

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

PSYCHICKÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝKON VE FOTBALE  
Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Darek Prášil, učitelství pro střední školy,  
tělesná výchova - biologie

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

Olomouc 2017

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Darek Prášil

**Název diplomové práce:** Psychické faktory ovlivňující výkon ve fotbale

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

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

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2017

**Abstrakt:** Hlavním cílem bakalářské práce je na základě rešerše literárních a databázový zdrojů vytvořit přehledovou studii charakterizující psychické faktory ovlivňující výkon ve fotbale. Dílčím cílem je navrhnout možnosti aplikace technik sloužících k regulaci psychiky hráče do tréninkové praxe. Práce představuje podklad pro navazující výzkum mentálních dovedností u hráčů fotbalu v rámci diplomové práce.

**Klíčová slova:** fotbal, psychologická příprava, motivace, sebedůvěra, koučování

**Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.**

### **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Darek Prášil

**Title of the master thesis:** Psychological factors effecting performance in football

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

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2017

**Abstract:** The main purpose of this Bachelor thesis is to create an overview study that is based on literary and database sources and to characterize psychological factors which influence one's performance in football. The second aim is to suggest uses of techniques that psychologically regulate a player in practice and training. This thesis may be involved in the following master's thesis concerning research of mental skills of football players.

**Keywords:** football, psychological preparation, motivation, self-confidence, coaching

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou 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 20. dubna 2017

.....

Poděkování patří vedoucí práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za pomoc, trpělivost a cenné rady, které mi poskytla při jejím zpracování

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>CÍLE</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1</b>	<b>Hlavní cíl práce</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2</b>	<b>Dílčí cíl</b> .....	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>METODIKA</b> .....	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	<b>12</b>
<b>4.1</b>	<b>Fotbal</b> .....	<b>12</b>
4.1.1	<i>Charakteristika sportovního odvětví</i> .....	12
4.1.2	<i>Vznik a rozvoj fotbalu</i> .....	12
4.1.3	<i>Výkon ve fotbale</i> .....	12
4.1.3.1	Individuální herní výkon.....	13
4.1.3.2	Týmový herní výkon.....	14
4.1.3.3	Faktory ovlivňující výkon ve fotbale.....	15
<b>4.2</b>	<b>Psychické faktory ovlivňující výkon ve fotbale</b> .....	<b>16</b>
4.2.1	<i>Senzorické schopnosti</i> .....	16
4.2.2	<i>Intelektové schopnosti</i> .....	16
4.2.3	<i>Pozornost</i> .....	17
4.2.4	<i>Motivace</i> .....	18
4.2.4.1	Motivační struktura a její vývoj.....	19
4.2.4.2	Motivační klima.....	20
4.2.4.3	Výkonová motivace .....	21
4.2.4.4	Aspirační úroveň.....	22
4.2.5	<i>Aktivační úroveň</i> .....	24
4.2.5.1	Řízení aktivace.....	25
4.2.5.2	Předstartovní rituály.....	25
4.2.5.3	Úzkost a strach.....	26
4.2.6	<i>Osobnostní předpoklady</i> .....	27
4.2.6.1	Charakterové vlastnosti.....	28
4.2.6.2	Temperament .....	28
4.2.6.3	Psychická odolnost .....	31

4.2.6.4	Sebedůvěra.....	33
4.2.7	<i>Působení publika.....</i>	35
4.2.7.1	Výhoda domácího prostředí.....	35
<b>4.3</b>	<b>Týmová efektivita .....</b>	<b>36</b>
4.3.1	<i>Týmová koheze.....</i>	36
<b>4.4</b>	<b>Psychologie koučování a vedení družstva.....</b>	<b>38</b>
4.4.1	<i>Modelovaný trénink .....</i>	40
<b>5</b>	<b>ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ DO PRAXE.....</b>	<b>41</b>
<b>6</b>	<b>SOUHRN .....</b>	<b>43</b>
<b>7</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>44</b>
<b>8</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>45</b>

# 1 ÚVOD

Fotbalu se věnuji od svých šesti let a tento sport v mém životě hraje důležitou roli. Naučil mě disciplíně, odhodlání, schopnosti snášet křivdu a jako týmový sport mi také ukázal, jak vycházet s ostatními lidmi. Na fotbalových trávnicích už jsem strávil nespočet hodin a naběhal velké množství kilometrů, o fotbal se však zajímám, i když zrovna nejsem v kopačkách na hřišti. Vidím tedy, jak se tato hra zdokonaluje a jak se nároky na hráče stále zvyšují. Jako příčiny neúspěchu jsou často označovány kondiční, technické či taktické nedokonalosti. Z vlastní zkušenosti však vím, že podání kvalitního výkonu nezajišťují pouze tyto faktory. Dle mého názoru mají totožnou, ne-li větší váhu faktory psychické, které jsou často opomíjeny. Psychický stav hráče může negativně ovlivnit herní výkon i v případě, že ostatní složky trénovanosti jsou na vysoké úrovni. Naopak pozitivně může působit jako jakési „lepidlo“ integrující tyto faktory v jeden celek, který je následně klíčem k úspěchu.

Dopad psychických faktorů jsem měl možnost mnohokrát pozorovat sám na sobě, když se například po mé chybě míče zmocnil soupeř a z protiútoků našemu týmu vstřelil branku. Jelikož jsem poměrně citlivé povahy a žádný z mých trenérů nepovažoval rozvoj psychiky za důležitý, tyto situace, kdy jsem vlastní chybou uškodil svému týmu, mne do konce zápasu často vyřadily ze hry. Daný moment jsem si přehrával v hlavě, byl jsem tedy naprosto nekoncentrován na aktuální dění. Také mi nezdár vždy sebral pořádnou dávku sebedůvěry, takže při jakémkoli dalším kontaktu s míčem jsem se co nejdříve zbavoval zodpovědnosti co nejméně rizikovou přihrávkou na spoluhráče. V ten moment byla úroveň mé výkonnosti z hlediska kondičních, technických a taktických faktorů zcela nepodstatná. Strach z další chyby mne přinutil vyhýbat se odpovědnosti. Ze strachu jsem se vyhýbal situacím, kde bych mohl přijít do kontaktu s míčem. Zápas jsem se snažil dohrát tak, abych se nedopustil další chyby a nemusel opětovně čelit výčitkám spoluhráčů a diváků. Stejným způsobem to vždy fungovalo i naopak. Když se mi zkraje zápasu vyvedla nějaká akce, dodalo mi to „křídla“ a pozdvihlo můj následný výkon na vyšší úroveň.

Psychická složka výkonu bývá často podceňovaná. Literatury věnující se rozvoji výkonnosti z hlediska kondičních, technických a taktických složek je poměrně velké množství ve srovnání s literaturou, která se věnuje progresi psychické složky.



Cílem této práce je tedy charakterizovat psychické faktory s dopadem na výkon ve fotbale a nastítnit aktivním hráčům a trenérům možnosti korekce některých negativních faktorů a způsoby implementace metod mentálního tréninku v praxi.

## **2 CÍLE**

### **2.1 Hlavní cíl práce**

- Charakterizovat psychické faktory ovlivňující výkon ve fotbale na základě literární a databázové rešerše.

### **2.2 Dílčí cíl**

- Navrhnout možnosti aplikace technik vedoucích ke snížení vlivu negativních psychických faktorů a rozvoji pozitivních.

### 3 METODIKA

Základní zdroj syntézy poznatků tvoří vědecké články, studie a knihy zabývající se problematikou psychologie sportu, koučování, sportovní výkonnosti a fotbalu.

Majoritní část literatury byla vyhledávána v ústřední knihovně Univerzity Palackého v Olomouci. Tato literatura byla doplněna o specializované zdroje týkající se sportovní tematiky z Knihovny Fakulty tělesné kultury UP a dodatkové publikace z internetového portálu Google books. Tímto způsobem bylo použito pro účely bakalářské práce celkem třicet šest knih, z čehož bylo třináct čistě z oboru psychologie, devět z oboru sport, pět se zabývalo konkrétně fotbalovou tematikou a zbylých devět se specializovalo na sportovní psychologii.

Sběr poznatků z odborných článků a studií byl prováděn prostřednictvím elektronických databází: EBSCO, SPORTDiscus, PsychArticles, ScienceDirect, Taylor&Francis.

Klíčové pojmy byly zadávány vždy podle potřeby dané kapitoly: “motivation“, “game intelligence“, “personality“, “self-confidence“, “home advantage“, “team cohesion“ vždy ve spojitosti se slovy “soccer“, “football“ nebo “sport“. Množství nalezených studií bylo následně redukováno selekcí podle následujících kritérií:

- anglický jazyk
- plný text
- adekvátnost názvu
- adekvátnost abstraktu
- rok vydání

Primární filtr studií seletoval pouze články od roku 2010 až po současnost. Pokud v tomto výběru, na základě adekvátnosti názvu a abstraktu, nebyla nalezena studie zapadající do koncepce konkrétní kapitoly bakalářské práce, výběrový okruh byl rozšířen o studie z roku 2005 a mladší.

V bakalářské práci bylo použito celkem sedmnáct databázových zdrojů. Pro doplnění statistických údajů byl použit i jeden internetový portál.

Celkový počet zdrojů sestávajících bakalářskou práci je padesát čtyři.

## 4 PŘEHLED POZNATKŮ

### 4.1 Fotbal

#### 4.1.1 Charakteristika sportovního odvětví

Fotbal je kolektivní brankovou hrou, ve které se dvě družstva o jedenácti hráčích snaží vstřelit co nejvíce branek soupeři a zároveň jich co nejméně obdržet dle stanovených pravidel hry. Utkání se dělí na dva poločasy o 45 minutách.

V průběhu hry dochází ke střídání úseků, kdy je družstvo v držení míče a naopak kdy míč pod kontrolou nemá. Dle tohoto hlediska můžeme diferenciovat dvě základní fáze hry – útočnou a obrannou (Votík & Zabalák, 2011).

#### 4.1.2 Vznik a rozvoj fotbalu

Určit, kde vznikla první míčová hra je dnes velmi obtížné, protože malby znázorňující různé hry s míčem pochází téměř ze všech světových koutů. Míčové hry tedy pravděpodobně nemají jednoho společného předka. Hry, které spočívaly v boji dvou opozičních družstev s cílem dostat míč na určené místo jen za pomoci dolních končetin, se dle dochovaných nálezů hrály v Číně a Egyptě již v 5. a 4. století př. n. l. (Macho, 1996). Her podobných dnešnímu fotbalu vznikala postupem času spousta, ovšem fotbal, jak ho známe dnes, s jedenácti hráči na každé straně a vymezeným herním prostorem se zrodil v 19. stol v Británii. Pravidla hry se měnila v průběhu let na základě zkušeností získaných při hře až do dnešní podoby (Bedřich, 2006).

„Fotbal je dnes nejrozšířenějším a nejsledovanějším sportem na světě, v jakékoli formě se mu věnuje asi půl miliardy lidí všech věkových kategorií.“ (Jelínek, Tomeš, 2000, 8). Za popularitu a rozšířenost fotbalu může zejména materiální nenáročnost a jednoduchá pravidla, která se ještě dle podmínek dají velmi snadno modifikovat (Fourny et al., 2003). Fotbal se téměř ve všech státech Evropy nachází na prvním místě v žebříčku popularity sportů. Obecně to tak platí téměř po celém světě vyjma USA, Austrálie a nejlidnatějších zemí světa – Číny a Indie (Jelínek & Tomeš, 2000). O oblíbenosti fotbalu svědčí i fakt, že finálové utkání světového šampionátu v roce 2006 sledovalo u televizních obrazovek přes 715 milionů lidí z celého světa (Conchas, 2014).

#### 4.1.3 Výkon ve fotbale

Charakteristickým rysem sportu je snaha o dosažení maximálních výkonů. Sportovní výkony se projevují při závodech a soutěžích a jsou výsledkem dlouhodobé

přípravy. Stanovení optimálního tréninkového procesu je možné pouze při exaktní znalosti podstatných složek sportovního výkonu v konkrétním sportovním odvětví (Dovalil, 2002).

Sportovní výkon je možné charakterizovat jako projev specializovaných schopností sportovce, jehož obsahem je uvědomělá pohybová činnost s cílem řešení úkolu, který je vymezen pravidly jednotlivých disciplín, závodů, soutěží a utkání (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Sportovní výkon se realizuje ve sportovních činnostech, které jsou charakterizovány dokonalou koordinací provedení, jejichž základem je ucelený projev tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený výkonovou motivací (Bedřich, 2006). Schopnost podávat stabilní výkony na úrovni trénovanosti jedince pak nazýváme sportovní výkonností (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Herní výkon ve sportovních hrách rozlišujeme na individuální herní výkon (dále IHV) a týmový herní výkon (dále THV) (Dobry, 1988).

#### 4.1.3.1 Individuální herní výkon

Individuální část herního výkonu je vždy formou herních činností jednotlivce, které jsou projevem herních dovedností. Je limitován úrovní individuálních motorických a psychických předpokladů a schopností tyto předpoklady uplatnit ve hře (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Dovalil (2002) charakterizuje IHV jako systém jednotlivých výkonů ve všech herních dovednostech, které jsou realizované ve specifických podmínkách utkání a tvoří zároveň subsystém v systému THV. Jedná se o kvalitu a kvantitu hráčem implementovaného jednání v průběhu utkání spolu s vlivem tohoto jednání a osobností hráče na jednání spoluhráčů a protihráčů. Kvalitu jednání hráčů v tomto smyslu určuje stupeň plnění herních úkolů, které stojí před hráči v různých herních situacích.

IHV se projevuje schopností jedince pohotově řešit jednotlivé herní situace za využití kondičních, technických, taktických a psychických předpokladů (Dobry, 1988). Determinantou IHV jsou individuální herní činnosti jednotlivce, jež jsou variabilní dle fáze hry, ve které se mužstvo nachází (Bedřich, 2006).

Tabulka 1. Individuální herní činnosti jednotlivce (Bedřich, 2006)

<b>Útočné:</b>	<b>Obranné:</b>
<b>Herní činnosti hráče v poli</b>	
výběr místa (hra bez míče)	obsazování hráče bez míče
přihrávání	obsazování hráče s míčem
zpracování míče	obsazování prostoru
vedení míče	odebírání míče
obcházení soupeře	zachycování přihrávky soupeře
střelba	odkopávání
<b>Herní činnosti brankáře</b>	
řízení hry	řízení obrany
vykopávání	stavění se přemíst'ování
vyhazování	chytání
kop od branky	vyrážení
přihrávání	vybíhání

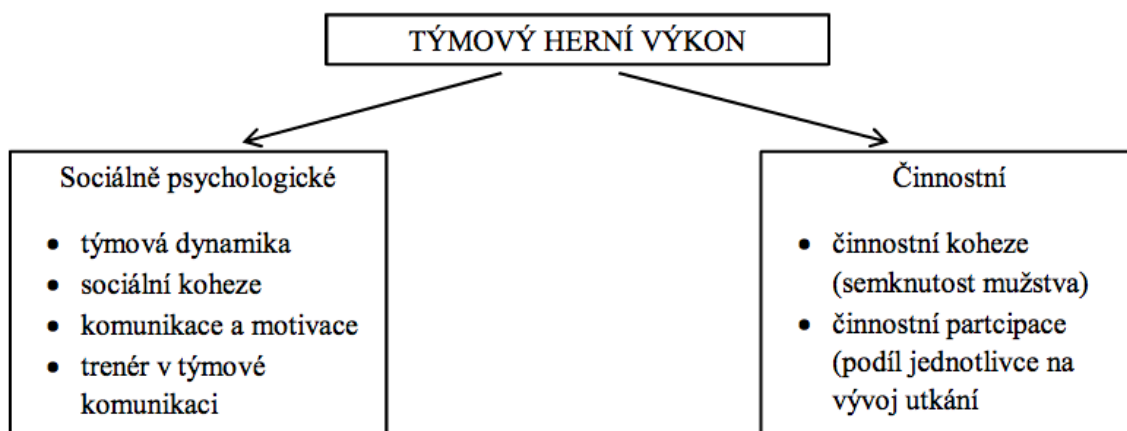
#### 4.1.3.2 Týmový herní výkon

THV je výkonem sociální skupiny založeným na individuálních herních výkonech, které podléhají vzájemnému působení (vliv sociálně-psychologických a činnostních determinant). Hráči jednají podle rolí, které jim v družstvu byly přiděleny. Jedním z nejdůležitějších kritérií při hodnocení THV bývá výsledek utkání (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Herní výkon týmu je založen na herních výkonech hráčů, jejich reciproční kontinuitě, regulaci a v konečném důsledku může být hodnocen znaky kvantitativními (počtem fází hry, procentuálním držením míče, počtem standardních situací, počtem herních kombinací, počtem střel na branku soupeře apod.) a znaky kvalitativními (úspěšností ve hře, efektivností herních činností hráčů, efektivností herních kombinací apod.) (Bedřich, 2006).

Úroveň THV je determinována také složením týmu z aspektu hráčských rolí, úrovní kreativity v řešení herních situací během jednotlivých fází hry, schopností spolupráce hráčů, dobou společného působení týmu a mírou sehranosti, systémem norem a hodnot určujících interpersonální vztahy a vazby, motivací aj. (Bedřich, 2006)

Hráči tedy svými individuálními výkony participují na celkovém výkonu týmu. Činnosti jednotlivce mají kooperační a kompetiční charakter (zabránění soupeři

v dosažení jeho cíle a společnou kooperací snaha o prosazení cíle vlastního) (Dovalil, 2012).



Obrázek 1. Determinanty týmového výkonu (Dovalil, 2002)

#### 4.1.3.3 Faktory ovlivňující výkon ve fotbale

Sportovní výkon je často determinován větším množstvím faktorů. Tento fakt značí potřebu sportovců rozvíjet různé stránky. V tréninkovém procesu to znamená všestranný rozvoj složek sportovního tréninku – kondiční, technické, taktické, psychologické a teoretické. Tyto složky přitom sdružují kvalitativně podobné faktory sportovního výkonu.

Rozlišení jednotlivých složek umožnilo diferenciaci tréninkového zatížení z hlediska jeho obsahu. Optimální je vhodně vybírat a kombinovat tréninkové metody, formy a cvičení, které umožňují efektivní plnění tréninkových úkolů více složek sportovního tréninku a které odrážejí aktuální potřeby přípravy sportovců (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Deficit kterékoli ze složek sportovního tréninku se může projevit do IHV. Kondiční složka tréninku je důležitá pro rozvoj základních pohybových schopností. Využívá se zejména v přípravném období a míra její důležitosti koreluje se zvyšující se fyzickou náročností moderního pojetí fotbalu. Technická složka bývá do tréninku zařazována převážně v období soutěžním v rámci přípravy technicko-taktické. Spočívá v nácviku provedení herních činností v závislosti na podmínkách herní situace. Je závislá na dispozičních a situačních faktorech. Taktická složka je vyjadřovaná pochopením dané herní situace a výběrem jejího optimálního řešení. Základem pro úspěšné plnění

taktických úkolů jsou psychické procesy a myšlenkové operace – vnímání, hodnocení, rozhodování (Bedřich, 2006).

Podání kvalitního IHV všech hráčů týmu nezaručuje vždy úspěch, pokud není doprovázeno faktory THV (kooperace, komunikace, koheze, ...).

## **4.2 Psychické faktory ovlivňující výkon ve fotbale**

### *4.2.1 Senzorické schopnosti*

Senzorické schopnosti jsou založeny na smyslech člověka (čítí a vnímání). Mají razantní podíl na výkonu. Sport je plný specifických vjemů a sportovní trénink je „tréninkem smyslů“ (Dovalil, 2002).

Senzorické schopnosti jsou úzce spjaté s taktickou složkou herního výkonu. Než dojde k realizaci řešení herní situace, musí jedinec zaznamenat a vyhodnotit velké množství působících podnětů. To probíhá ve fázi percepce, kdy hráč registruje okolní dění (vnímání prostoru, rytmu, objektů – pohyb spoluhráčů a protihráčů, míče atd.). Specifickými vjemy během tréninku může jedinec zdokonalit svůj práh vnímání a docílit tak přesnějšího rozlišení podnětových situací. Druhou fází je myšlenkové řešení, kdy jsou jednotlivé podněty syntézou poskládány v celek a na základě poznatku je hráčem vybráno řešení situace (Bedřich, 2006).

### *4.2.2 Intelektové schopnosti*

Herní inteligence je produktem operativního myšlení. Je to prostředek vnímání herní reality, jejího hodnocení a realizace odpovědi. Hodnota herní inteligence je určována alternativními řešeními a vhodným reagováním na aktuální vývoj utkání (Bukač, 2005).

Wein (2004) považuje herní inteligenci hráče za hlavní komponentu podmiňující kvalitu komplexního herního výkonu týmu a její projevy popsal takto:

- výběr nejlepšího řešení v krátkém časovém intervalu,
- výběr nejlepšího řešení ze spousty variant dle aktuálního dění na hřišti s přihlédnutím na možná rizika,
- stálost koncentrace,
- diktování tempa a rytmu hry,
- trpělivé jednání, sebevědomé počínání při provádění konkrétních operací,
- kontrola celého prostoru, neustálý přehled o veškerém dění po celém hřišti,



- výběr řešení v rovnováze mezi bezpečím a rizikem,
- okamžité přizpůsobení se jakékoliv změně v utkání,
- rozhodnutí o řešení ještě před převzetím míče,
- psychická odolnost (stálost výkonnostní úrovně i po předchozích chybách),
- dobrá prostorová orientace, správný odhad vzdáleností mezi sebou, spoluhráči, protihráči, postranními čarami či prostory branky,
- kreativní a nápaditá řešení situací,
- schopnost hraní bez míče (využívání svého pohybu za účelem zjednodušení hry spoluhráčům),
- učení se ze svých chyb, zapamatování herních kombinací a jejich reprodukce,
- schopnost šetřit síly,
- efektivní a týmové počínání,
- optimální aktivační úroveň.

Chvoj (2013) definuje inteligentního hráče jako jedince schopného provádět logické analýzy a volit nejlepší možná řešení na základě dostupných informací. Inteligentní hráč při výběru strategie bere v úvahu všechna možná rozhodnutí ostatních hráčů a svou strategii nikdy nevolí zcela náhodně.

Za vhodný trénink herní inteligence Hübscher (2009) považuje „malé formy“ fotbalu. Tedy způsob hry s omezeným počtem hráčů, kdy jsou jedinci častěji v držení míče, a jsou tak opětovně vystavováni analyzování a řešení různých situací.

#### 4.2.3 Pozornost

Míra pozornosti je jedním ze zásadních aspektů sportovního výkonu a centrální komponenta k posílení učení specifických dovedností (Tadesqui & Glynn, 2013).

Vágnerová (2005) charakterizuje pozornost jako funkci vědomí zajišťující jeho zaměření určitým směrem a zároveň selektující důležité podněty z obrovského množství vjemů dopadajících na smyslové systémy jedince.

Podle typu vigilance lze dělit pozornost od afektu přes selektivní vnímání až po plnou ztrátu vědomí. Podle míry autonomie je možné pozornost klasifikovat na spontánní a úmyslnou. Spontánní je vyvolána vnějšími činiteli, jako jsou relativní intenzita podnětu, změna stimulace či nové a náhlé kontrastní podněty. Úmyslná pozornost je výsledkem zadaných úkolů, akceptovaných úkolů a aktivace potřeb. Obecně platí, že pozornost je podněcována vším, co má pro subjekt význam (Nakonečný, 2013).

Slepička a kolektiv (2009) považuje následující vlastnosti pozornosti za důležité pro sportovní výkon:

- Intenzita (koncentrace) je schopnost setrvat v soustředění na prováděný úkon po delší dobu. Ve sportu je důležitá nekřehovitá koncentrace a také fluktuace pozornosti, tedy schopnost nepodléhat nežádoucím oscilacím.
- Rozdělení (distribuce) pozornosti je schopnost soustředit se na více prováděných činností najednou. Je relevantní zejména v podnětových situacích sportovních her. Distribuce pozornosti je umožněna automatizací některých činností, které jsou následně převedeny na sekundární úroveň spontánní pozornosti.
- Stálost (tenacita) pozornosti je ve vazbě s koncentrací a je důležitá zejména při vytrvalostních činnostech.
- Rozsah (kapacita) pozornosti je schopnost vnímat více subjektů najednou. Odvíjí se od složitosti vjemové situace a úrovní vnímání jedince.

Optimálním stavem je hluboké ponoření do aktivity, kdy dochází k integraci akce a jejího uvědomění, pocitu transformace času a plné koncentrace na úkon. Tento stav je označován jako „flow“. Během trvání stavu flow dochází k samovolné eliminaci veškerých negativních myšlenek a přetrvává pouze zápal pro danou aktivitu (Csikszentmihalyi, 2015). Flow způsobuje urychlení osvojení dovedností v tréninkovém procesu a také progresivně působí na samotný výkon jedince (Bakker et al., 2011).

#### *4.2.4 Motivace*

Motivace je podněcující příčinou chování. Určuje vznik, intenzitu a obsah jednání a směřuje ho k vytyčenému cíli. Má tedy energetizující význam, rozhoduje o dynamice chování člověka a je jedním ze stěžejních psychických faktorů ovlivňujících výkon sportovce (Dovalil, 2002).

Motivace je podněcována shluky motivů. Samostatně se motivy prakticky nevyskytují. Na každého sportovce působí řada motivačních seskupení – hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících nebo protichůdných (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Motivaci lze diferenciovat na vnitřní a vnější. Pokud je příčinou sportovcova jednání pouze sport a výkon v něm, hovoříme o motivaci vnitřní. Pokud je angažován na

základě vnějších motivů, jako jsou sociální a materiální odměny, a sport provozuje za účelem vidiny nabití peněz, úspěchu či slávy, je jeho motivace vnější (Williams, 2006).

#### 4.2.4.1 Motivační struktura a její vývoj

Ze začátku sportovní kariéry jedinec prochází stádiem generalizace motivační struktury. Toto prvotní stádium je charakteristické rozptýleností sportovních zájmů a značnou fluktuací mezi jednotlivými sporty. Jedinec provozuje sport zejména na základě vnějších motivů (parta, reklama) nebo nahodilých okolností (vliv blízkých lidí, sportoviště blízko bydliště, školní tělesná výchova aj.) (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Druhým stádiem je diferenciací motivační struktury. Mladý sportovec již rozlišuje svůj postoj k jednotlivým sportovním činnostem na základě úspěchů a neúspěchů. Libé uspokojení je doprovázeno motivy seberealizace. Tvoří se tak relativně pevný základ motivace již určité sportovní činnosti. Trénink se začíná specializovat a začíná být systematictější a emocionální přístup doprovází racionální poznávání obsahu a teoretických základů konkrétní sportovní disciplíny (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Stabilizace motivační struktury je třetím navazujícím stádiem. Majoritní roli zde hrají motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, směřující za dosažením maximální výkonnosti. Sportovec už neprovozuje sport jen na základě libosti, do popředí se dostávají cíle osobní (vítězství, rekordy, finance, sláva) nebo společenské (kontakty, reprezentace, masmediální viditelnost) a řada dílčích cílů, které se podílejí na vytváření složité motivační struktury. Sportovec v této fázi je již zkušený, je si vědom svých možností a ke svému sportu má racionální vztah. Často bývá stabilní oporou družstva (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Finální fázi je involuce motivační struktury sportovce. Pro toto stádium je charakteristické, že sportovní výkonnost už dosáhla svého maxima a postupně upadá. Přetrvává rozumové i citové pouto ke sportu, ale dochází k přeskupování motivační struktury. Opětovně roste význam prvotních motivů (libost z provádění sportovní činnosti) a naopak klesá význam motivů soutěžních. Ovšem i v této fázi se může stát, že sportovec dosáhne lepšího výkonu než v době své nejvyšší výkonnosti, je to dáno zejména mírou zkušeností, optimalizovanou aktivační úrovní a absencí pocitu nadměrné odpovědnosti (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Involuce motivační struktury může v negativním případě nutit sportovce získat ze sportu maximum ještě před koncem své sportovní kariéry. Většinou jde o snahu nabýt co největších finančních zisků ještě před definitivním koncem, ale také o navrácení původní slávy, která sportovci chybí. Proto se často setkáváme s ožíváním sportovních kariér, které už byly samotnými sportovci dobrovolně ukončeny. Tato situace je častá, když u sportovce nedojde k vhodné substituci akce, kterou mu dával vrcholový sport (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

#### 4.2.4.2 Motivační klima

Sportovci se dělí dle zaměření osobnosti na orientované na úkol a orientované na ego. Sportovce těchto odlišných typů motivují rozdílné hodnoty. Jedinci orientovaní na úkol jsou motivováni radostí z pohybu a provedeného výkonu a záměrně dávají přednost úkolům, které jim umožní zlepšování jejich výkonů. Jedince s orientací na ego naopak pohání možnost komparace s ostatními. Tito jedinci vyhledávají úkoly, které jim umožní vypadat dobře v porovnání s ostatními. V jednom fotbalovém družstvu mohou být hráči orientovaní na úkol i na ego. Hráči s orientací na úkol budou chtít utkání vyhrát, ale hlavním měřítkem bude kvalita odvedeného výkonu, ať už bude výsledek jakýkoli. Hráči orientovaní na ego budou motivováni touhou porazit druhý tým a zřejmě i zastínit své spoluhráče, jejich hlavním měřítkem bude výsledek zápasu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Rozdíl mezi těmito orientacemi je zřejmý při volbě úkolů. Lidé orientovaní na úkol častěji volí úkoly obtížnější, které lépe prověří jejich schopnosti a oni tak zjistí, co jim přináší tréninková píle a úsilí. Následně si mnohem více cenní zisků, které jim vytrvalost přináší, zároveň také věří, že úsilí znamená úspěch. Naopak lidé orientovaní na ego věří, že úspěch je pouze výsledkem jejich schopností a nikoli úsilí. A při volbě úkolů záměrně volí spíše snazší úkoly, aby měli možnost ukázat, že v tom, co dělají, jsou dobří a lepší než ostatní (Cury, Biddle, Sarrazin, & Famose, 1997).

Významnou roli v tom, zda se osoba orientuje na úkol nebo na ego, hraje prostředí označované jako motivační klima. Dle jednotlivých orientací lze motivační klima rozdělit na:

- **Klima mistrovství** je prostředí, ve kterém trenér či rodič směřuje a podporuje jedince v tom, aby vydržel u úkolu, neustále zlepšoval svůj výkon a zároveň participoval na zlepšování týmového herního výkonu prostřednictvím kooperace.

- **Klima soutěžení** je charakteristické tím, že hlavním měřítkem je zde výsledek bez ohledu na jeho dosažení. Hlavní náplní je soupeření a porovnávání. Jedinci s nejlepšími výsledky jsou nejvíce odměňováni a oceňováni (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Porozumění motivačnímu klimatu je důležité zejména pro trenéry, kteří svým jednáním mohou ucelit motivační klima týmu. Důležité je nastavení klimatu rozvíjející snahu o neustálé zlepšování a posouvání svého výkonu. Takové klima vede k rozvoji vnitřní motivace a duševní pohody (Reinboth & Duda, 2006).

„Sportovci musí vidět a vnímat úspěch, který je podmíněn dosažením jejich vlastních cílů, a nikoliv překonáním výkonu ostatních.“ (Martens, 2006, 139).

#### 4.2.4.3 Výkonová motivace

Jádro výkonové motivace pravděpodobně spočívá v potřebě sociální komparace. Sportovci se snaží posilovat svou sociální pozici a demonstrovat svou superioritu na základě porovnání svého výkonu s výkony ostatních. Z tohoto základu se odvozují seberealizační a výkonové tendence člověka (Dovalil, 2002).

Problematika výkonové motivace je úzce spjata s aspirační úrovní. Tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se neúspěchu (Vaněk, Hošek, & Man, 1982).

Motivace dosažení úspěchu je stimulována pocitem hrdosti na svůj úspěch, naopak motiv vyhnutí se selhání pramení ze strachu zažít prohru a zahanbení. Tyto dvě tendence se vzájemně vylučují – sportovci s motivací dosažení úspěchu mají zároveň nízkou motivaci vyhnutí se neúspěchu a naopak. Dle míry obtížnosti dosažení úspěchu rozeznáváme pravděpodobnost úspěchu a hodnotu úspěchu. Hodnota úspěchu lineárně roste s obtížností jeho dosažení, naopak jeho pravděpodobnost s rostoucí obtížností klesá (Weinberg & Gould, 2003).

Míra motivace u sportovců s převládajícím motivem dosáhnout úspěchu je nejvyšší při padesátiprocentní pravděpodobnosti úspěchu. Naopak příliš vysokou nebo příliš nízkou pravděpodobnost úspěchu (situace, kdy je výsledek dopředu očekáván) mají v oblibě sportovci s převažujícím motivem vyhnutí se neúspěchu. Tito jedinci mají tendence vyhýbat se rizikovým situacím, a proto vyhledávají protivníky buď

neporazitelné (kde na jejich úspěch nejsou kladena očekávání), nebo podstatně slabší (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Tendence k úspěchu je typickým osobnostním rysem, který je relativně stálý a neměnný. Existuje mnoho zjišťovacích technik (dotazníky, zkoušky riskování, posuzování aj.). Potřeba úspěchu musí být zjišťována v případě snahy o modifikaci motivační struktury a korekci hodnotového schématu. U sportovců s potřebou úspěchu převládá silná výkonová motivace, která je jednou z hlavních hnacích sil k podání kvalitního výkonu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Zdroje výkonové motivace jsou ve faktorech ontogenetického vývoje, související se sociální rolí a situačními vlivy. Výkonová motivace je v průběhu ontogenetického vývoje produktem sociálního učení, kdy jedinec usiluje o souhlas a zároveň se snaží vyhnout nesouhlasu okolí, což značí velký význam výchovných vlivů. Optimální je trénink samostatnosti, nezávislosti a také harmonické rodinné klima s výkonově orientovanou aspirační úrovní, která má za následek výkonové snažení dětí a jejich autonomii. Sociologické studie prokazují větší výkonovou motivaci u prvorozených dětí, naopak nižší u dětí z neúplných rodin (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Motivační síla je konsepektem všech incentív a popudů vyskytujících se při dosahování cíle. Je přímo úměrná tendenci k aktivitě a bezprostředně přenášena na intenzitu úsilí. Tendence k aktivitě přímo determinuje výkon a jeho výsledek. Je nutno však brát v potaz, že kvalita výkonu je determinována jednak mírou motivace, ale také úrovní příslušných schopností. Výkon lze tedy charakterizovat jako součin schopností a motivace (Nakonečný, 2014).

#### 4.2.4.4 Aspirační úroveň

Aspirační úroveň sportovce můžeme chápat jako jeho subjektivní nároky na další výkon ve sportovní činnosti. Nepřímo značí sportovcovo sebehodnocení. Dosažený výkon nad nebo na úrovni aspirace sportovci subjektivně považují za úspěch, naopak výkon nižší než nastavená aspirační úroveň považují za neúspěch a zklamání (Sekot, Blahutková, Dvořáková, & Sebera, 2004).

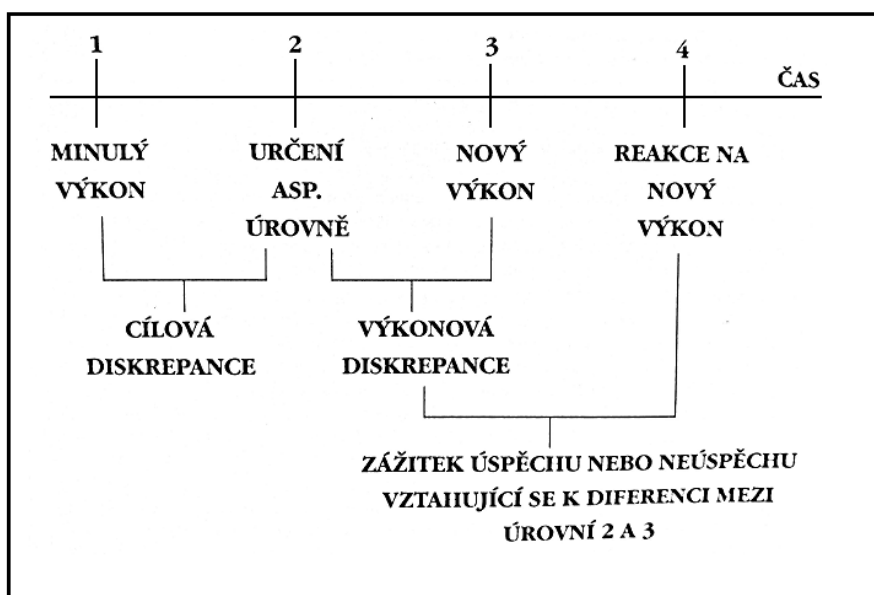
Ve fotbale rozlišujeme kromě aspirací individuálních, které si klade každý jednotlivec sám na sebe dle své role v týmu, aspirace týmové, odrážející nároky všech členů týmu na jeho komplexní výkon. Neoptimálnějším stavem je, když jsou týmové aspirace všech jedinců totožné.

Výzkumy ukazují, že na aspirace mají radikální vliv zejména poslední podané výkony. Úspěch zpravidla aspirace zvyšuje, naopak neúspěch produkuje frustrace zapříčiňující pokles aspirací. Roli zde hraje také sportovcovo sebepojetí související s mírou jeho sebevědomí (Sekot, Blahutková, Dvořáková, & Sebera, 2004).

Podstatou úspěchu je hyperaspirativnost – aspirační úroveň permanentně vyšší oproti poslednímu výkonu v soutěži. Je to tedy tendence k neustálému zdokonalování.

U nespportovců se daleko častěji projevuje hypoaspirativnost – nižší nároky než byla úroveň jejich posledního výkonu. Svými aspiracemi tak zvyšují pravděpodobnost dosažení úspěchu díky „měkkému“ plánu. Aspirace člověka odráží jeho kompetenci a míru motivace pro danou oblast (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Řetězec v řadě jdoucích úspěchů vytvoří vysoké aspirace, se kterými se pojí předpoklad frustrace. Následky frustrací se projevují v pozávodních stavech a odolnost vůči nim se označuje jako frustrační tolerance. Problém nastává zejména u jedinců, kteří byli úspěšní v mládežnických kategoriích. Při přechodu do vyšší věkové kategorie se mohou potýkat s výrazně vyrovnanější konkurencí, ve které nemusí dosahovat podobných úspěchů. Tyto případy mohou vést k frustracím jedince a následně k úplné rezignaci (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).



Obrázek 2. Determinanty aspiračních reakcí (Sekot, Blahutková, Dvořáková, & Sebera, 2004)

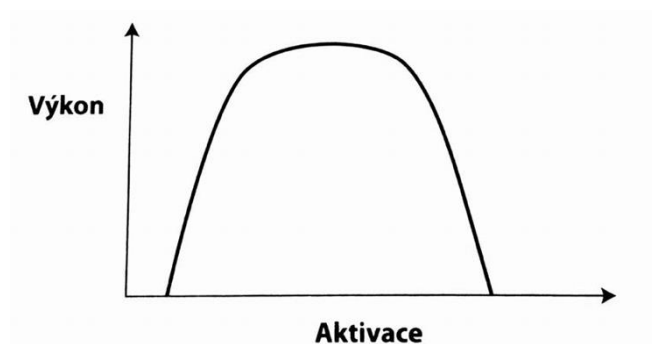
#### 4.2.5 Aktivační úroveň

„Aktivační úroveň je hladina vnitřního stavu excitace, projevující se duševně, tělesně a chováním, na škále od nízké po vysokou.“ (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012, 167).

Jedná se o hladinu bdělosti či „nabuzení“ organismu (CNS) podmíněnou osobností i náročností prováděné činnosti a vypovídající o intenzitě napětí, které člověk prožívá. Nejvyšší úrovně je dosahováno v emočním afektu, kdy se jedinec neovládá a přitom je maximálně motivován. Tento stav je doprovázen zvýšeným svalovým napětím, které má za následek toporné, křečovité a nekoordinované pohyby, resultující v degeneraci výkonnosti. Situaci, kdy velká snaha a vysoké ambice zapříčiní nižší výkon, v praxi označujeme jako „paradox vůle“ (Dovalil, 2002). Kontinuum aktivace je tvořeno dvěma póly – kóma a afekt (Nakonečný, 2014).

Z výše zmíněného faktu je zřejmé, že stav mezi aktivací a výkonem není lineární. Tento vztah přesněji vyjadřuje hypotéza obráceného U, kterou formulovali Yerkes a Dodson (1908).

Podle této hypotézy se výkon se stoupající aktivační úrovní zvyšuje jen do určitého momentu a jeho nízké hodnoty mohou být dány nízkou aktivační úrovní (např. únava) nebo velmi vysokou (např. vysoká odpovědnost stupňující motivaci do hodnot, které vedou ke zhoršenému výkonu). Hypotéza obrácené U křivky v posledních dobách čelí vlně kritiky, protože není verifikována laboratorními testy, ale pouze terénními a validita jejího tvaru je sporná (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).



Obrázek 3. Hypotéza obráceného U

Dnešní výzkumy potvrzují spíše hypotézu individuální zóny optimálního fungování (IZOF), tedy rozpětí aktivace, ve kterém sportovec podává nejvyšší výkony. Tato hypotéza značí, že ne všichni sportovci budou podávat své nejlepší výkony při přiměřené



aktivaci. IZOF je pro každého jedince odlišná a zatímco jeden sportovec podává nejlepší výkony při vysoké aktivaci, druhý může naopak nejlepších výkonů dosahovat při aktivaci nízké. Pro IZOF jsou tedy charakteristické individuální rozdíly v úrovních aktivace spjaté s podáním optimálního výkonu (Ruiz, Raglin, & Hanin, 2017).

#### 4.2.5.1 Řízení aktivace

Sportovci mohou užívat různých strategií ke korigování své aktivační úrovně. S cílem dosažení optimální úrovně ji mohou zvyšovat či snižovat. Využívána může být například metoda tělesné relaxace k ovládnutí zvýšené tepové a dechové frekvence, která vede ke zvýšené aktivaci. Pro korekci aktivační úrovně mohou sloužit také představy. Hráč si například pro zvýšení aktivace může představit, jak v minulém zápase vstřelil gól a rozhodl zápas, nebo své představy může cílit na své sebevědomé počínání v důvěrně známém prostředí domácího stadionu k redukci aktivační úrovně. Vhodnou metodou je také promlouvání k sobě, kdy hráči cíleně formulované výroky adresují sami sobě – např. po několika po sobě jdoucích individuálních chybách a pocitu křečovitosti uvolní napětí promluvením k sobě ve smyslu: „Klid, uvolni se, nic se nestalo.“ Stejným způsobem ale může být aktivační úroveň zvyšována – např. když hráč ledabyly naloží s akcí, může sám sobě vynadat, čímž se vystaví tlaku, aby jeho následující počínání bylo důkladnější. Mluvení k sobě může hrát roli i v psychicky náročných situacích, jakými může být zahrávání pokutového kopu ke konci zápasu za nerozhodného stavu. V takovýchto situacích si hráči také mohou dodat odvalu a sebevědomí nějakou povzbuzující, sobě adresovanou frází typu: „Pojď, to zvládneš.“ (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

#### 4.2.5.2 Předstartovní rituály

Předstartovním rituálem označujeme sérii myšlenkových procesů a chování sportovce, jenž provádí před výkonem. Příkladem může být pomodlení se před vběhnutím na hřiště, které je v profesionálním fotbale poměrně častým jevem (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Singer (2002) považuje předstartovní rituál za důležitou strategii pro nastavení optimální aktivace, protože zvyšuje sportovcovy pocity kontroly vlastního výkonu a snižuje kognitivní účinky aktivace i prvky následného chování. Takovýto rituál by měl být automatizován, aby sportovec nemusel přemýšlet nad jeho prováděním. Singer (2002) dále uvádí tyto body jako charakteristické rysy předstartovního rituálu:

- autoregulace myšlení a emocí,

- ideál vlastní zdatnosti a vysoká, ale dosažitelná očekávání výkonu,
- optimální segregace úrovně a typu korové aktivace v určitých oblastech mozku zapříčiňující klidnou mysl,
- optimální zraková orientace na cíl způsobující zaměření pozornosti,
- důslednost ve vytváření rituálu pro dosahování stavů usnadňujících výkon,
- automatizace spouštění těchto procesů napomáhající lehkému, účinnému a úspěšnému provedení výkonu.

#### 4.2.5.3 Úzkost a strach

Rozdíl mezi úzkostí a strachem spočívá pouze v tom, že úzkost (anxiozita) působí při neurčitém ohrožení sportovce a strach se pojí s konkrétním jevem či objektem. Úzkost je nejasná předtucha nebezpečí, kterou sportovec není schopen popsat ani určit, ale projevuje se na jeho aktivaci a vedle různých somatických projevů může vyvolat i fyziologické obtíže, zejména svalovou ochablost a s ní pojící se redukci výkonnosti. Tento jev je dán zvýšenou produkcí kyseliny mléčné, interferencí při využití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu. Míra anxiozity je variabilní. Vlivem předstartovního stavu většinou stoupá stejně tak, jako při poklesu sportovní formy. Příčinou vzestupu anxiozity mohou být také frustrace vyvolané sérií neúspěchů, ale i situace, kdy veřejnost na sportovce uvaluje nadměrné břímě odpovědnosti (reprezentace). Přispívat může také nesoulad aspirací jedince s aspiracemi kolektivu nebo nedostatečná informovanost o okolnostech utkání (podmínky, soupeř aj.) (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Strach má různé formy a podoby, jeho působení podkopává pocit jistoty, nuluje pozitivní náboj a je zdrojem vzniku negativních emocí a postojů. Myšlenky strachu rozměňují síly sportovce a brání jeho plné koncentraci na výkon. Sportovec si připouští strach především v těchto myšlenkách: Nedám gól, trenér mi vynadá, vyhodí mne z klubu, už si nezahraju. Zraním se a nebudu schopen hrát. Namísto toho, aby veškeré úsilí bylo věnováno snaze o dosažení maximálního výkonu, je strachem rozmělněno (Kabošová & Jelínek, 2003).

Strach obecně vzniká v ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede ke zvýšení aktivační úrovně, což se může projevit ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Výrazný vliv má také na vědomí a chování jedince. Strach má autokatalytickou vlastnost, která spočívá v zesilování jeho účinků stupňováním představ negativních důsledků obávané události. Nejsilnější účinek má pak strach na senzomotorické funkce. Sportovec

přestává přiměřeně reagovat, jeho smysly se otupují, vyhýbá se akcím, ztrácí sebedůvěru i bojovnost (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

K překonání úzkosti a strachu může sloužit řada prostředků. Mohou to být například představy či mluvení k sobě, kterým se věnuje kapitola řízení aktivace, ale také kognitivní restrukturalizace, stanovení cílů nebo relaxace. Při kognitivní restrukturalizaci dochází k interpretaci negativních emocí a myšlenek v pozitivní. Například fotbalista pocitující úzkost kvůli nevyhovujícímu terénu může převést své myšlenky na situaci, kdy v podobných podmínkách trénoval nebo může myslet na to, že podmínky jsou identické pro obě družstva a nikoho tak neznevýhodňují. Tělesná relaxace má mnoho forem, mezi ty hlavní patří progresivní svalová relaxace (PMR) a centrování. Strategie PMR spočívá v postupném uvolnění a odstranění svalového napětí celého těla, nebo pouze zatěžované svalové partie. Centrování spočívá v regulaci dýchání. Sportovec se soustředí na hluboký a pomalý nádech a zaměří svou pozornost na konkrétní oblast svého těla, přičemž si v duchu může opakovat nějaká uklidňující sdělení. Ve stavu úzkosti převládají negativní myšlenky a zrychlený dech, proto je centrování dobrým způsobem, jak tento stav eliminovat. Kognitivní strategie zvládnutí úzkosti jsou vhodné při úzkosti kognitivní, projevující se obavami a pochybnostmi. Tělesné strategie naopak odbourávají somatickou úzkost, která je spojena s vnímáním fyziologických příznaků aktivace, jako jsou zvýšená dechová frekvence či třes (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

U sportovců, kteří se chystají k náročnému výkonu může být strach evokován sociálními vlivy (sledování, hodnocení). V takových případech je plné zapojení do činnosti nejefektivnějším způsobem redukce strachu. Úplná soustředěnost napomáhá eliminaci nekompetentních myšlenek a je prostředkem regulace strachu a nervozity (Orlick, 2008).

Strach je nejlépe odbouráván pozitivní vírou, nadějí (na úspěch) a láskou (nebýt ovládaný hněvem či závistí, nemít „krvavé oči“ na soupeře) (Kabošová & Jelínek, 2003).

#### *4.2.6 Osobnostní předpoklady*

K dosažení vysoké sportovní výkonnosti je zapotřebí plánování a cílevědomá kontrola činnosti sportovce, přičemž musí být respektována i sportovcova osobnost – individuální svéráz člověka, celek jeho příznačných duševních vlastností. Pokud mluvíme o osobnosti ve sportovním kontextu, je nutno kalkulovat také s tělesnými charakteristikami jedince, které se integrovaně neustále promítají do jeho sportovní činnosti. Důraz na somatické stránky osobnostního základu odlišuje chápání pojmu

osobnost sportovce v psychologii sportu od chápání obecného, kdy je osobnost brána především jako duševní celek. Osobnost neustále působí na vývoj sportovní kariéry jedince. K dramatické změně může dojít v sportovcově sebepojetí (dynamika sportovní formy, zranění, dynamika výkonnosti, involuční změny), což se může odrazit v ostatních osobnostních rysech. Respektování rozvoje osobnosti sportovce v průběhu budování sportovní kariéry je jediná cesta k dosažení maximálního výkonnostního potenciálu jedince. Proto je důležité trenérovo svědomité poznávání a akceptování osobnosti svěřence (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Osobnost sportovce je určována působením vrozených anatomicko-fyziologických předpokladů, životním prostředím (sportovním i mimosportovním) a společensko-výchovným působením (sociální učení) (Sekot, Blahutková, Dvořáková, & Sebera, 2004).

#### 4.2.6.1 Charakterové vlastnosti

Mezi nejdůležitější vlastnosti dobrého fotbalisty patří svědomitost, odpovědnost, vysoká sebedůvěra, bojovnost, odvaha a rozhodnost. Klíčové z hlediska výkonnosti ale bývají vlastnosti, které jsou rozvíjené samotným tréninkovým procesem - pílí, houževnatost, vytrvalost, cílevědomost, trpělivost a samostatnost. U nadaných sportovců může dojít k paradoxu, kdy jedinci zprvu slaví úspěch i bez rozvoje těchto vlastností, ale potom, co dojde k vyčerpání jejich talentového potenciálu, se na nich podepíše absence těchto vlastností. Oproti tomu sportovci, kteří si svou výkonnost museli sami vypracovat, mohou později v krizových místech sportovní kariéry spoléhat právě na svou pílí a houževnatost, které jim pomohou toto období překonat (Dovalil, 2002).

Sportovci provozující kolektivní sporty se často lépe orientují v interpersonálních vztazích, rysy jejich osobnosti bývají různorodější, míra jejich svědomitosti je nižší a naopak sklony k neuroticismu vyšší než u sportovců v individuálních sportech (Madic et al., 2015).

#### 4.2.6.2 Temperament

Výchozí strukturou, vcházející do „jádra“ osobnosti, jsou vlastnosti, které určují nebo charakterizují způsoby jednání a chování osobnosti a příznačnou procesuální stránku (aspekt) jejich vnitřních a vnějších interakčních aktivit ve vztahu k okolí (Mikšík, 2001).

Způsoby a formy prožívání a chování jsou v psychologii označovány termínem „temperament“. Tento pojem se využíval již v antice, při klasifikaci rozdílných projevů osobnosti. Mohou jím být označovány konzistentní rozdíly mezi lidmi v emočních a reaktivních situacích či ve zvykových dispozicích, které příznačně charakterizují uskutečňované chování jedince (Mikšík, 2001).

Temperament je vrozenou výbavou, kterou nelze úplně změnit, její korekce je však možná výchovným působením. Vliv temperamentu na prožívání a chování jedince s rostoucím věkem díky míře nabitých zkušeností klesá (Lennox & Dolan, 2014).

Pro naše účely popsání různých typů osobností nejlépe poslouží Hippokratova typologie určující psychologické charakteristiky osobnosti na základě převládající tekutiny v těle.

Tabulka 2. Sangvinik (Mikšík, 2001)

<b>Sangvinik</b>		
	<b>Přednosti</b>	<b>Slabiny</b>
<b>Obecně</b>	optimistický, vnímavý, živý, přizpůsobivý, lehce se vyrovnává s těžkostmi, iniciativní, pohotový, výřečný	citově plytký, lehkomyšlný, přehnaně odvážný, nesoustředěný, nestálý, sklon k rozptylování se, nerozvážný
<b>V činnostech</b>	aktivní, schopný vykonávat více činností najednou, rychlé tempo činnosti, pružnost jednání, rozhodný	povrchní, nedůkladný, nestálý, rychle ochabující nadšení a zápal, bezmyšlenkovitý
<b>Ve vztazích</b>	komunikativní, sdílný, otevřený, schopný podřídit se, smírlivý, společenský, netrpí trémou, družný	ovlivnitelný, stále činný, málo sebekritický, spokojený sám se sebou

Tabulka 3. Flegmatik (Mikšík, 2001)

<b>Flegmatik</b>		
	<b>Přednosti</b>	<b>Slabiny</b>
<b>Obecně</b>	vyrovnaný, klidný, trpělivý, rozvážný, chladnokrevný, neunáhluje se, vytrvalý	lhostejný, nevšímavý, nedostatek vášně, pohodlný, apatický, váhavý, nevyřečný
<b>V činnostech</b>	schopný vykonávat dlouhotrvající činnosti, vytrvalý, rovnoměrná výkonnost	nedostatek pracovního nadšení, málo aktivní, sklon zanedbávat povinnosti, stereotypní a pomalá činnost
<b>Ve vztazích</b>	samostatný, neovlivnitelný, stálý, schopný podřídit se, obliba ustáleného řádu, snášlivý, dobromyslný	málo sdílný, uzavřený, málo přizpůsobivý, konservativní, obtížně se zbavuje nevhodných návyků

Tabulka 4. Cholerik (Mikšík, 2001)

<b>Cholerik</b>		
	<b>Přednosti</b>	<b>Slabiny</b>
<b>Obecně</b>	síla a hloubka emočních prožitků, vášnivý, živý, schopný volního vypětí, zásadový, citově zabarvené projevy	explosivně hněvivý, mrzutý, snadno citově podrážděný, nerovnoměrně prožívající, nespokojený, impulsivní
<b>V činnostech</b>	práceschopný, rychlé pracovní tempo a přechod k jiné činnosti, agilní, iniciativní,	výbušný a prudký, netrpělivý, nerovnoměrná výkonnost
<b>Ve vztazích</b>	rychlé energetické jednání, výrazné úsilí uplatnit se ve skupině	vzdorovitý, tvrdohlavý, panovačný, urážlivý, neovladatelný, agresivní

Tabulka 5. Melancholik (Mikšík, 2001)

<b>Melancholik</b>		
	<b>Přednosti</b>	<b>Slabiny</b>
<b>Obecně</b>	citlivý s hlubokými a stálými city, vážný	příliš citlivý, malomyslný, pesimistický, tichý, skleslý a nevýrazný, úzkostný
<b>V činnostech</b>	svědomitý, zodpovědný, cit pro povinnost, houževnatý, důkladný, starostlivý	pomalý, strnulé pohyby, neschopný déletrvajícího pracovního vypětí, nepružný, unavitelný
<b>Ve vztazích</b>	rovnoměrný, ukázněný, srdečný, oddaný, věrný	nejistý, nedostatek odvahy, uzavřený, samotář, pocity méněcennosti, nedůvěřivý, nepřizpůsobivý, nesdílný, citlivý, urážlivý

Přesné určení optimální typologie pro herní výkon ve fotbale je obtížné díky spletitosti a různorodosti rolí jednotlivců v týmové strategii.

#### 4.2.6.3 Psychická odolnost

Psychická odolnost (resilience) značí souhrn osobnostních dispozic ovlivňujících nepoddajnost jedince vůči stresorům či psychické zátěži. Resilienci lze také chápat jako schopnost zotavení a návratu do původního stavu po odeznění stresogenního působení. Opakem resilience je vulnerabilita – zranitelnost, předpoklad reagovat funkční poruchou pod vlivem stresu (Kebza, 2005).

Resilience je dispozičně kapacitní adaptační substruktura osobnosti, která umožňuje jedinci zvládat různé situace a nepodléhat ohrožujícím, škodlivým či rušivým vlivům. Vysoká úroveň resilience je klíčem k úspěšnému plnění požadavků a zvládnutí širšího spektra nároků bez větší duševní újmy. Psychicky odolný člověk má pouze málo důvodů k nespokojenosti, cítí se dobře a nemá problémy v interpersonálních vztazích (Paulík, 2010)

Resilience závisí na seskupení osobnostních rysů člověka za předpokladu zachování vlastní integrity, vnitřní vyrovnanosti a konstantní sebedůvěry v náročných situacích. Hlavní determinantou je síla nervových procesů, nervová stabilita osobnosti a volní vlastnosti (Hošek, 2003).

Podstatou psychické odolnosti ve sportu je podávat nepřetržitě maximální výkony na hranici svého talentu a umění bez ohledu na okolnosti soutěže. Determinantní roli má přitom konzistence osobnosti, vnější faktory (rodinné prostředí, trenér atd., které mají přímý vliv na rozvoj osobnosti hráče), ale i emocionální přizpůsobivost či flexibilita (Loehr, 1998).

Pro úspěšnou sportovní kariéru je vzhledem k psychické náročnosti současného vrcholového sportu nezbytná vysoká úroveň psychické odolnosti jedince (Stackeová, 2011).

Kabošová a Jelínek (2002) rozdělili hráče do třech skupin podle reakce na psychicky zátěžové situace:

- **Minusové typy** jsou všichni jedinci neschopní odolávat jakémukoli psychickému tlaku ze strany trenéra, diváků či médií. Jedná se o tzv. „tréninkové typy“. Svou psychickou labilitu se snaží dohnat větší aktivitou v tréninku a většími dávkami fyzické zátěže. Jejich sportovní parametry (fyzická síla, vitální kapacita plic atd.) bývají na vysoké úrovni, přesto se ale mylně domnívají, že příčinou jejich neúspěchu byly právě tyto parametry. V klíčových zápasech jsou i přes vynikající kondiční připravenost prakticky nepoužitelní, díky své neschopnosti čelit psychické zátěži.
- **Nulové typy** jsou charakteristické svou flegmaticností. Podávají dlouhodobě standardní výkony bez výkonnostních výkyvů. Na druhou stranu se tito hráči nikdy nedokáží vyburcovat k maximálnímu výkonu. Míra jejich snažení je konstantní za všech okolností. Není určována kvalitou soupeře, ani důležitostí daného zápasu.
- **Plusové typy** milují zaplněné tribuny, vyrovnané stavy, které mohou rozhodnout a stát se tak hrdiny utkání. Ve stresových situacích se vyžívají a jsou největším pohonem jejich výkonu.

Většina fotbalových hvězd, které rozhodují zápasy a které obsazují přední příčky při volbě nejlepšího fotbalisty světa, jsou plusovými typy a za svou skvělou výkonnost z velké části vděčí své psychice.



#### 4.2.6.4 Sebedůvěra

Sebedůvěrou označujeme kladný postoj člověka k sobě samému, svým možnostem a své výkonnosti (Hartl & Hartlová, 2010).

Sebedůvěra je dominantním faktorem ovlivňující výkonnost jedince. Všichni úspěšní vrcholoví sportovci prokazují vysokou úroveň sportovního sebevědomí (Evrensel, Sefer, & Sedar, 2014).

Sportovní sebedůvěru nejlépe vystihuje Bandurou (1997) formulovaná self-effiacy, tedy důvěra ve vlastní zdatnost. Self-effiacy spočívá v přesvědčení jedince, že dokáže uskutečnit chování důležité k dosažení tíženého výsledku.

Spolu s motivací a schopnostmi je důvěra ve vlastní zdatnost hlavním prostředkem k dosahování maximálních výkonů. Sportovci, kteří mají vysokou self-effiacy bývají více motivováni k tréninkovému úsilí, protože jsou přesvědčeni, že jakýkoli výsledek je v jejich silách a nic nevzdávají předem, kladou si vyšší cíle a mají nápomocnější myšlení a emoce (Bandura, 1997). Fakt, že sportovci s vysokou sebedůvěrou ve vlastní zdatnost vynakládají více úsilí při plnění úkolu a jsou vytrvalejší a houževnatější v tréninku než jedinci, kteří si důvěřují málo, potvrzuje i Cox a Whaley (2004).

Self effiacy je podle Bandury (1997) ovlivňováno následujícími čtyřmi faktory:

- **Mistrovské zkušenosti** mají největší vliv na self-effiacy. To, že jedinec už jednou dosáhl tíženého výsledku, je autentický důkaz jeho zdatnosti. Míra self-effiacy se odvíjí od kvality předcházejícího výkonu. Avšak sportovci musí kalkulovat s proměnnými, které jim mohli být k úspěchu nápomocné (schopnosti soupeře, podmínky prostředí, rozhodnutí rozhodčích atd.) .
- **Zástupné zkušenosti** spočívají v pozorování vzorů či modelů při akci. Pozorování může být uskutečňováno také sledováním výkonů prostřednictvím videa, televize atd. Strategie automodelování je pozorování autentických výkonů jedince. Pro tyto účely může trenér pořídit video záznam jedinceva sportovního počínání. Úroveň self-effiacy je v tomto případě odvíjena od způsobu interpretace jedince. Obecně platí, že větší vliv mají ukázky s vzory, které jsou podobné pozorovateli (schopnosti, osobnostní charakteristiky).
- **Slovní přesvědčování** je charakteristické vyjádřením jiných lidí, že věří v schopnosti jedince. Míra self-effiacy jedince je zde ovlivňována přesvědčováním z řad spoluhráčů, diváků či trenéra a důvěryhodností osoby přesvědčovatele. Sportovci spíše uvěří slovům respektovaného a uznávaného

znalce daného sportovního odvětví než jedinci, který daný sport nikdy aktivně neprovozoval ani netrénoval.

- **Fyziologické a emoční stavy** jsou fyzickými vodítky k úspěšnému výkonu. Například pocit těžkých a unavených nohou před zápasem může u fotbalisty zapříčinit eliminaci jeho víry v kvalitní výkon.

Tyto zdroje na sportovce prakticky nikdy nepůsobí izolovaně, ale vždy v kombinaci s jinými a nikdy nemívají explicitní vliv na self-effiacy jedince. Rozhodující je sportovcova reakce na tyto zdroje a způsob jejich interpretace. Důležité je správné pochopení náročnosti úkolu a následné posouzení vlastní zdatnosti (Bandura, 1997).

Na základě Bandurových (1997) faktorů ovlivňujících self-effiacy sportovce sestavila Shortová a Rossová-Stewartová (2009) tabulku s návrhy vedoucí k rozvoji důvěry ve vlastní zdatnost. A dále zdůrazňuje, že pro úspěšné zvýšení důvěry ve vlastní zdatnost je důležité působit na více faktorů zároveň.

Tabulka 6. Návrhy na zvyšování důvěry ve vlastní zdatnost (Short & Ross-Stewart, 2009)

<b>Mistrovské zkušenosti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturování prostředí s cílem zajistit úspěch</li> <li>• Soustředění se na progresivní rozvoj dovedností</li> <li>• Využívání simulačních tréninků</li> <li>• Upravování náradí podle požadavků sportovce</li> <li>• Stanovení si reálných cílů</li> <li>• Cílení spíše na osvojení dovedností než na výsledek</li> </ul>
<b>Zástupné zkušenosti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Užívání vzorů podobných danému sportovci</li> <li>• Užívání automodelace za pomoci videa</li> <li>• Užívání techniky navozování představ</li> </ul>
<b>Slovní přesvědčování</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Užívání věrohodného slovního přesvědčování</li> <li>• Zaměření se spíše na schopnosti než nedostatky</li> <li>• Zaměření se na pokroky, nikoli jen na výsledky</li> <li>• Užívání techniky mluvení k sobě</li> </ul>

## Fyziologické a emoční stavy

- Vnímání emočních a fyziologických stavů jako známky připravenosti
- Zvládání stresu, kontrola nad emočními a fyziologickými stavy

Podle studie, kterou provedli Orosz a Mezo (2015), působí vyšší míra sebevědomí u fotbalistů v těchto bodech:

- práce pod tlakem,
- koncentrace,
- motivace,
- stanovování cílů,
- pozitivní myšlení,
- psychická odolnost,
- smysl pro spolupráci.

### 4.2.7 Působení publika

V nejnižších regionálních soutěžích navštěvují zápasy desítky až stovky diváků, ale jejich kontakt s děním na hrací ploše je bezprostřední. V anglické Premier League byla v sezoně 2015-2016 podle serveru worldfootball.net průměrná návštěvnost 36 452 diváků na zápas. Fotbal se tedy téměř nikdy nehraje v izolovanosti, ale vždy za přítomnosti publika, které má na fotbalisty nezanedbatelný vliv a svým počínáním může významně promluvit do kvality herního výkonu jedinců i celého týmu. Jev, kdy přítomnost publika vyvolává dominantní reakci u osoby podávající výkon, označujeme jako sociální facilitace (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

#### 4.2.7.1 Výhoda domácího prostředí

Družstvo hrající na domácí ploše může těžit z pozitiva označovaného jako výhoda domácího prostředí. Výkon takového družstva může být lepší než výkon za totožných podmínek v cizím prostředí (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Stefani (2007) pro určení výhody domácího prostředí ve fotbale použil výsledky z 9908 utkání nejprestižnějších evropských soutěží mezi lety 1994-2005. Získaná data dosadil do vzorce: 
$$\frac{\text{domací vítězství} - \text{domací porážky}}{\text{celkový počet utkání}}$$

Výsledkem této studie bylo zjištění, že fotbalová mužstva v těchto soutěžích mají na domácí půdě o 21,8 % vyšší šanci na vítězství. Nejvyšších hodnot dosahovala mužstva z Itálie, kde byla výhoda domácího prostředí až 24,8 %.

Výhoda domácího prostředí je podle Stefaniho (2007) determinována kombinací následujících faktorů:

- znalost prostředí,
- únava soupeře z cestování,
- vliv domácího publika (povzbuzování domácích, hučení na tým hostů).

Vliv domácího prostředí se výrazněji projevuje u lepších týmů, které se pohybují na předních místech tabulky a vyhrávají většinu zápasů. Zaváhání takových týmů přichází nejčastěji na půdě soupeře, který je psychicky podporován publikem a motivován porazit silného protivníka (Gomez & Pollard, 2014). Domácí prostředí působí jako významný činitel i při vysoké vyrovnanosti soupeřících celků, v takových případech bývá často klíčovým faktorem úspěchu (Hagger & Chatzisarantis, 2005).

### **4.3 Týmová efektivita**

Tým je sociální skupinou tvořenou jednotlivci, kteří jsou ve vzájemných interakcích a mají společný cíl (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Týmová účinnost je v kolektivních sportech mnohem důležitější než kondiční či technická zdatnost jednotlivců (Arai, 2015). V sezoně 2003/2004 nastupovali za Real Madrid čtyři držitelé Zlatého míče (ocenění pro nejlepšího fotbalistu světa). Jednalo se o tým poskládaný z nejlepších individuálních hvězd té doby, přesto toto mužstvo skončilo až na čtvrtém místě tabulky. V téže sezoně Arsenal Londýn vyhrál Premier League (soutěž považována odborníky za nejvyrovnanější na světě) bez jediné prohry, a to i přesto, že v týmu nepůsobila žádná větší individuální hvězda. Klíčem k jejich úspěchu byl týmový duch a koheze celého mužstva.

#### *4.3.1 Týmová koheze*

Skupinovou kohezí rozumíme soudržnost vycházející z vazeb mezi jednotlivými členy. Jedná se o klíčový faktor ovlivňující efektivitu sportovního mužstva. Značí sílu, jíž jsou jedinci přitahováni ke skupině, a odolnost vůči vnějšímu narušení. Koheze může být členěna na socio-emocionální, související s interpersonálními vztahy uvnitř skupiny, a instrumentální, která je charakteristická pro plnění skupinových úkolů. Instrumentální

koheze je důležitá pro podání vysokého výkonu a dosažení úspěchu, což je dominantním aspektem činnosti sportovních družstev. Družstvo se může při cestě za úspěchem potýkat s řadou zátěžových situací. Zde má koheze důležitou roli v podobě oddalování vzniku konfliktů. Ty mohou vznikat například díky průběžným výsledkům utkání, které jsou v rozporu se stanovenými cíli skupiny (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Carron, Spink a Prapavessis (1997) uvádí tyto trenérské zásady pro rozvoj koheze mužstva:

- zahrnout hráče do procesu rozhodování, aby měli pocit, že družstvo patří především jim,
- vést hráče k zodpovědnosti a ujišťovat je o významu jejich role v týmové strategii mužstva,
- respektovat odlišné názory hráčů,
- společně stanovit cíle a prožívat jejich dosažení,
- poznat individualitu každého člena týmu za účelem lepší spolupráce,
- obeznámit všechny hráče s důležitostí ostatních,
- zajistit rovnost jednotlivých členů týmů, aby u nikoho nedocházelo k pocitu méněcennosti,
- prokazovat hráčům jejich vzájemnou závislost na sobě,
- pěstovat u hráčů hrdost na svou sociální i herní roli v družstvu,
- klást důraz na pozitivní aspekty hry, zejména v období, kdy se mužstvu nedaří.

Orlick (2008) uvádí, že pozitivní atmosféra uvnitř družstva probouzí v každém členovi touhu vynaložit veškeré úsilí ve prospěch týmu. Pro aplikaci pozitivní týmové atmosféry a zlepšení interakcí mezi členy týmu považuje za důležité dodržení následujících zásad:

- kvalitní poznání svých spoluhráčů,
- komunikace se svými spoluhráči,
- vyhýbání se slovnímu pokořování druhých,
- dobré vzájemné vycházení,
- schopnost převzít odpovědnost na sebe,
- vzájemné povzbuzování,
- akceptování individuálních odlišností všech spoluhráčů,
- prokázání spoluhráčům jejich důležitosti pro vaši osobu,

- důvěra ve své spoluhráče.

#### 4.4 Psychologie koučování a vedení družstva

Trenér připravuje a vede tréninkové jednotky, organizuje tréninkový proces a zabezpečuje výkonnostní růst jedinců. Pro roli trenéra jsou důležité zejména didaktické předpoklady, ale i schopnost výběru tréninkových metod a intenzity zatížení. Při utkání se role trenéra mění v roli kouče. Koučování se opírá o herní znalosti, zkušenosti a image osobnosti. Hlavním cílem koučování je vedení sportovců v utkání, popř. eliminace příčin psychického selhání. Role kouče však začíná již před utkáním, kdy musí zajistit organizační formality, stanovit si s hráči společné cíle, ujasnit hráčům strategické a taktické plány a určit individuálně každému hráči konkrétní úkoly pro jeho roli. Předzápasové úkoly kouče jsou také namotivovat hráče, regulovat jejich aspirace a formou rozcvičení je fyzicky i psychicky připravit na zápas. Do samotného utkání pak kouč zasahuje explicitní osobní intervencí (povzbuzování, rady, střídání, taktické pokyny). Pro koučování v průběhu utkání je typická značná situační podmíněnost, ve které hraje roli osobnost trenéra a jeho schopnost kreativního přístupu a tvořivé aplikace při korekcích v průběhu utkání. Pokyny kouče by v průběhu utkání měly být stručné, jasné a jednoznačné. Interakční aktivita trenéra směrem k hráčům by měla klidná, věcná a pouze pozitivní (Bedřich, 2006).

Působení kouče je důležité i během poločasové přestávky. Bedřich (2006) uvádí, že je vhodné ponechat na začátku přestávky určitý časový prostor pro uklidnění hráčů, doplnění tekutin, případné ošetření, reciprokou komunikaci mezi hráči a navození atmosféry kontrolovaných emocí. Obsah verbální komunikace mezi koučem a hráči by se podle Bedřicha (2006) měl skládat z následujících typů informací:

- **Hodnotící** se zaměřují na analýzu prvního poločasu. Důležité je upřednostnit pozitivní momenty před negativními. Případná kritika musí být předem uvážena a implementována pragmaticky bez emocí.
- **Technicko-taktické** se zabývají nadcházejícími činnostmi v utkání. Důležitou roli zde hraje stručnost a jasnost poskytovaných informací. V optimálním případě jsou informace doplněny grafickým znázorněním.
- **Motivační** typy informací mají za cíl povzbuzení hráčů a dodání sebedůvěry.

Bukač (2005) znázornil rozdělení činností trenéra a kouče z oblasti didaktické, řídicí a profesní a jejich vzájemnou interakci v následující tabulce.

Tabulka 7: Činnosti trenéra a kouče (Bukač, 2005)

Dominantní činnost		
	při tréninku	v utkání
profesní postoje	trenér	kouč
charizma	učitel	vůdce
cíl	vyučovat a osvojovat	vyhrát
orientace	developer	manažer
profese	instruktor	producent
osobitost	odborná individualita	mediální individualita
psychika	entuziasmus	odolnost
vedení	trénink	utkání
řízení	trénink-utkání	utkání-trénink
odbornost	teorie a praxe	prostředí a praxe
komunikace	argumentace, diskuze	obratnost-diplomacie
myšlení	usuzování	rozhodování
poskytování	růstu a vývoje	příležitostí
hodnocení výkonnosti	ovlivněné tréninkem	zkušenost a statistika
tým	toleruje uzavřenost	vybírání a měnění složení
hráče	nivelizuje, zdokonaluje	diferencuje a úkoluje
vyžaduje	píli a snahu	nasazení respekt

Martens (2006) rozděluje trenéry dle jejich stylu vedení na:

- **Trenér-diktátor** je charakteristický autoritativním stylem. Všechna rozhodnutí činí sám a úkolem sportovce je pouze plnit jeho příkazy. Trenér plně důvěřuje svým dlouholetým znalostem a zkušenostem a hráči přesně určuje, co má dělat.
- **Trenér-opatrovatel** dělá co nejméně rozhodnutí. Charakteristický je submisivní styl vedení. Hráčům dá míč a nechá je, ať hrají. Neřeší kázeňské problémy. Nemá dostatek schopností vydávat instrukce a řídit. Je laxní a není schopen se

vypořádat s trenérskou odpovědností. Jeho funkce je spíše opatrovatelská, jako trenér bývá velmi slabý.

- **Trenér-učitel** si vybírá kooperativní styl vedení. O všem podstatném rozhoduje spolu se svými svěřenci. Je si vědomý odpovědnosti za vedení kolektivu. Hráče však učí vlastní zodpovědnosti tím, že nechává rozhodnutí především na nich samotných. Vytváří rovnováhu mezi vedením sportovců a možností jejich auto edukace.

#### *4.4.1 Modelovaný trénink*

Metodou, která formou adaptace odbourává negativní psychogenní účinky při podávání výkonu, je modelovaný trénink. Adaptačními podněty jsou negativně působící psychogenní účinky na činnost sportovce v průběhu tréninkového procesu. Imitací specifických psychických zátěží v tréninku lze zvýšit psychickou resilienci jedince i družstva. Tento typ tréninku tedy modeluje psychicky náročné situace soutěže. Jeho účelem je narušení psychologicky komfortních podmínek tréninku za účelem adaptace na psychologický diskomfort soutěže, který může mít různý původ (Zahradník & Korvas, 2012).

Pro aplikaci modelovaného tréninku je důležitá trenérova vynalézavost, kreativita a schopnost sugestivně působit na své svěřence. Sportovci musí v rámci modelovaného tréninku spolupracovat a přijmout pravidla a atmosféru daného modelu (Zahradník & Korvas, 2012)



## 5 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Bakalářská práce na základě literární a databázové rešerše analyzuje problematiku psychických faktorů s vlivem na herní výkon ve fotbale.

Důležitá doporučení pro hráče, která vedou k optimálnímu vyladění psychického stavu a k eliminaci negativního projevu psychických faktorů:

- Vnímejte primárně kvalitu svého vlastního výkonu, nikoli jeho výsledek v konfrontaci se soupeřem.
- Nesnažte se vyhnout neúspěchu, usilujte o úspěch podmíněný dosažením vámi stanovených cílů.
- Naučte se optimalizovat svou aktivační úroveň (viz kapitola 4.2.5.1 Řízení aktivace).
- Stanovte si předstartovní rituál za účelem nastavení optimální aktivity a zvýšení pocitu kontroly nad vlastním výkonem.
- Snažte se myslet pozitivně za každých okolností, veškeré negativní myšlenky přerámujte v pozitivní.
- Nenechte se ovládnout strachem, závistí či hněvem.
- Naučte se ze stresových situací získávat užitek, přijměte je jako výzvu a nepodléhejte jejich tlaku.
- Důvěřujte svým schopnostem.
- Osvojte si techniky vnitřní řeči a imaginace za účelem zvýšení sebedůvěry.
- Komunikujte se svými spoluhráči, naslouchejte jim a důvěřujte.
- Přijměte všechny své spoluhráče i s jejich individuálními odlišnostmi a važte si jejich přínosu pro tým.
- Se spoluhráči dobře vycházejte i v krizových situacích, důvěřujte si, podporujte se a povzbuzujte.

Doporučení pro trenéry:

- Zaměřte se spíše na osvojení dovedností jedinců než na výsledek.
- Pomocí malých forem fotbalu rozvíjejte senzorycké schopnosti hráčů a jejich herní inteligenci.
- Zajistěte rovnost jednotlivých členů týmu, nemějte oblíbence.
- I v nepříznivém období kladte důraz na pozitivní aspekty hry.

- Nastavte motivační klima, které povede k neustálému zdokonalování jedinců a posouvání jejich výkonů, nikoli k honbě za úspěchy.
- Respektujte osobnostní odlišnosti svých svěřenců.
- Nacházejte pozitivní vlastnosti v každém členovi týmu.

## 6 SOUHRN

Práce pojednává o psychických faktorech, které ovlivňují herní výkon ve fotbale. První kapitola je věnována výkonu ve fotbale, jeho členění a kvalitativním determinantám. Následující část se zabývá psychologickou složkou herního výkonu, zejména psychickými faktory, které mají vliv na individuální herní výkon i na komplexní výkon týmu. Poslední kapitola popisuje roli kouče. Závěr informuje čtenáře o možnostech aplikace metod s účelem vyladění psychiky sportovce do optimálního stavu rezultujícího v podání maximálního výkonu na hranici fyzické trénovanosti jedince. Pro takový stav je důležitá redukce psychogenních vlivů s negativním dopadem na výkon a rozvoj vlivů pozitivně působících. Závěrečná doporučení budou nabídnuta populárně-naučnému periodiku ke zveřejnění. Na téma je eventuálně možné navázat výzkumem v magisterské práci.

## **7 SUMMARY**

This thesis deals with psychological factors that influence game performance in football. The first chapter is dedicated to the performance in football, its classification and quantitative determinants. The following part deals with the psychological component of game performance, particularly with the psychological factors that influence not only individual game performance but also complex performance of the team. The last chapter describes the role of a coach. The conclusion informs the reader about the possibilities of the use of methods that aim towards getting the psychological aspects of the athlete to optimal state that with the maximal effort results into limit of the physical ability to improve. This state requires reduction of psychological factors with negative effect on the performance. It also requires development of factors that affect the performance positively. The final recommendation will be offered to the popular-educative periodical to publish. It is possible to continue in this matter in the following master thesis.

## 8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Arai, H. (2015). Outcome expectancies for collective psychological performance among collegiate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 64-69.
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., & Ali, D., K. (2011) Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport & Exercise*, 12(4), 442-450.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: Rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia.
- Carron, A., Spink, K. S., & Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: use of indirect interventions. *Journal of applied sport psychology*, 9(1), 61-72.
- Conchas, M. (2014). Research possibilities for the 2014 FIFA World cup in Brazil. *Soccer & Society*, 15(1), 167-174.
- Cox, A. E., & Whaley, D. E. (2004). The influence of task value, expectancies for succes, and identity on athletes' achievement behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 103-117.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života* (E. Hauserová, Trans.) Praha: Portál.
- Cury, F., Biddle, S., Sarrazin, P., & Famose, J.P. (1997). Achievement goals and perceived ability predict investment in learning a sport task. *British Journal of Educational psychology*, 67(3), 293-309.
- Dertmann, J., (2016). *Premier League 2015/2016 overall attendance*. Retrieved from the World Wide Web: <http://www.worldfootball.net/attendance/eng-premier-league-2015-2016/3/S>
- Dobří, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Evrensel, H., Sefer, Y., & Serdar, K. (2014). The examine goal orientation and sports self confidence level of soccer player. *Social and Behaioral Sciences*. 159, 197-200.
- Fourny, D., Fradette, B., Gounelle, J., Magnenot, F., Villeneuve, A.-M., Daigle, J., & Lacoste, J. F. (2003). *Encyklopedie sportu. Svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print.

- Gomez, M. A., & Pollard, R. (2014). Calculating the home advantage in soccer leagues. *Journal of Human Kinetics*, 40(4), 5-6.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. Buckingham: Open University Press.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Hübscher, S., (2009). Build your team's game intelligence. *Success in Soccer*, 12(4), 26-32.
- Chvoj, M. (2013). *Pokročilá teorie her ve světě kolem nás*. Praha: Grada.
- Jelínek, R., & Tomeš, J. (2000). *První fotbalový atlas světa*. Praha: Inkofart.
- Kabošová, M. K., & Jelínek, M. (2003). *Skrytá cesta k vítězství*. Praha: Gutenberg/Eminent.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lennox, Ch., & Dolan, M. (2014). Temperament and character and psychopathy in male conduct disordered offenders. *Psychiatry research*, 215(3), 706-710.
- Loehr, J. E. (1998). *Stress for success*. New York: Times Business.
- Madic, D., Korovljević, D., Popović, B., & Obradović, B. (2015). The dimensions of adolescent personality in relation to belonging to collective or individual sports. *Arena: Journal of Physical Activities*. 4(1), 43-56.
- Macho, M. (1996). *Fotbal - vášeň 20. století: historie fotbalu ve faktech, názorech a obrazech*. Praha: Brána.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing.
- Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie* (2nd ed). Praha: nakladatelství Vodňář.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. (3rd ed). Praha: Stanislav Juhaňák – TRITON.
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orosz, R., & Mezo, F. (2015). Psychological factors in the development of football-talent from the perspective of an integrative sport-talent model. *Journal for the education of gifted young scientists*, 3(1), 58-76.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.

- Reinboth, M., Duda, J.L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
- Ruiz, M., Raglin, J., & Hanin, Y. (2017). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 41-63.
- Sekot, A., Blahutková M., Dvořáková, Š., & Sebera, M. (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Short, S., & Ross-Stewart, L. (2009). A review of self-efficacy based interventions. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Ed.) *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 221-28). London: Routledge.
- Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(4), 359–375.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu* (2th ed.). Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Stefani, R. (2007). Measurement and interpretation of home advantage. In J. Albert & R. H.Koning (Ed.) *Statistical thinking in sports* (pp. 203-216). London: CRC Press.
- Tadesqui, R. A. B., & Glynn, B. A. (2013) „Focus on What“: Applying research findings on attentional focus for elite-level soccer coaching. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 122-132.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vaněk, M., Hošek, V., & Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Votík, J., & Zabalák, J. (2011). *Fotbalový trenér. Základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Wein, H., (2004). *Developing game intelligence in soccer*. Spring City: Reedswain Publishing.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. D. (2006). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Boston: McGraw-Hill.

Yerkes, R. B., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit information. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18(5), 459-482.

Zahradník, D., & Korvas P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.