

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA V BASKETBALU – PŘEHLEDOVÁ STUDIE**

Bakalářská práce

Autor: Daniela Marková

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání – Geografie

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

Olomouc 2022



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Daniela Marková

**Název práce:** Psychická příprava v basketbalu – přehledová studie

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

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá problematikou psychické přípravy v basketbalu. Hlavním cíle této bakalářské práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat vytvořit systematický přehled poznatků o psychické přípravě v basketbalu. Z databází APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text bylo na základě předem zvolené strategie vybráno 22 studií splňující daná kritéria. Vybrané studie jsou zaměřené na psychickou přípravu, mentální trénink v basketbalu a psychologické faktory ovlivňující výkon hráčů. Některé z vybraných studií seznamují s konkrétními metodami a postupy ovlivňujícími psychickou připravenost u hráčů na různých výkonnostních úrovních. U některých studií bylo možné stanovit efekt využití technik mentálního tréninku na výkonnost basketbalistů. Mezi nejčastěji využívané techniky mentálního tréninku patří pozitivní vnitřní řeč, imaginace, stanovení cílů a předvýkonové rutinní postupy. Z výsledků studií vyplývá, že psychická příprava má potenciál pozitivně ovlivnit tréninkový proces a soutěžní výkon v basketbalu. Většina uváděných studií zdůrazňuje důležitost zařazení systematické psychické přípravy do sportovního tréninku v basketbalu.

### **Klíčová slova:**

psychologie sportu, mentální trénink, mentální dovednosti, basketbal

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Daniela Marková  
**Title:** Psychological preparation at basketball - review study

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2022

### **Abstract:**

The bachelor's thesis is focusing on psychological preparation in basketball. The main goal was to create systematic summary of knowledge about psychological preparation in basketball on the basis of database research and data analysis. From the APA PsycArticles, APA PsycInfo and SPORTDiscus with Full Text databases, based on pre-selected search strategy there was selected 22 studies that meet the requirements. These studies are focused on psychological preparation, mental training in basketball and factors affecting performance of athletes. Some of the chosen studies describe specific methods and procedures affecting the psychological preparedness of players on various efficiency levels. In other studies, there was possible to determine how is performance of basketball players affected by the used techniques of mental training. The most frequently used techniques of mental training include positive self-talk, imagination, goal setting and pre-performance routine. From the results of studies, it can be concluded that psychological preparation has a potential to positively affect a training process and competitive performance in basketball. Most of the mentioned studies emphasize the importance of putting the systematic psychological prepare on the sport training in basketball.

### **Keywords:**

sport psychology, mental training, mental skills, basketball

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

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

V Olomouci dne 30. dubna 2022

.....

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí bakalářské práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce. Dále bych také chtěla poděkovat Mgr. Šárce Eisové za jazykovou korekturu.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Basketbal .....	10
2.1.1 Vznik a vývoj basketbalu .....	10
2.1.2 Basketbal v ČR .....	11
2.1.3 Basketbal z hlediska psychické náročnosti .....	11
2.2 Psychologie sportu.....	12
2.2.1 Historie .....	12
2.2.2 Osobnost sportovce .....	13
2.3 Sportovní trénink.....	15
2.3.1 Kondiční složka .....	16
2.3.2 Technická složka .....	16
2.3.3 Taktická složka.....	17
2.3.4 Psychologická složka.....	17
2.4 Psychická příprava ve sportu .....	18
2.4.1 Mentální trénink.....	18
2.4.2 Charakteristika vybraných technik v mentálním tréninku .....	19
2.5 Psychická příprava v basketbalu .....	22
2.5.1 Týmová soudržnost .....	22
2.5.2 Role trenéra.....	23
2.5.3 Stanovení cílů .....	24
2.5.4 Vnitřní řeč (self-talk).....	25
2.5.5 Imaginace .....	26
2.5.6 Dechová a relaxační cvičení.....	27
3 Cíle.....	29
3.1 Hlavní cíl.....	29
3.2 Výzkumné otázky.....	29
4 Metodika .....	30

4.1	Kritéria vyhledávání .....	30
4.2	Proces výběru studií.....	32
4.3	Zpracování dat .....	33
5	Výsledky a diskuze .....	34
6	Závěry .....	41
7	Souhrn .....	42
8	Summary.....	43
9	Referenční seznam .....	44
10	Přílohy .....	50



# 1 ÚVOD

Ve sportovním tréninku míčových sportů je rozvoj kondiční, technické a taktické připravenosti samozřejmostí. Opomíjena je však často systematická psychická příprava sportovců. Pro podání vysokého výkonu je důležitý dobrý psychický stav sportovce a jeho psychická pohoda. V dnešní době, nejen ve sportu, je fenomén psychického zdraví mnohem více rozšířený a na jeho rozvoj je kladen větší důraz, než tomu bylo dřív. Proto věřím, že například ve sportu na vrcholové úrovni se psychická příprava stala běžnou součástí tréninkové jednotky, stejně jako kondiční, technická či taktická složka tréninku. Bohužel trénink sportovních klubů, které hrají soutěže nižší úrovně, většinou postrádá psychickou přípravu a ta zde není považována za důležitou či potřebnou.

Sportovní prostředí, ať už v kterémkoliv sportu, téměř na jakékoli úrovni, klade velké nároky na psychiku sportovce. Psychika sehrává svou roli již v začátcích při učení sportovních dovedností, které daný sport vyžaduje. Hraje také klíčovou roli ve vrcholovém sportu, kde psychická úroveň často určuje úspěšnost sportovců. Efektivní práce s psychikou je pro sportovce důležitá ve všech fázích jeho kariéry.

Ve své bakalářské práci jsem tuto problematiku vztáhla na basketbal, protože basketbalové prostředí je mi velmi blízké a sama vidím ve svém okolí i sama na sobě, jak psychický stav ovlivňuje výkon sportovců, což si často ani neuvědomují. Během posledních dekád se basketbal stal jedním z nejpopulárnějších týmových sportů v Evropě. Téměř v každé zemi ve východních i západních oblastech kontinentu existují ligy na profesionálních úrovních (Lidor et al., 2007).

Psychologická příprava poskytuje sportovcům specifické psychologické techniky, které jim mohou pomoci efektivně se vyrovnat s mentálními a emočními bariérami, se kterými se velmi pravděpodobně v soutěži setkají. Mezi tyto psychologické bariéry patří stavy vysoké úzkosti, strachu ze selhání či nízké sebevědomí (Lidor et al., 2007). Řada sportovců je přesvědčena, že bez důkladné psychické přípravy by nikdy nedosáhla špičkových výsledků (Vodičar et al., 2012). Především profesionální basketbalisté se během své kariéry setkávají s mnoha novými herními situacemi a velkým nátlakem na jejich psychiku, proto by své mentální dovednosti měli stále zdokonalovat (Jakovljević et al., 2015).

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Basketbal

Basketbal je týmová míčová hra brankového typu. Hrají proti sobě dvě pětičlenná družstva s pěti až sedmi náhradníky. Oba týmy se snaží dostat míč do koše zavěšeného nad zemí. Basketbalové utkání se hraje 4x10 minut čistého času. V mladších kategoriích je délka upravená na 4x8 minut čistého času a v NBA, což je nejvyšší basketbalová liga v Severní Americe, se hraje 4x12 minut. Každý vhozený koš nemá stejné bodové ohodnocení. Koš trefený ze hry z dvoubodového území má hodnotu 2 bodů, z tříbodového území má hodnotu 3 bodů a koš při trestném střelení po obdržení faulu od soupeře 1 bod. Jedná se o bezkontaktní sport, což znamená, že každý nedovolený kontakt je považovaný za faul. Každý hráč se může dopustit 4 faulů a při 5. takovém přestupku, je hráč vyloučen do konce utkání a nesmí pokračovat ve hře (FIBA, 2020).

#### 2.1.1 Vznik a vývoj basketbalu

Již před naším letopočtem se u indiánských kmenů objevovaly na území Latinské Ameriky hry vzdáleně připomínající basketbal. Se současným basketbalem se tyto hry, kdy se Indiáni snažili prohodit míč kruhem pověšeným na zdi, však příliš srovnávat nedají (Petera & Kolář, 1998).

Za otce basketbalu je považován americký profesor tělocviku James Naismith, který působil ve 20. století na Springfield college v USA. V roce 1891 tento profesor, který mimo jiné vedl na škole tým amerického fotbalu, přemýšlel, jak udržet mužstvo v kondici i přes zimu, kdy nelze trénovat venku na fotbalovém hřišti. Proto se rozhodl vymyslet novou míčovou hru. Nejdříve se musela stanovit základní pravidla hry, kdy Naismith například vyřadil tělesný kontakt, zakázal s míčem chodit, nebo naopak povolil pohyb hráče při úderech míčem do země. Bodového zisku se dosahovalo při trefení fotbalového míče do ovocných košů beze dna zavěšených na opačných stěnách tělocvičny. Profesor s hráči během první zimní sezóny objevoval různá úskalí a možnosti této hry a postupně ji společně vylepšovali a doplňovali. V roce 1892 James Naismith sepsal tato pravidla v podobě 13 paragrafů a basketbal se začal šířit do dalších škol v USA. Hra se stala mezi hráči velmi oblíbená a o tři roky později již vznikl první profesionální basketbalový tým (Petera & Kolář, 1998).

### **2.1.2 Basketbal v ČR**

Basketbal se v České republice začal rozvíjet v roce 1897 ve Vysokém Mýtě zásluhou Jaroslava Karáska, učitele tělesné výchovy. Jaroslav Karásek se s basketbalem setkal při návštěvě USA a rozhodl se tuto hru představit a rozvíjet i v České republice. Musel zajistit důležité vybavení a prostory nezbytné pro realizaci tohoto sportu a v roce 1897 se u nás odehrálo první utkání. V této době ale zatím pravidla nebyla jasně stanovena a koše, na které se hrálo, postrádaly desky. Pravidla v České republice definoval teprve Josef Klenka o dvanáct let později pod názvem Házená do koše neboli Košíková. Basketbal se však začal více rozvíjet až po 1. světové válce (Tlustý & Krajcigr, 2017).

Podle Velenského a Kargera (1999) obecně, nejen v České republice, se dnešní basketbal změnil téměř k nepoznání. Zrychlil se jak pohyb hráčů, tak i samotné řešení herních situací. Hra je více plynulá a souvislá. Stále více se projevuje, že výkonnostní efektivita celého týmu podléhá především kvalitám jednotlivých hráčů a jejich herním výkonům. Proto by se tato skutečnost neměla podceňovat a měla by se více zaměřit pozornost jak na fyzický výkon jednotlivých hráčů, tak i na jejich mentální nastavení při hře (Velenský & Karger, 1999).

### **2.1.3 Basketbal z hlediska psychické náročnosti**

Pro vymezení psychických nároků na sportovce pro dosažení vyššího výkonu v jednotlivých sportech byly definovány psychosportogramy. Psychosportogramy byly aplikovány po vzoru profesiogramů, které dříve sloužily k charakterizování klíčových předpokladů k úspěšnému provádění pracovní činnosti v daných profesích. Stejně jako jsou různé nároky na fyzické předpoklady sportovce, jsou i podobně rozmanité nároky na jeho psychiku například v oblastech percepce, emotivity, reaktivity a dalších (Slepička et al., 2009).

Existuje velké množství kritérií, podle kterých lze sporty dělit a třídit. Můžeme se setkat s klasifikacemi, které rozdělují sporty například na zimní, letní, outdoorové, vodní, týmové, míčové a další. Tyto skupiny se prolínají a překrývají (Slepička et al., 2009).

První rozdělení sportů podle psychických nároků vypracoval v 70. letech 20. století Kodým. Jednotlivé sporty podle něj lze tedy dělit do 4 základních kategorií: senzomotorické, funkčně-mobilizační, anticipační a sporty technické či rizikové. Basketbal se podle této typologie řadí ke sportům anticipačním (Slepička et al., 2009).

Anticipační sporty se dále dělí na sporty individuální (šerm, box, judo, ...), týmové (brankové, síťové, či pálkovací) a mentální (typy stolových her). Hlavní princip těchto sportů je anticipace neboli předvídání dalšího chování soupeře a následné taktické reagování za účelem

překonat ho v přímém kontaktu, popřípadě vnutit mu vlastní taktiku. Tyto sporty jsou charakteristické umělým, ale sociálním prostředím. Dochází zde k tlaku prostředí například ze strany diváků. Sportovec musí být schopen rychlého rozhodování při řešení herních situací s využitím periferního vidění, které mu pomáhá přenášet koncentraci do hry a vnímat ji jako celek. Důležitá je orientace v prostoru, přičemž se uplatňuje rychlé a přesné zpracování informací, tvořivost, sociabilita, kooperace i kompetice. Jsou zde nároky na ovládnutí určitého náčiní (např. raketa, hokejka apod.) a také je důležitá vysoká fyzická kondice, kvůli dlouhodobějšímu zatížení cirkulo-respiračního aparátu. Sportovci se učí již od dětského tréninku jisté vzorce herních řešení, které si postupně zautomatizují. Pro dosažení co nejlepších výkonů v kolektivních anticipačních sportech jsou nutné vlastnosti jako sebedůvěra, průbojnost, výbušnost, extraverté, agresivnost a pohotovost (Válková, 2013).

Velmi důležité vlastnosti a psychické dovednosti pro hráče basketbalu jsou imaginace, koncentrace, vnitřní řeč (self-talk), týmová soudržnost, motivace a seberegulace. Tyto vlastnosti jsou spojené se zvyšováním výkonnosti v basketbalu (Blumenstein & Orbach, 2012).

## **2.2 Psychologie sportu**

### **2.2.1 Historie**

Kořeny psychologie sportu bychom mohli hledat ve starověku např. v Orientu. Již v těchto kulturách dbali na harmonii tělesné a psychické stránky člověka. Jsou známá cvičení prastaré indické jógy nebo čínského kung-fu, která právě o propojení těla a duše usilují. První poznatky o psychologii sportu lze také hledat ve středověké evropské tradici, kde se rozvíjela idea helénské kalokagathie. V pozdějším období se souvislost mezi tělesnou a duševní stránkou dostala do pozadí. Příčinu můžeme nalézt v rozmachu křesťanství, kdy byla povýšena pouze duchovní oblast (Slepička et al., 2009).

Pro rozvoj psychologie sportu bylo nutné, aby se vůbec sama psychologie uchytila jako vědecký obor, k čemuž došlo ve druhé polovině 19. století. Přibližně ve stejné době, podobně jako psychologie, se začal ve své moderní podobě rozvíjet i sport. První vysoké školy, které se zaměřovaly na tělovýchovu a výzkum v oblasti psychologie sportu, vznikaly však až po 1. světové válce. Po 2. světové válce dochází k velkému rozvoji olympijských sportů, a to především po zapojení SSSR (Svaz sovětských socialistických republik) na Olympijských hrách v roce 1952 v Helsinkách. V tomto období hrály předvedené sportovní výkony významnou roli v politické oblasti. Rozmach psychologie sportu v Československu se pojí především s jménem profesora

Miroslava Vaňka, který vytvořil několik publikací, kterými výrazně přispěl k rozvoji psychologie sportu na celém světě (Slepička et al., 2009).

Tod et al. (2012,13) uvádí, že „od šedesátých a sedmdesátých let se vědy o tělesné výchově a sportu a hlavní proud psychologie staly dvěma nejdůležitějšími obory, které psychologii tělesné výchovy a sportu ovlivňovaly“. Dále též zmiňují dílčí obory věd, které ovlivňovaly a stále ovlivňují psychologii sportu, jako např. fyziologie tělesných cvičení, biomechanika, sportovní lékařství, motorické učení, sociologie tělesné výchovy a sportu a další (Tod et al., 2012).

### **2.2.2 Osobnost sportovce**

Perič a Dovalil (2010, 18) definují osobnost z psychologického hlediska jako „...souhrn vnitřních podmínek pro vznik psychických procesů a psychických stavů spojených s aktuální duševní činností každého člověka“. Podle nich se jedná o procesy rozmanité, jejichž charakter ovlivňují podněty z okolního prostředí a závisí na duševním stavu a obecných vlastnostech jedince (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Slepičky et al. (2009), jedny z důležitých otázek ve vztahu osobnost-sport mohou být: „Jak sportovní činnost ovlivňuje osobnost člověka?“, nebo naopak „Jaký vliv mohou mít charakterové vlastnosti osobnosti na sportovní výkon a výsledky sportovce?“. Vaněk et al. (1984) uvádí, že je každý sportovec jedinečný a charakterizují ho různé psychické vlastnosti. Tyto vlastnosti se typickým způsobem promítají do sportovní činnosti a ovlivňují tak sportovní výsledky jedince. Podobně jako kterékoliv vnější prostředí, působí na osobnost i sportovní činnost. Tato činnost ho neustále dotváří a svým vlivem uzpůsobuje jeho kariéru sportovce (Vaněk et al., 1984).

Vztah mezi osobností a sportovními výkony je celkem složité zkoumat. Jedním důvodem může být velká rozmanitost druhů sportů po celém světě, přičemž každé jedné osobnosti vyhovuje jiný sport. Jako další důvod lze uvést, že osobnost je tvořena mnoha různými dimenzemi, avšak sportovní výkon mohou ovlivňovat jen některé z vlastností sportovce (Tod et al., 2012).

Tyto důležité vlastnosti tvoří strukturu osobnosti a hrají důležitou roli ve sportovním růstu a výkonu sportovce. Dle Periče a Dovalila (2010) strukturu osobnosti tvoří jeho:

- vlohy
- schopnosti
- nadání
- talent
- temperament
- charakter
- sociální role

Podle Vaňka et al. (1984) je konstitučním základem osobnosti temperament. Temperament nám do jisté míry popisuje jedince z hlediska jeho duševních procesů a následné reakce na podněty z vnějšího prostředí. Lze sem zařadit popis citové vzrušivosti jedince, intenzitu, trvalost a proměnlivost daných psychických procesů (Perič & Dovalil, 2010). Hans Eysenck, německo-britský psycholog inspirovaný Hippokratem, uplatnil souvislosti mezi emoční stabilitou a labilitou, introverzí a extroverzí a vytvořil typologii temperamentu. Na základě této typologie z roku 1966 můžeme charakterizovat 4 základní typy osobnosti: cholerik, sangvinik, flegmatik a melancholik (Plháková, 2006).

Cholerik neboli labilní extrovert je charakterizován vznětlivostí, živostí a neklidem. Mezi jeho kladné vlastnosti patří optimismus, odvaha a vysoká aktivita (Cakirpaloglu, 2012). Tento typ osobnosti je v tréninkovém procesu velmi aktivní, především v kolektivních sportech. Před ostatními má sklony k předvádění se. Pro cholerika jsou vhodné krátké tréninkové jednotky, ve kterých se často mění tréninkové metody (Fiala, 2007).

Sangvinik, též stabilní extrovert, je velmi společenský, iniciativní, ale uvážlivý a často vůdčí typ. Sám je většinou spokojený, bezstarostný, ale zároveň citlivý (Cakirpaloglu, 2012). Jedná se o nejvhodnější typ pro sportovní trénink. Při sportovní činnosti je ukázněný, samostatný. Snese náročné i dlouhé tréninky, ale může hrozit přecenění fyzických i psychických sil, což vede k přepětí či přetrénování (Fiala, 2007).

Stabilní introvert, tzv. flegmatik, se vyznačuje pasivitou a vyrovnaností. Tento typ osobnosti bývá opatrný, rozvážný, spolehlivý, ale může být také uzavřený (Cakirpaloglu, 2012). V tréninku je flegmatik samostatný. V tréninkovém procesu ale potřebuje mít jasně daný řád a nerad tento řád mění. Flegmatik se pomaleji dostává do tempa (Fiala, 2007).

Posledním typem temperamentu je melancholik (labilní introvert). Podobně jako flegmatik, bývá melancholik uzavřený, ale liší se úzkostnými stavy. Melancholik je zdrženlivý až nespolečenský a většinou i pesimistický (Cakirpaloglu, 2012). Pro trénink je nejméně vhodný, neustále musí být usměřován a nemá rád delší zátěž. Melancholik sám sebe těžko překonává a chybí mu cílevědomost a sebejistota (Fiala, 2007).

## 2.3 Sportovní trénink

Dle Periče a Dovalila (2010) sportovní trénink lze považovat za složitý organizovaný proces, který by měl vést k rozvoji výkonnosti sportovce v daných sportovních odvětvích či disciplínách. Ve sportovním tréninku je cílem především dosáhnout nejvyšší výkonnosti ve vybraném sportu prostřednictvím všestranného rozvoje sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

Díky úkolům tréninku by mělo být dosaženo sportovního rozvoje. Jedná se o tělesný, psychický a sociální rozvoj a také o osvojování sportovních dovedností, což zahrnuje jejich technické a taktické stránky. Úkoly tréninku by měly dále zahrnovat i formování osobnosti sportovce týkající se specifických požadavků daného sportovního odvětví, ale i v širším smyslu občanském (Dovalil et al., 2002).

Jednotlivé oblasti, na které se sportovní trénink s ohledem na potřeby určitých sportů soustředí, tvoří jeho obsah (Zahradník & Korvas, 2012). Obsah sportovního tréninku vymezuje, co je nutné v tréninkovém procesu vykonat, aby sportovci byli schopni splnit úkoly tréninku a dosáhnout jeho cíle. Trenér by měl tedy zprostředkovat to, co by si měl sportovec osvojit, v čem by se měl zdokonalovat, aby byl schopen zvládnout požadované činnosti co možno nejlépe (Dovalil et al., 2002).

Jednotlivé oblasti, které tvoří obsah sportovního tréninku dělí Zahradník & Korvas (2012) do 4 složek:

- kondiční složka
- technická složka
- taktická složka
- psychologická složka

### **2.3.1 Kondiční složka**

Kondiční složka se zaměřuje na pohybové schopnosti sportovce. V kondiční přípravě jde především o osvojení pohybových schopností a jejich všestranný rozvoj (Dovalil et al., 2012). Mezi pohybové schopnosti, které je třeba dle Zahradníka & Korvase (2012) ve sportovním tréninku v rámci kondiční přípravy rozvíjet, patří schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní, koordinační a pohyblivost. Fyzické požadavky kladené na sportovce souvisí s daným sportovním odvětvím, proto jsou jednotlivé požadavky v různých sportech různé. Ve sportech jako je basketbal nebo fotbal sportovec provádí rozdílné typy pohybové činnosti zahrnující statické pozice, ale i běhy různých rychlostí, často s rychlou změnou směru a různých intenzit. V jiných sportech jsou požadavky kladeny na provedení pohybové činnosti s nízkou (maraton) či vysokou (běh na 400 m) intenzitou po celou dobu pohybového úkolu (Zahradník & Korvas, 2012).

### **2.3.2 Technická složka**

Technická složka sportovního tréninku si udává za cíl rozvíjení technického provedení a zdokonalení pohybových dovedností. V každém sportu se jedná o specifické pohybové dovednosti, které jsou nutné k řešení herních situací (Dovalil et al., 2012). Pohybové dovednosti jsou v rámci sportovního tréninku rozděleny do dvou skupin – fundamentální a sportovní dovednosti.

Zatímco mezi fundamentální dovednosti patří základní činnosti jako je chůze, běh, skok, šplh apod., sportovní dovednosti vycházejí již z obsahu konkrétní sportovní disciplíny. V praxi se například v basketbalu může jednat o dvojtakt, střelbu či přihrávku. Smyslem technické přípravy je osvojení těchto dovedností a získání vysokého stupně automatizace. Automatizace je zásadní, jelikož tyto dovednosti provázejí sportovce v daném sportu po celou dobu jeho kariéry bez ohledu na jeho výkonnostní úroveň (Zahradník & Korvas, 2012).

V technické přípravě by se také měla objevovat ještě jedna skupina pohybových dovedností, která sice netvoří obsah sportovního tréninku, ale je důležitou součástí pro plnění dílčích cílů. Jedná se například o dovednosti klíčové pro regeneraci, kompenzaci či všestranný rozvoj sportovce (Zahradník & Korvas, 2012).



### **2.3.3 Taktická složka**

Taktická složka se zaměřuje na zdokonalování dovedností, vědomostí a postupů nutných k překonání soupeře. Taktická příprava umožňuje sportovci najít optimální řešení sportovních situací a realizovat je (Dovalil et al., 2012).

V mnoha sportech se taktika na výkonu podílí jen minimálně (např. sportovní gymnastika, plavecké či atletické sprinty). V dalších sportech (např. vytrvalostních disciplínách) taktika spočívá především v rozvržení sil a volbě adekvátního tempa. Nejvíce se však taktika podílí na sportovním výkonu v úpolových sportech a sportovních hrách, kde jsou podmínky sportovního boje proměnlivé a dochází k přímému kontaktu mezi soupeři (Dovalil et al., 2012).

Taktické dovednosti lze chápat jako postupy, v tréninku osvojené modely řešení daných soutěžních situací. Dle Zahradníka a Korvase (2012) by osvojování taktických dovedností u sportovců mělo vést k ovlivnění jejich:

- vnímání (prostoru, objektů, rytmu)
- myšlení a rozhodování
- znalosti (pravidla, organizace, zásady taktického jednání, strategie)
- zkušenosti (paměť, anticipace)

Na příkladu basketbalu bychom mohli mimo jiné spatřit taktiku v rozdělování hráčů do obrany. Při osobní obraně je každému hráči přidělen soupeř podobného vzrůstu a podobného silového vybavení. Úkolem útočícího družstva je skórovat. Jednou z postavených akcí může být zaclonění rozehrávajícího hráče (hbitý menší hráč) pivotem (hráč mohutnější postavy). V ideálním případě vede clona ke snadnému nájezdu do koše. Tuto akci, ale soupeř může vyřešit pouze rychlou výměnou obrany jednotlivých hráčů. V tomto případě většinou dojde k výškovým či silovým rozdílům dvojice soupeřů. Taktickým tahem jsou tedy dvě možnosti. První možnost je nájezd malého rychlejšího rozehrávače do pomalejšího méně hbitého pivota. Druhou možností je přihrávka na uvolňujícího se pivota přímo pod košem, kde malý rozehrávač sám proti pivotu příliš nezmůže.

### **2.3.4 Psychologická složka**

Poslední složkou sportovního tréninku je složka psychologická, kde si sportovec upevňuje psychickou stabilitu, která vede k větší efektivitě sportovního tréninku a následně vyšší výkonnosti (Dovalil et al., 2012).

## **2.4 Psychická příprava ve sportu**

Podle Dovalila et al. (2002) lze psychickou přípravu charakterizovat jako záměrné využívání poznatků z psychologie k dosažení větší efektivity tréninkového procesu. Cílem této přípravy je zvýšit účinnost zbylých složek sportovního tréninku a při soutěži stabilizovat výkonnost na úroveň odpovídající trénovanosti jedince (Dovalil et al., 2002).

Snahou psychické přípravy je co nejvíce omezit působení negativních psychogenních vlivů a zároveň pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení úspěšných sportovních výkonů. Zvláště za situace často enormních nároků vrcholového tréninku a závodění, kde nabývá a narůstá intenzita psychické zátěže. K dosažení vysoké sportovní výkonnosti je mimo jiné nutným předpokladem zvládnutí mnoha psychických zátěží (únava, monotónnost, nechuť apod.). Také vědomí, že ostatní soupeři jsou podobně připraveni, dobrému psychickému stavu příliš nepomůže. V těchto podmínkách má možnost se prosadit pouze ten sportovec, který má tento psychický stav velmi dobře vyladěný. Tímto způsobem lze nejlépe uplatnit svůj natrénovaný výkonnostní potenciál a bez ohledu na působící psychickou zátěž důležitého závodu se prosadit (Hřebíčková, 2013).

### **2.4.1 Mentální trénink**

Martin Donovan definuje mentální trénink jako záměrnou přípravu mysli sportovce ke zlepšení jeho výkonnosti. Je to jedna z částí sportovní psychologie, která má za cíl pomoci sportovcům překonat mentální překážky bránící dosažení maximálních výkonů. Ve sportovním prostředí považuje většina lidí za samozřejmost a nejdůležitější část sportovní přípravy fyzický trénink. Avšak každý, kdo má zkušenosti například se střílením trestného hodu chápe, že to, co se děje v jeho hlavě, je hlavní faktor ovlivňující výkon (Donovan, n.d.).

Předpokladem pro úspěšný mentální trénink je obecně duševní zdraví sportovce. Důležitý je dostatek spánku, vyvážená strava, pravidelné cvičení, zkrátka zdravý životní styl jedince. Tento fakt potvrzuje poznatek, že je mentální trénink vhodnější pro zkušenějšího sportovce než pro člověka, který se sportem teprve začíná (Vičar, 2016).

Techniky pro zlepšení mentálních dovedností mohou mít mnoho podob a mohou se zaměřit na různé aspekty duševního profilu jedince. Každý sportovec má jiné nastavení svých mentálních pochodů, a proto každý potřebuje rozvíjet jinou oblast svých mentálních dovedností. Jeden sportovec bude například potřebovat snížit obavy před soutěží, jiný zase zlepšit pozornost a soustředění, nebo zvýšit své sebevědomí před důležitými závody (Holmes & Calmels, 2011).

Podle Dotazníku OMSAT-3\*, který zmiňuje ve své publikaci Vičar (2016), můžeme mentální dovednosti rozdělit do následujících tří skupin.

1. Základní dovednosti
  - A. sebedůvěra
  - B. stanovování cílů
  - C. odhodlání
2. Psychosomatické dovednosti
  - A. reakce na stres
  - B. zvládání strachu
  - C. relaxace
  - D. aktivace
3. Kognitivní dovednosti
  - A. zaměření pozornosti
  - B. opětovné zaměření pozornosti
  - C. imaginace
  - D. mentální trénink

#### **2.4.2 Charakteristika vybraných technik v mentálním tréninku**

##### 1) Koncentrační techniky

Koncentrace je nástroj, díky kterému sportovec řídí a udržuje svoji pozornost. Tento mentální proces sportovci pomáhá se zaměřit na jisté části v blízkém okolí, či v jeho vnitřním prostředí a zároveň vyloučit věci, které jsou nepotřebné nebo rušivé (Hřebíčková, 2013). Koncentrace vede ke zlepšení psychického stavu před závodem či před soutěží a zároveň je i jedním ze základních prvků relaxace. Koncentrace je důležitá pro navození relaxace, tedy pro uvědomění si vlastních pocitů a nácvik jejich regulace (Stackeová, 2011).

Metody soustředění významně souvisí s dechovými cvičeními, které podstatně ovlivňují jak motorické, tak psychické funkce sportovce. Správným dýcháním lze snadněji dosáhnout relaxace, tedy i lépe kontrolovat svalové napětí a úzkost (Stackeová, 2011).

Mezi techniky pro lepší soustředění také řadíme vnitřní řeč. Jedná se o výroky, které jsou určeny sobě samému. Vnitřní řeč má vliv na prožívání, chování, ale také na motivaci člověka (Hartl & Hartlová, 2004). Vnitřní řeč však nemusí být vždy pozitivní. Negativní vnitřní řeč se snažíme z tréninků a při soutěžích eliminovat, neboť tato forma vnitřní řeči a vybavování si

různých destruktivních scénářů naopak vede ke zhoršení výkonnosti a je třeba nahradit jej pozitivním myšlením (Stackeová, 2011).

Vhodná je i metoda videotréninku, díky které se lze zpětně zaměřit na klíčové okamžiky přímo v tréninku či při zápase. Sportovci se tak mohou soustředit na konkrétní podněty, které jsou podstatné pro daný pohybový úkol (Hřebíčková, 2013).

## 2) Imaginace

Další z technik mentálních dovedností je imaginace neboli navozování představ. Tato technika pomáhá sportovcům zvýšit vlastní sebedůvěru. Jedná se o mentální proces, kdy si sportovec záměrně představuje na základě minulých zkušeností nepřítomné fyzické předměty či události (Morris et al., 2005).

Imaginace může přispět ke správnému rozhodnutí ve sportech, které vyžadují rychlé rozhodování mezi několika možnostmi provedení akce tím, že si sportovec představí možné scénáře a vybere to nejefektivnější provedení. Imaginace může rovněž napomoci zrychlení procesu učení novým dovednostem a také upevnění správného pohybu (Hřebíčková, 2013, 40).

Sportovec si může představit konkrétní dovednost (např. trestný hod v basketbalu), kterou se chce naučit nebo zdokonalit. Zároveň si může vybavit slabá místa nebo chyby, které ve své představě eliminuje a určitou dovednost provede správným způsobem (Hřebíčková, 2013). Dále Hřebíčková zmiňuje model PETTLEP od autorů Holmesa a Collinse, kde jsou popsány důležité faktory pro nácvik a užití imaginace. Jedná se o faktor fyzický (Physical), enviromentální (Environment), charakter úkolu (Task), časový faktor (Timing), učení (Learning), emoce (Emotion) a perspektivu (Perspective) (Hřebíčková, 2013).

## 3) Motivace

Motivace je regulační proces, který energetizuje naše chování a jednání, dává jim určitý směr, určuje jejich obsah (jaké činnosti se věnujeme) a intenzitu (jak často, po jak dlouhou dobu a s jakým úsilím se činnosti věnujeme). Motivace má svou vlastní dynamiku a strukturu. Váže se na vlastnosti osobnosti, na fyziologii organismu, na životní podmínky jedince. Souvisí s vnímáním, emocemi a chováním (Hřebíčková, 2013, 58).

Motivace je jedním z hlavních předpokladů k úspěšnému praktikování sportu a dosahování vysokých výkonů. Talent je ve sportu bezesporu důležitý, nemít však motivaci, ani ti nejtalentovanější jedinci by se ve sportovním prostředí neprosadili (Pavel & Pavlová, 2019).

Zásadní vliv na motivaci má správné stanovení cílů. Když sportovec těchto cílů dosáhne, zvýší to jeho sebedůvěru a také další motivaci vytrvat a dosahovat cílů stále vyšších a obtížnějších (Pavel & Pavlová, 2019).

#### 4) Stanovení cílů

Stanovení cílů je jednou z nejčastěji používaných technik, kterou jednotliví sportovci, trenéři či celé týmy používají k motivaci a ke zlepšení svých sportovních výkonů. Cíle mohou být krátkodobé (např. v rámci jednoho zápasu), střednědobé (např. cíle na jednotlivé fáze tréninkového cyklu) nebo dlouhodobé (např. cíle na celou sezónu). Pro dosažení efektivních účinků této techniky je nutné, aby tyto cíle byly adekvátně obtížné a specifické. Stanovení obtížných cílů, ale zároveň dosažitelných, vede k vyššímu výkonu. Dalším předpokladem je nastavení jak dlouhodobých, tak i krátkodobých cílů. Díky krátkodobým cílům sportovec vidí pokroky, a tak má také větší motivaci k dosažení svého hlavního cíle (Jeong et al., 2021).

#### 5) Seberegulace

Sport je činnost, která přináší velké množství emocí – kladných i záporných. Příčinu můžeme hledat v soutěživosti, která vyvolává bouřlivou emoční dynamiku, dále v nejistotě sportovních výsledků a plno dalších herních prožitků (Slepička et al., 2009). Proto je ve sportovním prostředí důležité, aby sportovec dokázal své emoce kontrolovat a regulovat. Robazza & Ruiz (2018) popisují seberegulaci jako proces, kdy se sportovci vědomě snaží omezit nežádoucí myšlenky, pocity a své chování a uvést je do souladu s vytyčenými cíli a ideály.

Ve sportu je aktuální psychický stav sportovce významný zejména ve vztahu k tréninku či soutěži, kdy podstatně tento stav ovlivňuje sportovní výkony. Ve vztahu k soutěži můžeme definovat stavy předstartovní, soutěžní a posoutěžní (Stackeová, 2011).

Předstartovní stavy se u sportovců objevují ve chvíli, kdy si uvědomí svou účast v nějaké významné soutěži. Předstartovní stavy jsou doprovázeny především emocemi a jsou velmi ovlivněny také motivací. Obecně to můžeme nazvat trémou, která se dostavuje, když má sportovec podat fyzický či mentální výkon pod tlakem a je při tom sledovaný, posuzovaný a hodnocený. U sportovců se mohou objevovat obavy z výsledku, strach ze selhání nebo napětí a úzkost z očekávání. Bezprostředně poté v době odjezdu na soutěž jsou tyto stavy vystřídaný stavy soutěžními, které trvají do začátku soutěže, ale mohou přetrvávat až do jejího konce. Druhá možnost se týká zejména nováčků či labilních sportovců. Posoutěžní stav sportovce závisí na výsledku soutěže a subjektivního hodnocení jejího průběhu. K regulaci posoutěžního stavu je

vhodná tzv. kauzální atribuce, kdy se hledají příčiny sportovního výsledku, což ovlivňuje další motivaci a průběh následného sportovního tréninku (Dovalil et al., 2002; Stackeová, 2011).

Z hlediska míry aktivace můžeme jmenovat tři typy soutěžních stavů. Stav nadměrné aktivace (startovní horečka), která má negativní vliv na výkon, způsobuje vzrušení, neklid, svalový třes či špatnou koordinaci. Nepřiměřeně nízká aktivace je přesný opak startovní horečky a vyznačuje se apatií, pasivitou a ochablostí. Často tento stav střídá startovní horečku, v případě, že již trvá příliš dlouho nebo sportovec čeká dlouhou dobu na začátek soutěže (např. kvůli technickým důvodům). Ideální je stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost). Sportovec je koncentrovaný s pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou (Stackeová, 2011).

Ke snížení aktivační úrovně lze využít řádné rozcvičení či dechová cvičení. Zklidňující účinky má také hudba nebo některé druhy masáží. Naopak při příliš nízké aktivaci je vhodné zařadit ideomotorický trénink, kdy si jedinec danou sportovní činnost představuje. Ke zvýšení aktivace dále pomáhají předstartovní rituály nebo pokřiky k nabuzení, mobilizaci a ke zvýšení koncentrace (Dovalil et al., 2002).

## **2.5 Psychická příprava v basketbalu**

### **2.5.1 Týmová soudržnost**

V kolektivních sportech jako je basketbal je zásadní týmový duch a vztahy, které panují mezi hráči a trenéry a mezi hráči navzájem. Týmovou soudržnost definují Tod et al. (2012) jako sounáležitost jednotlivců v týmu, kteří drží při sobě v dosahování společných cílů. Dále zmiňují, že týmová soudržnost bývá popisována jako jeden z nezbytných předpokladů sportovního úspěchu. Aby byl tým úspěšný, nejenže musí být soudržný na hřišti, ale také mimo něj (Tod et al., 2012).

Každý hráč má své vlastní cíle, kterých chce ve své basketbalové kariéře dosáhnout. Tyto cíle se občas rozcházejí s cíli celého týmu a poté to stojí v cestě za úspěchem týmu jako celku. Pokud mezi hráči a trenéry panují neshody, tým je pak rozdělený a na hřišti to nemůže nikdy fungovat. Klíčovým faktorem pro soudržnost týmu je komunikace. Hráči musí mít důvěru ve svého trenéra a v každého dalšího hráče v týmu. Je vhodné si uvědomit, že každý hráč hraje na hřišti důležitou roli, a to jak v útočném, tak i v obranném pásmu. Každý hráč představuje jeden článek řetězu, který může být velmi silný, ale však jen za předpokladu, že je celistvý a žádný z jeho článků není poškozený. V týmu je nutné se navzájem respektovat a být k sobě upřímní (Jefferson, 2017).

V ideálním případě by se jednotlivci v týmu měli ztotožnit s dominantní hodnotou a ideou vytyčenou daným týmem. Měli by si uvědomit, že tým má mnohem víc síly a schopností jako celek než samotní jednotlivci. Klíčové je, aby měl takové nastavení lídr týmu, kterého ostatní členové respektují. Potom je velká šance, že takové nastavení přijme za vlastní i zbytek týmu i přes všechny individuální, charakterové i hodnotové diference, které se v kolektivech většinou objevují. S tímto předpokladem je velmi pravděpodobné, že to v týmu bude fungovat a bude tedy o krok blíž k úspěšným výkonům (Nocar & Šafář, 2022).

### **2.5.2 Role trenéra**

Faktorů, které ovlivňují výkon sportovce, je hned několik, nicméně z hlediska velkých nároků na psychiku ve sportu mají na sportovce zásadní vliv faktory psychické (Dovalil et al., 2012). Mimo jiné mentální stránku sportovců velkým dílem ovlivňuje trenér (Watson et al., 2011). Neelis et al. (2020) tvrdí, že trenéři hrají důležitou roli v rozvoji jak fyzické, tak i psychické odolnosti sportovce.

Role trenéra je zásadní pro vytváření osobnosti sportovce, jeho sportovních výkonů a výsledků. Proto je nutné, aby osobnost samotného trenéra splňovala jisté podmínky. Avšak ani trenéři nemohou znát správnou odpověď na všechno nebo perfektně ovládat všechny dovednosti, co se daného oboru týče, pro dosažení úspěšného leadershipu (Neelis et al., 2020). Kao et al. (2017) uvádějí, že trenérské kompetence by měly zahrnovat znalosti týkající se motivace, herní strategie, techniky a vědomosti o budování osobnosti sportovce a jeho charakteru.

Stejně jako sportovci, jsou vystaveni velkému psychickému nátlaku a silným emocím i trenéři. Proto musí být trenéři schopni zvládat své emoce, aby splňovali požadavky jejich profese (Cho et al., 2021). Aktivní udržování a podporování své mentální pohody a zdraví, je tedy pro trenéry více než důležité, jak ukazuje studie Pankow et al. (2021). Ve své studii také zjistili, že pro dosažení svého psychického zdraví, mentálně odolní trenéři jednají v souladu se svými osobními principy. Těmito principy jsou např. rovnováha mezi sportovními a mimosportovními aktivitami nebo osobní růst, kdy se jedinec věnuje sebepoznání (Pankow et al., 2021). Dále by si měli osvojit účinný způsob regulace svých emocí a naučit se adekvátně reagovat na určité krizové situace (Cho et al., 2021).

Liew et al. (2019) zdůrazňují, že trenér může svými nedostatečnými schopnostmi a vědomostmi bránit k optimálnímu rozvoji duševní odolnosti hráčů. Jako klíčové problémy uvádí přehnanou touhu po úspěchu, přílišné zdůrazňování slabých stránek hráčů, vnucování nízkých či nerealistických cílů a příprava zbytečně nenáročných tréninků. Jejich studie zároveň ukázala, že

dotazování trenéři připouští, že tyto problémy poznávají a často hrají zásadní roli v tréninkovém procesu (Liew et al., 2019).

Trenéři mohou mít také zásadní vliv na to, zda se jejich sportovci rozhodnou použít doping (Allen et al., 2017). Bohužel se ukazuje, že trenéři nejsou v této oblasti dostatečně vzdělání, co se týče antidopingové prevence (Engelberg et al., 2017). Pöppel & Büsch (2019) naopak tvrdí, že jejich výsledky poukázaly na to, že velká většina respondentů je otevřená opatřením pro prevenci v doping. Zároveň ale zmiňují, že tyto výsledky jsou v rozporu se studií Patterson et al. (2014), právě podle které trenéři zájem o antidopingové vzdělání jen předstírají (Pöppel & Büsch, 2019).

Aby bylo dosaženo žádoucího fyzického i psychického rozvoje sportovce, měli by se trenéři ve své sportovní oblasti vzdělávat a být pro sportovce, které vedou, také psychickou oporou. Dále by se též měli starat o vlastní mentální zdraví a umět oddělit svůj osobní život od své profese. V neposlední řadě by trenérské vzdělávání mělo zahrnovat povinnost antidopingovou prevenci, protože studie Engelberg et al. (2017) dokázala, že většina dotazovaných trenérů velmi málo, nebo vůbec nemluví o problematice doping se svými sportovci v důsledku nedostatečné vzdělanosti.

### **2.5.3 Stanovení cílů**

Winters (2016) uvádí, že mnoho mladých basketbalistů má velké sny. Sny o tom, jak jednou budou hrát v NBA nebo se stanou profesionály a budou hrát basketbal na vysoké úrovni. Většina těchto hráčů ale často nemá nejmenší tušení, jak tohoto cíle dosáhnout. Toto je důvod proč si sportovci musí dávat realistické a chytré cíle. Je naprosto v pořádku mít velké sny, ale důležitější je mít plán, jak těchto snů docílit. K tomu je potřebné dělat jednotlivé kroky a stanovovat si dílčí cíle. Dílčí basketbalové cíle, ale i cíle obecně, by měly být konkrétní, měřitelné, relevantní a časově omezené (Winters, 2016).

Hráč si nemůže pouze říct, že se chce stát lepším hráčem. Takový cíl není dostatečně konkrétní. Musí se ptát, jak přesně se chce tím lepším hráčem stát, které dovednosti konkrétně musí zlepšit, na které se zaměřit a zdokonalit je. V praxi to může být zaměření se na driblíng své slabší ruky, či zlepšení své střelby trestných hodů. Dále by cíle měly být měřitelné. Hráč se může rozhodnout být lepším střelcem, proto si dá za cíl v nadcházející sezóně zvýšit svou úspěšnost tříbodových střel na 40 %. V kratším časovém měřítku bychom se mohli bavit o cíli na další zápas, kdy si hráč dá za cíl přispět týmu 20 body. Dalším předpokladem pro stanovení efektivních cílů je jejich dosažitelnost. Hráči by měli být schopni dosáhnout dílčích cílů v krátkodobém až



střednědobém horizontu. Špatným příkladem může být nadšený mladý basketbalista ve druhé třídě základní školy, který by chtěl příští rok zvládnout se zavěsit na koš. Takový cíl bohužel není reálný a dosažitelný. Cíle by měly být také relevantní pro sportovce samotné. Hráč by se měl zamyslet, zda to je opravdu jeho cíl nebo jsou zde nějaké postranní úmysly a tlaky z jeho okolí. Aby tyto menší kroky k našemu snu skutečně směřovaly, musí být hráči motivováni sami sebou a vědět, že tyto dílčí cíle doopravdy vedou k jejich snu. Bez časového rozvrhu dosahování cíle se zvyšuje pravděpodobnost, že tento cíl vypustíme, nebo že ho budeme stále odkládat. Když si hráč nenastaví počáteční a koncové datum cíle, je velká šance, že cíle možná ani nedosáhne (Winters, 2016).

Stanovení efektivních cílů, které povedou za úspěchem, není snadná věc a vyžaduje čas a úsilí. V dosahování jednotlivých cílů také hraje roli trpělivost a vytrvalost. Když ale hráč má plán a jde si postupně a vytrvale za svým snem, má velkou šanci na úspěch. Jak řekl Antoine de Saint-Exupéry: „Cíl bez plánu je pouze přání“ (Winters, 2016).

#### **2.5.4 Vnitřní řeč (self-talk)**

Vnitřní řeč neboli self-talk je metoda mentálního tréninku, díky které může sportovec dosáhnout svého vytyčeného cíle. Jak už bylo zmíněno v předešlých kapitolách, vnitřní řeč můžeme rozdělit na pozitivní a negativní. V basketbalu, stejně jako v celém sportovním prostředí se chceme zaměřit na pozitivní formu, případně nahradit negativní vnitřní řeč tou pozitivní (Mellinger, n.d.). Podle studie Theodorakis et al. (2001) správně použitá vnitřní řeč může pozitivně ovlivnit sportovní výkon. Pozitivní povzbuzování pomáhá k namotivování sportovce, zatímco negativní vnitřní řeč může vést k úzkosti, pochybnosti o sobě samém a k nedostatku soustředění (Mellinger, n.d.).

Příkladem může být basketbalista střílející trestné hody, který si říká: „Určitě znova minu, nebo to bude airball. Všichni se na mě dívají, to bude zase ostuda.“ Prvním krokem je vůbec si uvědomit, že se takovými myšlenkami obklopujeme a chtít toto nastavení mysli změnit. Důležité je nepřemýšlet nad tím, jaké to bude, když koš neproměním, nýbrž jaké to bude, když koš padne. Basketbalista proto může tuto negativní vnitřní řeč vědomě nahradit například tímto: „Ty to zvládneš. Všichni budou jásat.“ Může se zdát, že je to nesmysl a že to nemůže fungovat. Avšak když si tuto techniku sportovec postupným opakováním osvojí, může očekávat pozitivní výsledek. Nutné ale je, aby tomu sám opravdu věřil, protože právě spojení mezi slovy a vírou je konečným cílem této techniky a předpoklad, který vede k vyšším výkonům (Quinn, 2020).

Ke zlepšení vnitřní řeči lze využít pravidla, která doporučují Weinberg & Gould (2003).

Podle nich je vhodné zaměřit se na 6 bodů:

- používání krátkých konkrétních vět
- používání první osoby v přítomném čase
- používání kladných vět
- používání smysluplných afirmací
- používání přívětivé vnitřní řeči k sobě samému
- časté opakování pozitivních afirmací

Podle různých autorů můžeme vnitřní řeč rozdělit na instruktážní a motivační vnitřní řeč. Instruktážní vnitřní řeč napomáhá k lepšímu výkonu spuštěním požadovaných akcí prostřednictvím soustředění na danou pohybovou činnost a její správné provedení (Theodorakis et al., 2000). Jde o popsání provedení požadovaného úkolu krok za krokem. Když se učíme něco nového, instruktážní vnitřní řeč nám může pomoci zapamatovat si všechny nezbytné kroky nového úkolu. Při střelbě trestných hodů by si basketbalista mohl říct: „Srovnej si nohy, zaměř se na cíl, pravý úhel v lokti, protáhni ruku v lokti a zaklop zápěstí.“ (*Human Performance Resources*, 2018).

Motivační vnitřní řeč zlepšuje výkon tím, že zvyšuje sebevědomí, inspiruje k většímu úsilí a výdeji energie a vytváří pozitivní náladu. V praxi se nejčastěji jedná o velmi krátké povzbuzující věty např. „To zvládneš!“, „Vydrž!“ nebo „Máš na to!“ (Theodorakis et al., 2000). Motivační vnitřní řeč posiluje víru ve své vlastní schopnosti podávat výkon a snižuje nervozitu (*Human Performance Resources*, 2018).

### **2.5.5 Imaginace**

Imaginace je vlastně vytváření nebo znovuvytvoření zážitku v mysli. Tento proces zahrnuje vyvolání částí informací, které jsou uchovány v paměti a následně je utvářena smysluplná představa. Imaginace je vlastně formou simulace. Je podobná skutečnému smyslovému zážitku (např. vidění, cítění, slyšení), ale celý zážitek se odehrává v mysli (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Při této technice je důležité zapojení všech smyslů. Vytváření obrazů by mělo zahrnovat všechny smyslové vjemy, které se zapojují a doprovází danou aktivitu. Čím víc smyslů si sportovec vybaví, tím bude obraz živější a reálnější (Morris et al., 2005).

Stejně tak jako je důležité do imaginace zapojit co možná nejvíce smyslů, je také vhodné se naučit si s představovanou situací spojit různé emocionální stavy a nálady. Vybavení si už prožitých emocí (úzkost, strach, zlost, radost či bolest) nebo rozpoložení (sebedůvěra a koncentrace) díky imaginaci může pomoci v dalších takových budoucích situacích tyto stavy lépe kontrolovat (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Na hřišti nemají hráči téměř žádný vliv na stav hřiště či stav košů, úroveň dovedností svých soupeřů a dalších faktorů, které mohou ovlivnit jejich herní výkon. Co ale mohou ovlivnit, je jejich mentální připravenost, a to i v cizím prostředí, kde by se v jiném případě cítili nejistě a nekomfortně. Na takové situace se lze připravit imaginací. Čím lépe si hráč dokáže představit úspěšný basketbalový výkon, tím se zvyšuje potenciál k jeho dosažení (*Ultimate Hoops*, n.d.).

Hráči basketbalu tedy mohou sami sebe vidět například při trestném hodě. Mohou si živě do detailu představit celý tento proces – koncentraci, která tomu předchází, a pocity, které pociťují po proměněném hodu. Tod et al. (2012) dále ve své knize uvádí, že podle výzkumů správné navozování představ může vést nejen k vyšší sebedůvěře, ale i k lepšímu zvládnutí motorických dovedností a jejich učení (Tod et al., 2012).

### **2.5.6 Dechová a relaxační cvičení**

V dnešní době je stres stále závažnějším faktorem provázejícím sportovní výkony. Velký tlak na výkon v závodním sportu je spojen také s finanční stránkou a mediální publicitou. Naše společnost oceňuje a hodnotí výhru a úspěch ve všech úrovních závodního sportu, trenéři a sportovci cítí velký tlak na výsledky. Sportovci, kteří se neumí dobře vyrovnávat s tlakem závodního sportu, mohou podávat v závodech podprůměrné výkony, může se u nich projevit distres, nebo dokonce somatické příznaky stresu. Nepřetržitý tlak může vyústit až v syndrom vyhoření nebo psychosomatické onemocnění. Je důležité, aby si každý sportovec našel vlastní způsob, jak se co nejlépe vyrovnat s tlakem závodního sportu (Hřebíčková, 2013, 32).

Díky relaxačním technikám mimo jiné lze regulovat i aktuální psychický stav. Psychický stav bývá zaměňován s pojmem nálada. Nálada je ale pouze jednou ze složek aktuálního psychického stavu, a to složkou emoční. Aktuální psychický stav zahrnuje dále například motivovanost a aktivaci (Stackeová, 2011).

Kontrola dechu je jednou ze somaticky zaměřených relaxačních technik. Ve skutečnosti je to jeden z nejjednodušších a nejefektivnějších způsobů, kterým lze ovlivnit jak úzkost, tak svalové napětí. Pokud jsme klidní, sebedůvěrní a máme věci pod kontrolou, náš dech je klidný, hluboký a rytmický. Pokud jsme pod tlakem a v napětí, náš dech se zkracuje, je povrchní a nepravidelný. Bohužel mnoho sportovců neumí správně dýchat. Pokud podávají výkon pod

tlakem, nedaří se jim dobře koordinovat dýchání a správné provedení pohybu (Hřebíčková, 2013, 34).

Správné dýchání je zásadní při každé činnosti ve sportu a obdobně je tomu tak i v basketbalu. Procvičování jednotlivých technik však těžko provozovat na hřišti, když je hra v plném proudu. I při ní je důležité správně dýchat, ale zde se budeme zaměřovat převážně na techniky, které lze uplatnit před výkonem k regulaci aktuálního psychického stavu.

Centrování, jedna z forem tělesné relaxace, slouží ke snížení aktivace a využívá regulaci dýchání. Tato relaxační metoda je vhodná k využití před startem nebo v průběhu sportovní soutěže. Sportovec se soustředí na hluboký, pomalý nádech, zaměří pozornost na konkrétní oblast svého těla (zpravidla břicho) a může si v duchu opakovat nějaké uklidňující sdělení, např. „Uvolni se, uvolni se...“ Když se dostaneme do stavu úzkosti, začneme zpravidla rychleji dýchat a hlavou se nám honí negativní myšlenky. Centrování je způsob, jak těmto projevům čelit. Tato krátká technika může být využita během samotné sportovní soutěže. V praxi bylo centrování použito jako součást balíčku intervencí s basketbalistkami a bylo zaznamenáno snížení kognitivní a zejména somatické úzkosti hráček (Tod et al., 2012).

Podle sportovní psycholožky Langelierové (2017) jsou základní dýchací techniky jednoduché a zvládne je téměř každý. Vyžadují však pravidelnou praxi a odhodlání je pravidelně využívat, aby byly efektivní a bylo dosaženo maximálního užitku. Dále také považuje práci s dechem a cvičení spojené s ním ve sportu za stejně důležité jako například řádnou hydrataci či důkladné protahování (Langelier, 2017).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cíle této bakalářské práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat vytvořit systematický přehled poznatků o psychické přípravě v basketbalu.

### **3.2 Výzkumné otázky**

- 1) Jaké psychické faktory hrají roli v tréninku a soutěžním výkonu v basketbalu?
- 2) Jaké psychologické charakteristiky jsou důležité pro hráče basketbalu?
- 3) Jaké techniky mentálního tréninku lze využít pro psychickou přípravu v basketbalu?
- 4) Jaký efekt přináší mentální trénink v basketbalové přípravě?
- 5) Je zařazení psychické přípravy důležité pro zvýšení efektivity sportovního tréninku v basketbalu?

## 4 METODIKA

K vyhledávání studií zabývajících se psychickou přípravou v basketbalu byl využit elektronický zdroj informací EBSCO, konkrétně databáze APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text. Zmíněné databáze byly zvoleny z toho důvodu, že poskytují přehledné studie ze sportovního odvětví s psychologickým zaměřením. V databázích jsem studie vyhledávala podle přesně stanovených klíčových slov a termínů, které odpovídají řešené problematice (Tabulka 1.)

### 4.1 Kritéria vyhledávání

Použité databáze: APA PsycArticles, APA PsycInfo, SPORTDiscus with Full Text via EBSCO

Časový interval: 1/2000–1/2022

Klíčová slova: basketball, streetball, termíny týkající se psychické přípravy a mentálního tréninku ve sportu (viz Tabulka 1)

Kritéria inkluze: studie týkající se psychické přípravy a mentálního tréninku v basketbalu/streetbalu, studie týkající se psychické stránky tréninku a výkonu v basketbalu/streetbalu, studie týkající se psychických faktorů ovlivňující výkon v basketbalu/streetbalu, studie týkající se technik a postupů pro ovlivnění psychiky hráčů, studie zahrnující populaci zdravých sportovců

Kritéria exkluze: studie nezabývajících se psychickou přípravou a mentálním tréninkem v basketbalu/streetbalu, studie nesouvisející s psychickou složkou tréninku a výkonu v basketbalu, studie nezahrnující basketbal nebo streetbal, studie zahrnující sportovce s handicapem či s diagnostikovanými mentálními poruchami

Tabulka 1

*Strategie vyhledávání ve vybraných databázích (výsledky ke dni 16. 2. 2022)*

---

Vyhledávání
<b>S1</b> MM "IMAGERY (Psychology)"
<b>S2</b> DE "MENTAL training"
<b>S3</b> DE "MOTOR imagery (Cognition)"
<b>S4</b> DE "Self-Talk"
<b>S5</b> DE "Cognitive Restructuring"
<b>S6</b> DE "Self-Instructional Training"
<b>S7</b> DE "Visualization"
<b>S8</b> DE "BREATHING exercises"
<b>S9</b> DE "THERAPEUTIC use of breathing exercises"
<b>S10</b> DE "Autogenic Training"
<b>S11</b> DE "Autohypnosis"
<b>S12</b> DE "Biofeedback Training"
<b>S13</b> DE "Centering"
<b>S14</b> TI ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy)) OR AB ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy))
<b>S15</b> TI ((psychological OR mental OR cognitive) W2 (training OR restructuring)) OR AB ((psychological OR mental OR cognitive) W2 (training OR restructuring))
<b>S16</b> TI ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills)) OR AB ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills))
<b>S17</b> TI ((positive) W3 (self-talk OR thinking OR speech)) OR AB ((positive) W3 (self-talk OR thinking OR speech))
<b>S18</b> TI ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech)) OR AB ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech))
<b>S19</b> TI ("negative thought stopping") OR AB ("negative thought stopping")
<b>S20</b> TI ((simulated) W3 (training OR modelling)) OR AB ((simulated) W3 (training OR modelling))

---

---

**S21** TI ((attention OR attentional OR concentration) W3 (focus OR focusing)) OR AB ((attention OR attentional OR concentration) W3 (focus OR focusing))

**S22** TI (refocusing OR "goal setting" OR "goal-setting") OR AB (refocusing OR "goal setting" OR "goal-setting")

**S23** TI ("confidence building" OR self-confidence OR "neuro linguistic programming") OR AB ("confidence building" OR self-confidence OR "neuro linguistic programming")

**S24** TI ((distraction OR stress) W2 (management OR control)) OR AB ((distraction OR stress) W2 (management OR control))

**S25** TI ((arousal OR anxiety) W3 (management OR reduction OR "self-regulation")) OR AB ((arousal OR anxiety) W3 (management OR reduction OR "self-regulation"))

**S26** TI ((performance OR mental) W3 (plan OR planning)) OR AB ((performance OR mental) W3 (plan OR planning))

**S27** TI ("diaphragmatic breathing") OR AB ("diaphragmatic breathing")

**S28** S1 OR S2 OR S3 OR S4 OR S5 OR S6 OR S7 OR S8 OR S9 OR S10 OR S11 OR S12 OR S13 OR S14 OR S15 OR S16 OR S17 OR S18 OR S19 OR S20 OR S21 OR S22 OR S23 OR S24 OR S25 OR S26 OR S27

**S29** basketball OR streetball

**S30** S28 AND S29

---

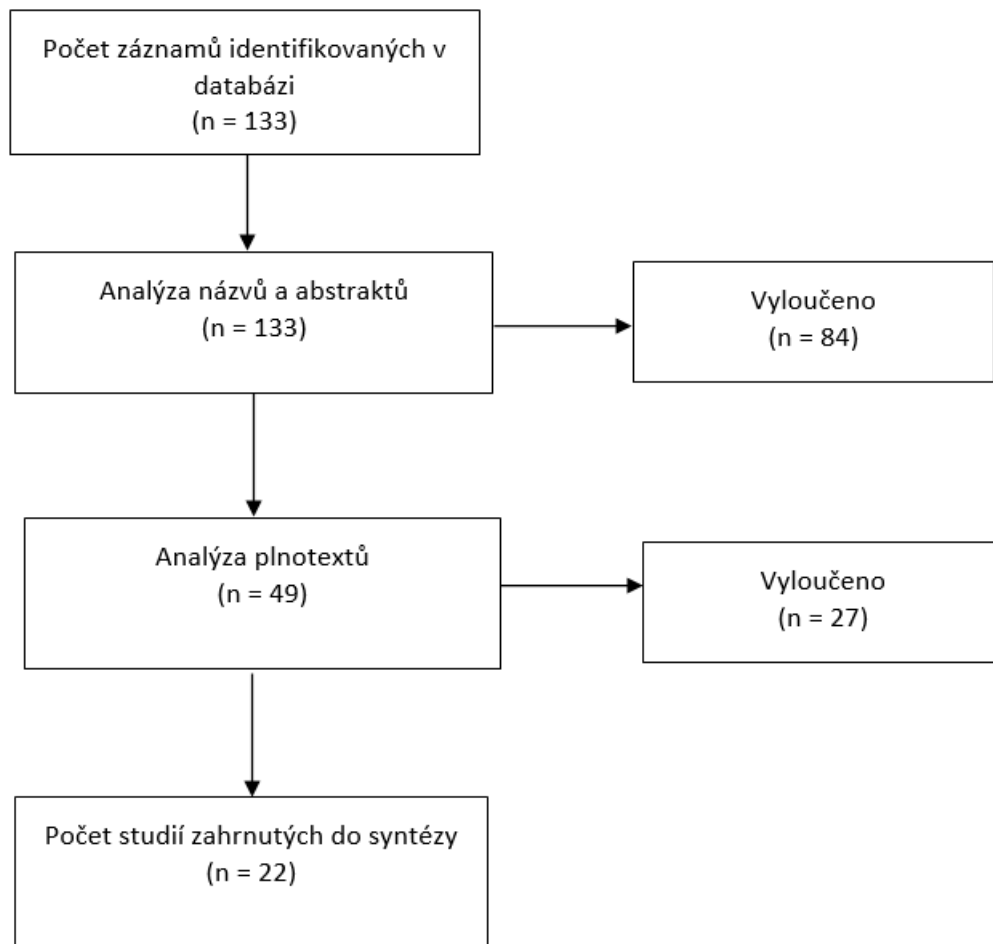
## 4.2 Proces výběru studií

Mezi vyhledanými studii se nacházely jak studie vyhovující kritériím, tak i studie, které nebyly relevantní dle stanovených kritérií výběru. Postup při výběr studií proto zahrnoval několik kroků (Obrázek 1). V prvním kroku byl zhodnocen název a abstrakt studií a nezávisle na sobě byly s vedoucí práce tyto studie rozřazeny na studie relevantní a nerelevantní (screening reviewer 1, reviewer 2 – viz přílohy). Při neshodě hodnotitelů byl znovu pročten abstrakt a metodou diskuze bylo rozhodnuto, zda danou studii zařadit či nezařadit. Po vyřazení nerelevantních studií nadcházel druhý krok, ve kterém byla provedena analýza fulltextů. Tato analýza zahrnovala



přečtení celého textu studie a opětovné zhodnocení, zda je studie pro tuto bakalářskou práci relevantní.

Obrázek 1. Flow diagram – postup při výběru studií



### 4.3 Zpracování dat

Po analýze fulltextů bylo vybráno 22 studií, které jsem následovně sepsala do přehledné výsledkové tabulky v MS Excel. Do tabulky byly zařazeny následující údaje: rok vydání studie, počet účastníků, pohlaví účastníků, národnost, výkonnostní úroveň, metodologie, psychologické techniky či faktory a výsledky studie.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Z počátečních 133 studií vyhledaných v databázi bylo do bakalářské práce zahrnuto konečných 22 studií. Vybrané studie uvedené v Tabulkách 2 až 4 zahrnovaly obě pohlaví, častěji se však jednalo o muže. Sportovci, kteří se účastnili vybraných studií, byli z Turecka, Íránu, Spojeného Království nebo z Řecka. Studie se zaměřovaly na psychickou přípravu a mentální trénink v basketbalovém prostředí, či zkoumaly různé faktory, které by mohly ovlivnit psychiku, a tedy i sportovní výkon hráčů.

Výsledky jednotlivých studií poukazují na to, že psychika hráčů je podstatný faktor, který mimo jiné může do jisté míry určovat, zda bude sportovec úspěšný či ne. Do studií byli zařazeni hráči basketbalu různých výkonnostních úrovní. Proto si dovoluji tvrdit, že vhodná psychická příprava by měla být systematicky zařazována po celou sportovní kariéru, analogicky k věku a zkušenostem hráčů. Z výsledků studií je zřejmé, že psychická příprava má potenciál pozitivně ovlivnit tréninkový proces nejen vrcholových sportovců, na které jsou kladené velké nároky, ale také začínajících basketbalistů, kteří se učí novým dovednostem.

Výsledky studií jsou také v souladu s tvrzením, že důležitými psychologickými dovednostmi pro hráče basketbalu jsou dobře zvládnutá imaginace, vhodně zvolená pozitivní vnitřní řeč, koncentrace, motivace a seberegulace, což uvádí ve své publikaci Blumenstein a Orbach (2012). Ve studii č. 4 se ukázala imaginace jako vhodný nástroj v období detréningu v době pandemie covid-19 k udržení a zvýšení kapacity fyzického výkonu profesionálních sportovců (Dello Iacono et al., 2021). U aplikování vnitřní řeči je klíčové, jakou formu sportovec zvolí. Jak se ukázalo ve studii č. 10 u střelby trestných hodů je vhodnější zvolit instrukční vnitřní řeč, zatímco v situaci, kdy se sportovec potřebuje nabudit, je vhodnější motivační vnitřní řeč (Abdoli et al., 2018).

Mezi nejčastěji využívané techniky mentálního tréninku patří imaginace, vnitřní řeč, stanovení cílů a předvýkonové rutinní postupy. Většina intervenčních programů s těmito technikami měla pozitivní účinky například na snížení úzkosti při výkonu, lepší koncentraci, ale i pomohla při učení basketbalových motorických dovedností. V jedné studii však zvolená intervence nepřinesla pozitivní výsledek. Ve studii č. 2 byl zvolený intervenční program pro stanovení týmových cílů a k posouzení efektu sloužily dotazníky (Group Environment Questionnaire, Perceived Motivational Climate Questionnaire). Po tomto celosezónním týmovém programu však téměř polovina hráčů z týmu v dotaznících uvedla, že se po intervenci soudržnost týmu nezlepšila, ba naopak zhoršila. Hráči to odůvodňovali tím, že nepociťovali zájem o program ze strany trenérů. Dále také uváděli, že nadšení a zapálení do programu i ze strany týmu časem vyprchalo. Z toho vyplývá, že nejen angažovanost ze strany týmu by měla být

vysoká, ale také by se na intervenci měli aktivně podílet trenéři a nebýt k programu lhostejní. Při programech zaměřených na psychickou přípravu je také klíčové, jak si daný mentální kouč vzájemně porozumí s týmem jako celkem, s jednotlivými hráči, ale také s trenéry.

Jako časté hodnocení, jaký měla daná intervence účinek, volili autoři střelbu trestných hodů. Volili tak pravděpodobně proto, že se jedná o snadné posouzení pokroku ve střeleckém výkonu, situace je jednodušeji kontrolovatelná, než jiné herní situace a neovlivňuje ji více ostatních faktorů, jako například akce soupeře, komunikace mezi hráči atd. Dalším důvodem může být skutečnost, že v basketbalu jsou právě trestné hody typickým příkladem, kdy hraje psychika hráče klíčovou roli.

Tabulka 2

## Výsledky výběru studií z elektronických databází (1/3)

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	metodologie	psychologické techniky/faktory	výsledek studie
1.	2021	29	18 mužů; 11 žen	Turecko	vrcholová	tréninkový program imaginálních a koncentračních cvičení	imaginace, koncentrace	koncentrační a imaginální cvičení zlepšují vizuální zaměření (visual focus)
2.	2020	75	muži	Turecko	vrcholová	týmový program stanovování cílů; dotazníky (Group Environment Questionnaire, Perceived Motivational Climate Questionnaire)	týmové stanovení cílů	soudržnost týmu se po intervenci zhoršila očekávání dobrého výkonu je významným předpokladem ke snížení úzkosti
3.	2021	58	ženy	Srbsko	výkonnostní	dotazník (Competitive State Anxiety Inventory Inventory- 2)	pozitivní myšlení a představa úspěšného výkonu	zvýšení maximální síly a výkonu hráčů po 6 týdnech tréninku imaginace
4.	2021	30	muži	UK	vrcholová	rezistenční trénink; trénink imaginace; dotazník (Kinesthetic and Visual Imagery Questionnaire)	imaginace	neurofeedback může vést ke zvýšení pozornosti a zkrácení reakční doby
5.	2021	45	muži	Írán	rekreační; nováčci	intervenční program pro biofeedback a neurofeedback	biofeedback, neurofeedback	zvýšení úrovně emoční inteligence; zlepšení výkonnosti v basketbalu
6.	2016	16	muži	UK	výkonnostní	dotazníky (Goal setting questionnaire, Emotional intelligence questionnaire)	stanovení cílů	předvýkonnová rutina měla pozitivní účinky při učení basketbalových motorických dovedností
7.	2020	45	muži	Írán	rekreační; nováčci	tréninkový program trestných hodů	předvýkonové rutiny	zvýšení úrovně motivace a úrovně výkonu
8.	2013	13	muži	UK	výkonnostní	dotazník (Goal setting questionnaire)	stanovení cílů	snížení celkové úrovně stresu, zlepšení basketbalových dovedností
9.	2017	13	ženy	USA	vrcholová	intervence zaměřená na mindfulness	mindfulness	vyšší přesnost střelby díky snížené variabilitě pohybu při instruktážní vnitřní řeči/motivační vnitřní řeči bez efektu
10.	2018	20	muži	Írán	vrcholová	výukový program vnitřní řeči; hodnocení trestných hodů	motivační a instrukční vnitřní řeč (self-talk)	

Tabulka 2

Výsledky výběru studií z elektronických databází (2/3)

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	metodologie	psychologické techniky/faktory	výsledek studie
11.	2017	20	muži	Německo	vrcholová	nácvikový program ke zlepšení seberegulace; dotazník (Questionnaire for the measurement of volitional components in sport)	vnitřní řeč (self-talk), seberegulace, rutinní postupy	lepší vypořádání se s negativními myšlenkami, zlepšení sebmotivace
12.	2018	56	28 mužů; 28 žen	Řecko	výkonnostní	nácvikový program vnitřní řeči; hodnocení trestného hodu	vnitřní řeč (self-talk)	zlepšení potlačení rozptylujících faktorů, zlepšení koncentrace
13.	2008	86	ženy	Kanada	výkonnostní	intervenční program pro budování týmové soudržnosti; dotazník (Group Environment Questionnaire)	stanovení týmových cílů relaxační	vnímání soudržnosti v týmu se po intervenci zlepšilo
14.	2012	11	ženy	Slovinsko	vrcholová	program mentální přípravy; dotazníky (Competitive State Anxiety Inventory-2, Sport Anxiety Scale, TP Attention Test)	techniky, selftalk, hypnotické sugesce, koncentrační techniky, vizualizace	zlepšení schopnosti koncentrace a snížení před soutěžní úzkosti
15.	2018	60	34 mužů; 26 žen	Austrálie	rekreační	intervenční program imaginačních cvičení; hodnocení trestných hodů	rutinní, progresivní a retrospektivní imaginace	zlepšení výkonu při střelbě trestných hodů (retrospektivní imaginace nejúčinnější)
16.	2011	30	16 mužů; 14 žen	Indie	různá	tréninkový program biofeedbacku	biofeedback	zlepšení zvládnání stresu a zlepšení kontroly nad psychofyzilogickými procesy
17.	2001	38	22 mužů; 16 žen	USA	rekreační	hodnocení trestných hodů	stanovení cílů komplexní psychologická příprava (stanovování cílů, vizualizace, koncentrační techniky, relaxační techniky, rutinní postupy atd.)	zlepšení střeleckého výkonu
18.	2007	14	muži	Izrael	vrcholová	zařazení mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu	zařazení mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu	zlepšení výkonu jednotlivců ale i celého týmu, nejúspěšnější sezóna týmu
19.	2020	49	26 mužů; 23 žen	Tchaj-wan	výkonnostní	tréninkový program imaginačních cvičení PETLEP; dotazník Movement Imagery Questionnaire-Revised	imaginace	zlepšení střeleckého výkonu
20.	2004	16	9 mužů; 7 žen	USA	výkonnostní	hodnocení trestných hodů	předvýkonové rutinní postupy	vyšší úspěšnost trestných hodů

## Tabulka 2

### Výsledky výběru studií z elektronických databází (3/3)

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	metodologie	psychologické techniky/faktory	výsledek studie
21.	2002	62	muži	Řecko	nováčci	nácvikový program vnitřní řeči	vnitřní řeč (self-talk)	instrukční vnitřní řeč jako účinný nástroj pro získávání dovedností a zlepšení výkonu u dovedností s nízkou složitostí. vhodně zvolená
22.	2001	60	muži	Řecko	rekreační	hodnocení střeleckého výkonu	vnitřní řeč (self-talk)	vnitřní řeč zlepšila střelecký výkon

### Referenční seznam k Tabulce 2:

1. Uludağ, S., Dorak, F., Vurgun, N., Yüzbaşıoğlu, Y., & Ateş, E. (2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1761–1768. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04223>
2. Durdubas, D., Martin, L. J., & Koruc, Z. (2020). A season-long goal-setting intervention for elite youth basketball teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 529–545. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1593258>
3. Stamenković, D., & Vesković, A. (2021). The association between intensity and direction of competitive anxiety with pre-performance expectations and competition performance. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 19(2), 175–189. <https://doi.org/10.22190/FUPES210627020S>
4. Dello Iacono, A., Ashcroft, K., & Zubac, D. (2021). Ain't just imagination! Effects of motor imagery training on strength and power performance of athletes during detraining. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 53(11), 2324–2332. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002706>
5. Shokri, A., & Nosratabadi, M. (2021). *Comparison of Biofeedback and Combined Interventions on Athlete 's Performance*. 227–234.
6. Singh, G. G. (2016). Examining the impact of emotional intelligence and goal setting on basketball performance. *The Sport Journal*, 1–8. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=116154902&lang=es&site=ehost-live>
7. Moradi, J. (2020). Benefits of a Guided Motor-Mental Preperformance Routine on Learning the Basketball Free Throw. *Perceptual and Motor Skills*, 127(1), 248–262. <https://doi.org/10.1177/0031512519870648>
8. Singh, G. G. (2013). The effect of goal setting on basketball performance. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*, 3(1), 54–66. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=8b6a9274-7968-4590-98b1-bf6e6a4d48e2%40redis>

9. Vidic, Z., Martin, M. S., & Oxhandler, R. (2017). Mindfulness intervention with a U.S. Women's NCAA division I basketball team: Impact on stress, athletic coping skills and perceptions of intervention. *The Sport Psychologist, 31*(2), 147–159. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0077>
10. Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *The Sport Psychologist, 32*(1), 9–15. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0162>
11. Altfeld, S., Langenkamp, H., Beckmann, J., & Kellmann, M. (2017). Measuring the effectiveness of psychologically oriented basketball drills in team practice to improve self-regulation. *International Journal of Sports Science and Coaching, 12*(6), 725–736. <https://doi.org/10.1177/1747954117738891>
12. Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Charachousi, F., & Sanchez, X. (2018). From the lab to the field: Effects of self-talk on task performance under distracting conditions. *The Sport Psychologist, 32*(1), 26–32. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0017>
13. Sénécal, J., Loughead, T. M., & Bloom, G. A. (2008). A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(2), 186–199. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.186>
14. Vodičar, J., Kovač, E., & Tušak, M. (2012). Effectiveness of Athletes' Pre-Competition Mental Preparation. *Kinesiology Slovenica, 18*(1), 22–37. <http://ezproxy.library.ubc.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=89170486&login.asp&site=ehost-live&scope=site>
15. Fazel, F., Morris, T., Watt, A., & Maher, R. (2018). The effects of different types of imagery delivery on basketball free-throw shooting performance and self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise, 39*, 29–37. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.006>
16. Paul, M., Garg, K., & Sandhu, J. S. (2011). Role of biofeedback in optimizing psychomotor performance in sports. *Asian Journal of Sports Medicine, 3*(1), 29–40. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34722>
17. Getz, G. E., & Rainey, D. W. (2001). Flexible Short-term Goals and Basketball Shooting Performance. *Journal of Sport Behavior, 24*(1), 31–41. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=5&sid=8b6a9274-7968-4590-98b1-bf6e6a4d48e2%40redis&bdata=Jmxbhmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=4114010&db=s3h>
18. Lidor, R., Blumenstein, B., & Tenenbaum, G. (2007). Psychological aspects of training in European basketball: Conceptualization, periodization, and planning. *The Sport Psychologist, 21*(3), 353–367. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.3.353>
19. Lu, F. J. H., Gill, D. L., Lee, Y. C., Chiu, Y. H., Liu, S., & Liu, H. Y. (2020). Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives. *Psychology of Sport and Exercise, 51*, 101765. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101765>

20. Czech, D. R., Ploszay, A. J., & Burke, K. L. (2004). An examination of the maintenance of preshot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 323–329.
21. Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16(4), 368–383. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368>
22. Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 309–315. <http://dx.doi.org/10.2466/PMS.92.1.309-315>



## 6 ZÁVĚRY

Hlavním cíle této bakalářské práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat vytvořit systematický přehled poznatků o psychické přípravě v basketbalu. Díky tomu bylo možné posoudit jednotlivé techniky mentálního tréninku, které by mohly přispět ke zvýšení sportovního výkonu basketbalistů a zhodnotit, které techniky jsou nejúčinnější, popřípadě nejvíce využívané.

Do práce byly zařazeny vybrané studie z databází APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text. Z výsledků těchto studií je patrné, že psychická připravenost je jedním z důležitých faktorů pozitivně ovlivňující výkon v basketbalu a je tudíž přínosné zařadit systematickou psychickou přípravu do tréninku hráčů basketbalu. Po syntéze jednotlivých studií se konkrétně došlo k těmto závěrům:

- Mezi nejčastěji využívané techniky mentálního tréninku v basketbalu patřila imaginace, vnitřní řeč, stanovení cílů a předvýkonové rutinní postupy.
- Většina intervenčních programů s těmito technikami měla pozitivní účinky například na snížení úzkosti při výkonu, zlepšení koncentrace, ale pomohla také při učení basketbalových motorických dovedností.
- Pro posouzení účinku zvolených intervencí byla často zvolena střelba trestných hodů, pravděpodobně z důvodu snadné kontrolovatelnosti studie.
- Psychická příprava nepřinesla vždy pozitivní účinky (studie č. 2). Zde se ukázalo, jak zásadní je role trenéra. Při zařazení programu zaměřeného na psychickou přípravu jsou tedy pro očekávaný pozitivní účinek podstatné i osobnostní faktory. Jedná se o to, zda si například mentální kouč porozumí s týmem či s trenérem, nebo v jaké míře je trenér nakloněný k zařazení daného programu do klasického tréninku.
- Imaginace je vhodný nástroj v období detréningu k udržení či zvýšení kapacity fyzického výkonu profesionálních sportovců.

Na psychickou přípravu sportovců je v poslední době kladen větší důraz, než tomu bylo dříve. Přesto se zdá, že psychická příprava není považována za běžnou součást tréninkového procesu na všech soutěžních úrovních a ve všech kategoriích v basketbalu. Ve vrcholovém sportu již bývá psychická příprava zařazována, avšak bylo by také vhodné pracovat na postupném začlenění technik mentálního tréninku i do tréninkového procesu hráčů nižších výkonnostních úrovní.

## 7 SOUHRN

Tato bakalářská práce poukazuje na důležitost psychické přípravy sportovců v basketbalovém prostředí. Na základě databázové rešerše a analýzy dat byl vytvořen systematický přehled poznatků, který pojednává o zvolené problematice. V přehledu poznatků jsou objasněny základní pojmy, které úzce souvisí s řešeným tématem. V teoretické části práce jsou vysvětleny obecné charakteristiky basketbalu, psychologii sportu a sportovního tréninku. Dále byly popisovány vhodné postupy a možnosti mentálního tréninku, které psychická příprava v basketbalu sportovcům nabízí.

Poté byly v databázích APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text vyhledávány studie, které by mohly přispět svými zjištěními k prohloubení znalostí o daném tématu. Nakonec bylo vybráno 22 studií vyhovujících zvoleným kritériím. Studie se zabývaly postupy psychické přípravy a technikami mentálního tréninku, či faktory ovlivňujícími výkon basketbalistů. Do studií byli zahrnuti sportovci obou pohlaví, muži i ženy, s různými basketbalovými zkušenostmi. Mezi nejčastěji využívané techniky mentálního tréninku patří pozitivní vnitřní řeč, imaginace, stanovení cílů či předvýkonové rutinní postupy.

Ve většině studií byly použité intervence účinné a předpoklady pro úspěšnější výkon se skutečně zvýšily. Jedna studie však vykazovala negativní výsledky a tím poukázala na důležitost osobnostních faktorů, role trenéra a postojů všech zúčastněných k danému programu. Z výsledků studií je tedy zřejmé, že psychická příprava má potenciál pozitivně ovlivnit tréninkový proces a soutěžní výkon v basketbalu. Velmi důležitý je vhodně zvolený přístup ke sportovcům ze strany mentálního kouče a trenéra, správná komunikace, motivace na obou stranách a další psychosociální faktory.

## 8 SUMMARY

This bachelor's thesis clarified the importance of psychological preparation in basketball. There was created a systematic summary of knowledge based on database research and data analysis from primary sources. In the summary of knowledge, there were clarified basic concepts that are closely related to the topic. In the theoretical part of this thesis, there were explained general characteristics of basketball, sport psychology and sports training. There were also described suitable procedures and possibilities of mental training that psychological prepare offers to athletes.

Then, in APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text there were searched studies that could contribute by their results to our questions. In the end there were chosen 22 studies that meet the requirements. The studies focused on methods of psychological preparation and techniques mental training or factors affecting the performance of basketball players. Into the studies there were included both sexes athletes, men and women, with various basketball experiences. The most frequently mentioned techniques include self-talk, imagination, goal setting and pre-performance routine.

In overwhelming majority of studies, the used interventions were effective and the assumptions for more successful performance actually increased. However, one of the studies ended with negative results and that pointed to the importance of personal factors, role of coach and attitudes of all participants to a chosen programme. From the results of studies, it can be concluded that psychological preparation has a potential to positively affect a training process and competitive performance in basketball. but it also depends on the attitude of all participants. There are very important factors, such as suitable chosen attitude to athletes from the mental coach's side and coach's side, good communication, motivation on the both sides and other psychosocial factors.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *The Sport Psychologist*, 32(1), 9–15. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0162>
- Allen, J. B., Morris, R., Dimeo, P., & Robinson, L. (2017). Precipitating or prohibiting factor: Coaches' perceptions of their role and actions in anti-doping. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(5), 577–587. <https://doi.org/10.1177/1747954117727653>
- Altfeld, S., Langenkamp, H., Beckmann, J., & Kellmann, M. (2017). Measuring the effectiveness of psychologically oriented basketball drills in team practice to improve self-regulation. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(6), 725–736. <https://doi.org/10.1177/1747954117738891>
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Psychological skills in sport: Training and application*. Nova Science Publishers Inc.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie sportu*. Grada Publishing.
- Cho, H., Kim, S., & Lee, Y. H. (2021). Sport coaches' positive emotions, task performance, and well-being: The mediating role of work satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(6), 1247–1258. <https://doi.org/10.1177/174795412111026246>
- Czech, D. R., Ploszay, A. J., & Burke, K. L. (2004). An examination of the maintenance of pre-shot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 323–329.
- Dello Iacono, A., Ashcroft, K., & Zubac, D. (2021). Ain't just imagination! Effects of motor imagery training on strength and power performance of athletes during detraining. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 53(11), 2324–2332. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002706>
- Donovan, M. (n.d.). *The complete guide to mental training*. Sport Mental Performance for Professional and Emerging Athletes. <https://www.donovanmentalperformance.com/mental-training>
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Olympia.
- Durdubas, D., Martin, L. J., & Koruc, Z. (2020). A season-long goal-setting intervention for elite youth basketball teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 529–545. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1593258>

- Engelberg, T., Moston, S., & Blank, C. (2017). Coaches' awareness of doping practices and knowledge about anti-doping control systems in elite sport. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. <https://doi.org/10.1080/09687637.2017.1337724>
- Fazel, F., Morris, T., Watt, A., & Maher, R. (2018). The effects of different types of imagery delivery on basketball free-throw shooting performance and self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 39(July), 29–37. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.006>
- Fiala, J. (2007). *Psychologická příprava*. MUNI. <https://1url.cz/vKlul>
- FIBA. (2020). *Pravidla basketbalu 2020* (R. Vyklický (ed.)). Česká basketbalová federace.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Charachousi, F., & Sanchez, X. (2018). From the lab to the field: Effects of self-talk on task performance under distracting conditions. *The Sport Psychologist*, 32(1), 26–32. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0017>
- Getz, G. E., & Rainey, D. W. (2001). Flexible Short-term Goals and Basketball Shooting Performance. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 31–41. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=5&sid=8b6a9274-7968-4590-98b1-bf6e6a4d48e2%40redis&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=4114010&db=s3h>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. portál.
- Holmes, P., & Calmels, C. (2011). Mental practice: Neuroscientific support for a new approach. In *Performance Psychology*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06734-1.00016-X>
- Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Human Performance Resources*. (2018). Optimize Performance through Positive Self-Talk. <https://www.hprc-online.org/mental-fitness/performance-psychology/optimize-performance-through-positive-self-talk>
- Jakovljević, S., Pajić, Z., & Gardašević, B. (2015). The Influence of Selected Cognitive Abilities on the Efficiency of Basketball Players. *Physical Education and Sport*, 13(2), 283–290. <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=113892398&S=R&D=s3h&EbscoContent=dGJyMNHr7ESeprY4yOvqOLCmr1Cep7BSsK64SbaWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGusUuxp7dOuePfgex44Dt6fIA>
- Jefferson, M. (2017). *Airbone athletics*. Basketball Coaching: How to Build a Cohesive Team This Season. <https://blog.drishbasketball.com/dr.-dish-basketball-how-to-build-a-cohesive-team>

- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2021). The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>
- Kao, S. F., Hsieh, M. H., & Lee, P. L. (2017). Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(3), 319–327. <https://doi.org/10.1177/1747954117710508>
- Langelier, A. (2017). *Stack*. 3 Breathing Techniques for Athletes to Improve Focus and Relaxation. <https://www.stack.com/a/3-breathing-techniques-for-athletes-to-improve-focus-and-relaxation/>
- Lidor, R., Blumenstein, B., & Tenenbaum, G. (2007). Psychological aspects of training in european basketball: Conceptualization, periodization, and planning. *The Sport Psychologist*, 21(3), 353–367. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.3.353>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Lee, Y. C., Chiu, Y. H., Liu, S., & Liu, H. Y. (2020). Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101765. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101765>
- Mellinger, M. (n.d.). *Self-talk during sport - advantage or detriment*. Believe Perform. <https://believeperform.com/self-talk-during-sport-advantage-or-detriment/>
- Moradi, J. (2020). Benefits of a Guided Motor-Mental Preperformance Routine on Learning the Basketball Free Throw. *Perceptual and Motor Skills*, 127(1), 248–262. <https://doi.org/10.1177/0031512519870648>
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. (2005). *Imagery in Sport*. Human Kinetics. [https://books.google.cz/books?printsec=frontcover&vid=LCCN2005005755&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?printsec=frontcover&vid=LCCN2005005755&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Neelis, L., Faucett, A., & Thompson, M. (2020). Quality Sport Coaching: The Role of the National Standards for Sport Coaches. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 33(6), 7–13. <https://doi.org/10.1080/08924562.2020.1812328>
- Nocar, K., & Šafář, M. (2022). *Bez frází*. Bez frází. <https://www.bezfrazi.cz/podcasty/michal-safar/michal-safar-bez-frazi-plus>
- Pankow, K., Mosewich, A. D., McHugh, T.-L. F., & Holt, N. L. (2021). The role of mental health protection and promotion among flourishing Canadian university sport coaches. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, Advance on*. <https://doi.org/10.1037/spy0000277>

- Patterson, L. B., Duffy, P. J., & Backhouse, S. H. (2014). Are coaches anti-doping? Exploring issues of engagement with education and research. *Substance Use and Misuse, 49*(9), 1182–1185. <https://doi.org/10.3109/10826084.2014.912469>
- Paul, M., Garg, K., & Sandhu, J. S. (2011). Role of biofeedback in optimizing psychomotor performance in sports. *Asian Journal of Sports Medicine, 3*(1), 29–40. <https://doi.org/10.5812/asjms.34722>
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist, 16*(4), 368–383. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368>
- Petera, P., & Kolář, P. (1998). *NBA: historie a současnost*. Jan Vašut.
- Plhánková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Grada.
- Pöppel, K., & Büsch, D. (2019). The doping critical attitude of elite sports coaches in combat sports. *German Journal of Exercise and Sport Research, 49*(2), 168–178. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00565-6>
- Quinn, E. (2020). *Positive Self Talk in Athletes Improves Performance*. Verrywell Fit. <https://www.verywellfit.com/positive-self-talk-3120690>
- Robazza, C., & Ruiz, M. C. (2018). Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology, August*, 1–35. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.154>
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/121/Cover.html>
- Senécal, J., Loughhead, T. M., & Bloom, G. A. (2008). A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(2), 186–199. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.186>
- Shokri, A., & Nosratabadi, M. (2021). Comparison of Biofeedback and Combined Interventions on Athlete's Performance. *Applied Psychophysiology Biofeedback, 46*(3), 227–234. <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09498-5>
- Singh, G. G. (2013). The effect of goal setting on basketball performance. *International Journal of Sports Sciences and Fitness, 3*(1), 54–66. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=8b6a9274-7968-4590-98b1-bfce6a4d48e2%40redis>

- Singh, G. G. (2016). Examining the impact of emotional intelligence and goal setting on basketball performance. *The Sport Journal*, 1–8. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=116154902&lang=es&site=ehost-live>
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (Vyd. 2.). Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada Publishing.
- Stamenković, D., & Vesković, A. (2021). The association between intensity and direction of competitive anxiety with pre-performance expectations and competition performance. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 19(2), 175–189. <https://doi.org/10.22190/FUPES210627020S>
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001a). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 309–315. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.92.1.309>
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001b). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 309–315. <http://dx.doi.org/10.2466/PMS.92.1.309-315>
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *Sport Psychologist*, 14(3), 253–271. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.253>
- Tlustý, T., & Krajcigr, M. (2017). The contribution to the history of basketball in Czech lands until 1945. *The Scientific Journal for Kinanthropology*, 18(1), 55–68. <https://doi.org/10.32725/sk.2017.021>
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada Publishing.
- Ultimate Hoops*. (n.d.). Basketball Visualization Techniques. <https://www.uhlife.com/uhjournal/2020/4/8/basketball-visualization-techniques>
- Uludağ, S., Dorak, F., Vurgun, N., Yüzbaşıoğlu, Y., & Ateş, E. (2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1761–1768. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04223>
- Válková, H. (2013). *Klasifikace pohybových aktivit a sportovních činností (sportografie)*. Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci. <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=6363>
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepička, P., & Svoboda, B. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Olympia.
- Velenský, M., & Karger, J. (1999). *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Grada Publishing.



- Vičar, M. (2016). Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu. *Uživatelský Manuál pro Konzultanty a Sportovní Psychology OMSAT-3\* - Modifikovaná Verze*.
- Vidic, Z., Martin, M. S., & Oxhandler, R. (2017). Mindfulness intervention with a U.S. Women's NCAA division I basketball team: Impact on stress, athletic coping skills and perceptions of intervention. *The Sport Psychologist, 31*(2), 147–159. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0077>
- Vodičar, J., Kovač, E., & Tušak, M. (2012). Effectiveness of Athletes' Pre-Competition Mental Preparation. *Kinesiologia Slovenica, 18*(1), 22–37. <http://ezproxy.library.ubc.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=89170486&login.asp&site=ehost-live&scope=site>
- Watson, J. C., Connole, I., & Kadushin, P. (2011). Developing young athletes: A sport psychology based approach to coaching youth sports. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*(2), 113–122. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.586452>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th edition). IL: Human Kinetics.
- Winters, B. (2016). *Pro Skills Basketball*. How to Set Realistic S.M.A.R.T Basketball Goals to Achieve Your Dreams. <https://proskillsbasketball.com/basketball-goals/>
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita. <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Cover.html>

# 10 PŘÍLOHY

Tabulka 3

## Práce se studiem

ID	AUTHORS	YEAR	TITLE	ABSTRACT	JOURNAL	SCREENING REVIEWER 01	SCREENING REVIEWER 02
1	Sevil Uludag, Ferudun Dorak, Nilgun Vurgun, Yasin Yuzbasioglu, Ercan Ateş	2021	Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players.	Problem Statement: Free throw shooting is one of the unique techniques applied in the game of basketball. It is a technique that needs special attention to develop due to the fact that it is a unique shot. As much as physiological characteristics prepare the body for the shot, it is important to concentrate the psychological. The current study involved a season-long team goal-setting intervention within an elite youth sport population. Participants were 75 male basketball players (M age 16.23 years, SD 1.40) from 6 teams that were randomly assigned to team goal-setting (n = 37) Severe mental illness can have a devastating effect on both the mind and body. It alters the brain's chemistry, impairs physical conditioning, shatters self-confidence, and often leads to diminished social functioning or even total isolation. Physical activity can play a positive Background: The hypothesis of this study is formulated as follows: the experience of junior basketball players in competitions will be more valuable than that of cadet basketball players. The aim of our study was to examine the peculiarities of youth and basketball Abstract. During sports competitions athletes experience anxiety, frequently intense, which can affect performance and well-being. The first aim of this study was to test the predictive power of pre-performance expectations for intensity and direction of Enhancing the Mental This case reflects the approach used by a sport and performance psychologist with the head coach of a professional basketball team in the United States to enhance the mental performance of the coach. As part of his independent practice, the psychologist worked background: Anterior cruciate ligament injury prevention often involves instructing athletes to reduce landing stiffness. Instructions promoting an external focus appear to result in superior motor performance for a wide range of tasks; however, the effect of attentional focus on landing stiffness has not been Purpose: This study aimed to investigate the effects of motor imagery (MI) training on strength and power performances of professional athletes during a period of detraining caused by the COVID-19 outbreak. Methods: Thirty male professional basketball players (age 26.1 ± 6.2 yr) were randomly assigned to three The aim of this study was the comparison of neurofeedback and biofeedback as a combination, against biofeedback intervention alone on athletic performance. 45 novice basketball players were allocated into three groups and assigned accordingly, before major sporting events, athletes are usually very tense, which has a negative effect on their success. Even though they are 'well prepared', they do not achieve the desired results in sports. It often happens that the purpose of this investigation was to examine the impact of emotional intelligence and goal setting in basketball. Having acknowledged the importance of emotional regulation in performance a suitable intervention to facilitate this process was the players in the dominant position teams getting to perform in around 80-85 official games per season. Player rarely gets to perform more than 7-8 minutes continuously in the court and more than 22-25 minutes in a game. Studies show that basketball is performed while past research has shown the benefits of a good preperformance routines (PPRs) on athletes' performances, only a few studies have addressed PPR effects on novices' learning or performance. This study investigated the effect of motor-mental PPR on learning the basketball free throw. We categorized 45 Attention is considered an important mediator variable in the teaching / learning process, because of that, the scientific community made several investigations in order to understand what students are thinking, what strategies are best to captivate their attention and the type of instructions and/or feedback to develop	Journal of Physical Education and Sport	Ano	Ano
2	Deniz Durdubas, Luc J. Martin, Ziya Koruc	2020	A Season-Long Goal-Setting Intervention for Elite Youth Basketball Teams		Journal of Applied Sport Psychology	Ano	Ano
3	Yediyiha Doari, Jerry Mittleman	2021	Basketball as a Complementary Treatment for Physical and Psychosocial Rehabilitation		Palaestra Baltic Journal of Sport & Health Sciences	Ne	Ne
4	Romualdas Malinauskas, Šarūnas Zablockis, Šarūnas Ajauskas	2021	Expression of Sport Experiences between Cadet and Junior Basketball Players		Journal of Sport & Health Sciences	Ano	Ano
5	Dragiša Stamenković, Ana Vesković	2021	THE ASSOCIATION BETWEEN INTENSITY AND DIRECTION OF COMPETITIVE ANXIETY WITH PRE-PERFORMANCE EXPECTATIONS AND COMPETITION Enhancing the Mental		Facta Universitatis	Ano	Ano
6	Charles A. Maher	2021	Performance of Head Coaches in Professional Sports: A Case Study of Collaboration With the Head Coach of a Professional		Human Kinetics	Ano	Ano
7	Thomas Gus Almonroeder, Jithmie Jayawickrema, Carlee Tonia Richardson, Kristin Leigh Mercker	2020	THE INFLUENCE OF ATTENTIONAL FOCUS ON LANDING STIFFNESS IN FEMALE ATHLETES: A CROSS-SECTIONAL STUDY		The International Journal of Sports Physical Therapy	Ne	Ne
8	Antonio Dello Iacono, Kurtis Ashcroft, Damir Zubac	2021	Ain't Just Imagination! Effects of Motor Imagery Training on Strength and Power Performance of Athletes during Detraining.		Medicine & Science in Sports & Exercise	Ano	Ano
9	Abbas Shokri, Masoud Nos	2021	Comparison of Biofeedback and Combined Interventions on Athlete's Performance		Applied Psychophysiology and Biofeedback	Ne	Ano
10	Izet Kahrović, Oliver Radenković, Fahrudin Mavrić, Benin Murić	2014	EFFECTS OF THE SELF-TALK STRATEGY IN THE MENTAL TRAINING OF ATHLETES		Facta Universitatis	Ne	Ne
11	Gill, Gobinder Singh	2016	Examining the impact of emotional intelligence and goal setting on basketball performance		Sport Journal	Ano	Ano
12	Ciocan Vasile Cătălin, Puni Alexandru-Rareş	2020	Study Regarding the Use of Specific Basketball Training Games During the Seventh Grade Physical Education Lesson		Scientific Journal of Education, Sports, and Health	Ne	Ne
13	Jalil Moradi	2020	Benefits of a Guided Motor-Mental Preperformance Routine on Learning the Basketball Free Throw		Perceptual and Motor Skills Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física,	Ano	Ano
14	Jorge Manuel Folgado dos Santos, João Petrica, João Serrano, Marco Batista, Samuel Honório, Afonso Lercas, Luis Maia	2020	Attention in physical education classes: Differences between colletive sports		Nuevas Perspectivas de Educación Física,	Ne	Ne