

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE FOTBALE**

Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Jakub Volf, Rekreologie – pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2014

**Jméno a příjmení autora:** Jakub Volf

**Název diplomové práce:** Psychologická příprava ve fotbale

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Hana Hřebíčková

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2014

**Abstrakt:** Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření přehledu možností psychologické přípravy ve fotbale. Na základě použitých literárních a internetových zdrojů se přehledová studie zabývá technikami sportovní psychologie využitelnými v tréninku fotbalových hráčů, koučováním jako nástrojem psychologické přípravy hráče, mentálním tréninkem a psychickou připraveností fotbalistů během zápasu a následné regenerace.

**Klíčová slova:** psychologie sportu, mentální trénink, koučování, regenerace, relaxační techniky

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Jakub Volf

**Title of the master thesis:** Psychological preparation in football

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** Mgr. Hana Hřebíčková

**The year of presentation:** 2014

**Abstract:** The main aim of the bachelor thesis is to create a list of options of psychological preparation in football. Based on the literature and internet sources, study deals with sports psychologic techniques usable in football training, coaching as a tool of psychological preparation of football players, mental training and psychological preparedness of football players during the match and regeneration.

**Keywords:** sport psychology, mental training, coaching, regeneration, relaxation techniques

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

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

V Praze dne 28. 4. 2014

.....

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

# OBSAH

	<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>1</b>	<b>CÍL PRÁCE .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>FOTBAL JAKO KOLEKTIVNÍ HRA.....</b>	<b>11</b>
3.1	Vznik a šíření fotbalu.....	11
3.2	Začlenění fotbalu dle psychologické typologie sportů .....	12
3.3	Psychologická náročnost sportu.....	12
3.4	Výkon ve fotbale.....	13
<b>4</b>	<b>TRENÉR JAKO NÁSTROJ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY .....</b>	<b>16</b>
4.1	Psychologie sportu .....	16
4.1.1	Psychologická příprava (PP).....	16
4.2	Role trenéra a kouče v psychologické přípravě .....	17
4.3	Osobnost kouče .....	18
4.4	Činnosti trenéra a kouče.....	19
<b>5</b>	<b>MOŽNOSTI MENTÁLNÍHO TRÉNINKU.....</b>	<b>22</b>
5.1	Osobnost a psychika fotbalisty .....	22
5.1.1	Měření osobnosti .....	22
5.2	Mentální trénink (MT) .....	23
5.2.1	Techniky mentálního tréninku.....	25
5.2.1.1	<i>Imaginace</i> .....	25
5.2.1.2	<i>Stanovení cílů</i> .....	26
5.2.1.3	<i>Dechová cvičení a koncentrace</i> .....	26
5.2.2	Mentální trénink jako součást podpory rozvoje kondiční složky.....	27
5.2.3	Některá doporučení využití mentálního tréninku v praxi.....	28
5.2.4	Vliv mentálního tréninku na zotavení po zranění.....	29
<b>6</b>	<b>PP VE FÁZI ZÁPASU .....</b>	<b>31</b>
6.1	Předzápasové stavy a jejich regulace .....	31
6.2	Předzápasová příprava .....	32
6.2.1	Předzápasové rituály .....	33
6.3	Vedení týmu během utkání .....	34
<b>7</b>	<b>PP VE FÁZI PO ZÁPASE.....</b>	<b>37</b>
7.1	Pozápasové stavy a jejich regulace .....	37

7.2.1	Pozápasové hodnocení.....	37
7.3	Regenerace.....	38
7.4	Relaxační techniky.....	39
7.4.1	Fyzikální terapie.....	41
<b>8</b>	<b>DISKUSE.....</b>	<b>42</b>
<b>9</b>	<b>ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ DO PRAXE.....</b>	<b>43</b>
<b>10</b>	<b>SOUHRN.....</b>	<b>44</b>
<b>11</b>	<b>SUMMARY.....</b>	<b>45</b>
<b>12</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>46</b>
<b>13</b>	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>49</b>
<b>14</b>	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>50</b>

## ÚVOD

Výkonnost dnešních sportovců se dostává na svá maxima. Neustále se proto přemýšlí nad tím, jak ji ještě zdokonalit a posunout její hranici o něco dále. Tvrdě se pracuje na hřišti, upravují se jídelníčky, dodržuje pitný režim, ovšem zapomíná se na jednu velmi důležitou část přípravy, a to je ta psychologická (Franci, 2014).

Mnoho odborných publikací pojednává o technikách kondiční, technické a taktické složky tréninku. Neméně důležitá je i psychologická složka tréninkové přípravy, a proto stejně velké místo a důležitost by měly obsahovat i tréninky mentální. Psychická připravenost hráče, jeho celková koncentrace a kontrola nad svým vlastním tělem je polovina úspěchu. „Samozřejmě, není to záruka úspěchu, spíš takový kamínek do té celkové mozaiky přípravy. Ale v dnešní době, kdy jsou mužstva většinou na srovnatelné výkonnostní úrovni, může právě psychická odolnost rozhodovat v klíčových okamžicích“ udává Vítězslav Lavička, současný trenér fotbalového týmu AC Sparta Praha (Franci, 2014; ČTK, 2007).

Většina trenérů a sportovců je přesvědčena o důležitosti psychologické přípravy, nicméně existuje málo pramenů poskytujících doporučení či příklady aplikace psychologických principů do praxe.

Osobně hraji fotbal od svých 8 let a odjakživa patřím do kategorie sportovců, kterým jakmile se něco nepovede, propadá do mírné úzkosti a nejistoty – má na sobě tzv. „deku“. K mé smůle jsem se o psychologické přípravě, konkrétně mentálním tréninku, dozvěděl a více se o tuto problematiku začal zajímat v nedávné době a neměl jsem možnost ho aplikovat v přechodu z dorostenecké kategorie do mužů, tedy období velkého psychického vypětí.

Tato bakalářská práce, situovaná jako přehledová studie, se zaměřuje na obecnou psychologickou přípravu ve fotbale. Z vlastní hráčské zkušenosti vím, jak se fotbal stává psychologicky náročnou hrou. Hráč se musí vyrovnat jak s vnitřními (psychika), tak vnějšími (prostředí, tlak diváků či vedení) vlivy na svoji osobu. A k tomu právě dopomáhá psychologická příprava.

Hlavním cílem je tedy provést analýzu literárních a databázových zdrojů v oblasti psychologické přípravy ve fotbale, seznámit čtenáře s možnostmi mentálního tréninku v kategorii dospělých a navrhnout konkrétní doporučení pro aplikaci psychologické přípravy v tréninkovém procesu, přípravy a průběhu samotného zápasu a následného psychologického působení na hráče po zápase spolu s možnostmi regenerace.



# **1 CÍL PRÁCE**

Na základě literární a databázové rešerše vytvořit přehled možností psychologické přípravy ve fotbale.

## 2 METODIKA PRÁCE

Základní soubor vyhledávání tvořily veškeré studie, odborné články a knihy týkající se psychologie sportu, psychologie koučování, relaxačních technik a regenerace. Studie a knihy byly vyhledávány na základě těchto pojmů a slovních spojení: psychologická příprava, psychologie sportu, mentální trénink, fotbal, psychologie koučování, regenerace, relaxační techniky, osobnost sportovce, osobnost kouče, psychologické stavy, regulace jednotlivých stavů a výkon ve fotbale. Vyhledávání probíhalo v knihovnách a internetových portálech zabývajících se touto problematikou: Městská knihovna Dvůr Králové nad Labem, Vědecko technická knihovna Hradec Králové, informační databáze SPORTDiscus, PsychInfo, PsychArticles, EBSCO, Google books a Google scholar.

Vzorky vybrané ze základního souboru dat pak tvořily studie, které splňovaly následující kritéria: odborné články v angličtině, full text, recenzovaná periodika a rok vydání 2000 a novější.

Z provedených rešerší vzešlo hned několik desítek knih a článků, které tvořily základní soubor přehledové studie. Na základě výše popsaných kritérií byla většina článků a knih vyřazena. Z celého souboru nasbíraných dat bylo použito 6 odborných článků z výše uvedených databází, 5 článků z internetových zdrojů, 1 článek z fotbalového časopisu Fotbal a trénink, 1 učební text, 2 bakalářské práce a 13 Českých a zahraničních odborných knih.

### 3 FOTBAL JAKO KOLEKTIVNÍ HRA

Fotbal je v dnešní době jeden z nejrozšířenějších a nejsledovanějších sportů na světě. Odhadem se mu věnuje okolo půl miliardy lidí. Končin, ve kterých není fotbal sportem číslo jedna, je stále méně. Existují však stále země, kde se fotbal nedočkává velké popularity – příkladem mohou být USA a Austrálie. Nejvíce fotbalovým kontinentem se tak stává Evropa, kde statistici uvádějí největší počet států považující fotbal za národní sport (Jelínek, Tomeš, 2000).

V celosvětovém a zejména v evropském měřítku neexistuje sport, který by přitahoval větší pozornost diváků, než fotbal. Přenosy z mistrovství světa 1998 sledovalo až 2,5 miliardy lidí. Uvádí se, že celkový obrat z aktivit spojených s fotbalem se blíží 200 miliardám liber ročně, což odpovídá hrubému domácímu produktu Nizozemska, nebo čtyřnásobku HDP České Republiky (Jelínek, Tomeš, 2000, 20).

Lze konstatovat, že fotbal je univerzálním světovým jazykem. Obzvláště konání mezinárodních soutěží, jako je Mistrovství světa nebo Mistrovství Evropy spojuje lidi na celém světě.

#### 3.1 Vznik a šíření fotbalu

Nejstarší hrou, kterou můžeme považovat za historicky prvního předchůdce fotbalu, byla čínská hra „ts 'uh-küh“. Vznik a definování pravidel této hry datujeme do roku 2700 př. n. l. Do moderní doby se však nedochovala. Další doložený důkaz o hře podobné fotbalu pochází z antického Řecka 600 let př. n. l. zvaná episkyros. Jedná se o řeckou míčovou hru s „použitím linie či mezní čáry“. Tu potom přejali Římané a pojmenovali ji harpastum. Uvádí se také, že kolem roku 1480 Giovanni II. Bentivoglio podává zprávu o zavedení hry calcio v italské Bologni a zavádí peněžní prémie hráčům za dosažené góly (Rohr, Simon, 2004).

Počátek moderního fotbalu lze najít v první polovině 19. století na prestižních anglických středních školách Eton a Harrow. Vývoj pravidel postupoval s aktivitou tří ohnisek – „fotbalových“ škol: Cambridge (1848), Sheffield (1857) a Uppingham (1862). Ty ve spojení s anglickou fotbalovou asociací (založena 1863) postupně dospěly ke sjednocení pravidel. Definitivně k němu došlo mezi roky 1882 a 1883 ustavením „Mezinárodní rady“, již tvořily čtyři britské fotbalové svazy (Jelínek, Tomeš, 2000, 6).

Můžeme tedy říci, že fotbal takový, jaký známe dnes, se utvářel v Anglii v polovině 19. století. Od té doby již opět došlo na změnu a drobné úpravy některých pravidel a především zvýšení fyzických, psychických a taktických požadavků na samotné hráče.

### **3.2 Začlenění fotbalu dle psychologické typologie sportů**

Podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) můžeme různé sporty podle psychologické typologie rozdělit do čtyř skupin. První skupinou jsou sporty senzomotorické, kde jsou kladeny vysoké nároky na koordinaci pohybů (např. sporty střelecké, gymnastika, krasobruslení, atd.). Do druhé skupiny lze začlenit sporty funkčně – mobilizační s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce (skoky, vrhy, běhy, chůze). Třetí skupinu tvoří velká plejáda sportů anticipačních, kde psychologickým základem je předvídání (většina kolektivních her) a následné řešení vyskytnutých problémových úloh. Do čtvrté a poslední skupiny řadíme sporty, kde se do výkonu promítá úroveň ovládnutí technického vybavení (neboli sporty technické nebo rizikové). Do této kategorie patří lyže, snowboardy, boby, kola, lodě apod.

Fotbal řadíme do třetí skupiny, tedy do sportů anticipačních. Jedná se o psychologicky atraktivní sport, zajímavý především skupinovou dynamikou, herní tvořivostí, fyzickou připraveností, kreativitou a inteligencí. Stává se také populárním díky svému diváckému zájmu.

Jako jediný týmový sport odráží kulturu svých hráčů. Představuje nepřeborné množství herních situací a neustálé změny, které vyžadují individuální nebo společné řešení spontánním a přirozeným způsobem. Kromě fyzické rychlosti obsahuje i takové aspekty jako rychlost vnímání, reakce a rozhodování. Hráč se snaží myslet a jednat rychleji než jeho soupeř (Allen, 2013).

### **3.3 Psychologická náročnost sportu**

Průběh zápasu a předzápasový stav vyvolává u hráčů i fanoušků smíšené pocity. Na hráče je vyvíjen tlak ze strany široké veřejnosti, fanoušků, trenéra nebo vedení klubu. Proto se může před zahájením zápasu dostavit nervozita, úzkost a strach. Na druhou stranu se nezbytnou součástí fotbalu stává radost a prožitek ze hry.

Na psychiku hráče jsou kladeny značné nároky, hráči jsou často vystaveni velkému psychickému tlaku, kterému musí čelit. Mezi psychologické nároky, které musí

hráč ovládat, se řadí schopnost koncentrace, rychlost reakce, rozhodovací schopnosti, vytrvalost, schopnost komunikace v týmu, psychická odolnost (zvláště při nezdaru), schopnost zvládat nároky v tréninku (zvládání stereotypu), celková psychická stabilita a vyrovnanost. Vzhledem k výčtu všech potřebných schopností se fotbal stává psychicky velmi náročným sportem. Každý hráč reaguje na okolní tlak odlišným způsobem. V tomto bodě záleží také na trenérově schopnosti být dobrým psychologem a individuálně pracovat s psychikou svého svěřence. To se pak odráží na jejich celkovém výkonu.

### **3.4 Výkon ve fotbale**

Jak uvádí Sekot (2008, 29), výkonnostní vrcholový sport (tudíž i fotbal) „zdůrazňuje zejména sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, posouvání hranic lidských možností, nezměrné úsilí o vítězství a mistrovský titul.“ K tomu je samozřejmě zapotřebí podaný optimální sportovní výkon. Ten můžeme charakterizovat jako „výsledek pohybové činnosti sportovce realizované v soutěžních podmínkách, zaměřené na řešení soutěžních úkolů v souladu s pravidly sportovní disciplíny“ (Piňos, 2007, 3). Skládá se ze 4 složek: kondiční, technická, taktická a pro účel této práce nejdůležitější – psychická.

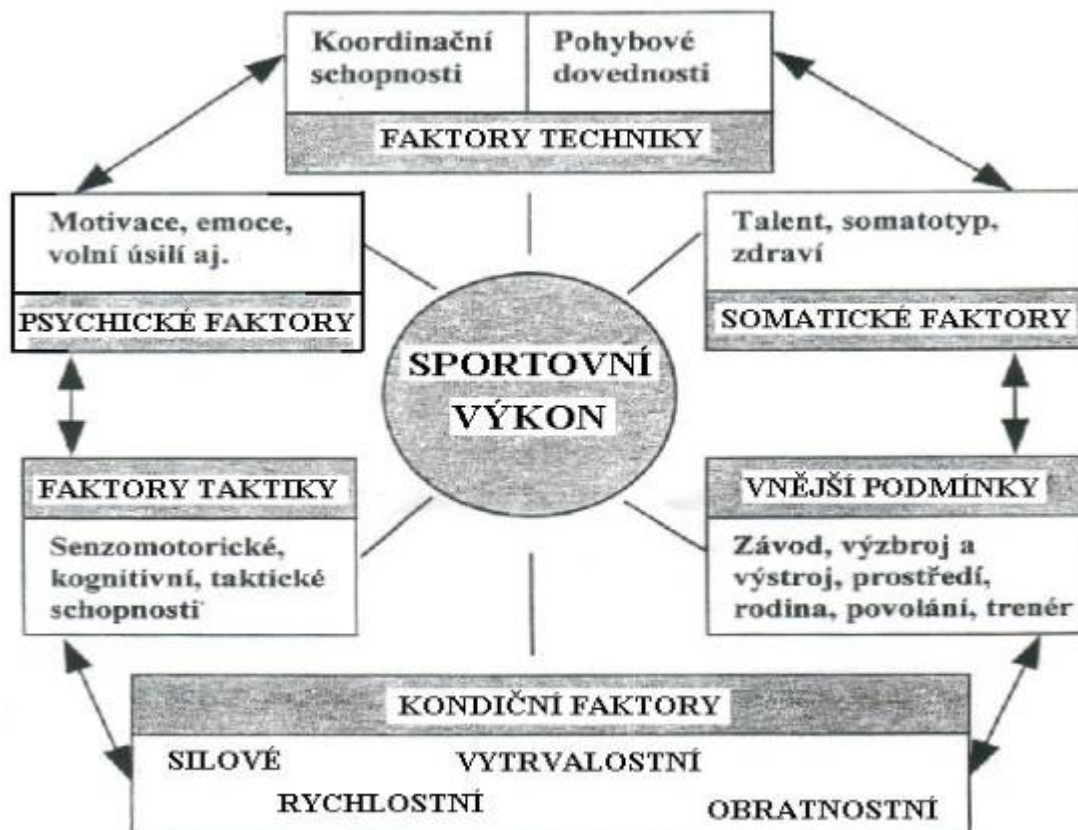
Kondiční trénink se zaměřuje se především na kondiční a fyzickou připravenost hráčů před sezonou. Hlavními obdobími kondiční přípravy se stává letní a zimní příprava. Během sezony pak dochází ke stabilizaci a udržení nabrané fyzické kondice. Hlavní důraz je kladen na silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační schopnosti.

Rozvoj technické složky slouží k osvojování a zlepšování technických dovedností s míčem a učení se věcem novým. Zahrnuje základní věci od přihrávky, zpracování, střelby až po trénování různých průpravných cvičení, herních a standartních situací.

Osvojování sportovních dovedností (techniky) patří mezi obtížnější stránky. Je důležité si uvědomit, že nejde získat vše najednou a proto je ideální určit si správnou strategii a postupné cíle během výuky. Celý proces můžeme shrnout v 6 krocích: představení dovednosti, demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti, začátky nácvičku dovednosti, zpětná vazba pro korekci chyb, procvičování a zdokonalování a finální krok opakování k dokonalosti (Perič, Dovalil, 2010).

Hlavním cílem při rozvoji taktické složky je hráče připravit na proměnlivé soutěžní situace, osvojování a zdokonalování taktických vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které mohou během sezony nastat a vybrání optimálního řešení a úspěšné realizace (Piňos, 2007). Každá soutěžní situace má svůj průběh, určitou

posloupnost děje. K volbě optimálního řešení je tedy potřeba znát obsah taktického jednání, tj. postupný sled procesů. Z tohoto hlediska můžeme rozlišovat celkem tři fáze: vnímání a analýza situace, kdy dochází ke vzniku a rozpoznání situace, myšlenkové řešení úkolu sloužící k rozboru, návrhu a výběru řešení a poslední realizace vybraného řešení (Perič, Dovalil, 2010).



Obrázek 1. Sportovní výkon a jeho složky (Piňos, 2007)

Psychickou složkou rozumíme „cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu“ (Piňos, 2007, 21). Cílem je zvýšit účinnost ostatních složek tréninku a především rozvoj psychické odolnosti. Snaží se eliminovat negativní vlivy na hráče a pozitivně ovlivnit jeho psychiku.

Mezi psychickou složku sportovního výkonu patří také psychická selhání. Psychologická příprava má za úkol těmto selháním předcházet. Dělíme je na prvotní a druhotná. Mezi prvotní psychická selhání se řadí nedosažení aspirovaného výkonu, i když byla splněna všechna kritéria sportovního tréninku. S tímto problémem se obecně setkávají nováčci nebo fotbalisti mladších kategorií, ale může to být i podceněním soupeře či jinou chybou během zápasu. Toto selhání bývá problémem u osobnostně

disponovaných jedinců melancholického temperamentního typu, kteří i přesto, že mají talent, nejsou schopni ve stresové situaci nebo pod tlakem své výkony z tréninku přenést do zápasu, což snižuje hráčovu sebedůvěru. Kariéra těchto hráčů často bývá plná zvrátů a jejich vlastní psychika se pro ně stává překážkou na cestě k úspěchu (Stackeová, 2011).

Za druhotné psychické selhání je považováno nedosažení požadovaného výkonu při zjevných či skrytých nedostacích v tréninkovém procesu, ale i porušováním životosprávy. To vše může narušit sebevědomí hráče, tudíž jsou následně zhoršeny i ostatní složky sportovního tréninku (Stackeová, 2011).

Vrcholové fotbalové kluby využívají odborné spolupráce s psychologem. Navzdory tomu, hlavním realizátorem a garantem psychologické přípravy by měl zůstat vždy trenér. Proto je pro vysokou efektivnost a využitelnost důležitá spolupráce samotného fotbalisty právě s psychologem či trenérem.

## **4 TRENÉR JAKO NÁSTROJ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY**

### **4.1 Psychologie sportu**

Psychologii sportu definuje Psychologický slovník jako „obor zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce vč. jeho osobnosti a osobnosti trenéra“ (Hartl, Hartlová, 2009, 484). V porovnání s jinými vědami jako je např. fyzika, psychologie nebo fyziologie se jedná o mladý vědní obor, který zkoumá osoby a jejich chování v různých sportovních nebo cvičebních prostředích. Většina široké veřejnosti si při vyslovení pojmu psychologie sportu představí spojení pouze s vrcholovým sportem. Naopak však může pomáhat mnoha lidem, kteří se o sport zajímají rekreačně či s cílem užít si co nejvíce zábavy. Sportovci se mohou naučit zlepšovat a zdokonalovat sportovní výkony, mít ze sportu větší potěšení a tím pádem prožívat šťastnější život (Tod, Thatcher & Rahman, 2010).

První informace a poznatky z psychologie sportu pochází už ze starověku, obzvláště z Orientu. Dodnes se z tohoto období zachovala tradice indické jógy, čínského kung-fu či japonského morito s množstvím nejrůznějších variací. Asi největší vývoj byl zaznamenán po druhé světové válce, kdy dochází k velkému rozmachu olympijských sportů. Přípravě vrcholových sportovců, včetně jejich přípravy psychologické se věnuje na celém světě zvýšená pozornost. V roce 1965 se konal v Římě první světový kongres psychologie sportu, na kterém byla založena ISSP (International Society of Sport Psychology), která je základem mezinárodních odborných komunikací. Ta pořádá různé kongresy, pomáhá publikacím apod. V posledních desetiletích se na rozdíl od dřívějších psychologických prostředků na zvyšování výkonnosti dochází k reorientaci odborných zájmů spíše na prožitky ve sportu a psychologických otázek zvyšování kvality pomocí sportovních aktivit (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

#### **4.1.1 Psychologická příprava (PP)**

Jak už bylo řečeno, současný fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráče. Psychické zatížení nevyplývá pouze z náročné pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy vnímané z hlediska orientace ve složitých situacích, tvůrčího taktického vnímání, rychlého a správného rozhodování, odolávání tlaku ze strany veřejnosti a především očekávání ze strany klubu a fanoušků (Minařík, 2008).



Klimková (2009) podle Dovalila a spol. uvádí jako hlavní cíl psychologické přípravy „vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce pro úspěšnou realizaci sportovního výkonu.“ Z toho vyplývá záměrný a plánovaný rozvoj osobnosti sportovce, což má vést ke zkvalitnění a urychlení adaptace hráče na přírodní a společenské podmínky fotbalu a přizpůsobení a regulaci psychických stavů během tréninku a zápasu. Z obecného pohledu jde o zdokonalování psychologické stránky tréninku a hledání nových a efektivnějších metod k rozvoji psychické odolnosti samotného hráče.

Z časového hlediska ji lze rozdělit na dlouhodobou a krátkodobou. Dlouhodobá psychologická příprava je součástí každé tréninkové jednotky a obecně utváří osobnost hráče, zvyšuje úroveň celkové odolnosti a posiluje soutěživost, čímž zvyšuje i motivaci. Na rozdíl od dlouhodobé, krátkodobá přispívá k dosažení nejvyšší sportovní formy k určitému datu zápasu a podmínkám soutěže a reguluje psychologické stavy bezprostředně před utkáním. Obě přípravy se navzájem ovlivňují a prolínají (Klimková, 2009).

Podle Jelínka (2013, 29) může být psychologická příprava vnímána ve dvou rovinách: „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.

## **4.2 Role trenéra a kouče v psychologické přípravě**

Jedním z důležitých činitelů psychologické přípravy ve fotbale se stává trenér a kouč. „Trenér je v jistém smyslu formální vůdce, přičemž jeho postavení se odlišuje od lídrů či manažerů podnikatelského typu.... V kontextu specifik místa a času zahrnuje sportovní přípravu, specializované organizační a pedagogické vedení (Sekot, 2008, 69). V neposlední řadě se také stará o psychickou připravenost hráčů v tréninkovém procesu a stimulaci psychických stavů před, během a po utkání.

V případě funkční zaměřenosti na dosahování co nejlepších výsledků na půdě vrcholového sportu pak trenér (Sekot, 2008, 69):

1. Plánuje, řídí a vyhodnocuje tréninkový proces.
2. Organizačně zabezpečuje sportovní činnost svých svěřenců.
3. Vede sportovní kolektiv ve sportovních soutěžích.

4. Zplnomocňuje své svěřence na cestě poznání a rozvíjení vlastního talentu, připravuje je na cestu společenského uznání a přijímání

Trenérská profese spojená jak s oblastí vedení tréninku, tak s oblastí vedení v soutěžích, staví před trenéry stále nové a náročnější úkoly. Vede i k úvahám o nových možnostech v trenérské práci. V mnoha případech dochází ke změnám v tradičním chápání a pojetí funkcionářských a trenérských rolí. Se sportovcem a sportovním družstvem začíná pracovat i více trenérů se specializovaným zaměřením své činnosti (trenér specializovaný na kondiční přípravu, na herní přípravu). Dochází i k výraznější diferenciaci zaměření trenéra na činnosti spojené s vedením sportovce v soutěži. S touto diferenciací činností vzniká nová sociální role ve sportu, *role kouče* (Slepička, 1988, 16).

Do role kouče přechází trenér zejména tam, kde se jedná o působení trenéra na hráče v průběhu utkání. Z psychologického hlediska se ovšem může stát tento stav nevyhovujícím, zejména v případě, kdy trenér nesplňuje základní požadavky a osobnostní předpoklady (jako je skladba schopností a dovedností) nezbytných pro tuto roli. Výsledkem pak bývá vysoká pravděpodobnost psychického selhání hráče a nepodání optimálního výkonu připravovaného v tréninkovém procesu (Slepička, 1988).

Nevhodné působení trenéra na hráče může mít negativní dopad na hráčovu psychiku. Ty je možné snížit záměrnou přípravou trenéra na tuto roli. Ovšem v případech, kdy trenérovi tyto základní osobnostní předpoklady chybí je z psychologického hlediska výhodné oddělit roli trenéra od role kouče a koučováním pověřit jedince, který tyto předpoklady má (Slepička, 1988).

### **4.3 Osobnost kouče**

Kouč, stejně jako hráč má určitý rys osobnosti, jako základní příčiny dispozičních tendencí k určitému chování. Můžeme konstatovat, že trenéři mají určitý počet osobnostních charakteristik, kterými se odlišují od obecné populace. Strukturu osobnosti tvoří jeho sociální role, schopnost, temperament motivace, postoje a charakter (viz. Obrázek 2). Poznání této struktury osobnosti je chápáno jako jednota všech psychických funkcí, procesů, vlastností, motivů i prožívání. Jednotlivé složky se dají posuzovat odděleně, ale v interakci působí vždy jako celek (Slepička, 1988).



Obrázek 2. Struktura osobnosti kouče (Slepička, 1988)

Speed, Sherman a Fuller (2000) zkoumali ve své studii preferované chování trenéra. Se souhlasem basketbalové, australské fotbalové a nohejbalové organizace byli trenéři příslušných týmů kontaktováni, aby svým svěřencům během tréninkového procesu rozdali dotazník. Všem zúčastněným osobám byl dotazník vysvětlen a byli seznámeni, k čemu výzkum slouží. Dotazník byl sestaven formou kvalitativní ankety.

Tabulka 1. Celkové statistiky výzkumu preferovaného chování trenéra u celého portfolia sportovců (Sherman, Fuller & Speed, 2000)

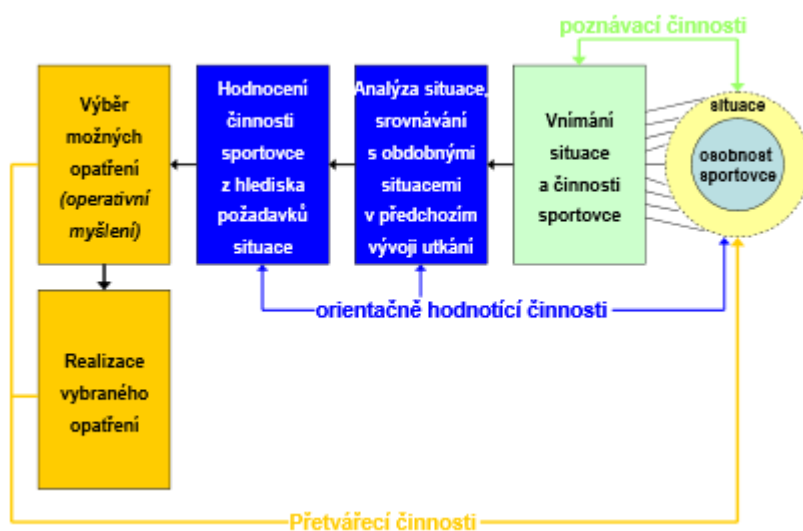
	<b>Pozitivní zpětná vazba</b>	<b>Školení a pokyny</b>	<b>Demokratické chování</b>	<b>Sociální podpora</b>	<b>Autokratické chování</b>
<b>Medián</b>	4.40	3.92	3.44	2.87	2.20

#### 4.4 Činnosti trenéra a kouče

Činnosti trenéra jsou velmi rozmanité. Lze je ovšem rozdělit do těchto třech základních okruhů – organizační zajištění činnosti, vedení a řízení týmu v tréninkovém procesu a vedení týmu v utkání (kouč). Do jaké míry trenér zvládne výčet těchto činností, záleží především na všeobecném vzdělání (vědomosti z fyziologie, psychologie, pedagogiky atd.) a na odborném vzdělání (vědomosti z fotbalové specializace).

Trenérské dovednosti se skládají ze dvou složek – trenérské kompetence (znalosti, dovednosti) a osobní charakteristiky (poznávací, hodnotící). Pro činnost trenéra se stává velmi důležitá jeho dynamická stránka osobnosti. Nestačí jen vědět, jaký má trenér být a jaké má mít vlastnosti, ale jak si v samotné trenérské činnosti počínat (Votík, 2005).

Vycházíme-li z obecné psychologické klasifikace činnosti kouče, pak tyto činnosti v utkání můžeme klasifikovat jako poznávací (vnímání sportovce, situace a dalších podmínek), orientačně hodnotící (analýza situace, analýza činnosti sportovce, očekávání určitého chování, citová složka) a přetvářecí (viz. Obrázek 3). Tyto jednotlivé činnosti nejsou od sebe odděleny, naopak se prolínají a vzájemně ovlivňují na základě měnící se situace (Slepička, 1988).



Obrázek 3. Schéma činností kouče (Steiner 1981, in Slepička 1988)

Mezi základní činnosti kouče patří vnímání. Obecně převládá mylný názor, že lidi a věci kolem sebe vnímáme všichni stejně a stejným způsobem. Zejména vedení lidí (v tomto případě sportovce v utkání) je proces velmi složitý. Důležitou úlohu v něm hrají kvalita smyslových orgánů a úroveň centrálního zpracování. Na základě získaných zkušeností a případného tréninku ve vnímání si kouč dokáže všimnout i méně výrazných projevů sportovce jako je např. následná změna v kvalitě či kvantitě jeho činností. Dokáže si také všimnout více podstatných faktů a případných chyb (Slepička, 1988).

Kvalita vnímání je významně ovlivňována i momentálním stavem kouče. Únava, dobrá či špatná nálada nebo silné emoce mohou výsledné vjemy zkreslit. Zejména vývoj závodu či utkání se nepřetržitě odráží v aktuálním psychickém stavu

koučujícího trenéra a silně emočně podbarvuje získané vjemy (Slepička, 1988, 24).

Mimo vnímání je podle Slepičky (1988) jednou z velmi důležitých činností kouče také hodnocení. To tvoří základ procesu rozhodování a výběru opatření. Jedná se o „přisuzování hodnot předmětům a jevům“ (Slepička, 1988, 29). Za nedílnou součást hodnocení se považuje především poznávání a usuzování. Každý bezprostřední hodnotící výrok vyřčený ihned po předešlé situaci zkracuje proces hodnocení a ochuzuje ho o myšlenkové procesy. Tím vznikají hodnocení emociálně zkreslené. Hodnocení prováděné s určitým odstupem času je racionálně podložené a více objektivní.

Jak už bylo zmíněno, nedílnou součástí hodnocení je poznávání a usuzování, které hodnocení upřesňuje a umožňuje se opírat o přesně zjištěné informace, což se zdá být pro kouče výhodné. Většina hodnocených jevů (jako projevy sportovců a jejich psychologické stavy) se kvantitativně obtížně posuzují. Jsou však hlavním zdrojem, se kterým kouč při své činnosti musí pracovat. Podle tohoto srovnání kouč usuzuje, zda jsou hráčovy reakce na předešle vzniklé situace stejné či neobvyklé a zda je nutné podniknout různá opatření pro požadavky dané situace (Slepička, 1988).

## 5 MOŽNOSTI MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

### 5.1 Osobnost a psychika fotbalisty

Kromě změn v lidském organismu při pohybu a fyzické zátěži při tréninku či zápase hraje důležitou roli také psychika a osobnost hráče. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006, 84) mluví o osobnosti jako o „individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, spojených s jeho tělesným sebepojetím.“

Charakteristika osobnosti sportovce se obvykle koncentruje do výčtu základních, obecných a trvalých vlastností, které jsou pro něj i jeho chování typické. Vlastnosti osobnosti sportovce jsou vnitřními a všeobecnými podmínkami jeho duševní činnosti a chování. Ukazují, jaký sportovec je a jak se pravděpodobně bude chovat v různých situacích sportovních činností (v tréninku, při mimořádné zátěži, v soutěži aj.) (Perič, Dovalil, 2010, 19).

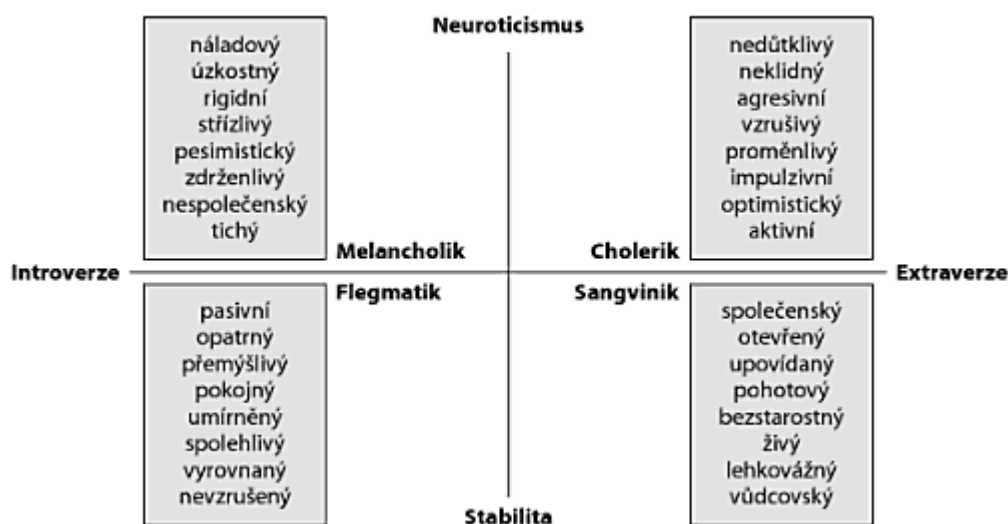
Na základě osobnosti můžeme typologicky hráče rozdělit do známých 4 skupin: sangvinik, choleric, flegmatik a melancholik. Jako sangvinik bývá označován hráč živý, s velkou dynamikou duševních zážitků, který se lehce přizpůsobuje změnám v okolí a na události reaguje rychle. Choleric je vzrušivý typ, u něhož je doba trvání vzrušení delší než u ostatních typů. Svoje city prožívá bouřlivě a neklidně. Úplným opakem cholerika je označován flegmatik, hráč v duševních reakcích a pohybech pomalý, s navenek chladným projevem citů. Posledním typem je melancholik, obecně vzrušivý typ s rychlým útlumem. City prožívá hluboce a je snadno duševně zranitelný. Každý z těchto typů se chová v herních situacích zcela odlišným způsobem (Perič, Dovalil, 2010).

#### 5.1.1 Měření osobnosti

Jak uvádí Carducci (in Tod, Thatcher & Rahman, 2010, 26) k rozhodnutí měřit aspekty osobnosti vedou psychology zpravidla tři důvody:

1. Měření osobnosti jim pomáhá získat smysluplné poznatky o lidech, např. o jejich sklonu před závodem nebo utkáním prožívat úzkost.
2. Měření osobnosti jim pomáhá shromažďovat informace způsoby, které jim dovolují předávat získané poznatky osobnosti určitého jedince dalším odborníkům.
3. Měření osobnosti může psychologům sportu pomoci předvídat chování sportovců.

Toto měření pomáhá trenérovi určit, o který typ osobnosti se u hráče jedná a pomůže mu předjímat, jak se tento jedinec bude chovat před důležitým utkáním. Poté je jen na trenérovi, jak k jednotlivému hráči bude přistupovat, aby ho co nejlépe na nadcházející utkání připravil.



Obrázek 4. Eysenckova teorie rysů (Tod, Thatcher & Rahman, 2010)

## 5.2 Mentální trénink (MT)

Mentální trénink je zastřešující pojem, který většina trenérů, hráčů a médií používají k popisu vynikajících duševních vlastností těch hráčů, kteří vynikají v tréninkových a zápasových situacích, zatímco ostatní selžou. Obzvláště u vrcholového sportu je právě „mentální hra“ oním rozdílem úspěchu či neúspěchu při rovnosti technických a taktických dovedností. (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008).

Svým způsobem se jedná o záměrnou tvorbu pohybových představ určité techniky pohybu odpovídající úrovni ve vlastním vědomí bez praktického provádění daného pohybu. Představy si lze vytvářet slovně, pozorováním druhých nebo na základě předchozího vykonávání pohybu. Cílem mentálního tréninku je jakési vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se za pomoci speciálních technik a cvičení ukotvuje v podvědomí hráče (Stackeová, 2011).

Výzkumy dokázaly, že aktivní tvorba představ určitých pohybů je příčinou mikrokontrakcí příslušných svalů nebo celých svalových skupin. Nervové impulzy sledují tytéž vzory jako při skutečném výkonu a podněcují slabé pohyby. Velmi intenzivní slabé pohyby mohou dokonce vést až k provedení skutečného

pohybu. Tento jev se nazývá komplexní ideomotorická reakce. Zmíněné reakce se liší od jednoduchých myšlenkových představ a mohou vznikat na základě stálého myšlenkového opakování při současné koncentraci na samotný pohyb a ne na výsledek (Stackeová, 2011, 63).

V České republice se bohužel tato metoda přípravy hráče na zápas dosti podceňuje. Podobný názor má i současný trenér fotbalového klubu AC Sparta Praha Vítězslav Lavička: *„Někdy mám pocit, že mentální trenér je v českých podmínkách zpochybňován. Zdráhám se hráčům spolupráci nařizovat, ale jsem přesvědčený, že jejich mentální připravenost je stejně důležitá jako fyzická, technická či taktická. Pokud fotbalista tyto tři složky zvládá na sto procent, ale v hlavě nemá všechno srovnáno, jde o určitý limit, přes který se nemůže dostat a dosáhnout nejlepších výkonů. Kdo si je ochoten něco takového připustit, posune se v kariéře dál“* (Malina, 2013).

Jak uvádí Daniel Franci (2014), správný mentální trénink se skládá ze dvou částí: zakódování do podvědomí a poznání sebe samého.

Zakódování je část, díky níž získá hráč určitou jistotu v prováděné činnosti. Nejdůležitější je stanovení si cíle, čeho by chtěl dosáhnout a u dětí vzoru, ke kterému vzhlíží. Samotné kódování je důležitý děj, sloužící k zautomatizování činnosti, které ušetří čas nad přemýšlením, zda udělat kličku či spíše vystřelit. V této části přípravy je důležité, aby od trenérů nepřicházely pokyny typu „dej si pozor, abys nedal přihrávku před svoji bránu“ apod. Negativní druh pokynů se snáze hráči vryje do paměti. Proto je lepší tento pokyn přeformulovat do pozitiva, jako např. „své přihrávky směřuj po stranách hřiště“ (Franci, 2014).

Jak již bylo řečeno, druhou částí je poznání sebe samého. V tomto kroku se snažíme docílit toho, aby hráč neposlouchal pouze to, že má špatné návyky, ale aby ve skutečnosti poslouchal své vnitřní pocity, které jsou správné. Tento jev popisuje Daniel Franci (2014) na konkrétním příkladu: “Večer jdeme k ledničce a říkáme si v duchu: ‘Co bych si dal?’, rychlá odpověď: ‘Dej si ten dort tam vzadu’ – a my jdeme a dáme si ho, protože mi to ‘něco’ řeklo. Jenže tato situace ukazuje, že se nejednalo o nic mimo smyslného ale pouze o naše chutě, které má naše fyzické tělo.“ To znamená, že každý hráč má někde uvnitř sebe zakotvený vnitřní hlas a radí mu, co má dělat, ale on ho neslyší. Právě proto mentální trénink učí rozeznávat hráčovy pocity.



## 5.2.1 Techniky mentálního tréninku

Mentální trénink není jen záležitost, která se naučí za jeden den. Ke správnému pochopení a efektivní aplikaci je potřeba čas, soustavné opakování a především naučení správné techniky. Mezi nejzákladnější techniky rozhodně patří imaginace, stanovování cílů a dechová cvičení spolu s koncentrací.

### 5.2.1.1 Imaginace

Imaginace neboli představivost je ve své podstatě forma určité simulace. Podobá se smyslovému vnímání (vidění, slyšení, cítění), ale s tím rozdílem, že celá zkušenost se odehrává v mysli. Skrz imaginaci je hráč schopen vytvářet předešlé pozitivní zkušenosti (pohyby) nebo obraz zkušeností nadcházejících, které ho následovně psychicky připraví na výkon. Imaginaci hráči využívají jak během tréninku, tak i před, během nebo po odehraném zápase (Weinberg & Gould, 2011).

Zaryté vzpomínky se mohou stát vzpomínkami živými, které se hráči nevybavují jen jako černobílé obrázky vyskytující se v jeho mysli, ale příznivě působí i na jeho smysly. Vidí pohybuující se obrázky s dokonalým podbarvením situace, cítí vůně, poznává zvuky. Tyto vzpomínky je zapotřebí si k mentálnímu nácviku uchovat. Tento paměťový systém nefunguje jen při nácviku mentálních cvičení, ale posiluje jejich celkový tělesný projev (Nugent & Brown, 2008).

Představa pohybu má zásadní význam pro řízení motoriky. Existuje předem jako plán průběhu i jako představa výsledné situace (akceptor činnosti). Následný reálný pohyb je neustále s představou průběhu konfrontován (kontrolní, průběhová zpětná vazba) a diskrepance jsou bezprostředně minimalizovány. Identita představy cílového stavu se skutečností funguje jako podnět dovršující, který vlastní činnost končí (rezultantní, výsledková zpětná vazba). Tak je představa pohybu hlavním činitelem motorického učení (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006, 45).

Tím vzniká tzv. svalová paměť, která se automaticky projeví v konkrétních herních situacích bez jakéhokoliv přemýšlení (chycení míče, natočení nohy při přihrávce nebo střele, pohybu při klíčce atd.) (Nugent & Brown, 2008).

Imaginace však nemusí mít vliv pouze na zakódování pohybu a jeho následného vybavení, ale její využití je mnohem širší. Při správném nácviku může být využita

k plánování hry, zvolení té správné strategie či jako pomocník při překonávání zranění nebo iniciátor motivace k další práci.

#### *5.2.1.2 Stanovení cílů*

Stanovení cílů není na poli psychologické přípravy nic nového. Tento cenný nástroj pro budování sebedůvěry je používán mnoha úspěšnými trenéry a hráči. Ve fotbale napomáhá konkrétnímu hráči či celému týmu soustředit se na své priority a pomáhají udržet motivaci v průběhu období herní nejistoty. Cíle mohou být krátkodobé nebo dlouhodobé. Krátkodobé se pohybují v rozmezí dnů, týdnů, měsíců, dlouhodobé v rozmezí 3 měsíců či roků (Total football performance, 2013).

Podle internetového portálu totalfootballperformance.com (2013) lze stanovení cílů rozdělit na dva typy:

1. cíle orientované na úkol – zlepšení specifické dovednosti (techniky), např. zlepšení kopací techniky slabší nohy
2. cíle orientované na sebe samého – vztahující se k výkonnosti; být lepší než soupeř, např. vítězství ve Zlatém míči

Kombinací obou typů napomáhá hráči zaměřit se na svůj vlastní rozvoj i na sebe sama - jak být úspěšný a vyhrát. I když je hlavním cílem konečný výsledek, důležitý je také proces, jak se tam hráč dostal. Je důležité, aby neustále revidoval své cíle a byl tam, kde potřebuje být. Tím přizpůsobí svou motivaci a výkonnost v průběhu celé sezóny (Total football performance, 2013).

Klíčovým aspektem ve stanovování cílů je přidání časového rámce. To napomáhá k měření výkonnosti a stále nechává hráče o něco usilovat. Zároveň ale musí být realistický, v opačném případě poté dochází k demotivaci a ztrátě zájmu.

#### *5.2.1.3 Dechová cvičení a koncentrace*

Samo dýchání je určitým zdrojem pocitů a emociálních vlivů. Při různých stavech myslí se dech může zkracovat nebo naopak prodlužovat. Při stresu se tak stává mělkým, povrchním s převažujícím horním typem dýchání. Tento stav pak způsobuje zapojení svalů v oblasti krku, šíje a ramen, což vede k rostoucímu napětí a dalším nepříjemným prožitkům (Stackeová, 2011).

Z předchozího odstavce je patrné, že člověk může dýcháním ovlivňovat motorické i psychické funkce. Za pomoci optimálního dýchání lze dosáhnout lépe relaxace a tím i kontrolovat dostavující se úzkost a svalové napětí. Proto práce s dechem

spočívá v regulaci a zpomalení dýchání, ovlivnění dechové vlny ve smyslu častějšího břišního typů dýchání a prodloužení expiria (Stackeová, 2011).

Podle Nugenta & Browna (2008) technika dýchání restartuje mysl a stabilizuje tělo do předchozího stavu. Redukuje také bolest, krevní tlak, stres, navyšuje zdatnost a příznivě působí na srdce, trávicí systém i mozek. Napomáhá také k plnohodnotnějšímu spánku, soustředění a významně se podílí na tréninku mentálních dovedností.

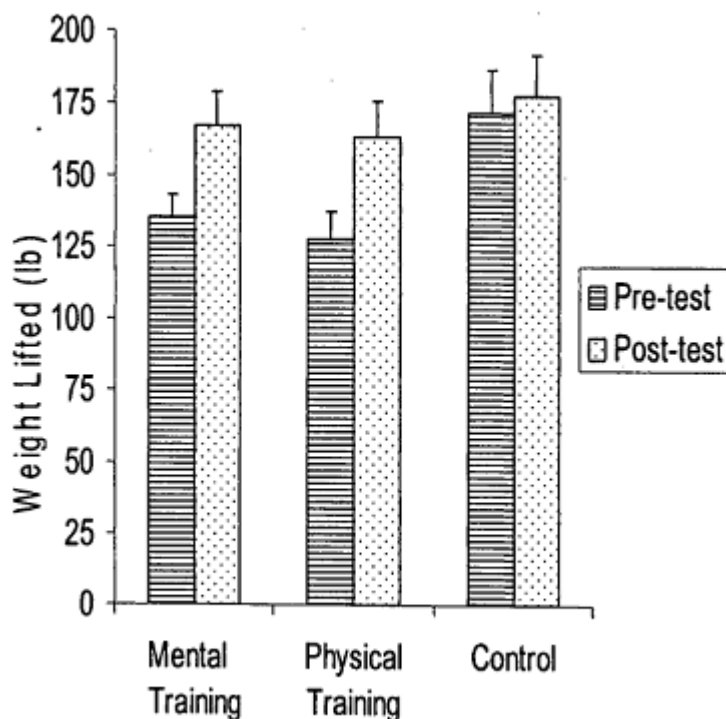
S dechovými cvičeními jsou úzce spojeny metody koncentrace. Jedná se o schopnost zaostření na příslušné podněty v oblasti životního prostředí. V případě změny životního prostředí dochází při správné koncentraci ke změně zaměření pozornosti. Přemýšlením o minulosti či budoucnosti se koncentrace stává chybnou (Weinberg & Gould, 2011).

### **5.2.2 Mentální trénink jako součást podpory rozvoje kondiční složky**

Vlivem mentálního tréninku na zvýšení fyzické síly se zabývají Shackell a Standing (2007).

Jejich výzkumu se zúčastnilo 30 vysokoškolských studentů, z toho 18 hrajících fotbal, 7 hrajících basketbal a 5 ragby na Bishopově univerzitě. Z těchto 30 osob bylo náhodně 10 rozděleno do skupiny mentálního tréninku, 10 do skupiny fyzickému tréninku a zbylých 10 do skupiny kontrolní. Všichni zúčastnění byli před a po výzkumu zváženi a změřeni elektronickým tlakoměrem na systolický a diastolický tlak spolu se srdečním tepem. Všichni spadají do rozmezí zdravého krevního tlaku a pulzu.

Na jeho konci bylo dokázáno, že fyzická síla respondentů byla skrz mentální trénink zvýšena o 24 % a skrz fyzický trénink o 28 %. Největší zisk byl spatřen u hráčů fotbalu. Konkrétní výsledky tohoto výzkumu dokládá obrázek 5.



Obrázek 5. Průměrná hmotnost (v lb) zvednutá před a po absolvování mentálního a fyzického tréninku (Shackell, Standing, 2007)

### 5.2.3 Některá doporučení využití mentálního tréninku v praxi

Stejně důležitou částí jako je pochopení, co mentální trénink je a jak ho využít ve svůj prospěch, je naučit se aplikovat ho v praxi. Jelínek (2013) radí, jak toho docílit v 11 krocích:

1. Sněte – to, o čem sníme a po čem toužíme, se stává projevem naší vnitřní síly. Snění je energie, umí nastartovat vnitřní sílu a motivaci. Mluvíme však o snění bdělém (vybavujeme si něco, co bychom si přáli, aby se v budoucnu stalo). Tento stav je hlavním spouštěcím mechanismem imaginace a vizualizace.
2. Budujte v sobě pocit vítěze – při běžných tréninkových situacích se používají tzv. vítězná řešení. Toho využívají trenéři při sérii přípravných zápasů – poslední přípravný zápas by měl být proti slabšímu soupeři, aby se nastartoval vítězný pocit.
3. Využijte energii ze snění a konejte – hráč nesmí zůstat jen u snění, nýbrž musí dodat snu energii záměru. Pokud toto hráč nesvede, stává se pouhým „snílkem“.

4. Vězte, že to dokážete – nezbyvá jen věřit, ale vědět! V tom případě nezbyvá na pochybnosti místo. Víra se zpevňuje natolik, že se přetransformává ve vědění, sebevědomí hráče roste a chuť do další práce se zvyšuje.
5. Musíte umět něco obětovat – pokud chce hráč něčeho dosáhnout, musí něco obětovat. Ráno vstávat na tréninky, obětovat své pohodlí, stanovit si priority a ty plně respektovat.
6. Pokládejte si správné otázky – týká se to rozvíjení vnitřního světa a samotného přicházení na nové a lepší způsoby v tréninku.
7. Nenechte se ovládat situací – jedná se především o ovládnutí emocí. Emoce mohou hráče odvést od řešení dané situace, resp. ovlivňují jeho postoj k ní. Proto musí hráč situaci ovládnout, než situace ovládne jeho.
8. Vyhledávejte výzvy – představíme-li si krizovou situaci jako horu, jsou 2 možnosti, jak na ni vylézt – horu vnímáme jako hrozbu a hromadí se obavy při jejím zdolávání nebo ji vnímáme jako výzvu, kterou musíme pokořit. Hlavní je přemýšlet, co můžeme získat a ne co ztratit.
9. Nevymlouvejte se – každý hráč má v sobě 2 osobnosti: negativní (táhne ho dolů, pobízí k lenosti) a ryzí neboli čistou, která v tu chvíli oponuje. V tu dobu nastává chvíle vnitřního boje. Je důležité hledat důvody proč pokračovat v úsilí, nikoliv výmluvy proč ne.
10. Zvykněte si, že se stanete terčem – závist je ošklivá a bohužel všudypřítomná vlastnost lidí. Hráč se proto musí obrnit kolem sebe imaginárním štítem, který zabráni negativním dopadům na jeho osobu ze strany vnějšího okolí.
11. Vyrovnejte se se strachem – strach provází člověka od narození. Může ochromit i narušit perfektně nacvičený výkon. U hráčů se vytváří tzv. racionální strach, který si vypěstují během svého života, a objevuje se právě v situacích, kdy se od něho výkon očekává. Je to strach, který si v podstatě vymyslí. Tento strach lze překonat plným soustředěním na danou chvíli a daný okamžik. V tu chvíli zapomíná na sebe a své potřeby, je v tzv. „transu“. Mluvíme o stavu, kdy myslí a žije pouze daným okamžikem. Do tohoto stavu je velmi obtížné se dostat. A k tomu právě dopomáhá mentální trénink.

#### **5.2.4 Vliv mentálního tréninku na zotavení po zranění**

Ve fotbale, stejně jako u všech sportů dochází často ke zraněním, což má samozřejmě negativní dopad na hráčovu psychiku. Jak uvádí Mužík (2008) „nejčastěji

dochází k úrazu zaviněním druhé osoby prostřednictvím faulu a často následovaného pádu.“ Druhým typem nejčastějšího zranění je fyzické přetížení během sezóny.

Fotbalová zranění bývají ve většině případů lehká a převážně se týkají dolních končetin v podobě oděrek, tržných ran či pohmožděnin. Kvůli své časové náročnosti léčby se stávají velkou psychickou zátěží v životě fotbalisty zranění vážnějšího typu, obzvláště pak zlomeniny a poškození, či úplné přetržení vazů v kolenním a hlezenním kloubu. Ne vždy ale musí jít o zranění týkající se kostí a kloubů. Při pádech může dojít k poranění zápěstí a ruky, při špatném rozevření natržení a poškození svalu stehenního a lýtkového nebo během vzdušných soubojů tržné poranění na hlavě, v horším případě otřesem mozku (Mužík, 2008).

Na první pohled jsou v případě hráčova zranění fyzické omezení mnohem více zřejmé než ty mentální. Ovšem hráčova psychika trpí možná mnohem více. Proto v dnešní době adekvátní rehabilitační centra využívají k úplnému uzdravení také psychické a psychologické intervence. Lze tedy říci, že zařazením mentálního tréninku do rehabilitačního programu sportovci zažijí zvýšení sebevědomí a motivace na úkor úzkosti a bolesti. Konkrétně se jedná o stanovení cílů a imaginaci, které jsou na poli psychiky efektivními duševními dovednostmi, které při správné implementaci rehabilitačními pracovníky dopomáhají ke zlepšení procesu rehabilitace (Hamson-Utley, Vazquez, 2008).

Celkovou dobu rekonvalescence zkracuje pozitivní přístup a dobrá psychika. Jak již bylo zjištěno, nejefektivnější metodou sportovní medicíny je stanovení cílů. Stejně jako v tréninku, i tady je můžeme rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé. Kromě toho, cíle mohou sloužit jako motivace při dlouhé rehabilitaci a stávají se pro sportovce výzvou dotáhnout rehabilitaci do konce. Imaginaci lze zase využít jako imaginární obrazy pomáhající udržovat pozitivní výhled s cílem usnadnit relaxaci, zlepšit sebevědomí, řídit bolest a podpořit hojení vazů a kostí. Zatímco stanovení cílů se již nějakou dobu využívá, imaginace je relativně nová. Budoucí výzkum by měl objevit a rozvíjet efektivnější a efektivnější metody ke zvýšení účasti na těchto dovednostech (Hamson-Utley, Vazquez, 2008).

## 6 PP VE FÁZI ZÁPASU

### 6.1 Předzápasové stavy a jejich regulace

Ve fotbale, stejně jako ve většině soutěžních sportů, je aktuální psychický stav významný především ve vztahu k tréninku či soutěži, což významně podmiňuje výkon v nich podávaný. Stackeová (2011) podle Dovalila definuje tyto aktuální psychické stavy jako předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Předstartovní stavy představují pohotovostní mobilizaci organismu, která je potřebná pro překonání nastávající zátěže. Z velké části jsou ovlivňovány emocemi, ale důležitou roli hraje také motivace. „Hlavními příznaky předstartovního stavu jsou obavy o výsledek, strach ze selhání, napětí z očekávání a předstartovní úzkost“ (Stackeová, 2011, 44). V době odjezdu fotbalového mužstva na zápas jsou předstartovní stavy vystřídány stavy startovními, které přetrvávají až do začátku zápasu, ale mohou přetrvávat i v celém průběhu (Stackeová, 2011).

Mezi hlavní typy předstartovních stavů patří (Perič, Dovalil, 2010, 153):

1. **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.
2. **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.
3. **Stav optimálně zvýšené aktivace** (bojová pohotovost) – optimální stav, vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou.

Při správném postupu a vhodně zvolených prostředcích se dají tyto psychické stavy regulovat. Trenér je však musí vybírat a užívat individuálně v závislosti na osobnosti hráče a konkrétních soutěžních podmínkách. K hlavním regulačním prostředkům patří 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), hudba (při startovní horečce pomalejší, méně rytmická, klidnější, méně hlasitá; při apatii hlasitá, rytmická, výrazná) a v neposlední řadě projev trenéra (při

startovní horečce pomalejší frekvence slov, klidnější, tišší; při apatii rychlejší, expresivnější výrazy, výrazná gestikulace) (Perič, Dovalil, 2010).

## **6.2 Předzápasová příprava**

Hlavním cílem psychologického přístupu k hráčům těsně před začátkem zápasu je ovlivnění trenérem takovým způsobem, aby byl hráč schopen realizovat svou optimální výkonnostní kapacitu, „...jde o vytvoření předpokladů navození optimální úrovně aktivace v rámci předstartovních a startovních stavů“ (Slepička, 1988, 93). Zvolené cesty a prostředky k dosažení tohoto cíle jsou velmi rozmanité. Jejich výběr však pokaždé musí vycházet z konkrétní herní či soutěžní situace a znalosti osobnosti samotného hráče (Slepička, 1988).

Ještě před jakoukoliv přípravou na utkání je na trenérovi zhodnotit a posoudit prostředí, kde se dané utkání bude odehrávat. Pro každé mužstvo je rozdíl, zda hraje na domácím nebo venkovním hřišti. Negativní reakce publika na soupeřově hřišti se stává velkým psychickým náparem. Dalšími faktory ovlivňující psychiku hráče je důležitost utkání, terén, velikost hřiště, počasí a v neposlední řadě (především u vrcholového fotbalu) nadmořská výška. Podle C. J. Goreho, P. E. McSharryho, A. J. Hewitta a P. U. Saunderse (2008) je v těchto případech k aklimatizaci ideální trénovat a bydlet v místě zápasu po dobu 1 – 2 týdnů před utkáním. Pokud to není možné, je na místě alespoň podmínky v tréninkovém centru přizpůsobit, aby to poté nebyl pro hráče tak velký fyzický a psychický šok.

Vedení fotbalového týmu před utkáním lze vymezit časovým obdobím od příjezdu na stadion do okamžiku prvního písknutí do píšťalky. V tomto časovém období trenér vykonává řadu činností mající přímý či zprostředkovatelský vliv na psychickou přípravu hráče na zápas. Činnosti trenéra v této fázi jsou spojeny především s organizačními záležitostmi. Z psychologického hlediska má zásadní význam dobrá připravenost a bezproblémové zvládnání organizačních záležitostí (při venkovním zápasu včasné dorazení autobusu s hráči, obstarání registračních průkazů, materiální vybavení, příprava občerstvení, přítomnost klubového doktora s lékárníčkou apod.) ať již trenérem nebo ostatními jedinci zodpovědnými za tyto činnosti. Organizační či administrativní nedostatky mají negativní vliv na hráčovu psychiku, pokud je do jejich řešení sám zatažen (Slepička, 1988).

Nedílnou součástí vedení týmu před utkáním jsou také pohovory. Především se soustřeďují na konkretizaci cíle, kterého chceme v zápase jako tým dosáhnout.



Skupinové cíle jsou základem přirozených cílů jednotlivých členů. Je dokázáno, že jedinec usiluje o dosažení skupinového cíle v případě, jestliže je přesvědčen, že skupinové cíle uspokojí jeho vlastní potřeby. Ve většině případů je výhodné vést pohovory dva – první probíhá před rozcvičením, stručná charakteristika soupeře, sdělit hráčům strategii a taktiku a druhý probíhá po rozcvičení před nástupem týmu na hřiště. V něm se zopakují klíčové požadavky, popřípadě je možné je korigovat podle poznatků získaných v průběhu rozcvičování (Slepička, 1988).

### **6.2.1 Předzápasové rituály**

Někteří hráči si pro svou psychickou pohodu potrpí na své zvyky, jinak řečeno rituály. Ty slouží jako prostředek psychické přípravy na zápas a přispívá k harmonizaci psychického a fyzického stavu, přičemž hráč nachází pozitivní reálnou vazbu mezi rituálními praktikami a žádoucím sportovním výkonem. Jak uvádí Sekot (2008, 84), rituál je „výrazná forma individuálního nebo kolektivního způsobu chování, který je standardizován, tedy založen na vnucených nebo tradičních pravidlech, vystupuje jako posvátný obyčej.“ Jde o konceptuální označení určitého druhu nutkavě neurotických činností, které jsou spojené s pověrou či absencí čistě racionálního jednání a lze je popsat jako vysoce strukturované a standardizované chování charakteristické specifickým symbolickým významem. Cíleně tedy vedou k psychickému uvolnění napětí a posílení skupinové koheze (Sekot, 2008).

Rituály na půdě sportu úzce souvisejí s procesem přípravy na utkání, soutěž, sportovní výkon. Přitom v některých případech lze jen těžko rozlišit hranici mezi pověrou prostoupeným rituálem a užitečnou smysluplnou přípravou. Většina rituálních forem chování sportovců však jasně naznačuje nefunkčnost z hlediska efektivní přípravy, když z psychologického hlediska však subjektivně vzato svoji roli sehrávají. Je nepochybné, že řada sportovců je pověřčivých a uchyluje se k rituálním praktikám z obdobných důvodů, pro které jiní propadají užívání drog či praktikují náboženské praktiky a rituály: zmírnit psychické napětí, přesvědčit sám sebe o předvídatelnosti a výsledku soutěžního klání, upevnit pocit schopnosti být úspěšný a vítězit, vytěsnit obavy z neznámého (Sekot, 2008, 85).

V kontextu sportovní interakce rituály fungují jako (Sekot, 2008, 90):

1. Prostředek koncentrace hráčů na svěřené sportovní úkoly
2. Signál pro soupeře – nástroj zastrašování protihráčů a ostatních týmů
3. Prostředek vyrovnávání se s vysoce rizikovými a vysoce stresovými situacemi

4. Regulátor pevné struktury týmu a prostředek komunikace uvnitř týmu
5. Moderátor nejednoznačnosti interpersonálních vztahů a prostředek vazeb na širší týmové zázemí a sportovní veřejnost
6. Neškodný nástroj sebevyjádření posilující osobní sebedůvěru a skupinovou soudržnost
7. Regulátor individuálních motivací směrem k dosahování skupinových cílů

Forem rituálů je nepřehledné množství. Výzkum udává, že v dnešní době si na rituály potrpí zhruba 80 % vrcholových sportovců. Konkrétní příklady rituálů zahrnují od obvyklých modliteb nebo křížování, vykročení na hřiště pravou nohou, konzumaci určitého typu jídla před zápasem, poslechem hudby, masáží, líbání dresu až po netradiční gólové oslavy (líbání snubního prstenu atd.), pohlazení břevna, nošení stulpen naruby nebo chození do sprch jako poslední. Ze známých jmen vrcholového fotbalu, která nějaký ten rituál dodržují, to je např. Manuel Reina, bývalý brankář anglického celku FC Liverpool. Ten vždy před utkáním natankuje plnou nádrž svého auta, před stadionem parkuje na stejném místě nebo svléká v kabině oblečení vždy ve stejném pořadí. Dalším hvězdným vyznavačem podivných rituálů je třeba John Terry, pro změnu obránce londýnského klubu Chelsea FC. Ten například před zápasem poslouchá stejné CD, používá stejný pisoár nebo sedává vždy v autobuse na stejném místě. Rozhodně nejpodivnějším rituálem se pyšní bývalý reprezentant Sierra Leone Malvin Kamara, který přiznal, že do správné předzápasové pohody ho dostává sledování filmu Karlík a továrna na čokoládu.

### **6.3 Vedení týmu během utkání**

Správné vedení hráčů v utkání vždy leží na bedrech trenéra spolu s jeho asistentem. Oba mají svůj vymezený prostor, který nesmí opouštět a nemohou si vyžádat oddechový čas, jako je tomu u jiných sportů, tudíž jsou jejich možnosti značně omezené. Pokyny směrem k hráčům by měly být stručné, jasné, jednoznačné a pozitivního charakteru. Trenér s asistentem musí aktivně pozorovat dění na hřišti, což vyžaduje neustálou koncentraci a následná rychlá a účinná řešení vzniklých situací. Provádí také analýzu příčin aktuální situace a musí být schopen co nejdříve určit klíčové body řešení a podíl jednotlivých hráčů na dané situaci. Musí také důkladně zvážit pozdější důsledky svého rozhodnutí, např. při střídání. Instrukce a gesta během hry musí být krátká, srozumitelná a kultivovaná – nereagovat na situaci v afektu hněvu. Příliš afektní chování trenéra nakonec stejně pozbyde na účinnosti. Během utkání je možné si do

poznámkového bloku zapisovat poznámky, které pak sděluje hráčům o přestávce. Týká se to především možných nedostatků a slabých stránek hry soupeře nebo také hry vlastního týmu a návrhu na jejich odstranění resp. využití změn v taktice k pokoření soupeře. Při koučování ovšem trenér nesděluje pouze taktické pokyny, ale také udržuje s hráči komunikaci (pokřiky) či gesty hráče motivuje (Votík, 2005).

Hlavním prostorem pro odpočinutí a nabrání jak fyzických, tak psychických sil se stává přestávka. Ta dává možnost zejména působit na psychické napětí hráčů, které je dáno předchozím vývojem utkání, reakcemi diváků, rozhodčího či herním prostředím. Aby mohl trenér změnit psychickou tenzi hráčů, jsou v první řadě důležité jeho reakce. Vhodné navození atmosféry vede k poklesu emočního napětí. Ve fotbale jsou hráči během přestávky mimo hrací plochu, což samo o sobě tento záměr podporuje. Nedostatečné sebeovládání trenéra naopak způsobuje negativní atmosféru jednotlivých hráčů i celého týmu (Slepička, 1988). Pro příklad uvádí Slepička (1988) výpověď hráče, popisující sebeovládání trenéra v přestávce utkání:

*Ligový hráč kopané byl, nedlouho po svém příchodu do družstva, určen trenérem k zahrání pokutového kopu v závěru prvního poločasu. Penaltu však neproměnil. Trenér podle hráčova názoru reagoval jako „vzteky úplně nepřičetný“. O přestávce křičel na hráče takovým způsobem, že ten z toho byl, podle vlastního vyjádření, psychicky úplně na dně. Jeden ze starších spoluhráčů se kritizovaného hráče zastal. Trenér se však obořil i na něho, z čehož vznikla hádka, překypující vzájemnými výčitkami. O přestávce vůbec nedošlo na hodnocení dosavadního průběhu hry či na pokyny pro hru ve druhé polovině utkání. Družstvo opouštělo šatnu ve špatné náladě, kritizovaný hráč chtěl dobrovolně střídat, neboť nevěřil, že by byl schopen v další hře podat dobrý výkon. I s odstupem času tento hráč hodnotil uvedenou reakci trenéra jako jeden ze svých nejhorších zážitků v dosavadní hráčské kariéře. Trenéra, jako nejhoršího kouče, se kterým se kdy setkal (Slepička, 1988, 130).*

Tento příklad jistě není typickou reakcí trenéra v průběhu přestávky. Upozorňuje však na nevhodné chování a sebekontrolu, které vede k negativnímu působení na psychiku hráče. Pokud svůj hněv trenér nezvládne, působí na celé družstvo destruktivně. Pokud již nenávratně dojde k jeho prezentaci, měl by být pozitivní, vyústující ve stimulaci hráče, nikoliv k jeho odsouzení. Kouč by měl být ve svých reakcích přiměřený, ať už se jedná o kritiku, povzbuzování či informativnost hráče. Z psychologického hlediska je výhodné nechat z kraje přestávky určitý časový prostor pro uklidnění emocí

(jak ze strany hráčů, tak i ze strany trenéra). Tím dojde k vytvoření prostoru, tzv. prostředí kontrolovaných emocí. V takovémto prostředí je podstatně jednodušší adekvátně působit na družstvo či jednotlivé hráče (Slepička, 1988).

## **7 PP VE FÁZI PO ZÁPASE**

### **7.1 Pozápasové stavy a jejich regulace**

Pozápasové neboli posoutěžní stavy jsou dány výsledkem předešlého zápasu. V případě úspěchu má za následek zvýšenou aktivaci pozitivního směru (veselost, uvolněnost). Tento stav je žádoucí a z psychologického hlediska má charakter odměny za předvedený výkon. Jeho regulace přichází v úvahu až po přílišném sebeuspokojení. Větší problém znamenají prožitky směru negativního. Ty mají za následek deprese, neurotické projevy, beznaděj a rezignaci. Těmto prožitkům ve většině případů trenéři chybně nevěnují pozornost, což má za následek pokles či úplnou ztrátu sebedůvěry (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Proto Slepička (1988) uvádí jako hlavní cíl kouče ovlivňování motivace družstva a jeho celkové emoční vyladování.

Podle Stackeové (2011) jde v pozápasových stavech především o nálady. Je možné u hráčů zaznamenat několik druhů nálad, jako jsou euforická, agresivní či depresivní. Tyto nálady můžeme rozdělit do tří skupin – pozitivně zvýšená (úspěch), negativně zvýšená (neúspěch) a snížená (útlum). Regulace těchto stavů neboli nálad je důležitou činností trenéra, popř. klubového psychologa. Důležitou roli hraje tzv. kauzální atribuce neboli „hledání příčin sportovního výsledku, což významně ovlivňuje další motivaci a průběh sportovního tréninku“ (Stackeová, 2011, 45).

#### **7.2.1 Pozápasové hodnocení**

Stejně jako před zápasem rozcvičení, tak i závěrečné protažení a vyklusání by mělo být nedílnou součástí začínající regenerace. V podstatě se jedná o 10 – 15 minut běhu mírné intenzity spojený s relaxačními protahovacími cviky (strečinkem). To napomáhá organizmu k rychlejšímu návratu do původního stavu a snižuje fyzické i psychické napětí (Votík, 2005).

Samotné hodnocení zápasu je vhodné provádět s určitým časovým odstupem. Ovšem je nepřijatelné, aby trenér už do kabiny s hráči nepřišel. Vystupování trenéra ihned po skončení utkání by mělo být spíše uklidňující a poznámky všeobecného charakteru pozitivně naladěné. V případě vítězství je situace snazší, je na místě dát najevo, že je to zásluha všech hráčů (včetně náhradníků) a nevyzdvihovat individuality. Tím se posilují předpoklady vzájemné spolupráce v týmu. Někdy je nutné v případě vítězství hráče tzv. „srazit zpátky na zem“, čímž se předejde přílišnému sebeuspokojení a

stagnaci. Pokud ovšem tým prohraje, nelze připustit popírání závažnosti porážky ani neúspěch nadměrně zveličovat. Naopak je vhodné dostat hráče „zpátky nahoru“. Podrobná analýza a rozbor je vhodné provádět na další následující tréninkové jednotce po utkání (Votík, 2005).

### **7.3 Regenerace**

Psychologická příprava má za úkol nejen hráče psychicky připravit na zápas, ale hraje také značnou roli ve fázi po něm. Mluvíme tedy o navrácení unaveného organismu do původního stavu.

Organismus fotbalisty během zápasu prochází velkým fyzickým a psychickým zatížením. Odstraňování únavy je zajišťováno běžným odpočinkem, kam především patří dostatečný spánek v rámci dodržování správného denního režimu nebo odpočinek v sedě či vleže. Tyto činnosti můžeme souhrnně nazvat jako pasivní zotavení. Jestliže rychlost zotavování se neslučuje s tréninkovými potřebami a potřebnou rychlostí zotavení (nejčastěji u vrcholových týmů), realizační tým daného fotbalového celku přistupuje k pokusům o urychlení zotavných procesů. Prostředky a postupy, které se používají k zefektivnění zotavení po zápase, jsou souhrnně označovány jako regenerace (Perič, Dovalil, 2010).

Obecně lze prostředky regenerace rozdělit do třech ustálených skupin – pedagogické, biologicko-lékařské a psychologické. Pedagogické prostředky souvisejí s řízením tréninkového procesu, jeho stavbou a strukturou zatížení. Zahrnují především zdravý životní styl, životosprávu, dostatek času na zotavení a kompenzační cvičení. Biologicko-lékařské prostředky jsou cílené převážně na fyziologické funkce. Mezi nejvíce používané patří masáže, vodní procedury, elektroprocedury a tepelné procedury. Posledním a pro naši práci nejdůležitějším prostředkem jsou psychologické. U nich se využívá především relaxace, autoregulační cvičení, dechová cvičení a pohovory (Perič, Dovalil, 2010).

Některé publikace uvádí ještě čtvrtý farmakologický prostředek. Jedná se o látky podporující regeneraci organismu jako sacharidy, hořčík, zinek, železo, chrom atd. Tyto látky se podávají po předešlé konzultaci s klubovým lékařem a na základě aktuálního zdravotního stavu hráče.

K co nejvyššímu účinku regenerace je zapotřebí kombinovat všech čtyřech prostředků. Při monotónní aplikaci pouze jednoho prostředku spíše zotavení ztrácí na své

efektivnosti. Na celkový efekt má vliv i pravidelnost regenerace a jí věnovaná dostatečná pozornost.

#### **7.4 Relaxační techniky**

Relaxační techniky jsou jedny z nejvíce využívaných psychologických postupů na poli sportovní praxe. Podle Kratochvíla (in Stackeová, 2011, 75) „vycházejí z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a svalovým napětím.“ Jelikož je možné tonus kosterního svalstva měnit vůlí, existuje možnost využít řízené svalové relaxace k psychickému uvolnění a ovlivnění orgánových funkcí řízených vegetativní nervovou soustavou a účinně tak posílit schopnosti těla a předcházet stresu. Stackeová (2011) podle Nešpora, Honzáka a spol. dodává, že pomocí relaxačních technik můžeme příznivě ovlivnit stresové mechanismy, aktivaci sympatiko-adrenálního systému a vnímání bolesti či psychický stav. Ovšem jejich aplikace vyžaduje v první řadě se je naučit a poté zařadit dlouhotrvající a soustavné opakování, což může být jistou bariérou k co nejefektivnějšímu využití (např. autogenní trénink).

Při úspěšné aplikaci relaxační trénink působí ve třech rovinách. První je relaxace kosterního svalstva, kterou (jak už bylo řečeno) je možné navodit vůlí. Napomáhá ke klidovému vyladění vegetativní nervové soustavy a tím způsobené aktivaci vnitřních orgánů (snížení tepu, snížení krevního tlaku apod.) a zároveň přispívá k psychickému uvolnění. „Druhým typem autoregulačního zásahu je autosugestivní ovlivňování tělové percepce a vegetativních funkcí“ (Stackeová, 2011, 75). Jedná se o nižší stupeň autogenního tréninku. Třetí typ autoregulačního zásahu je naopak charakteristický vyšším stupněm autogenního tréninku. Využívá práce s psychickými fenomény jako je vizualizace nebo imaginace (Stackeová, 2011).

Tabulka 2. Přehled nejužívanějších relaxačních technik (Nešpor, 1988 in Stackeová, 2011)

<b>Relaxační technika</b>	<b>Doba a místo vzniku</b>	<b>Kde se praktikuje</b>	<b>Hlavní postupy, které používá</b>
Jógová relaxace	Tradice jógy sahá hluboko před začátek našeho letopočtu. Indie	V mnoha zemích světa včetně západní Evropy. Jóga podstatně ovlivnila i další systémy	Široké spektrum technik zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce apod.
Buddhistické meditační techniky	Od 6. století př. n. l. Indie	Z Asie se rozšířily do USA i do dalších zemí včetně Evropy	Uvědomování si dechu a uvědomování si tělesných i duševních pocitů
Jacobsonova progresivní relaxace	Jacobson používal relaxaci od roku 1914, svoji techniku publikoval v roce 1924	Zejména v anglicky mluvících zemích (USA, Velká Británie, Austrálie)	Především uvolnění svalů
Schultzův autogenní trénink	Základní kniha "Das autogene Training" vyšla 1932. Schultz o autogenním tréninku přednášel v roce 1926 a už předtím ho nepoužíval. Německo	Německy mluvící země, ale technika se dostala i do Kanady nebo Japonska	Autosugesce. Za její pomoci pak svalové uvolnění, změny prokrvení části těla, regulace dechu a teploty atd.
Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)	Konec šedesátých let dvacátého století. USA	Anglicky mluvící, ale i jiné průmyslově vyspělé země	Nejčastěji svalové uvolnění, změny kožního galvanického odporu a změny povrchové teploty
Bensonova technika „Relaxační odpověď“	Vznik ovlivněn jinou, mnohem starší jógovou meditační technikou. Publikována byla v roce 1975. USA	Většinou USA	Opakování určitého slova nebo věty a pasivní pozorování myšlenek



### 7.4.1 Fyzikální terapie

Mezi nejdostupnější a nejvíce využívané metody regenerace u fotbalistů patří jednoznačně (pro větší účinek v kombinaci s některou relaxační technikou z Tabulky 2) vodní procedury jako je perličková či vířivá koupel, sauna a masáže. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, byť se jedná o fyzikální terapii zaměřenou na odstranění únavy ze svalů, mají velice příznivý vliv na psychologickou stránku hráče, což bohužel mnozí dostatečně neocení.

U perličkové koupele se používá voda s indiferentní teplotou. Z roštu na dně vany vychází pod určitým tlakem vzduchu bublinky, které působí dráždivě na povrch kůže, čímž tonizují kapilární systém a podkoží a mají pozitivní vliv na nervová zakončení. Samotná koupel pak má výrazný kladný efekt při celkové únavě a vyčerpanosti, napomáhá při nespavosti a tlumí neurotické projevy a nejrůznější formy depresí. S drobnými rozdíly je mimořádně oblíbená i koupel vířivá. Zatímco perličkovou koupel lze používat na různé části těla, vířivá se používá pouze na tělo celé. Teplota vody se pohybuje lehce nad indiferentní teplotou (kolem 37 °C). Trvání vhodné vířivé koupele je od 10 do 15 minut. Tuto koupel je vhodné použít zejména před reflexní masáží z důvodu velkého relaxačního vlivu na organismus (Jirka, 1990).

Sauna již není čistě vodní procedurou, protože se jedná především o regeneraci teplem. Je to kombinovaná procedura, ve které jde o přehřátí organismu a následného zchlazení. Saunování pochopitelně působí na celý organismus a vnitřní prostředí. Dochází ke snížení svalového napětí, zvýšení látkové výměny, zlepšení termoregulace, stimulaci endokrinního systému atd. Po psychické stránce podněcuje přeladění vegetativního nervového systému, čímž dochází také k relaxaci psychické. Nedoporučuje se však aplikovat ihned po sportovním výkonu, ale až po patřičném uklidnění (Jirka, 1990).

Podle Chvály, Trapkové, Hnízdila, Šavlíka a Beránkové (in Stackeová, 2011) mají v podpoře relaxace nenahraditelný účinek masáže. Kromě jejich příznivého vlivu na krevní oběh, oběh lymfy a snížení svalového tonu není dostatečně doceněn jejich psychologický význam. Dotek při masáži má sám o sobě uklidňující účinek a zároveň tvoří jednu z nejintimnějších způsobů komunikace.

## 8 DISKUSE

Po prostudování a seznámení se s psychologíí sportu jsem shledal psychologickou přípravu ve fotbale spolu s mentálním tréninkem jako výborný nástroj k udržení motivace, postupnému zvyšování výkonnosti a odolávání psychického tlaku.

„Tato část přípravy se v naší zemi podceňuje a takřka se v tomto oboru moc neděje, avšak mentální trénink je stejně důležitý, jako trénink na hřišti“ (Franci, 2014).

Nemusí jít nutně jen o aplikaci v tréninku nebo přípravě na zápas. Moderní léčebná a rehabilitační centra využívají možností mentálního tréninku také k rehabilitaci a rychlejšímu léčení zranění a návratu hráče na hřiště.

O převážnou část psychologické přípravy se stará trenér neboli kouč. Ten má za úkol pozitivně stimulovat hráče během tréninku, zodpovídá za připravenost hráčů na utkání a spolu s klubovým lékařem či fyzioterapeutem následnou regeneraci. Druhým iniciátorem mentálního tréninku je sám hráč. Ten díky využívání mentálních technik jako je stanovování cílů nebo imaginace se stává psychicky odolnějším, což vede k ustálení ba dokonce i zvýšení výkonnosti.

Jak již bylo řečeno, mentálního tréninku se u nás nedostává takové pozornosti, jak by mělo. V porovnání s předními světovými fotbalovými ligami, kde je spolupráce s mentálním trenérem či psychologem na denním pořádku a mentální trénink se stává neodmyslitelnou složkou přípravy, naše liga dosti zaostává. Jedním z mála propagátorů této metody přípravy je Vítězslav Lavička, který s ní sklízel úspěchy nejen v Liberci, ale i u České reprezentace v kategorii U-21.

Stejně jako on, i já mohu mentální trénink doporučit aplikovat v naší nejvyšší fotbalové lize a tím se opět o krok přiblížit fotbalové Evropě.

## 9 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Cílem bakalářské práce bylo provést analýzu literárních a databázových zdrojů z oblasti psychologické přípravy, seznámit čtenáře s psychologickou přípravou ve fotbale a nastínit techniky a metody mentálního tréninku v tréninkovém procesu, přípravě na zápas, během zápasu a pozápasové relaxaci a regeneraci.

Důležitá doporučení pro aplikaci psychologické přípravy:

- ideální čas aplikace psychologické přípravy je zimní či letní příprava
- hlavními iniciátory psychologické přípravy jsou trenér, klubový psycholog a samotní hráči
- využití mentálního tréninku jako důležitého nástroje psychologické přípravy
- aplikace mentálního tréninku v pravidelných intervalech
- hromadné sezení či individuální pohovory s hráči
- příznivé působení mentálního tréninku při zotavování po zranění
- aplikace mentálního tréninku jako relaxační techniky po zápase

Z dosažených výsledků jsme vyvodili doporučení týkající se aplikace mentálního tréninku v praxi. Bylo by na místě také zauvažovat o bližší spolupráci českých fotbalových týmů s mentálním trenérem či alespoň klubovým psychologem za účelem lepšího psychického stavu hráčů a jejich rostoucí výkonnosti.

Na základě zjištění v této práci doporučuji zakomponovat mentální trénink do prostředí českého fotbalu. V souvislosti s touto problematikou se naskýtá možnost aplikace mentálního tréninku výzkumem v praxi (konkrétně u daného fotbalového týmu) a navázat tak magisterskou diplomovou prací.

## 10 SOUHRN

Hlavním záměrem bakalářské práce bylo seznámit čtenáře s možnostmi psychologické přípravy ve fotbale. Pojednává o mentálním tréninku a jeho efektivního využití, psychologií koučování jako nástroje úspěšné přípravy hráče a psychickou připraveností fotbalistů před, během a po zápase. Představuje také relaxační techniky pozitivně ovlivňující psychiku hráče a jeho celkovou regeneraci.

Práce je rozdělena do pěti kapitol, v nichž je čtenář seznámen mimo psychologickou přípravu a mentální trénink také se sportovními složkami výkonu ve fotbale, stručnou charakteristikou tohoto sportu, strukturou optimální osobnosti hráče i trenéra a nejvíce používanými relaxačními prostředky.

V první kapitole je charakterizován fotbal jako kolektivní hra. Je zde nastíněna jeho historie, psychologická náročnost tohoto sportu, začlenění dle psychologické typologie a technická, taktická, kondiční a psychologická složka výkonu.

Druhá kapitola se zaměřuje na trenéra jako hlavního iniciátora psychologické přípravy. Obecně vysvětluje pojem psychologie sportu a představuje roli trenéra v psychologické přípravě, jeho osobnost, rysy, úkoly a činnosti.

Ve třetí kapitole je čtenář seznámen s pojmem mentální trénink a jeho důležitostí v tréninkovém procesu. Obecně představuje možnosti a techniky mentálního tréninku, jeho rozvíjející potenciál ve zdravotnictví a rehabilitaci a celkový dopad na sebevědomí hráče.

Čtvrtá a pátá kapitola pochází z dějiště přípravy hráče na zápas a jeho regenerace. Uvádí psychologické stavy hráčů, představuje techniky jejich regulace, návod, jak by měl trenér své mužstvo v utkání řídit a zvyklosti hráčů, které jim dodávají sebevědomí a jistotu – sportovní rituály. Po ukončení zápasu následuje jeho hodnocení, představení nejrozličnějších psychologických relaxačních technik užívaných na poli sportu a především důležitou část navrácení organismu do původního stavu.

Výsledkem je přehledová studie zaměřující se na psychologickou přípravu ve fotbale z pozice trenéra a hráče, nastínění možností a technik mentálního tréninku provázející hráče od tréninkového procesu až po relaxaci a regeneraci po zápase.

## 11 SUMMARY

The main aim of the bachelor thesis was to introduce reader possibilities of psychological training in football. It is a discussion about mental training and his effective use, the psychology of coaching as a tool of successful overall preparation and mental preparedness of football player before, during and after the match. Relaxation techniques positively affecting the psyche of the players and their total regeneration are also represented.

The bachelor thesis is divided into five chapters that included psychological preparation, mental training with performance components in football, characteristic of football as a sport, structure of player and coach personality and the most used relaxation techniques.

The first chapter characterizes football as a collegiate sport game. There is a description of his history, psychological demand of the sport, his psychological typology and technical, tactical, fitness and psychological component performance.

The second chapter was focused on the coach as the main initiator of psychological preparation. It explains the concept of sport psychology and introduces the role of coach in the psychological preparation, his personality, features, tasks and activities.

The third chapter included mental training and its importance in the training process. In general, third chapter presents possibilities and techniques of mental training, its developing potential in healthcare with rehabilitation and its impact on confidence of a player.

The last two chapters describe player's preparation for the match and his regeneration. Specific psychological conditions of players introduce techniques of controlling, how the coach should manage his team during the match and player's habits, which give them self confidence – sport rituals. After the match, its evaluation, using of psychological relaxation techniques and especially recovery of the body to initial state follow.

The final result is a survey study focused on the psychological preparation in football from the view of player and coach. There are introduced options and techniques of mental training accompanying the players from training process to relax and regeneration after the match.

## 12 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, G. R. (2013). Developing Speed of Play. *Soccer Journal*, 58(1), 30-37. Retrieved 17. 3. 2014 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:  
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=656e80cd-8b68-4925-a9e5-b7a6ee631275%40sessionmgr111&hid=119>
- ČTK. (2007). Jednadvacítce má pomoci mentální trénink. *isport.cz*. Retrieved 4. 4. 2014 from the World Wide Web:  
<http://isport.blesk.cz/clanek/fotbal/24123/jednadvacitce-ma-pomoci-mentalni-trenink.html>
- Franci, D. (2014). *Vzdělávání trenérů: Mentální trénink – není jen trénink*. Retrieved 18. 3. 2014 from the World Wide Web:  
<http://www.trenink.com/index.php/vzdelavani-treneru-publicistika-132/uvahy-publicistika-205/2717-vzdelavani-treneru-mentalni-trenink-neni-jen-trenink>
- Gore, C. J., McSharry, P. E., Hewitt, A. J., Saunders, P. U. (2008). Preparation for football competition at moderate to high altitude. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1(18), 85-95. Retrieved 27. 3. 2014 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:  
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=fea7e7be-391e-47ba-9096-0f6c095e83a4%40sessionmgr4002&vid=7&hid=4104>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. Retrieved 18. 3. 2014 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:  
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=3303e898-0547-4781-8e32-cacb2bee1ea8%40sessionmgr4002&vid=5&hid=4107>
- Hamson-Utley, J. J., Vasquez, L. (2008). The Comeback: Rehabilitating the Psychological Injury. *Athletic Therapy Today*, 13(5), 35-38. Retrieved 17. 3. 2014 from SPORTDiscus database on the World Wide Web:  
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a31d9dd5-090a-48e4-bcd6-1d55f36c293c%40sessionmgr110&vid=1&hid=119>
- Hartl, P., Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník* (2nd ed.). Praha: Portal.
- Jelínek, M. (2013). Vítězství máš v hlavě!. *Fotbal a trénink*, 2, 29-34.
- Jelínek, R., Tomeš, J. (2000). *První fotbalový atlas světa*. Praha: Infokart.

- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia.
- Klimková, J. (2009). *Specifika tréninku žen ve fotbale jako součást vzdělávání trenérů ženského fotbalu v České Republice* [Bakalářská práce]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Malina, R. (2013). Švejdík: Hráči se za mentálního trenéra stydí. *Sport.cz, Právo*. Retrieved 18. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.sport.cz/fotbal/gambrinus-liga/clanek/467037-svejdik-hraci-se-za-mentalniho-trenera-stydi.htm>
- Minařík, M. (2008). *Regenerace a psychická příprava*. Retrieved 9. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.sportuj.com/view.php?cisloclanku=2008080092>
- Mužik, J. (2008). *Fyziologie fotbalu* [Bakalářská práce]. Brno: Masarykova univerzita.
- Perič, T., Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink* [Učební text]. Retrieved 11. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.gjb-spgs.cz/files/137/sportovni-trenink.pdf>
- Rohr, B., Simon, G. (2004). *Fotbal velký lexikon*. Praha: Grada Publishing.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Shackell, E. M., Standing, L. G. (2007). Mind Over Matter: Mental Training Increases Physical Strength. *North American Journal of Psychology*, 9(1), 189-200. Retrieved 18. 3. 2014 from Business Source Complete database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=76ca4076-a5ee-4dfa-a6cb-8133ee20af74%40sessionmgr4003&vid=6&hid=4102>
- Sherman, Ch. A., Fuller, R., Speed, H. D., (2000). Gender Comparisons of Preferred Coaching Behaviors in Australian Sports. *Journal of Sport Behavior*, 23(4), 390-406. Retrieved 14. 3. 2014 from SPORTDiscus database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=67c291c3-7636-4aec-aaa1-afd4e4042ce7%40sessionmgr4003&vid=5&hid=4111>
- Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R. (2010). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Total Football Performance. (2013). The importance of goal-setting in football. *totalfootballperformance.com*. Retrieved 1. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.totalfootballperformance.com/the-importance-of-goal-setting-in-football>
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. (2nd ed.). Praha: Olympia.

Weinberg, R., Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Leeds: Human Kinetics.

Nugent, R., Brown, S. (2008). *Football raise your mental game*. London: A & C Black.



### **13 SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1. Sportovní výkon a jeho složky (Piños, 2007) .....	14
Obrázek 2. Struktura osobnosti kouče (Slepička, 1988).....	19
Obrázek 3. Schéma činností kouče (Steiner 1981, in Slepička 1988) .....	20
Obrázek 4. Eysenckova teorie rysů (Tod, Thatcher & Rahman, 2010).....	23
Obrázek 5. Průměrná hmotnost (v lb) zvednutá před a po absolvování mentálního a fyzického tréninku (Shackell, Standing, 2007).....	28

## **14 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1. Celkové statistiky výzkumu preferovaného chování trenéra u celého portfolia sportovců (Sherman, Fuller & Speed, 2000) ..... 19

Tabulka 2. Přehled nejužívanějších relaxačních technik (Nešpor, 1988 in Stackeová, 2011)..... 40