

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné
kultury

Katedra sportu

**Mentální předpoklady hráčů fotbalu dorostenecké
kategorie U16**

Mental dispositions of male football players under sixteen



Bakalářská diplomová práce

Autor: Ondřej Tomšovský

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc

2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Ondřej Tomšovský

Název závěrečné práce: Mentální předpoklady hráčů fotbalu dorostenecké kategorie U16

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá tématem mentálních předpokladů dospívajících hráčů a hráček fotbalu. V teoretické části je krátce zmíněna historie fotbalu, pravidla a psychologickou náročnost sportu. Dále se práce zabývá psychologii sportu, je přiblížena psychologická příprava a její dělení. V další kapitole je rozveden mentální trénink a jsou popsány jeho nejdůležitější složky. V praktické části za pomoci Ottawského dotazníku mentálních dovedností OMSAT-3* jsou zmapovány a určeny úroveň mentálních dovedností hráčů. Anketa ukázala, že všechny tři celky mají středně rozvinuté mentální dovednosti.

Tato zjištění mohou poukázat na silné a slabé stránky hráčů a hráček a posloužit jako základ pro případnou psychologickou přípravu.

Klíčová slova: fotbal, psychologie sportu, psychologický příprava, mentální trénink, adolescence.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's firstname and surname: Ondřej Tomšovský

Title of the thesis: Mental dispositions of male and female football players in U16

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: The Bachelor's thesis deals with the topic of mental dispositions of male and female football players in U16. Theoretical part briefly mentions the history of football, rules and psychological demands of sport. Further the thesis deals with the psychology of sport, the psychological preparation. In the next chapter is developed mental training and the most important components are described. In the practical part, using the Czech version of Ottawa OMSAT-3* mental prepositions, is mapped and determined the level of mental skills of the players. The data reveals that mental skills of all three teams are moderately developed. These results can show the strengths and weaknesses of players and can lead to groundwork for possible psychological preparation.

Keywords: football, sports psychology, psychological preparation, mental training, adolescence.

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

Poděkování

Děkuji za pomoc a cenné rady Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D., který mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji hráčům 1. SK Prostějov, SK Sigma Olomouc a hráčkám 1. FC Slovácko. Poděkování patří také mé rodině a přátelům za podporu během celého mého studia.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: *Mentální předpoklady hráčů fotbalu dorostenecké kategorie U16* vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 2. 7. 2017

Podpis

Obsah

Úvod	7
Přehled poznatků	8
1 Fotbal	8
1.1 Základní pravidla fotbalu	8
1.2 Historie fotbalu	10
1.3 Začlenění dle psychologické typologie sportů	11
1.4 Psychologická náročnost sportu	11
2 Psychologie sportu	12
2.1 Historie psychologie sportu	12
2.2 Předmět psychologie sportu	14
3 Psychologická příprava	14
3.1 Obsahová stránka psychologické přípravy	15
3.2 Časové dělení psychologické přípravy	15
3.3 Psychické stavy psychologické přípravy	16
3.3.1 Předstartovní stav	17
3.3.2 Postartovní stav	18
4 Mentální trénink	18
4.1 Imaginace	19
4.2 Stanovení cílů	20
4.3 Vnitřní řeč	21
4.4 Relaxace	22
5 Cíle a výzkumné otázky	23
5.1 Cíle	23
5.2 Výzkumné otázky	23
6 Metodika	24
6.1 Výzkumný soubor	24
6.2 Metoda sběru dat	24
6.3 Metoda zpracování a analýzy dat	26
6.4 Etika výzkumu	26
7 Výsledky	27
8 Diskuse	30
9 Závěr	32
Souhrn	33
Referenční seznam	34

Seznam tabulek	36
Seznam obrázků	36
Seznam příloh	36
Přílohy	37
Příloha č. 1: Průvodní text k dotazníku OMSAT 3*	37
Příloha č. 2: Dotazník mentálních dovedností OMSAT 3* Česká verze	38
Příloha č. 3: Ukázka souboru dat.....	40

Úvod

Fotbal patří mezi nejrozšířenější sporty na světě. Jeho kouzlo spočívá v nenáročnosti, jak na materiál, tak i prostory. Proto jej mohou provozovat i obyvatelé chudších zemí. Toto téma bakalářské práce jsem si zvolil z více důvodů. Fotbal je neodmyslitelnou součástí mého života. Jako hráč jsem se aktivně zapojoval pár let, ale nikdy na vrcholové úrovni. Již jako mladý jsem se rozhodl vydat na trenérskou dráhu, ve které mám velké ambice. Minulý rok se mi po víceletém působení v SK Sigma Olomouc, podařilo dostat do zahraničí, kde jsem působil u starších žáků v prvoligovém klubu Levante UD. Nyní trénuji mladších dorostenců v 1. SK Prostějov.

Období adolescence je ve fotbale vnímáno jako doba kritická – hráči mění životní priority, navazují vztahy s opačným pohlavím, vytváří party, dostávají se do styku s alkoholem. Díky těmto faktorům se fotbal u mnoho hráčů přesouvá na vedlejší kolej. Avšak hráči, kteří to se svoji fotbalovou kariérou myslí vážně, musí být velmi odolní – jak po fyzické stránce, tak i psychické. Nároky na hráče se neustále zvyšují, hra se zrychluje, soupeři jsou dokonalejší. Většina obsahu tréninkových jednotek je věnována rozvoji technické a taktické stránky hráče, avšak na stránku psychickou se zapomíná. Přitom se jedná klíčový faktor ve výkonu sportovce. V zahraničí je běžnou součástí klubu sportovní psycholog, u nás však jen sporadicky.

Cílem bakalářské práce je zmapovat a určit úroveň mentálních dovedností hráčů a hráček v období dospívání. Jako účastníci výzkumu byly zvoleny celky SK Sigma Olomouc, 1. SK Prostějov a 1. FC Slovácko.

V teoretické části krátce zmíníme historii fotbalu, pravidla a psychologickou náročnost sportu. Dále se zaměříme na psychologii sportu, přiblížíme psychologickou přípravu a její dělení. V další kapitole rozvedeme mentální trénink a popíšeme jeho nejdůležitější složky. V praktické části za pomoci české verze Ottavského dotazníku mentálních dovedností OMSAT-3* zmapujeme a určíme úroveň mentálních dovedností hráčů. Popíšeme zkoumaný soubor, postup realizování výzkumu a následné vyhodnocení dat.

Přehled poznatků

1 Fotbal

Fotbal zařazujeme mezi kolektivní sporty. Patří mezi nejoblíbenější hry v České republice, v Evropě, ale také na celém světě. Jeho kouzlo spočívá nenáročností jak na materiál, tak i na prostor. Lidé jej hrají i na nejchudších a nejdlejších místech světa. Jeho popularita se stále zvyšuje, i díky tomu, že se neustále zrychluje a stává se dynamičtější. Přesto, že se fotbal řadí mezi kolektivní sporty, klade velké nároky i na individuální schopnosti hráče. Pokud chce hráč uspět a hrát na nejvyšší úrovni, musí být připraven jak kondičně, tak i technicky. (Štumbauer, Maleček & Šimberová, 2013).

1.1 Základní pravidla fotbalu

Fotbal se hraje na hrací ploše tvaru obdélníka. Délka musí být mezi 90-120 m, šířka 45-90 m, pro mezinárodní utkání 100-110 × 64-75 m. Hrací plocha je vyznačena bílými čarami. Pomezí čáry vymezují delší hranu hrací plochy, kratší se nazývají brankové čáry. Dále jsou na každé polovině hrací plochy u příslušné branky vyznačena pokutová území a menší branková území. Vně pokutového území vyznačena část kruhového oblouku se středem v pokutové značce a poloměrem 9,15 m.

Utání hrají dvě družstva, z nichž každé má minimálně 7 a nejvýše jedenáct hráčů, ze kterých je jeden hráč označen jako brankář. Utání se hraje na dva poločasy o 45 minutách (mladší dorost dva poločasy po 40 minutách). Po dosažení branky rozehrává výkopem mužstvo, které branku obdrželo. Branky je dosaženo ve chvíli, kdy míč překročí celým objemem brankovou čáru mezi brankovými tyčemi a pod břevnem.

Pokud se některý hráč nachází na soupeřově polovině, blíže soupeřově brankové čáře než míč a než předposlední hráč soupeře, je v ofsajdové pozici. Ta není sama o sobě porušením pravidel. Pokud se však hráč v ofsajdové pozici ve chvíli, kdy se míče dotkne některý z jeho spoluhráčů, aktivně zapojuje do hry je v ofsajdu. Existují dva druhy volných kopů: přímé volné kopy a nepřímé volné kopy. Pokud se přímo po provedení přímého volného kopu dostane míč do soupeřovy branky, branka platí. Pokud se dostane přímo do vlastní branky, branka neplatí a hra se naváže kopem z rohu ve prospěch soupeřova mužstva. Nepřímý volný kop rozhodčí

1.2 Historie fotbalu

Fotbal v podobě, jak jej známe dnes má původ v Anglii, konkrétně v šedesátých letech 19. století. Avšak vydáme-li se hlouběji do historie zjistíme, že podobných her zde bylo více. Nejprve je však potřeba zmínit míčové hry, ze kterých se fotbal postupně vyvinul. Platón zmiňuje míč, který byl složen z dvanácti částí. V Řecku se používal vycpávaný míč s názvem sfaira kené. Římane rozlišovali pět druhů míčů, přičemž nejznámější z nich nazývali pilla. Řecky palla, ve Francii balle, německy a anglicky ball. Míč tedy tvořil základ jména sportovního odvětví - football, handball, softball, basketball. Foot je v angličtině název pro chodidlo, odtud tedy název football. V němčině je to podobné - der Fussball. Avšak v Itálii se onen název nikdy neprosadil. Hra je zde nazývána calcio - z italského calcare, což znamená šlapat. V češtině se užívá termín kopaná, v Polsku pilka nožna Macho (1996).

Avšak slovu fotbal rozumí celý svět. Jedinou výjimku tvoří Spojené státy americké, kde se pod tímto názvem schovává hra připomínající evropské ragby. Objasnit místo a čas, kde se míč objevil poprvé se nejspíš nikdy přesně nepodaří, avšak nástěnné malby zobrazující míč v egyptském Karnaku patří k nejstarším. Stáří se zde odhaduje na čtyři tisíce let. Z Číny pochází velmi podobná hra fotbalu, která se nazývala su-chu. Hra, která byla původně určená pro vojáky, při níž hráči kopali do koule vyrobené ze zvířecí koule, se velmi rychle rozšířila i mezi obyčejnou populaci. Je velmi sporné určit prvního předchůdce moderního fotbalu, avšak nejpravděpodobnější se jeví teorie, kdy římská legionáři zavlekli předchůdce fotbalu do Anglie Macho (1996).

Rok 1863 se významně zapsal do fotbalové historie, když vznikla první fotbalová asociace - The Football Association, která sjednotila pravidla, ustavila spolek, který bude organizovat fotbalové zápasy a soutěže. Fotbal se postupně ze sportu, který především provozovali studenti středních škol a univerzit, dostal mezi širokou veřejnost a postupem času se stal národním sportem hrdého Albionu a začal se rozširovat do celého světa. V současnosti je fotbal nejrozšířenějším sportem planety, i díky nenáročným podmínkám pro hru - jediné, co je potřeba, je míč a prostor. Macho (1996).

1.3 Začlenění dle psychologické typologie sportů

Sporty dle psychologické typologie, můžeme rozřadit do čtyř základních skupin. První, senzomotorické, které jsou známy především pro svoji koordinační náročnost pohybů – gymnastika, střelecké sporty, krasobruslení atd. Druhou skupinu, funkčně – mobilizační, který je charakteristická vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce – vrhy, skoky, běhy. Třetí, anticipační, kde tvoří základ předvídání dějů, které budou následovat a taktéž jejich kreativní řešení. Zde se řadí kolektivní sporty jako fotbal, basketbal, házená atd. Čtvrtou, poslední, je specifická skupina, sportů technických, neboli rizikových, kde velmi podstatnou roli hraje úroveň ovládní technického vybavení. Zde náleží cyklistika, lyžování, snowboarding apod. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Kopaná, neboli fotbal, patří do skupiny sportů anticipačních. Jde o sport, který je založen na skupinové dynamice, tvořivosti, inteligenci a fyzické zdatnosti. Především proto přitahuje diváky po celém světě (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

1.4 Psychologická náročnost sportu

Strach, nervozita, úzkost, i tyto pocity jsou neodmyslitelnou součástí psychiky hráče, zvláště pokud se jedná o náročné momenty v průběhu zápasu, nebo před ním. Psychika hráče bývá vystavena velkým tlakům a proto je její odolnost klíčovým faktorem ve výkonu hráče. Ovšem je potřeba zmínit, že neodmyslitelnou součástí fotbalu je taktéž radost a prožitek ze hry, které by měli převládat (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Mezi psychologické nároky, které musí hráč zvládat, se řadí schopnost koncentrace, schopnost komunikace se spoluhráči, rychlost reakce, rozhodovací schopnosti, vytrvalost, celková psychická stabilita a vyrovnanost. Díky všem uvedeným nárokům lze snadno vyvodit, že fotbal patří mezi psychicky velmi náročné sporty. Důležité je také zmínit, že každý hráč je odlišný, tudíž reaguje jinak na vzniklé situace. Podstatnou roli hrají trenéři, kteří svým přístupem mohou pracovat s psychikou hráče, a tudíž výrazně ovlivnit jeho výkon (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

2 Psychologie sportu

Dle Harta a Hartové (2009) je psychologie sportu obor, který se zabývá sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce zahrnující jeho osobnost i osobnost trenéra.

Pokud vezmeme v úvahu ostatní vědy jako např. fyziku, fyziologii, či samotnou psychologii, dojdeme k závěru, že psychologie sportu je mladý vědní obor, zkoumající osoby a jejich chování v různých sportovních nebo cvičebních prostředcích. Mnoho lidí vnímá, že pojem sportovní psychologie je spjat pouze s vrcholovým sportem, avšak opak je pravdou. Lidé provozující sport rekreačně, nebo s cílem užití si zábavy, se mohou naučit zlepšovat, tudíž zdokonalovat svoje dovednosti, mít ze sportu větší potěšení a tím i prožívat šťastnější život (Tod, Thatcher & Rahman, 2010).

2.1 Historie psychologie sportu

Nejstarší dochované poznatky se datují do období starověku, konkrétně Orientu. Jako základ tohoto vědního oboru je vnímáno propojení těla, duše a naopak. Jako samostatný obor se sportovní psychologie začala prosazovat až v druhé polovině 19. století. Nejprve šlo však o činnost zcela nahodilou, kdy výzkumné, nesystematické bádání prováděli jednotlivci – nadšenci a pedagogové. Sporadické články zabývající se psychologie tunerské gymnastiky, amerického fotbalu, golfu, cyklistika a mnohé další. Změnu ovšem přinesla 1. světová válka, když po jejím skončení vznikly první vysoké školy se sportovním a tělovýchovným zaměřením, konkrétně v Německu, USA nebo Sovětském svazu. Díky působení odborníků, tudíž i systematickému výzkumu vznikají první laboratoře psychologie sportu v Lipsku, Moskvě, Leningradě a americkém státě Illinois. První výzkumné práce byly zaměřeny na senzomotorický výkon, senzomotorické učení, osobnost a vůli sportovců. Vznikají i první systematické práce koncepčního a učebnicového typu. Po celém světě je tato etapa brána jako zakladatelská fáze sportovní psychologie (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Počátky sportovní psychologie v Československu se pojí se jménem Pechát, který byl vychovatelem v Sokole a díky myšlenkám Tyrše se rozhodl vystudovat psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Jeho rigorózní práce „Psychologie tělesných

cvičení“ se zabývá obsahem sokolských cvičení z pohledu psychologie (námaha, únava, vůle a charakter jedinců). Další významnou osobností je Chudoba, který napsal práci „Psychologie tréninku“, ve které zúročil svoje zkušenosti ze studijního pobytu v USA. Rozlišuje zde roli trenéra jako odborníka z pohledu sportovní techniky a tréninkových dávek a kouče jako specialistu na vedení sportovce v soutěži, kdy je zapotřebí regulovat jeho emoční stránku výkonem (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Po druhé světové válce dochází k rozvoji olympijských sportů, především díky vstupu Sovětského svazu, který se začleňuje mezi účastníky olympijských her v Helsinkách roku 1952. V době tzv. „studené války“ měla prezentace sportovních výsledků obzvlášť významnou politickou roli. Psychologické přípravě vrcholových sportovců se začíná po celém světě věnovat zvýšená pozornost. Otázkou bádání jsou i psychologické limity výkonnosti. Stále více psychologů se zapojuje do psychologické péče o vrcholové sportovce a tím vzniká zájem o nalezení řešení odborných otázek vlivu psychiky na sportovní výkon (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Roku 1965 se koná v Římě první světový kongres psychologie sportu, kde je založena ISSP (International Society of Sport Psychology). ISSP je stavebním kamenem mezinárodních odborných komunikací, pořádá kongresy, organizuje projekty. Zanedlouho vznikají kontinentální organizace psychologie sportu. První, založena roku 1968, nese název FEPSAC (francouzský název Fédération Européene de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles) (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Velmi významnou osobností se mohlo tehdy pyšnit i Československo, v roce 1956 zveřejnil svoji práci „Několik příspěvků k psychologie tělesné výchovy“ profesor Vaněk, načež uvedl i další práci „Vědecké základy psychologické přípravy sportovce“. Díky svým odborným znalostem a společenským dovednostem byl na 3. kongresu ISSP v Madridu zvolen prezidentem ISSP. V padesátých letech dvacátého století byl v Sovětském svazu značně využíván tzv. koncept morálně-volní přípravy. Jeho princip spočívá v principu kolektivismu a budování osobní odpovědnosti za svůj výkon před kolektivem ostatních sportovců a občanů. Sportovci se tedy veřejně zavazovali k dosažení určitých výsledků. Nelze opomenout opravdovou funkčnost konceptu, který výrazně přispěl k úspěchům sportovců sovětského svazu na olympijských hrách v Helsinkách. Avšak pro svoji neoblíbenost, díky velké míře stresu, se přestal u sportovců během následujících 15 let používat (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Ke konci minulého století, kdy skončila politicky motivovaná rivalita, došlo ve sportovní psychologii k přeorientování vědeckých zájmů na otázky prožitku zlepšování kvality života díky sportovním aktivitám. Zvyšování sportovní výkonnosti psychologickými prostředky se stalo dominantou komerčního profesionálního sportu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

2.2 Předmět psychologie sportu

Psychologie sportu se zabývá sportovním tréninkem a složkami výkonnosti jedince, obsahující jeho i trenérovu osobnost. Psychologická příprava má za úkol spojit kondiční, technické a taktické přípravy v jeden celek a využít výkonnostního potenciálu sportovce v zájmu dosažení nejvyššího sportovního výkonu. Předmět psychologie sportu pojednává o zlepšení rozvoje psychických vlastností, které mají vliv na sportovní výkon (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Nejčastější pojetí sportovní psychologie je, když je sport brán jako všechna srovnávací, průpravná a zábavná motorika zjišťována pomocí prostředků psychologické vědy s ohledem na to, jak sport ovlivňuje psychiku a osobnost člověka i zároveň jak je průběh sportovní aktivity ovlivňován psychikou člověka (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

3 Psychologická příprava

Psychologickou přípravu sportovce popisujeme jako cílevědomé využití psychologických poznatků k vyšší účinnosti tréninkového procesu. Cílem je zredukování působení negativních vlivů a současně pozitivní ovlivnění psychické stránky sportovce za účelem vysoké sportovní výkonnosti. Dostat se na vrcholovou výkonnost znamená dovednost zvládnout během přípravy řadu psychických zátěží jako např. únavu, stres atd. (Dovalil, 2002).

Tuto myšlenku rozvádí Perič a Dovalil (2010), kteří tvrdí, že celý proces má vést ke zlepšení a zrychlení **adaptace** sportovce na podmínky sportovní činnosti s důrazem na přizpůsobení a vědomou regulaci psychických funkcí atleta na tréninkové a soutěžní podmínky. I přes to, že se při realizování využívá spolupráce s psychologem, bývá jejím realizátorem a

garantem trenér. Důležitou podmínkou efektivní psychologické přípravy je aktivní kooperace samotného sportovce s trenérem i psychologem.

Každého člověka lze charakterizovat na základě velkého množství **osobnostních vlastností**. Tyto vlastnosti jsou rozhodujícím faktorem při našem rozhodování – chování. Osobnost člověka je tvořena řadou faktorů, které tvoří tzv. **strukturu osobnosti**. Jde o složitý soubor faktorů, který je ovlivňován a tvořen kontaktem s okolím. Zde se řadí:

- temperament (emoce)
- schopnost
- motivace (vůle)
- postoje a hodnotová orientace
- charakter a další faktory (Perič & Dovalil, 2010).

3.1 Obsahová stránka psychologické přípravy

Obsahová stránka psychologické přípravy je široká a zahrnuje všechny vlivy a podněty z vnějšího a vnitřního prostředí, jež na sportovce v krátkodobém či dlouhodobém horizontu a v rozdílné intenzitě, působí. Důležitou roli hrají také události ze soukromého a veřejného života. V psychice atleta se všechny tyto vlivy vrství, střetávají, zvyšují, snižují, kompenzují. Je velmi složité určit rozsah působení na psychiku sportovce obecně. Složité je i predikovat další vývoj chování a jednání. Obsah je tvořen různými poznatky a zkušenostmi. Důležitý faktor sehrávají i znalosti o regulačních mechanismech psychických funkcí jako jsou:

- aktivační teorie
- teorie učení
- psychologie osobnosti
- sociální psychologie sportu (Perič & Dovalil, 2010).

3.2 Časové dělení psychologické přípravy

Perič a Dovalil (2010) dělí psychologickou přípravu do dvou rovin – **přípravu dlouhodobou a přípravu krátkodobou**.

Dlouhodobá příprava je všeobecněji zaměřená, přičemž je neodmyslitelnou součástí každé tréninkové jednotky. Jejím základním kamenem je utváření osobnosti sportovce obecně, i vzhledem k nárokům sportovního výkonu, nárůst celkové odolnosti jedince, zvyšování kompetivity, neboli soutěživosti, kde nacházejí uplatnění morální a volní složky, motivace, a nesmíme opomenout také sociálně psychologické aspekty sportu (Perič & Dovalil, 2010).

Krátkodobá příprava je specifická a výrazně se podílí na dosažení nejvyšší sportovní formy k určitému momentu soutěže. Časově je omezena pouze na několik týdnů. Její gró spočívá v přesně nastaveném tréninku a v cílené regulaci aktuálních psychických stavů. Závislost obou příprav na sobě samých je nevyvratitelná, načež se i vzájemně ovlivňují. Krátkodobá je postavena na základech dlouhodobé, přičemž dlouhodobá ztrácí svůj význam bez krátkodobého zaměření na vyvrcholení formy sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

Psychologická příprava má díky důsledkům své regulační úlohy psychických funkcí vztah ke všem složkám tréninku. S jistotou lze říci, že věnování se psychologické přípravě, přinese výsledky v rozvoji psychických činitelů a sníží negativní, psychogenní vlivy. Ovšem ani nejlépe zorganizovaná psychologická příprava nemůže nahradit složky kondiční, technické či taktické (Perič & Dovalil, 2010).

Jelínek (2013, 29) nastiňuje rozdělení psychologické přípravy do dvou rovin: „1. jako kontinuální proces související s ontogenetickým vývojem hráče a 2. jako ‘nárazová akce’ související s okamžitým stavem jedince (odbourávání strachů, vypořádání se s krizovou situací...).“ To ovšem vyžaduje, aby hráči vynaložili v tréninkovém procesu maximum.

3.3 Psychické stavy psychologické přípravy

Významnou roli ve výkonu sportovce vzhledem k tréninku, nebo soutěži, hraje aktuální psychický stav. Psychický stav ve sportu dělíme na předstartovní, startovní a poststartovní (Dovalil, 2012).

3.3.1 Předstartovní stav

Je chvíle, kdy si sportovec uvědomí, že je součástí důležité soutěže. Sportovcův organismus se mobilizuje pro překonání následné zátěže. Důležitou roli zde sehrávají emoce i motivace. S tím jsou spojené obavy o výsledek, strach z neúspěchu, nebo úzkost před zápasem. Předstartovní stav se při začátku utkání mění ve stav startovní, který může trvat do začátku zápasu nebo setrvat až do samotného konce (Stackeová, 2011).

Do předzápasových stavů se řadí (Perič, Dovalil, 2010, 153):

- **Stav nadměrné aktivace** (startovní horečka) – stav emočně negativní, zvýšená dráždivost a oslabení útlumových procesů, vysoká úroveň aspirace. Projevuje se diskoordinací funkcí, jako jsou svalový třes, křečovitě pohyby a celkově špatná koordinace jemných pohybů. Může se vyskytovat i zvýšená agresivita
- **Nepřiměřeně nízká aktivace** (apatie) – snížená aspirace, útlum v mozkové kůře. Projevuje se celkovou ochablostí, malátností a diskoordinací. Snižuje se agresivita, která přichází až do pasivity. Může dojít i k ochabnutí svalového tonu.
- **Stav optimálně zvýšené aktivace** (bojová pohotovost) – optimální stav, vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou.

Velmi důležitou roli sehrává trenér, který díky svým schopnostem a dovednostem může hráče negativního předzápasového stavu zbavit. Podmínkou je individuální přístup, neboť každý hráč má jinou osobnost. Mezi hlavní regulační prostředky řadíme **rozcvičení** (při startovní horečce delší výdrže pomalejší pohyby; při apatii kratší výdrže, rychlejší pohyby, švihová cvičení), **dechová cvičení** (při startovní horečce pomalé hluboké dýchání; při apatii kratší nádechy i výdechy, prudké výdechy, křik do výdechu), **hudbu** (při startovní horečce pomalejší, méně rytmická, klidnější, méně hlasitá; při apatii hlasitá, rytmická, výrazná) a **projev trenéra** (při 32 startovní horečce pomalejší frekvence slov, klidnější, tišší; při apatii rychlejší, expresivnější výrazy, výrazná gestikulace) (Perič, Dovalil, 2010).

3.3.2 Postartovní stav

Stavy posoutěžní, neboli postartovní, závisí na vývoji utkání, avšak hlavní roli hraje výsledek. Jde o subjektivní hodnocení i hodnocení ostatních osob, např. trenéra či veřejnosti. Jedná se především o nálady, kterých lze zaznamenat několik druhů: euforickou, vycházející z nadšení, agresivní a depresivní v důsledku neúspěchu. Nálady dělíme do tří skupin: Pozitivně zvýšenou, založenou na úspěchu, negativně zvýšenou v důsledku neúspěchu a sníženou, kde jsou klíčovými faktory fyzické a nervové přetížení (Stackeová, 2011).

Úspěšnost je cílem sportu za účelem sebezpevnění a následné zvýšení sebedůvěry. Díky euforii zapomíná sportovec i na stavy vyčerpání z právě podaného výkonu. Vítěz odkládá únavu za účelem triumfu. Biologické zdůvodnění těchto stavů je uvolňování endorfinů, enkefalinů, které mají euforizační účinky a zvyšují odolnost vůči bolesti i únavě. Regulování postartovních stavů připadá do kompetence sportovních psychologů. Významnou roli hraje tzv. kauzální atribuce, neboli hledání příčin výsledku utkání, přičemž je výrazně ovlivněna následná motivace a průběh tréninku (Stackeová, 2011).

4 Mentální trénink

Mentální trénink patří mezi hlavní tréninkové metody kompetitivních sportovních her a klíčové dovednosti sportovce. V minulosti byla však tato stránka sportovce ignorována, přičemž trénink byl zaměřen pouze na fyzickou část. Zlom přinesla globalizace sportu v šedesátých letech, kdy se zvýšila konkurence a tím i obtížnost výhry. Nároky na zvládnutí vypjatých, nepředvídatelných situací narůstaly, a tím i důležitost mentální odolnosti atleta (Xiong, 2012). Stres je nejvíce zkoumaný fenomén současné sportovní psychologie. Je součástí takřka každé sportovní hry a následná odolnost, zvládnutí jej, hraje velmi podstatnou roli ve výkonu sportovce. Požadované situace, zatížení, lze zařazením správných cvičení, navodit v tréninku. Hráči tudíž mohou být častěji vystavováni daným situacím a nabrat více zkušeností (Weigert Coelho, Maria Kuczynski, Juliana Paes, de Lima Grebogy, dos Santos, Dalazuana Souza Rosa & Facco Stefanello, 2014). Důležitost mentální připravenosti potvrzuje i výzkum Gracze, Walczaka a Wilińské (2007), který funkčnost spojení psyché-tělo pokládá za klíčové.

Mezi nejdůležitější složky mentálního tréninku řadíme **představivost, stanovení cílů, vnitřní řeč a relaxaci** (Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif, & Cheric, 2010). Výzkum Kahrović, Radenković, Mavrić, Murić (2014) tvrdí, že i navzdory talentu, výborným tréninkovým podmínkám, tvrdé práci a profesionalitě kouče nemusí být sportovec úspěšný. Velký význam přikládá tzv. self-talku, neboli **vnitřní řeči**, kdy jedinec dokáže sám sebe vnitřně povzbuzovat a motivovat. K další složce, konkrétně představivosti, se upíná studie Shwetaové a Deepakové (2015), která dokazuje vysoký vliv na sportovcovo sebevědomí. Význam vysoké míry sebevědomí umocňuje Lane (2014), který tvrdí, že je nezbytné pro prosazení se a následné úspěchy atleta. Je ovšem zapotřebí počítat s časovou i mentální náročností. Pozitivní zpětná vazba - vyhrané souboje, kladná odezva spoluhráčů, trenérů i rodičů hraje významnou roli v budování sebevědomí. Ovšem je zde i opačná stránka, negativní zpětná vazba, se kterou se musí hráč naučit pracovat a přetransformovat ji jako motivační prvek ke zlepšení. Pokud si atlet tento přístup neosvojí, vystavuje se riziku snížení sebevědomí.

Každý sportovec se během své kariéry setká s faktorem bolesti a jeho překonáváním. Klíčovou roli zde hraje mentální trénink, který pomůže k postupnému zvykání si na daný jev (Salwin, & Zajac, 2016). Studie Arvinen-Barrowa, Clementa, Hamson-Utleyho, Zakrajseka, Sae-Miho, Kamphoff, a Martina (2015) ukázaly, že pokud dojde ke zranění, pomáhá následnou rehabilitaci urychlit. Sousa Fortes, Alvares da Silva Lira, Ribeiro de Lima, Sousa Almeida a Caputo Ferreira (2016) předkládá velmi zajímavou studii, ve které dokazuje, že díky mentálního tréninku se sportovec dokáže zbavit úzkostí, což má pozitivní vliv na jeho psychického zdraví.

4.1 Imaginace

Imaginace, jinými slovy představivost, lze zařadit jako formu simulace. Je podobná skutečné smyslové zkušenosti (slyšení, cítění, vidění), avšak probíhá pouze v mysli. Díky imaginaci lze znovu vytvořit kladné zkušenosti z minulosti či obrazové, nové události, jež připraví psychiku na výkon. Představivost bývá sportovci využívána v předstartovním, startovním i poststartovním stavu, jak v souvislosti se zápasem, tak i tréninkem. Většina hráčů však využívá představivost spíše v mistrovských utkáních, než na tréninkových hřištích. Trenéři ale doporučují používání imaginace i v tréninku, kvůli následnému snadnějšímu přenosu do zápasu (Weinberg & Gould, 2011).

Staré vzpomínky jsou dle Nugeta a Browna (2008), vzpomínkami živými, které nejsou jedinci promítány pouze jako černo-bílé obrázky, nýbrž působí i na jeho smysly. Díky zábleskům z paměti vidí člověk obrazy dokonale vybarvené, cítí vůně, slyší zvuky, poznává chutě, přičemž převládá jeden smysl. Šťastné, různobarevné vzpomínky si sportovec musí k mentálnímu tréninku uchovat.

Systém paměti funguje nejen při tréninku psychiky, ale pomáhá posílit i tělesný projev. Existuje paměť, která si zapamatuje pohyby svalů v určitých herních situacích, ani by bylo využito přemýšlení. Zpětné ožívování vydařených okamžiků herní návyky upevňuje a zautomatizuje. Tajemství představitosti netkví v nácviku, ale v proměně ideí o selhání a představy pozitivní (Nuget & Brown, 2008).

Jednotlivé etapy imaginace průběhu utkání:

- Zavřené oči
- Relaxace (technika dýchání)
- Představa určité situace (skrze vlastní oči, ne z pohledu diváka)
- Sled událostí od počátku (vstup do šatny → taktická příprava → rozcvičení → pokyny před začátkem zápasu → reakce publika → vývoj utkání)
- Zafixování pozitivních představ
- Zaměření se na rozhodující okamžiky utkání
- Nárůst sebevědomí
- Představa situace (konečný hvizd → zhodnocení trenéra, spoluhráčů, diváků → vítězná atmosféra v šatně) (Nuget & Brown, 2008).

4.2 Stanovení cílů

Weinberg & Goulda (2011) uvádí, že cíle můžeme dělit na objektivní a subjektivní. Objektivní se zaobírají dosažením určité úrovně vědění o úkolu s určitým časovým limitem. Příklady objektivních cílů mohou být: zlepšení času do dalšího závodu, zvítězit v soutěži do konce sezony. Mezi subjektivní cíle řadíme obecná prohlášení o záměru, které nemůže změřit: budu dělat dobré skutky, změním svět. Dále dělíme cíle na postupné, výkonnostní a výsledkové.

Výsledkové cíle jsou zaměřeny na triumf v soutěži, zatímco výkonnostní se orientují k dosažení svých standardů ze soutěží předcházejících. Stanovení cílů má vliv na behaviorální složku sportovce. Díky této metodě mentálního tréninku se lepší motivace a houževnatost (Weinberg & Goulda, 2011). Stanovení cílů je účinnou technikou pro zlepšení výkonnosti, avšak před riziky používání varuje Ludwig (2013), který zavádí pojem tzv. „**cílového fet'áka**“, který sice díky motivaci cíli dosahuje vysněných met, např. zakoupení nového vozidla, úskalí ale lpí v tzv. **hédonické adaptaci** neboli krátkodobého pocitu štěstí, na který si člověk velmi rychle zvykne a spokojenost klesá. Načež si stanovuje další cíl, zpravidla větší. Celý proces se takto opakuje. Bylo zjištěno, že takový člověk není spokojený v přítomnosti, pouze v krátkodobých pocitech „vítězství“. Proto autor doporučuje tzv. **vnitřní motivaci cestou**, která sice cíle obsahuje, ale pouze jako určitá kotvítka, která ukazuje, zda se nacházíme na správné cestě, přičemž se sama zaměřuje na činnosti v přítomnosti, nikoli budoucí cíle. Nejlépe je situace vystižena následujícím citátem:

„Úspěch není klíčem ke spokojenosti. Spokojenost je klíčem k úspěchu.“

Albert Schweitzer

4.3 Vnitřní řeč

Vlastní, neboli vnitřní hlas, slyší člověk nejčastěji, proto disponuje schopností řídit jeho život. Ovlivňuje vše, fyzickou kondici, úspěchy, rozhodnutí. Mozek je založen na principu odpovědi na podnět, který vyslal hlas (Nugget & Brown, 2008).

Dle Nugeta & Browna (2008) je první stěžejním bodem správného využití vnitřního hlasu, odproštění myšlenek od negace. Pakliže se soustředíme na to, abychom si něco nepředstavovali, první, co mozek udělá, je představa, načež až poté se jí snaží vytěsnit. Druhý klíčový bod je vztah mozku s tělem, který tvoří jednotný, ucelený systém. Autoři tvrdí, že Cadice Pert, které náleží nominace na Nobelovu cenu, vidí mozek umístěný uvnitř těla a procházející skrze něj. Jinými slovy, obdržená informace neputuje pouze do mozku, ale prochází tělem.

Když hráč k sobě promlouvá negativní řečí – „nezvládnu to“, „nejsem dost dobrý“, jeho tělo vnímá ideu jako příkaz, který se snaží splnit. Vyslané vzkazy a příkazy působí skrze centrální nervovou soustavu a výrazně ovlivňují výkon sportovce na hřišti, ale i život mimo něj. Pokud k sobě sportovec promlouvá slovy: „jsem unavený“, jeho mozek zaregistruje informaci,

načež ji rozešle do celého těla, přičemž se dostaví pocit únavy. Informace se vrátí zpět do mozku a je následně registrována jako únava. Základem techniky je přetvoření vnitřní řeči do situace „mám dostatek energie“ (Nugent & Brown, 2008).

4.4 Relaxace

Jedná se o stav uvolnění, jak somatického, tak psychického, přičemž jsou navzájem propojeny. Ve stavu relaxace dohází k fyziologickým změnám: pokles svalového tonu, snížení prokrvení svalů, snížení tepové a dechové frekvence, krevního tlaku. Relaxace je neodmyslitelnou součástí regenerace. K hluboké regeneraci dochází ve spánku (Stackeová, 2011).

Schopnost relaxovat je ryze individuální, ovlivněna osobnostními i situačními vlivy. Relaxace může být navozena přirozeně, nebo zvolíme cílený postup. Um relaxace je spojen s učením se, poznáváním sebe sama, což je nezbytné pro jeho zvládnutí a tím i zlepšení kvality života. **Celková relaxace**, neboli opak stresu, či **relaxace svalová**, jsou vzájemně propojeny – ve fyzioterapii jsou relaxačními technikami postupy s cílem uvolnění určitého svalu nebo svalové skupiny. Součástí svalové relaxace je tzv. **diferencovaná relaxace**, tedy schopnost relaxovat určitý sval nebo svalovou skupinu, jenž hraje důležitou roli ve sportu za účelem uvolněných a ekonomicky zrealizovaných pohybů, tzv. pohybových stereotypů (Stackeová, 2011).

5 Cíle a výzkumné otázky

5.1 Cíle

Cílem bakalářské práce je prozkoumání a zjištění úrovně mentálních dovedností hráčů a hráček fotbalu v kategorii mladšího dorostu (15-18 let). Pro tento výzkum byl vybrán **kvantitativní design**.

5.2 Výzkumné otázky

1. Jaká je celková úroveň mentálních dovedností hráčů SK Sigma Olomouc?
2. Jaká je celková úroveň mentálních dovedností u hráčů 1. SK Prostějov?
3. Jaká je celková úroveň mentálních dovedností u hráček 1. FC Slovácko?

6 Metodika

6.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili hráči SK Sigma Olomouc, 1. SK Prostějov a hráčky 1. FC Slovácko. Pro výzkum byla zvolena věková skupina mladšího dorostu, tedy 15 - 18 let. Kritériem bylo kromě věku, také umístění v lize, neboť cílem bylo porovnat mentální dovednosti nejlepších celků Moravy. Všechny tři mužstva se tudíž umístily ve svých ligách na špici tabulky (SK Sigma Olomouc – vítězové soutěže MSFL – SCM U16 JARO TOP, 1. SK Prostějov vítěz MSFL – SCM U 16 JARO, a 1. FC Slovácko 2. místo v 1. lize dorostenek hned za Spartou Praha). Celkový počet dotázaných činil 38 sportovců, z nichž bylo z důvodu vynechání většího počtu odpovědí, či nápaditého, opakujícího se vzorce 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 apod. bylo vyřazeno 5 respondentů, přičemž všichni byli zástupci mužského pohlaví. Finální soubor tak činil 33 jedinců. Pro sběr dat byl použit Ottavský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3*, který je v současnosti hojně využíván především odborníky pro mapování mentálních dovedností sportovců. Dotazník mapuje celkovou psychickou připravenost sportovců, ale rozvádí i jednotlivé mentální dovednosti a jejich úroveň. Pro sběr dat byla využita varianta **tužka – papír**. Výzkum proběhl v červnu roku 2017.

6.2 Metoda sběru dat

Zvolenou administrovanou metodou je již výše zmíněný, standardizovaný Ottavský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3*. Mentální dovednosti, neboli psychické vlastnosti do značné míry determinují výkon sportovce. Lesyk (2011) uvádí, že jsou trénovatelné a jejich zlepšení vede k lepším výkonům.

Za vznikem tohoto dotazníku stojí dvě jména – John H. Salmel a Natalie Durand-Bush. Do českého jazyka byl přeložen odborníky z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Ottavský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3* je nástroj, který pomáhá určit sportovcům jejich aktuální úroveň mentálních dovedností. Díky výsledkům, které odhalí slabiny a přednosti svěřence, může trenér ve spolupráci se sportovním psychologem určit psychologickou přípravu. Výzkumný nástroj je možné využít i s odstupem času za účelem

zpětnovazebných informací. Objektivita, validita a reliabilita byla prokázána mnoho studiemi (Vičar, in press).

Původní verze dotazníku OMSAT-1 vznikla roku 1992, obsahovala 114 položek, které měřily 14 mentálních dovedností. Díky objevu nedostatků byl dotazník přepracován nejdříve Botou (1939) (OMSAT-2, 71 položek, 12 mentálních dovedností) a následovně Durand-Bushovou (1995) (OMSAT-3, 85 položek, 12 mentálních dovedností). Kvůli faktorové analýze bylo vymazáno 37 otázek s nízkou faktorovou zátěží, nebo chybnou formulací. Tak vznikla finální podoba dotazníku (OMSAT-3*, Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001).

OMSAT-3* obsahuje celkem 48 otázek, kterými měří 12 mentálních dovedností rozdělených do 3 skupin: základní, psychosomatické a kognitivní.

Základní dovednosti:

- stanovení cílů
- sebedůvěra
- odhodlání

Psychosomatické dovednosti:

- reakce na stres
- zvládání strachu
- relaxace
- aktivace

Kognitivní dovednosti:

- zaměření pozornosti
- opětovné zaměření pozornosti
- imaginace
- mentální trénink
- plánování soutěže (Vičar, in press).

6.3 Metoda zpracování a analýzy dat

Nashromážděná data byla převedena do elektronické podoby pomocí softwaru Microsoft Excel 2016. Takto vznikla databáze s takřka 2100 buňkami. Následně bylo každému účastníkovi výzkumu vypočítáno skóre u jednotlivých mentálních dovedností (matematický průměr z hodnot odpovědí u otázek přidružených k jednotlivým mentálním dovednostem). Následně byly zprůměrovány jednotlivé mentální dovednosti u všech hráčů příslušného týmu, načež vznikla finální hodnota vypovídající celému mužstvu.

6.4 Etika výzkumu

Všechna data byla vyplňována do papírové verze dotazníku. Účastníci byli seznámeni se základními informacemi, cíli a časovou náročností práce. Sportovci byli dále informováni o dobrovolnosti účasti ve výzkumu a také ujištění o anonymitě poskytnutých údajů.

7 Výsledky

V rámci této kapitoly uvedeme výsledky, na základě kterých, odpovíme na výzkumné otázky. Cílem bakalářské práce bylo zmapování a určení úrovně mentálních dovedností hráčů a hráček mladšího dorostu.

K vyhodnocení byl použit Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT-3*. U každé z dvanácti mentálních dovedností je uvedena hodnota, která odpovídá určitému stupni mentální dovednosti. Pokud je hodnota v rozmezí **1-3 bodů**, platí, že je daná mentální dovednost **slabě rozvinutá**. V případě, že je skóre **3-5 bodů**, jedná se o **středně rozvinutou** mentální dovednost. Hodnoty nad 5 bodů se značí jako vysoce rozvinuté mentální dovednosti.

V Tabulce 1 vidíme, že hráči Sigma Olomouc mají celkově středně rozvinuté mentální dovednosti. Mezi nejvíce rozvinuté dovednosti patří *Odhodlání*, *Sebedůvěra* a *Stanovování cílů*. Naopak *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Plánování soutěže* jsou největšími slabiny mužstva.

Tabulka 1 Úroveň jednotlivých mentálních dovedností hráčů SK Sigma Olomouc

Mentální dovednost	četnost	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Odhodlání	13	6,03	0,83	4,00	7,00
Sebedůvěra	13	5,35	0,69	4,00	6,25
Stanovování cílů	13	5,15	0,74	3,75	6,00
Reakce na stres	13	2,98	1,12	1,50	5,25
Zvládání strachu	13	3,38	0,88	1,25	5,25
Relaxace	13	3,73	0,78	2,25	5,00
Aktivace	13	4,71	0,80	3,50	6,25
Zaměření pozornosti	13	3,73	0,53	2,75	4,50
Opětovné zaměř. poz.	13	3,77	1,00	2,00	5,25
Imaginace	13	4,21	0,67	2,75	5,25
Mentální trénink	13	4,37	0,67	2,75	5,25
Plánování soutěže	13	3,38	0,90	1,50	4,75
Celková úroveň mentálních dovedností					4,23

V níže přiložené Tabulce 2 můžeme zpozorovat, že úroveň mentálních dovedností hráčů 1. SK Prostějov je středně rozvinutá. Mezi nejsilnější dovednosti patří podobně jako u hráčů SK Sigma Olomouc *Odhodlání*, *Sebedůvěra* a *Stanovování cílů*. Na druhé straně nejméně rozvinutými mentálními dovednostmi jsou *Zaměřené pozornosti*, *Reakce na stres* a *Zvládání strachu*. Zajímavostí je, že i mezi nejméně rozvinutými dovednostmi jsou 2 ze 3 shodné s výše uvedeným týmem.

Mentální dovednost	četnost	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Odhodlání	10	5,18	1,31	3,50	6,75
Sebedůvěra	10	5,00	0,90	3,25	6,25
Stanovování cílů	10	4,93	1,40	2,25	6,50
Reakce na stres	10	3,13	0,99	2,00	5,25
Zvládání strachu	10	3,32	1,12	5,75	2,00
Relaxace	10	4,68	0,83	3,25	5,75
Aktivace	10	4,55	1,01	2,75	5,75
Zaměření pozornosti	10	2,88	0,94	1,50	4,50
Opětovné zaměř. poz.	10	4,15	1,14	2,25	5,75
Imaginace	10	4,65	0,97	3,00	6,25
Mentální trénink	10	4,25	0,66	2,50	4,25
Plánování soutěže	10	3,88	1,15	2,00	5,50

Tabulka 2 Úroveň jednotlivých mentálních dovedností hráčů 1. SK Prostějov

Celková úroveň mentálních dovedností **4,16**

U třetího celku, hráček 1. FC Slovácko, vidíme, že celková úroveň mentálních je v rozmezí středně rozvinutých. Mezi nejsilnější stránky patří stejně jako u předchozích týmu *Odhodlání*, *Sebedůvěra* a *Stanovování cílů*. Nejméně rozvinuté jsou *Zaměřené pozornosti*, *Reakce na stres* a *Zvládání strachu*. Výsledky jasně signalizují, jakým směrem by se případná psychologická příprava měla ubírat.

Tabulka 3 Úroveň jednotlivých mentálních dovedností hráčů 1. FC Slovácko

Mentální dovednost	četnost	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Odhodlání	10	5,58	1,01	3,75	6,75
Sebedůvěra	10	5,53	0,43	4,50	6,00
Stanovování cílů	10	5,50	0,74	4,00	6,50
Reakce na stres	10	3,03	0,89	1,75	4,25
Zvládnutí strachu	10	3,18	0,80	2,00	4,75
Relaxace	10	4,25	0,76	2,75	5,25
Aktivace	10	4,78	0,59	3,75	5,75
Zaměření pozornosti	10	2,78	0,97	1,75	4,50
Opětovné zaměř. poz.	10	3,88	1,28	2,00	5,50
Imaginace	10	5,00	1,01	3,00	6,50
Mentální trénink	10	4,53	0,92	3,50	6,25
Plánování soutěže	10	3,58	1,02	2,00	5,75
Celková úroveň mentálních dovedností					4,30

8 Diskuse

V této kapitole jsou rozvedeny dosažené výsledky výzkumu. Bakalářská práce se zabývá mentálními předpoklady hráčů fotbalu dorostenecké kategorie U16. Participantů bylo rozděleno do tří skupin, dle svých týmů. Týmy byly vybrány tak, aby odpovídaly kandidátům na titul v jednotlivých soutěžích, z důvodu zajištění velmi ambiciózních mužstev na území Moravy. Věk dotazovaných se pohyboval v rozmezí 15-18 let. V první týmu SK Sigma Olomouc participovalo ve výzkumu 13 jedinců. V celku 1. SK Prostějov se podílelo 10 hráčů. V jediném zástupci opačného pohlaví, mužstvu 1. FC Slovácko se zúčastnilo 10 respondentů. U každého respondenta bylo požadováno při vyplňování dotazníku uvést věk a pohlaví. Měření výsledků proběhlo v červnu 2017. K získání dat byla použita česká verze Ottawského dotazníku mentálních dovedností OMSAT-3*. Vše bylo provedeno variantou tužka-papír. Z důvodu vynechání většího počtu odpovědí, či nápaditého, opakujícího se vzorce 1,2, 3, 4, 5, 6, 7 apod. bylo vyřazeno 5 respondentů, přičemž všichni byli zástupci mužského pohlaví. Ke zpracování dat byl použit software Microsoft Excel 2016.

V následující části diskuse se zaměříme na rozbor jednotlivých výsledků výzkumu. U všech tří celků lze konstatovat, že jejich celkové mentální dovednosti dosahují **středně rozvinuté úrovně**. Jak hráči SK Sigma Olomouc, 1. SK Prostějov, tak i hráčky 1. FC Slovácko dosáhli nejvyšších hodnot v dovednostech *Odhodlání*, *Stanovování cílů* i *Sebedůvěra*, přičemž se zařadili do kategorie vysoce rozvinuté. Jedná se o tzv. základní dovednosti, které jsou vnímány jako zcela zásadní pro vývoj dalších mentálních dovedností. Toto vyvození vnímáme jako velice pozitivní. Na druhou stranu byly u všech zúčastněných týmů zpozorovány velmi nízké hodnoty u dovedností *Zvládání strachu* a *Reakce na stres*. Jelikož tyto dovednosti dovedou značně snížit sportovcův výkon, jenž se nedokáže s vypjatými situacemi zdárně vypořádat, doporučuji zařazení do psychologické přípravy. I přes dosažení uspokojivých hodnot v určitých mentálních dovednostech je třeba zmínit velké rezervy na kterých je třeba zapracovat.

V další řadě je třeba upozornit na nedostatky, který OMSAT-3* skrývá. I přes výsledky, které jsme získali, je třeba zdůraznit, že se jedná o momentální stav mentálních dovedností, které mohou být ovlivněny i aktuálním rozpoštěním sportovce. Navíc v dalších částech sezony mohou být odlišné. Záleží na mnoha faktorech, např. kde se aktuálně v tabulce tým nachází.

Nicméně i přes určité nedostatky se domníváme, že námi získané informace mohou odhalit silné a slabé stránky sportovců v kategorii mladšího dorostu a poukázat na to, jakým směrem by se měla psychologická příprava ubírat. Cíle práce byly naplněny. Prozkoumali jsme a odhalili úroveň mentálních dovedností hráčů a hráček mladšího dorostu. Věříme, že tato bakalářská práce může být přínosná jak pro trenéry, tak i hráče samotné.

9 Závěr

Práce se zabývala zmapováním a analýzou mentálních předpokladů hráčů fotbalu dorostenecké kategorie U16. Na výzkumu se podíleli hráči SK Sigma Olomouc, 1. SK Prostějov a hráčky 1. FC Slovácko. Na základě zrealizovaného výzkumu, pomocí České verze dotazníku OMSAT-3* jsme dospěli k základním zjištěním.

1. Hráči a hráčky všech týmů dosáhli v průměru středního rozvinutí mentálních dovedností.
2. Shodně u všech týmů patřily mezi nejrozvinutější mentální dovednosti *Odhodlání*, *Sebedůvěra* a *Stanovení cílů*. Jejich úroveň patřila do kategorie vysoce rozvinutých.
3. Naopak nejnižší hodnoty byly u všech tří týmů u dovedností *Zvládání strachu* a *Reakce na stres*. Naměřené skóre je zařadilo do sekce slabě rozvinutých mentálních dovedností.

Souhrn

Bakalářská práce se zaměřuje na téma mentálních předpokladů hráčů fotbalu kategorie U16. Cílem bylo zmapovat a určit úroveň mentálních dovedností hráčů a hráček v mladším dorosteneckém věku. Práce se skládá ze dvou primárních částí – teoretické a praktické.

Teoretická část nastiňuje pohled do historie fotbalu, shrnuje základní pravidla a popisuje psychologickou náročnost sportu. Dále je zde rozvedena psychologie sportu, její historie a předmět. Kapitola psychologické přípravy se zaměřuje na obsahovou stránku, přibližuje ji z pohledu časové náročnosti a psychických stavů, které dále jednotlivě rozvádí. V následující kapitole je rozveden mentální trénink a jeho nejdůležitější složky.

V praktické části je díky Ottawskému dotazníku mentálních dovedností OMSAT-3* prozkoumána a určena úroveň mentálních dovedností. Na výzkumu participovaly tři družstva – SK Sigma Olomouc, 1. SK Prostějov a 1. FC Slovácko. Celkový výzkumný soubor tvořil 33 respondentů. K výzkumu byl použit kvantitativní design. Nashromážděná data byla převedena do elektronické podoby za pomoci programu Microsoft Excel 2016 a následně vyhodnocena. Z výsledku je patrné, že všechny tři týmy mají středně rozvinuté mentální dovednosti. Mezi nejsilnějšími dovednostmi, se u všech zástupců objevily *Odhodlání*, *Sebedůvěra* a *Stanovení cílů*. Naměřené hodnoty napověděly, že se jedná o dovednosti vysoce rozvinuté. Naopak na druhém pólu se ocitli *Zvládání strachu* a *Reakce na stres*. Všechna mužstva měla tyto mentální dovednosti na stupni slabě rozvitých. Na základě tohoto zjištění je doporučena zvýšená pozornost na rozvoj těchto dovedností, např. v rámci psychologické přípravy. Všechna zjištění, která bakalářská práce přináší, mohou posloužit jako vzdělávací materiály pro trenéry, sportovní psychology a především sportovce.

Referenční seznam

1. Arvinen-Barrow, M., Clement, D., Hamson-Utley, J. J., Zakrajsek, R. A., Sae-Mi, L., Kamphoff, C., & ... Martin, S. B. (2015). Athletes' Use of Mental Skills During Sport Injury Rehabilitation. *Journal Of Sport Rehabilitation*, 24(2), 189-197.
2. de Sousa Fortes, L., Alvares da Silva Lira, H. A., Ribeiro de Lima, R. C., Sousa Almeida, S., & Caputo Ferreira, M. E. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?. *Brazilian Journal Of Kineanthropometry & Human Performance*, 18(3), 353. doi:10.5007/1980-0037.2016v18n3p353
3. Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
4. Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu (4. vyd.)*. Praha: Olympia.
5. Durand-Bush, N, Salmela J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
6. Gracz, J., Walczak, M., & Wilińska, K. (2007). SEEKING NEW METHODS OF MENTAL TRAINING IN SPORT. *Studies In Physical Culture & Tourism*, 14(1), 97-102.
7. Jelínek, M. (2013). Vítězství máš v hlavě! *Fotbal a trénink*, 2, 29-34.
8. Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). EFFECTS OF THE SELF-TALK STRATEGY IN THE MENTAL TRAINING OF ATHLETES. / EFEKTI SELF-TALK STRATEGIJE U MENTALNOM TRENINGU SPORTISTA. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 12(1), 51-58.
9. Lane, A. (2014). An examination of robust sport-confidence in elite sport. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(2), 24-27.
10. Lesyk, J. L. (2011). *The nine mental skills of successful athletes*. Retrieved 30. 6. 2017 from World Wide Web: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
11. Ludwig, P. (2013). *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. Brno: Jan Melvil.
12. Macho, M. (1996). *Fotbal - vašeň 20. století: historie fotbalu ve faktech, názorech a obrazech*. Praha: Brána.
13. Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
14. Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.

15. Shweta, C., & Deepak, M. (2015). THE USE OF MENTAL IMAGERY AND CONCENTRATION IN THE ELIMINATION OF ANXIETY AND BUILDING OF SELF CONFIDENCE OF FEMALE CRICKET PLAYERS PARTICIPATING AT NATIONAL LEVEL. *International Journal Of Sports Sciences & Fitness*, 5(1), 86-94.
16. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu (Vyd. 2.)*. Praha: Karolinum.
17. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu (Vyd. 3.)*. Praha: Karolinum.
18. Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada.
19. Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
20. Kureš, J., Hora, J., & Jachimstál, B. (2016). *Pravidla fotbalu: platná od 1. 7. 2016*. Praha: Olympia.
21. Štumbauer, J., Maleček J., Šimberová D. (2013). *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
22. Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
23. Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
24. Vičar, M. (in press). *OMSAT 3*-modifikovaná verze: uživatelský manuál pro konzultanty a sportovní psychology*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
25. Weigert Coelho, R., Maria Kuczynski, K., Juliana Paes, M., de Lima Greboggy, D., dos Santos, P. B., Dalazuana Souza Rosa, A. P., & Facco Stefanello, J. M. (2014). Effect of a Mental Training Program on Salivary Cortisol in Volleyball Players. *Journal Of Professional Exercise Physiology*, 17(3), 46-57.
26. Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Leeds: Human Kinetics
27. Xiong, J. (2012). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports. *Physics Procedia*, 33(2012 International Conference on Medical Physics and Biomedical Engineering (ICMPBE2012), 2011-2014. doi:10.1016/j.phpro.2012.05.316

Seznam tabulek

Tabulka 1 Úroveň jednotlivých mentálních dovedností hráčů SK Sigma Olomouc	30
Tabulka 2 Úroveň jednotlivých mentálních dovedností hráčů 1. SK Prostějov	30
Tabulka 2 Úroveň jednotlivých mentálních dovedností hráčů 1. FC Slovácko	30

Seznam obrázků

Obrázek 1 Fotbalové hřiště (Kureš, Hora, & Jachimstál, 2016)	8
---	---

Seznam příloh

Příloha č. 1: Průvodní text k dotazníku OMSAT 3*

Příloha č. 2: Dotazník mentálních dovedností OMSAT 3* Česká verze

Příloha č. 3: Ukázka souboru dat

Přílohy

Příloha č. 1: Průvodní text k dotazníku OMSAT 3*

Vážení respondenti,

Jmenuji se Ondřej Tomšovský a jsem studentem 4. ročníku bakalářského studia oboru Aplikovaná tělesná výchova na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci své bakalářské práce – **Mentální předpoklady hráčů fotbalu dorostenecké kategorie U16**, bych Vás chtěl požádat o vyplnění tohoto dotazníku, jehož obvyklá doba vyplnění je 10 – 15 minut. U každé otázky prosím zapište pouze jednu odpověď.

Účast ve výzkumu je dobrovolná, odpovědi jsou anonymní a budou použity pouze pro výzkumné účely. Odevzdáním vyplněného dotazníku vyjadřujete svůj souhlas s účastí ve výzkumu.

Děkuji za Váš čas a vyplnění dotazníku

Ondřej Tomšovský

Příloha č. 2: Dotazník mentálních dovedností OMSAT 3* Česká verze

Instrukce pro vyplnění dotazníku:

Míru souhlasu/nesouhlasu prosím označte následujícím způsobem.

Vybírejte vždy pouze jednu odpověď:

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.	
		zcela nesouhlasím 1
		nesouhlasím 2
		spíše nesouhlasím 3
		ani nesouhlasím/ani souhlasím 4
		spíše souhlasím 5
		souhlasím 6
		zcela souhlasím 7

Po vyplnění dotazníku prosím zkontrolujte, zda jste nevynechali některou z otázek. Na níž uvedené otázky odpovídejte čísly 1-7

Dotazník mentálních dovedností / OMSAT-3*

Osobní údaje:

Věk: 16
 Pohlaví: 16
 Sport: Fotbal

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

zcela nesouhlasím
 nesouhlasím
 spíše nesouhlasím
 ani nesouhlasím/ani souhlasím
 spíše souhlasím
 souhlasím
 zcela souhlasím

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.	6
2	Věřím, že dokážu uspět navzdory překážkám, na které narazím.	6
3	Je pro mne snadné relaxovat.	5
4	V mém sportu existuje řada věcí, které jsou potenciálně nebezpečné a ze kterých mám strach.	2
5	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svoje tréninkové úsilí.	3
6	Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní.	5
7	Jsem odhodlaný/á budovat sportovní kariéru bez ohledu na všechny překážky	6
8	Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/zápasů.	3
9	Snadno si v mysli vytvářím představy.	3
10	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.	5
11	Plánuji určitý soubor činností, které provádím před soutěží/zápasem.	4
12	Jednám sebejistě i v obtížných sportovních situacích.	6
13	Mentální trénink provádím každodenně.	2
14	Při soutěži/zápase mé tělo příliš ztuhne.	2
15	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.	2
16	Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem.	3
17	Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem.	7
18	Je pro mne snadné ovlivňovat představy ve své mysli.	6
19	Umím si vědomě snížit napětí ve svalech.	5

20	Když se při soutěži/zápase cítím příliš klidný, umím zvýšit svou energii.	5
21	Představuji si (vizualizuji) svůj nejlepší možný výkon	4
22	Při soutěži/zápase vedou mé chyby často k dalším chybám.	3
23	Stanovuji si cíle, které přispívají ke zlepšování mého sportovního výkonu.	4
24	Bojím se prohrávat.	7
25	Plánuji, na jaké věci budu před zápasem myslet.	6
26	Mám jasné mentální představy.	4
27	Když mě něco v průběhu soutěže/zápasu rozruší, je pro mne těžké získat znovu kontrolu sám/sama nad sebou.	05
28	Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů.	3
29	Je pro mne snadné rychle relaxovat.	06
30	Jsem ochotný/á obětovat většinu ostatních věcí, abych vynikl/a ve svém sportu.	06
31	V některých situacích v tréninku je pro mne těžké se soustředit.	2
32	Velké publikum mne při soutěži/zápase znervózňuje.	1
33	Dokážu v předstávách vnímat svoje pohyby.	6
34	V průběhu soutěže/zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost.	5
35	Můj mentální trénink je plánovaný	4
36	Podávám lepší výkon při tréninku než v soutěži/zápase.	3
37	Dokážu sám sebe snadno nabudit na optimální úroveň, při které podávám nejlepší výkony.	3
38	Mám problémy s udržením koncentrace po dobu celé/celého soutěže/zápasu.	2
39	Jsem odhodlaný (-á) se zlepšovat ve svém sportu více, než jiných oblastech života.	4
40	Plánuji si stálý seznam činností, které provedu v průběhu soutěže/zápasu.	6
41	Mé cíle mě motivují pracovat usilovněji.	7
42	Umím účinně relaxovat během kritických momentů při soutěži/zápase.	6
43	Je pro mne těžké v rámci tréninku získat kontrolu nad věcmi a omezit tak své obavy.	5
44	Během tréninku přemítám nad svými chybami.	7
45	Provádím mentální trénink kritických soutěžních/zápasových situací.	6
46	Pokud se cítím v průběhu soutěže/zápasu bez energie, jsem schopný/á se snadno nabudit.	4
47	Mám plán, který zahrnuje určitá pomocná slova, které si říkám při soutěži/zápase.	06
48	Jsem sebejistý/á ve většině aspektů svého výkonu.	6

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

Příloha č. 3: Ukázka souboru dat

Pohlaví	Věk	o1	o2	o3	o4	o5	o6	o7	o8	o9	o10
Muž	16	4	2	5	2	6	3	7	2	6	3
Muž	16	5	5	5	5	5	3	5	2	5	5
Muž	15	6	6	5	2	5	3	7	5	3	6
Muž	16	3	5	6	2	4	2	4	3	4	2
Muž	16	6	6	5	1	5	1	7	1	4	7
Muž	16	6	5	7	3	3	5	4	2	6	6
Muž	16	6	6	5	2	3	5	6	3	3	5
Muž	16	6	6	5	4	6	7	6	3	5	6
Muž	16	4	4	7	3	6	5	4	3	6	6
Muž	15	3	5	6	2	4	2	4	3	4	2