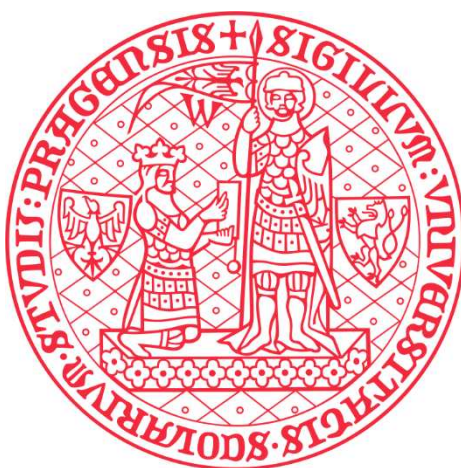


UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Eliška Fixová

**Vyhoření jako důsledek rané specializace u hráčů ledního
hokeje v kategorii U16 až U23**

**Burnout as a result of early specialisation in ice hockey
players of categories U16 to U23**

Vedoucí bakalářské práce: doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D.

2023

Poděkování

Mockrát děkuji vedoucímu práce doc. Mgr. Jiřímu Mudrákovi, Ph.D. za cenné rady, trpělivost a správné nasměrování během zpracování mé bakalářské práce. Velké díky Vítkovi, mamce Markétě a celé mé rodině za podporu a pochopení. Děkuji hokejovému klubu BK Havlíčkův Brod za možnost nahlédnout do prostředí ledního hokeje a všem hráčům, kteří se do výzkumu zapojili, bez nich by tato práce nevznikla.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.



Eliška Fixová

V Havlíčkově Brodě dne 28. června 2023

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na vztah mezi syndromem vyhoření a ranou specializací u hráčů ledního hokeje v kategoriích U16 až U23, tedy hráči ročníku narození 2000 až 2007.

Literárně přehledová část bakalářské práce stručně popisuje syndrom vyhoření, jak obecně, tak z pohledu sportu. Dále popisuje koncept rané specializace, jeho rizika i alternativy. Zaměřuje se na možné moderátory tohoto vztahu – motivační faktory, týmovou kohezi, osobnostní charakteristiky trenéra a klima, které vytváří, a perfekcionismus.

Výzkumná část má kvantitativní charakter a jejím hlavním cílem je posoudit vztah mezi syndromem vyhoření, ranou specializací a faktory, jež mohou hrát roli moderátoru v tomto vztahu. Hlavní výzkumná otázka je stanovena následovně: Existuje vztah mezi ranou specializací a syndromem vyhoření u hráčů ledního hokeje? Pro účely výzkumu byl vytvořen online dotazník. Dotazník měl 6 částí. Provedené analýzy – korelační analýzy byly provedeny na finálním souboru čítající 112 respondentů. Finální soubor se skládal z hráčů ledního hokeje v dorostenecké, juniorské a seniorské kategorii. Byl nalezen negativní vztah, což znamená, že čím vyšší je skóre rané specializace, tím nižší je skóre vyhoření ($r(112) = -0,200; p = 0,034; 95\% \text{ CI } [-0,015, -0,372]$). Výsledky byly zasazeny do aktuálního stavu poznání v této problematice.

Klíčová slova: Syndrom vyhoření; raná specializace; lední hokej

Abstract

The bachelor thesis focuses on relationship between burnout syndrome and early specialization in ice hockey players of categories U16 to U23, year of birth 2000 to 2007.

The literature section of thesis describes burnout syndrome, both generally and specially in sport, concept of early specialization, its risks, and alternatives. The thesis focuses on possible moderators – motivation factors, team cohesion, coach's personal characteristics and his climate, and perfectionism.

The research part has a quantitative character, and its main goal is to explore the relationship between burnout syndrome and early specialization and factors that are may play role of moderator. The main research question is determined: Exists relationships between early specialization and burnout syndrome in ice hockey players? For research was created online questionnaire. The questionnaire had six parts. Realizes analysis were performed on final sample 112 respondents. . Final sample consists of ice hockey players of categories U16 to U23. There was found statistically significant negative relationship between burnout syndrome and early specialization, ($r (112) = -0,200; p = 0,034; 95 \% CI [-0,015, -0,372]$). That's mean highest score in Index of early specialization predict lower score of burnout. The results of analysis were implanted in actual state of knowledge in this issue.

Key words: Burnout Syndrome; Early Specialization; Ice Hockey

Obsah

Úvod.....	10
I. Teoretická část.....	11
1. Syndrom vyhoření.....	11
1.1. Syndrom vyhoření ve sportovním prostředí.....	14
1.2. Teorie syndromu vyhoření ve sportu.....	15
1.2.1. Kognitivně – afektivní stresový model.....	15
1.2.2. Model negativní stresové reakce na trénink.....	15
1.2.3. Jednorozměrný model rozvoje identity a vnější kontroly.....	16
1.2.4. Teorie závazku a polapení.....	16
1.2.5. Integrovaný model vyhoření.....	17
2. Raná specializace.....	18
2.1. Negativní dopady pramenící z rané specializace.....	18
2.2. Nutnost rané specializace na cestě k profesionálnímu sportu.....	20
2.3. Opačný postoj: trénink odpovídající vývoji či raná diverzifikace.....	21
3. Vztah raná specializace a vyhoření.....	23
3.1. Role motivace ve vztahu raná specializace-vyhoření.....	23
3.2. Role trenéra ve vztahu raná specializace – vyhoření.....	25
3.3. Role perfekcionismu ve vztahu raná specializace vyhoření.....	26
II. Empirická část.....	28
4. Cíl výzkumu.....	28
4.1. Výzkumné otázky a hypotézy.....	28
5. Metodika.....	29
5.2. Výzkumný soubor.....	29
5.3. Měřicí nástroje.....	31
5.4. Statistická analýza.....	35
5.5. Etika výzkumu.....	35

6.	Výsledky.....	36
6.1.	Deskriptivní statistika.....	36
6.1.1.	Deskriptivní statistika rané specializace.....	36
6.1.2.	Deskriptivní statistika vyhoření	39
6.1.3.	Deskriptivní statistika motivace	40
6.1.4.	Deskriptivní statistika týmové koheze	41
6.1.5.	Deskriptivní statistika klimatu vytvářeného trenérem.....	42
6.1.6.	Deskriptivní statistika perfekcionismu.....	42
6.2.	Korelační analýza	43
6.2.1.	Korelační analýza rané specializace a vyhoření.....	43
6.2.3.	Korelační analýza vyhoření a týmové koheze.....	48
6.2.4.	Korelační analýza vyhoření a klimatu vytvářeného trenérem.....	49
6.2.5.	Korelační analýza vyhoření a perfekcionismu	51
7.	Diskuse.....	52
8.	Závěr.....	55
	Reference.....	56
	Seznam příloh.....	62
	Přílohy	63
	Příloha 1 – Náborový leták k účasti ve výzkumu.....	63
	Příloha 2 – Souhlas etické komise.....	64

Seznam zkratek

AOSSM – Americká Ortopedická společnost pro sportovní medicínu

Úvod

Raná specializace v mládežnickém sportu je často diskutovaným tématem jak mezi odborníky, tak i laiky. Otázka, zda právě raná specializace, tedy zaměření se na jeden sport už od útlého věku, může vést k profesionální kariéře či spíše naopak může mít na malého sportovce negativní dopady, nejen k jeho vztahu ke sportu obecně nebo dokonce i na jeho osobní život. Tato otázka se zdá být klíčová v plánování tréninkového procesu mladých sportovců i jak možná, co nejlépe vychovat elitní hráče bez budoucích problémů. Existuje řada sportů, kde se raná specializace ukazuje jako nutná, např. gymnastika, krasobruslení či skoky do vody, neboť vrchol sportovní kariéry v těchto sportech nastává dříve a poté kariéra také dříve končí. Avšak většina odborných zdrojů vnímá koncept rané specializace negativně např. Malina (2010) uvádí ve své studii problémy pramenící z tohoto konceptu, jedním z nich je i vyhoření. Další studie např. Buckley et al. (2017) upozorňují na vyšší rizika zranění či únavových zranění spojených s ranou specializací. Co se týče ledního hokeje, tak je nepředstavitelné, že by se dítě rozhodlo začít s hokejem dříve, protože systém, jaký je v České republice na to není připravený. Jediná možná varianta je lední hokej kombinovat s jiným sportem, což se stane časem náročné skrz tréninkové plány, které hráči mají.

K výběru tohoto tématu autorku motivovala osobní zkušenost s trénováním dětí i ukončená hráčská kariéra jejího sourozence právě v ledním hokeji. Autorka vnímá jako nejdůležitější v mládežnickém sportu vybudovat celoživotní pozitivní vztah ke sportu. Často se však setkává s tlakem převážně ze strany rodičů a trenérů, kteří hrají velkou roli v jejich kariéře.

Práce je rozdělena na literárně přehledovou a empirickou část. Literárně přehledová část postupně popisuje syndrom vyhoření, koncept rané specializace a jeho alternativy, a faktory, jež mohou hrát roli moderátoru v tomto vztahu. Cílem empirické části je popsat zkoumaný vzorek, zjistit, jaký vztah je mezi ranou specializací, motivačními a sociálními charakteristikami a mírou vyhoření u mladých hráčů ledního hokeje, a ověřit hypotézy.

Bakalářská práce vychází převážně z odborných studií a článků. V práci je citováno podle normy APA sedmé edice (American Psychological Association, 2020).

I. Teoretická část

1. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření byl poprvé popsán v roce 1974 americkým psychologem německého původu Herbertem J. Freudenbergerem. Je definován jako stav, kdy jedinec pocítuje převážně psychické, ale někdy i celkové vyčerpání. Tento stav je často spojen s pocíťováním beznaděje a obavami. Nejčastější skupinou, se kterou je tento fenomén spojován jsou jedinci z oblasti pomáhajících profesí, ale obecně se s ním mohou setkat i lidé soustředící se primárně na svůj vlastní výkon. Vyhoření předchází vyčerpávající a dlouhotrvající stres pramenící např. z nerealistických očekávání od sebe samého, nepřiměřeného emočního chování, pracovního přetížení z mimořádných požadavků na jedince, přísných pravidel, jež musí být dodržovány či přetěžování jedince (neadekvátní množství úkolů ku kapacitě). Existuje celá řada definic, některé vidí syndrom jako konečný důsledek, jiný jako proces. (Křivohlavý, 2012, Blažej, 2019, Štěrbová et al., 2022).

Křivohlavý (2012) popisuje celou řadu definic autorů, kteří se syndromu vyhoření věnují. Vyplývají z nich následující společné znaky: negativní emocionální příznaky, pozorovatelné změny v chování, spojitost s nižším výkonem, snížená výkonnost spojená s negativními postoji k činnosti.

Malaschová (2003) uvádí, že syndrom vyhoření má tři dimenze: kompletní emocionální vyčerpání, depersonalizace a pokles výkonnosti. Také vytvořila čtyřfázový model vývoje syndromu vyhoření:

1. Idealistické nadšení
2. Emocionální a fyzické vyčerpání
3. Dehumanizace druhých lidí
4. Syndrom vyhoření

První fází je idealistické nadšení pro práci a pokračuje přetěžováním kapacit jedince, následuje emociální a fyzické vyčerpání, poté dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením a konečnou fází je stav, kdy se jedinec staví proti všem a všemu, propuká syndrom vyhoření v celé své šíři.

Stock (2010) také rozebírá vývojové fáze syndromu vyhoření dle Edelwiche a Brodského následovně:

- Idealistické nadšení: pro tuto fázi je typické nadprůměrné nasazení spolu s nerealistickým očekáváním.
- Stagnace: jedinec práci nepovažuje za tak vzrušující jako na začátku, z důvodu zklamání z nedosažení předem stanovených cílů.
- Frustrace: v této fázi rostou pochybnosti o smyslu snažení a také zklamání z uvědomení si rozdílu mezi tím, co by jedinec udělat chtěl a tím, co reálně udělat může.
- Apatie: nakonec přichází vnitřní rezignace, kdy jedinec dělá jen to, co je nutné a nezbytné.

Jones (1982 in Křivohlavý, 2012) popisuje dvanáct stádií vzniku vyhoření.

1. Snaha osvědčit se v práci
2. Snaha dělat vše sám
3. Zapomínání na vlastní potřeby
4. Práce se stává tím jediným, na čem danému jedincovi záleží
5. Zmatení hodnot
6. Nutkavé popírání vnitřního neklidu
7. Ztráta naděje a angažovanosti
8. Sociální izolace
9. Depersonalizace
10. Prázdnota a pocity zoufalství ze selhání
11. Stísněnost a deprese
12. Totální vyčerpání

Celý proces začíná snahou osvědčit se v práci. Následuje fáze, kdy jedinec chce vše vykonat sám, v důsledku toho zapomíná na sebe a svoje vlastní potřeby, následně se práce stává tím jediným, na čem člověku záleží, příčinou toho je zmatení hodnot (jedinec neví, co je důležité a co nikoliv). Poté přichází nutkavé popírání vnitřního neklidu. V sedmém stádiu lze pozorovat ztrátu naděje a vymizení angažovanosti, jedinec utíká např. k alkoholu nebo práškům na uklidnění. Pro osmou fázi je typická sociální izolace z důvodů neunesení kritiky a rad od druhých osob. Dále nastává depersonalizace, následována prázdnotou a pocity zoufalství ze selhání. Předposlední fází je stísněnost, deprese a zoufalství, protože nic nefunguje. Posledním stádiem je totální vyčerpání, projevující se pocitem nesmyslnosti mimo jiné i z dalšího žití.

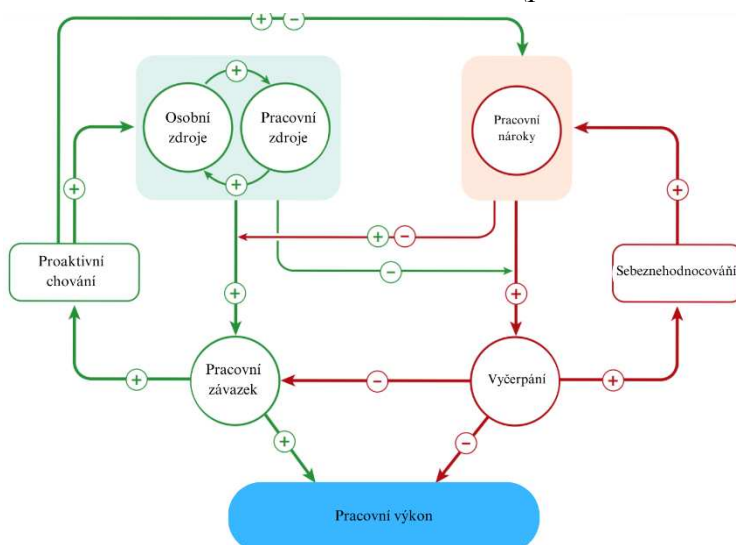
Kebza a Šolcová (2003) uvádí společné znaky vyskytující se ve většině pojetí syndromu vyhoření:

1. Jedná se o psychický stav prožívaného vyčerpání.
2. Ohroženější skupinou jsou profese pracující s lidmi.
3. Je tvořen převážně psychickými symptomy, ale mohou se vyskytovat i symptomy zasahující do fyzické a sociální roviny.
4. Zásadním znakem syndromu vyhoření je emoční a kognitivní vyčerpání často doprovázené celkovou únavou.
5. Chronický stres je spouštěčem výše uvedených znaků.

Bakker et al. (2023) shrnují ve své práci teorii vyhoření založenou na pracovních nárocích a zdrojích (Job Demands–Resources Theory). Schéma 1 znázorňuje teorii. Vyhoření může být výsledkem interakce mezi pracovními nároky a pracovními zdroji. Pracovní nároky jsou aspekty práce, které vyžadují stálé fyzické či psychické vklady zaměstnance a jsou spojeny s fyziologickými či psychologickými důsledky. Pracovní zdroje jsou aspekty práce, které jsou účinné v rámci dosahování pracovních cílů a zároveň snižují nároky a s nimi spojené fyziologické či psychologické důsledky, nakonec také podněcují osobnostní růst a rozvoj. Hlavními pracovními zdroji jsou autonomie, zpětná vazba, sociální podpora, možnost kariéerního rozvoje a transformační leadership. Výsledky studie (Zábrodská et al., 2018) ukázaly, že nejsilnějším prediktorem syndromu vyhoření byl konflikt mezi prací a rodinou, který měl přímý pozitivní vliv na syndrom vyhoření.

Schéma 1

Teorie Job Demands–Resources (přeloženo dle Bakker et al., 2023)



1.1. Syndrom vyhoření ve sportovním prostředí

Ve sportovním prostředí je syndrom vyhoření popsán dle Goulda a Whitleyho (2009) jako fyzické, emocionální a sociální stažení se ze sportovní činnosti, která byla kdysi pro jedince příjemná. Celý stav je doprovázen emocionálním a fyzickým vyčerpáním, sníženou úspěšností a omezenou chutí sportovat. Celému stavu opět předchází chronický stres (pramenící z nerovnováhy mezi tím, co se od sportovce očekává a jeho schopnostmi na daná očekávání reagovat), motivační orientace a změny, jimž musí sportovec čelit.

Mezi prvotní příznaky syndromu vyhoření ve sportu může být vyčerpání, odcizení, pokles výkonnosti, nedostatek energie, chronická únava, slabost, svalové napětí, poruchy spánku, poruchy paměti a soustředění. Pozorovat lze sníženou výkonost spojenou s nespokojeností s vlastním výkonem, sníženou produktivitu, vyšší investicí času a energie, ztrátou nadšení, nerozhodností a pocitem selhání (Stock, 2010).

Gould a Whitley (1996) také zmiňují ve své studii hlavní symptomy a důsledky syndromu vyhoření. Snížený pocit úspěchu, vyčerpání, pokles hodnoty sportovní činnosti, změny v motivaci, smíšené pocity mohou být jedním z nich.

Následující stádia vzniku syndromu vyhoření jsou přeorientovaná na sportovce a vychází opět z teorie Edelwiche a Brodského. První fází je nadšení, kdy se jedinec plně zaujat činností, vyzařuje z něj elán, má velká očekávání. Následuje stádium stagnace, prvotní nadšení klesá a jedinec si začíná být vědom limitů spojených se sportovní činností. Pro třetí stádium, frustrace, jsou typické začínající emocionální a fyzické potíže, kvůli překážkám, jež nejdou odstranit. Do čtvrtého stádia – apatie – se jedinec dostává po dlouhotrvající frustraci, sportovec sportovní činnost vnímá pouze jako zdroj obživy. Poslední fází je už samotné vyhoření (Štěrbová et al., 2022).

Koreláty jsou dle Goodgera et al. (2007) psychologické, demografické a situační. Mezi psychologické koreláty řadí motivaci, schopnost zvládat nepříznivé situace, reakce na trénink a zotavení, roli významných osob a identitu sportovce. K demografickým a situačním korelátům řadí věk, pohlaví, typ sportu a kulturu. Dle něj je amotivace a vnější motivace negativně spojena s vyhořením. Též rozvinuté schopnosti zvládat nepříznivé situace jsou negativně spojeny s vyhořením. Výkyvy nálad a zotavování po zranění také vykazuje negativní vztah s vyhořením.

1.2. Teorie syndromu vyhoření ve sportu

1.2.1. Kognitivně – afektivní stresový model

Smith popsals v roce 1986 čtyřstupňový model vyhoření ve sportu založený na stresu. Nahlíží na vyhoření jako na proces, který postupuje v předvídatelných krocích. Tyto složky jsou ovlivněny úrovní motivace a osobnostními faktory. V první fázi, kterou nazval situační nároky, jsou na jedince kladeny vysoké nároky – velké tréninkové dávky nebo neúměrný tlak na vítězství. V případě že, nároky na sportovce převyšují jeho potenciální zdroje, dochází obvykle ke stresu, jenž může časem zapříčinit vyhoření. Druhé stádium je kognitivní hodnocení, kdy jedinci popisují a hodnotí svoji situaci. Je jasné, že člověk od člověka vnímá situace odlišně. Např. fotbalový trenér, jehož tým prohraje tři zápasy v řadě, může být napjatý a bát se, že přijde o práci, zatímco jiný trenér ve stejné situaci může sérii proher vnímat jako výzvu a příležitost ukázat, že tým se dokáže z nepřízní osudu vzpamatovat. Třetí fáze se věnuje fyziologickým reakcím. Pokud situaci jedinec vyhodnotí jako škodlivou nebo ohrožující, pak se časem, kdy se jeho vnímání stane chronickým, může stres vyvolat fyziologické změny jako je zvýšení napětí, podrážděnost a vyčerpanost. Sportovci, jenž mají syndrom vyhoření, se obvykle cítí emocionálně vyčerpaní a díky malému počtu pozitivních emocí se u nich objevuje náchylnost k onemocnění a apatii. Čtvrtou fází je behaviorální reakce, kdy fyziologická reakce může vést k určitým strategiím zvládnání stresu a jinému chování v daných situacích, např. snížená výkonnost, mezilidské konflikty a případné ukončení sportovní kariéry. Smith doporučuje podporovat pozitivní emoce a myšlenky, a poskytnout sportovcům prostor pro zábavu a odpočinek od sportu.

Nakonec Smith tvrdil, že reakce na stres ve sportu je ovlivněna osobnostními faktory a motivací. Oproti tomu osobnost a motivační orientace jedince často určují, zda člověk dojde do stádia vyhoření nebo se s ním vyrovná. Výzkum obecně podpořil Smithův kognitivně-afektivní model stresu. Ve studii o vyhoření juniorů v tenise došli Gould a jeho kolegové k závěru, že Smithův model poskytuje dobré vysvětlení pro zkoumané případy vyhoření (Smith, 1986).

1.2.2. Model negativní stresové reakce na trénink

Silvův model pro vysvětlení vyhoření se zaměřil spíše na reakce na psychologické faktory. Konkrétně Silva předpokládal, že fyzický trénink sportovce fyzicky stresuje a negativně ovlivňuje. Pozitivní adaptace je žádoucím výsledkem tréninku, jako když sportovec přetěžuje tělo velkým množstvím sprintérské práce, aby byl rychlejší. Příliš mnoho tréninku však může mít za následek negativní adaptaci. Předpokládá se, že tato

negativní adaptace vede k negativním tréninkovým reakcím, jako je přetrénování a ustrnutí, což nakonec může vést k vyhoření.

Výzkum odhalil, že se fyzický trénink jistě podílí na procesu vyhoření, což podporuje obecné předpovědi intenzity modelu negativní tréninkové reakce na stres. Je však třeba vzít v úvahu intenzitu tréninku spolu s různými psychologickými a sociálními stresory a faktory zotavení. Kromě toho výzkumníci identifikovali případy vyhoření sportovců, které nebyly způsobeny fyzickým přetrénováním (Silva, 1990).

1.2.3. Jednorozměrný model rozvoje identity a vnější kontroly

Na rozdíl od předchozích modelů, které na vznik syndromu vyhoření nahlíží spíše z hlediska stresu, je model Coakleyho více sociologický. Coakley vidí skutečnou příčinu vzniku syndromu vyhoření ve spojitosti s organizacemi a jejich zásahy do životů mladých sportovců. Dle něj organizace neumožňují dostatečně rozvinout normální identitu jedince. Tito sportovci vnímají sami sebe především z perspektivy sportovních úspěchů a když nejsou úspěchy, např. v důsledku zranění, tak přichází stres, který může vést k vyhoření.

Navíc prostředí, ve kterém se mladí sportovci nachází, jim neumožňuje činit rozhodnutí o svém vlastním životě a směřování. Tato rozhodnutí dělají trenéři, organizace či rodiče. To opět vede ke stresu a k případnému vyhoření. Model vznikl na základě neformálních rozhovorů se sportovci z různých sportů (Weinberg a Gould, 2016).

1.2.4. Teorie závazku a polapení

Tato teorie vysvětluje vyhoření z hlediska sportovního závazku. Readeke (1997), vycházejíc z práce Schmidta a Steina (1991), uvádí tři důvody, proč se sportovci věnují sportu – buď protože sami chtějí sportovat nebo protože věří, že musí sportovat z obou důvodů. Sklony k vzniku syndromu vyhoření mají dle něj ti sportovci, kteří se cítí být sportem polapeni, to znamená, že ve skutečnosti nechtějí sportovat, ale věří, že si svoje postavení musí udržet. Většinou pokračují i přesto, že nemají již motivaci nebo pokračují, protože by se bez sportu cítili ztraceni. Nevědí, co by dělali jiného, protože své sportovní kariéře věnovali příliš mnoho času a energie na to, aby přestali.

Readeke (1998) zkoumal na základě tohoto přístupů více než 200 plavců a dospěl k následujícímu zjištění – ti plavci, kteří měli minimální radost z plavání, ale vysoké nároky, tak věřili, že se musí nadále plavat kvůli sociálnímu tlaku a nedostatku kontroly nad situací. Tito plavci častěji zažívali vyhoření a snížené odhodlání se dále věnovat

plavání. Hlavním úkolem rodičů a trenérů je dbát, aby sport především přinášel radost a byl zábavou. Sportovci by se měli cítit podporováni, a měli by mít možnost se podílet na rozhodování o trénincích a závodech nebo mít minimálně vhlad do tréninkového procesu.

1.2.5. Integrovaný model vyhoření

Gustafsson et al. (2011) přišli s modelem, který vychází ze všech výše zmíněných.

Dle jejich modelu může vyhoření předcházet nadměrný trénink, vysoké nároky, stresující sociální vztahy, negativní tréninkové nároky, nedostatek času na zotavení/regeneraci či úspěch v raném věku. Nejdůležitějším předchůdcem vyhoření je dle nich chronický stres. S těmito příčinami se často pojí pocit frustrace z nenaplněných očekávání.

Jako prvotní příznaky lze u sportovce pozorovat změny nálad, zvýšenou hladinu kortizolu, klesající vnitřní motivaci, frustraci z neúspěchu, dysfunkční chování, nedostatek kontroly či výkonnostní propast. Sportovci mají pocit, že nedokážou splnit svoje cíle a jejich výkony jsou nedostatečné.

Těmto příznakům může předcházet uvíznutí. Pro uvíznutí je typická jednorozměrná identita sportovce, vysoké náklady, sociální omezování, sebevědomí založené na výkonu či nízká atraktivita alternativ. Sportovci často pokračují ve sportovní činnosti, protože si myslí, že musí a mají strach se sportem skončit.

Svoji roli hraje ve spojitosti s vyhořením hraje i osobnost, coping a prostředí. Především perfekcionismus, povahová úzkost, nízká sociální podpora, nízká míra autonomie, nedostatek copingových dovedností, orientace na cíl či motivační klima.

Tyto všechny oblasti mohou vést k vyhoření, které se vyznačuje psychickým nebo fyzickým vyčerpáním, nižší úspěšností a devalvací sportu. Vyhoření může být důvodem pro ukončení kariéry, poruchy imunity, chronické záněty, může ovlivňovat dlouhodobý výkon či vést ke znechucení spojené obecně se sportovní činností (Gustafsson et al, 2011).

2. Raná specializace

Jayanthi et al. (2013, s. 252) definují ranou specializaci jako „*intenzivní celoroční trénink v jednom sportu s vynecháním ostatních*.“ Baker et al. (2009) nahlíží na ranou specializaci pomocí čtyř specifických parametrů, a to sice (1) začátek v brzkém věku, (2) rané zapojení pouze v jednom sportu, (3) trénink ve vysoké intenzitě již od mala a (4) účast na závodění též v útlém věku. Podobně LaPrade et al. (2016) stanovili tři kritéria, která definují ranou specializaci: (1) dítě se věnuje jednomu sportu s vynecháním ostatních déle než (2) osm měsíců v roce (3) před dvanáctým rokem života. Dle Jelínka (2017) je pro rannou specializaci typický trénink postavený na zvyšování sportovní výkonnosti pomocí specializované přípravy.

Malina (2012) se ve svém článku zmiňuje o historii tohoto konceptu, kdy uvádí, že nejdříve byla v amerických školách součástí vzdělávacího programu a až v šedesátých až sedmdesátých letech dvacátého století se začala prosazovat jako jedna ze sportovních filozofií. Pro ranou specializaci je typická snaha dosáhnout, co nejrychleji, co nejvyšší výkonnosti v útlém věku dítěte. Mladí sportovci se přizpůsobují tréninku, často trénují se staršími dětmi a trénink se podobá tréninku dospělých. Probíhá ve vážné atmosféře a často pod psychickým tlakem. Perič (2012) uvádí za klíčový ukazatel rané specializace zaměření tréninkového procesu na okamžitý výkon, kterého se dosáhne metodami, jež vedou rychle k cíli. Downing et al. (2020) zavádí pro účely měření rané specializace index, ve kterém zahrnují čtyři dimenze – intenzitu, celoroční trénink, jeden sport a věk (Vičar, 2018; Štěrbová et al., 2022).

DiSanti a Erickson (2019) popisují ranou specializaci v mládežnickém sportu jako standart v určitých typech sportu (např. v krasobruslení či rytmických tancích). Vnímají jak výhody, tak nevýhody tohoto konceptu. Mezi výhody dle nich může patřit lepší výkonnost, vyšší sebeúcta či vyšší pravděpodobnost zisku stipendia.

2.1. Negativní dopady pramenící z rané specializace

Malina (2012) zmiňuje mimo vyhoření i další možné negativní aspekty pramenící z rané specializace – sociální izolaci, manipulaci, nadměrnou závislost, zranění či ohrožení správného růstu a vývoje. Raná specializace může vést k nedostatečnému motorickému vývoji, méně sociálním interakcím a nerovnováze mezi sportem a vzděláváním.

Výsledky, které publikovali Larson et al. (2019) ve spojitosti s ranou specializací, vyhořením, plaváním a ukončení sportovní činnosti ukázaly, že vysoká míra rané

specializace a nadměrný trénink mohou být důvodem pro ukončení sportovní činnosti a zvyšují riziko vyhoření. Bell et al. (2018) došli ve své přehledové studii k závěru, že raná specializace je spojená se zvýšeným rizikem vzniku muskuloskeletálních zranění.

Bell et al. (2018) se ve své studii zabývali otázkou rané specializace a rizikem přetížení. Závěrem studie bylo, že rané specializace v jednom sportu před dvanáctým rokem života je spojena s vyšším rizikem přetížení a únavovým zraněním. Intenzita rovněž zvyšuje rizika zranění. Apelují na rodiče a trenéry, aby byli obezřetní při tréninku. Buckley et al. (2017) se zaměřili na nutnost rané specializace na cestě do profesionálního sportu. Do jejich výzkumu se zapojilo 3090 vysokoškolských a profesionálních sportovců, závěrem bylo, že raná specializace nebyla spojena s vyšší pravděpodobností úspěchu, naopak stejně jako dle Bella et al. (2018) byla jedním ze závěrů jejich studie i vyšší náchylnost ke zraněním pramenících z přetížení. Dle jejich výsledků se elitní sportovci specializovali v průměru o dva roky déle nežli vysokoškolští sportovci.

Baker et al. (2009) uvádí za rizika rané specializace limitovaný rozvoj sociálních dovedností, sociální izolaci, nedostatek volného času, agresivní a násilné tendence ve sportovním prostředí. Jedním z rizik je i vyhoření nebo ukončení sportovní činnosti. Za velké riziko se považují i poruchy příjmu potravy.

Russel a Limle (2013) přišli na to, že raná specializace v dětství vede ke snížení pohybové aktivity v dospělosti. Dle nich je cílem trenérů vybudovat u dětí celoživotní vztah ke sportu, a to nejen na vrcholové úrovni. Děti chtějí sportovat, protože je to baví.

Black et al. (2019) provedli studii, ve které se zaměřili na otázku, zda je raná specializace běžná mezi hráči ledního hokeje ve Spojených státech amerických. Zjistili, že se hráči sice začali věnovat sportu v průměru již ve 4, 5 letech, ale věk specializace byl až v průměrném věku 14, 3 let.

Raptopulos (2021b) vnímá pět hlavních rizik rané specializaci. Dítě dělá pouze jeden pohyb, zažívá extrémní zátěž na pohybový aparát, mohou ho potkat psychické problémy v budoucnosti, nedostatek různorodého pohybu a vyhoření na základě dosažení úspěchu v brzkém věku.

Skalská (2023) upozorňuje na zranění mladých hokejistů v důsledku rané specializace. Zmiňuje femoroacetabulární impingement, jež se projevuje bolestmi v kyčlích. Pro hokej je specifický postoj širokého roznožení. Také uvádí Osgood-Schlatterovu chorobu, která

se projevuje bolestivostí a otoky předních stran kolen, v důsledku velkého tlaku na stehna. Doporučuje nepodceňovat klidové bolesti u dětí, dopřát dětem klidový stav, v případě bolesti správné kompenzační cvičení za dozoru fyzioterapeuta.

2.2.Nutnost rané specializace na cestě k profesionálnímu sportu

Vičar (2018) zmiňuje olympijské vítězky čtyřboje sportovní gymnastiky a jejich věk, ve kterém zlatou medaili získaly: Letní olympijské hry v roce 2000 a rumunská gymnastka Simona Amânar – 20 let, Letní olympijské hry v roce 2004 a americká gymnastka Carly Petterson – 16 let, Letní olympijské hry v roce 2008 a americká gymnastka Nastia Liukin – 18 let, Letní olympijské hry v roce 2012 a americká gymnastka Gabby Douglas – 16 let, Letní olympijské hry v roce 2016 a americká gymnastka Simone Biles – 19 let. Z předchozích řádků vyplývá, že pro sportovní gymnastiku je raná specializace více než nutná, protože je možné maximální výkonnosti dosáhnout pouze v nižším věku. Jako další sport lze zmínit krasobruslení.

Dle výsledků Buckleyho et al. (2017) se elitní sportovci specializovali v průměru o dva roky déle nežli vysokoškolští sportovci. Nicméně elitní sportovci ranou specializací resoektují. Avšak na otázku, zda by chtěli, aby jejich děti šly cestou rané specializace odpovídala kladně menší část z nich. Autoři tedy vyjadřují pochybnosti spojené s ranou specializací.

Moesch et al. (2011) upozorňují, že to, co dělí profesionální sportovce od ostatních sportovců je zintenzivnění tréninku v pozdní pubertě, nikoliv raná specializace.

Buckley et al. (2015) vyzývají, aby se trenéři a rodiče dětí vyhnuli rané specializaci. Jejich doporučení tkví v široké základně sportů, jelikož se pak zvyšuje šance, že dítě objeví sport, ve kterém následně bude excelovat. Široká paleta sportovních aktivit snižuje rizika zranění i vyhoření v důsledku vyčerpání podnětů. Ve svém prohlášení zdůrazňují, že je nedostatek důkazu podporující koncept rané diverzifikace. Komínková a Perič (2020) také vidí jako nutné provést další studie, jež by ukázaly, jaký přístup je nejlepší.

Myer et al. (2015) doporučuje sledovat jednostranně specializované mladé sportovce. Trenéři by si měli dávat pozor na čas intenzivního specializované tréninku ve spojitosti s vyhořením, riziky zranění, poklesem výkonnosti a přetrénováním. Dostatečný čas by měl být věnován i komunikaci jak se samotnými hráči, tak s rodiči. Psychický stav mladých sportovců by měl být též monitorován.

Dle Jelínka (2017) je ideální začít se specializovaným tréninkem v ledním hokeji mezi čtvrtým až osmým rokem života. Dítě se má dle něj mezi čtvrtým až pátým krokem seznámit s ledním hokejem a udělat svoje první krůčky na ledě, pro samotný začátek hraní hokeje doporučuje věk šest až osm let. Avšak upozorňuje, že dítě si chce v tomto věku hlavně hrát a činnostmi se bavit. Nabádá trenéry a rodiče, aby v tomto věku nezapomínali na kompenzační cvičení a školní povinnosti.

2.3. Opačný postoj: trénink odpovídající vývoji či raná diverzifikace

Moesch et al. (2011) se zaměřili na pozdní specializaci ve sportech, které jsou hodnoceny na základě výkonů měřených v sekundách, metrech/ centimetrech či kilogramech. Pozdní specializace se ukázala jako účinná v těchto sportech. Upozorňují na důležitost celkové pohybové aktivity v dětství a mládí. Pozdní specializace může působit jako protektivní faktor přetížení a zranění mladých sportovců.

Côté et al. (2009) uvádí ve svém článku sedm stanovisek spojených se sporem rané specializaci a diversifikace:

1. Raná diversifikace není překážkou pro účast ve vrcholovém sportu v dospělosti.
2. Raná diverzifikace je spojena s delší sportovní kariérou a pozitivním vztahem ke sportu obecně.
3. Raná diverzifikace umožňuje rozvoj v řadě oblastí, které přispívají ke správnému vývoji sportovce.
4. Hry během rané diverzifikace dávají silný základ pro rozvoj vnitřní motivace.
5. Hry během rané diverzifikace napomáhají rozvoji kognitivních funkcí, které mohou pak být užitečné v hlavním sportu.
6. Koncem základní školy by měli mít mladí sportovci možnost se začít specializovat nebo se sportu věnovat na rekreační úrovni.
7. V pozdní adolescenci by mladý sportovec, který prošel ranou diverzifikací, měl disponovat silným základem v oblastech fyzických, kognitivních, sociálních, emočních a motorických, aby věnoval úsilí do specializace v jednom sportu.

Perič (2012) zmiňuje trénink přiměřený věku, kdy je tréninkový proces charakteristický všeobecnou a všestrannou přípravou. Hlavní cíl tohoto konceptu je vytvořit základy pro pozdější rozvoj. Trenéři by měly dětem vytvořit širokou základnu pohybů, ze kterých budou poté těžit ve specializovaném tréninku. Všeobecná příprava představuje další sporty mimo ten hlavní, všestrannou přípravou se rozumí nabídnout dětem širokou paletu

pohybových činností. Všestrannost rozděluje na všeobecnou, specializovanou a v rámci jednoho sportu. Např. v ledním hokeji by to znamenalo nevěnovat se pouze hokeji, ale i dalším sportům. Dále hrát třeba i pozemní hokej či florbal – sporty lednímu hokeji příbuzné a v neposlední řadě vystřídat všechny nabízené posty v rámci hry, tedy obránce a útočníka. Autor, avšak zmiňuje, že profesionálním sportovcem se dá stát pomocí obou cest, jak rané specializace, tak tréninkem přiměřeným věku. Ale upozorňuje na problémy psychického rázu pramenící z rané specializace.

Vičar (2018) srovnává ranou specializaci a diverzifikaci pomocí staveb z kostek, kdy rané specializace je rovná, chatrná věž, zatímco raná diverzifikace je pevná pyramida – má pevné základy.

LaPrade et al. (2016) ve svém prohlášení AOSSM doporučují na základě studie mladých tenistů následující:

1. Minimální věk pro účast na turnajích 12 let
2. Méně než 12 hodin týdně organizovaného tréninku
3. Účast na méně než 12 turnajích za rok
4. Účast na jiném sportu mimo sezónu
5. Minimálně 2 hodiny týdně věnovat prevenci zranění, např. strečinku

Raptopulos (2021) vnímá za klíčové umožnit dětem spontánní pohyb, který má vliv na úroveň motoriky i v dospělosti. Mezi výhody spontánního pohybu dle něj navrhuje prehabilitaci, dítě je samo sebou a díky tomu objevuje samo sebe, poznává svoje slabé i silné stránky.

Soberlak a Côté (2003) ve své studii dvacetiletých hokejistů a jejich rodičů zasadili jejich vývoj do sportovní kariéry do třech stádií. Prvním stádiem (šest až dvanáct let) je dle nich raná diverzifikace. Druhým stádiem (třináct až patnáct let) je specializace. Třetím stádiem (šestnáct a více let) je fáze investování. Jejich výsledky odpovídají přechozímu stavu poznání.

3. Vztah raná specializace a vyhoření

K vyhoření jako důsledku rané specializace může docházet, pokud výkonnost mladého sportovce není na takové úrovni jako od něj rodiče, trenéři či agenti očekávají. Poté se sportovec dostává do stavu frustrace z vysokých očekávání a nesplnění cílů. Sportovci v mládežnickém věku jsou dospělými jedinci tlačeni k výkonu, i když motivace dětí funguje na jiných principech (Štěrbová et al., 2022).

Larson et al. (2019) nenašli ve své studii zaměřené na plavce, vyhoření, ranou specializaci a ukončení sportovní činnosti přímý vztah mezi ranou specializací a vyhořením či odchodem ze sportu. Vysvětlují si to silnými motivačními pohnutky. Limitem této studie je zaměření se pouze na jeden sport.

Giusti et al. (2020) porovnává míru vyhoření u mládežnických sportovců, kteří se specializovali a kteří nikoliv. Byl jimi nalezen statisticky nevýznamný vztah mezi ranou specializací a vyhořením specializovaných sportovců. Upozorňují, že se musí vzít v potaz typ sportu, věk a další individuální faktory.

3.1. Role motivace ve vztahu raná specializace-vyhoření

Motivace je obecně definována jako „*proces, který determinuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je motivace často spojována se stavem nedostatku označovaným jako potřeba*“ (Blažej, 2019; s. 8).

Ve spojitosti se sportem je často zmiňována výkonová motivace, která předpokládá, že sportovci jsou motivováni úspěchem a zlepšováním svého výkonu. Prvním modelem motivace je teorie potřeby úspěchu Atkinsona. Základem této teorie je myšlenka, že každý člověk chce dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Tato teorie považuje za klíčové osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a výkonové chování. Základní rovnice zní:

$$\text{Výkon} = \text{motivace dosáhnout úspěchu} - \text{strach ze selhání}$$

Další důležitou teorií je teorie sebedeterminace Deci a Ryan (2002). Zjednodušeně lze tuto teorii chápat jako stav, kdy jedinec dokáže rozpoznat svoje potřeby a nalézt cesty, jak je uspokojit. Sebedeterminaci definují tři psychické potřeby:

1. **Kompetence:** Mladému sportovci je dána možnost vystavovat se novým výzvám, díky nimž poznává svoje limity a rozvíjí svoje schopnosti. Trenéři by měli být otevření svobodě každého hráče objevovat nové pohybové vzorce ve svém sportu.
2. **Příslušnost:** Sportovcům se díky příslušnosti dostává pocitu, že je členem sociální skupiny/ týmu, kde můžou uspokojovat jednotlivé potřeby, např. o někoho se starat a cítit, že se někdo stará o ně. Trenéři by se o své svěřence měli zajímat i z jiných hledisek (osobní život) než pouze ve spojitosti se sportem.
3. **Svébytnost (autonomie):** Jedná se o svobodu v jednání ohledně svých zájmů a hodnot, v případě, že hráči mají uspokojenou potřebu autonomie, tak se mohou bezpečně projevit. Trenéři by měli dbát na to, aby hráči byli stále sami sebou – jedineční. Trenéři by také měli hráče podporovat v kreativitě a chápat jednotlivé osobnostní rysy každého hráče (Blažej, 2019).

Teorie sebedeterminace vymezuje jednotlivé dimenze motivace na vnější a vnitřní motivaci a amotivaci. Vnější motivace se dále rozděluje na vnější regulaci, identifikovanou/ rozpoznanou regulaci, introjektovanou regulaci a integrovanou regulaci.

- a. **Vnější regulace:** Pro vnější regulaci je typická převaha vnějších odměn a trestů, a zároveň potřeba vyhovění druhé osobě, např. trenérovi.
- b. **Introjektovaná regulace:** Jedinec si osvojuje pravidla a normy skupiny, i když s nimi není vnitřně v souladu, lze na tuto formu nahlížet i pozitivně, kdy jedinec zná přínosy tréninkového procesu, např. zlepšení fyziky či dovedností potřebných k výkonu. Současně však pocítuje negativní přínosy spojené s fyzickým a psychickým úsilím, pokud by se jedinec sportu nevěnoval mohl by mít pocity viny.
- c. **Identifikovaná/ rozpoznaná regulace:** Sportovec zná přínosy tréninkového procesu, které si již sám uvědomil, činností se věnuje s radostí a zájmem, neboť ví, že se jedná o prostředky ke zlepšení výkonu.
- d. **Integrovaná regulace:** Tento typ vnější motivace má nejbližší k motivaci vnitřní. Rozdíl mezi nimi je v důvodu, proč se sportovec činnosti věnuje. U integrované regulace je to z důvodů výsledků ve sportu, jedinci vnímají svůj sport za důležitou součástí jich samotných (Tod et al., 2010).

Vnitřní motivace je protikladem motivace vnější. Vyznačuje se zájmem, potěšením

a spokojeností ve vztahu k objevování nových věcí a výzev. S vnitřní motivací je spojená touha ukázat, že jedinec je schopný překonávat nastavené překážky. K růstu vnitřní motivace dochází na základě překonávání a splňování stanovených cílů. Pokud si však jedinci stanovují nerealistické cíle, které opakovaně neplní, může docházet ke snížení vnitřní motivace. Hlavním hnacím motorem vnitřní motivace je mysl sportovce.

Výsledky studie Martínéz-Alvaradoha a Guilléna (2014) naznačují negativní vztah mezi vnitřní motivací a mírou syndromu vyhoření. Také poukazují, že pokud jsou uspokojeny výše zmíněné tři základní psychické potřeby, je poté vyšší vnitřní motivace. U sportovců s vyšší mírou vnitřní motivace se méně častěji vyskytují znaky typické pro syndrom vyhoření.

Ve spojitosti s motivací se bere v potaz teorie cíle snažení – orientace na úkol a orientace na ego. Sportovci, kteří jsou orientovaní zajímá spíše vložené úsilí odměněné úspěchem. Zatímco u lidí orientovaných na ego je na úspěch nahlíženo z pohledu přirozených schopností. Lidé orientovaní na ego berou sportování jako cestu k porovnávání s druhými a jak ukázat svoje jedinečné schopnosti. Volí si častěji úkoly a cíle, kde vyniknou a budou působit lépe než ostatní. Na druhém pólu lidé orientovaní na úkol jsou hnáni radostí a příležitostmi naučit se něco nového, díky nimž se zlepšují. Lidé orientovaní na úkol častěji zvolí těžší úkoly, které ukážou jejich vytrvalost, lidé orientovaní na ego volí jistotu, tedy úkoly, kde mohou předvést to, v čem jsou silní. Lemyre (2006) vnímá sportovce zaměřené na ego náchylnější ke vzniku syndromu vyhoření, neboť u nich převahuje porovnávání se s druhými (Tod et al., 2010).

3.2. Role trenéra ve vztahu raná specializace – vyhoření

Trenér má bezpochyby vliv na výkon celého týmu i jeho kohezi, hlavním trenérským cílem je příprava tréninkového procesu a dlouhodobý rozvoj svých svěřenců (Perič, 2012).

Gustafsson et al. (2008) provedli studii zaměřenou na negativní faktory, vytvářené trenérem a vzniku syndromu vyhoření. Těmito faktory dle nich jsou vysoká frekvence tréninků, monotónnost a vysoká tréninková zátěž. Lee a Ashforth (1996) vnímají za důležitý kvalitní a fungující vztah mezi svěřenci a trenérem. Vztah vyznačující se špatnou komunikací, nedostatkem empatie a sociální podpory může rovněž vést ke vzniku syndromu vyhoření.

Appleton et al. (2016) zmiňují v souvislosti se vztahem trenér – svěřenci motivační klima, které trenér vytváří. Motivační klima je to, jak se trenér chová, co říká v rámci prostředí tréninků a závodů / zápasů / soutěží. Autor zavádí dělení motivačního klimatu na zaměřené na ego nebo na úkol, a dále dělení na sociálně podporující klima, autonomii podporující klima a kontrolující klima. Klima zaměřené na ego je typické tím, že se hráči snaží být lepší než ostatní, jsou naučeni, že chyby vedou k trestům a jsou řazeni dle výkonnosti. Prostředí zaměřené na úkol se vyznačuje snahou o individuální zlepšení, hráči cítí, že snažení, kooperace mezi nimi je vnímaná pozitivně. Pokud se hráči nachází v autonomii podporujícím klimatu, tak jim je dána možnost rozhodovat a pocít'ují, že jejich pocity nejsou brány na lehkou váhu. Sportovci jsou zapojeni do činnosti s radostí a naplněním. Naopak v kontrolujícím prostředí se hráči mohou cítit pod tlakem, mohou být zastrašováni tresty či motivováni vnějšími formami.

3.3. Role perfekcionismu ve vztahu raná specializace vyhoření

Burns (1980) popisuje lidi s vysokou mírou perfekcionismu jako někoho, kdo chce neustále dosáhnout nerealistických očekávání a nahlíží sám na sebe pouze z hlediska úspěchu a produktivity.

Hall et al. (2012) upozorňují, že sportovci s vysokou mírou perfekcionismu málokdy vnímají dosažené výsledky za dobré a dostačující. Pokračují ve svém sportu kvůli své sebedhodnotě. S časem se dostává do rozporu jejich skutečné a ideální já, což může vést ke sníženému pocitu úspěchu, fyzickému a emočnímu vyčerpání, a pokles hodnoty sportu – to jsou znaky vyhoření.

Appleton et al. (2016) došli ve své studii k závěrům, že mladí sportovci s vysokou úrovní perfekcionismu zaměřeného na sebe a vnějšího perfekcionismu byli náchylnější k vyhoření. Elitní mladí sportovci s vysokou mírou multidimenzionálního perfekcionismu mohou být dle nich sklony se více stresovat a být více unavení. Tyto výsledky naznačují, že by tento fakt měl být zohledněn v tréninkovém procesu.

Gould et al. (1996) provedli studii, jejíž závěrem bylo, že u vyhořelých tenisových hráčů se vyskytují prvky perfekcionismu častěji.

Flett a Hewitt (2002) zavedli přístup pomocí něhož se zkoumá perfekcionismus a syndrom vyhoření. Perfekcionismus dělí na interpersonální – společensky předepsaný a intrapersonální – perfekcionismus zaměřený na sebe. Společensky předepsaný

perfekcionismus se vyznačuje vysokými nároky kladené na jedince ze strany okolí a také kritikou. Perfekcionismus zaměřený na sebe vychází z jedince samotného, který má na sebe vysoké nároky a tendenci být na sebe tvrdý a kritický.

Hill et al. (2008) zjistili, že na sebe zaměřený perfekcionismus je v negativním vztahu se známkami vyhoření.

3.4. Týmová koheze ve vztahu raná specializace – vyhoření

Eys et al. (2009) vnímají týmovou kohezi neboli soudržnost za základ, který udržuje tým jako jeden celek, co společně usiluje o splnění společných cílů. Rozdělují soudržnost na úkolovou a sociální. Úkolová soudržnost napomáhá společně plnit stanovené cíle a sociální koheze udržuje hráče spolu pomocí emočních a kamarádkých vazeb.

DeFreese a Smith (2013) zkoumali vliv sociální podpory na motivaci vysokoškolských sportovců. Zjistili, že podpora ze strany spoluhráčů je negativně spojena s vyhořením a pozitivně spojena s vnitřní motivací.

Weinberg a Gould (2016) publikovali výsledky, ze kterých vyplývá, že týmová koheze předchází výkonu, a pokud je tým úspěšný je i jeho týmová koheze vyšší. U úspěšných týmů je nalezena vysoká sounáležitost.

II. Empirická část

4. Cíl výzkumu

4.1. Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumná část se zaměřuje na otázku, zda je syndrom vyhoření důsledkem rané specializace u hráčů ledního hokeje a jestli má tento vztah vliv přístupu trenéra, týmová koheze, perfekcionismus či motivační faktory. Cílem empirické části je popsat zkoumaný vzorek, zjistit, jaký vztah je mezi ranou specializací, motivačními a sociálními charakteristikami a mírou vyhoření u mladých hráčů ledního hokeje, a ověřit hypotézy, které vychází z integrovaného modelu vyhoření (Gustavsson et al., 2011), teorie sebedeterminace (Deci a Ryan, 2002) a teorie cílů (Nicholls, 1984). Hlavní výzkumná otázka je stanovena následovně:

Existuje vztah mezi ranou specializací a syndromem vyhoření u hráčů ledního hokeje?

Ve spojitosti s výzkumnou otázkou byly formulovány tyto hypotézy:

Hypotéza č.1: Předpokládám, že raná specializace v hokeji je pozitivně vztažena k vyhoření.

Hypotéza č.2: Předpokládám, že vnitřní motivace je negativně vztažena k vyhoření.

Hypotéza č.3: Předpokládám, že vnější motivace je pozitivně vztažena k vyhoření.

Hypotéza č.4: Předpokládám, že společensky předepsaný perfekcionismus je pozitivně vztažen k vyhoření.

Hypotéza č.5: Předpokládám, že týmová soudržnost je negativně vztažena k vyhoření.

Hypotéza č.6: Předpokládám, že trenéři vytvářející klima orientované na ego a kontrolující motivační klima jsou pozitivně vztaženi k vyhoření.

Hypotéza č. 7: Předpokládám, že míra vyhoření a rané specializace se bude lišit mezi jednotlivými kategoriemi.

5. Metodika

5.1. Procedura

Výzkum probíhal pomocí online dotazníku vytvořeného na platformě Microsoft Forms. Respondenti byli osloveni přes kluby, v nichž působí, konkrétněji přes šéftrenéry či sportovní manažery klubů. Několik týmů bylo osloveno i osobně na zápasech extraligy dorostu, kde měla autorka možnost být. Šéftrenérům či manažerům byly poskytnuty základní informace o studii a instrukce na administraci dotazníku (časová náročnost, jak mají hráčům dotazník rozeslat, že by bylo nejlepší dotazník vyplnit před tréninkovou jednotkou apod.) Všem byl poskytnut náborový leták viz. Příloha 1.

Byla provedena pilotáž na 14 hráčích Extraligy dorostu. Na základě zpětné vazby proběhly drobné úpravy, aby byly otázky formulovány jasně a výstižně. Úpravy se vztahovaly k Indexu rané specializace. Na základě pilotáže je odhadovaná časová náročnost dotazníku 15 minut.

Za účast ve studii nebyla respondentům připsána žádná odměna.

5.2. Výzkumný soubor

Finální výzkumný soubor čítá 112 hráčů ledního hokeje z dorostenecké, juniorské a seniorské kategorie. Jedná se pouze o hráče mužského pohlaví. Dotazník vyplnilo celkem 127 respondentů, ale 15 z nich bylo vyřazeno z důvodu chybějících hodnot v části zaměřující se na ranou specializaci (např. otázka: V kolika letech jsi začal trénovat výslovně se záměrem zlepšit svůj soutěžní výkon? a odpověď: Vždy). Tabulky 1, 2 a 3 ukazují zastoupení jednotlivých ročníků v souboru a soutěž, kterou respondent v uplynulé sezoně hrál. Nejvyšší zastoupení má kategorie dorostu, tedy ročníky 2006 a 2007, a to sice 56,3 %. Juniorská kategorie, tedy ročníky narození 2003, 2004 a 2005 má procentuální zastoupení 40,2 %. Více jak polovina respondentů v minulé sezoně hrála Extraligu dorostu – 55,4 %. Druhé nejvyšší zastoupení má v souboru DHL Extraliga juniorů – 29,5 %. Ostatní respondenti hráli Ligu juniorů, Ligu dorostu, CHANCE Ligu či Krajskou ligu. Do výzkumu se mohli zapojit pouze hráči ledního hokeje v kategoriích U16 až U23, tedy hráči ročníku narození 2000 až 2007. Zmíněné soutěže Extraliga dorostu a DHL Extraliga juniorů jsou nejvyšší soutěže v rámci dorostenecké a juniorské kategorie v České republice. Kritériem byl ročník narození a aby se jedinec věnoval lednímu hokeji. Pro účely výzkumu nebyl důležitý věk, nýbrž ročník narození a z toho vyplývající kategorie, do které daný jedinec spadá.

Tabulka 1

Základní přehled souboru dle kategorií

	N
Celkový soubor	112
Chybějící	0
Dorost	63
Junioři a senioři	49

Tabulka 2

Rozložení četnosti ročníků narození v souboru

Level	Počet	% celkově	Kumulativní %
2000	4	3.6 %	3.6 %
2003	12	10.7 %	14.3 %
2004	16	14.3 %	28.6 %
2005	17	15.2 %	43.8 %
2006	31	27.7 %	71.4 %
2007	32	28.6 %	100.0 %

Tabulka 3

Přehled soutěží, které respondenti v uplynulé sezóně hráli

Level	Počet	% celkově	Kumulativní %
CHANCE LIGA	3	2.7 %	2.7 %
DHL extraliga juniorů	33	29.5 %	32.1 %
Extraliga dorostu	62	55.4 %	87.5 %
Krajská liga	2	1.8 %	89.3 %
Liga dorostu	1	0.9 %	90.2 %
Liga juniorů	11	9.8 %	100.0 %

5.3.Měřicí nástroje

Za účelem naplnění cíle bakalářské práce byl vytvořen komplexní online dotazník, jež se skládal ze 7 částí, kdy každá část představuje samostatný dotazník.

První část dotazníku má 4 otázky zaměřující se na pohlaví, aktuální hranou soutěž, kategorii a zda je lední hokej hlavním sportem respondenta.

Druhá část se věnuje rané specializaci, která je měřena Indexem rané specializace (Downing a Nordin-Bates, 2020), má 32 otázek. Kompletní Index rané specializace je v Příloze 3. Index zkoumá 4 škály – intenzitu, celoroční trénink, počet sportů a věk (kritická hranice 12 let). Maximální skóre je 42 bodů. Index rané specializace byl přeložen zpětným překladem za pomoci vedoucího práce.

1. Intenzita – otázka 6, 7, 9, 10, 12 a 13 (maximální skóre této škály je 12 bodů), v Tabulce 5 je popsáno hodnocení

Např.: „*Kolikrát týdně jsi průměrně trénoval hokej, když ti bylo 7 až 9 let?*“

Tabulka 5

Skórování škály intenzity v Indexu rané specializace

Věk 0-6	Věk 7-9	Věk 10-12	Věk 13 a více
0 = 0 bodů	0 = 0 bodů	0 = 0 bodů	0 = 0 bodů
<1 h = 1 bod	<2 h = 1 bod	<4 h = 1 bod	0 = 0 bodů
1–2 h = 2 body	2–4 h = 2 body	4–8 h = 2 body	0 = 0 bodů
2–3 h = 3 body	4–6 h = 3 body	8–12 h = 3 body	0 = 0 bodů
>3 h = 4 body	>6 h = 4 body	>12 h = 4 body	0 = 0 bodů

2. Celoroční trénink – otázka 8, 11 a 14 (maximální skóre této škály je 12 bodů), v Tabulce 6 je popsáno hodnocení

Např.: „*Když mi bylo 6 a méně, trénoval jsem...*“

Tabulka 6

Skórování škály celoroční trénink v Indexu rané specializace

Podle rozpisu i v pauzách mimo sezonu	Podle rozpisu a většinou i v pauzách mimo sezonu	Podle rozpisu a někdy i v pauzách mimo sezonu	Pouze podle rozpisu
4 body	3 body	2 body	1 bod

3. Počet sportů – otázka 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 a 32 (maximální skóre této škály jsou 3 body), v Tabulce 7 je popsáno hodnocení

Např.: „*Jakému dalšímu sportu ses dříve pravidelně věnoval?*“

Tabulka 7

Skórování škály počet sportu v Indexu rané specializace

0 sportů	1 sport	2 sporty	3 a více sportů
3 body	2 body	1 bod	0 bodů

4. Věk – otázka 1, 2, 3, 4 a 5 (maximální skóre této škály je 15 bodů), v Tabulce 8 je popsáno hodnocení

Např.: „*V kolika letech jsi lednímu hokeji něco obětoval (např. odešel jsi z jiného sportu, vzdal se nějakého jiného koníčku apod.)?*“

Tabulka 8

Skórování škály věku v Indexu rané specializace

Věk 0-6	Věk 7-9	Věk 10-12	Věk 13 a více
3 body	2 body	1 bod	0 bodů
3 body	2 body	1 bod	0 bodů
3 body	2 body	1 bod	0 bodů
3 body	2 body	1 bod	0 bodů
3 body	2 body	1 bod	0 bodů

Třetí část dotazníku se zaměřuje na míru syndromu vyhoření pomocí Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke et al., 2001). Dotazník má 15 otázek a 3 škály – snížený pocit úspěchu, vyčerpání a pokles hodnoty sportu. Maximální skóre je 75, každá otázka je hodnocena na Likertově škále od 1 (téměř nikdy) do 5 (téměř pořád), výroky jsou

odpověďmi na otázku „*Jak často jsi v průběhu této sezóny uvedeným způsobem uvažoval o svém sportu či prožíval svůj sport?*“

1. Snížený pocit úspěchu – otázka 1, 5, 7, 13 a 14 (otázka 1 a 14 jsou reverzní, maximální skóre této škály je 25 bodů)
Např.: „*V mém sportu nedosahuji moc dobrých výsledků.*“
2. Vyčerpání – otázka 2, 4, 8, 10 a 12 (maximální skóre této škály je 25 bodů)
Např.: „*Z mého sportu se cítím být úplně zničený.*“
3. Pokles hodnoty sportu – otázka 3, 6, 9, 11 a 15 (maximální skóre této škály je 25 bodů)
Např.: „*Cítím, že na úspěchu v mém sportu mi záleží méně než dříve.*“

Čtvrtá část dotazníku měří motivaci vybranými otázkami z dotazníku Sport Motivation Scale – 6 (Mallet et al., 2007). Dotazník se skládá ze 14 otázek a má 5 škál – vnitřní motivaci, vnější regulaci, introjektovanou regulaci, rozpoznanou/ identifikovanou regulaci a integrovanou regulaci. Maximální skóre za každou otázku je hodnoceno pomocí Likertovy škály od 1 (vůbec neodpovídá) do 5 (odpovídá přesně), výroky jsou odpověďmi na otázku „*Proč hraješ hokej?*“

1. Vnitřní motivace – otázka 1, 4, 9 a 11 (maximální skóre této škály je 20 bodů)
Např.: „*Pro uspokojení, které zažívám, když zdokonaluji své schopnosti.*“
2. Vnější regulace – otázka 3, 8, 12 a 14 (maximální skóre této škály je 20 bodů)
Např.: „*Pro materiální a společenské výhody plynoucí z toho, že jsem sportovec.*“
3. Introjektovaná regulace – otázka 7 a 10 (maximální skóre této škály je 10 bodů)
Např.: „*Protože bych se cítil špatně, kdybych svému sportu nevěnoval čas.*“
4. Rozpoznaná/ identifikovaná motivace – otázka 2 a 5 (maximální skóre této škály je 10 bodů)
Např.: „*Protože je to dobrý způsob, jak se naučit spoustu věcí, které by mi mohly být užitečné v dalších oblastech mého života.*“
5. Integrovaná regulace – otázka 6 a 13 (maximální skóre této škály je 10 bodů)
Např.: „*Protože účast v mém sportu je neoddělitelná součást mého života.*“

Pátá část dotazníku zkoumá týmovou kohezi a zkušenosti respondenta se svým aktuálním týmem. Otázky vychází z dotazníku The Youth Sport Environment Questionnaire (Eys et al., 2009). Dotazník se skládá z 8 otázek a má 3 dimenze – úkolovou soudržnost, sociální soudržnost a negativní kontrolní položku. Otázky jsou hodnoceny na Likertově škále 1 (vůbec nesouhlasím) až 9 (naprosto souhlasím).

1. Úkolová soudržnost – otázka 1, 3 a 8 (maximální skóre této dimenze je 27 bodů)
Např.: „*Můj přístup ke hře je stejný jako u mých spoluhráčů.*“
2. Sociální soudržnost – otázka 2, 5 a 7 (maximální skóre této dimenze je 27 bodů)
Např.: „*Se svými spoluhráči zůstanu v kontaktu i po skončení sezóny.*“
3. Negativní kontrolní položka – otázka 4 a 6 (maximální skóre této dimenze je 18 bodů)
Např.: „*Se členy svého týmu příliš nevyházím.*“

Šestá část dotazníku je věnována respondentovu vnímání svého aktuálního hlavního trenéra. Otázky jsou výběrem z dotazníku Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (Appleton et al., 2016). Tato část má 23 otázek a 5 dimenzí – kontrolující prostředí, prostředí zaměřené na ego, prostředí zaměřené na úkol, sociálně podporující klima a autonomii podporující klima. Otázky jsou hodnoceny pomocí Likertovy škály 1 (rozhodně nesouhlasím) až 5 (rozhodně souhlasím). Výroky jsou odpověďmi na zadání: „*Na uvedené stupnici prosím vyznač, do jaké míry si myslíš, že daný výrok platí pro Tvého hlavního trenéra.*“

1. Kontrolující prostředí – otázka 1, 4, 9, 11, 16, 18, 21 a 22 (maximální skóre této dimenze je 40 bodů)
Např.: „*Můj kouč se snaží zasahovat hráčům i do života mimo sport.*“
2. Prostedí zaměřené na ego – otázka 2, 6, 7, 13, 17 a 24 (maximální skóre této dimenze je 30 bodů)
Např.: „*Můj kouč si myslí, že v zápase by měli hrát pouze nejlepší hráči.*“
3. Prostedí zaměřené na úkol – otázka 3, 14 a 23 (maximální skóre této dimenze je 15 bodů)
Např.: „*Můj kouč si myslí, že je důležité, aby se hráči věnovali svému sportu, protože opravdu sami chtějí.*“
4. Sociálně podporující klima – otázka 5, 10 a 19 (maximální skóre této dimenze je 15 bodů)
Např.: „*Můj kouč opravdu oceňuje hráče jako lidi, nejen jako sportovce.*“
5. Autonomii podporující klima – otázka 8, 15 a 20 (maximální skóre této dimenze je 15 bodů)
Např.: „*Můj kouč nám dává najevo, že všichni hráči jsou součástí úspěchu týmu.*“

Poslední část dotazníku se zabývá perfekcionismem, jedná se o výběr otázek z dotazníku Performance Perfekcionism Scale for Sport (Hill et al., 2016). Tato část

se skládá ze 6 otázek a 2 dimenzí – perfekcionismem zaměřeným na sebe a společensky předepsaným perfekcionismem. Odpovědi jsou hodnoceny pomocí Likertovy škály od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 6 (rozhodně souhlasím) a otázky jsou odpověďmi na výrok: „*V níže uvedených výrocích, prosím, vyznač, do jaké míry souhlasíš s každým tvrzením.*“

1. Perfekcionismus zaměřený na sebe – otázka 1, 5 a 6 (maximální skóre této dimenze je 18 bodů)

Např.: „*Mám ze sebe dobrý pocit pouze pokud podám perfektní výkon.*“

2. Společensky předepsaný perfekcionismus – otázka 2, 3 a 4 (maximální skóre této dimenze je 18 bodů)

Např.: „*Lidé pohlíží i na mé nejlepší výkony negativně.*“

5.4. Statistická analýza

Statistická analýza byla provedena v programu Jamovi (verze 2.6.3). Jednalo se o základní deskriptivní statistiku a korelační analýzu (Pearsonův korelační koeficient). Hladina statistické významnosti byla zvolena $\alpha = 0,05$.

5.5. Etika výzkumu

Výzkum byl schválen Komisí pro etiku ve výzkumu Filozofické fakulty, viz Příloha 2. V úvodním listu dotazníku byly respondenti informováni o tématu práce, cíli a kritériích účasti ve výzkumu. Také byla uvedena odhadovaná časová náročnost a anonymizace. Text obsahoval poučení, že data jsou za účelem bakalářské práce a po úspěšné obhajobě budou smazána. Účastníci byli seznámeni s dobrovolností, důvěrností, byli požádáni, aby na všechny otázky odpovídali co nejupřímněji a nejpresněji, také že neexistuje správná ani špatná odpověď. Pro jakékoliv dotazy plynoucí z vyplňování či obdržení svých výsledků byla připnuta autorčina emailová adresa. Z účasti ve výzkumu nehrozila účastníkům žádná fyzická újma. Respondenti byli dále informováni, že celá práce bude k dispozici během léta 2023.

6. Výsledky

6.1. Deskriptivní statistika

V Tabulkách 9 až 18 je znázorněna deskriptivní statistika (průměr, medián, směrodatná odchylka, maximum a minimum) pro jednotlivé části dotazníku – Index rané specializace, syndromu vyhoření, motivace, týmové koheze, klimatu vytvářeného trenérem a perfekcionismu.

6.1.1. Deskriptivní statistika rané specializace

Tabulka 9 ukazuje jednotlivé škály Indexu rané specializace. Hodnoty jsou z celého souboru, tedy N=112. Lze vyčíst, že škála intenzity nabývá průměrné hodnoty 1.4, což koresponduje s odpovědí, že hráči trénovali ve věku do 6 let méně než hodinu týdně, ve věku od 7 do 9 let méně než 2 hodiny týdně a ve věku 10 až 12 let méně než 4 hodiny týdně. Škála celoročního tréninky nabývá průměrné hodnoty 2.7, tato odpověď říká, že hráči trénovali v sezóně a většinou i v pauzách mimo sezónu. U škály věku jsou uvedeny všechny otázky. Hráči se v průměru začali věnovat lednímu hokeji v necelých 5 letech, byli vybráni do elitního týmu v průměru v necelých 13 letech, u ostatních položek je průměrný věk 10 let. Ze škály počet sportů vyplývá, že se hráči průměrně věnovali 2 dalším sportům. Celkové skóre 1.72 ukazuje, že hráči jsou spíše raně specializovaní (maximální možné celkové skóre je 2.8).

Tabulka 9

Základní deskriptivní statistika Index rané specializace

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Celkové skóre Indexu rané specializace	1.72	1.50	0.426	0.933	2.80
Intenzita	1.40	1.50	0.333	0.500	2.00
Celoroční trénink	2.70	2.67	1.030	1.000	4.00
Věk	1.46	1.40	0.614	0.200	3.00
V kolika letech jsi začal v ledním hokeji pravidelně trénovat?	4.87	4.00	1.540	2.000	10.0

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
V kolika letech jsi byl vybrán do výběrového týmu, který hraje nejvyšší mládežnickou soutěž v ČR?	12.6	14.0	3.310	4.000	17.0
V kolika letech jsi začal trénovat výslovně se záměrem zlepšit svůj soutěžní výkon?	10.0	10.0	3.330	2.000	16.0
V kolika letech jsi začal být hokeji opravdu oddaný se záměrem dosáhnout co nejvyšší úrovně výkonu?	10.4	11.0	3.680	2.000	17.5
V kolika letech jsi lednímu hokeji něco obětoval (např. odešel jsi z jiného sportu, vzdal se nějakého jiného koníčku apod.)?	9.94	10.0	3.330	2.000	16.0
Počet sportů	2.00	2.00	0.838	0.000	3.00

Tabulka 10 znázorňuje základní deskriptivní statistiku pro dorosteneckou kategorii (N=63). Oproti Tabulce číslo lze vidět vyšší celkové skóre ve všech škálách a nižší průměrné hodnoty u jednotlivých položek škály věku. Zajímavé je skóre u škály počet sportů, kdy se hráči průměrně věnovali více než 2 sportům.

Tabulka 10

Základní deskriptivní statistika Indexu rané specializace v dorostenecké kategorii

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Celkové skóre IES	1.84	1.93	0.433	0.933	2.80
Intenzita	1.42	1.50	0.340	0.667	2.00
Celoroční trénink	2.81	3.00	1.040	1.000	4.00
Věk	1.70	1.60	0.600	0.600	3.00
V kolika letech jsi začal v ledním hokeji pravidelně trénovat?	4.75	4.00	1.590	2.000	10.0
V kolika letech jsi byl vybrán do výběrového týmu, který hraje nejvyšší mládežnickou soutěž v ČR?	11.9	14.0	3.980	1.000	16.0

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
V kolika letech jsi začal trénovat výslovně se záměrem zlepšit svůj soutěžní výkon?	8.75	9.0	3.160	2.000	14.0
V kolika letech jsi začal být hokeji opravdu oddaný se záměrem dosáhnout co nejvyšší úrovně výkonu?	9.25	9.0	3.550	2.000	16.0
V kolika letech jsi lednímu hokeji něco obětoval (např. odešel jsi z jiného sportu, vzdal se nějakého jiného koníčku apod.)?	9.22	8.0	3.400	2.000	15.0
Počet sportů	2.14	2.00	0.820	0.000	3.00

V Tabulce 11 lze pozorovat základní deskriptivní statistiku pro juniorskou a seniorskou kategorii (N=49). Celkové průměrné hodnoty jednotlivých škál jsou oproti celému souboru i dorostenecké kategorii nižší ve všech škálách. Zajímavá je opět hodnota u škály počet sportů, kdy se tito hráči věnovali průměrně méně než 2 sportům.

Tabulka 11

Základní deskriptivní statistika Indexu rané specializace v juniorské a seniorské kategorii

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Celkové skóre IES	1.57	1.53	0.368	0.933	2.60
Intenzita	1.37	1.33	0.325	0.500	2.00
Celoroční trénink	2.55	2.33	1.010	1.000	4.00
Věk	1.16	1.00	0.493	0.200	2.60
V kolika letech jsi začal v ledním hokeji pravidelně trénovat?	5.01	5.00	1.480	3.000	10.0
V kolika letech jsi byl vybrán do výběrového týmu, který hraje nejvyšší mládežnickou soutěž v ČR?	13.2	14.0	2.630	4.000	17.0

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
V kolika letech jsi začal trénovat výslovně se záměrem zlepšit svůj soutěžní výkon?	11.7	12.0	2.810	5.000	16.0
V kolika letech jsi začal být hokeji opravdu oddaný se záměrem dosáhnout co nejvyšší úrovně výkonu?	11.9	13.0	3.300	5.000	17.5
V kolika letech jsi lednímu hokeji něco obětoval (např. odešel jsi z jiného sportu, vzdal se nějakého jiného koníčku apod.)?	10.9	10.0	3.040	4.000	16.0
Počet sportů	1.82	2.00	0.834	0.00	3.00

6.1.2. Deskriptivní statistika vyhoření

Tabulka 12 znázorňuje průměrné hodnoty dotazníku věnujícímu se vyhoření a jeho dimenze v celém souboru, maximální skóre v celém dotazníku i jeho dimenzích bylo 5. Odpovědi u škály vyčerpání směřovaly spíše k možnosti někdy, u škály pokles hodnoty sportu k možnosti výjimečně a u škály snížený pocit úspěchu opět k možnosti někdy. Z nejnižšího skóre u škály pokles hodnoty sportu lze vyvodit, že respondentům na jejich sportu i výkonu, kterém podávají záleží. Nejvyššího skóre dosahuje škála vyčerpání.

Tabulka 12

Základní deskriptivní statistika vyhoření

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Celkové skóre ABQ	2.29	2.17	0.587	1.27	3.93
Vyčerpání	2.56	2.40	0.901	1.00	5.00
Pokles hodnoty sportu	1.81	1.60	0.824	1.00	4.60
Snížený pocit úspěchu	2.49	2.40	0.518	1.20	4.00

V Tabulce 13 lze pozorovat hodnoty vyhoření pro dorosteneckou kategorii. Všechny průměrné hodnoty jsou nižší než v celkovém souboru. Obzvlášť patrné je to u dimenze pokles hodnoty sportu.

Tabulka 13*Základní deskriptivní statistika vyhoření u dorostenecké kategorie*

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Celkové skóre ABQ	2.18	2.00	0.588	1.27	3.93
Vyčerpání	2.50	2.40	0.968	1.00	4.80
Pokles hodnoty sportu	1.63	1.40	0.784	1.00	4.60
Snížený pocit úspěchu	2.39	2.40	0.490	1.20	3.40

Tabulka 14 popisuje průměrné hodnoty vyhoření a jeho dimenzí v juniorské a seniorské kategorii. Oproti celkovému souboru a dorostenecké kategorii nabývají hodnoty vyšších čísel.

Tabulka 14*Základní deskriptivní statistika vyhoření u juniorské a seniorské kategorie*

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Celkové skóre ABQ	2.43	2.47	0.561	1.47	3.93
Vyčerpání	2.62	2.60	0.810	1.00	5.00
Pokles hodnoty sportu	2.05	2.00	0.819	1.00	4.60
Snížený pocit úspěchu	2.61	2.60	0.531	1.80	4.00

Na základě výsledků popsaných v tabulkách 9 až 14 lze rozhodnout o hypotéze č. 7: *Předpokládám, že míra vyhoření se bude lišit mezi jednotlivými kategoriemi.* Tato hypotéza je potvrzena.

6.1.3. Deskriptivní statistika motivace

Tabulka 15 popisuje jednotlivé dimenze motivace. Nejvyšší hodnoty dosáhla dimenze integrované regulace, z čehož vyplývá, že se respondenti věnují lednímu hokeji, protože je součástí jejich identity, hrají lední hokej, neboť z toho plyne zábava. Dotazovaní se věnují svému sportu již od dětství, a tak se přirozeně stal součástí jich samotných. Nejnížší hodnotu má dimenze vnější motivace, což ukazuje, že hráči jsou

spíše motivováni vnitřně a nikoliv trenéry, rodiči či tresty, vliv vnější motivace však není zcela zanedbatelný.

Tabulka 15

Základní deskriptivní statistika motivace

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Motivace					
Vnitřní motivace	3.88	4.00	0.775	1.50	5.00
Vnější regulace	2.99	3.00	0.920	1.00	5.00
Introjektovaná regulace	3.72	4.00	1.090	1.00	5.00
Identifikovaná regulace	3.53	3.50	0.944	1.00	5.00
Integrovaná regulace	4.44	5.00	0.794	1.50	5.00

6.1.4 Deskriptivní statistika týmové koheze

Tabulka 16 znázorňuje hodnoty týmové koheze. Sociální koheze říká, jestli mají hráči v týmu přátelské vztahy, dle hodnot lze usoudit, že sociální koheze nabývá vyšší hodnoty, tudíž mají dotazovaní hráči mezi sebou dobré vztahy, což se pak může odrazit na výkonech týmu. Úkolová soudržnost nabývá nižších hodnot, což může odrážet situaci, kdy si jedinci myslí, že například vynakládají větší úsilí než spoluhráči. Celkově lze říci, že situace v týmech dotazovaných je spíše příznivá. Nelze však opomenout vyšší hodnoty u směrodatných odchylek. To znamená, že se odpovědi liší, tudíž záleží na samotném vnímání daného respondenta.

Tabulka 16

Základní deskriptivní statistika týmové koheze

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Celková soudržnost	6.26	6.50	1.48	2.17	9.00
Úkolová soudržnost	5.44	5.67	1.82	1.67	9.00
Sociální soudržnost	7.09	7.33	1.75	1.67	9.00
Negativní kontrolní položka	3.12	3.00	1.64	1.00	8.00

6.1.5. Deskriptivní statistika klimatu vytvářeného trenérem

Z Tabulky 17 lze vyčíst hodnoty klimatu vytvářeného trenérem nejvyšší hodnoty vykazuje prostředí zaměřené na úkol, kdy trenér dbá na úsilí hráčů a jejich individuální progres, hráči jsou podporováni ve snaze při rozvoji dovedností, za kterou jsou oceňováni a cítí podporu ze strany trenéra, a autonomii podporující prostředí, pro které je typický pozitivní vztah ke sportu a vyšší mírou uspokojování psychologických potřeb. Nejnižšího skóre dosahuje dimenze kontrolujícího prostředí, z čehož vyplývá, že hráči se příliš nesetkávají s nátlakem, donucováním či zastrašováním ze strany trenéra.

Tabulka 17

Základní deskriptivní statistika klimatu vytvářeného trenérem

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Klima vytvářené trenérem					
Zaměřené na ego	3.22	3.25	0.786	1.00	5.00
Zaměřené na úkol	3.98	4.00	0.813	1.00	5.00
Sociálně podporující klima	3.37	3.33	0.855	1.00	5.00
Autonomii podporující klima	3.76	3.67	0.823	1.00	5.00
Kontrolující prostředí	2.78	2.88	0.580	1.25	4.00

6.1.6. Deskriptivní statistika perfekcionismu

Tabulka 18 popisuje, jakých hodnot perfekcionismu dosahují respondenti. Z výsledků lze vyčíst, že u hráčů převládá perfekcionismus zaměřený na sebe, který je považován za pozitivní formu perfekcionismu. Avšak nelze opomenout hodnotu společensky předepsaného perfekcionismu, jež ukazuje, že hráči pocíťují i tlak okolí na jejich výkon a výsledky, může se jednat o tlak ze strany trenéra, rodičů či ostatních osob ze sportovcova života.

Tabulka 18

Základní deskriptivní statistika perfekcionismu

	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
Perfekcionismus					
Zaměřený na sebe	4.84	5.00	0.774	3.00	6.00
Společensky zaměřený	3.64	3.67	1.01	1.00	6.00

6.2. Korelační analýza

Po zpracování základní deskriptivní statistiky jednotlivých částí dotazníku byla provedena korelační analýza pro učení vztahů mezi proměnnými, které budou popsány v následující části práce. Pro analýzu byl zvolen Pearsonův korelační koeficient určující sílu efektu.

6.2.1. Korelační analýza rané specializace a vyhoření

V Tabulce 19 lze pozorovat slabý signifikantní vztah mezi celkovým skóre rané specializace a vyhořením, $r(112) = -0,200$; $p = 0,034$; 95 % CI [-0,015, -0,372]. Překvapivě je nalezen negativní vztah, což znamená, že čím vyšší je skóre rané specializace, tím nižší je skóre vyhoření. Tedy pokud se hráč začal lednímu hokeji věnovat dříve, tak tím je míra jeho vyhoření nižší.

Tabulka 19

Korelační analýza Indexu rané specializace a vyhoření

		1	2
1. Celkové Indexu rané specializace	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Skóre vyhoření	Pearson's r	-.200*	—
	p-value	.034	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabulka 20 znázorňuje korelační analýzu jednotlivých dimenzí rané specializace a vyhoření. Signifikantní negativní vztah byl nalezen mezi dimenzí věku a sníženého

pocitu úspěchu, $r(112) = -0,194$; $p = 0,04$; 95 % CI $[-0,009, -0,366]$. Na základě tohoto vztahu lze říci, že čím dříve se respondent začal věnovat lednímu hokeji, tím častěji zažívá pozitivní pocity spojené s jeho sportem. Další signifikantní negativní vztah byl nalezen mezi dimenzí věku a poklesu hodnoty sportu, $r(112) = -0,282$, $p = 0,003$; 95 % CI $[-0,102, -0,445]$. Tento vztah znamená, že čím dříve se dotazovaný začal sportu věnovat, tím více mu na jeho sportu záleží. Celkově jsou i ostatní vztahy mezi dimenzemi nesignifikantně negativní. Kromě vztahu dimenze počet sportů s dimenzemi vyhoření, který říká, že čím více sportům se respondent věnoval, tím vyšší je jeho skóre vyhoření. Opět je to překvapivé zjištění vzhledem ke všem aktuálním poznatkům z této oblasti výzkumu.

Tabulka 20

Korelační analýza jednotlivých dimenzí rané specializace a vyhoření

		1	2	3	4	5	6	7
1. Věk	Pearson's r	—						
	p-value	—						
2. Počet sportů	Pearson's r	.161	—					
	p-value	.090	—					
3. Celoroční trénink	Pearson's r	.411 ***	.031	—				
	p-value	<.001	.743	—				
4. Intenzita	Pearson's r	.264 **	.022	.414 ***	—			
	p-value	.005	.822	<.001	—			
5. Snížený pocit úspěchu	Pearson's r	-.194 *	.025	-.152	-.033	—		
	p-value	.040	.794	.110	.732	—		
6. Vyčerpání	Pearson's r	-.003	.000	-.046	-.158	.263 **	—	
	p-value	.971	1.00	.632	.095	.005	—	

		1	2	3	4	5	6	7
7. Pokles hodnoty sportu	Pearson's r	-.282 **	-.003	-.155	-.093	.411 ***	.507 ***	—
	p-value	.003	.978	.103	.329	<.001	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Na základě korelační analýzy je zamítnuta hypotéza č. 1: *Předpokládám, že raná specializace v hokeji je pozitivně vztažena k vyhoření.* Z tabulky 19 a 20 lze vyčíst, že raná specializace je negativně vztažena k vyhoření.

6.2.2. Korelační analýza vyhoření a motivace

V Tabulkách 21, 22 a 23 jsou popsány vztahy mezi vyhořením a motivací. V Tabulce 21 lze pozorovat signifikantní negativní vztah mezi celkovým skórem vyhoření a vnitřní motivací, $r(112) = -0,315$; $p = <0,001$; 95 % CI [-0,138, -0,473]. Dále signifikantní negativní vztah mezi dimenzí snížený pocit úspěchu a vnitřní motivací, $r(112) = -0,265$; $p = 0,005$; 95 % CI [-0,083, -0,429]. Nejsilnější signifikantní negativní vztah je mezi dimenzí pokles hodnoty sportu a vnitřní motivací, $r(112) = -0,328$; $p = <0,001$; 95 % CI [-0,152, -0,484]. Z těchto výsledků vyplývá, že čím vyšší je skóre vyhoření, tím nižší je vnitřní motivace.

Tabulka 21

Korelační analýza vyhoření a vnitřní motivace

		1	2	3	4	5
1. Skóre ABQ	Pearson's r	—				
	p-value	—				
2. Snížený pocit úspěchu	Pearson's r	.620 ***	—			
	p-value	<.001	—			
3. Vyčerpání	Pearson's r	.825 ***	.263 **	—		
	p-value	<.001	.005	—		

		1	2	3	4	5
4. Pokles hodnoty sportu	Pearson's r	.847 ***	.411 ***	.507 ***	—	
	p-value	<.001	<.001	<.001	—	
5. Vnitřní motivace	Pearson's r	-.315 ***	-.265 **	-.164	-.328 ***	—
	p-value	<.001	.005	.084	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabulka 22 popisuje vztahy mezi vyhořením, vnější regulací a integrovanou regulací. Signifikantní pozitivní vztah byl nalezen mezi dimenzí vyčerpání a vnější regulací, $r(112) = 0,214$; $p = 0,023$; 95 % CI [0,384, 0,030]. Tento vztah říká, že čím více je jedinec vyčerpaný, tím více je motivován formou vnější motivace. Poté byl nalezen slabý signifikantní negativní vztah mezi celkovým skóre vyhoření a integrovanou regulací $r(112) = -0,251$; $p = 0,008$; 95 % CI [-0,068, -0,417] a mezi dimenzí snížený pocit úspěchu a integrovanou regulací $r(112) = -0,216$; $p = 0,022$; 95 % CI [-0,032, -0,386]. Nejsilnější signifikantní negativní vztah je mezi dimenzí pokles hodnoty sportu a integrovanou regulací $r(112) = -0,293$; $p = 0,002$; 95 % CI [-0,114, -0,454]. Z výsledků vyplývá, že čím vyššího skóre vyhoření jedinec dosahuje, tím je jeho skóre integrovanou regulace nižší. Integrovaná regulace je úzce spjata s vnitřní motivací, což vzhledem k vyhoření výsledky potvrzují. Zajímavý je pozitivní signifikantní vztah vnější regulace a integrované regulace, $r(112) = 0,228$; $p = 0,015$; CI [0,397, 0,045].

Na základě Tabulky 21 je potvrzena hypotéza č. 2: *Předpokládám, že vnitřní motivace je negativně vztažena k vyhoření.*

Tabulka 22*Korelační analýza vyhoření a vnější motivace*

		1	2	3	4	5	6
1. Skóre ABQ	Pearson's r	—					
	p-value	—					
2. Snížený pocit úspěchu	Pearson's r	.620 ***	—				
	p-value	<.001	—				
3. Vyčerpání	Pearson's r	.825 ***	.263 **	—			
	p-value	<.001	.005	—			
4. Pokles hodnoty sportu	Pearson's r	.847 ***	.411 ***	.507 ***	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	—		
5. Vnější regulace	Pearson's r	.094	-.023	.214 *	-.018	—	
	p-value	.323	.806	.023	.921	—	
6. Integrovaná regulace	Pearson's r	-.251 **	-.216 *	-.098	-.293 **	.228 *	—
	p-value	.008	.022	.303	.002	.015	—

Pozn. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Pro doplnění uvádí Tabulka 23 vztah vyhoření s ostatními formami motivace, tedy s identifikovanou/ rozpoznanou a introjektovanou regulací. Slabě signifikantně pozitivní je vztah mezi dimenzí pokles hodnoty sportu a introjektovanou motivací, $r(112) = 0,190$; $p = 0,045$; $CI [0,363, 0,005]$. Slabě signifikantně negativní je vztah dimenze snížený pocit úspěchu s identifikovanou regulací $r(112) = -0,189$; $p = 0,046$; $CI [-0,004, -0,362]$. Silný pozitivní signifikantní vztah má introjektovaná regulace s identifikovanou regulací, $r(112) = 0,477$; $p = <0,001$ $CI [0,609, 0,320]$.

Tabulka 23

Korelační analýza vyhoření a identifikovanou a introjektovanou regulací

		1	2	3	4	5	6
1. Skóre ABQ	Pearson's r	—					
	p-value	—					
2. Snížený pocit úspěchu	Pearson's r	.620 ***	—				
	p-value	<.001	—				
3. Vyčerpání	Pearson's r	.825 ***	.263 **	—			
	p-value	<.001	.005	—			
4. Pokles hodnoty sportu	Pearson's r	.847 ***	.411 ***	.507 ***	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	—		
5. Introjektovaná regulace	Pearson's r	.098	-.013	.190 *	.010	—	
	p-value	.305	.896	.045	.921	—	
6. Identifikovaná regulace	Pearson's r	-.156	-.189 *	-.071	-.137	.477 ***	—
	p-value	.101	.046	.459	.149	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Z Tabulek 22 a 23 se lze vyjádřit k hypotéze č. 3: *Předpokládám, že vnější motivace je pozitivně vztažena k vyhoření*. Hypotéza je částečně potvrzena, neboť vnější a introjektovaná regulace pozitivně koreluje s dimenzí vyčerpání.

6.2.3. Korelační analýza vyhoření a týmové koheze

V Tabulce 24 lze pozorovat výsledné hodnoty vztahu vyhoření a týmové koheze. Výsledky nejsou statisticky významné, ale vztah těchto dvou proměnných se ukazuje jako negativní, což znamená, že čím vyšší skóre vyhoření, tím nižší skóre týmové koheze. Statisticky významný je vztah mezi sociální a týmovou soudržností, $r(112) = 0,383$; $p = <0,001$; $CI [0,531, 0,212]$. Tento výsledek ukazuje, že když mají hráči v týmu dobré sociální vztahy, tak jednotliví hráči vnímají jednotnost celého týmu.

Tabulka 24*Korelační analýza vyhoření a týmové koheze*

		1	2	3
1.Skóre ABQ	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2.Úkolová soudržnost	Pearson's r	-.089	—	
	p-value	.350	—	
3.Sociální soudržnost	Pearson's r	-.107	.383 ***	—
	p-value	.263	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Z výsledků v Tabulce 24 lze rozhodnout o hypotéze č. 5: *Předpokládám, že týmová soudržnost je negativně vztažena k vyhoření.* Byly nalezeny statisticky nevýznamné vztahy mezi týmovou kohezí a vyhořením, tudíž je tato hypotéza vyvrácena.

6.2.4. Korelační analýza vyhoření a klimatu vytvářeného trenérem

Tabulka 25 a 26 popisují hodnoty vztahu mezi vyhořením a motivačním klimatem, které trenér vytváří. Výsledky v tabulce 25 jsou statisticky nevýznamné. Lze však pozorovat, že pokud je v týmu klima zaměřené na trenérovo ego spíše to směřuje k vyhoření, s klimatem zaměřené na úkol je tomu naopak. V Tabulce 26 se vyskytuje slabý signifikantní pozitivní vztah mezi vyčerpáním a kontrolujícím prostředím $r(112) = 0,218$; $p = 0,021$; $CI [0,388, 0,034]$. Tento vztah může znamenat, že pokud jedinec pocítuje vyčerpání, tak to může souviset s kontrolujícím prostředím, které vytváří trenér.

Tabulka 25*Korelační analýza vyhoření a motivačního klimatu*

		1	2	3
Skóre ABQ	Pearson's r	—		
	p-value	—		
Zaměřené na ego	Pearson's r	.077	—	
	p-value	.420	—	
Zaměřené na úkol	Pearson's r	-.122	-.413 ***	—
	p-value	.200	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabulka 26*Korelační analýza vyhoření – dimenze vyčerpání a motivační klima*

		1	2	3	4
1. Vyhoření – dimenze vyčerpání	Pearson's r	—			
	p-value	—			
2. Kontrolující prostředí	Pearson's r	.218 *	—		
	p-value	.021	—		
3. Sociálně podporující klima	Pearson's r	-.121	-.373 ***	—	
	p-value	.203	<.001	—	
4. Autonomii podporující klima	Pearson's r	-.120	-.178	.581 ***	—
	p-value	.207	.060	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

V Tabulkách 25 a 26 jsou výsledky, ze kterých lze rozhodnout o hypotéze č. 6: *Předpokládám, že trenéři vytvářející klima orientované na ego a kontrolující motivační klima jsou pozitivně vztaženi k vyhoření.* Tato hypotéza je částečně potvrzena, neboť kontrolující prostředí pozitivně koreluje s vyčerpáním.

6.2.5. Korelační analýza vyhoření a perfekcionismu

Tabulka 27 popisuje výsledky mezi vyhořením a perfekcionismem. Jediný statisticky významný vztah je mezi dimenzí vyčerpání a perfekcionismem zaměřeným na sebe, jedná se o negativní vztah, $r(112) = -0,231$; $p = 0,014$; $CI [-0,047, -0,339]$.

Tabulka 27

Korelační analýza vyhoření a perfekcionismu

		1	2	3	4	5	6
1. Skóre ABQ	Pearson's r	—					
	p-value	—					
2. Snížený pocit úspěchu	Pearson's r	.620 ***	—				
	p-value	<.001	—				
3. Vyčerpání	Pearson's r	.825 ***	.263 **	—			
	p-value	<.001	.005	—			
4. Pokles hodnoty sportu	Pearson's r	.847 ***	.411 ***	.507 ***	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	—		
5. Perfekcionismus zaměřený na sebe	Pearson's r	-.137	.011	-.063	-.231 *	—	
	p-value	.150	.911	.512	.014	—	
6. Společensky předepsaný perfekcionismus	Pearson's r	.070	.143	.088	-.036	.392 ***	—
	p-value	.461	.132	.355	.708	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Na základě výsledků z tabulky 27 nelze rozhodnout o hypotéze č. 4: *Předpokládám, že společensky předepsaný perfekcionismus je pozitivně vztažen k vyhoření.* Tato hypotéza je na základě nenalezení statisticky významného vztahu vyvrácena.

7. Diskuse

Hlavním cílem bakalářské bylo odpovědět na otázku, zda existuje vztah mezi ranou specializací a syndromem vyhoření u hráčů ledního hokeje v kategoriích U16 až U23 (hypotéza č. 1). Pomocí korelační analýzy byl nalezen statisticky významný negativní vztah, to znamená, že pokud hráč dosáhl nižšího skóre v Indexu rané specializace, tak míra jeho vyhoření byla též nižší. Obecně existuje málo studií zkoumající vztah rané specializace a vyhoření. Nicméně obě studie uvedené v teoretické části zaznamenali též negativní vztah mezi těmito proměnnými, limity těchto studií je zaměření se pouze na jeden sport, autoři upozorňují na nutnost dalších výzkumů (Larson et al., 2019; Giusti et al., 2020). Autorka se domnívá, že jedním z důvodů může být vybraný vzorek pro její výzkum, přeci jenom jsou hráči v mládežnických kategoriích dosti mladí, aby byli schopni objektivně posoudit. Je však otázkou, zda by např. vzorek složený z dospělých profesionálních hráčů ukázal jiné výsledky. Takto vybraný vzorek by již nemusel obsahovat ty hráče, kteří z důvodu vyhoření ukončili kariéru. Je obecně známo, že v ledním hokeji končí většina hráčů při přechodu z dorostenecké do juniorské kategorie, tedy z kategorie U16 a U17 do kategorie U18 až U20, další velká selekce proběhne mezi přechodem z juniorské do seniorské kategorie. Limitem pro určení tohoto vztahu je bezpochyby chybějící měřicí nástroj pro ranou specializaci. Je obtížné tento koncept metodologicky uchopit, vždy se bude jednat o sebesposuzovací nástroj s retrospektivními položkami. Jelínek (2017) vnímá jako ideální věk, kdy začít s ledním hokejem mezi 4 a 6 rokem života, což výsledky kopírují.

Hypotéza č. 2, která byla v rámci výzkumu položena se zaměřila na vztah vnitřní motivace a míry vyhoření. Vnitřní motivace statisticky negativně koreluje s vyhořením, jak autorka předpokládala. Tento vztah potvrzuje i studie Martínez-Alvaradoha a Guilléna (2014). Hráči, kteří se věnují lednímu hokeji, protože sami chtějí a vidí v této činnosti smysl se méně častěji setkávají s příznaky vyhoření. Naopak ve spojitosti s vnější motivací a vyhořením byla předpokládána pozitivní korelace (hypotéza č. 3). Tato hypotéza nebyla jednoznačně potvrzena ani vyvrácena. Z vnějších forem motivace koreluje pozitivně introjektovaná regulace s dimenzí vyčerpání, negativně identifikovaná regulace s dimenzí snížený pocit úspěchu a pozitivně vnější regulace s dimenzí pokles hodnoty sportu. Vztah vyčerpání a introjektované regulace může být způsoben časovým obdobím, ve kterém výzkum probíhal. Jednalo se o konec sezóny, kdy jsou přirozeně hráči vyčerpání. Hráči mohli pociťovat nesoulad s fyzickým a psychickým úsilím vloženým do činnosti. Vztah

identifikované motivace a pokles hodnoty sportu opět vychází z teorie sebedeterminace, kdy hráči ví, proč se činnosti věnují a nemají pak pocit poklesu hodnoty sportu. Pozitivní vztah vnější regulace a poklesu hodnoty sportu je automatický, když hráči vykonávají činnost z důvodu vyhovění okolí. Integrovaná regulace, která je na pomezí vnitřní a vnější motivace koreluje s vyhořením negativně ve všech dimenzích kromě vyčerpání. Opět to může být způsobeno časovým obdobím sběru dat. S těmito výsledky souhlasí teorie uvěznění a polapení Schmidta a Steina (1991).

Hypotézy č. 4 až 6 zaměřené na perfekcionismus, týmovou kohezi, motivační klima vytvářené trenérem a vyhoření nebylo možné na základě výsledků korelačních analýz v celém znění potvrdit či vyvrátit. Byly nalezeny statisticky nevýznamné vztahy. Opět může být na vině časové období sběru dat. Hráči i realizační týmy jsou v závěru sezóny unavení a soustředí se na závěrečné zápasy. Autorka sama byla součástí týmu dorostenecké kategorie, kdy pocítovala jinou atmosféru nežli na začátku sezóny.

Hypotéza č. 7 předpokládala, že se hodnoty vyhoření a rané specializace budou lišit mezi jednotlivými kategoriemi. Tato hypotéza byla pomocí deskriptivní statistiky potvrzena. Hráči v juniorské a seniorské kategorii dosahovali vyššího skóre ve vyhoření i všech jeho dimenzích oproti dorostenecké kategorii. Naopak skóre rané specializace vykazovalo pro juniorskou a seniorskou kategorii nižší skóre. Z těchto výsledků lze pouze uvažovat nad možnými důvody. Je možné, že hráči, kteří se dostali do juniorské kategorie teprve začínají pocítovat známky vyhoření. Tyto pocity mohou být spojené např. s obavami s koncem kariéry, jelikož hráči neví, kde budou hrát po odchodu z juniorské kategorie. Na hráče také mohou dopadat obavy se směřováním jejich dalšího života mimo hokej. Lední hokej je časově náročným sportem, kdy jedinci často zanedbávají ostatní oblasti života a začínají si uvědomovat, že ledním hokejem se dokáže uživit minimální část hráčů. Často hráči neznají jiné prostředí než hokejové. Tuto myšlenku potvrzuje integrovaný model vyhoření (Gustafsson, 2011) z hlediska uvíznutí, kdy se sportovci mohou ledním hokejem cítit lapeni, jelikož mají nízkou atraktivitu alternativních cest v životě.

Výsledky práce vzešly z celkového vzorku 112 respondentů z řad hráčů ledního hokeje v kategoriích U16 až U23. Pro účely bakalářské práce vnímá autorka vzorek za dostatečně velký, vzhledem k vstupním kritériím. Velikost vzorku považuje autorka za silnou stránku výzkumu. Avšak pro detailnější a statisticky významné potvrzení některých hypotéz by byl potřeba větší vzorek. Co se autorce ovšem nepovedlo a co považuje za limit je oslovení

hráčů ze seniorské kategorie, tedy U21 až U23. Autorka vnímá pozitivně odezvy z některých klubů, kdy se oslovení často zajímali o detaily. Při oslovování a komunikaci však narazila i na odmítnutí z důvodu soustředěnosti na nejdůležitější část sezóny.

Mezi silné stránky práce patří použití konstruktivního měřicího nástroje rané specializace. Autorce se podařilo koncept rané specializace uchopit komplexně.

Dalším limitem práce je míra sebehodnocení v rámci dotazníkového šetření, obecně je limitem těchto typů studií to, do jaké míry odpovědi odpovídají skutečnosti. Rozpoložení dotazovaných bezpochyby ovlivnilo odpovědi a časové období sběru dat taktéž. Týmy se nacházely v závěrečné fázi sezóny, někteří respondenti pociťovali úspěch, jiní zase neúspěch.

8. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit komplexní pohled na vztah rané specializace a vyhoření u hráčů ledního hokeje. Zkoumaná problematika byla shrnuta v teoretické části. V empirické části byly následně ověřeny hypotézy pomocí deskriptivní statistiky a korelačních analýz. Dílčím cílem bylo pokusit se najít moderátory tohoto vztahu.

Za nejdůležitější zjištění považuje autorka nalezení statisticky významného negativního vztahu mezi vyhořením a ranou specializací. Dále pak nalezené rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi. Z hlediska moderátorů tohoto vztahu se ukázal statisticky významný vztah s vnitřní a vnější motivací. Zajímavým výsledkem byl průměrný věk začátku, kdy se hráči začali věnovat tréninku v ledním hokeji, a to sice 4, 87 let.

Výsledky práce mohou být přínosné pro sportovní psychology, trenéry, hráče, rodiče, kluby i Český svaz ledního hokeje, jelikož se jedná o první výzkum v této oblasti v České republice. Výsledky mohou sloužit jako odrazový můstek pro další zkoumání v této oblasti. Celkově autorka vnímá provedený výzkum jako dobrý základ pro další výzkumy. Samotným hráčům můžou výsledky posloužit k vhledu do problematiky a pochopení některých skutečností spojených s jejich sportem.

Další výzkumné práce by mohly navázat na provedený výzkum a rozšířit tak poznání v této oblasti. Dotazník se mohl více rozšířit, aby byly výsledky významnější. Výzkum by mohl být doplněn rozhovory o zkušenostech s ranou specializací a vyhořením, jak se samotnými hráči, tak s trenéry.

Reference

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: Author.

Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>

Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job demands–resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 25-53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>

Bell, D. R., Post, E. G., Biese, K., Bay, C., & Valovich McLeod, T. (2018). Sport Specialization and Risk of Overuse Injuries: A Systematic Review With Meta-analysis. *Pediatrics*, 142(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-0657>

Black, S., Black, K., Dhawan, A., Onks, C., Seidenberg, P., & Silvis, M. (2019). Pediatric Sports Specialization in Elite Ice Hockey Players. *Sports health*, 11(1), 64–68. <https://doi.org/10.1177/1941738118800446>

Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Masarykova univerzita.

Buckley, P. S., Bishop, M., Kane, P., Ciccotti, M. C., Selverian, S., Exume, D., Emper W., Freedman K. B., Hammoud S., Cohen S. B., & Ciccotti, M. G. (2017). Early single-sport specialization: a survey of 3090 high school, collegiate, and professional athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(7), 1-7. <https://doi.org/10.1177/2325967117703944>

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of sport journal*, 9(3), 271-285.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.

DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(2), 258–265. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.009>

DiSanti, J. S., & Erickson, K. (2019). Youth sport specialization: a multidisciplinary scoping systematic review. *Journal of sports sciences, 37*(18), 2094–2105. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1621476>

Downing, C., Redelius, K., & Nordin-Bates, S. M. (2020). An Index Approach to Early Specialization Measurement: An Exploratory Study. *Frontiers in psychology, 11*, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00999>

Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: the Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of sport & exercise psychology, 31*(3), 390–408. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390>

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.

Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. K. (2020). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Orthopaedic journal of sports medicine, 8*(3). <https://doi.org/10.1177/2325967120907579>

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist, 21*(2), 127–151. <https://doi.org/10.1123/TSP.21.2.127>

Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and Consequences of Athletic Burnout among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport, 2*(1), 16–30. <https://doi.org/10.1123/jis.2.1.16>

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *Sport Psychologist, 10*, 322-340.

Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J.R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13, 975-984.

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>

Hall, Howard & Hill, Andrew. (2012). Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: The motivational implications for performing artists. *Journal of Theatre, Dance and Performance Training*. 3. 216-228. <https://doi.org/10.1080/19443927.2012.693534>.

Hill, A. P., Appleton, P. R., & Mallinson, S. H. (2016). Development and initial validation of the Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 653–669. <https://doi.org/10.1177/0734282916651354>

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 630–644. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.09.004>

Hokej.cz. (2018, January 11). *RANÁ SPECIALIZACE A TALENT: Témata, která rozdělují nejen hokejové odborníky | Marian Jelínek* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CHClsh0BPaA>

Hokej.cz. (2021a, June 10). *POHYBOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ: Spontánní pohyb | Filip Raptopulos* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=KlbXEHY-ArA>

Hokej.cz. (2021b, July 22). *POHYBOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ: Ranná specializace | Filip Raptopulos* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yLY9jpZsbzE>

Hokej.cz. (2023, March 17). *ZDRAVÝ SPORT DĚTÍ: Raná specializace | Marie Skalská* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NIsKfEY3Fwx>

Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health, 5*(3), 251–257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 23.

Komínková, L., & Perič, T. (2020). The issue of sport specialization and the development of sport expertise. *Studia sportiva, 13*(2), 84-92. <https://doi.org/10.5817/StS2019-2-8>

Křivohlavý, J. (2012). *Hořet, ale nevyhořet*. Karmelitánské nakladatelství.

LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J., & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthopaedic journal of sports medicine, 4*(4), 2325967116644241. <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>

Larson, H. K., Young, B. W., McHugh, T. F., & Rodgers, W. M. (2019). Markers of Early Specialization and Their Relationships With Burnout and Dropout in Swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 41*(1), 46-54. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0305>

Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology, 81*(2), 123–133. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123>

Lemyre, Pierre-Nicolas & Treasure, Darren & Roberts, Glyn. (2006). Influence of Variability in Motivation and Affect on Elite Athlete Burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*. 32-48. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.1.32>

Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports, 9*(6), 364-371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>

Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600–614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>

Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Ishk.

Moesch, K., Elbe, A. M., Hauge, M. L., & Wikman, J. M. (2011). Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), 282-290. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01280.x>

Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes?. *Sports Health*, 7(5), 437-442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. (2. vyd.). Grada.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of sport & exercise psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>

Russell, W.D., & Limle, A.N. (2013). The relationship between youth sport specialization and involvement in sport and physical activity in young adulthood. *Journal of sport behavior*, 36(1), 82-98.

Schmidt, G. W., & Sein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 254–265

Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>

Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout, *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>.

Soberlak, P., & Côté, J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 41–49. <https://doi.org/10.1080/10413200305401>

Stock, C. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada Publishing as.

Štěrbová, D., Pernicová, H., Šafář, M., & Krol, P. (2022). *Sportovní psychologie: Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada Publishing a. s.

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Sport psychology*. Bloomsbury Publishing.

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent: komplexní přístup*. Grada.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2016). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Zábrodská, K., Mudrák, J., Šolcová, I., Květon, P., Blatný, M., & Machovcová, K. (2018). Burnout among university faculty: The central role of work–family conflict. *Educational Psychology*, 38(6), 800–819. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1340590>

Seznam příloh

Příloha č.1: Náborový leták k účasti ve výzkumu

Příloha č. 2: Souhlas etické komise

Příloha č. 3: Index rané specializace

Přílohy

Příloha 1 – Náborový leták k účasti ve výzkumu

HRAJEŠ **HOKEJ** A JE TI
MEZI **15** a **23** LETY?
POKUD **ANO**, PAK HLEDÁME
PRÁVĚ **TEBE!**



**VYPLŇ
MNE!**



Zapoj se do výzkumu zaměřujícího se na různé aspekty tvého sportování, jako je např. motivace. Hledáme aktivní hráče ledního hokeje v kategorii **U16** až **U23**.

Výzkum probíhá **on-line** a zabere ti maximálně **20 minut**. Přispěj i **TY** osobně k rozšíření vědeckého poznání!



Výzkum je realizován pod záštitou FF Univerzity Karlovy



V případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte Elišku Fixovou (fixova.eliska@gmail.com)

Příloha 2 – Souhlas etické komise



FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

Komise pro etiku ve výzkumu

V Praze dne 19. května 2023
Č. j.: UKFF/299423/2023

POSUDEK PŘEDLOŽENÉHO NÁVRHU PROJEKTU

Komise pro etiku ve výzkumu FF UK posoudila etickou přípustnost předloženého návrhu projektu *Vyhoření jako důsledek rané specializace u hráčů ledního hokeje v kategorii U16 až U23* a to z hlediska jeho celkového zaměření, plánovaných postupů a nástrojů výzkumu, dostatečnosti předpokládané informovanosti účastníků výzkumu a opatření pro ochranu jejich práv a

neshledala žádné rozpory a nedostatky

vzhledem k požadavkům vyplývajících z právních předpisů České republiky, vnitřních a dalších předpisů univerzity a fakulty a specifických požadavků poskytovatele finančních prostředků a dalších orgánů a institucí, které provedení tohoto posudku nárokují.


předseda komise
Mgr. Jiří Lukavský, Ph.D.


člen komise

Komise pro etiku ve výzkumu
Filozofická fakulta Univerzity Karlovy
nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1
IČ: 00216208
DIČ: CZ00216208

kev@ff.cuni.cz

<http://www.ff.cuni.cz/fakulta/organy-fakulty/komise-ff-uk/komise-pro-etiku-ve-vyzkumu/>

Nyní Ti předložíme výroky týkající se tvých sportovních začátků:

1. *Je lední hokej tvým hlavním sportem?* ANO – NE
2. *V kolika letech jsi začal v ledním hokeji pravidelně trénovat?*
3. *V kolika letech jsi byl vybrán do výběrového týmu, který hraje nejvyšší mládežnickou soutěž v ČR?*
4. *V kolika letech jsi začal trénovat výslovně se záměrem zlepšit svůj soutěžní výkon?*
5. *V kolika letech jsi začal být hokeji opravdu oddaný se záměrem dosáhnout co nejvyšší úrovně výkonu?*
6. *V kolika letech jsi lednímu hokeji něco obětoval (např. odešel jsi z jiného sportu, vzdal se nějakého jiného koníčku apod.)?*

Prosím uveď kolik hodin týdně jsi průměrně věnoval tréninku v následujících kategoriích:

Kolikrát týdně jsi průměrně trénoval hokej, když ti bylo 6 a méně let?

Kolik minut měl průměrně jeden trénink, když ti bylo 6 a méně let?

Když mi bylo 6 a méně, trénoval jsem...

- Pouze podle rozpisu.
- Podle rozpisu a někdy i v pauzách mimo sezónu.
- Podle rozpisu a většinou i v pauzách mimo sezónu.
- Podle rozpisu i v pauzách mimo sezónu.

Kolikrát týdně jsi průměrně trénoval hokej, když ti bylo 7 až 9 let?

Kolik minut měl průměrně jeden trénink, když ti bylo 7 až 9 let?

Když mi bylo 7 až 9, trénoval jsem...

- Pouze podle rozpisu.
- Podle rozpisu a někdy i v pauzách mimo sezónu.
- Podle rozpisu a většinou i v pauzách mimo sezónu.
- Podle rozpisu i v pauzách mimo sezónu

Kolikrát týdně jsi průměrně trénoval hokej, když ti bylo 10 až 12 let?

Kolik minut měl průměrně jeden trénink, když ti bylo 10 až 12 let?

Když mi bylo 10 až 12, trénoval jsem...

- Pouze podle rozpisu.
- Podle rozpisu a někdy i v pauzách mimo sezónu.
- Podle rozpisu a většinou i v pauzách mimo sezónu.
- Podle rozpisu i v pauzách mimo sezónu

Nyní, prosím, uveď kterým dalším sportům ses věnoval/ věnuješ mimo tvůj hlavní sport.

V případě, že ses nikdy nevěnoval jinému sportu, neodpovídej.

Jakému dalšímu sportu ses dříve pravidelně věnoval?

Prosím uveď o jaký sport se jedná. Nevyplňuj, pokud ses dalšímu sportu nevěnoval.

V kolika letech ses tomuto sportu začal věnovat?

Prosím uveď věk v letech. Nevyplňuj, pokud ses dalšímu sportu nevěnoval.

V kolika letech ses tomuto sportu přestal věnovat?

Prosím uveď věk v letech. Nevyplňuj, pokud se tomuto sportu stále pravidelně věnuješ.

Pozn.: poslední tři otázky se opakují každá třikrát