

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA U HRÁČŮ FOTBALU – PŘEHLEDOVÁ STUDIE**

Bakalářská práce

Autor: Tomáš Gaspar

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání – společenské vědy  
pro vzdělávání

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

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Tomáš Gaspar

**Název práce:** Mentální příprava u hráčů fotbalu – přehledová studie

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

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou mentálního tréninku u hráčů fotbalu. Jejím hlavním cílem bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat vytvořit systematický přehled poznatků z oblasti psychické přípravy ve fotbale. V databázích APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text bylo vybráno 42 studií, které vyhovovaly stanoveným kritériím inkluze. Tyto studie se zabývají psychickou složkou výkonu ve fotbale, psychickou přípravou a technikami mentálního tréninku, případně jeho efektem. Do studií byli zařazeni muži i ženy na různých stupních výkonnosti ve fotbale. Nejčastěji využívanými technikami mentálního tréninku ve fotbale byly: stanovování cílů, vnitřní řeč, koncentrační techniky, práce s motivací, regulace stresu a využití relaxace. Z výsledků hodnocených studií vyplývá, že mentální příprava má potenciál pozitivně ovlivnit výkon fotbalistů, a to jak v tréninku, tak v zápase.

### **Klíčová slova:**

Psychologie sportu, psychická příprava, mentální trénink, mentální dovednosti, fotbal

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification****Author:** Tomáš Gaspar**Title:** Mental preparation for players at football – review study**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology**Year:** 2023**Abstract:**

This bachelor thesis deals with the issue of mental training in football players. The main aim was to create a systematic review of knowledge in the field of mental training in football based on database search and data analysis. The APA PsycArticles, APA PsycInfo and SPORTDiscus with Full Text databases were used to select 42 studies that met the stated inclusion criteria. These studies addressed the psychological aspects of the football performance, mental preparation and mental training techniques or their effects. The studies included men and women at different levels of performance in football. The most commonly used mental training techniques in football were: goal setting, inner speech, concentration and focusing techniques, motivation work, stress regulation and the use of relaxation. Results of the reviewed studies suggest that mental training has the potential to positively influence footballers' performance, both in training and in matches.

**Keywords:**

sport psychology, mental preparation, mental training, mental skills, football, soccer

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



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

V Olomouci dne 30. dubna 2023

.....

Rád bych poděkoval své vedoucí bakalářské práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Fotbal.....	10
2.1.1 Stručná základní pravidla fotbalu.....	10
2.1.2 Vznik a vývoj fotbalu .....	12
2.1.3 Fotbal v ČR.....	13
2.2 Psychologie sportu.....	14
2.2.1 Psychologická typologie sportovních činností.....	14
2.2.2 Historie .....	14
2.2.3 Fotbal z hlediska nároků na psychiku.....	16
2.2.4 Osobnost hráče .....	17
2.3 Složky sportovního tréninku .....	18
2.3.1 Kondiční složka tréninku.....	18
2.3.2 Technická složka tréninku .....	19
2.3.3 Taktická složka tréninku .....	20
2.3.4 Psychologická složka tréninku .....	20
2.4 Psychická příprava ve sportu .....	21
2.4.1 Mentální trénink.....	21
2.5 Psychická příprava ve fotbale .....	22
2.5.1 Zařazení psychické přípravy do RTC .....	22
2.5.2 Dechová a relaxační cvičení.....	23
2.5.3 Koncentrace.....	24
2.5.4 Seberegulace, regulace emocí.....	25
2.5.5 Práce s imaginací .....	26
2.5.6 Motivace, stanovování cílů.....	27
2.5.7 Týmová práce .....	28
2.5.8 Předzápasová příprava, taktická příprava .....	30
2.6 Sportovní výkon ve fotbale.....	31

3	Cíle .....	33
3.1	Hlavní cíl.....	33
3.2	Dílčí cíle .....	33
3.3	Výzkumné otázky .....	33
4	Metodika.....	34
4.1	Kritéria vyhledávání .....	34
4.2	Proces výběru studií.....	37
4.3	Zpracování dat .....	38
5	Výsledky a diskuse .....	39
6	Závěry .....	51
7	Souhrn .....	52
8	Summary.....	53
9	Referenční seznam .....	54
	Přílohy.....	56
9.1	Příklad z tabulky připravené pro screening studií.....	56

# 1 ÚVOD

Téma mentální příprava u hráčů fotbalu jsem si vybral hned z několika důvodů. Jedním z nich je, že fotbal je globálně nejrozšířenějším sportem. Fotbalu se věnují všechny věkové a sociální skupiny, jak dětí, kterým tato hra přináší radost, tak elitní sportovci, které zná celý svět. Já osobně jsem stále aktivním hráčem fotbalu. V budoucnu bych se rád věnoval trénování mládeže a ukazoval mladým hráčům krásu tohoto sportu. Jako druhý obor, který studuji jsou společenské vědy. To byl jeden z důvodů, proč jsem si zvolil jako téma práce problematiku mentální přípravy. Dále mi vždy přišla problematika psychologie sportu velmi zajímavá a důležitá, jelikož často se říká, že na kvalitě našeho výkonu často rozhoduje to, jak si to zvládneme „poskládat v hlavě“. Přitom často věnujeme velkou část přípravy ve sportu rozvoji hlavně taktické, technické nebo kondiční připravenosti. Psychická příprava je často zanedbávaná a nebere se na ní takový ohled.

Jelikož dle mého názoru je psychická příprava v české republice v mnoha klubech zatím opomíjena a není o ní tolik informací, rozhodl jsem se vytvořit přehled poznatků z této oblasti. Proto jsem se pokusil vytvořit systematický přehled z dostupných databází v databázovém prohlížeči EBSCO. Pro výběr článku byly zvoleny databáze APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text, jelikož se mentální přípravou ve sportu zabývají. V této bakalářské práci tedy vycházím ze struktury přehledových studií a PRISMA 2009.

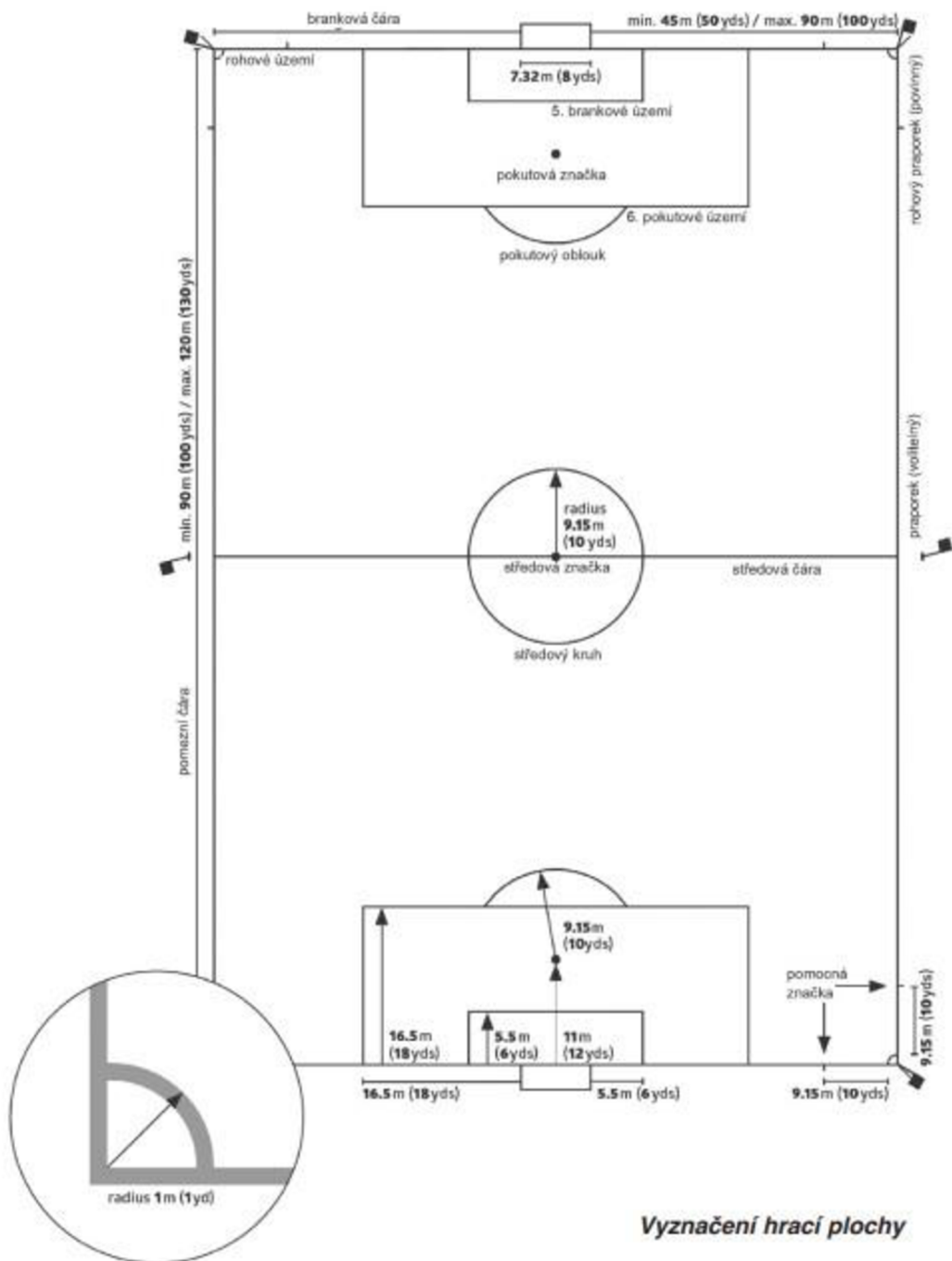
## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Fotbal

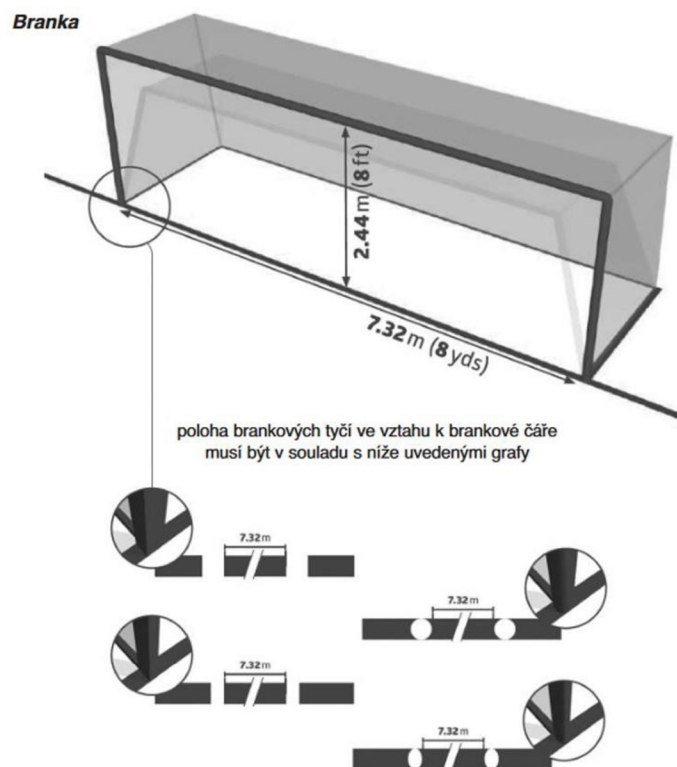
Fotbal řadíme v současné době jako sport, který je nejmasovější a má největší popularitu na světě. Mnohými experty či laiky je považován za nejkrásnější sport naší planety. V jeho přitažlivosti a popularitě pro hráče či fanoušky po celém světě ho nepřekonal žádný jiný sport. Je jedním ze sportů, kde se poměřuje sportovní vyspělost jednotlivých zemí, díky kterému se smazávají hranice mezi jednotlivými státy a rozdíly mezi lidskými rasami. Díky fotbalu hráči můžou ukazovat, jak krásu jemných technických kousků, tak své nasazení, tvrdost a sílu (Kubeš, Hora, Skočovský & Zahradníček, 2022).

#### ***2.1.1 Stručná základní pravidla fotbalu***

Hrací plocha musí být celá travnatá nebo pokud to soutěž povoluje, může být celá z umělého zeleného povrchu. Hrací plocha je vždy obdélníková a vyznačena nepřerušovanými bílými čarami. Delší čáry jsou nazývány pomezí, kratší brankové. Délka hřiště musí být mezi 90-120 m a šířka mezi 45-90 m. Pro mezinárodní utkání je to 100-110 m a 64-75 m. Hřiště je rozděleno na dvě poloviny středovou čarou. Uprostřed středové čáry je vyznačena středová značka, kolem ní je vymezen kruh o poloměru 9,15 m. Na každé straně se u brankové čáry nachází pokutové a v něm brankové území. Uvnitř se nachází pokutová značka, která je 11 metrů od brankové čáry. Nachází se zde také pokutový oblouk, který se nachází od pokutové značky v poloměru 9,15 m. V každém rohu se vyznačí čtvrtkruh o poloměru 1 m. Musí se zde také nacházet tyč, vysoká nejméně 1,50 m, na níž je připevněn praporek. Uprostřed brankové čáry se nachází branka, která je 7,32 m široká a 2,44 m vysoká. Hraje se s míčem, který je kulatý, má obvod mezi 68 – 70 cm.



Obrázek 1. Rozměry fotbalového hřiště (Votík, 2016).



Obrázek 2. Rozměry fotbalové brány (Votík, 2016).

Utkání hrají dvě družstva proti sobě. V každém družstvu musí být nejméně 7 a nejvíce 11 hráčů. Jeden hráč je označen vždy jako brankář. Počet náhradníků může být klasicky až 5 hráčů, avšak každé mužstvo má pouze tři možnosti střídání. Utkání se hraje na dva poločasy po 45 minutách. Zápas začíná vždy výkopem. Branky je dosaženo, pokud míč celým objemem projde brankovou čarou mezi brankovými tyčemi a břevnem.

Utkání řídí vždy rozhodčí, ten má neomezenou pravomoc uplatňovat pravidla fotbalu. Spolu s ním jsou za klasických podmínek na hřišti dva asistenti rozhodčího, čtvrtý rozhodčí, dva brankoví rozhodčí a náhradní rozhodčí. Poté je také přítomen videorozhodčí. Ostatní rozhodčí jsou nápomocni hlavnímu rozhodčímu k řízení utkání v souladu s pravidly fotbalu (Kubeš, Hora, Skočovský & Zahradníček, 2022).

### **2.1.2 Vznik a vývoj fotbalu**

Fotbal se vyvíjel postupně z míčových her, pocházejících z Číny, o kterých jsou nejstarší zmínky už z doby asi 3000 let př. n. l. Další zmínky můžeme také najít v pramenech, které pocházejí z Japonska, starého Egypta nebo třeba Řecka. Míčové hry podobné fotbalu byly také zaznamenány v Římě nebo u Mayů a Aztéků.



Ve středověku jsou první zprávy o fotbale, nebo hře jemu podobné, především z Anglie, ale také Itálie a Francie. Zde se už nevyvíjely izolovaně, ale vzájemně se ovlivňovaly. Důležitý přelom nastal především v 18. a 19. století v Anglii. Míčové hry totiž začaly být zařazovány do studia na školách. Dne 26.10.1863 byl v Londýně založen první fotbalový svaz tzv. „Football Association“. Bylo to hlavně z důvodu nejednotného přístupu k pravidlům fotbalu a bylo nutno je sjednotit.

V roce 1871 vzniká nejstarší fotbalová soutěž, a to Anglický pohár. Poté v roce 1872 bylo sehráno první mezistátní utkání mezi Anglií a Skotskem. Poprvé oficiálně a legalizovaně se profesionální fotbal hraje v Anglii od roku 1885. Ženský fotbal zde byl založen od roku 1893. Z těchto důvodů je Anglie po právu nazývána kolébkou fotbalu.

Do střední Evropy a dalších zemí fotbal pronikl až o dvacet let později. Bylo to hlavně díky Olympijským hrám, kde se fotbal objevil poprvé v Londýně v roce 1908. Vítězem byla pochopitelně Anglie.

První mezinárodní fotbalová federace (FIFA) vznikla v Paříži v roce 1904. První mistrovství světa pořádala Uruguayi v roce 1930, která se také stala vítězem. Evropská unie fotbalových asociací (UEFA) vznikla v roce 1954. Na prvním mistrovství Evropy v roce 1968 se stala mistrem pořadatelská země Itálie.

Vývoj fotbalu nešel pouze klasickou cestou. V Americe pojem fotbal mají pro tzv. americký fotbal. Jeho pravidla se značně liší od našeho evropského fotbalu, pro který v Americe mají název soccer. (Votík, 2016)

### **2.1.3 Fotbal v ČR**

V Čechách se odehrálo první fotbalové utkání v Roudnici nad Labem 29. 9. 1887. První fotbalové kluby začaly vznikat v Praze, a to AC Praha a SK Slavia Praha. Poté také v Plzni SK Plzeň nebo Spartak Horymír – Příbram. Na přelomu 19. a 20. století začal fotbal pronikat také do dalších českých měst, dokonce i na venkov. V roce 1897 přišel významný milník pro rozmach fotbalu, a to přeložení pravidel do češtiny Josefem Rosslere-Ořovským. Problémem pro fotbal byl zamítavý postoj českých škol. Studenti ovšem na zákaz nebrali zřetel a snažili se tvořit členskou základnu dál. Rozmach fotbalu poté vedl k vytvoření Českého svazu fotbalového a to 19. 10. 1901. Na území Moravy se odehrálo první utkání v Brně v roce 1896. V roce 1921 byla založena Československá asociace fotbalová, ta byla přijata rok poté oficiálně do FIFA. V roce 1954 fotbal v Československu vstoupil do UEFA. S rozdělením ČSR 1. 1. 1993 zanikla také ČSAF a vzniká Českomoravský fotbalový svaz. V roce 2011 pak získal jeho současný název Fotbalová asociace České republiky (FAČR) (Votík, 2016).

## **2.2 Psychologie sportu**

Psychologie sportu vzájemně a oboustranně propojuje vztah mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Jedná se o aplikovaný vědní obor, jehož druhým zaměřením je uplatnění poznatků psychologie tělesné výchovy a sportu při úsilí pomáhat lidem s jejich problémy. Spousta lidí si spojuje sportovní psychologii pouze s vrcholovým sportem, ovšem vůbec tomu tak není. Lidé mohou sportovat s cílem si pohyb užívat, mohou se ve sportu zdokonalovat a učit se nové dovednosti, mohou sport dělat jen tak pro zábavu. Všechny tyto věci nám přináší potěšení a díky nim poté můžeme prožívat šťastnější život (Tod, Thatcher & Rahman, 2010).

### **2.2.1 Psychologická typologie sportovních činností**

Podle psychologické typologie dělíme sporty na čtyři základní skupiny. Jako první jsou senzomotorické. Ty jsou známy pro svoji koordinační náročnost pohybu. Řadíme zde gymnastiku nebo krasobruslení. V druhé skupině jsou funkčně – mobilizační. Jsou zde vysoké nároky na mobilizaci energických funkcí sportovce. Zde patří různé vrhy, běhy nebo skoky. Jako třetí jsou anticipační. Zde je důležité předvídaní dějů, které budou následovat a jejich řešení. Patří sem kolektivní sporty jako fotbal, basketbal a podobně. Čtvrtá skupina je specifická. Jedná se o sporty technické nebo také rizikových. Zde je důležitá úroveň ovládní technického vybavení. Mezi tyto sporty patří cyklistika, lyžování nebo snowboarding. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)

### **2.2.2 Historie**

V historii můžeme psychologii sportu vidět již v představách a zkušenostech v pojetí souvislostí mezi tělesným a duševním. Toto chápání se objevovalo již ve starověku, zejména v Orientu. I v dnešní době můžeme vidět prastaré tradice čínského kung-fu, japonského morito nebo například indické jógy s jejich různými variacemi a odnožemi. U všech můžeme vidět spojení duševního a tělesného. V Evropě zase nemůžeme opomenout ideu kalokagathie, což byla harmonie tělesných a duševních kvalit. Ve starověku byla chápána myšlenka propojení tělesna a duševna daleko lépe než v přicházejícím středověku. Bylo to hlavně z důvodu silnějšího vlivu křesťanství, jelikož víra v Boha byla stavěna nad všechno ostatní, tedy i nad věci tělesné. Samostatným oborem se sportovní psychologie začala stávat až ve druhé polovině 19. století. Bádání však byla spíše nesystematická a prováděli ho nadšenci a pedagogové, kteří měli ke sportu blízko. Můžeme zde zařadit články například o turnerské gymnastice, americkém fotbalu,

golfu nebo cyklistice. Větší změna se udála až po 1. světové válce. Začaly totiž vznikat v tomto období školy se sportovním a tělovýchovným zaměřením. Bylo to hlavně v Německu, Sovětském svazu a v USA. Vznikají také první laboratoře psychologie sportu v Lipsku, v Moskvě, Leningradě a v Illinois. Vznikají první experimentální práce, které se týkají senzomotorických výkonů, průběhu senzomotorického učení a úloh cvičení v duševní hygieně. Také vznikají systematické práce učebnicového a koncepčního typu. Celý svět tak bere tuto etapu jako zakladatelskou fázi sportovní psychologie. Do této meziválečné zakladatelské etapy můžeme také například zařadit F. J. Buytendijcka s jeho humanitním a přírodním vzděláním, který se zabýval problematikou bytí a hry ve fotbale, psychologii únavy a ostatními otázkami ohledně psychologie sportu.

V Československu vzniká psychologie sportu hlavně díky Pechlátovi a Chudobovi. Chudoba díky svým zkušenostem ze svého studijního pobytu napsal „psychologii tréninku“. Zde odlišuje roli trenéra a kouče. Trenér je odborník na sportovní techniku, kdežto kouč se zabývá vedením sportovce a regulováním jeho emotivity. Pechlát napsal svou rigorózní práci na téma „Psychologie tělesných cvičení“, kde vycházel například z myšlenek Komenského a Tyrše. Věnoval se obsahu sokolských cvičení z psychologického hlediska.

S koncem druhé světové války dochází ve světě k rozvoji olympijských sportů. Velkou váhu na tom nese Sovětský svaz, který se také řadí mezi účastníky v Helsinkách v roce 1952. V období studené války jsou sportovní výsledky velmi důležité hlavně z politického hlediska. Psychická příprava vrcholových sportovců začíná být čím dál více pozorována. Je čím dál větší zájem o angažování psychologů v psychologické péči o vrcholové sportovce. Začíná se řešit vliv psychiky na sportovní výkon sportovce. V roce 1965 je pořádán v Římě světový kongres psychologie sportu. Zde vzniká ISSP (International Society of Sport Psychology), který je základem mezinárodních odborných komunikací, pořádá kongresy, oznamuje projekty, pomáhá publikacím. Poté začínají vznikat kontinentální organizace psychologie sportu. Jako první je v roce 1968 založena FEPSAC (Federation Europeene de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles) ve Varšavě.

V Československu je rozvoj psychologie připisován prof. Vaňkovi. Ten zpracoval dva významné odborné texty, a to „Několik příspěvků k psychologii tělesné výchovy“ a „Vědecké základy psychologické přípravy sportovce“. Byl také zvolen na 3. kongresu ISSP v Madridu v roce 1973 prezidentem ISSP. Přispěl v celosvětovém měřítku k integraci psychologie sportu a zpracoval princip modelového tréninku. V druhé polovině 20. století se začal využívat v SSSR tzv. koncept morálně-volní přípravy. Ten je postaven na principu kolektivismu a braní vlastní odpovědnosti za svůj výkon před kolektivem ostatních sportovců. Tímto se tedy sportovci zavazovali před veřejností k dosažení určitých výsledků. Tento koncept do jisté míry zaznamenal

úspěch, zejména na olympijských hrách v Helsinkách. Ovšem přinášel velkou míru stresu, proto se postupně přestal používat.

Po letech politicky motivované rivality přichází v devadesátých letech 20. století úplně jiný směr. Psychologie sportu se orientuje spíše k otázkám zvyšování kvality života prostřednictvím sportovních aktivit. Psychologické prostředky zvyšování sportovní výkonnosti se stávají spíše expertní službou pro komerční profesionální sport (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

V knize Toda, Thatchera & Rahmana (2010) je historie psychologie sportu starší více než 100 let. Tehdy vyšla první uznávaná studie, která zkoumala cyklisty. Přesněji se zkoumal vliv ostatních cyklistů na časy jednotlivců (Triplett, 1898). Jako konkrétní vědní disciplína je však brána až od šedesátých a sedmdesátých let 20. století. V tuto dobu se stala samostatným oborem v rámci tělesné výchovy a sportu (Weinberg a Gould, 2003). V době šedesátých a sedmdesátých let se však vědy tělesné výchovy a sportu a vědy psychologie staly nejdůležitějšími obory, které psychologii sportu ovlivňovaly.

### **2.2.3 Fotbal z hlediska nároků na psychiku**

Fotbal můžeme podle psycho-sportogramu zařadit do sportů anticipačních. Anticipační sporty se dělí na individuální a kolektivní. Za individuální sporty považujeme například judo nebo box. Za kolektivní například hokej, volejbal nebo právě fotbal. Prostředí, ve kterém se fotbal hraje označujeme jako sociální. Hraje hráč se snaží překonat soupeře v přímém kontaktu, ať už na fyzické nebo psychické úrovni. Hráč zde musí rychle reagovat na soupeře a předvídat jeho chování, jsou zde tedy stále proměnlivé podmínky. Musí zde také uplatňovat orientaci v prostoru, tvořivost, sociabilitu, kooperace nebo kompetice. Je zde taky důležité překonávání únavy a neustálé rozdělování pozornosti. Jsou zde tedy vysoké nároky na psychiku. Je zde také možné subjektivní riziko, například při tělesném kontaktu s protihráči (Šafář, 2005).

Pocity jako strach, nervozita nebo úzkost jsou neodmyslitelnou součástí psychiky hráče, hlavně pokud se hráč dostane do náročných momentů v průběhu zápasu, nebo také před ním. Psychika jednotlivých hráčů bývá vystavena velkému tlaku, proto je velmi důležitá jejich psychická odolnost. Ta hraje klíčovou roli ve výkonu hráče. Je ovšem nutno zmínit, že radost a prožitky ze hry jsou také velmi důležité a měli by určitě převládat.

Psychických nároků na hráče fotbalu je opravdu mnoho, a proto patří k psychicky náročným sportům. Mezi hlavní schopnosti patří koncentrace, komunikace, rychlost reakce, rozhodovací schopnosti, vytrvalost nebo také celková psychická vyrovnanost a stabilita. Důležitým faktorem je také odlišnost jednotlivých hráčů, každý tedy reaguje jinak na vzniklé

situace během utkání. Výkon hráčů mohou významně ovlivnit trenéři svou prací s psychikou hráčů. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)

Mezi psychologické dovednosti spojené s úspěšným výkonem v kolektivních sportech, zejména ve fotbale, řadíme koncentraci, pozitivní myšlení, seberegulaci nebo mluvení sám k sobě (self-talk) (Blumenstein & Orbach, 2012).

#### **2.2.4 Osobnost hráče**

Osobnost každého člověka je charakterizována velkým množstvím rozmanitých osobnostních vlastností. Tyto vlastnosti jsou poté důležité v našem rozhodování – chování. Každou osobnost reprezentuje řada faktorů, které tvoří tzv. strukturu osobnosti. Tento složitý soubor faktorů je ovlivněn kontaktem s okolním prostředím. Mezi hlavní řadíme: schopnosti, temperament (naše emoce), motivace (vůle), postoje a hodnotové orientace, charakter a další (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Toda, Thatcher & Rahman (2012) je velmi důležité pro trenéra a odborné pracovníky ve sportu mít poznatky z psychologie osobnosti. Jelikož poté umí daleko lépe rozpoznat, jak jednat a motivovat jejich klienty. Jejich práce může být poté daleko účinnější.

Vztahy mezi osobností a sportovními výkony jde zkoumat velmi obtížně. Mezi hlavní důvody patří to, že sportů existuje opravdu mnoho a různým osobnostem vyhovují různé sporty. Dalším důvodem je, že osobnost je opravdu široký pojem a sportovní výkony mohou souviset pouze s některými vlastnostmi osobnosti. Psychologové tělesné výchovy a sportu uskutečnili velké množství výzkumů. Tod, Thatcher & Rahman se zde zaměřují na tři základní aspekty osobnosti.

Prvním aspektem jsou rysy osobnosti. Psychologové sportu se zaměřují při zkoumání rysů osobnosti na tři oblasti. Snaží se hledat rysy spojené s určitými skupinami, například rozdíly mezi sportovci a nespportovci. Snaží se také zjistit, zda některé rysy předvídají úspěšné výkony. Také zkoumají, zda účast v nějakém sportu může vést ke změnám osobnosti. Ovšem v roce 1980 přišel Morgan k názoru, že rysy osobnosti samy o sobě mají jen omezený význam při popisu, výkladu a predikci chování sportovce.

Druhým zkoumaným aspektem byla nálada, která byla zkoumána ve vztahu s výkonem. Při výzkumu byl nejvíce užívaný dotazník POMS. Tento dotazník měřil hostilitu, depresi, zmatek, únavu, napětí a aktivitu. Morgan v roce 1980 usoudil, že nejlepší výkony ve sportu jsou spojovány s profilem „ledovce“ v dotazníku. Vědci ovšem došli k názoru, že na výkon má opět vliv spousta dalších proměnných a nebyli zcela schopni určit, zda pozitivní nálada před událostí přináší automaticky dobrý výkon. Třetím zkoumaným aspektem jsou kognitivní strategie. Jsou

to dovednosti a chování, které používají sportovci při tréninku a sportovních soutěžích. Mezi tyto kognitivní strategie může patřit například stanovení cílů, představy, mluvení k sobě, relaxace, emoční kontrola nebo řízení pozornosti. Postupně byly vypracovány tréninkové programy, které učily sportovce pracovat s různými kognitivními strategiemi. Podle různých průzkumů bylo podle ohlasů sportovců prokázáno, že tyto tréninkové programy pomáhají lépe řídit psychické stavy sportovců a díky tomu jsou schopni lépe provádět motorické dovednosti.

### **2.3 Složky sportovního tréninku**

Trénink je označován jako složitý a organizovaný proces, který je konán za účelem rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Zároveň je v tréninku nutno respektovat celkový rozvoj jedince, kde nesmí snaha o nejlepší výkony kolidovat s morálními, kulturními nebo zdravotními normami společenského života. Dále je nutno dodat, že trénink je proces složitý a účelově organizovaný. Je nutno si vývoj tréninků systematicky organizovat a plánovat, nikoliv se řídit podle toho, jakou má zrovna trenér náladu (Perič, Dovalil, 2010).

Trénink je proces, který je dlouhodobý a podporuje rozvoj specializované výkonnosti sportovce. Je nutno tedy pracovat na dlouhodobé bázi. V mladším věku má trénink spíše přípravný charakter, ovšem s vyšším věkem se sportovec zdokonaluje, a proto dochází k postupnému zvyšování náročnosti a k specifičnosti tréninku. Sportovní trénink směřuje primárně k dosažení individuálně či týmově nejvyšší výkonnosti v daném sportu. Věci jako sportovní postava, zdravější životní styl a podobně jsou až sekundární efekty (Perič, Dovalil, 2010).

#### **2.3.1 Kondiční složka tréninku**

Kondiční složka je obecně důležitá k rozvoji pohybových schopností a k jejich projevení v jednotlivých sportovních disciplínách. Nejvýznamnější oblasti pohybových schopností jsou: silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti, koordinační schopnosti, rychlostní schopnosti nebo například pohyblivost. U kondičního tréninku se příprava liší u jednotlivých sportů. Některé sporty vyžadují například vyšší intenzitu, jako například u sprinterů, některé zase intenzitu nižší, příkladem může být maratónský běžec. Ve sportech, kde se intenzita mění, jako například u fotbalistů, se cvičení a intenzita kombinují. V kondičním tréninku můžeme zlepšovat sportovní dovednosti jako sílu, vytrvalost, rychlost nebo hbitost. Dobře sestavený tréninkový program je vždy založen na třech principech kondičního tréninku. Jsou jimi specifičnost, velikost adaptačního podnětu a progresivní nárůst výkonnosti.

Každý sport má své specifické prvky, a proto ke každému musíme přistupovat jinak. Sportovec tedy zvyšuje svoji výkonnost ve specifických činnostech pro konkrétní sport. Příkladem může být volejbalový odraz z obou nohou při útočném úderu. Při tréninku rychlé síly musíme využít specifické cviky, díky kterým se sportovec zdokonalí.

V každém tréninku je důležité aplikovat optimální adaptační podnět. V praxi to znamená, že je důležité zvyšovat zatížení v tréninku. Bez tohoto aspektu se sportovec poté tolik nezlepšuje a nemůže tedy dosáhnout svého nejvyššího potenciálu. Jako příklad to může být zvyšování zátěže v silovém tréninku, zvyšování počtu sérií nebo zkracování času odpočinku mezi sériemi.

Třetím principem je progresivní nárůst výkonnosti. Jestliže chceme, aby náš trénink stále vedl k vyššímu výkonu, je nutno postupně navyšovat jeho objem a intenzitu. Pokud tento princip dobře aplikujeme, vede poté ke kumulativnímu tréninkovému efektu. Například zvyšujeme počet tréninků, počet opakování během tréninku nebo obtížnost cvičení (Zahradník, Korvas, 2012).

### **2.3.2 Technická složka tréninku**

Obecně ji můžeme označit za složku, která rozvíjí a upevňuje pohybové dovednosti. Tyto dovednosti dělíme do dvou skupin, a to do fundamentálních dovedností a sportovních dovedností. Za fundamentální dovednosti považujeme například chůzi, skok nebo šplh. Sportovní dovednosti jsou spojeny s konkrétními sportovními disciplínami. Například u volejbalu mezi tyto dovednosti patří útočné údery, nahrávky, bloky nebo podání. Tyto dovednosti musí plnit každý sportovec v daném sportu. Nehraje zde roli, na jaké výkonnostní úrovni se sportovec nachází. Pohybové dovednosti můžeme rozdělit podle tří základních kritérií motorického chování.

#### Všeobecné vs. Specializované dovednosti

Všeobecná cvičení rozvíjí jednu nebo více koordinačních schopností, specializovaná cvičení je sjednocují do jedné specifické dovednosti. Příkladem může být stoj na jedné noze, který reprezentuje obecně statickou rovnováhu. Na druhé straně stoj na jedné noze na kladině může také být součástí gymnastické sestavy a reprezentovat tedy specifickou složku.

#### Uzavřené vs. otevřené dovednosti

Jako uzavřené dovednosti označujeme ty, které mají předvídatelné a stálé podmínky. Příklad může být sestava v krasobruslení. Otevřené dovednosti značíme jako nenaprogramované úkoly, které mají nestálé podmínky. Cíl tréninku je reagovat na nové podněty a situace. Příklad je reagování obránce na útočníka v míčových hrách.

#### Kontinuální vs. Diskrétní vs. Sériové dovednosti

Kontinuální dovednosti nemají začátek ani konec. Je to například jízda na kole nebo bruslení. U diskrétních dovedností můžeme určit začátek a konec. Je to například skok z místa. Sériové dovednosti jsou skládány z více úkonů, kde každý hraje významnou roli v celkovém výsledku. Je to například hod oštěpem nebo skok do dálky (Zahradník, Korvas, 2012).

### **2.3.3 Taktická složka tréninku**

Tato složka je zaměřena na účelové vedení týmu nebo jedince k úspěšnému vítězství. Důležitou roli zde hrají strategie a taktika. Strategií myslíme plán, který je předem promyšlený a ověřený z předchozích zkušeností a může vést k výsledku, který očekáváme. Taktika je už praktickou realizací naší strategie v reálné soutěžící situaci (Zahradník, Korvas, 2012).

### **2.3.4 Psychologická složka tréninku**

Tato složka se zaměřuje na pozitivní ovlivňování osobnosti sportovce v duchu fair play v závislosti na době trvání sportovní přípravy. Cílem je dosažení maximální výkonnosti v seniorském věku. Každý člověk je originální a navenek se projevuje jako osobnost, kterou charakterizuje řada faktorů. Mezi nejvýznamnější patří například temperament, motivace, jednání, vlastnosti osobnosti nebo postoje.

Temperament se navenek projevuje emocemi a dynamikou duševních procesů. Mezi čtyři základní typy temperamentu řadíme sangvinika, cholera, flegmatika a melancholika.

Dalším faktorem je motivace. Tu označujeme jako podněcující příčinu chování, která rozhoduje o směru a intenzitě jednání člověka. Je důležité, aby trenér poznal, jak moc má motivovat své svěřence. Uplatňuje se zde pravidlo: „ani moc ani málo“.

Jednání označujeme jako faktor, který je prováděn za jednoznačným účelem. Motivace je úzce spojena s aktivační úrovní. Tu si můžeme představit jako úroveň nabuzení organismu. Je zde prokázáno spojení mezi aktivační úrovní a sportovním výkonem. Pokud je aktivační úroveň příliš nízká nebo naopak příliš vysoká, má negativní dopady na sportovní výkon.

Dalším faktorem jsou vlastnosti osobnosti. Jsou vrozené a rozlišujeme je na pozitivní a negativní. Mezi pozitivní můžeme zařadit například obětavosti, zatímco mezi negativní například sobeckost. Jsou charakterizovány pomocí čtyř dimenzí, a to směrem, intenzitou, rozsahem a dobou trvání.

Postoje se liší od vlastností osobnosti tím, že jsou získané a projevují se opakovaně v příslušných situacích. Získáváme je napodobováním, zráním, racionálně nebo na základně emocí (Zahradník, Korvas, 2012).



## 2.4 Psychická příprava ve sportu

Podle Periče & Dovalila (2010) je psychická příprava složkou sportovního tréninku, která se orientuje na ovlivňování psychické komponenty sportovního výkonu.

Vrcholový a výkonnostní sport je pro psychiku velmi náročný. Je to z toho důvodu, že na sportovce jsou v tréninku a v soutěžích často kladeny enormní nároky. Je nutné zvládat stres, únavu, bolest, nechuť nebo stereotyp tréninku, pro dosažení vysoké výkonnosti. Prosadit se pak může ten, kdo je psychicky silný, vyrovnaný, odolný a dokáže se na soutěž optimálně psychicky naladit. Jsou sporty, ve kterých hraje psychika zásadní roli a může sportovce ovlivňovat v podání maximálního výkonu. Sportovci se poté setkávají s psychickým tlakem nebo překážkami, se kterými si sami nedovedou poradit. Důvody mohou být různé, například účast v mezinárodní soutěži nebo přestup do vyšší kategorie. Každý sportovec se tak pravděpodobně dostal do situace, kdy prohrál nebo dělal chyby tzv. „kvůli hlavě“.

Jsou různé možnosti, jak můžeme pozitivně ovlivnit prožívání sportovce. Na naši psychiku mají také zásadní vliv faktory jako naše životospráva, regenerace, vyvážená strava, pozitivní životní postoje, hodnoty a priority, mezilidské vztahy, vztah k sobě nebo schopnost sebereflexe.

Cílem psychické přípravy je, aby sportovec rozvíjel vlastnosti jako vytrvalost, cílevědomost, odolnost nebo disciplínu, ale také ho učil mentálními dovednostmi jako například koncentraci, schopnosti zvládat stres, plánovat činnosti, zvládat své emoce nebo relaxaci. Psychická příprava by měla být propojena s kondiční, technickou a taktickou přípravou. Je také důležité, aby byla vhodně zařazena do ročního tréninkového cyklu. Pokud se podaří úspěšně všechnu složku skloubit, může sportovec využít svůj potenciál naplno a podat maximální výkon. Psychická příprava by měla také směřovat k rozvoji schopností a dovedností potřebných jak ve sportu, tak i k rozvoji osobnosti (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

### 2.4.1 Mentální trénink

Mentální trénink je jedním ze základních postupů psychické přípravy. Charakterizujeme ho jako individualizovaný program kombinující několik psychologických metod za účelem zlepšení jak psychických dovedností, tak sportovního výkonu (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář).

Mentální trénink můžeme také charakterizovat jako systematický a konzistentní nácvik psychických dovedností za účelem zlepšit výkonnost a prožitek při sportování. Díky mentálnímu tréninku můžeme také zvýšit vlastní spokojenost při sportu. Stejně jako nacvičení fyzických dovedností, je také důležité nacvičit jednotlivé techniky mentálního tréninku. Těmi mohou být například relaxace, schopnost koncentrace, pozitivní řeč a podobně (Weinberg & Gould, 2003).

Cílem mentálního tréninku je připravit sportovce nebo tým na podání výkonu na úrovni trénovanosti nebo až nad její úroveň v potřebném čase. Mentální trénink dělíme na dlouhodobý, který je začleněn do několika sezón a krátkodobý, který se zaměřuje na konkrétní problém (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

## **2.5 Psychická příprava ve fotbale**

Smysl psychologické přípravy je adaptovat hráče a jejich psychiku tak, aby byli schopni co nejefektivněji svůj výkonnostní potenciál, který získali během sportovního tréninku. Nároky na psychiku fotbalu jsou velké, dominují zde především požadavky na percepci, tvořivé myšlení, anticipaci nebo rychlé rozhodování při výběru optimálního řešení situace. Vyžadována je také odolnost vůči nepříznivým vnějším a vnitřním vlivům (Buzek, 2007).

### **2.5.1 Zařazení psychické přípravy do RTC**

Tréninkový cyklus je celek různě dlouhých časových úseků, které se opakují v rámci jednoho tréninkového procesu. Je rozdělován na mikrocykly (dny), mezocykly (týdny) a makrocykly (měsíce), ty stanovují délku periody. V ročním tréninkovém cyklu je trénink systematicky a dlouhodobě realizován, včetně psychické složky. Je nutno, aby byl naplánován racionálně a respektovaly se jeho zásady. Považujeme ho za základní jednotku dlouhodobé organizované tréninkové činnosti. Jedná se o nejtypičtější makrocyklus. Dělíme ho na čtyři tréninkové úseky. Na přípravné období, předzápasové období, hlavní období a přechodné období. Bez plánování cílů se sportovci určitě neobejdou. Ovšem ne vždy se cíle sportovců shodují s realitou. Poté je důležitý vhodný přístup trenéra, který by měl roční tréninkový cyklus přizpůsobit zdravotnímu a psychickému stavu sportovce (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

V přípravném období je vhodné použít techniky mentálního tréninku jako stanovování cílů, techniky pro zlepšení koncentrace (zaměření pozornosti, vnitřní řeč), relaxaci, brániční dýchání nebo imaginaci. Pro období předzápasové se hodí techniky, které nám pomůžou se na zápas/sezónu připravit. Může to být například modelování zápasových podmínek, imaginace nebo mentální plán zápasu/závodu. V závodní fázi je poté důležité využití imaginace a předzávodní/předzápasové přípravy (Pernicová, 2017).

Důležité období RTC je také období přechodné. Je to specifické období, kdy se sportovec soustředí především na regeneraci a odpočinek. Jedná se jak o fyzickou, tak i psychickou regeneraci, jelikož sportovci jsou unavení i po psychické stránce. Zde je důležité například

praktikovat i jiné doplňkové sporty, změnit prostředí nebo zavést do tréninku zábavnější techniky (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

### **2.5.2 Dechová a relaxační cvičení**

Dýchání má velký vliv na psychiku, je samo zdrojem určitých pocitů a určité psychické stavy mění dýchací rytmus i hloubku dýchání. Mezi dýcháním, nervovou soustavou a psychikou je přímá souvislost. Dech působí regulačně na vegetativní nervový systém a je pojítkem mezi psychikou a pohybovým systémem. Dýchací centrum mění bdělost, nádech zvyšuje napětí kosterního i útrobního svalstva a výdech je snižuje. Při klidném fungování je dech pravidelný, hluboký a dlouhý, při napětí a je nepravidelný, mělký a krátký. Když se nadechujeme, zvyšuje se dráždivost nervové soustavy i svalů. Když vydechujeme, dráždivost se snižuje. Dechová cvičení můžeme používat pro rozvíjení tělesných, ale i psychických funkcí. Dýchání nám pomáhá k dosažení relaxace. Díky správnému dýchání můžeme dosáhnout kontroly úzkosti a svalové tenze (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Relaxační techniky nám mohou také pomoci regulovat aktuální psychický stav. Ten je často zaměňován s pojmem nálada. Náladu ale označujeme pouze jako jednu ze složek aktuálního psychického stavu, složkou emoční. Aktuální psychický stav zahrnuje dále například motivovanost a aktivaci (Stackeová, 2011).

Kontrola dechu je ve skutečnosti jedním z nejjednodušších a nejeftivnějších způsobů, kterými můžeme ovlivnit, jak úzkost, tak i svalové napětí. Pokud jsme klidní a sebevědomí a věci máme pod kontrolou, náš dech je potom klidný a hluboký. Pokud cítíme napětí a jsme pod tlakem, automaticky se náš dech zkracuje a je nepravidelný. Mnoho sportovců bohužel správně dýchat neumí. Pokud jsou pod tlakem, nedaří se jim správně dýchat a dobře koordinovat dýchání. To jim brání ve správném provedení pohybu. Správné dýchání je také klíčové během posilovacích a rehabilitačních cvičení. Podle výzkumů je dokázáno, že zadržování dechu zvyšuje celkové svalové napětí. Výdech napětí v těle naopak snižuje (Weinberg & Gould, 2003).

Názorným příkladem může být toto dechové cvičení pro zklidnění. 5 sekund provádíme nádech, 5 sekund dech držíme a 5 sekund vydechujeme. Tento proces opakujeme třikrát. Poté provedeme 5 hlubokých nádechů a výdechů. Přitom si představujeme, kde bychom chtěli být za 50 let. Každý si představí něco jiného, ale všechny nás spojuje to, že chceme být šťastní a štěstí cítit. Naše centrální nervová soustava pracuje na bázi sympatiku a parasympatiku. Před výkonem je často aktivován sympatikus, tím jsme poté ve stresu. Toto dechové cvičení nám pomáhá k aktivování parasympatiku, a tím k celkovému uvolnění těla (Schlesinger, 2020)

Dalším příkladem může být centrování. Tuto metodu můžeme využít před startem nebo v průběhu soutěže. Soustředíme se na pomalý nádech a zaměříme pozornost na konkrétní oblast svého těla. U toho si můžeme opakovat nějaké slovo pro zklidnění, například „uvolni se“. Pokud se dostaneme do stavu úzkosti, zrychlí se nám dech a hlavou se nám můžou honit negativní myšlenky. Tato relaxační technika nám pomáhá tyto stavy odstranit. Její výhodou je, že ji můžeme použít i během soutěže. Po použití této techniky bylo zaznamenáno snížení kognitivní a zejména somatické úzkosti hráčů (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

### **2.5.3 Koncentrace**

Podle Hartla a Hartlové (2004) je koncentrace vědomé, úmyslné a trénované soustředění pozornosti na určitý předmět jev nebo obsah.

Koncentrace je nástroj, díky kterému můžeme zaměřovat a řídit pozornost. Jedná se o mentální proces, díky kterému se můžeme zaměřit na některé části našeho okolí i našeho vnitřního prostředí a také vytřídit nebo vyloučit některé další vlivy, které jsou nepotřebné. Schopnost soustředit se pro nás není jen vrozená. Sportovní psychologie ji vidí jako schopnost, která se dá naučit a vypěstovat. Sportovec je schopen se naučit některé postupy pro odbourání rušivých vlivů, kterými můžou být například rozptýlení nedůležitými podněty, úzkosti nebo zaměření pozornosti špatným směrem (Cashmore, 2002).

Koncentrace se dá procvičovat různými způsoby. Například si můžeme vybírat relevantní podněty v podnětovém poli, takové, které jsme schopni vnímat okolo sebe prostřednictvím smyslů. Na ty zaměřujeme pozornost a zároveň blokujeme rozptylující podněty. Můžeme použít fungující rutinní postupy, které přispívají ke správným krokům v průběhu činnosti. Potom, co se koncentrujeme na danou činnost, můžeme využít také imaginaci. Mezi velmi efektivní techniky pro zlepšení koncentrace patří také vnitřní řeč s využitím klíčových slov. Můžeme si také určit postupné výkonové cíle, jak daný úkol nebo činnost zvládneme. To nás potom nasměruje zaměřit pozornost na správné věci. Koncentraci také můžeme zlepšit tím, že se naučíme vhodné dechové, relaxační nebo meditační cvičení. Můžeme také trénovat plné vnímání a prožívání přítomného okamžiku, a to nejen při sportu, ale také při běžných denních činnostech (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

Jak už bylo zmíněno, důležitou technikou ke zlepšení koncentrace je použití vnitřní řeči. Podle některých studií je negativní vnitřní řeč spojená s následným poklesem výkonnosti nebo chybami. Naopak výzkumy u různých druhů sportů potvrzují, že různé typy pozitivní vnitřní řeči mohou přispět ke zlepšení výkonu (Hřebíčková, 2013).

Weinberg & Gould (2003) vytvořili 6 pravidel pro tvorbu pozitivní vnitřní řeči během výkonu. Těmi jsou: užití krátkých vět zaměřených na konkrétní věc, užití jedné osoby a přítomného času, užití pozitivních vět, smysluplnost afirmací a soustředění se na ně, přivětvivá vnitřní řeč k sobě samému a časté opakování afirmací.

Jako příkladnou techniku pro zlepšení vnitřní řeči můžeme uvést tzv. „zastavení toku negativních myšlenek“. Tato technika funguje tak, že si nejprve uvědomíme negativní myšlenky, a poté použijeme klíčové slovo k jejich zastavení. To může být například slovo „stop“. V praxi to vypadá tak, že v momentě, když se naše pozornost upne k negativní myšlence, řekneme si slovo „stop“ a poté se zaměříme na pozitivní věc, která nás dovede ke správnému zvládnutí úkolu (Kratochvíl, 1998; Weinberg & Gould, 2003).

Schopnost koncentrovat se můžeme také zlepšit využitím modelového tréninku. Závodní prostředí se může od toho tréninkového velmi lišit. Na tréninku většinou nejsou přítomni diváci, oponenti nebo rozhodčí. Tyto faktory můžou naši koncentraci narušovat a na sportovce klást jiné psychické nároky než na tréninku. Psychologické faktory během závod, jako jsou úzkost, motivace nebo sebedůvěra, se můžou výrazně lišit od psychologických faktorů v tréninku. Všechny tyto faktory můžou tedy sportovce rozptylovat a narušit jeho výkon. Východiskem modelového tréninku jsou teoretické zákonitosti procesu psychické adaptace. Tu chápeme jako proces postupného přizpůsobení podnětu, který na začátku vystupuje jako stresor. Jako podněty zde chápeme situační vlivy, které svými psychologickými účinky působí nepříznivě na činnost sportovce (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

#### **2.5.4 Seberegulace, regulace emocí**

Seberegulace je schopnost jednat za účelem dosažení krátkodobých a dlouhodobých cílů monitorováním a řízením myšlení, pocitů a chování (Šafář & Hřeíčková, 2014).

Podle Robazza & Ruize (2018) je seberegulace určitý proces, ve kterém se sportovec vědomě snaží omezit nežádoucí myšlenky, pocity, své chování a uvést je do souladu s vytyčenými cíli a ideály.

V dnešní době má stres na sportovní výkony čím dál větší vliv. Velký tlak na výkon v závodním sportu je spojen také s finanční stránkou a mediální publicitou. Společnost oceňuje a hodnotí výhry a úspěchy sportovců. Proto trenéři a sportovci cítí velký tlak na výsledky. Sportovci, kteří se neumí dobře vypořádat s tlakem, můžou zaznamenat podprůměrné výsledky. Tento tlak může vyústit až v syndrom vyhoření nebo psychosomatické onemocnění. Proto je důležité, aby si každý sportovec našel techniku, která mu pomůže zlepšit schopnost odolávat stresu. Pro každého jedince je důležité najít optimální stupeň nabuzení. Být dostatečně, ale ne

příliš vyhecovaný. Dokázat se uvolnit ve chvíli, kdy je to nutné. Intenzitu nabuzení můžeme regulovat dýcháním a relaxačními technikami (Weinberg & Gould, 2003).

Podle Macháčové, Macháče a Voskovce (1985) mezi hlavní typy startovních a soutěžních stavů patří tyto tři základní:

Stav nadměrné aktivace (startovní horečka) je stav, který je emočně negativní. Projevuje se diskoordinací pohybových funkcí. Příkladem může být svalový třes, křečovitě pohyby nebo špatná koordinace jemných pohybů. Může dojít i ke zvýšené agresivitě.

Nepřiměřená nízká aktivace (startovní apatie) je stav, kde sledujeme sníženou aspiraci a útlum v mozkové kůře. Mezi typické projevy patří ochabnutí a malátnost, která přechází až do pasivity.

Stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost) je stav optimální. Vyznačuje se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací a pozitivním vnitřním napětím. Člověk je schopen ovládat zvýšenou agresivitu.

Proto, aby se člověk dostal do optimálního stavu, nám pomohou pomoci koncentrační cvičení. Ta zvyšují senzibilitu ve vnímání sama sebe i sebe jako součást vnějšího světa. Pomáhají nám k zvýšení schopnosti sebecítění a autoregulace. Patří sem například zdravotní cvičení, hatha jóga, Feldenkraisova metoda nebo Alexandrova metoda (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

V případě předstartovní horečky nám můžou pomoci techniky jako relaxační dýchání, strečink, uklidňující masáž, izolace od soutěže, připomenutí vlastních dovedností, dodržení závodního plánu a rutinních postupů, koncentrace „teď a tady“, klidná hudba nebo jednoduše úsměv.

V případě předstartovní apatie je nutno sportovce nabudit. K tomu nám může pomoci aktivační dýchání, dynamická hudba, budivá masáž, sledování průběhu soutěže nebo představa výborného výkonu.

V obou případech nám může také pomoci správně použitá vnitřní řeč. V případě předstartovní horečky sportovec používá fráze jako „klid, čistá mysl jdu do toho“, v případě apatie je dobré použít fráze jako „pojd', jdu do toho, jsem připravený“ (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

### **2.5.5 Práce s imaginací**

Výraz imaginace vychází z latinského „imago“ – obraz a „vyjadřuje komplexní proces seskupování představ do určitých struktur a jejich fungování. Významovým ekvivalentem pojmu imaginace je obrazotvornost, který je však obvykle pokládán za obsahově totožný se slovem

fantazie, ačkoli ta by mohla být chápána jako jeden z mnoha druhů imaginace“ (Nakonečný, 2004).

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

Imaginace může také ovlivnit motivaci sportovce tím, že si sportovec představí závodní situaci a to, jak správně provádí určité akce. To mu může dodat energii a přispět k zaměření pozornosti správným směrem, takže je lépe připraven na závod (Cashmore, 2002).

Existují dvě perspektivy imaginace. Interní, kdy si sportovec představuje sám sebe ve svém těle, jak vykonává daný pohyb. Poté perspektivu externí, kdy vidí člověk sebe samotného z pozice jiné osoby. Sportovec si například může představit svůj dřívější výkon, se kterým byl spokojen, a tím si připomene správné provedení dané dovednosti. Díky imaginaci si můžeme tvořit v mysli možné scénáře, kde vybereme pro nás ten nejvhodnější. Je důležité, aby představa, s níž v mysli pracujeme byla, co nejpodobnější realitě. Abychom mohli zapojit co nejvíce smyslů - kinestetický pocit (vnímání sebe sama ve vlastním těle, pozice těla v prostoru, rovnováhy pohybu), hmat, zrak, sluch, čich, chuť, představu prostředí, ve kterém výkon probíhá, představu tempa, rytmu, timing atd. Do představy můžeme zahrnout také emoční nastavení (odhodlání, sebedůvěru, nabuzení) a můžeme si představovat úspěšné dosažení cíle (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

Pro práci s imaginací je také vhodné například využít videozáznam, pročíst si záznam o utkání, nebo si projít místo, kde soutěž probíhá, před jejím zahájením. Je také vhodné při tréninku a výuce komplexních sportovních dovedností pestrým způsobem popsat činnosti tak, aby si sportovci daný úkol co nejlépe představili (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

### **2.5.6 Motivace, stanovování cílů**

Pojem motivace pochází z latinského výrazu „movere“, to znamená hýbat či měnit. Je to regulační proces, který energetizuje naše chování a jednání, dává jim určitý směr, určuje jejich obsah (jaké činnosti se věnujeme) a intenzitu (jak často, po jak dlouhou dobu a s jakým úsilím se činnosti věnujeme). Motivace má svou vlastní dynamiku a strukturu. Váže se na vlastnosti osobnosti, na fyziologii organismu, na životní podmínky jedince. Souvisí s vnímáním, emocemi a chováním, to je obvykle řízeno celým komplexem motivů. Funkcí motivace je proces regulace chování: zaměřování, energetizace a udržování chování, jehož smyslem je dosahování

významných životních cílů, uspokojování potřeb a spolupůsobení při vytváření kladného nebo záporného vztahu k určitým činnostem (Nakonečný, 2004).

Motivaci dělíme na dva druhy, a to na vnitřní a vnější. Pokud je pro sportovce příčina motivace samotný sport a výkony v něm, jedná se o motivaci vnitřní. Pokud chce sportovec dosáhnout něčeho, co si přeje, například úspěchu, peněz nebo slávy, je jeho motivace vnější (Duda & Treasure, 2006).

Pro sportovce je důležité využívat hlavně motivaci vnitřní. Vyplývá to například z publikace Slepíčky, Hoška & Hátlové (2009), kde autoři popisují, že pokud je sportovec motivován vnitřně pro danou činnost, poté se jí věnuje s radostí a uspokojením, aniž by mu musela přinášet nějakou odměnu či prospěch. Dále popisují, že tento typ regulace je vysoce autonomní (nezávislý) a je základem pro sebe-determinaci (nejvyšší stupeň motivace či motivační potřeba v Maslowově hierarchii motivů).

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

Důležitou roli v motivaci sportovce hraje stanovování cílů. Podle Locka (1996) cíle motivují sportovce tak, že jim napomáhají zaměřit pozornost na specifické úkoly, zvyšují úsilí, snahu a vytrvalost při nepříznivých podmínkách a nezdaru.

Jedinec nebo celé družstvo si vytyčí krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle, kterých chtějí dosáhnout za určitý čas postupnými kroky. Pokud sportovec dosáhne předem stanovených cílů, je veden ke zvýšenému úsilí, vytrvalosti, odolnosti a zvyšuje se jeho motivace při nezdaru. Základ této techniky je v dosahování postupných, na konkrétní kroky zaměřených cílů, tedy cílů výkonových. Například se můžeme zaměřit na správnou techniku, postup nebo taktiku. Cíle mohou být stanoveny ve všech oblastech tréninku, a to v kondiční, technické, taktické a psychické oblasti. Je také důležité cíle průběžně hodnotit a zaznamenávat. Stanovovat cíle ve sportu je vhodné podle metody SMART. Podle této metody by měly být cíle specifické (specific), měřitelné (measurable), dosažitelné (attainable), realistické (realistic) a časově ohraničené (time-based) (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

### **2.5.7 Týmová práce**

Podle Toda, Thatcher & Rahman (2012) lze považovat sportovní tým za skupinu. Je to z toho důvodu, že mají společný cíl, například vyhrát. Jednotlivci v této skupině se považují za její členy a v týmu – skupině zpravidla panuje strukturovaná organizace a definované role, například jsou určeni kapitáni týmu.



Sportovní družstva patří k těm sociálním skupinám, u nichž je efektivita, úspěšnost v činnosti velmi důležitým aspektem jejich činnosti. Jejich efektivita je posuzována především jejich úspěšností v soutěžích, jichž se účastní. Přesto je velmi obtížné stanovit vyčerpávající přehled faktorů, které se podílejí na jejich efektivitě. Pro efektivní činnost týmu je důležité především: vhodné složení družstva, vytvořená struktura družstva, způsob izolace vůdcovské role, motivace, a interpersonální vztahy v družstvu (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Týmový herní výkon je podmíněn individuálním herním výkonem všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé individuální herní výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení. Týmový herní výkon má sociálně-psychologický rozměr (fotbalové mužstvo je sociální skupina), neboť finální výkon je závislý na dynamice vztahů, sociální soudržnosti, úrovni komunikace a motivaci hráčů. V rámci týmového herního výkonu mají všichni hráči stejný cíl, tedy zvítězit, případně podat co nejlepší výsledek. To v praxi znamená bránit soupeři dosažení jeho cíle a současně prosazovat cíl svůj (Votík, 2003).

Podle Zalabáka & Votíka (2003) je vhodné při posuzování týmového herního výkonu sledovat faktory jako to, jak hráči využívají celou hrací plochu, plynulost hry, zda se hráči podílejí na útoku stejně, zda všichni brání nebo jak dlouho družstvo drží míč pod svou kontrolou, kde a jak ztratí míč atd.

Pro týmové sporty je velmi důležitá týmová soudržnost. Týmovou soudržnost můžeme definovat jako sounáležitost jednotlivců v týmu, kteří spolupracují v dosahování společných cílů. Týmová soudržnost je také jedním z nezbytných předpokladů sportovního úspěchu. Pokud má být tým úspěšný, hráči musí spolupracovat jak na hřišti, tak i mimo něj (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Týmová koheze (soudržnost) je považována za nejdůležitější charakteristiku sportovní skupiny. Členové v týmu na sebe musí vzájemně reagovat, pracovat na společných cílech, přizpůsobovat se nárokům okolí a nacházet rovnováhu mezi vlastními potřebami a potřebami ostatních členů týmu (Carron, Eys & Burke, 2007).

Každý tým má svou dominantní hodnotu a ideu, se kterou by se v ideálním případě měl každý jedinec v týmu ztotožnit. Je důležité, aby si každý jedinec uvědomil, že tým má více síly a schopností než samotný jedinec. Proto je důležité, aby měl takové nastavení lídr týmu, kterého ostatní členové týmu respektují. Poté je velká šance, že toto nastavení přijmou i ostatní členové týmu přes všechny charakterové, individuální a hodnotové rozdíly, které se v sportovním týmu objevují. Pokud se to povede, je pravděpodobné, že tým bude fungovat lépe a bude tedy blíže k úspěšným výkonům (Šafář & Nocar, 2022).

### **2.5.8 Předzápasová příprava, taktická příprava**

Štěřbová, Pernicová, Krol & Šafář (2022) uvádí, že vhodnou metodou pro správné naladění se na výkon po stránce fyzické, rozumové a emocionální je využití předvýkonových/předzávodních postupů, rutin.

Předzápasové rutiny se obvykle skládají z kognitivní, behaviorální, emoční a energetizující složky. Složka kognitivní zahrnuje koncentrační podněty (na co mají hráči zaměřit pozornost), produktivní (cílevědomé, taktické) přemýšlení a instrukční vnitřní řeč. Mezi komponenty chování patří třeba procházení taktického postupu a jednotlivé rutinní postupy. Emoční složka může být ovlivněna například prostřednictvím sociální opory trenéra nebo ostatních členů týmu – rozhovoru pro posílení sebedůvěry, ujištění o schopnostech hráče, zklidnění, mírnění frustrace, pojmenování negativních pocitů. A konečně, energetizující komponenty zahrnují přiměřený odpočinek, regenerační aktivity, správnou výživu a hydrataci (Štěřbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

Užitečná technika pro soustředění jsou předzávodní rutiny (rituály). Ty sportovcům pomáhají převést pozornost od irelevantních myšlenek k myšlenkám užitečným pro dobré zvládnutí závodu. Tyto rutiny zvyšují pravděpodobnost, že jedinec nebude rušen před závodem jak vnitřně, tak vnějšími okolnostmi. Často umožní sportovci také vykonávat věci automaticky, aniž by byl rušen vědomou kontrolou. Rutiny mohou být užity před, ale také během závodu k zaměření pozornosti, snížení úzkosti, odstranění rušivých vlivů a zvýšení sebedůvěry (Weinberg & Gould, 2003).

Taktická příprava je zaměřena na přípravu sportovce k promyšlenému a účinnému vedení sportovního boje v podmínkách soutěží. Jedná se o optimální řešení proměnlivých soutěžních situací. Cílem je naučit sportovce řešit soutěžní situace způsobem který umožňuje vítězit nebo se co nejlépe umisťovat v soutěžích. Úkolem taktické přípravy je získat praktické znalosti, jejich proměňování ve zkušenosti, nácvik a zdokonalování těchto taktických dovedností a také jejich rozvoj. Taktika je původem vojenský termín, později přenesena i do sportu. Sportovní taktika je tedy předem naučený soubor řešení soutěžních situací v souladu s pravidly. Je to způsob vedení sportovního boje s cílem dosáhnout co nejlepšího výsledku v soutěži. Vždy vychází ze strategie čili předem připraveného plánu. Volba optimálního způsobu vedení sportovního boje v soutěžích je závislá na připravenosti sportovců, na soupeři, na vývoji situace v průběhu soutěže atd. (Dovalil et al., 2002).

Taktická složka sportovního tréninku souvisí se strategií a taktikou. Strategie představuje předem promyšlený plán, podle kterého by měl sportovec či tým v soutěži postupovat. Taktický

plán je potom v praxi realizován při řešení konkrétní herní či závodní situace (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

## 2.6 Sportovní výkon ve fotbale

Sportovní výkon ve fotbale je dán různými faktory, kterými je ovlivňován. Votík (2005) je rozdělil na dvě kritéria, a to na dispoziční a situační. Dispozičními faktory jsou podmíněny předpoklady hráče k hernímu výkonu, jedná se tedy o úroveň jeho pohybových schopností, herních dovedností, kvalitu řídicí činnosti CNS atd. Situační faktory jsou dány vnějšími podmínkami, ve kterých probíhá herní výkon.

Ve fotbalu rozlišujeme podle Votíka (2003) dva základní druhy herního výkonu. Je to výkon individuální a výkon týmový.

Individuální herní výkon je základ týmového výkonu v utkání, kde se jeho zkvalitnění tréninkového procesu promítne zvýšením kvality týmového výkonu. Má vždy formu herních činností jednotlivce, projevující se souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností. Tyto herní dovednosti, jako je zpracování míče, vystřelit nebo obejít protihráče jsou učením získané dispozice k účelnému jednání ve hře. Množství a kvalita těchto dovedností vyjadřuje způsobilost hráče podílet se na týmovém výkonu (Votík, 2003).

Týmový herní výkon je podmíněn individuálním herním výkonem všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé individuální herní výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení. Týmový herní výkon má sociálně-psychologický rozměr (fotbalové mužstvo je sociální skupina), neboť finální výkon je závislý na dynamice vztahů, sociální soudržnosti, úrovni komunikace a motivaci hráčů. V rámci týmového herního výkonu mají všichni hráči stejný cíl, tedy zvítězit, případně podat co nejlepší výsledek. To v praxi znamená bránit soupeři dosažení jeho cíle a současně prosazovat cíl svůj (Votík, 2003).

V současnosti klade fotbal oproti dřívějšímu pojetí hry větší důraz na kondiční připravenost hráčů. Hra se urychlila a naběhané vzdálenosti se prodloužily (Drust et al., 2007). Hráč musí být schopen překonávat fyzickou únavu jak lokální, tak i celkovou, aby nedošlo k nepřesnostem a snížení kvality technického provedení daných dovedností. Intenzita zatížení je zde kolísavá, hráč je nucen střídat rychlé sprinty s lehkým klusem, je zde důležité dosáhnout také optimální úrovně vytrvalosti. Herní činnosti jednotlivce, ať už s míčem či bez míče, vyžadují nadprůměrnou úroveň rychlostních schopností, a to rychlostí reakční, akční i maximální. Hojně se zde využívá také explozivní síla dolních končetin, například při změnách směru nebo zrychleném běhu. Důležité jsou také koordinační schopnosti a schopnosti orientační, například

při vnímání pohybu míče a ostatních hráčů. Je také důležité, aby hráč uměl reagovat na nečekané činnosti soupeřů i spoluhráčů (Kalichová, 2013).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této bakalářské práce je na základě databázové rešerše a analýzy získaných dat vytvořit systematický přehled poznatků o mentální přípravě hráčů fotbalu.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Pro tvorbu teoretické části práce provést rešerši literárních a internetových zdrojů v oblasti sportovního tréninku, psychické přípravy a mentálního tréninku ve fotbale.
- 2) Vytvoření přehledové studie zahrnující dostupné informace o mentální přípravě fotbalových hráčů na základě databázové rešerše dle zásad postupů používaných u přehledových studií.
- 3) Nastavit kritéria pro vyhledávání: stanovit klíčová slova pro oblast mentálního tréninku a fotbal, stanovit upřesňující kritéria jako rok, jazyk, zdroj, výběr databází, ve kterých bude rešerše provedena.
- 4) Výběr studií dle názvu a abstraktu a následné posouzení full textu studií.
- 5) Vytvoření závěrečného přehledu o možnostech psychické přípravy ve fotbale, získaného z dostupných databázových zdrojů.

### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Jaké techniky jsou nejčastěji využity v mentální přípravě u fotbalistů?
- 2) Jaký efekt přináší mentální trénink ve fotbalové přípravě?
- 3) Jaké psychické faktory hrají roli v tréninku a soutěžním výkonu ve fotbale?
- 4) Jaké psychologické charakteristiky jsou důležité pro hráče fotbalu?
- 5) Lze zařazením psychické přípravy zvýšit efektivitu sportovního tréninku ve fotbale?

## 4 METODIKA

Pro vyhledávání studií zabývajících se mentální přípravou ve fotbale jsem využil elektronický zdroj informací EBSCO, v něm jsem vybral databáze SPORTDiscus with Full Text, APA PsycInfo a APA PsycArticles. Tyto databáze byly zvoleny z důvodu toho, že poskytují přehledné studie ze sportovního prostředí s psychologickým zaměřením. V databázích jsem studie vyhledával podle přesně stanovených klíčových slov a termínů, které odpovídají řešené problematice (viz Tabulka 1.).

### 4.1 Kritéria vyhledávání

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

Časový interval: 1/2000–1/2023

Klíčová slova: football, soccer, termíny týkající se mentální a psychické přípravy ve sportu (viz Tabulka 1.)

Kritéria inkluze: studie týkající se psychické přípravy a mentálního tréninku ve fotbale, studie týkající se psychické stránky tréninku a výkonu ve fotbale, studie týkající se psychických faktorů ovlivňující výkon ve fotbale, studie týkající se technik a postupů pro ovlivnění psychiky hráčů, studie zahrnující populaci zdravých sportovců, studie zahrnující muže i ženy

Kritéria exkluze: studie nezabývající se psychickou přípravou a mentálním tréninkem ve fotbale, studie nesouvisející s psychickou složkou tréninku a výkonu ve fotbale, studie nezahrnující fotbal, studie zahrnující sportovce s handicapem či s diagnostikovanými mentálními poruchami, review studie

Tabulka 1

*Strategie vyhledávání ve vybraných databázích (výsledky ke dni 24. 3. 2023)*

---

Vyhledávání

---

S1 MM "IMAGERY (Psychology)"

S2 DE "MENTAL training"

S3 DE "MOTOR imagery (Cognition)"

S4 DE "Self-Talk"

S5 DE "Cognitive Restructuring"

S6 DE "Self-Instructional Training"

S7 DE "Visualization"

S8 DE "BREATHING exercises"

S9 DE "THERAPEUTIC use of breathing exercises"

S10 DE "Autogenic Training"

S11 DE "Autohypnosis"

S12 DE "Biofeedback Training"

S13 DE "Centering"

S14 TI ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy)) OR AB ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy))

S15 TI ((psychological OR mental OR cognitive) W2 (training OR restructuring)) OR AB ((psychological OR mental OR cognitive) W2 (training OR restructuring))

S16 TI ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills)) OR AB ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills))

S17 TI ((positive) W3 (self-talk OR thinking OR speech)) OR AB ((positive) W3 (self-talk OR thinking OR speech))

S18 TI ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech)) OR AB ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech))

S19 TI ("negative thought stopping") OR AB ("negative thought stopping")

S20 TI ((simulated) W3 (training OR modelling)) OR AB ((simulated) W3 (training OR modelling))

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

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

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

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

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

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

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

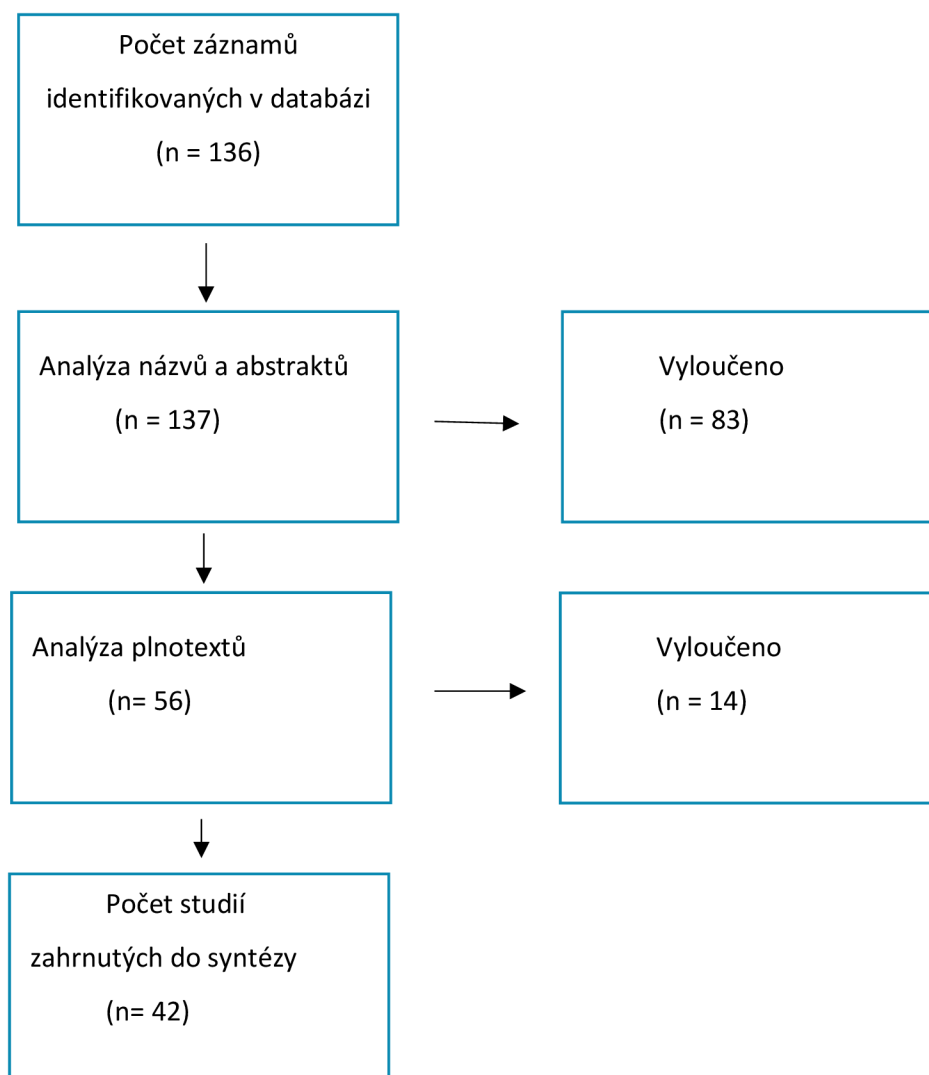
---



## 4.2 Proces výběru studií

Nalezené studie obsahovaly články, které byly relevantní, ale také nerelevantní, dle stanovených kritérií. Postup při výběru zahrnoval několik kroků. Prvním krokem bylo zhodnotit dle názvu a abstraktu, zda je studie relevantní, či nerelevantní. Toto zhodnocení proběhlo dvojitě ve spolupráci s vedoucím práce. V případě neshody obou stran byl pečlivě pročten abstrakt a zhodnocena kritéria inkluze a exkluze článku. Pokud byl výsledek nejasný, byl pročten celý text dané studie. Po vyřazení nerelevantních studií byla v druhém kroku provedena analýza fulltextů. Do této analýzy bylo zahrnuto přečtení celé studie a ověření si, že daný zdroj skutečně splňuje kritéria inkluze pro tuto bakalářskou práci.

Obrázek 3. Flow diagram – postup při výběru studií



### **4.3 Zpracování dat**

Po analýze fulltextů bylo vybráno 42 studií, které byly následně sepsány do přehledné výsledkové tabulky v MS excel. Do tabulky byly zařazeny následující údaje: rok vydání studie, počet účastníků, pohlaví účastníků, národnost, výkonnostní úroveň, metodologie, psychologické techniky či faktory a výsledek či závěr studie.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Z 136 studií vyhledaných v databázích vylo zahrnuto do bakalářské práce 42 studií. Ve vybraných studiích uvedených v Tabulce 2 se zúčastnili muži i ženy, převládali ovšem muži. Pocházeli většinou z USA nebo Velké Británie, byli zde ovšem i účastníci z Německa, Kanady, Malajsie nebo Číny. Sportovci, kteří se výzkumů účastnili byli na různých výkonnostních stupních, a to od úrovně amatérské až po elitní úroveň. Věk účastníků byl také rozmanitý. Větší množství studií se zabývalo hlavně mentálním tréninkem u dospívajících hráčů a hráček fotbalu. Z výzkumů plyne, že je velmi důležité zařadit vhodné formy mentálního tréninku již v mladém věku sportovce, jelikož to může pomoci vývoji daného jedince a adaptaci na určité sportovní odvětví. Důležitá je také spolupráce trenéra s rodiči jeho svěřenců. U dospělých jedinců je mentální příprava neméně důležitá. Je jistě nutné brát v potaz úroveň daných sportovců, dle výzkumů má ovšem mentální příprava své zastoupení v každé výkonnostní kategorii. Je důležité ale zohlednit zkušenosti sportovce a vhodně mu mentální přípravu přizpůsobit. Důležitou roli také hrají zkušenosti trenéra s mentálním tréninkem a také, zda je vůbec z této formě tréninku nakloněn. Neméně důležitá je aktivní spolupráce a komunikace celého týmu, jak mezi hráči, tak s trenérem, případně mentálním koučem.

Podle Blumensteina & Orbachové (2012) je pro hráče fotbalu důležité užití psychologických dovedností jako je pozitivní vnitřní řeč, seberegulace, pozitivní myšlení a koncentrace na výkon. Vybrané studie v této bakalářské práci se z části s tímto tvrzením shodovaly. Mnohokrát zde bylo apelováno na důležitost pozitivní vnitřní řeči, seberegulace a zaměření se na výkon.

Mezi další důležité techniky mentálního tréninku uvedené v Tabulce 2 bylo považováno stanovování cílů, a to na dlouhodobé (roky, sezóna), tak na krátkodobé bázi (týdny, měsíce). Podle výsledků studií se také ukazuje důležitost regulace stresu a celkové regenerace organismu. Zde jsou vhodné techniky jako meditace, správně zvolené dechové cvičení a různé formy relaxace.

Studie se často zabývaly zlepšením jak fyzických, tak právě mentálních dovedností. Mezi ty fyzické patřily rychlost ve sprintu, střelba pokutových a přímých kopů nebo přesnost přihrávek. Mezi mentální aspekty patřily: zvládání stresu, udržení pozornosti, předvídaní toho, co soupeř udělá nebo koncentrace na výkon. Ukázalo se, že na všechny tyto faktory má psychologická složka vliv a díky mentálnímu tréninku ji hráči fotbalu můžou rozvíjet a zlepšovat.

Tabulka 2

Výsledky výběru studií z elektronických databází

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	Metodologie/ užitá techniky	Psychologické faktory	Výsledek/závěr studie
1.	2022	26	ženy	Čína	výkonnostní	2D, 3D-MOT (multi-object tracking)	Percepčně kognitivní dovednosti	Hráčky, které absolvovaly učení v prostředí 3D měly větší rychlost sledování než ty v 2D
2.	2021	7	muži	Anglie	výkonnostní	Interpretační fenomenologická analýza, polostrukturované, nahrané rozhovory, Mental skills training (MST)	Psychologické poradenství	Dle účastníků je podpora okolí i rodičovská podpora klíčem k úspěchu sportovce
3.	2020	38	muži	Německo	elitní	Percepčně kognitivní trénink	Trénování kognitivních schopností	Percepčně kognitivní trénink může zlepšit periferní reakční dobu (PRT) u elitních fotbalistů
4.	2021	28	muži	Anglie	elitní	Postpozitivistická filozofická metoda	Sebevědomí hráčů	V mnoha případech hráči označovali tlak a očekávání za faktor oslabující jejich sebevědomí
5.	2019	63	muži	Maďarsko	výkonnostní	Kognitivní trénink	Kognitivní dovednosti	Diagnostika kognitivních funkcí může sportovním klubům pomoci efektivněji a komplexněji vyhledávat nové talenty.
6.	2019	101	muži	USA	výkonnostní	Mentální rozcvička (warm-up)	Stanovování cílů, představitost, regulace nabuzení, pozitivní self-talk	Mentální rozcvička byla pro sportovce užitečná a pomohla jim k lepší přípravě na zápas

7.	2019	19	muži	Španělsko	amatérská	Kognitivně behaviorální terapie	Regulace a zvládnání stresu	Díky psycho terapii a užití psychologických technik byli hráči schopni lépe zvládat stres
8.	2020	423	muži	Turecko	profesionální	Škála sebevědomí, dotazník sportovní imaginace	Sebedůvěra, specifické kognitivní představy, motivační představy	Výsledky prokázaly pozitivní korelaci mezi vnitřní a vnější sebedůvěrou
9.	2018	24	muži	USA	profesionální	Trénink funkční imaginace (FIT)	Stanovování cílů, vnitřní řeč, imaginace	Hráči při použití FIT vnímali zlepšení jejich sportovního výkonu
10.	2017	17	muži	USA	výkonnostní	10ti-metrové sprinty s vnějším a vnitřním zaměřením Pozornosti	Soustředění, zaměření a pozornosti	Vnější zaměření pozornosti zlepšuje výkon ve srovnání s vnitřním zaměřením
11.	2018	26	muži	Německo	výkonnostní	Percepčně-kognitivní trénink	Kognitivní schopnosti	Výsledky testu naznačují, že percepčně kognitivní trénink je pro hráče prospěšný
12.	2018	44	muži	Anglie	elitní	Kreativní výkon byl měřen pomocí originality, flexibility a plynulosti rozhodování při simulované hře	Kreativita, vizuální vyhledávání, rozhodování	Kreativnější hráči byli schopni rozpoznat hrozící nebezpečí útoku daleko dříve, a to díky lepším vizuálním a rozhodovacím procesům.
13.	2013	32	ženy	USA	výkonnostní	Program stanovování cílů osobních i týmových, interakce s hráči	Stanovování cílů	Hráčky dělaly během zápasu lepší rozhodnutí a jejich výkon v rámci sezóny se zlepšil.
14.	2018	40	muži	Brazílie	výkonnostní	V reálných herních situacích bylo hodnoceno rozhodování hráčů a jak ovlivňuje jejich	Rozhodování, kognitivní úzkost, somatická úzkost, sebedůvěra	Soutěžní úzkost lze považovat za intervenující faktor pro rozhodování v zápase

						chování konkurenční úzkost		
15.	2020	168	muži	USA	elitní	Mindfulness sezení, hodnocení kontroly pozornosti účastníků, stres, úzkost	Mindfulness, úzkost, stres, pozornost	U skupiny, která prošla mindfulness sezeními byl nižší průměr zranění, úzkosti a stresu.
16.	2004	41	muži	Řecko	profesionální	Hodnocení, zda má vnitřní řeč, stanovování cílů a „do your best control“ vliv na kvalitu střelby na bránu	Stanovování cílů, vnitřní řeč, sebekontrola	Vnitřní řeč a stanovování cílů jsou účinné při zvyšování výkonu, účinná je také jejich kombinace
17.	2016	36	muži	Malajsie	amatérská	U účastníků byla hodnocena dispoziční (trait anxiety) a přechodná úzkost a inventarizace úzkosti, Biofeedback a svalová relaxace (APMR)	Situační úzkost (state anxiety), reakční schopnost, nervová stabilita	Biofeedback a APMR měli příznivé dopady na koordinační výkon hráčů
18.	2014	7	ženy	USA	výkonnostní	Meditační trénink všímavosti	Pozornost, mindfulness	Účastnice byly schopny lépe přijímat emocionální zážitky
19.	2013	3	ženy	USA	amatérská	Hráči i trenéři vyplňovali dotazník, kde posuzovali užitečnost stanovování cílů a postupů.	Stanovování cílů, zpětná vazba	Výsledky ukazují, že intervence byla účinná při zlepšení výkonu během tréninku
20.	2012	5	muži	Anglie	elitní	Rozhovory s hráči, hodnocení jejich výkonu a výkonu jejich vrstevníků mimo skupinu,	Zpětná vazba, sebehodnocení, stanovování cílů	Hráči byli schopni hodnotit se i své vrstevníky, zlepšili se v komunikaci s trenérem

						používání zpětné vazby		
21.	2016	23	muži	Kanada	výkonnostní	Měření pomocí 3D-MOT (multi-object tracking)	Percepčně kognitivní dovednosti	Skupina trénovaná 3D-MOT měla poté větší přesnost přihrávek
22.	2008	122	muži i ženy	USA	Amatérská /soutěžní	Měření pomocí Motivational general-mastery (MG-M)	Sebedůvěra, představitost	MG-A přispívá ke zlepšení sebevědomí u amatérských výkonnostních hráčů
23.	2012	133	muži	UK	elitní	Vyplňování dotazníku, analýza metod bootstrappingu	Týmová soudržnost, naplňování psychologických potřeb, stanovování cílů, emoční regulace	Vztah trenéra a konzistence úkolů byli pozitivně spojeni s naplňováním psychologických potřeb
24.	2012	143	muži	Kanada	elitní	SIQ-C a testování fotbalových dovedností	Kognitivně specifické vzorce	Ze studie vyplývá, že je důležité začít s tréninkem mentálních dovedností už v mladém věku
25.	2009	10	muži	Austrálie	výkonnostní	Trénink seberegulace, duševní odolnosti, diskuse z více pohledů	Duševní odolnost, sebe-motivační techniky, zpětná vazba	Podle studie zpětná vazba od trenérů a hráčů pomohla hráčům k lepšímu výkonu
26.	2016	19	ženy	USA	výkonnostní	Sportovně zaměřený mindfulness trénink	Mindfulness, pozornost	Studie ukazuje proces mindfulness a praktik na ní založených
27.	2016	26	muži	Malajsie	výkonnostní	Porovnávání verzí progresivní svalové relaxace	relaxace	Výrazné snížení srdeční frekvence
28.	2009	25	muži	UK	výkonnostní	Použití „Test of performance strategies“ (TOPS)	Aktivace, představitost, stanovování cílů, vnitřní řeč, emoční kontrola	Psychologické dovednosti používají zkušenější sportovci, spíše ve venkovním prostředí oproti domácímu

29.	2006	5	muži	UK	amatérská	Cvičení relaxace, vnitřní řeči, představivosti	Relaxace, představivost, vnitřní řeč	Všichni hráči prokazovali alespoň malé zlepšení, jak v cvičeních, tak ve výkonu
30.	2017	20	muži	Itálie	elitní	Biofeedback metoda	Zvládání stresu, vizuální selektivní pozornost	Analýza ukázala zlepšení vizuální selektivní pozornosti, zlepšení fyziologické adaptability a zotavení po stresu
31.	2013	214	ženy	USA	elitní	Zkoumání vlivu vnitřní řeči na výkon	Vnitřní řeč	Analýza ukázala pozitivnější psychosociální vztahy
32.	2005	13	ženy	USA	elitní	Trénink kognitivních funkcí	Kognitivní funkce, regulace emocí	Na základě výsledků nelze plně usoudit, že kognitivní obecné intervence měly na výkon hráčů vliv.
33.	2017	138	muži	USA	výkonnostní	Čtyřtýdenní sledování pomocí testu výkonnostních strategií	Relaxace, představivost, vnitřní řeč, stanovování cílů	Hráči byli schopni podávat po testech lepší výsledky
34.	2011	214	ženy	Rusko	výkonnostní	Vyplňování dotazníku k identifikaci motivačních stylů a vzorců vnitřní řeči	Vnitřní řeč, motivace	Výsledky shrnují tři typy analýz zkoumání motivačních stylů a vnitřní řeči
35.	2010	3	muži	UK	výkonnostní	Hráči používali mentální trénink při třech fyzických dovednostech (přihrávka, první dotek, řešení herních situací)	Vnitřní řeč, relaxace, představivost	Výzkum poskytuje důkazy, že hráči užitím mentálního tréninku byli schopni plnit technické úkoly lépe
36.	2013	3	muži	USA	výkonnostní	Hodnocení účinků verbální a veřejné zpětné	Stanovování cílů, zpětná vazba	Tyto metody mentálního tréninku byly podle studie



						vazby a společného stanovování cílů		užitečné pro zlepšení výkonu hráčů
37.	2016	289	muži	USA	výkonnostní	Účastníci vyplňovali dotazník vnitřní řeči	Vnitřní řeč, motivace	Podle výsledků má pozitivní vnitřní řeč motivační faktor, nikoliv negativní.
38.	2005	20	muži	UK	Výkonnostní/amatérští	Hráči se u driblingu snažili soustředit na různé věci (noha, ruka, mluvené slovo)	Pozornost vnitřní/vnější	U zkušených hráčů zaměření pozornosti na ruce a nohy narušovalo výkon, u méně zkušených ruce a nohy nehrály roli, ovšem mluvené slovo narušovalo výkon
39.	2002	32	muži	Austrálie	elitní	Individuální rozhovory diskuse ve skupinách ohledně stresu	Stres, zpětná vazba	Výzkum ukázal, že hráči byli schopni identifikovat zdroje stresu
40.	2007	393	muži, ženy	Německo	výkonnostní	Výzkum proběhl formou dotazníků	Perfekcionismus, úzkost z nedokonalosti, sebevědomí	Bylo zjištěno, že sportovci, kteří usilují o dokonalost a úspěšně ovládají své negativní reakce na nedokonalost, mohou při soutěži pociťovat menší úzkost a mají více sebevědomí.
41.	2002	1	ženy	Norsko	elitní	Výzkum podle osobní zkušenosti reprezentantky ve fotbale, která si psala deník	Ovládání stresu, zvládání emocí, víra ve vlastní schopnosti, motivace	Výsledky této práce jsou spojovány se současnými teoriemi zvládání stresu, zátěže a motivace.
42.	2004	4	ženy	Kanada	elitní	Učení dovedností za pomoci vnitřní řeči	Vnitřní řeč	Hráči i trenéři byli spokojeni s výsledky a shodli se na tom, že vnitřní řeč vedla ke zlepšení jejich schopností

Referenční seznam k Tabulce 2:

1. Che, X., Zhang, Y., Lin, J., Zhang, K., Yao, W., Lan, J., & Li, J. (2022). Two-dimensional and three-dimensional multiple object tracking learning performance in adolescent female soccer players: The role of flow experience reflected by heart rate variability. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938422003146?via%3Dihub#sec0006>
2. Abela, D., Falzon, R., & Muscat, A. (2021). Male professional footballers' use of mental skills training and counselling: Dilemma or conundrum?. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=639cb347-6e4a-4694-8f30-f7f20885c99e%40redis>
3. Schumacher, N., Reer, R., & Braumann, K. -M. (2020). On-Field Perceptual-Cognitive Training Improves Peripheral Reaction in Soccer: A Controlled Trial. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01948/full>
4. Thomas, O., Thrower, S. N., Lane, A., & Thomas, J. (2021). Types, Sources, and Debilitating Factors of Sport Confidence in Elite Early Adolescent Academy Soccer Players. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=a74cfd74-6309-46ba-ba97-352fbd47228c%40redis>
5. Fózer-Selmeçi, B., Kocsis, I., Kiss, Z., Csáki, O., & Tóth, L. (2019). The effects of computerized cognitive training on football academy players' performance. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=5f2f9ada-d49f-4f70-b8fc-ba715abfe939%40redis>
6. Brewer, B. W., Haznadar, A., Katz, D., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2019). A Mental Warm-Up for Athletes. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=b0c8af18-bddc-4369-bb98-5670c24c47e4%40redis>
7. Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02260/full>
8. Yalcin, I., & Ramazanoglu, F. (2020). The Effect of Imagery Use on the Self-Confidence: Turkish Professional Football Players. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=4c9b25fd-9765-46cc-b9a3-58a14b9f8f8e%40redis>

9. Rhodes, J., May, J., Andrade, J., & Kavanagh, D. (2018). Enhancing Grit Through Functional Imagery Training in Professional Soccer. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=4c9b25fd-9765-46cc-b9a3-58a14b9f8f8e%40redis>
10. Winkelman, N. C., & Ryan, L. J. (2017). Experience level influences the effect of attentional focus on sprint performance. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945717300714?via%3Dihub>
11. Schapschröer, M., Schorer, J., Fischer, L., Habben, J., & Baker, J. (2018). An Augmented Perceptual-Cognitive Intervention Using a Pattern Recall Paradigm With Junior Soccer Players. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01260/full>
12. Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2018). Creative decision making and visual search behavior in skilled soccer players. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
13. Gillham, A., & Weiler, D. (2013). Goal Setting with a College Soccer Team: What Went Right, and Less-Than-Right. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
14. Fortes, L., Ribeiro de Lima, R., Sousa Almeida, S., Fonseca, R., Paes, P., & Ferreira, M. (2018). Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
15. Naderi, A., Shaabani, F., Calmeiro, L., & Brewer, B. (2020). The Effects of a Mindfulness-Based Program on the Incidence of Injuries in Young Male Soccer Players. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
16. Papaioannou, A., Ballon, F., Theodorakis, Y., & Auwelle, Y. (2004). COMBINED EFFECT OF GOAL SETTING AND SELF-TALK IN PERFORMANCE OF A SOCCER-SHOOTING TASK. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2466/pms.98.1.89-99>
17. Ezzaty Binti Mohd Zahir, N., Saha, S., & Saha, S. (2016). Enhanced Motor Ability, Coordination and Psychobiological Competence in Predicting High Soccer Performance. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>

18. Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K., & Hayden, L. (2014). A Qualitative Study of the Mindfulness Meditation Training for Sport: Division I Female Soccer Players' Experience. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
  
19. Brobst, B., & Ward, P. (2013). EFFECTS OF PUBLIC POSTING, GOAL SETTING, AND ORAL FEEDBACK ON THE SKILLS OF FEMALE SOCCER PLAYERS. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1901/jaba.2002.35-247>
  
20. Holt, J. E., kinchin, G., & Clarke, G. (2012). Effects of peer-assessed feedback, goal setting and a group contingency on performance and learning by 10 – 12-year-old academy soccer players. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=28&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
  
21. Romeas, T., Guldner, A., & Faubert, J. (2015). 3D-Multiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215000631?via%3Dihub>
  
22. MUNROE-CHANDLER, K., HALL, C., & FISHBURNE, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=33&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
  
23. Taylor, J. M., & Bruner, M. W. (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029212000106?via%3Dihub>
  
24. Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., Murphy, L., & Hall, N. D. (2012). Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes: Age group comparisons. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029211001762?via%3Dihub>
  
25. GUCCIARDI, D. F., GORDON, S. N., & DIMMOCK, J. A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: II. A Qualitative Analysis. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=41&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
  
26. Worthen, D., & Luiselli, J. K. (2016). Attitudes and Opinions of Female High School Athletes About Sports-Focused Mindfulness Training and Practices.

- <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=43&sid=062ce62a-6469-4eb2-ac89-b5859af41494%40redis>
27. Sharifah Maimunah, S. M. P., & Hashim, H. A. (2016). Differential Effects of 7 and 16 Groups of Muscle Relaxation Training Following Repeated Submaximal Intensity Exercise in Young Football Players.  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=00ad9bf1-81d4-450d-a0d5-2b5f7e3bdd80%40redis>
28. Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2009). THE INFLUENCE OF GAME LOCATION AND LEVEL OF EXPERIENCE ON PSYCHOLOGICAL SKILL USAGE.  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=00ad9bf1-81d4-450d-a0d5-2b5f7e3bdd80%40redis>
29. Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance.  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=00ad9bf1-81d4-450d-a0d5-2b5f7e3bdd80%40redis>
30. RUSCIANO, A., CORRADINI, G., & STOIANOV, I. (2017). Neuroplus biofeedback improves attention, resilience, and injury prevention in elite soccer players.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=4399b5bf-9577-494b-b3b6-a8920ccceadb%40redis>
31. Burton, D., Gillham, A., & Glenn, S. (2013). The Forgotten Self-Talk Attribute: Examining Perceived Effectiveness Profiles and Patterns of Elite Female Junior Soccer Players.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=4399b5bf-9577-494b-b3b6-a8920ccceadb%40redis>
32. MUNROE-CHANDLER, K. J., Hall, C. R., FISHBURNE, G. J., & SHANNON, V. (2005). Using cognitive general imagery to improve soccer strategies.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=4399b5bf-9577-494b-b3b6-a8920ccceadb%40redis>
33. Gilbert, J. N., Moore-Reed, S. D., & Clifton, A. M. (2017). Teaching Sport Psychology for Now and the Future? The Psychological UNIFORM with High School Varsity Athletes.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=4399b5bf-9577-494b-b3b6-a8920ccceadb%40redis>
34. Burton, D., Gillham, A., & Glen, S. (2011). Motivational Styles: Examining the Impact of Personality on the Self-Talk Patterns of Adolescent Female Soccer Players.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=16&sid=4399b5bf-9577-494b-b3b6-a8920ccceadb%40redis>

35. Thelwell, R. C., & Weston, N. J. (2010). Examining the Use of Psychological Skills Throughout Soccer Performance.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=4c7362ba-b085-486c-9a4f-cebee0a06b28%40redis>
36. Ward, P., & Smith, S. L. (2013). BEHAVIORAL INTERVENTIONS TO IMPROVE PERFORMANCE IN COLLEGIATE FOOTBALL.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1901/jaba.2006.5-06>
37. Zourbanos, N., HAZNADAR, A., PAPAIOANNOU, A., KROMMIDAS, C., & HATZIGEORGIADIS, A. (2016). The Relationships Between Athletes' Perceptions of Coach-Created Motivational Climate, Self-Talk, and Self-Efficacy in Youth Soccer.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=4c7362ba-b085-486c-9a4f-cebee0a06b28%40redis>
38. Ford, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2005). Online Attentional-Focus Manipulations in a Soccer-Dribbling Task: Implications for the Proceduralization of Motor Skills.  
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=4c7362ba-b085-486c-9a4f-cebee0a06b28%40redis>
39. Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers.  
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10413200209339007>
40. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Backer, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906003564?via%3Dihub>
41. Duda, A. M. (2002). "If we work hard, we can do it" a tale from an olympic (gold) medallist.  
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10413200290103518>
42. Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance.  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=34d9612c-8c87-4d78-ba81-5b49f387967a%40redis>

## 6 ZÁVĚRY

Hlavní cíl této bakalářské práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat vytvořit systematický přehled poznatků o mentálním tréninku u hráčů fotbalu. Díky tomu bylo možné posoudit, které techniky mentálního tréninku jsou pro zlepšení výkonu nejužitečnější a které nejvíce používány.

Do této práce byly vybrány studie z databází APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text z databázového vyhledávače EBSCO. Po vybrání konečných 42 studií, které odpovídaly daným kritériím, lze zhodnotit, že psychická příprava a mentální trénink hrají v celkové sportovní přípravě velkou roli a výkon značně ovlivňují.

Po syntéze jednotlivých studií jsme došli k následujícím konkrétním závěrům:

- Nejčastěji využívanými technikami mentálního tréninku ve fotbale byly: stanovování cílů, vnitřní řeč, koncentrační techniky, práce s motivací, regulace stresu a využití relaxace.
- Pro správné fungování týmu je důležitá týmová soudržnost a efektivní komunikace, jak mezi hráči samotnými, tak mezi hráči a trenérem, případně mentálním koučem.
- Většina studií se zabývala tím, jak zlepšit fyzické dovednosti, jako byly střelba trestných kopů a volných kopů, přesnost přihrávek, předvídání akcí soupeře a efektivní rozhodování. Bylo prokázáno, že díky mentálnímu tréninku jsou hráči schopni tyto dovednosti zvládat lépe.
- Je důležité začít s mentálním tréninkem již u dospívajících hráčů, kdy může dojít k daleko lepšímu rozvoji jak fyzických, tak psychických dovedností.
- Studie zahrnovaly všechny výkonnostní kategorie od amatérské, až po elitní. Vždy bylo zaznamenáno určité zlepšení výkonu, z toho lze usuzovat, že mentální trénink je možné používat ve všech výkonnostních kategoriích.

Psychická příprava je v dnešní době mnohdy stále opomíjena. Faktem je, že se zvyšujícím se stupněm sportovní úrovně, je na ni kladen větší důraz. Je nutno jí ovšem věnovat pozornost na všech výkonnostních stupních, i na stupni amatérském. Je také důležité se jí věnovat od dětství až po dospělost. S tím, jak se hráč vyvíjí, jsou kladeny různé nároky na jeho psychiku. Z výsledků studií můžeme tedy usoudit, že mentální trénink je nedílnou součástí tréninkového procesu a měli by ho využívat různé věkové i výkonnostní kategorie.

## 7 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou mentálního tréninku u hráčů fotbalu. V přehledu poznatků jsou objasněny základní pojmy, které jsou úzce spojeny s daným tématem. V teoretické části jsou zahrnuty obecné charakteristiky fotbalu, sportovního tréninku, mentálního tréninku a psychologie sportu. Práce také obsahuje příklady vhodných možností mentálního tréninku pro hráče fotbalu.

Hlavním cílem této práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat byl vytvořit systematický přehled poznatků, který se zabývá zvolenou problematikou. Pro praktickou část byl využit postup systematického vyhledávání v odborných databázích. Mezi zvolené databáze patřily APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text vyhledávané studie, které mohly přispět k rozšíření tohoto tématu. V závěru bylo vybráno 42 studií, které vyhovovaly kritériím inkluze. Tyto studie se zabývaly psychickou složkou výkonu ve fotbale, případně technikami mentálního tréninku, využívanými ve fotbale, v některých studiích byl hodnocen efekt využití technik mentálního tréninku na výkon. Do rešerše byly zahrnuty studie s účastníky muži i ženami na různých výkonnostních úrovních. Nejčastěji využívanými technikami mentálního tréninku ve fotbale byly: stanovování cílů, vnitřní řeč, koncentrační techniky, práce s motivací, regulace stresu a využití relaxace.

Ve většině studií byly použité intervence účinné a techniky mentální tréninku, které byly zvoleny, vedly ke zlepšení výkonu hráčů. Nebyla zaznamenána žádná studie, která by vykazovala negativní vliv technik mentálního tréninku na tréninkový proces a výkon. Z výsledků vybraných studií vyplývá, že mentální příprava má potenciál pozitivně ovlivnit výkon fotbalistů, a to jak v tréninku, tak i v zápase. Je ovšem velmi důležitá spolupráce mentálního kouče s trenérem a svěřencem samotným. Záleží také na znalosti osobností hráčů, vhodně zvolených technikách, správné komunikaci a dalších psychických faktorech.



## 8 SUMMARY

This bachelor thesis deals with the issue of mental training in football players. The overview of the research explains the basic concepts closely related to the topic. In the theoretical part, general characteristics of football, sports training, mental training and sport psychology are included. The thesis also includes useful mental training options for football players.

The main aim of this thesis was to create a systematic review of the mental training in footballers findings based on a database research and data analysis. For the practical part, a systematic search procedure in specialized databases was used. The selected databases included APA PsycArticles, APA PsycInfo and SPORTDiscus with Full Text. These databases were searched for studies that could contribute to the expansion of the topic. 42 studies that met the inclusion criteria were selected. These studies dealt with the mental aspect of performance in soccer, or mental training techniques used in soccer. Some of the mentioned studies investigated the effect of the use of mental training techniques on performance. The research involved both male and female participants at different performance levels. The results showed that the most commonly used mental training techniques in football were: goal setting, inner speech, concentration techniques, motivation work, stress management and the use of relaxation.

In most of the studies, the used interventions and the mental training techniques that were chosen were effective and led to improvements in the players' performance. There were no studies that showed a negative effect of mental training techniques on the training process and performance. The outcomes of the selected studies suggest that mental training has the potential to positively influence the performance of football players, both in training and matches. However, the cooperation between the coach, mental coach and the trainee himself is very important. Appropriate techniques, proper communication and other mental factors also matter.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Buzek, M. (2007). *Trenér fotbalu A UEFA licence*. Olympia.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Psychological skills in sport: Training and application*. Nova Science Publishers Inc.
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Burke, S. M. (2007). Team cohesion. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 91–102). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Duda, J. L. & Treasure, D. C. (2006). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 59-80),. New York, NY: McGraw Hill.
- Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalichová, M. (2013). *Výzkum ve sportovním tréninku IV*. Masarykova univerzita. <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-28/Impresum.html>
- Kureš, J., Hora, J., Skočovský, M., & Zahradníček, J. (2022). *Pravidla Fotbalu: Platná od 1. 7. 2022*. Olympia.
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5, 117-124.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1988). *Emoce a výkonnost*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Nakonečný, M. (2004). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nocar, K., & Šafář, M. (2022). Michal Šafář: Bez frází+ [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=upG6uO3TmyE>
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink: v individuálních sportech*. Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Pernicová, H. (2017). *Techniky mentálního tréninku a jejich využití v rámci ročního tréninkového cyklu u Alpských lyžařů juniorů*. Docplayer. <http://docplayer.cz/26061844-Techniky-mentalniho-treninku-a-jejich-vyuziti-v-ramci-rocniho-treninkoveho-cyklu-u-alpskych-lyzaru-junioru.html>
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (Vyd. 2.). Karolinum.
- Schlesinger, V. (2020). *Dechové cvičení meditace: Jak být ve flow?* [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=G1g8AB2QhMM>
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada.

- Šafář, M. (2005). Psycho-sportogram. Slideplayer. <https://slideplayer.cz/slide/2912571/>
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). Vybrané kapitoly z mentálního tréninku. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/121/Cover.html>
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., & Šafář, M. (2022). Sportovní psychologie: Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry. Grada.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). Psychologie sportu. Grada.
- Votík J. (2005). Trenér licence „B“. Olympia.
- Votík J. (2003). Trenér licence „C“. Olympia.
- Votík, J. (2016). Fotbal: Trénink budoucích hvězd (druhé, doplněné vydání). Grada.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2011). Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem. Grada.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (4th edition). IL: Human Kinetics.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). Základy sportovního tréninku. Masarykova univerzita. <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Cover.html>

# PŘÍLOHY

## 9.1 Příklad z tabulky připravené pro screening studií

Tabulka 3

					R01	R02	
1	Chen, Xiang, ORCID: 0000-0002-3461-6878 School of Psychology, Shaanxi Normal University, Xi'an, China, xiangche@snnu.edu.cn Zhang, Yu, School of Psychology, Beijing Sport University, Beijing, China Dr. Yu Zhang, School of Psychology	2021	Two-dimensional and three-dimensional multiple object tracking learning performance in adolescent female soccer players: The role of flow experience reflected by heart rate variability.	Three-dimensional multiple object tracking (3D-MOT) has been used in various fields to mimic real-life tracking, especially in perceptual-cognitive skills training for soccer. Yet, the learning efficiency in 3D-MOT tasks has not been compared with 2D-MOT. Further, whether the advantage can be reflected by heart rate variability (HRV) based on the neurovisceral integration model should also be examined. Therefore, we used both 2D- and 3D-MOT in a brief adaptive task procedure for adolescent female soccer players with HRV measurement. A faster tracking speed threshold of participants was found in the 3D- compared to 2D-MOT, as well as average tracking speed in the last training period of 3D-MOT. Moreover, lower low frequency (LF) components of HRV in the 3D-MOT indicated a flow experience demonstrated the resolution of motor attention of Abstract	no	A	
2	Daniela Abela1   Ruth Falzon2   Adele Muscat3	2021	Male professional footballers' use of mental skills training and counselling: Dilemma or conundrum?	Background: The study explores male footballers' experiences of Mental Skills Training (MST) – usually carried out by sports psychologists, and counselling (Herzog & Hays, 2012). Method: This research's aim begged a qualitative approach – interpretative phenomenological analysis. Semi-structured, audio-recorded interviews were used with seven participant-footballers. Findings: Participants faced a number of unique challenges throughout their career and consider support pivotal for their success in the industry. Parental and institutional support were key sources for support. Participants experienced counselling in a safe and reliable space, where the therapeutic relationship extended beyond	no	A	
3	Ladale Lake LoSarah1 , Adam E Jagacinski2 , Michael Tarry2 and Peter J Smith2	2021	Effects of attentional focus cues on lower extremity kinematics during inside of the foot soccer trap among expert soccer players	Numerous studies have demonstrated improved performance results for sport skills through attentional focus instructions. However, few studies have examined the effects of cueing on expert kinematic performance, and this is the first to assess cueing's kinematic effects on expert soccer players performing common techniques. This study assessed the lower extremity kinematics of an inside of the foot soccer trap via motion capture cameras under different attentional focus cues to analyze how the cues affect the movement pattern among expert performers. 10 NCAA Division I soccer players trapped a launched ball on a scoring mat after receiving coaching cues inducing an internal, external, holistic, or spatial focus of attention. Statistical analysis revealed groupings of differences between the internal and external cues. The aim of this literature review was to show the mental health impact to secondary football players after career termination due to deselection or injury. The review will also broaden to look at research around career termination in other sports. The place where this type of support could be implemented is within football clubs, before, during and post-deselection or career termination for injured players. Previous research on this subject has relied on player case studies and questionnaires, and this has been	International Journal of Sports Science & Coaching	no	N
4	Richard James Wilkinson	2020	A literature review exploring the mental health issues in academy football players following career termination due to deselection or injury and how counselling could support future players	Football players after career termination due to deselection or injury. The review will also broaden to look at research around career termination in other sports. The place where this type of support could be implemented is within football clubs, before, during and post-deselection or career termination for injured players. Previous research on this subject has relied on player case studies and questionnaires, and this has been		no	N
5	Fanny Thrien1 and Phillip Farley	2021	Nonverbal expressions of soccer coaches during the game and their potential effects on observers	Whether you are a fan or a player, you can't deny the emotional content of individual (emotion) expressions of soccer coaches during a game and how these provide information about the current situation and how this information might impact players' self-confidence during a game. In Studies 1 (N = 137) and 2 (N = 102) we investigated if soccer coaches are estimated to be happier and are rated higher on dimensions related to social status when their team is leading compared to when it is trailing. Results showed that observers rated coaches as happier, more dominant, more proud, and more confident when their team was leading. In Study 3 (N = 152), participants watched short videos depicting the coach's NVB during a game and rated whether they would be more or less confident. The results showed that observers rated higher	International Journal of Sports Science & Coaching	no	N
6	Dugdale, James H., Physiology Exercise and Nutrition Research Group, Faculty of Health Sciences and Sport, University of Stirling, Stirling, United Kingdom, james.dugdale@stir.ac.uk Nicholson, Allan P., ORCID 0000-0002-0967-7168, Liverpool John	2021	"He's Just a Wee Laddie": The Relative Age Effect in Male Scottish Soccer	Significant structural, developmental, and financial constraints exist in Scottish soccer that may preclude a different approach to talent identification and development. To our knowledge, no published reports exist evaluating the prevalence of the relative age effect (RAE) in Scottish soccer players. Consequently, the aim of this study was to investigate the prevalence of the RAE among varied playing levels and ages of male Scottish youth soccer players. Birthdates of male youth players (n = 1,230) from U10 to U17 age groups and from playing levels: 'Amateur' (n = 482), 'Development' (n = 214), and 'Performance' (n = 534), alongside a group of male Scottish senior professional players (n = 261) were recorded and categorized into quartiles (Q1 = lowest, Q2 = below average, Q3 = above average, and Q4 = highest). Descriptive and correlational (ICC = Intraclass Correlation Coefficient) analyses of peripheral reaction time of special importance in soccer. Whether these abilities can be improved by sport-specific on-field interventions remains unclear. The aim of the present controlled trial was to investigate the effect of a soccer-specific perceptual-cognitive on-field training on peripheral reaction of highly talented soccer players aged 12–13 years. N = 38 male elite athletes from young talent centers were allocated to an intervention (n = 19) and a control group (CG) (n = 19). Computer-based peripheral perception tests were conducted before and after intervention. Combining a sport-specific and a juggling task, the intervention was performed once a week (8 weeks, 20 min per week) in addition to team training. The CG had no such intervention and only team training. Analysis shows that the intervention had a positive effect on reaction time for peripheral	Frontiers in Psychology	no	N
7	Schumacher, Nils, Reer, Rüdiger/Braumann, Klaus-Michael.	2022	On-field perceptual-cognitive training improves peripheral reaction in soccer: A controlled trial.	Analysis shows that the intervention had a positive effect on reaction time for peripheral		no	A