	3,000	6,500
<b><i>Zvládání strachu</i></b>	2,754	0,796	2,750	1,250	5,000
<b><i>Aktivace</i></b>	5,332	0,819	5,500	3,000	7,000
<b><i>Zaměření pozornosti</i></b>	2,791	1,008	2,500	1,250	5,250
<b><i>Imaginace</i></b>	5,287	0,941	5,500	1,500	7,000
<b><i>Plánování soutěže</i></b>	4,689	1,241	4,500	1,750	7,000
<b><i>Mentální trénink</i></b>	4,324	1,096	4,500	2,000	7,000
<b><i>Opětovné zaměření pozornosti</i></b>	3,709	1,096	3,750	1,500	6,000
<b><i>Celkem</i></b>	<b>4,497</b>	<b>0,936</b>	<b>4,563</b>	<b>1,958</b>	<b>6,417</b>

Tabulka 8 poskytuje přehled úrovní mentálních dovedností u všech hokejových hráčů bez ohledu na věk. Průměrná úroveň mentálních dovedností hráčů je 4,497, což spadá do kategorie průměrně rozvinutých dovedností. Hokejoví hráči dosáhli nadprůměrných výsledků v oblastech *Sebedůvěra*, *Stanovování cílů*, *Odhodlání*, *Aktivace* a *Imaginace*.

Podprůměrně rozvinuté mentální dovednosti byly dle výsledků zaznamenány u *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Zaměření pozornosti*. Nejvyšší průměrné hodnoty mezi

hráči byly dosaženy v kategorii *Odhodlání*. Nejnižší hodnoty byly zaznamenány u kategorie *Zvládání strachu*. Tato data jsou také vizuálně znázorněna v grafu na Obrázku 5.



Obrázek 5.

Úroveň mentálních dovedností v klubu HC ZUBR Přerov

## Výzkumná otázka č.1

**VO1:** Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi hokejovými hráči dorostenecké kategorie a v juniorské kategorii?

Tabulka 9.

*T-test srovnávání mentálních dovedností mezi hokejovými hráči v dorostenecké a juniorské kategorii klubu HC ZUBR Přerov*

	T-tests; Group 1: Dorostenci; Group 2: Junioři										
	Průměr 1	Průměr 2	t	sv	p	Poč. plat 1	Poč. plat 2	Sm. Odch. 1	Sm. Odch. 2	F	p (rozptyly)
<i>Stanovování cílů</i>	<b>5,940</b>	<b>5,417</b>	<b>2,205</b>	<b>41</b>	<b>0,033</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>0,501</b>	<b>1,033</b>	<b>4,240</b>	<b>0,001</b>
<i>Sebedůvěra</i>	5,720	5,444	1,181	41	0,244	25	18	0,686	0,843	1,509	0,347
<i>Odhodlání</i>	6,070	5,611	1,442	41	0,157	25	18	0,748	1,329	3,154	0,010
<i>Reakce na stres</i>	3,020	2,931	0,289	41	0,774	25	18	1,048	0,931	1,268	0,621
<i>Relaxace</i>	5,110	4,653	1,888	41	0,066	25	18	0,767	0,805	1,100	0,813
<i>Zvládání strachu</i>	2,550	2,958	-1,634	41	0,110	25	18	0,794	0,828	1,088	0,832
<i>Aktivace</i>	<b>5,610</b>	<b>4,958</b>	<b>2,645</b>	<b>41</b>	<b>0,012</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>0,718</b>	<b>0,896</b>	<b>1,557</b>	<b>0,313</b>
<i>Zaměření pozornosti</i>	2,790	2,847	-0,186	41	0,853	25	18	0,929	1,082	1,356	0,483
<i>Imaginace</i>	5,570	5,347	1,125	41	0,267	25	18	0,503	0,796	2,506	0,039
<i>Plánování soutěže</i>	4,720	4,667	0,146	41	0,884	25	18	1,180	1,176	1,007	1,000
<i>Mentální trénink</i>	4,480	4,028	1,323	41	0,193	25	18	1,023	1,212	1,405	0,436
<i>Opětovné zaměření pozornosti</i>	3,780	3,764	0,046	41	0,964	25	18	1,061	1,235	1,354	0,485

Tabulka číslo 9. ukazuje srovnání mentálních dovedností u hokejových hráčů v dorostenecké a juniorské kategorii. Hokejoví hráči v dorostenecké kategorii dosahují mírně vyšších průměrných hodnot. Jinak tomu je pouze u kategorie *Zvládání strachu a Zaměření pozornosti*. Ve zbylých mentálních dovednostech dosahují hráči juniorské kategorie nižší průměrné hodnoty. Nejvyšší naměřená průměrná hodnota u mentálních dovedností byla *Odhodlání* u dorostenecké kategorie, naopak nejnižší průměrná hodnota byla naměřena u *Zvládání strachu*, taktéž u dorostenecké kategorie. Můžeme také zdůraznit statisticky významný rozdíl u *Aktivace*, jejíž hladina významnosti je 0,012 a u *Stanovování cílů*, kde hladina významnosti činí 0,033 v tabulce 9 jsou tyto data zvýrazněna.

## Výzkumná otázka č.2

**V02:** Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi hokejovými hráči v dorostenecké kategorii a v seniorské kategorii?

Tabulka 10.

*T-test srovnávání mentálních dovedností mezi hokejovými hráči v dorostenecké kategorii a seniorské kategorii klubu HC ZUBR Přerov.*

	T-tests; Group 1 : Dorostenci; Group 2: Senioři										
	Průměr 1	Průměr 2	t	sv	p	Poč. plat 1	Poč. plat 2	Sm. Odch. 1	Sm. Odch. 2	F	P (rozptyly)
<i>Stanovování cílů</i>	5,940	5,861	0,448	41	0,657	25	18	0,501	0,654	1,702	0,227
<i>Sebedůvěra</i>	5,720	5,931	-1,130	41	0,265	25	18	0,686	0,460	2,221	0,094
<i>Odhodlání</i>	6,070	5,903	0,690	41	0,494	25	18	0,748	0,832	1,236	0,621
<i>Reakce na stres</i>	3,020	2,639	1,289	41	0,205	25	18	1,048	0,810	1,674	0,277
<i>Relaxace</i>	5,110	4,667	1,676	41	0,101	25	18	0,767	0,966	1,586	0,294
<i>Zvládání strachu</i>	2,550	2,833	-1,186	41	0,243	25	18	0,794	0,743	1,143	0,789
<i>Aktivace</i>	5,610	5,319	1,280	41	0,208	25	18	0,718	0,756	1,109	0,800
<i>Zaměření pozornosti</i>	2,790	2,736	0,174	41	0,862	25	18	0,929	1,093	1,384	0,455
<i>Imaginace</i>	<b>5,570</b>	<b>4,833</b>	<b>2,523</b>	<b>41</b>	<b>0,016</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>0,503</b>	<b>1,339</b>	<b>7,100</b>	<b>0,000</b>
<i>Plánování soutěže</i>	4,720	4,667	0,133	41	0,895	25	18	1,180	1,443	1,495	0,358
<i>Mentální trénink</i>	4,480	4,403	0,239	41	0,812	25	18	1,023	1,075	1,104	0,807
<i>Opětovné zaměření pozornosti</i>	3,780	3,556	0,689	41	0,494	25	18	1,061	1,042	1,038	0,954

Tabulka 10. ukazuje srovnání mentálních dovedností hokejových hráčů dorostenecké a seniorské kategorie. Hokejoví hráči v dorostenecké kategorii dosahují vyšší průměrné hodnoty u *Stanovování cílů*, *Odhodlání*, *Relaxace*, *Aktivace* a u *Mentálního tréninku*. Statisticky nejvýznamnější rozdíl je u *Imaginace* kde dorostenci dosáhli průměrné hodnoty 5,570 oproti tomu senioři 4,833. Můžeme také zdůraznit statisticky významný rozdíl u *Imaginace*, jejíž hladina významnosti je 0,016. Hokejoví hráči v seniorské kategorii dosahují průměrně vyšších hodnot pouze u mentálních dovedností – *Sebedůvěra* a *Zvládání strachu*. Nejvyšší naměřená průměrná hodnota mentálních dovedností byla u seniorské kategorie *Sebedůvěry*, naopak nejnižší průměrnou hodnotu měla mentální dovednost *Reakce na stres* rovněž v seniorské kategorii.

### Výzkumná otázka č.3

**V03:** Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi hokejovými hráči juniorské kategorie a v seniorské kategorii?

Tabulka 11.

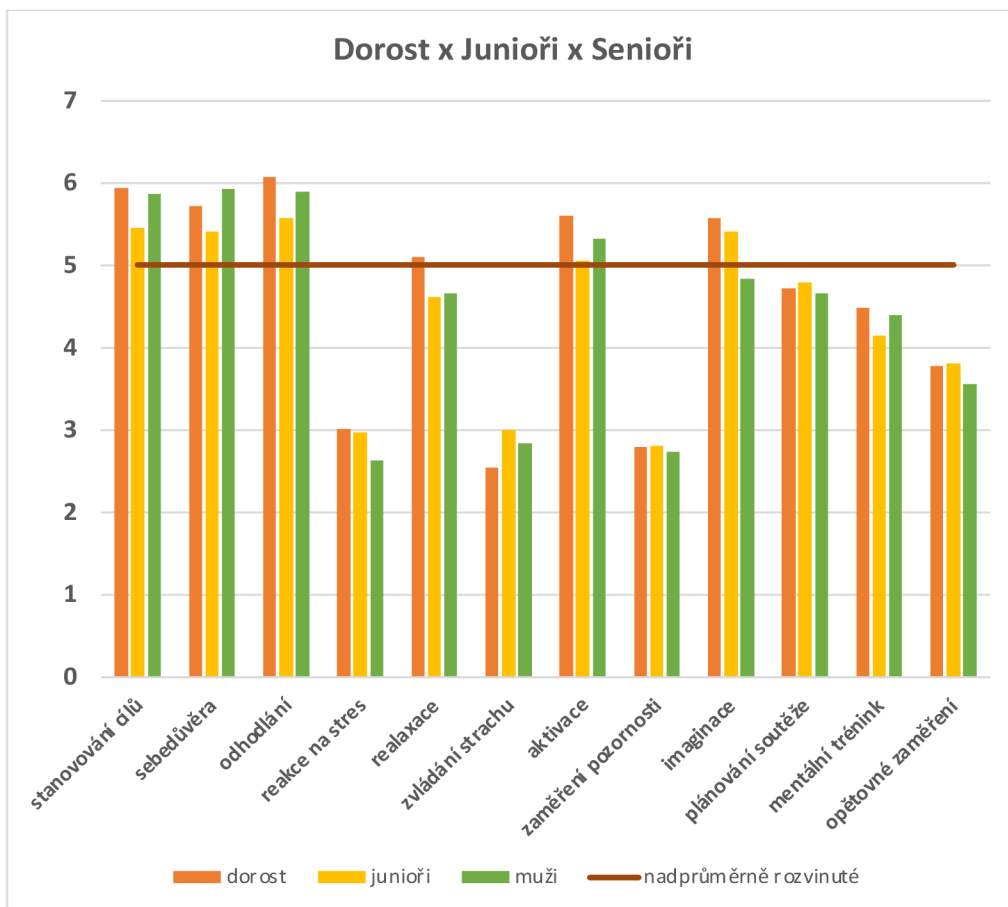
*T-test srovnávání mentálních dovedností mezi hokejovými hráči juniorské kategorie a seniorské kategorie klubu HC ZUBR Přerov*

	T-tests; Group 1: Junioři; Group 2: Senioři										
	Průměr 1	Průměr 2	t	sv	p	Poč. plat 1	Poč. plat 2	Sm. Odch. 1	Sm. Odch. 2	F	p (rozptyly)
<i>Stanovování cílů</i>	5,417	5,861	-1,543	34	0,132	18	18	1,033	0,654	2,490	0,068
<i>Sebedůvěra</i>	<b>5,444</b>	<b>5,931</b>	<b>-2,148</b>	<b>34</b>	<b>0,039</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0,843</b>	<b>0,460</b>	<b>3,352</b>	<b>0,017</b>
<i>Odhodlání</i>	5,611	5,903	-0,789	34	0,435	18	18	1,329	0,832	2,552	0,061
<i>Reakce na stres</i>	2,931	2,639	1,003	34	0,323	18	18	0,931	0,810	1,320	0,573
<i>Relaxace</i>	4,653	4,667	-0,047	34	0,963	18	18	0,805	0,966	1,441	0,459
<i>Zvládání strachu</i>	2,958	2,833	0,477	34	0,637	18	18	0,828	0,743	1,243	0,658
<i>Aktivace</i>	4,958	5,319	-1,306	34	0,200	18	18	0,896	0,756	1,404	0,492
<i>Zaměření pozornosti</i>	2,847	2,736	0,307	34	0,761	18	18	1,082	1,093	1,021	0,966
<i>Imaginace</i>	5,347	4,833	1,399	34	0,171	18	18	0,796	1,339	2,833	0,038
<i>Plánování soutěže</i>	4,667	4,667	0,000	34	1,000	18	18	1,176	1,443	1,505	0,408
<i>Mentální trénink</i>	4,028	4,403	-0,982	34	0,333	18	18	1,212	1,075	1,272	0,625
<i>Opětovné zaměření pozornosti</i>	3,764	3,556	0,547	34	0,588	18	18	1,235	1,042	1,406	0,490

Tabulka 11. ukazuje srovnání mentálních dovedností hokejových hráčů juniorské a seniorské kategorie. Hokejoví hráči u juniorské kategorie dosahují mírně vyšší průměrné hodnoty pouze u mentálních dovedností *Imaginace a Opětovného zaměření pozornosti*. Ve zbylých mentálních dovednostech dosahují hráči seniorské kategorie mírně vyšší průměrné hodnoty. Nejvyšší naměřené průměrné hodnoty mentálních dovedností byly u *Odhodlání, Stanovování cílů, Sebedůvěry*. Naopak nejnižší průměrná hodnota byla naměřena u *Zvládání strachu a Reakce na stres, Zaměření pozornosti*. Můžeme také zdůraznit statisticky významný rozdíl u *Sebedůvěry*, jejíž hladina významnosti je 0,039. Statisticky totožné průměrné výsledky nám vyšli u mentální dovednosti *Plánování soutěže*.

## Výzkumná otázka č.4

VO4: Jaké mentální dovednosti jsou u hokejových hráčů nejlépe rozvinuté?



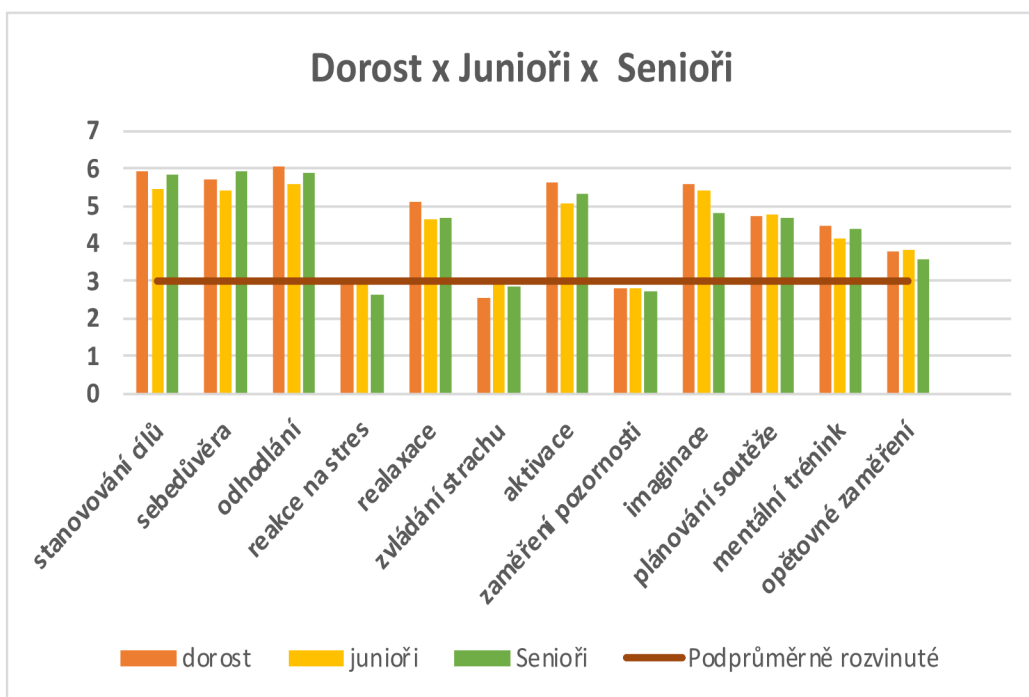
Obrázek 5. Graf hodnoty mentálních dovedností u jednotlivých věkových skupin.

Obrázek 5. ukazuje graf průměrné hodnoty mentálních dovedností u jednotlivých věkových kategorií. Z těchto výsledků vyplývá, že hokejoví hráči vykazují nadprůměrný rozvoj v mentálních dovednostech. Konkrétně jsou to techniky, *Stanovování cílů*, *Sebedůvěra*, *Odhodlání*, *Aktivace* a *Imaginace*. Nejvyšší průměrné hodnoty byly dosaženy u mentální dovednosti *Odhodlání*.



## Výzkumná otázka č.5

**VO5:** V jakých mentálních dovednostech jsou hokejisté podprůměrní?



Obrázek 6. Graf hodnoty mentálních dovedností u jednotlivých věkových skupin.

Obrázek číslo 6 ukazuje graf průměrné hodnoty mentálních dovedností u jednotlivých věkových kategorií. Z těchto výsledků vyplývá, že hokejoví hráči vykazují podprůměrný rozvoj v mentálních dovednostech, jako jsou *Reakce na stres*, *Zvládnání strachu* a *Zaměření pozornosti*. Nejnižší průměrné hodnoty byly dosaženy u mentální dovednosti *Zaměření pozornosti*.

## 6 DISKUSE

Ve sportu obecně dostává psychická příprava svojí nenahraditelnou roli, jinak tomu není ani v hokeji. Hokejisté jsou v rámci tréninkového ale i soutěžního procesu pod neustálým tlakem. Čím dál větší nároky na výkon zvyšují již tak náročné prostředí ledního hokeje. Každý hráč se s tímto stresem vyrovná po svém.

Výsledky které jsme tímto výzkumem získali jsou klíčové v nastavení dalšího postupu v rámci mentálních dovedností a mentální přípravě obecně. Mezi nejrozvinutější dovednosti patří především správné *Stanovování cílů*, *Odhodlání*, *Relaxace*, *Aktivace a Imaginace*, přičemž *Relaxace* byla v pásmu nadprůměru pouze u dorostenců. Naopak *Zvládání strachu*, *Reakce na stres* a *Zaměření pozornosti* je u hokejistů na druhé straně škály jakožto podprůměrně rozvinuté mentální dovednosti.

Obecně lze říci, že hokejoví hráči vykazují nadprůměrný rozvoj v mentálních dovednostech, jako jsou techniky, *Stanovování cílů*, *Sebedůvěra*, *Odhodlání*, *Aktivace a Imaginace*. Naopak podprůměrné mentální dovednosti byly zaznamenány v dovednostech, *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Zaměření pozornosti*.

Tyto výsledky naznačují potřebu zaměřit tréninkové programy nejen na fyzickou přípravu, ale také na rozvoj mentálních dovedností, které jsou klíčové pro celkový výkon hráčů. Zaměření na zlepšení zvládání stresu, zaměření pozornosti a dalších mentálních dovedností, které vykazují nižší hodnoty, může přispět k vyváženému rozvoji hráčů ve všech oblastech. Z vlastní zkušenosti vím, že k mentální případně psychologické přípravě měli vždy nejbližší brankáři, ale u hráčů případně trenérů se nekladl takový důraz.

Psychická příprava je pro hokejové brankáře klíčovou součástí tréninku. Dovednosti jako soustředění po inkasovaném gólu a relaxace mezi zápasy jsou nezbytné pro optimální výkon. Studie dle Horvátha (2021) zjistila, že brankáři mají nadprůměrně rozvinutých osm mentálních dovedností: *Stanovování cílů*, *Sebedůvěra*, *Odhodlání*, *Reakce na stres*, *Zvládání strachu*, *Zaměření pozornosti*, *Aktivace a Imaginace*. Průměrných hodnot dosáhli v *Relaxaci*, *Plánování soutěže*, *Mentálním tréninku* a *Opětovném zaměření pozornosti*. Nebyly nalezeny statisticky významné rozdíly mezi seniorskými a juniorskými brankáři, což může být způsobeno různými faktory. Tyto výsledky můžeme jen potvrdit a když srovnáme s tímto výzkumem můžeme potvrdit, že nejen hokejoví brankáři, ale i hráči mají rozvinuté stejné dovednosti – *Stanovování cílů*, *Sebedůvěra*, *Odhodlání*, *Reakce na stres*, *Zvládání strachu*, *Zaměření pozornosti*, *Aktivace a Imaginace*.

Rozdíly v úrovni mentálních dovedností napříč kategoriemi se projevily v každé kategorii mentálních dovedností. Pro kategorii základních dovedností byly zjištěny rozdíly ve všech 3 věkových kategoriích. Nejlépe z těchto 3 věkových kategorií na tom byli dorostenci, kteří dosáhli v porovnání s ostatními kategoriemi nejlepších výsledků. Týkalo se to především mentálních dovedností mezi které patří *Stanovování cílů, Sebedůvěra Odhodlání, Relaxace, Aktivace, Imaginace*. Pro mě osobně překvapujících výsledků dosáhli junioři, kteří měli taktéž jak dorostenci i senioři poměrně dost rozvinuté mentální dovednosti, ale z hlediska výzkumu dosáhli na nejnižší průměrné hodnoty. Dosahovali průměrných hodnot v kategoriích *Relaxace, Aktivace, Plánování soutěže, Mentální trénink a Opětovné zaměření pozornosti*. Zbylé hodnoty junioři dosahovali v pásmu nadprůměrném – přesněji pro hodnoty *Stanovování cílů Sebedůvěra Odhodlání Aktivace Imaginace* a podprůměrné *Reakce na stres, Zvládání strachu, Zaměření pozornosti*.

Při pohledu na práce které se zabývají podobným tématem, můžeme porovnat hokejové hráče týmu HC ZUBR Přerov s individuálními sportovci, ale i také z kolektivními sporty. Lední hokejisté mají například oproti biatlonistů v porovnání více rozvinuté mentální dovednosti u většiny parametrů, s výjimkou *Aktivace* dle výzkumu (Žabíček, 2019). Lainka (2024) se ve svém výzkumu zaměřil hokejové rozhodčí, ti ve srovnání s hráči vykazují hraniční hodnoty a však se udržely v průměrných hodnotách. Rezervy mentálních dovednostech nebo jinak řečeno pod průměrně rozvinuté mentální dovednosti měli rozh. v reakci na stres ve zvládání strachu a za měření pozornosti. Můžeme zde vidět určitou analogii, že hokejové prostředí je velmi náročné z hlediska mentálních dovedností a mentální přípravě obecně. Můžeme vycházet i z toho, že většina hokejových rozhodčích dříve působila i jako hráči ledního hokeje a určité mentální dovednosti si přinesli z hokejové kariéry. Chudárková (2023) ve svém výzkumů s plavci došla k výsledkům že s přibývajícím věkem a zvyšujícím se výkonností se zlepšovaly hodnoty jednotlivých mentálních dovedností. Oproti tomu u hokejistů jsme v této práci zjistili, že dorostenci dosahují nejvyšších hodnot týkající se mentálních dovedností.

Závěrem musíme konstatovat, že i oproti ostatním pracím zabývajících se úrovní mentálních dovednosti ve sportu ať už individuálním či kolektivním. Dosahují hokejový hráči nadprůměrný hodnot.

## 7 ZÁVĚRY

- Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit a porovnat úroveň mentálních dovedností u hokejových hráčů. Dílčími cíli bylo porovnat úroveň mentálních dovedností u dorosteneckých hráčů, juniorských hráčů a seniorů.
- Celkové průměrné hodnocení dosahuje hodnoty 4,497, která se řadí do kategorie průměrně rozvinuté úrovně dovedností. Mezi nadprůměrně rozvinuté dovednosti patří *Sebedůvěra, Stanovování cílů, Odhodlání, Aktivace a Imaginace*. Mezi průměrně rozvinuté dovednosti patří *Reakce na stres, Zvládání strachu a Zaměření pozornosti*. A jako podprůměrné se ukázaly dovednosti jako je *Relaxace, Plánování soutěže, Mentální trénink a Opětovné zaměření pozornosti*.
- Při hodnocení každého hokejového týmu zvláště bylo zjištěno, že nejmenšího celkového průměru dosahují junioři (4,422) a mají průměrně rozvinutou úroveň mentálních dovedností. Dorostenci (4,601) a senioři (4,446) se se svými průměrnými hodnotami úrovně mentálních dovedností taktéž zařadili do kategorie průměrně rozvinuté úrovně dovedností, ale samotné hodnoty průměru jsou o něco vyšší než u juniorských hráčů.
- Při srovnávání mentálních dovedností hokejových hráčů v dorostenecké a seniorské kategorie byl zjištěn statisticky významný rozdíl v dovednosti *Imaginace*, jejíž hladina významnosti je 0,016.
- Při srovnávání mentálních dovedností hokejových hráčů v juniorské a seniorské kategorii byl zjištěn statisticky významný rozdíl v dovednosti *Sebedůvěra*, jejíž hladina významnosti je 0,039.
- Při srovnávání mentálních dovedností hokejových hráčů v dorostenecké a juniorské kategorii byly zjištěny statisticky významné rozdíly v dovednosti *Aktivace*, jejíž hladina významnosti je 0,012 a u dovednosti *Stanovování cílů*, kde hladina významnosti dosáhla hodnoty 0,033.

## 8 SOUHRN

Lední hokej je sport vyžadující rychlé reakce, intenzivní pohyb a taktické myšlení. Hráči musí být vybaveni nadprůměrnou vytrvalostí, rychlostí a silou. Zvláště v dnešní době, kdy se hokej stále vyvíjí a mění se jeho styl hry, je důležité mít mentální odolnost a schopnost udržet si pozornost ve stresových situacích.

Hokej si také nárokuje velký důraz na týmovou spolupráci a schopnost přizpůsobit se náhlým změnám během zápasu. V této práci jsem se proto zabýval analýzou úrovně mentálních dovedností, jelikož je to stále aktuálnější téma a trénink mentálních dovedností je nezbytný pro každého hráče. Mým cílem je také poskytnout užitečné poznatky pro trenéry hokejového klubu HC ZUBR Přerov.

Teoretická část práce přibližuje charakteristiku ledního hokeje, popis základních pravidel a pozic v ledním hokeji. Dále navazuji tématy z oblasti psychologie sportu a mentálního tréninku, která úzce souvisí s touto prací. Věnuji se soutěžním stavům, po závodním stavům a také nezbytnou psychohygienou.

Následně čtenáře seznamuji s rozdělením mentálních dovedností na základě dotazníku OMSAT-3\*. Přibližuji zde obsah jednotlivých dovedností ve třech hlavních skupinách – *základní dovednosti*, *psychosomatické dovednosti* a *kognitivní dovednosti*.

V praktické části s využitím dotazníku OMSAT-3\* testuji hráče dle dané věkové kategorie. Dotazník byl následně vytisknut a vyplněn hráči hokejového klubu HC ZUBR Přerov. Informace získané od hráčů prostřednictvím dotazníků byly dále zpracovány do tabulkové podoby v programu Excel. K analýze dat jsem použil statistický software Statistica a pro porovnání dat byl aplikován T-test, s hladinou statistické významnosti stanovenou na  $p < 0,05$ .

Výsledky výzkumu ukázaly, že ze tří testovaných skupin (*základní dovednosti*, *psychosomatické dovednosti* a *kognitivní dovednosti*) hráči dosáhli průměrných výsledků. Po důkladnějším hodnocení jsme zjistili, že hráči dosahují průměrné úrovně ve 4 z 12 kategorií mentálních dovedností – *Relaxace*, *Plánování soutěže*, *Mentální trénink* a *Opětovné zaměření pozornosti*. Nadprůměrných výsledků hráči dosáhli v oblastech *Sebedůvěra*, *Stanovování cílů*, *Odhodlání*, *Aktivace* a *Imaginace*. Naopak podprůměrné výsledky byly zaznamenány u *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Zaměření pozornosti*. Nejvyšší průměrné hodnoty byly dosaženy v kategorii *Odhodlání*, zatímco nejnižší hodnoty byly zaznamenány u *Zvládání strachu*.

Závěry studie mohou přispět k efektivnějšímu tréninkovému procesu a lepšímu porozumění potřebám hráčů na různých úrovních jejich kariéry. Doporučuje se, aby

trenéři začlenili do svých tréninkových programů techniky jako je *Vnitřní řeč*, *Imaginace*, *Stanovování cílů*, *Relaxace a Dechová cvičení*, které mohou hráčům pomoci dosáhnout lepších výkonů.

## 9 SUMMARY

Ice hockey is a sport that requires quick reactions, intense movement and tactical thinking. Players must be equipped with above average endurance, speed and strength. Especially in this day and age, when hockey is still evolving and its style of play is changing, it is important to have mental toughness and the ability to stay focused in stressful situations.

Players face pressure and stress from the expectations of fans, coaches and their own ambitions. Hockey also places great emphasis on teamwork and the ability to adapt to sudden changes during a match. Therefore, in this work I dealt with the analysis of the level of mental skills, as it is an increasingly topical topic and training mental skills is necessary for every player. My goal is also to provide useful knowledge for the coaches of the hockey club HC ZUBR Přeřov.

The theoretical part of the thesis describes the characteristics of ice hockey, the description of the basic rules and positions in ice hockey. I continue with topics from the field of sports psychology and mental training, which are closely related to this work. I deal with competitive conditions, post-competition conditions and also the necessary psychohygiene.

Subsequently, I introduce the reader to the distribution of mental skills based on the OMSAT-3\* questionnaire. Here I describe the content of individual skills in three main groups - basic skills, psychosomatic skills and cognitive skills.

In the practical part, using the OMSAT-3\* questionnaire, I test players according to the given age category. The questionnaire was subsequently printed and filled out by the players of the hockey club HC ZUBR Přeřov. The information obtained from the players through the questionnaires was further processed into a tabular form in the Excel program. I used the statistical software Statistica to analyze the data, and the T-test was applied to compare the data, with the level of statistical significance set at  $p < 0.005$ .

The results of the research showed that of the three tested groups (basic skills, psychosomatic skills and cognitive skills) the players achieved average results. Upon closer evaluation, we found that players perform at an average level in 4 out of 12 mental skill categories - Relaxation, Competition Planning, Mental Training and Refocusing. Players achieved above-average results in the areas of Confidence, Goal Setting, Determination, Activation and Imagination. On the contrary, below-average results were recorded for Reaction to stress, Coping with fear and Focusing attention. The highest mean values were

achieved in the Determination category, while the lowest values were recorded in Coping with Fear.

The conclusions of the study can contribute to a more efficient training process and a better understanding of the needs of players at different levels of their careers. It is recommended that coaches incorporate techniques such as self-talk, imagination, goal setting, relaxation and breathing exercises into their training programs, which can help players achieve better performance.



## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aoyagi, M. W., Cohen, A. B., Poczwadowski, A., Metzler, J. N., & Statler, T. (2017). Models of performance excellence: Four approaches to sport psychology consulting. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(2), 94–110. <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1355861>
- APA, (2018). Publication manual of the American Psychological Association, available at Ref BF76.7.P83 2010.
- Barbour, S., & Orlick, T. (1999). Mental skills of national hockey league players. *Journal of Excellence*, (2), 16–36. Retrieved 20.4. 2021 from [https://www.researchgate.net/publication/265238562\\_Mental\\_Skills\\_of\\_National\\_Hockey\\_League\\_Players](https://www.researchgate.net/publication/265238562_Mental_Skills_of_National_Hockey_League_Players)
- Baxter, R. (n.d.). *What Athletes Use Progressive Muscle Relaxation*. Informed Relaxation. [https://informedrelaxation.com/what-athletes-use-progressive-muscle-relaxation/?utm\\_content=cmp-true](https://informedrelaxation.com/what-athletes-use-progressive-muscle-relaxation/?utm_content=cmp-true)
- Birrer, D., Röthlin, P., & Horvath, S. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4, Article 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Grada.
- Cox, M. H., Miles, D. S., Verde, T. J., & Rhodes, E. C. (1995). Applied physiology of ice hockey. *Sports Medicine*, 19(3), 184–201. <https://doi.org/10.2165/00007256-199519030-00004>
- Český hokej. (2022, June 18). *Český svaz ledního hokeje z.s. Český hokej*. Retrieved June 17, 2024, from <https://www.ceskyhokej.cz>
- Český hokej. (2024, June 18). *Český svaz ledního hokeje z.s. Český hokej*. Retrieved June 17, 2024, from <https://www.ceskyhokej.cz>
- Český hokej. (2024). *Pojď hrát hokej. Pojď hrát hokej*. Retrieved June 25, 2024, from <https://www.pojdhrathokej.cz>
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Gelinas, R., & Munroe-Chandler, K. (2006). Psychological skills for successful ice hockey goaltenders. *The Online Journal of Sport Psychology*, 8(2), 64–71. Retrieved 20.4.2024 from <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss2/HockeySkills.htm>
- Gut, K., & Prchal, J. (2008). *100 let českého hokeje*. Praha: AS press.

- Hallman, T. A. D., & Munroe-Chandler, K. J. (2009). An examination of ice hockey players' imagery use and movement imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4(1). <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1040>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Harris, R. (2009). "ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy." New Harbinger Publications.
- Hashim, H. A., & Hanafi Ahmad Yusof, H. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian journal of sports medicine*, 2(2), 99–105. <https://doi.org/10.5812/asjism.34786>
- Horváth, O. (2021). Úroveň mentálních dovedností u hokejových brankářů seniorské a juniorské kategorie. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (2002). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Chudárková, G. (2023). Hodnocení úrovně mentálních dovedností u plavců juniorské a dospělé kategorie. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., ... Tomešová, E. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Kaplanova, A. (2018). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10–15. <https://doi.org/10.5507/ag.2018.026>
- Kostka, V., Tyl, J., Hertl, J., & Křížová, D. (1984). *Moderní hokej - trenér, trénink, hra*. Praha: Olympia.
- Lainka, P. (2024) Úroveň mentálních dovedností u hokejových rozhodčí. . Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Reviews of Psychology*, 44, 1–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc:
- Lundgren, T., Reinebo, G., Fröjmark, M. J., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., Samuelsson, U., & Parling, T. (2021). Acceptance and Commitment Training for Ice Hockey Players: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, 12, 685260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021>.
- Magnusson, T. (2008). *Målvaktspärmen: Tänkande målvakt*. Svenska Ishockeyförbundet.
- Matuška, J., (2020). Psychická příprava hokejových hráčů. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury

- Miller, S. L. (2003). *Hockey tough*. Champaign: Human Kinetics.
- Montgomery, D. L. (1988). Physiology of Ice Hockey. *Sports Medicine*, 5(2), 99–126.
- Munroe-Chandler, Krista & Muir, Irene & Ely, Frank. (2022). Inspired by Imagination: How Imagery Can Help You Be Better at Sport. *Frontiers for Young Minds*. 10.3389/frym.2022.686258.
- Navaneethan, B., & Soundara Rajan, R. (2010). Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Competitive Anxiety of Male Inter-Collegiate Volleyball Players. *Shield: Research Journal of Physical Education & Sports Science*, 5, 44–57.
- Nikodým, J. (2010). *Kondiční příprava v ledním hokeji*. Brno: Masarykova univerzita.
- Norelli, S. K., Long, A., & Krepps, J. M. (2023). Relaxation Techniques. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. Brno: CPress.
- Orlick, T. (2015). *In Pursuit of Excellence* (5E ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada publishing.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Perry, J. (2015). *Sport Psychology: A Complete Introduction*. Hull: Teach Yourself.
- Pešán, F., Landa, P., Havlíček, J., Ščerban, B., Krampol, V., Geffert, P., & Berman, J. (2021). O systému Českého hokeje s Filipem Pešánem. Retrieved 15.3.2021 from <https://www.ceskyhokej.cz/rozvoj-mladeze/o-systemu-ceskeho-hokeje-s-filipem-pesanem>
- Potsch, R., Rouspetr, L., Sokolová, B., & Šindler, V. (2018). *Pravidla ledního hokeje 2018-2019*. Plzeň: SOS print s.r.o. Retrieved 15.3.2021 from <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/cslh-pravidla2018-22-web.pdf>
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada publishing.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti obor v pohybu*. Praha: Grada publishing.
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9 232-262. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0017>

- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2020). *Psychologie sportu* (3. vydání). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada publishing.
- Stránský, J., & Ondroušek, K. (2005). *Brankáři hokejové hvězdy světa*. Praha: Vyšehrad.
- Tabassum, F., Fozia, R., & Wali, Dr & Baig, B. A. (2021). EFFECTS OF IMAGERY ABILITY AND IMAGERY USE ON THE PERFORMANCE OF HOCKEY PLAYERS. 15. [https://www.researchgate.net/publication/348781184\\_EFFECTS\\_OF\\_IMAGERY\\_ABILITY\\_AND\\_IMAGERY\\_USE\\_ON\\_THE\\_PERFORMANCE\\_OF\\_HOCKEY\\_PLAYERS](https://www.researchgate.net/publication/348781184_EFFECTS_OF_IMAGERY_ABILITY_AND_IMAGERY_USE_ON_THE_PERFORMANCE_OF_HOCKEY_PLAYERS)
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada publishing.61
- Tomšovský, O. (2020). *Srovnání mentálních předpokladů hráčů fotbalu dorostenecké kategorie U16 a mužů*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Twist, P., & Rhodes, T. (1993). A Physiological Analysis of Ice Hockey Positions. *National Streght and Conditioning Association Journal*, 15(6), 44–46.
- Vacínová, M., Trpišovská, D., & Farková, M. (2010). *Psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Valana, P. (2020). *Building Elite Level Goaltenders A Goaltending Blue Print from Minor Hockey to Professional*. Telwell Talent.
- Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého.
- Valley, M., & Goldman, J. (2014). *The power withing: Discovering the path to elite goaltending*. Dallas: Published independently by Mike Valley and Justin Goldman.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vasudeva, S. (2021). *Progressive Muscle Relaxation for Athletes*. Personal Trainer Today. <https://personaltrainertoday.com/progressive-muscle-relaxation-for-athletes>
- Vescovi, J. D., Murray, T. M., & Vanheest, J. L. (2006). Positional performance profiling of elite ice hockey players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(2), 84–94. <https://doi.org/10.1123/ijsp.1.2.84>
- Vičar, M. (2016). *Sportovní talent a standartizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu - OMSAT-3\**. Fakulta tělesné kultury.
- Williams, J. M. (2010). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed.). Boston: Mc Graw Hill Higher Education.

Vozka, P. (2013). Stresové faktory a jejich vliv na organismus ve vrcholovém sportu /stresové faktory u vrcholových sportovců v porovnání s běžně sportující populací. 10.13140/RG.2.2.32922.85447.

Žabíček, V. (2019). *Mentální předpoklady juniorských reprezentantů ČR v biatlonu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

# 11 PŘÍLOHY

## Příloha 1. Průvodní informace k výzkumu



Univerzita Palackého  
v Olomouci



Fakulta  
tělesné kultury

### Průvodní informace k výzkumnému šetření

**Název projektu: *Úroveň mentálních dovedností hokejových hráčů dorostenecké, juniorské a seniorské kategorie***

Dobrý den,

v rámci diplomové práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci aktuálně provádíme výzkumné psychologické šetření, které je zaměřeno na hodnocení mentálních dovedností hokejových brankářů. V rámci realizovaného výzkumu je využíván Ottawský dotazník mentálních dovedností. Chtěli bychom Vás požádat o aktivní účast na výzkumu a o vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník je anonymní, nevpisujte prosím své jméno. Vaše data a odpovědi budou považovány za důvěrné, budou použity pouze pro výzkumné účely a budou zpracovány pod speciálním identifikačním kódem. To vše v souladu s aktuálním právním předpisem o ochraně osobních údajů (GDPR). Dotazník obsahuje celkem 48 výroků, jeho vyplnění Vám nezabere déle než 30 minut času. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a kdykoliv lze účast na výzkumu ukončit bez udání důvodu a jakékoliv sankce. Administrací dotazníku dáváte souhlas s anonymním zpracováním dat.

V případě zájmu o výsledky realizovaného výzkumu máte možnost se obrátit na kontaktní osobu, jejíž jméno a kontaktní údaje budou upřesněny v den realizovaného šetření.

**Děkujeme za Váš čas a účast na výzkumném šetření.**

## Příloha 2. Vyjádření etické komise



Fakulta  
tělesné kultury

### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.  
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 21. 2. 2019 byl projekt výzkumné práce  
autor: **Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.**

s názvem **Hodnocení úrovně mentálních dovedností u sportovců s ohledem na věk, pohlaví, sportovní specializaci a výkonnostní úroveň**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **22/ 2019**  
dne: **2. 4. 2019.**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
[www.ftk.upol.cz](http://www.ftk.upol.cz)

### Příloha 3. Dotazník OMSAT-3\*

**Instrukce pro vyplnění dotazníku:**

Míru souhlasu/nesouhlasu prosím označte následujícím způsobem.

Vyberte vždy pouze jednu odpověď:

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.
---	-------------------------------------

Slovní odpovědi prosím pište čitelně na vyznačené místo:

Po vyplnění dotazníku prosím zkontrolujte, zda jste nevynechali některou z otázek.

#### **Dotazník mentálních dovedností / OMSAT-3\***

**Osobní údaje:**

Kód:

Kategorie:

Pohlaví:

Sport:

*Nejprve si přečtěte každý výrok a označte odpověď podle toho, do jaké míry s daným výrokem souhlasíte. Neexistují dobré nebo špatné odpovědi, odpovídejte prosím upřímně a bezprostředně. Při odpovídání na otázky myslte na své nedávné výkony ve vašem sportu. ať v tréninku. či v soutěži/zápase.*

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.
2	Věřím, že dokážu uspět navzdory překážkám, na které narazím.



3	Je pro mne snadné relaxovat.
4	V mém sportu existuje řada věcí, které jsou potenciálně nebezpečné a ze kterých mám strach.
5	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svoje tréninkové úsilí.
6	Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní.
7	Jsem odhodlaný/á budovat sportovní kariéru bez ohledu na všechny překážky
8	Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/zápasů.
9	Snadno si v mysli vytvářím představy.
10	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.
11	Plánuji určitý soubor činností, které provádím před soutěží/zápasem.
12	Jednám sebejistě i v obtížných sportovních situacích.
13	Mentální trénink provádím každodenně.
14	Při soutěži/zápase mé tělo příliš ztuhne.
15	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.
16	Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem.
17	Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem.
18	Je pro mne snadné ovlivňovat představy ve své mysli.
19	Umím si vědomě snížit napětí ve svalech.

20	Když se při soutěži/zápase cítím příliš klidný, umím zvýšit svou energii.
21	Představuji si (vizualizuji) svůj nejlepší možný výkon
22	Při soutěži/zápase vedou mé chyby často k dalším chybám.
23	Stanovuji si cíle, které přispívají ke zlepšování mého sportovního výkonu.
24	Bojím se prohrávat.
25	Plánuji, na jaké věci budu před zápasem myslet.
26	Mám jasné mentální představy.
27	Když mě něco v průběhu soutěže/zápasu rozruší, je pro mne těžké získat znovu kontrolu sám/sama nad sebou.
28	Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů.
29	Je pro mne snadné rychle relaxovat.
30	Jsem ochotný/á obětovat většinu ostatních věcí, abych vynikl/a ve svém sportu.
31	V některých situacích v tréninku je pro mne těžké se soustředit.
32	Velké publikum mne při soutěži/zápase znervózňuje.
33	Dokážu v představách vnímat svoje pohyby.
34	V průběhu soutěže/zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost.
35	Můj mentální trénink je plánovaný
36	Podávám lepší výkon při tréninku než v soutěži/zápase.

37	Dokážu sám sebe snadno nabudit na optimální úroveň, při které podávám nejlepší výkony.
38	Mám problémy s udržení koncentrace po dobu celé/celého soutěže/zápasu.
39	Jsem odhodlaný (-á) se zlepšovat ve svém sportu více, než jiných oblastech života.
40	Plánuji si stálý seznam činností, které provedu v průběhu soutěže/zápasu.
41	Mé cíle mě motivují pracovat usilovněji.
42	Umím účinně relaxovat během kritických momentů při soutěži/zápasu.
43	Je pro mne těžké v rámci tréninku získat kontrolu nad věcmi a omezit tak své obavy.
44	Během tréninku přemítám nad svými chybami.
45	Provádím mentální trénink kritických soutěžních/zápasových situací.
46	Pokud se cítím v průběhu soutěže/zápasu bez energie, jsem schopný/á se snadno nabudit.
47	Mám plán, který zahrnuje určitá pomocná slova, které si říkám při soutěži/zápase.
48	Jsem sebejistý/á ve většině aspektů svého výkonu.

Zkontrolujte, prosím, zda jste odpověděli na všechny otázky.  
**Moc děkuji za Váš čas a spolupráci!**

## Příloha 4. Informovaný souhlas zletilý



Univerzita Palackého  
v Olomouci



Fakulta  
tělesné kultury

### Informovaný souhlas

**Název studie (projektu): Úroveň mentálních dovedností hokejových hráčů dorostenecké, juniorské a seniorské kategorie**

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých výzkumných skupin.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl(a) jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis účastníka:

Podpis výzkumníka pověřeného touto studií:

## Příloha 5. Informovaný souhlas nezletilý



Univerzita Palackého  
v Olomouci



Fakulta  
tělesné kultury

### Informovaný souhlas

**Název studie (projektu): Úroveň mentálních dovedností hokejových hráčů  
dorostenecké, juniorské a seniorské kategorie**

Jméno dítěte:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný zákonný zástupce souhlasím s účastí mého dítěte ve studii.
2. Byl(a) jsem podrobně instruován o cíli studie, o jejích postupech a o tom, co se od mého dítěte očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast svého dítěte ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast dítěte ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. S účastí dítěte ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny.
6. Porozuměl(a) jsem tomu, že jméno mého dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis účastníka/zákonného zástupce:

Podpis výzkumníka pověřeného  
touto studií: