

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(bakalářská)

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MENTÁLNÍ TRÉNINK VE FOTBALE
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Erik Jasenský, učitelství pro 2. stupeň základních škol
tělesná výchova – přírodopis se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Erik Jasenský

Název diplomové práce: Mentální trénink ve fotbale

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt: Hlavním záměrem bakalářské práce je seznámení s mentálním tréninkem ve fotbale. Na základě dostupných literárních a internetových zdrojů předkládá soubor efektivních metod sportovní psychologické přípravy. Důraz je kladen na nácvik a aplikaci technik mentální přípravy v tréninku fotbalisty.

Klíčová slova: psychologická příprava, fotbal, trénink psychických dovedností, vnitřní řeč, kotvení, stres, technika dýchání

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Erik Jasenský

Title of the master thesis: Mental training in football

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2011

Abstract: The main aim of the bachelor thesis is to inform the reader about the means of employment of mental training in football. The set of effective methods of sports psychological preparation is introduced on the basis of available literary and internet sources. The emphasis is put on rehearsal and application of the techniques of psychological preparation in the training routine of a football player.

Keywords: psychological preparation, football, psychological skills training, inner speech, anchoring, breathing technique, stress

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

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

V Olomouci dne 14. července 2011

.....

Děkuji Mgr. Haně Hřebíčkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

OBSAH:

1 ÚVOD.....	7
2 CÍLE.....	9
2.1 Hlavní cíl.....	9
2.2 Dílčí cíl	9
3 SYNTÉZA POZNATKŮ.....	10
3.1 Charakteristika sportu fotbal.....	10
3.1.1 Začlenění dle psychologické typologie sportů.....	10
3.1.2 Specifikace psychologické náročnosti sportu.....	10
3.2 Psychologická příprava (PP).....	11
3.3 Nevyužitá PP.....	12
3.3.1 Znalosti	13
3.3.1.1 Nesprávná forma nácviku	13
3.3.1.2 Pocit dostatečných zkušeností.....	13
3.3.1.3 Neadekvátní sportovní znalosti psychologa.....	13
3.3.2 Čas.....	14
3.3.3 Mýty o PP.....	14
3.3.3.1 „Problémový“ sportovec	14
3.3.3.2 Profesionální sportovec	15
3.3.3.3 Rychlé řešení.....	15
3.3.3.4 „Hokus pokus“	16
3.4 Fáze mentálního tréninku (MT).....	16
3.4.1 Edukace	17
3.4.2 Osvojení	18
3.4.3 Praxe.....	19
3.5 Seberegulace	19
3.6 Začlenění MT do sezóny.....	21
3.7 Metody a techniky MT	22
3.7.1 Vnitřní řeč	23
3.7.2 Spouštěcí mechanismy.....	25
3.7.3 Kotvy a kotvení stavů	27
3.7.4 Překonávání stresu	29

3.7.4.1 <i>Technika dýchání</i>	30
3.7.4.2 <i>Hudba jako druh relaxace</i>	30
3.7.5 Nervozita a strach	32
3.7.5.1 <i>Imitace sebevědomí</i>	32
3.7.5.2 <i>Imaginace</i>	33
3.7.5.3 <i>Klíčové situace ve fotbale dle herní pozice</i>	34
4 SOUHRN	38
5 SUMMARY	39
6 REFERENČNÍ SEZNAM	40

1 ÚVOD

Jestliže bereme psychologickou přípravu jako jednu ze složek přípravy, potom se nám rozpadá na dvě části. Jedna část (nespecifická) je jakoby rozpuštěna v ostatních složkách sportovní přípravy. Psychologickým základem technické přípravy jsou psychologické poznatky o motorickém učení, o ideomotorickém tréninku.... Základem fyzické přípravy je vytváření odpovídající motivace,... vytváření zájmu o tréninkovou náplň.... Základem taktické přípravy jsou poznatky o psychologických prostředcích ovlivnění soupeře... a psychologické poznatky o vlastním taktickém chování (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 222).

„Druhá část psychologické přípravy je relativně specifická, tj. plní přednostně psychologický účel. Patří do ní především zvyšování psychické odolnosti cestou modelovaného tréninku, regulace aktuálních psychických stavů...a některé prostředky přetváření postojů“ (Slepička et al., 2009, 222).

Tato práce, koncipovaná jako přehledová studie, objasňuje zejména druhou, „specifickou“ část psychologické přípravy.

Design práce vznikl na bázi 16-ti let praktických herních zkušeností s fotbalem a posledního roku s trenérskou praxí současně se zájmem o psychologii (zvláště o techniky mentálního tréninku zaměřené na zefektivnění hráčského výkonu). Nabízelo se tato dvě témata propojit v jedno a popsat některé možnosti využití technik mentálního tréninku ve fotbale.

Psychologická příprava zasáhla mou kariéru na přelomu žákovské a dorostenecké kategorie, kdy se tzv. láme chleba a sportovec volí své priority. Trenér současně klade důraz na výkonnostní hledisko a preferuje stabilní herní výsledky. Tou dobou apeluje i na psychickou stránku a interpretuje skutečnost, že rozdíl v prezentaci fotbalisty na hřišti tkví v hlavě.

Ideu, že „všechno je v tvójí hlavě“ ve mně opětovně vzbudil text písně „All In Your Head“ americké skupiny Machine Head pojednávající o negativních myšlenkách řídících životní kroky. Nevědomky se „ukotvila“ v mé mysli a dodnes má schopnost provést skrze kritické situace.

Studiem práce čtenář (fotbalista) porozumí nejen tvorbě podobných pozitivních kotvení, ale získá přehled o kompletním procesu mentálního tréninku a dalších

účinných prostředcích psychologické přípravy ovlivňujících herní výkon i mimo-sportovní aktivity.

Práce sepsaná na základě studia literárních a internetových zdrojů představuje stručný přehled možností, jak lze ovlivňovat psychiku fotbalisty s důrazem na praktické zefektivnění jeho hráčských dovedností.

2 CÍLE

2.1 Hlavní cíl

- Seznámení s možnostmi a technikami mentálního tréninku ve fotbale.

2.2 Dílčí cíl

- Návrh možnosti aplikace technik sportovní psychologické přípravy v tréninku fotbalu.

3 SYNTÉZA POZNATKŮ

3.1 Charakteristika sportu fotbal

„Historie fotbalu sahá až do starověku. V Řecku se hra nazývala *sphaira*, v Římě *ollis*. V renesanční Itálii se hrála hra *calcio* podobnější dnešnímu fotbalu. Fotbal, tak jak ho známe dnes, se začal hrát v Anglii v polovině 19. Století (1848)“ (Fourny et al., 2003, 242).

Popularita fotbalu již dávno překonala kontinenty a historický předstih zemí původu je smazán. Díky své materiální nenáročnosti je fotbal oblíben i ve státech s nižší životní úrovní, kde vyrůstají hráči světového formátu.

Uznání diváků si fotbal získal jednoduchostí pravidel a nekonečnou variabilitou herních kombinací. Právě relativní nespoutanost a interpretace pravidel ve sporných momentech probouzí vášnivé diskuze a zájem fanoušků.

Profil fotbalisty, jehož herním cílem je dát soupeři gól, tvoří vytrvalost, rychlost, koordinace, technická vytrýbenost, tvořivost, hbitá reakce, předvídavost, soudržnost.

3.1.1 Začlenění dle psychologické typologie sportů

Fotbal patří mezi dominující psychologický typ sportovní činnosti. Řadí se do skupiny sportů anticipačních (heuristických), jejichž základ tvoří předvídání dějů následných (anticipace) a kreativní řešení vyskytujících se situačních úloh (heuristika) (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Fotbal je sport kolektivní, v němž součinnost týmu nárokuje individuální hráčskou inteligenci a tvořivost, oblíbenost sportu se skrývá v herní dynamice a klubové příslušnosti hráčů i fanoušků (Slepička et al., 2009).

Kouzlo fotbalu spočívá ve skupinové soudržnosti vytvářející energické těleso individuálních součástí (osobností).

3.1.2 Specifikace psychologické náročnosti sportu

Mistrovské utkání je zpravidla veřejným vystoupením, jemuž předchází napětí z očekávání i příznaky trémy, úzkosti a obavy o výsledek (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Průběh příznaků vyplývá z významnosti zápasu a osobnosti hráče. Podle Slepičky et al. (2009) sportovec o okolnostech utkání často přemýšlí a obsahově vytváří negativní hypotézy naplněné intenzivní představou o problémových herních situacích,

nepříznivém počasí, silném soupeři, reakci publika apod. (eventuální neúspěch vidí v tréninkovém manku, úrovni technických dovedností, fyzické kondici, překonané chorobě atd.). Nesoulad s očekáváním probouzí u sportovce v průběhu utkání frustraci zahrnující vztek, agresi, zklamání (Slepička et al., 2009).

Labilní charakter povahy se u vrcholových fotbalistů díky trendu (alespoň) navenek silných osobností (mimikry sebevědomí) projevuje zřídka. Síla temperamentu se ale individuálně různí.

„Sport vždy znamená srovnávání s určitým standardem výkonu, porovnávání intraindividuální, nebo srovnávání s představou“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 61), což u fotbalu platí zásluhou rozšíření sportu a počtu registrovaných hráčů dvojnásob. V čase, kdy se rozdíl mezi taktickými, technickými a fyzickými aspekty fotbalu stírají, leží výhoda fotbalisty v dobře připravené mysli.

Strach z chabého výkonu a nevydařených herních momentů, potvrzený a znásobený skutečností v utkání, působí jako dlouhodobý stresový faktor.

3.2 Psychologická příprava (PP)

Kolikrát už nás z obrazovky pobavily a rozesmály snímky sportovců předvídající výsledek a průběh utkání na základě přiklánějícího se „štěstíčka“ a vloženého „srdíčka“. Nespočetněkrát. Ovšem tato dvě slova jsou jen jinak vyjádřený fakt, že sportovec musí být pro dobrý výkon připraven jak po psychické, tak fyzické stránce. Přičemž psychická kondice v mnoha případech rozhoduje a řídí naše tělo (srdce). Trénink psychických dovedností přispívá ke zkvalitnění výkonu, což vede i k pocitu štěstí.

„Psychologická příprava sportovce je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 213).

Stejně dobře jako jednotlivé herní dovednosti, technické či fyzické schopnosti, musí být i psychická stránka sportovce dostatečně trénována. K významným znakům, všestranně vybaveného fotbalisty, na nichž mentální trénink staví, patří schopnost koncentrace mysli, sebevědomí a udržení přiměřené motivace.

Trénink psychických dovedností (TPS) Weinberg a Gould (2003) vztahují k systematickému a stálému nácviku mentálních nebo psychických dovedností zvyšující výkon, obohacující požitek ze hry a dosahující vyššího sportovního a fyzického prožitku.

Sportovec v průběhu své kariéry prožívá s různou intenzitou pocity nervozity, zklamání, nechutenství, ztráty motivace, odporu, deprese i bezmocnosti, které častokrát zastíní veškeré jeho dovednosti fyzické. Jeho úspěch či neúspěch se tak podle Weinberga a Goulda (2003) sestává z kombinace schopností fyzických (síla, rychlost, obratnost, koordinace) a mentálních (koncentrace, sebevědomí, kontrola úzkosti). Fotbal lze sice oproti tenisu, golfu nebo akrobatickému lyžování, kde se podle Weinberga a Goulda (2003) teoretický poměr obou skupin dovedností pohybuje okolo 20:80 % a absolutní koncentrace téměř nepolevuje, zařadit mezi ty méně náročné na psychiku. Faktem však zůstává, i když tomu vlastní praktické zkušenosti nenasvědčují (procento zařazení PP k běžné přípravě se blíží nule), nutnost neméně intenzivního tréninku psychických dovedností.

Vezmeme-li v úvahu srovnání dvou hráčských individualit na klubové úrovni, dojdeme k závěru, že díky přístupu k taktické a technické přípravě, je jejich fyzická zdatnost v podstatě totožná. Otázkou zůstává, proč statistiky obou výkonů hovoří ve prospěch hráče jediného. Odpověď nám poskytne Weinberg a Gould (2003): ...hráčské dovednosti nelze zapomenout, rozhoduje kolísání mentálních dovedností.

3.3 Nevyužitá PP

O několik řádků výše stojí, jak důležitou roli hraje trénink psychických dovedností ve výkonu fotbalisty a dále skutečnost, jak mizivým procentuálním zastoupením je využíván v rámci klasické sportovní přípravy. Připočtením domněnky mnoha trenérů o tom, že hvězdy oplývají talentem od boha a rodí se takřikajíc s balónem u nohy, zapříčiní nulový posun od doby rozmachu sportovní psychologie v 80. letech 20. století. Úspěch však nikdy nepřichází sám, vždy kráčí ruku v ruce s dřinou a poctivým přístupem k tréninku a hře. Stejná pravidla platí i pro trénink psychických dovedností, který umí hvězdu rozzářit a povznést do nebes. Weinberg a Gould (2003) zmiňují další důvody, které zmrazil praktické použití PP celorepublikového rozsahu v čase o 30 let nazpět.

3.3.1 Znalosti

Provedené výzkumy ukazují, že většina trenérů vidí příčinu nedostatečné informovanosti v dostupnosti materiálů a v otázce přístupu a postoji sportovních svazů k mentální přípravě. Podle Goulda, Medberyho, Damarjiana a Lauera (in Weinberg & Gould, 2003, 243) podávají trenéři možné návrhy pro zlepšení podmínek takto:

- soustředit se na zpřístupnění a předávání konkrétních cvičení a tréninkových schémat,
- produkovat větší množství zdrojů zabírajících se problematikou tréninku mentálních dovedností ve formátu audia a videa,
- aktivně angažovat trenéry ve výukových programech.

3.3.1.1 Nesprávná forma nácviku

Trenér používá hesla rozkazovacího způsobu („Koncentruj se!“, „Soustřed' se na to, co máš dělat!“, „Uvolni se!“, „Relaxuj!“, „Nenech se rozhodit!“, „Nedělej, co nemáš!“, „Nevnímej okolí!“), čímž se dopouští současně dvou závažných chyb (Weinberg & Gould, 2003). První: hráč musí nejprve projít konkrétním mentálním cvičením, aby byl schopen soustředit myšlenky, koncentrovat se či navodit stav relaxace. Druhý problém se skrývá v použití negace ve větách, kterou v rozkazech hráčův mozek nevnímá, přeskakuje a tělu vsugeruje pravý opak.

3.3.1.2 Pocit dostatečných zkušeností

Trenér předávává svým svěřencům znalosti z oblasti mentální přípravy pouze s pomocí osobních zkušeností a na základě zaběhlých, obecně fungujících jevů. Před studiem odborné literatury a speciálně vedeným kursům volí raději svou hlavu jako ústřední zdroj informací.

3.3.1.3 Neadekvátní sportovní znalosti psychologa

Trenér poukazuje na neadekvátní znalosti psychologa z oblasti daného sportu, a předkládá tak neefektivní vedení PP. Hráčské popř. trenérské zkušenosti konzultanta vskutku podporují důvěryhodnost, navázání vztahů, „odbornou“ komunikaci a napomáhají v poznání specifických problémů sportovce, nejsou však limitujícím faktorem pro využití TPD (Weinberg & Gould, 2003).

Pozorováním tréninků, utkání nebo video záznamů konkrétního týmu se psycholog rychle seznámí s příslušným sportovním prostředím.

3.3.2 Čas

Trenéři paradoxně často zmiňují a považují právě čas za největší bariéru v praktikování TPD. Dávají najevo, že v týdenním přípravném plánu není dostatek místa pro zařazení speciální tréninkové jednotky a hráči stěží dovedou vstřebat taktické a herní požadavky (Weinberg & Gould, 2003).

Trenérský pohled na PP v mnoha případech omezují priority. Kouč by měl vzít v úvahu výkony týmu i jednotlivců samotných, jež neodpovídají daným očekáváním, a zamyslet se nad elementy brzdící herní rozvoj. Mnohokrát za neúspěchem vidí nedostatečné soustředění a unavené tělo „léčí“ masážemi a regeneračními koupelemi, v domněnku, že se jedná o potřebnou relaxaci. Neuvědomuje si podstatu svých vyřčených slov a přípravu zaměřuje pouze na zdokonalení fyzických vlastností a taktických povinností. Nutnost poznání skutečných faktorů ovlivňujících herní výkon a přehodnocení žebříčku tréninkových strategií, je klíčem k úspěchu jak pro hráče, tak trenéra.

3.3.3 Mýty o PP

Řada mýtů koluje sportovním světem a omezuje rozvoj, rozšíření a zařazení TPD jako součásti každodenní rutiny fotbalisty i jako složky běžného tréninkového procesu jednotlivých klubů.

Podle Weinberga a Goulda (2003) existují 4 základní mýty.

3.3.3.1 „Problémový“ sportovec

Všeobecné mínění o PP lze charakterizovat jako nepodložené, považující její použití za nepodstatné a vytvářející úsměv na mnoha tvářích sportovců cítících se zdraví a držících své emoce na uzdě. Právě posledně zmíněný „zdravý rozum“ ukazuje neoprávněnost opovržení psychickým tréninkem. Řada lidí se totiž domnívá, že zaměstnání sportovního psychologa zahrnuje pouze spolupráci se sportovci trpícími určitými psychickými problémy (deprese, úzkost), mentálními potížemi (nervozita,

nechutenství) či nesprávnými návyky (spánkové, stravovací) (Weinberg & Gould, 2003).

Psycholog sportu může mít v psychologické přípravě především úlohu poradenskou a kontrolní. Kromě toho by měl zajišťovat v rámci spolupráce s trenérem expertýzní formou některé specializované služby (psychodiagnostiku, psychoterapii, specializované nácviky regulačních postupů, psychohygienické plánování apod.). O jeho přímé práci se sportovcem by měl trenér vědět, měl by znát její smysl a souhlasit s postupem (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 223).

Návštěvu specialisty a provedení expertízy tak podle Weinberga a Goulda (2003) vyžaduje pouhých 10 % sportovců. Nicméně jakákoli oboustranná spolupráce se sportovním psychologem přináší ovoce. Trenér lépe porozumí svému týmu a vytvoří si obrázek o psychickém stavu jednotlivců i kolektivu. Hráč pozná své mentální pochody a naučí se jich využívat.

3.3.3.2 Profesionální sportovec

Podobně jako v předchozím případě je přežitkem názor, který často posilují i média svým specifickým zaměřením, že TPD účinkuje jen u profesionálních sportovců. Tzn. dospělých a precizně fyzicky vybavených osobností. Přičemž psychická traumata, strach nebo obavy si s sebou vyvíjející se sportovec nese dlouhodobě. Neodkladně tak s věkem přichází nezbytnost upevnění kladných mentálních návyků.

Seligman a Csikszentmihalyi (in Weinberg & Gould, 2003, 245) poukazují na aktuální volání po zaměření obecné psychologie na učení a vývoj pozitivního myšlení např. v oblasti zvýšení výkonu, oproti tradičnímu pojetí soustředěného spíše na psychické deficity a duševní potíže. To vedlo podle Weinberga a Goulda (2003) k využití poznatků o TPD pro zesílení odolnosti a zdatnosti jedinců i u profesí jiných než sportovních (hudebníků, herců, obchodníků, chirurgů, policistů).

3.3.3.3 Rychlé řešení

Mylná představa o jednorázovém a účinném řešení, které poskytuje PP, se jako odpověď objevuje v řadě výzkumů a blízce souvisí s mýtem týkajícího se problémových sportovců. Trenér nebo hráč hledá řešení, až když pohár přeteče, tzn. při výrazném projevu některých psychických potíží. Úkolem TPD je naopak těmto náznakům

předcházet a mimoto posilovat zásadní mentální dovednosti sportovce (sebevědomí, koncentrace, odhodlanost, kuráž, vnitřní řeč atd.).

Dalším omylem je neúměrná rychlost, s jakou lze dosáhnout požadovaného zdokonalení v jednotlivých dovednostech. Analogicky k fyzické kondici a technickým činnostem, musí fotbalista věnovat dostatek času a trpělivosti i tréninku psychických dovedností.

TPD nepředstavuje žádný druh magie, nedokáže v momentu přetvořit průměrného hráče v superhvězdu, ale pomáhá mu navýšit jeho potenciál a maximalizovat schopnosti (Weinberg & Gould, 2003).

3.3.3.4 „Hokus pokus“

I v dnešní moderní době stále přežívá názor, že PP je jen snůška nesmyslů, nepodložená hmatatelnými důkazy. Sir Arthur C. Clarke kdysi řekl, že dostatečně pokročilou technologii nelze odlišit od magie a tuto zajímavou ideu v sobě skrývají i mnohé nejnovější metody a techniky. Ne všichni však v kouzla věří a neznámé pokládají spíše za laciný trik. Smýšlení skeptiků ale vyvrací mnohé vědecké studie i prohlášení jednotlivých sportovců majících s TPD kladné osobní zkušenosti, které jsou podpořeny zejména kompetentním očekáváním a systematickým každodenním cvičením sestaveným z pestré palety technik a metod (vnitřní řeč, imaginace, relaxační techniky) (Weinberg & Gould, 2003).

3.4 Fáze mentálního tréninku (MT)

Na utváření mentální stránky sportovce působí řada rozmanitých vlivů.

Jejich nesmírná členitost se promítá do utváření osobnostního profilu konkrétního sportovce a projevuje se ve značných individuálních rozdílech v psychických vlastnostech i projevech sportovců. Rozmanitost těchto vlivů je tak velká, že každý sportovec představuje osobnost zcela zvláštní a neopakovatelnou. Proto snahy o zobecnění ve sportovní personologii mají své meze (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 94).

Zlom v tendenci k unifikaci fází a kopírování úspěšných tréninkových postupů musí přijít nejpozději s nástupem druhé fáze MT (osvojení).

Weinberg a Gould (2003) dělí PP na 3 fáze.

3.4.1 Edukace

Podobně jako udává taktická příprava rozestavení a pohyb jednotlivých hráčů po ploše, má i trénink mentálních dovedností svá pravidla. Obdobně jako jsou herní kombinace navrženy k dosažení gólu, směřuje i psychická příprava k jasnému cíli – zvýšit výkon hráče, a protože účinná souhra přihrávek nefunguje bez pravidelného nácvičku, musí každý fotbalista projít první fází TPD – edukací.

Nejsnazší cestou, jak u sportovce navodit pocit důležitosti a smysluplnosti mentálních cvičení spočívá v dotazech. Otázky koncipujeme srozumitelně a tak, abychom dostali kýžených odpovědí. Podle Weinberga a Goulda (2003) nám vystačí 2 elementární dotazy: „Jakou roli hraje TPD ve výkonu sportovce?“ (odpověď: „Významnou.“) a „Jak často Vy osobně rozvíjíte mentální dovednosti? (odpověď: „Málokdy.“ nebo „Nikdy.“). Tak uvedeme posluchače v pozornost a zamyšlení. Podotkneme, že na TPD není nikdy pozdě a zasvětime hráče do problematiky.

Začneme faktem, že mentální stránku lze zdokonalovat stejně jako fyzickou, následovaným podrobným rozбором psychických dovedností konkrétně sportovně zaměřených (v našem případě na fotbal). Interakce může proběhnout opět formou dotazů. Sportovce necháme vyjmenovat psychologické faktory považující za pozitivně či negativně ovlivňující sportovní výkon. Zmíníme ty (zaměřování myšlenek – cílové nastavení, představivost – imaginace, regulace nabuzení, koncentrace), jež náleží do rukou konzultantovi edukačnímu a ty (těžká deprese, úzkost, poruchy osobnosti), jež spadají do kompetence sportovního psychologa klinického (Weinberg & Gould, 2003).

Obeznámíme hráče s harmonogramem a systémem výběru mentálních dovedností k nácvičku. Individuální selekce probíhá nejčastěji procesem osobního škálového hodnocení konkrétních sportovních (pro fotbal klíčových) dovedností. Zásadní je v této situaci vklad trenéra a fyzioterapeuta k omezení chybné klasifikace z příčin jiných než psychologických (biomechanických, technických) (Weinberg & Gould, 2003). Volba metod v TPD závisí na specifikaci sportu a jeho časovém sledu (přestávky, momenty odpočinku).

Klíčovým aspektem edukace je navození příjemné atmosféry a vztahu vzájemného porozumění (sportovec – psycholog). Zaujetí podpoříme podáním příkladů, kde se objevují konkrétní jména fotbalistů a klubů využívajících TPD.

Weinberg a Gould (2003) vymezují čas edukační fáze v řádu několika hodin, to buď jednorázově, anebo rozprostřeně v procesu učení po krátkých intervalech. Opakování je matka moudrosti a lépe je v začátcích prohlubovat a utužovat vědomosti o smyslu a cíli TPD.

Před samotným nácvikem popíšeme jádro příslušné techniky, zmíníme příčiny stavů a myšlenek, kterým se budeme vyhýbat nebo které budeme transformovat a optimalizovat. Na závěr zdůrazníme schopnosti, které nám daná technika pomůže zdokonalit.

Všechny tyto ústřední body se hráči snažíme přiblížit jednoduchou a přehlednou formou.

Prostou, ale ukázkovou inovativní cestu zvolil podle Weinberga a Goulda (2003) i konzultant a specialista na PP Ken Ravizza. Podotýká, jak důležitou roli hraje edukační fáze v podpoře vědomí sportovce o dopadu TPD na jeho výkon, kterému přiřazuje analogicky 3 barvy semaforu: zelenou, oranžovou a červenou. V zeleném světle pracuje mysl sportovce spontánně a na výbornou. Oranžová barva upozorňuje na změnu situace a odbočení do protisměru pozitivnímu proudu myšlení. A nakonec červená volá po zastavení a otočení kormidlem, což představuje použití technik relaxace a znovunabytí pozitivního stavu, např. metodou kotvení.

V závislosti na „rozpoznané auře“ hráč vnímá vlastní mentální pochody a dokáže tak ovlivnit přípravu k utkání i samotnou výkonnost.

3.4.2 Osvojení

Ve druhé fázi PP týkající se nácviku dříve interpretovaných technik a metod prohlubujících duševní obratnost, přivítáme jedince, kteří porozuměli informacím předloženým v edukační fázi a přistoupili ke studiu TPD zodpovědně a s úmyslem pozitivního vedení mysli i těla.

Fáze osvojení se věnuje praktickému cvičení konkrétních mentálních dovedností formou skupinové či individuální přípravy. Vedená je s ohledem na věk a schopnosti družstva i jednotlivce, kterým by se při odborných sezeních (efektivnější kratší a častější) měla věnovat dostatečná pozornost (Weinberg & Gould, 2003). Rozhovor, jenž se stane základem pro určení technik a navržení individuálního plánu PP, představuje klíč k úspěchu každého hráče.

Formální či neformální individuální sezení při společenských událostech (cesta autobusem, letadlem na utkání, při jídle) probíhají v celém průběhu PP (Weinberg & Gould, 2003).

3.4.3 Praxe

Záměrem poslední fáze mentální přípravy je převedení získaných poznatků do praxe (hry, zápasu) a podle Weinberga a Goulda (2003) zahrnuje 3 primární úkoly:

- zautomatizování dovedností systematickým procvičováním (dosažení počáteční úrovně),
- systematická integrace psychických dovedností do herních situací,
- modelovaný trénink.

„Aplikací specifických soutěžních psychických zátěží v tréninku lze zvýšit odolnost jedince i družstva vůči těmto zátěžím. Z toho plyne psychologický požadavek, aby do tréninku byly zařazovány 'modely' soutěžních situací. Odtud název modelovaný trénink“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 213).

Praktický nácvik začíná v bodě osvojení postupů dané techniky a pokračuje skrze vedenou lekci představivosti, přes samostatnou imaginaci situace, v níž sportovci metoda vypomůže. Po získání potřebné jistoty a zdatnosti aplikuje techniku v tréninku, přípravných utkáních, až se zkouškou stane samotné mistrovské utkání. Zásluhou fungování určité techniky v kombinaci s jinou, dosáhne hráč vrcholného umění v podobě optimalizace stavů pro předstartovní přípravu i pro herní tempo měnící se s průběhem utkání.

Konečnou a neodmyslitelnou etapu tvoří evaluace (rozhovor, dotazník), která vypovídá o účelnosti a účinnosti vedeného TPD (Weinberg & Gould, 2003).

3.5 Seberegulace

Nyní se hovoří o hráči, který úspěšně prošel všemi fázemi PP a stojí před finálním úkolem – seberegulací. Stejně jako rozhodčí vede díky píšťalce utkání, řídí i fotbalista pomocí seberegulace své chování na hřišti.

V této etapě vývoje mentálních dovedností musí hráč zúročit vše, čemu se ve vedeném TPD přiučil (rozpoznat aktuální stav, vyhodnotit jeho užitek popř. navrhnout a navodit pomocí dané techniky stav efektivnější). Stává se tak jakýmsi manažerem svého těla a mysli.

Weinberg a Gould (2003) uvádí, že sportovec by měl být po absolvování TPD schopen seberegulace vnitřních funkcí zahrnující účinné zvládnání tlaku prostředí a adaptaci na okolní změny.

Proces seberegulace se skládá z řady záchytných bodů, které nám přiblíží 5-ti bodový model sestavený Kirschenbaumem (in Weinberg & Gould, 2003, 249).

- **Identifikace problému**

Rozpoznání negativního stavu tvoří první a prioritní krok pro zdárné ovládnutí seberegulace. Sportovec přijímá odpovědnost za včasné rozeznání kritické situace i za rozhodnutí týkající se případné změny a volby stavu nejefektivnějšího (Weinberg & Gould, 2003).

Bez schopnosti identifikovat problém se další stádium odhodlání překonat nepříznivé výkony zdá zbytečným.

- **Závazek**

Tento bod v sobě skrývá příslib sportovce v překonání myšlenkových bariér, které vyvstanou v průběhu procesu transformace, cestou systematického nácviku mentálních dovedností.

- **Provedení**

Důležité přemostění v procesu seberegulace představuje třetí stádium provedení sebemonitoringu, sebekontroly a sebehodnocení. Obnáší vytyčení hranic očekávání a posílení vlastností odolávajících negativně působícím faktorům a tlaku prostředí (Weinberg & Gould, 2003).

Často aplikovanou metodou je video-záznam, ve fotbale však trenéry využíván spíše za účelem herního a taktického rozboru. Z toho vyplývá i další nedostatek záběrů. Kamera soustřeďuje pohled na míč a nikoli na jednotlivé hráče. Zásluhou této skutečnosti nelze korektně vyhodnotit data vypovídající o kritickém chování (problémech) jedinců v průběhu kompletního utkání.

Pravdou je, že doba nácviku mentálních dovedností se liší v závislosti na obsahu tréninku a úrovni, s jakou se dané metody budou předávat. Weinberg a Gould (2003) poukazují na nezbytné minimum sezení v počtu 3 – 5 týdně, z nichž je dle náplně vždy prvních nebo posledních 10 – 15 min pokládáno za nejideálnější dobu k praktikování osvojených dovedností.

Systematickým nácvikem a získáním zkušeností se otevřou dveře pro vkomponování mentálního tréninku do tréninku fyzického (na hřišti).

Takto zdatní sportovci již dále nevyžadují toliko speciálních sezení a techniky praktikují v přípravných až mistrovských utkáních. Dokud se však u hráče neprojeví schopnost seberegulace, plní úkoly v podobě domácích (volnočasových) cvičení a nadále spolupracuje se sportovním psychologem, který jej v procesu TPD vede (Weinberg & Gould, 2003).

Zásluhou trendu upřednostnění fyzické přípravy před psychologickou, probíhají sezení s denní nepravidelností, čemuž se musí přizpůsobit obsah i objem informací jednotlivých mentálních tréninků.

Za těchto okolností psycholog realizuje méně častá sezení delšího intervalu, během kterých objasní principy a filosofii tréninku. Podle Weinberga a Goulda (2003) navází individuální konzultace zaměřené na momentální úroveň osvojených dovedností sportovce, z nichž vyplyne rozvrh cvičení praktikovaných hráčem v čase mezi aktuálním a následujícím sezením. Zpětnou vazbou konzultantovi je v tomto období trenér. Kompletní program TPD pod vedením psychologa trvá v závislosti na specifikaci sportu, časových možnostech a existujícím stupni mentálních dovedností 3 – 6 měsíců (Weinberg & Gould, 2003).

PP je však zásluhou stále nových měnících se podmínek prostředí celoživotní proces s pestrým polem působnosti.

3.7 Metody a techniky MT

Slepička, Hošek, a Hátlová (2009) řadí mezi metody mentální trénink, výcvik mentálních dovedností a různé druhy psychotréninku využívajících princip ideomotoriky, momentů klasického podmiňování ať už ve smyslu pozitivním či adversivním (modifikace autogenního tréninku vhodné pro snižování napětí, redukci stresu, případně zefektivnění regenerace ve sportu).

Weinberg a Gould (2003) popisují dovednosti jako získané kvality a metody jako procedury a techniky uplatňující se v rozvoji těchto dovedností. Jádrem TPD potom tvoří 4 primární metody (regulace nabuzení, imaginace, cílové nastavení a koncentrace), do nichž následující techniky spadají.

3.7.1 Vnitřní řeč

Které hlasy slyší hráč v průběhu hry nejčastěji? Hlasy diváků? Pokyny trenéra nebo asistenta? Rady od rodičů? Povzbuzování od spoluhráčů v poli? Křik brankáře řídícího hru z hloubky hřiště? Ne! Promlouvá k němu jeho vnitřní hlas.

Nugent a Brown (2008) zmiňují, že vlastní hlas (vnitřní hlas) člověka je jeden z těch, které slyší nejčastěji a proto má schopnost řídit jeho život. Ovlivňuje vše od úspěchů po fyzickou zdatnost, od navázání vztahů k veškerým rozhodnutím.

Mozek funguje tak, aby odpovídal na příkazy, které mu hlas udává (Nugent & Brown, 2008). Hledá je dokonce i v době, kdy se je člověk snaží potlačit a skrýt. Prvním klíčovým faktorem pro správné použití vnitřního hlasu je oprostít myšlenky od negace. Podle Nugenta a Browna je jednoduchým příkladem nesprávného příkazu slovní spojení „nepředstavujte si...“. Mozek si nejprve představí a vytvoří obrázek a poté se ho snaží vytěsnit. Druhým klíčovým aspektem je fakt, že mozek a tělo tvoří jednotný ucelený systém. Nugent a Brown dále uvádí, že Cadice Pert, nominovaná na Nobelovu cenu, vidí mozek umístěný uvnitř těla a procházející skrze něj. To znamená, že obdržená informace neputuje jen do mozku, ale prochází tělem. V případě hráče, který k sobě promlouvá zápornou řečí – „můj výkon nestojí za nic“, „už nemůžu“, „nejde mi to“, jeho tělo eviduje informaci jako příkaz a snaží se jej splnit (Nugent & Brown, 2008).

Obdržené zprávy a příkazy působí skrze centrální nervovou soustavu a svou silou a vitalitou ovlivňují nejen výkon sportovce na hřišti, ale i život mimo něj. Nugent a Brown (2008) uvádí paradigma, kdy k sobě sportovec promlouvá slovy „jsem unavený“: jeho mozek zaregistruje informaci a pošle ji do celého těla, což způsobí nárůst pocitu únavy. V této formě se zpráva vrátí zpět do mozku a ten ji rozpozná jako „únavu“, kterou hráč pocítí na vlastním těle. Poté se při každodenních činnostech cítí slabý, projevuje okolí svou únavu a tím proces stupňuje a opakovaně uvádí v činnost.

Podstata techniky tedy spočívá v přetvoření vnitřní řeči do situace „mám dostatek energie“. Významnou součástí tvoří forma, s jakou bude sportovec přistupovat k daným okolnostem a jakých výsledků chce s její pomocí docílit.

Většina lidí od profesionálních fotbalistů očekává odolnost vůči negativním myšlenkám, avšak dlouhodobé zkušenosti dokazují, že i ti nejlepší sportovci za svou kariéru nejednou podlehnou a nechají je proniknout do vědomí.

Změny lidského chování, schopností a dovedností při používání těch pravých slov, příkazů a informací směřovaných lidskému tělu a mozku shrnuje Nugent a Brown (2008) do 3 základních bodů:

- větší míra sebevědomí a energie při hře,
- vyrovnanost a stálost výkonů,
- multiplikace vítězství se zařazením hráče využívajícího efektivní řeč (komunikaci) do základní sestavy, ale i sportovce střídajícího v utkání tentýž post (zásluhou soustředění a zaměření týmu na slova, která první hráč používal).

Výběr slov („makej tvrdě dál, uživej si hru a fanoušci si budou užívat tebe“, „příští přihrávka najde svůj cíl“, „další střela poletí na bránu“) nespočívá jen v jejich pozitivním náboji, ale především pomáhá nasměrovat tělo k tomu, čemu se naučilo v tréninku (Nugent & Brown, 2008). Uvědomělé spojení mysli a nabytých fyzických a technických dovedností dává předpoklad k úspěšnému zvládnutí jakékoli herní situace.

Veškeré uvedené informace a poučky lze aplikovat i při komunikaci se spoluhráči. Jejich mysl pracuje pod úrovní vědomí podle vyhledávaných příkazů, jež je tělo připraveno plnit. Není však schopna konkretizace vložených požadavků obsahující předponu ne („nedělej“, „nepřestávej“, „nečekej“) a slov typu „vyhni se“ apod. (Nugent & Brown, 2008). Tyto automaticky přeskakuje a vymaže z paměti. Proto mozek pokyn „nedávej míč od nohy“ deformuje a přetvoří jej v „přihrej“. Soustředí se jen na hlavní náplň příkazu, jíž je „dej míč od nohy“ a provede tak přesný opak myšlenky nebo vyřčeného pokynu. Cílem je tedy podat mozku stejnou informaci v řeči, kterou nemusí analyzovat a přetvářet, ale přímo následuje daného příkazu.

Otázkou zůstává, co lze pokládat za řeč nápomocnou a co ne. Vyvstává především v soutěžním období, kdy mužstvo nebo jedinci výkonnostně stagnují a nedosahují požadovaných herních výsledků.

Náplň pozitivní, lépe řečeno Nugentem a Brownem (2008), nápomocné řeči nezahrnuje pouze slova příjemná a vlídná ani vyhýbání se zasloužené kritice. Ventilace emocí slouží v průběhu utkání k uvolnění vnitřního tlaku a obnovení koncentrace. Výběr slov však představuje předání dané informace v takové formě, která hráče přiměje přizpůsobit chování dané situaci, renovuje soustředění a vytříbí myšlenky (stejná pravidla se týkají i vnitřní řeči).

Nápomocná řeč řídí požadavky na hru a hledá možnosti ke zkvalitnění. Volba zpráv rozesílaných tělem slouží k maximalizování výkonu. Opakem je řeč s tendencí k nesprávným postupům vedoucí tělo sportovce matoucí směrem. Nic tedy nebrání pocitu nutkové potřeby hráče osvobodit organismus od horkokrevných myšlenek.

Nugent a Brown (2008) předkládají 5 klíčových bodů k memorování při práci s řečí:

- člověka řídí jeho vlastní hlas (volba efektivní cesty),
- lidský mozek je naprogramován k plnění příkazů (podpora kladných vstupních podnětů),
- transformace negativních příkazů v pozitivní,
- hovořit a přemýšlet o faktorech přibližujících cílové mety (očekávané výsledky a vývoj mentálních dovedností),
- plánovat chtěnou budoucnost.

Jádro tréninku mentálních dovedností leží v tomto pětibodovém konceptu a skutečnosti, že PP nepojednává o pozitivních vlivech, ale spíše o vlivech, které nejsou negativní.

3.7.2 Spouštěcí mechanismy

Hartl a Hartlová (2000) definují spouštěcí mechanismy jako faktory (dědičně vrozené zkušenostmi a učením ovlivňované nebo nově získané) třídící a vybírající klíčové podněty (stavy) z mnoha jiných.

Mechanismy podle Nugenta a Browna (2008) představují fyzické a emocionální pocity probíhající celým tělem jako výsledek změn v soustředění (myšlenky), fyziologii (pohybové činnosti) a v komunikaci (vnitřní i vnější řeč). Porozumět vyměření pojmu a primární ideji reprezentující kostru veškerých aspektů ovlivňujících současný výkon i budoucí kariéru hráče, představuje samotnou bázi TPD. Stavů a nálad, kterými hráč

prochází, způsobují rozdíly v chování a komunikaci sportovce na hřišti i mimo něj. Značný dopad mají na styl trénování a výkonnostní procesy. Vědecké studie ve skutečnosti prokázaly mocnější projev síly řídící život globálně.

Schopnost rozpoznat a pozměňovat aktuální stavy ztělesňuje nástroj kolosálních rozměrů, díky jemuž sportovec rozpoznává ideální psychické rozpoložení (efektivní stav) a zachycuje optimální okamžik k jeho spuštění v předstartovní přípravě, v průběhu utkání i posoutěžní atmosféře.

Nehledě na pravidla techniky vnitřní řeči přetvářející slova negativní v pozitivní, se proces rozpoznání soustředí na skutečný stav těla sportovce (ať už pozitivní či negativní). Hráč má za úkol procítit organismus v hloubce a proniknout tělem pečlivěji. Zaměří se na pocity procházející konkrétními částmi těla a poznává jejich sílu a směr. Umění pojmenovat prožívané emoce představuje zásadní prvek uchopení stavu a moment porozumění (Nugent & Brown, 2008). Rozpoznání aktuální podoby organismu zosobňuje první krok k jejímu budoucímu spuštění.

Druhý krok spatřují Nugent a Brown (2008) v poznání, že neexistují správné ani špatné stavy. Většinu lze totiž využít s ohledem na okolní podmínky. Jinak interpretováno, různé stavy odpovídají více či méně různým situacím. Vysoko-energetický stav je příhodný v průběhu hry, ale nežádoucí noc před utkáním, kdy tělo sportovce vyžaduje odpočinek (Nugent & Brown, 2008). Naopak nízko-energetický stav upotřebí hráč po náročné tréninkové jednotce, při regeneraci nebo v anglickém týdnu (nahuštění mistrovských utkání).

Stavy reagují na pocity sportovce a spouští se změnou myšlení, pohybu a komunikace. Majorita prospívá v praxi, kouzlem je efektivní majoritu objevit a přiřadit situaci.

Fotbalista rozmýšlí nad vhodnými stavy ke své herní pozici (situacím) a sportu samotnému.

Primární metoda spočívá v sepsání seznamu tvořeného dvěma sloupci (Nugent & Brown, 2008). První obsahuje klíčové situace (taktická příprava, rozcvičení, průběh utkání, relaxace), druhý ideální stavy příslušící dané aktivitě. Konfigurace rozpoložení se liší s každým individuálně vytvořeným listem, při jehož sestavování sportovec kombinuje oba druhy stavů (vysoko a nízko-energetické) v patřičném poměru (Nugent & Brown, 2008).

Konkrétní popis situace zaručí rychlejší identifikaci pocitů využitelných v pátrání po nejefektivnějším stavu a jeho budoucím spuštění.

Směs pocitů, kterou sportovec nezvládne elementárně klasifikovat a určit zanechává v mysli paměťovou stopu a je ke spuštění náležitého stavu dostačující (Nugent & Brown, 2008).

3.7.3 Kotvy a kotvení stavů

Nugent a Brown (2008) kotvy primitivně popisují jako spouštěcí mechanismy pro stavy. Slouží k jejich navození, ale především k přepínání mezi nimi. Každý člověk je přímo nebo neúmyslně používá v běžném životě, neuvědomujíc si však podstatu ležící ve změně stavu negativního v pozitivní, neúčinného v pro danou situaci využitelného.

Detailní představa vůně nejoblíbenějšího jídla naservírovaného na velkém bílém talíři, který dává vyniknout jeho přednostem v podobě barev a tvarů, nabádá ukrojit si a procítit slast rozplývajícího se sousta na jazyku, jehož chuťové pohárky hltají každý milimetr toho výtečného pokrmu, je schopna (zásluhou kotvy v podobě vůně a jídla) vyvolat slinění a navíc pocity radosti a uspokojení, které jsou nedílnou součástí každého sportu. Nugent a Brown (2008) poukazují na změnu stavu fyzického (slinění), psychologického (pocity) i změnu v soustředění (myšlenky na čas nadcházejícího jídla).

Další pradávnu kotvou osvěžující vzpomínky je hudba. Podmanivá melodie nebo intenzivní zpěv v člověku vyvolávají pocity dávno zapomenuté. Sama hudba svou náladou evokuje pocity uvolnění, napětí, nabuzení, vítězství, smutku, sklíčenosti i podrážděnosti. Opomíjenou spojitost mezi situací a ideálním rozpoložením kotvicím v mozku sportovce, dokáže hudba efektně a efektivně sjednotit.

Kotvení zasahuje lidské smyslové orgány v enormní míře. Chemický systém, respektive vůně v promítání vzpomínek převládá. Podle Přidalové a Riegerové (2009) má intenzivní účinky na čichový mozek úzce propojený s limbickým systémem, jež hraje rozhodující roli při tvorbě pocitů a zkušeností. Praktické využití čichových ukotvení u pro fotbal typických vůní (posekaná tráva, materiál míče, kopaček) ale nepřekročí teoretickou úroveň. Hypotetickou kotvu fotbalisty brankáře představuje aroma speciální látky rukavic.

Vizuálně ovlivňují stav sportovce např. prostředí a zázemí areálu, počasí, publikum. Blízká osoba (rodinný příslušník, kamarád, spoluhráč), zastupující funkci kotvy, sehrává roli psychické podpory a vytváří pocit důležitosti a smysluplnosti hry.

Doteky projevují svou schopnost spouště v řadě sportovních situací. Ve fotbale zejména před utkáním a samotném začátku hry. Hmatové rituály (pozdrav spoluhráče přichozícího do šatny → ustrojení → vstup na plochu → poplácání spoluhráče před utkáním → podání ruky se soupeřem → první fyzický kontakt s míčem a soupeřem) symbolizují nabuzení a podmiňují koncentraci, regulaci nervozity, sebejistotu a touhu po vítězství.

Podle Nugenta a Browna (2008) ovlivňují mysl sportovce stovky kotev, klíč k jejímu ovládnutí ztělesňuje znalost, načasování a volba kotvy.

Vnitřní řeč i metoda kotvení vycházejí z faktu, že mozek nerozezná realitu od snu a detailní představy. Sportovec je tak schopen navodit pro danou situaci efektivní stav i bez kotvy fyzického charakteru.

Hráč upírá pozornost na smyslové podněty způsobující změnu v cítění a rozlišuje impulsy umocňující vysoko a nízko-energetické stavy. Do řádku v seznamu obsahující situaci a stav vpisuje poslední třetí bod – existující kotvu a uzavírá tak proces rozpoznání.

Moment, který nestimuluje pocit ideálního rozpoložení nelze spustit existující kotvou. V tom případě se nabízí tvorba nové kotvy. Procesu utváření kotvy schopné vytříbit herní dovednosti však předchází dokonalá znalost stavů sportovce i jim příslušné funkce (Nugent & Brown, 2008).

Cesta nové kotvy vede skrze zachycení momentu (Nugent & Brown, 2008). Specifický pohyb, gesto, zlomek písně, sousloví nebo heslo hráč přiřadí danému signifikantnímu momentu (gól, chycený míč, povedená klička, kvalitně odehrané utkání, pocity mimořádného uvolnění, relaxace).

Kotvení vyžaduje čas, koncentraci i experimentování s podněty nabízející sportovce patřičnou energií. Univerzální kotvu představuje slovní spojení „další míč“ (Nugent & Brown, 2008). Provází hráče kompletním utkáním, aniž by se mysl zaobírala rušivými elementy. Sportovec plánuje pouze své příští setkání s balónem udělujícím ideální trajektorii.

Zachycení a fixace vybraného stavu při dosažení jeho maximálního vrcholu (intenzivním pocitu) tvoří bázi metody kotvení (Nugent & Brown, 2008). Ovládnout

techniku však znamená zachovat paměťovou stopu, tzn. formovat kotvu schopnou tzv. top moment připomenout.

Vedoucí úlohu v procesu kotvení zastává i trenér schopný rozpoznat vrcholný okamžik situace v tréninku, utkání i posoutěžním klimatu efektivněji. Rapidní účinek má funkce trenéra – psychologa na tvorbu týmových kotev.

Proces tvorby nové kotvy Nugent a Brown (2008) rozčlenili na fáze a vztáhli ke zdokonalení sebevědomí:

- **identifikace** stavu (sebevědomí),
- **spuštění** stavu,

Vzpomínky na stav v čase svého vrcholu (nedostatečně intenzivní pocit sebevědomí nahradí imaginace). Míra procítění se odráží na funkčnosti kotvy. Alternativa spočívá v převtělení se do konkrétního sebevědomého sportovce. Tok myšlenek je opakovaně odkláněn do doby dosažení vrcholného stavu.

- **představa** kotvy.

Detailní, snadná k vybavení a unikátní. Opakovaná představa stupňuje intenzitu prožívaného pocitu.

V praxi pokulhává mentální stránka sportovní přípravy za technickou, taktickou i fyzickou. Ovšem při porovnání výkonů fotbalistů – profesionálů procházejících identickým tréninkovým procesem má potenciál rozhodovat. Psychický stav sportovce řídí tělo v utkání i mimo něj. Postihuje aktuální formu, tréninkové tempo, průběh léčby zranění i nemoci, regeneraci.

Metoda kotvení pomáhá uchopit řád těla, který se mění jako počasí a i se samotným počasím. Deset minut cvičení denně nabídne sportovci možnost sestavit řád podle potřeby a situace (Nugent & Brown, 2008).

3.7.4 Překonávání stresu

Slovo relaxace vzbudí v mysli člověka řadu věcí. Televize, teplo, pláž, moře, kniha, pivo, hudba, spánek. Zdaleka ne všechny situace dají odpočinout organismu sportovce. Nugent a Brown (2008) upozorňují na nutnost poskytnout tělu sportovce dostatek času k zotavení z tréninkového tempa (srdeční činnost v normálu). Výzkumy ukazují, že mnoho profesionálních sportovců má nesprávná spánková schémata, která brání relaxaci a koncentraci před utkáním. Hráč si i po řadu dní v hlavě promítá chybné

zápasové situace a zatěžuje mysl ve dne i noci. Negativní důsledky má tento jev na svalovou regeneraci i pročištění mysli. Projevy spánkových vzorců sportovec koriguje relaxačním cvičením (Nugent & Brown, 2008).

3.7.4.1 Technika dýchání

Kritické situace, na něž lidský organismus reaguje nervozitou, strachem, třesem a narušením pravidelného dýchání patří na denní pořádek. K potlačení těchto projevů slouží jednoduchá redukce a kontrola v podobě dechového cvičení.

Technika dýchání restartuje mysl a navrácí přirozený stabilní stav těla. Redukuje bolest, stres a krevní tlak, navyšuje zdatnost a prospívá srdci, trávicímu systému i mozku. Ovlivňuje spánek, soustředění a prosperuje při tréninku mentálních dovedností (Nugent & Brown, 2008).

Postup dechového cvičení podle Nugenta a Browna (2008):

- nádech (na 4 doby),
- zadržení dechu (4),
- výdech (4),
- zadržení bez dechu (na 4 doby),
- opakujeme kroky 1-4.

Výhodou techniky je jednoduchost, snadný nácvik a zejména účinnost. Pocit uvolnění přichází okamžitě a bez jakýchkoli náročných postupů a složitých prvků k zapamatování.

3.7.4.2 Hudba jako druh relaxace

Podobně jako vůně, barvy a další podněty ovlivňující lidské smysly, patří hudba mezi výrazné stimulující činitele zprostředkovávající relaxaci různého stupně. Ovlivnění mozku hudbou bylo poznáváno a studováno řadu let. Obrovské množství výzkumů poskytlo detailní a vědecký pohled na vliv hudby.

Na povrch vyplula řada poznatků o vlivu rytmu na sjednocení mozkových vln a srdeční frekvence i na posílení nebo útlum pocitů (Nugent & Brown, 2008). Tj. důvod, proč hraje muzika před tréninkem v šatně, ve sluchátkách při cestě na zápas a zejména ve chvílích přípravy k utkáním. Zpravidla se jedná o konkrétní písničku, desku nebo interpreta, který svým projevem motivuje a naladí hráče do potřebné tóniny. Identický

princip lze aplikovat i v případě relaxace. Hudba pomalejší, s menším počtem „beatů“ za minutu, redukuje srdeční frekvenci a uvolní mysl (Nugent & Brown, 2008).

6. 5. 2011 proběhla v Olomouci (Omega centrum sportu a zdraví) kulturní akce s názvem Drum & Walk, která přilákala na 500 lidí a z hlediska PP představuje ideální příklad spojení hudby se sportem. Dokonalá ukázka symbiózy rytmu hudby, srdce a mysli. Projekt vznikl pod vedením profesionálního bubeníka, hudebního skladatele, lektora a muzikoterapeuta Ivo Batouška, který složil, nahrál a zaranžoval hudbu pro živé provedení a propojení H.E.A.T. Programu (aerobní cvičení založené na přirozeném lidském pohybu – chůzi) s bubny udávajícími rytmus, z něhož toto cvičení vychází. Při komponování použil speciálních technik muzikoterapie a pracoval s tóny a rytmy, které povzbuzují mozkovou a svalovou činnost těla. Šlo o nadpozemský zážitek, kdy se stovky účastníků pohybovaly s dunící se pravidelnosti a díky jednotlivým pečlivě připraveným skladbám splňující koncepci běžné lekce a odpovídajícím počtu rytmů bicích a úderů srdce, dostávaly svou mysl do jiné roviny, v níž nabíraly energii a relaxovaly. Tato hudba spouštěla revitalizující procesy i přesto, že ji nikdo do té doby neznal. To poukazuje na fakt, že muzika samotná se člověku líbit nemusí, aby byla schopna udávat směr tělu, zbavit stresu nebo zprostředkovat psychickou i fyzickou relaxaci.

Snít za bílého dne s otevřenými očima a uvolnit mysl umožní sportovci podle Nugenta a Browna (2008) pomalá barokní hudba. Ovšem kdekomu tato klasika nevyhovuje, naopak vzbuzuje daleko větší míru podráždění a tím pádem neodpovídá stavu odpočinku a relaxace. Status univerzálnosti hudebního žánru a jemu kompetentní rozpoložení tedy neexistuje a v praxi nefunguje. Hráč nemusí pátrat po kompozicích zaranžovaných pouze a výhradně k relaxaci ve stylu Ivo Batouška, ale spíše podle své líbeznosti skladby, která patřičné pocity uvolnění probouzí. Poslechem muziky směřuje člověk vždy k určitému stavu organismu, je tedy nasnadě se zamyslet nad rozpoložením, kterého chce sportovec docílit.

Rytmus ovlivňuje rychlost, energii a sílu svalů. Melodie stimuluje mysl, pocity a citění. Jedna nahrávka organismus nastartuje, druhá uklidní, jiná skladba zase absolutně uvolní. Vytvořit kolekci songů znamená mít u sebe spoustu nepostradatelných nálad.

3.7.5 Nervozita a strach

Pravidlo, že mozek neumí rozeznat fakt od fiktivní představy, platí nadále. Vize prohry nebo selhání vyvolává u člověka fyziologické změny a stresovou odpověď organismu v podobě zvýšené sekrece chemických látek, zejména hormonů noradrenalinu a adrenalinu (první hormon vyplavující se při této odezvě a hlavní hormon poplachové reakce). Zvyšuje prokrvení svalů, mozku, zrychluje dýchání a v podstatě připravuje tělo k jakékoli zátěži. Tento jev je lidskému systému, pouze při imaginaci, na obtíž. Podrážděnost nervové soustavy srovná sportovec prostou iluzí s dokonalým průběhem. Lehce se řekne, hůře provede. Dlouhodobější nácvik společně s intenzivní a fantazijní obrazotvorností na běh věcí budoucích navýší šance na úspěch i odplavení nervozity. Té, jež se člověku vloudí do mozku i při nejnítější představě o nezdaru.

Další komplikaci představuje skutečnost, že mezi strachem a vzrušením existuje jen malý nepatrný rozdíl (Nugent & Brown, 2008). Fyziologické procesy jsou v podstatě totožné: posilují se vlastností srdečního svalu, zrychluje se krevní oběh a krev z méně potřebných tkání se převádí do svalů, srdce, plic a mozku, organismus se chystá k zátěži. Tato opatření lze při sportovním výkonu kladně zužitkovat. Strach = nadšení, strach = výhoda.

3.7.5.1 *Imitace sebevědomí*

Kapitola kotvení se již posílením sebevědomí zabývala. Příští řádky nastíní proces nabytí sebevědomí odlišnou cestou.

Sebevědomí lidé vykazují podobné charakteristiky: vzorce chování, gesta či způsoby vyjadřování. Cílem této techniky je napodobení těchto fyzických schémat.

Znaky sebevědomého sportovce (Nugent & Brown, 2008):

- přímé držení těla,
- pozitivní pohyby (působící útočně i obranně),
- stabilní rovnoměrné dýchání,
- sebejistá gesta,
- sebejistý hlasový projev.

Schopnost kopírovat výrazy sebevědomí nesouvisí pouze s imitováním fyzických projevů, ale způsobuje i změnu ve fyziologických procesech vlivem

chemických látek a elektrických impulsů vytvářejících nefalšovaný pocit sebevědomí (Nugent & Brown, 2008).

Mimikry přebijí veškeré náznaky nervozity, strachu a znásobují herní potenciál sportovce i sukces týmu.

3.7.5.2 *Imaginace*

Imaginace herní dovednosti je podobná praktikování dovednosti, s výjimkou faktu, že zkušenost se odráží v mysli sportovce (Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif, & Cheric, 2010).

White a Hardy (in Munroe-Chandler, Hall, Fishburne, & Shannon, 2005, 41) definují imaginaci jako zkušenost, která imituje reálné zkušenosti.

Vzpomínky v člověku vyvolávají rozmanitou směs pocitů. Momenty velkého úspěchu, zklamání, štěstí, radosti anebo zármutku utkví v paměti nejdéle.

Mozek, respektive jeho nejstarší část limbický systém (systém kontroly emocí), nutí podle Přidalové a Riegerové (2009) jedince dělat to, co si v minulosti spojil se štěstím, příjemným životem, a pracuje podle příkazů naprogramovaných návyků (zkušeností a vzpomínek).

Zaryté vzpomínky nazývá Nugent a Brown (2008) vzpomínkami živými, které se člověku nevybavují pouze jako černo-bílé obrázky, ale působí i na jeho smysly. Paměťové záblesky mají pestré pole působnosti. Člověk vidí pohybuující se obrázky s dokonalým vybarvením, cítí vůně, které mu v době události přiletěly k nosu, slyší zvuky, potkává známé chutě nebo vnímá jejich kombinace (jeden smysl zpravidla převládá). Pestrobarevné šťastné vzpomínky musí sportovec k mentálnímu nácviku uchovat.

Paměťový systém funguje nejen při tréninku psychických dovedností, posiluje i jejich tělesný projev. Existuje tzv. svalová paměť, v herních situacích (chycení míče, orientace chodidla v dotyku s míčem, pohyb těla při kličce) využitelná bez špetky přemýšlení (Nugent & Brown, 2008). Zpětné myšlenkové ožívování zdařilých okamžiků herní návyky upevňuje a zautomatizuje.

Kouzlo imaginace nespočívá v nácviku (člověk díky retrospekci a představám, které si při pohledu do minulosti vytvoří, techniku ovládá), ale v proměně myšlenek o selhání v představy pozitivní (Nugent & Brown, 2008).

Etapy imaginace na příkladu „vývoj utkání“ (Nugent & Brown, 2008):

- zavřené oči,
- relaxace (technika dýchání),
- představa konkrétní situace (viděná skrze vlastní oči, ne z pohledu diváka),
- časový sled situace od nejzazšího bodu (příchod do šatny → taktická příprava → rozcvičení → konečné pokyny před úvodním hvizdem → reakce publika → vývoj utkání),
- fixace pozitivních představ (smyslových vjemů),
- fokusace (zaměření se) na klíčové momenty utkání,
- nárůst sebevědomí,
- představa situace (závěrečný hvizd → ohlasy publika, trenéra, spoluhráčů → vítězná atmosféra v šatně).

5-ti minutový denní nácvik zaručí výkonnostní posun již po dvou týdnech (Nugent & Brown, 2008).

Imaginace slouží vedle zefektivnění specifických dovedností sportovce k hernímu plánování, strategii hry, rutině a plní i funkci motivační (Munroe-Chandler, Hall, Fishburne & Shannon, 2005). Představa úspěšného dosažení vytyčeného cíle způsobí u fotbalisty nárůst motivace.

3.7.5.3 Klíčové situace ve fotbale dle herní pozice

Poziční rozdělení klíčových momentů (situací) fotbalového utkání podle Nugenta a Browna (2008) a jim příslušné dovednosti upevňované mentálním tréninkem.

- **Brankář**
 - *Střela I*: čisté chycení (zalepení).
 - *Střela II*: úmyslné sražení → kontrolované chycení.
 - *Střela III*: timing skoku po míči → kontrolované vyražení do bezpečného prostoru.
 - *Skákavá střela*: timing (počasí, terén) → aktivní pohyb → „nízké koleno“ → chycení → zalehnutí míče → kontrola situace.
 - *Vysoký míč I*: timing → odraz ze správné nohy → „vysoké koleno“ → zpevnění → čisté chycení (zalepení) → kontrola situace.

- *Vysoký míč II*: timing → odraz ze správné nohy → „vysoké koleno“ → zpevnění → obě ruce (sevřené v pěst) na míč → kontrola situace → vyražení (boxing) míče do bezpečného prostoru.
- *Vyhazování*: rychlý míč k nohám spoluhráče.
- *Výkop od brány*: lehce trefený cílený míč.
- *Výkop z ruky*: lehce trefený, cílený a „načechraný“ míč.
- *Rozehrávka nohou*: kontrola situace → rychlost, jednoduchost → cílený míč.
- *Penalta*: timing, kontrolované vyražení míče.
- *Dirigování spoluhráčů*: hlasité, jednoznačné a cílené pokyny.

• **Obránce**

- *Odebrání míče*: čisté → vyvezení.
- *Únik soupeře*: přerušení (skluz) → míč do bezpečného prostoru.
- *Hra hlavou*: cílený míč; čistý vyhraný souboj → míč do bezpečného prostoru.
- *Obranný roh*: postavení → timing → čistě trefený míč do bezpečného prostoru.
- *Obranné standardní situace*: navázání pohybu na soupeře → timing → čistě trefený míč do bezpečného prostoru.
- *Přihrávka* → *záložník*: lehký míč ke zpracování (plynulost hry).
- *Přihrávka* → *útočníky*: rychlý míč do běhu (prostoru).

• **Krajní záložník**

- *Odebrání míče*: čisté → vyvezení.
- *Únik soupeře*: přerušení (skluz) → míč do bezpečného prostoru.
- *Hra hlavou*: cílený míč; čistý vyhraný souboj → míč do bezpečného prostoru.
- *Přihrávka* → *útočník*: rychlý „gólový“ míč do běhu (prostoru).
- *Vysoká přihrávka (centr)*: rychlý, „gólový“, prostorově cílený míč.
- *Předvídání hry*: kontrola situace → rychlé rozhodování → podpora útoku (obranu).
- *Pressing (tlak)*: kontrola situace (spolupráce) → timing → cílené napadání soupeře.
- *Gól*: vstřelení branky (rohový kop, přímý volný kop, penalta).

- **Střední záložník – defenzivní**

- *Odebrání míče*: čisté → vyvezení.
- *Hra hlavou*: cílený míč; čistý vyhraný souboj → míč do bezpečného prostoru.
- *Přihrávka* → *útočník*: rychlý „gólový“ míč do běhu (prostoru).
- *Předvídání hry*: kontrola situace → rychlé rozhodování → podpora útoku (obranu).
- *Pressing (tlak)*: kontrola situace (spolupráce) → timing → cílené napadání soupeře.
- *Obranné standardní situace*: navázání pohybu na soupeře → timing → čistě trefený míč do bezpečného prostoru.
- *Útočné standardní situace*: zachycení odražených míčů, navázání na break soupeře, podpora obrany.
- *Gól*: vstřelení branky (rohový kop, penalta).

- **Střední záložník – ofenzivní**

- *Zpracování*: rychlé převzetí míče do směru pohybu (hry).
- *Přihrávka* → *útočník*: rychlý „gólový“ míč do běhu (prostoru).
- *Přihrávka* → *krajní záložník*: rychlý cílený míč do běhu (přenesení těžiště hry).
- *Kreativní tvoření hry*: kontrola situace → sebevědomí (hra jedna-na-jedna) → podpora útoku.
- *Předvídání hry*: studium soupeře → rychlé rozhodování → podpora útoku.
- *Pressing (tlak)*: kontrola situace (spolupráce) → timing → cílené napadání soupeře.
- *Útočné standardní situace*: „mozek“ týmu, rozehrání signálu.
- *Gól*: vstřelení branky (střela, únik do pokutového území soupeře – technické zakončení, standardní situace).

- **Útočník**

- *Střela*: brzká, razantní, cílená.
- *Zpracování*: rychlé převzetí míče k zakončení.
- *Útočná hra hlavou*: čistý vyhraný souboj → cílený míč.
- *Přihrávka* → *střední záložník*: citlivý míč ke střele (sklepnutí proti pohybu).

- *Gól*: vstřelení branky (střela z jakékoli pozice, únik do pokutového území soupeře – technické zakončení, standardní situace).

Mentální dovednosti vládnu životu, člověk má moc ovládnout mentální dovednosti.

4 SOUHRN

Cílem práce bylo obeznámit čtenáře s možnostmi využití mentálního tréninku (MT) ve fotbale.

Text je v první polovině přehledové studie orientován na obecnou charakteristiku sportovní psychologické přípravy. Objasňuje její principy, zákonitosti, kritéria funkčnosti a vymezuje zásady zařazení nácviku mentálních dovedností do rutiny sportovce. Druhá polovina je zaměřena na aplikaci jednotlivých metod MT a postupy nácviku.

Střetávají se zde dva protichůdné faktory: vysoký výkonnostní potenciál mentálních dovedností a mizivé procento jejich praktického využití ve fotbale. Předmětem práce je na tuto situaci upozornit a podnítit zájem hráče i trenéra o začlenění MT do denního tréninkového procesu.

Byly zde nastíněny myšlenkové pochody a fyzické projevy stresu fotbalisty regulované technikami: vnitřní řeč, kotvení, imaginace i dechovým cvičením.

Práce tvoří podklad k MT a otevírá možnost navázat na téma výzkumem v práci magisterské (např. navržením plánu sportovní psychologické přípravy u daného týmu).

5 SUMMARY

The aim of the thesis was to acquaint the reader with the possibilities of employment of mental training (MT) in football.

In the first half of the study, the text focuses on general characteristics of sports psychological preparation. Its principles, rules and function criteria were clarified as well as the principles of usage of mental abilities rehearsal in the training routine of a football player were defined. The second half aims at the application of particular methods of MT as well as the techniques of the training.

The two contradictory factors are in conflict: high performance potential of mental abilities and its minimal practical usage in football. The subject of the thesis is to draw one's attention to this situation and encourage both player and coach to incorporate MT into their daily practice.

Examples of mental processes and physical manifestation of stress were outlined in the text: inner speech, anchoring, imagery and breathing technique.

The thesis serves as a basic manual to MT, simultaneously providing the opportunity to develop the topic further in a research realized within the master thesis (e.g. to design a plan of sports psychological preparation for a given team).

6 REFERENČNÍ SEZNAM

- Fourny, D., Fradette, B., Gounelle, J., Magnenot, F., Villeneuve, A.-M., Daigle, J., & Lacoste, J. F. (2003). *Encyklopedie sportu. Svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Shannon, V. (2005). Using cognitive general imagery to improve soccer strategies. *European Journal of Sport Science*, 5(1), 41-49. Retrieved 7. 7. 2011 from SPORTDiscus database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a4a103cc-dfa6-4b3b-9a48-96d8a36a0874%40sessionmgr113&vid=2&hid=127>
- Nugent, R., & Brown, S. (2008). *Football raise your mental game*. London: A & C Black.
- Přidalová, M., & Riegerová, J. (2009). *Funkční anatomie II*. Olomouc: Hanex.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M.-S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. Ch. (2010). The mental skills training of university soccer players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90. Retrieved 7. 7. 2011 from PROQUEST database on the World Wide Web:
<http://search.proquest.com/docview/821695945/fulltextPDF?accountid=16730>
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.