Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Fakulta
tělesné kultury

PLÁN PSYCHICKÉ PŘÍPRAVY BASKETBALOVÉ HRÁČKY V RÁMCI ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU

Bakalářská práce

Autor: Růžena Slivečková

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělání – Ekonomicko-manažerská studia

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

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Růžena Slivečková

Název práce: Plán psychické přípravy basketbalové hráčky v rámci ročního tréninkového cyklu

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

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Kvalitativní jedno případová studie zpracovává problematiku zařazení individuální psychické přípravy do tréninkové přípravy basketbalové hráčky – adolescentky. Hlavním cílem práce je vytvořit návrh plánu mentální přípravy pro dospívající basketbalovou hráčku v rámci ročního tréninkového cyklu. Na základě literární a databázové rešerše byly vybrány techniky mentálního tréninku vhodné pro psychickou přípravu v basketbalu. Dalším krokem bylo charakterizovat hráčku basketbalu – adolescentku, z hlediska somatických a psychických předpokladů. Na základě analýzy dokumentů (tréninkových deníku a videozáznamů), osobních zkušeností hráčky a konzultace s vedoucí práce byl vytvořen návrh plánu mentálního tréninku. Byly vybrány vhodné techniky rozvoje mentálních dovedností, které byly následně implementovány do ročního tréninkového cyklu dle zásad periodizace mentálního tréninku. Důležitou součástí mentální přípravy bylo stanovení předzápasového mentálního plánu. Jedná se o model plánu mentálního tréninku. Při praktické aplikaci plánu je důležité brát v úvahu aktuální stav hráčky, její fyzikou a psychickou kondici a přizpůsobit jej potřebám hráčky v dané fázi tréninkového cyklu.

Klíčová slova:

Sportovní psychologie, psychická příprava, mentální trénink, plán mentálního tréninku, basketbal, adolescent

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Růžena Slivečková

Title: Mental training plan of a female basketball player within the annual training cycle

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Year: 2023

Abstract:

This qualitative case study deals, with the inclusion of individual psychological preparation into the training of an adolescent female basketball player. The main goal of the thesis is to create a proposal of a mental preparation plan, where a female adolescent basketball player can incorporate it within their annual training cycle. Based on a comprehensive analysis into literature and database searches, mental training techniques suitable for mental preparation in basketball were selected. The next step was to characterize the adolescent basketball player in terms of somatic and psychological prerequisites. Constructed on an evaluation of documents (training diaries and video recordings), personal experience of the player and consultation with the supervisor, a draft mental training plan was created. Appropriate techniques for the development of mental skills were selected, and subsequently implemented in the annual training cycle according to the principles of periodization of mental training. An important part of the mental preparation was setting a pre-match mental plan. In the practical application of this plan, it is crucial to take into account the player's current situation, physical and mental condition, and adapt it to the individual player's needs at that stage of the training cycle.

Keywords:

Sports psychology, mental preparation, mental training, mental training plan, basketball, adolescent

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

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

V Olomouci dne 30. dubna 2023

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Hana Pernicová, Ph.D. za pomoc a rady, které mi poskytla při zpracovávání této bakalářské práce.

OBSAH

Obsah 7
1 Úvod 9
2 Přehled poznatků 10
2.1 Basketbal 10
2.1.1 Nároky basketbalu na psychiku hráče 10
2.2 Sportovní trénink 11
2.2.1 Složky sportovního tréninku 11
2.2.2 Tréninkové cykly 12
2.2.3 Periodizace mentálního tréninku 14
2.2.4 Východní a západní přístup k pohybové aktivitě 15
2.3 Psychologický vývoj osobnosti 16
2.3.1 Období dospívání 17
2.3.2 Období dospívání u sportovkyň 18
2.4 Psychická příprava ve sportu 19
2.4.1 Psychické procesy 20
2.4.2 Role trenéra 21
2.4.3 Role týmu 22
2.4.4 Role rodičů 22
2.4.5 Role hráče (motivace, mindfulness) 23
2.5 Sportovec jako bio-psycho-socio-spirituální jednotka 24
2.5.1 Biologické aspekty 24
2.5.2 Psychologické aspekty 25
2.5.3 Sociální aspekty 26
2.5.4 Osobnost a spiritualita 27
2.6 Mentální trénink, mentální dovednosti a techniky 28
2.6.1 Mentální dovednosti 29
2.6.2 Zvládnutí strachu a reakce na stres 29
2.6.3 Stanovování cílů (sny a cíle) 30
2.6.4 Relaxační a dechová cvičení 30

2.6.5 Meditace 31
2.6.6 Jóga 32
2.6.7 Vizualizace, imaginace 33
2.6.8 Koncentrační techniky 34
2.7 Kvalitativní výzkum, případová studie jedné osoby 35
3 Cíle 37
3.1 Hlavní cíl 37
3.2 Dílčí cíle 37
3.3 Výzkumné otázky 37
4 Metodika 38
4.1 Výzkumný soubor 38
4.2 Metody sběru dat 39
4.3 Zpracování dat 40
5 Výsledky 41
6 Diskuse 54
7 Závěry 55
8 Souhrn 56
9 Summary 58
10 Referenční seznam 60

1 ÚVOD

Výkon sportovce závisí na kombinaci čtyř faktorů: technice, taktice, fyzické připravenosti a mentální připravenosti. Psychická složka přípravy je neméně důležitá jako složka fyzická. Sportovec musí být schopen správně nasměrovat svou pozornost, být sebevědomý a motivovaný. Pokud je sportovec na vrcholu své fyzické výkonnosti, ale nemá natrénované psychické dovednosti na potřebnou úroveň, nemůže dosáhnout těch nejlepších výsledků (Pavel & Pavlová, 2019).

Tato práce se věnuje periodizaci mentálního tréninku během ročního tréninkového cyklu. Jedná se o případovou studii basketbalové hráčky – adolescentky. V práci se snažím vnímat hráčku po všech jejich stránkách osobnosti, tedy v bio-psycho-socio-spirituálních dimenzích. Vycházím zde z vlastních zkušeností svého hráčského období a jednosezónní mentální přípravy, kterou jsem ve svých 15 letech prošla. Sama považuji psychickou přípravu za velice podstatnou pro celkový sportovní a osobnostní rozvoje člověka v jakémkoli sportu, proto jsem se rozhodla tomuto tématu věnovat.

Období dospívání pokládáme za vhodné pro učení se nových technik mentálního tréninku. Adolescenti se lépe vyrovnávají s náročnými podmínkami a rychleji osvojují nová cvičení pro rozvoj svých dovedností, které pak uplatňují při vypjatých soutěžních situacích (Hřebíčková, 2013).

Cílem práce je zodpovědět na následující otázky: Které techniky mentálního tréninku jsou vhodné pro individuální přípravu basketbalové hráčky – adolescentky? Jaká je koncepce plánu mentálního tréninku pro basketbalovou hráčku – adolescentku? Do kterých fází ročního tréninkového cyklu jsou zařazeny jednotlivé techniky mentálního tréninku? Jak vypadá předzápasový mentální plán?

Jedná se o návrh mentálního tréninku pro období jednoho ročního tréninkového cyklu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Basketbal

Basketbal je týmový sport, kde proti sobě stojí na hřišti dvě družstva o pěti hráčích. Cílem každého družstva je střelit co nejvíce míčů do soupeřova koše a zabránit soupeři jejich skórování. Basketbalové utkání je časově rozděleno na 4x10 minut čistého času. V nejvyšší basketbalové lize v USA je čas 4x12 a naopak u mladších kategoriích se nastavuje na 4x8 minut čistého času. Máme zde rozdílné bodové hodnocení. Koš trefený ze hry pod tříbodovou čárou, tedy dvoubodovém území, má hodnotu 2 bodů. Koš trefený za touto tříbodovou čárou má hodnotu 3 bodů. Koš získaný při trestném střílení, které může nastat po faulu ze strany soupeře, má hodnotu 1 bodu. Podle situace se střílí jeden, dva či tři trestné hody. Každý hráč má povoleny 4 přestupky v podobě faulů, při získaném 5. faulu je hráč vyloučen do konce hry (FIBA, 2020).

Zhruba od druhé poloviny 20. století se basketbal prudce vyvíjel, k čemuž dopomohla celá řada událostí a změn celosvětového významu. Tomuto rychlému vývoji přisuzujeme mnoho změn nejen v basketbalovém prostředí. Můžeme zde vidět například nárůst konkurence v důsledku vyššího počtu členských států, rozdělení oblasti sportu na amatérský a profesionální, obchodování s elitními sportovci jakožto cennou komoditou nebo bezbariérový přenos informací. S profesionalitou přišlo otevření nových soutěží, kde vnímáme 3 herní směry. Nejprve máme pojetí evropského basketbalu, tedy basketbalu podléhajícímu Mezinárodní basketbalové federaci (FIBA), poté máme pojetí amerického univerzitního basketbalu NCAA a amerického profesionálního basketbalu NBA. Podstata všech těchto pojetí hry je stejná, ale každá přináší něco jiného. Evropský basketbal je charakteristický svou tradičně taktickou vyzrálostí a tvrdou obranou činností. V NCAA vidíme bohatost v oblasti herních systémů, otevřenost a přístupnost a NBA je známo svou rychlostí a jednoduchostí v řešení herních situací (Velenský, 1999).

2.1.1 Nároky basketbalu na psychiku hráče

Psychologické nároky na sportovní činnost jsou v různých sportovních odvětvích rozdílné a většinou vychází ze srovnání s ostatními druhy lidské činnosti. Určité vlastnosti, které využíváme ve sportu, lze využít také v každodenním životě. Ve druhé polovině dvacátého století byly vynalezeny sportogramy, ze kterých později vznikly psychosportogramy, jejichž záměrem je vypočítat psychické předpoklady nezbytné k úspěšnému provádění jednotlivých sportů (Slepička et al., 2006)

Kodým v 70 letech vytvořil psychologickou typologii sportů, podle které je dělíme na čtyři skupiny: *senzomotorická, funkčně-mobilizační, anticipační, technická (riziková).* Basketbal je řazen do skupiny anticipační, někdy nazývaná také heuristická. Tato skupina se vyznačuje předvídavostí (anticipace) následných dějů a kreativností v řešení problémových úloh (heuristika). Vyskytuje se zde psychologický rozdíl mezi individuálním sportem, kde se jednotlivec rozhoduje sám za sebe, a sportem kolektivním, kde se celý tým musí stejně reagovat na činnost soupeře (Slepička et al., 2006).

Principem a cílem všech kolektivních sportů je pomocí dovedností, schopností, taktiky a techniky týmů a jednotlivců překonat soupeře. Basketbal je dynamický sport, kdy jsou hráči v přímém tělesném kontaktu, kdy jedna strana zasahuje do činnosti strany druhé. Proto tento sport můžeme řadit také mezi sporty invazivní. Dalším velice silným faktorem, který zasahuje do psychických nároků hráče, je časová omezenost. Hráč musí být schopný jednat v časových tísních a co nejrychleji vyhodnocovat situace (Válková, 1983).

Autoři Blumenstein & Orbach (2012) ve své knize udávají vlastnosti a psychické dovednosti, které jsou pro basketbalového hráče velice podstatné. Tyto vlastnosti jsou imaginace, koncentrace, vnitřní řeč (self-talk), týmová soudružnost, motivace a seberegulace.

2.2 Sportovní trénink

Výrazem sportovní trénink rozumíme přípravu jedince či celého týmu na závod či utkání. S rozvojem sportu se začali hledat lepší způsoby trénování pro kvalitnější přípravu sportovce. Tento postupný rozvoj jak ze stran tréninkových funkcí, tak tréninkových systémů, vyústil do současného komplexu odborných znalostí (Perič & Dovalil, 2010).

V tréninkovému procesu by měly být využity poznatky z řady vědních oborů jako je psychologie, fyziologie nebo biomechanika. Tyto poznatky spolu s praktickou zkušeností z daného sportu přispívají k tvorbě teoretických základů sportovního tréninku. Proto se trenér v daném odvětví musí neustále vzdělávat a nespoléhat pouze na své praktické zkušenosti. Cílem sportovního tréninku je dosažení nejvyšší sportovní výkonosti v daném sportu na základě všestranného rozvoje jedince. Tím chápeme růst sportovce z hlediska bio-psycho-sociálního (Perič & Dovalil, 2010).

2.2.1 Složky sportovního tréninku

Obecně máme čtyři složky sportovního tréninku:

- *Kondiční složku* – pohybové schopnosti

- *Psychologická složka* – regulace psychických stavů
- *Technická složka* – pohybové dovednosti
- *Taktická složka* – vedení sportovní hry

Toto členění je pouze teoretické, jelikož se všechny složky během sportovního tréninku prolínají (Jansa et al., 2009).

Kondiční příprava se zaměřuje na pohybové schopnosti hráče, tedy jeho pohybovou vybaveností. Jsou to vrozené předpoklady k provádění určité pohybové činnosti. Řadíme zde schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní, obratnostní a pohyblivost obecně. Kondiční příprava ovlivňuje tyto schopnosti ve dvou oblastech a těmi jsou tvorba široké pohybové základny a rozvoj speciálních pohybových schopností, které pracují v souladu s technicko-taktickými dovednostmi na kvalitním provedení sportovního výkonu (Jansa et al., 2009).

Psychologická složka je důležitou částí sportovní přípravy, kterou se v této práci budu primárně zabývat. Zde se zaměřujeme na tvorbu psychických předpokladů pro dosažení požadovaných sportovních výkonů. Podstatou této složky je regulace psychiky a rychlá adaptace na podmínky, se kterými se sportovec setká na tréninku a utkání, a rozvoj psychické odolnosti. Cílem sportovce je umět reagovat na vlivy z vnějšího a vnitřního prostředí, které nezasahují pouze při sportovní činnosti, ale hráč se s nimi potkává také ve svém soukromém životě (Jansa et al., 2009).

Technická složka se zaměřuje na osvojení sportovních dovedností. Na rozdíl od schopností jsou dovednostní předpoklady pro provádění určité pohybové aktivity učením získané. V této složce se učíme, jak tyto činnosti správně provádět a kdy je používat. Technika je pojem, pod kterým chápeme způsob provedení pohybu v souladu s pravidly hry. Důležitá je zde ekonomika a automatizace pohybu a variabilita pro přizpůsobení se podmínkám (Jansa et al., 2009).

Taktická složka funguje pro trénink optimálního řešení herních situací. Taktiku lze zdokonalovat až po dosáhnutí určité úrovně ve složkách kondice a techniky. Rozebírá se zde strategie, tedy plán boje proti soupeři. Hráči se zde učí zvládat tzv. konfliktní situace ve hře a reagovat na ně (Jansa et al., 2009).

2.2.2 Tréninkové cykly

Perič a Dovalil (2010) rozdělují roční tréninkový cyklus (mikrocyklus) na čtyři období:

- *Přípravné období*
- *Předzávodní období*
- *Hlavní (závodní) období*

- *Přechodné (regenerační) období*

Tyto tréninkové úseky mají jinou délku a každý vychází z potřeb na to určité období. V přípravném období, jak už název napovídá se připravuje na hlavní závodní období. Většinou zde neprobíhají žádné závody a cílem tohoto období je rozvoj trénovanosti pohybových schopností a dovedností. Abychom dosáhli tohoto cíle, měli bychom se držet určitých tréninkových zásad (Perič & Dovalil, 2010).

Předzávodní období probíhá přibližně stejnou dobu jako období přípravné. Jedná se o druhou část ročního tréninkového cyklu a soustředíme se zde už více na speciální druh tréninku. Je zachovám objem a intenzita trénování, ale ty jsou zařazeny do speciálních cvičení, které rozvíjejí sportovní techniku a taktiku daného sportu. Rozhodně by v tomto období neměl být sportovec ochuzen také o cvičení všeobecně rozvíjející. Již v předzávodním období by měla být zajištěna dostatečná regenerace pro sportovce a psychologická příprava, které hráče připraví na závodní období, ale zároveň hraje významnou roli pro jeho celkový kvalitní rozvoj (Perič & Dovalil, 2010).

Závodní období reflektuje naši přípravu v obdobích předcházejících. Zde se hraje již na co nejlepší dosažený výkon sportovce. Tréninky slouží pro udržení nebo ještě zlepšení kondice. Ta ale zákonitě vydrží max. 2 až 3 měsíce, poté začne sportovní forma klesat (Perič & Dovalil, 2010).

Poslední část cyklu je přechodné období, kde je nejvíce důležitá regenerace sportovce jak po fyzické, tak po psychické stránce. Snižuje se objem a intenzita zatížení a pohybová cvičení by měla mít především funkce zotavovací. Tréninková jednotka by měla obsahovat také doplňkové kompenzační sporty. V tomto období by měl být kladem důraz na psychické zotavení sportovce, čemuž může dopomoc změna prostředí. I přes zvýšenou regenerační složku by nemělo dojít k úplnému úpadku výkonnosti a životosprávy (Perič & Dovalil, 2010).

Pro úplné vysvětlení si zde ještě uvedeme pojmy, které souvisí s členěním tréninkové přípravy (Perič & Dovalil, 2010).

- *Mikrocyklus* je chápáno jako období trvající 2-10 dní. Stavba mikrocyklů je podmíněná potřebám, které se nám objevují v určitém období.
- *Mezocyklus* je tréninkové období, které trvá déle než dva mikrocyklu. Jeho zaměření vychází z cílů a potřeb z ročního tréninkového období.
- *Makrocyklus* je celé roční tréninkové období.

- *Tréninková jednotka* je základní cyklus sportovní přípravy. Z pravidla bývá rozdělen na 3 části: úvodní, hlavní a závěrečná. Občas mezi úvodní a hlavní část bývá přidávána čtvrtá část průpravná.

V basketbalu máme dlouhé herní období trvající 6 až 8 měsíců. Utkání probíhá dvakrát, co dva týdny, pokud hráč hraje za dvě kategorie, utkání má každý víkend v sobotu a neděli. Sezóna probíhá téměř nepřetržitě. Vrchol závodního období je obtížné určit, ale pro většinu to bývá play-off či final4, které probíhá v březnu nebo dubnu. Přípravné období v basketbalu probíhá během července, kdy se hráč připravuje individuálně a poté během srpna už přichází kolektivní příprava s celým týmem. Zde řadíme spíše nespecifická cvičení a soustředění. Specifičnost se objevuje v září. Předzávodní období většinou bývá dva týdny před zahájením soutěže. Soutěžní období probíhá od října do dubna a přechodné regenerační období je během května a června (Dobrý & Velenský, 1980).

2.2.3 Periodizace mentálního tréninku

V mé praktické části využívám periodizaci mentálního tréninku, kterou čerpám od Hollidaye (2008). Ten se ve své studii zabývá právě periodizací a její efektivností v mentálním tréninku.

Bernie Holliday (2008) nazývá periodizaci „páteří“ tréninku mentálních dovedností. Je důležité u hráčů rozvrhnout trénink tak aby došlo k pochopení, přijetí, zužitkování a integraci dovedností. Cílem tohoto programu je maximalizovat účinky fyzického tréninku v dlouhém časovém období a bere v potaz zátěž a intenzitu tréninku. Cílí také na minimalizování problémů, které mohou během trénování nastat, zde mluvíme například o přetrénování, vyhoření nebo zranění.

Periodizace využívá dlouhodobé plánování k organizaci tréninku do specifických časových intervalů. Tréninkové cykly jsou vždy zaměřeny na určitý cíl, kterého chtějí dosáhnout v tom daném období a připravit tak sportovce co nejlépe na soutěž. Holliday mluví o tří krokovém přístupu k periodizaci. Za prvé je potřeba se seznámit s dlouhodobým tréninkovým cyklem hráče. Za druhé přizpůsobit mentální trénink požadavkům vyplývajícím z určité tréninkové fáze a za třetí systematicky měnit intenzitu a objem mentálního tréninku během ročního tréninkové cyklu (Holliday et al., 2008).

Mentální tréninkový cyklus (MTC) jde paralelně s cyklem fyzického tréninku. Holliday et al. (2008) navrhují, aby mezocykly mentálního tréninku postupovaly od vzdělávání a osvojování technik, dovedností, nástrojů a plánů mentálního tréninku k jejich procvičování, uplatňování a automatizaci. Sportovec se nejprve učí těmto dovednostem v regenerační a přípravné fází, aby

je poté mohl uplatnit a byly zautomatizovány ve fázi předzávodní a závodní. Sportovcům, kteří si osvojují nový mentální nástroj, je potřeba věnovat více času. Měly bychom být také schopni modifikace MTC podle aktuálních potřeb sportovce, proto by měl být chápán jako dynamický a flexibilní koncept sportovcovy přípravy.

U periodizace mentálního tréninku je třeba pracovat s objem i intenzitou během měnících se fází. Objem by se měl systematicky snižovat oproti nárustu intenzity. K intenzitě mentálního tréninku se vztahuje vzájemné působení několika faktorů, kde můžeme řadit obtížnost, komplexnost a specifičnost dovedností, nebo nejistota a významnost úspěchu. Intenzita je nízká, když sportovci provádějí jednoduchá cvičení v mimosezónním období k rozvoji obecných nástrojů mentálního tréninku. Naopak je vysoká během vrcholové fáze při provádění složitých dovedností v náročných situacích. Během zotavovací a přípravné fáze by měly být tréninky s vysokým objemem ale nízkou intenzitou, naopak trénink s vysokou intenzitou a nízkým objemem aplikujeme ve fázi vrcholové (Holliday et al., 2008).

Holliday et al. (2008) ve své studii také zmiňuje zaměření na různé mentální dovednosti v určitých obdobích ročního tréninkové cyklu. Cílem programu periodizace mentální přípravy je určit, které mentální dovednosti v daném období je potřeba rozvíjet a zdokonalovat, tak aby je sportovec mohl vhodně použít ve stresových situacích. Holliday uvádí příklad zařazení trénink motivace a koncentrace v přípravném období, kdy sportovec může mít tyto dvě dovednosti málo rozvinuté. Ve vrcholné fázi se může spíše soustředit na sebedůvěru a zvládání stresu, což sportovec využije při zvyšujících se nárocích v soutěžním období.

2.2.4 Východní a západní přístup k pohybové aktivitě

Veškeré činnosti se podle potřeb vyvíjející se společnosti a kultury přeformovávají a vylepšují. Orientačně zde můžeme mluvit o východních a západních tradicích. Prvotní rozlišení vnímáme již v historických kořenech, ze kterých byly tyto systémy vyvinuty. Každý funguje na svých principech, proto nelze srovnávat, který z nich je lepší. Tyto dva přístupy se mohou navzájem doplňovat, ale zároveň musí respektovat filozofii a přístup druhé strany (Slepička et al., 2006).

Dominantním prvkem na západě bylo především příprava na boj a vítězství. Ve svém vývoji zde byla postupně upřednostňována složka výkonu. Prvky typické pro západní tělovýchovu byly soutěživost, kolektivní pojetí a prosazování se lepším výkonem. Pohybová cvičení jsou zaměřena na svaly a je zde působena na fyziologické a tím i psychické změny osobnosti. V posledních letech západní přístup je doplňován východními cviky pro

autoregulační a harmonizující účinky v podobě například jógy. Ty jsou součástí filozoficko-náboženských systémů (Slepička et al., 2006).

Kořeny východního přístupu ke cvičení sahají až do Indie v 3. tisíciletí př. n. l. Zde se začíná tvořit jóga, jejíž vymezení v dnešní době je velice široké. Nejedná se o soutěžní či bojový systém. Jde zde pouze o individuální hodnoty, jejímž cílem je najít cestu ke svému tělu a mysli a udržet jejich rovnovážný stav. Na těchto podobných principech jsou postaveny i další východní cviky. Jejich složky jsou harmonizací systémů autoregulačních a zároveň bojových, sloužící pro obranu. Principem je vnímání průběhu pohybu a fyziologických změn, společně se správným provedením tohoto pohybu. Východní cvičení působí na všechny systémy organismu a jeho funkční stavy. Dochází zde ke snížení srdeční frekvence a dechové frekvence či podle potřeb snižování či zvyšování dráždivosti. U východního přístupu dochází k odpoutání se od vnějšího světa, neusilování o co nejlepší výkon, je kladen důraz na vnitřní prožitek, meditaci a představy. Člověk sám sebe poznává, pozoruje a reguluje (Slepička et al, 2006).

2.3 Psychologický vývoj osobnosti

Existuje několik vývojových teoriích, které ve svých knihách popsali například Jung, Freud nebo Erikson. Pořadí period v každé z těchto teorií je obdobné, autoři se pouze rozdílně snažili aplikovat všeobecné znaky na veškerou populaci. Jedná se o vývojové stupně a fáze přechodu mezi nimi. Já zde použiji obecnou periodizaci, kterou ve své knize zmiňuje (Vágnerová & Hadj Moussa, 2000):

- Prenatální období (početí až po narození): fáze oplození, embryonální období, fatální období
- Novorozenecké období (1 měsíc)
- Kojenecký věk (do 1 roku)
- Batolecí věk (2.-3. rok)
- Předškolní věk (3.-6. rok)
- Školní věk (do 11 let)
- Období dospívání: pubescence (11-15 let), adolescence (15-20 let)
- Dospělost: mladá dospělost (20-35), střední dospělost (35-45), starší dospělost (45-60)
- Období stáří: rané stáří (60-75), pravé stáří (75 let až do konce života)

2.3.1 Období dospívání

Toto vývojové období dále obecně dělíme na dvě stádia: pubescence a adolescence. Období pubescence je periodizováno do věku 11 až 15 let, jinak může být označováno jako raná adolescence nebo starší školní věk. Období adolescence je poté ve věku od 15 do 20 let (Vágnerová & Hadj Moussa, 2000).

Období dospívání bychom mohli shrnout jako fázi, ve které dochází k tělesnému, psychickému a sociálnímu dozrání. Tyto změny se dějí souběžně, navzájem závisle a ovlivňuje je řada faktorů. Změny působící na pohlavní zrání nejsou způsobeny pouze výraznými hormonálními pochody, ale také tím, že jedinec pozoruje změny na svém těla a přístup dospělých k němu. Sám touží se stát dospělým s čímž zároveň přichází nejistota z postavení ve společnosti a úzkost. Faktory, které hrají důležitou roli v této fází života mají podobu sociální, ekonomickou a kulturní. Stejně tak je zde důležitý výchovný postoj k dítěti ze strany nejbližších dospělých, vyskytujících se v životě jedince (rodiče, učitelé, trenéři atd.) (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Co se týče emoční stránky rozvoje, tak zde se mění emoční prožívání, kdy děti v tomto období projevují větší labilitu a tendenci reagovat přecitlivěle, jsou více impulzivní a bojují se sebeovládáním. Dospívající jsou v tomto období více uzavření, sebekritičtí a trpí osobní nejistotou. Sociální hodnoty jsou hledány v tělesné atraktivitě. Jedinec se začíná více zabývat sám sebou, rozvíjí vlastní identitu a zajímá se více o svou sociálně-profesní roli. Dospívající více inklinuje ke svým vrstevníkům, jež vidí jako svou neformální autoritu. Socializace se vyskytuje v podobě adaptace na skupinu vrstevníků, a dochází k odmítání podřízené roli a netoleranci k dospělým (Vágnerová & Hadj Moussa, 2000).

Ve stádiu dospívání se rozvíjejí poznávací procesy, Jean Piaget ve své teorii kognitivního vývoje tuto fázi nazval stadium formálních operací. Mění se způsob myšlení a vnímání světa. Už se svět nesnaží pochopit, jako tomu bylo u školního věku, ale nyní spíše uvažují nad tím, jak by svět měl vypadat. Dospívající začíná být schopen uvažovat systematicky a dovede myšlenky různě kombinovat a integrovat. Pro toto období je typická vysoká kritičnost (Vágnerová & Hadj Moussa, 2000).

Rozdíl v tomto a předcházejícím období můžeme výrazně vnímat také ve vývoji motoriky, s čímž přichází značný rozvoj schopností, dovedností a zájmů. Se správným vedením a životosprávou se dospívající stává hbitější, silnější, rychlejší, zlepší se jemná motorika a rovnováha. Tento pozitivní vývoj motoriky má dopad na zájmy, které se mohou více ubírat k pohybové činnosti a u jedince to může posílit jeho sebehodnocení. Učení zde lépe probíhá na základě logických souvislostí, a ne na pouhém memorování (Langmeie, & Krejčířová, 2006).

Sport v životě dospívajícího hraje důležitou roli, jelikož obsahuje mnoho benefitů, které ovlivní rozvoj jedince. Dostane se do kontaktu s vrstevníky, kteří sdílí stejný zájem a se kterými může rozvíjet sociální vztahy. Naučí se soutěživosti, schopnosti kooperovat, vyhodnocovat situace, úctě jak k sobě, tak svým spoluhráčům a sebekontrole vlastního těla při nejlepším i svých myšlenek a emocí. Také sportovní činnost je ideální nástroj pro vybití energie, což v tomto věku je velice ceněná přidaná hodnota (Vágnerová, 2005)

Sportovní cvičení, u kterých je kladen důraz na přísné dodržování pravidel, dávají možnost prožití spravedlnosti a uvědomění si řádu a disciplíny. Pohybové aktivity vyžadující sílu musí být jinak vedeny u chlapců a dívek z důvodu rozdílného tělesného rozvoje, kdy u chlapců by měl být kladen větší důraz na tuto oblast. U dívek se v tomto věku zaměřuje spíše na kvalitu technického provedení cvičení, kvůli zvýšené senzitivitě k prostředí a ovládaným předmětům. Chlapcům vyhovuje spíše výkonově zaměřená cvičení s vysokou rizikovostí a soutěživým charakterem. U dívek naopak dominuje obliba v nesoutěžních hrách a esteticky zaměřených pohybových aktivitách. Obecně je motorika nyní zaměřena spíše výkonnostně. Mladiství jsou v tomto období připraveni posunovat svou hranici výkonnosti. Dochází zde k rozvoji vytrvalosti vůle. Jsou vyhledávány intenzivní autentické prožitky v rizikových sportů a outdoorových sportovních aktivit kombinující se s řešením problémových úkolů (Slepička et al., 2006).

2.3.2 Období dospívání u sportovkyň

Období dospívání je citlivou fází každého člověka. Procházíme zde fyziologickými i psychickými změnami. Dochází k růstu tělesného ochlupení a u dívek se zvětšuje podíl tuku, který se ukládá převážně do oblasti boků. Přichází první menstruace a narůstá prsní tkáň. Tyto změny mohou přinést pocit nejistoty, studu i strachu. To může mít za následek distancování se dívek od pohybových aktivit. Dospívající můžou ztrácet motivaci ke sportování, díky zhoršování se koordinace pohybu, způsobené nárůstem tělních segmentů (Růžičková, 2022).

Změny související s nástupem puberty u dívek většinou začínají v 11 letech, může také nastoupit i dříve či později. V těle probíhají fyzické, emociální a psychologické změny. Dívky jsou více nezávislé a vytvářejí si nové vztahy se svými vrstevníky. Více se zajímají o svůj vzhled a vystupováním před svými kamarády. V tomto období mají dívky problém ztotožnit se s těmito změnami, čehož je příčina také nedostatečná vzdělanost v této věci. Fyzické symptomy, jako jsou menstruace, růst poprsí, ochlupení, pot, mají za následek emoční dopad na dívky. Jsou více náladové, emočně nestabilní, mají pocit, že jsou neustále pozorovány nebo se cítí špinavé ve svých menstruačních dnech. Podle výzkumu, které provedla organizace Women in Sport, pouhých 47,2 % dívek v šestnácti letech sportuje, zatímco v tom stejném věku je až 73,5 %

sportujících chlapců. 13 milionů žen zde uvedlo, že by se rády více věnovaly sportu, ale pouhých 6 milionů žije opravdu aktivní život. Nalézáme bariéry, které ženám (dívkám) brání ve sportování. Jedna z bariér je strach z odsuzování. Tento strach může vyplývat z pocitu méněcennosti, neschopnosti, nižšího sebevědomí nebo nespokojenosti s vlastním tělem. Dívky mají potřebu se srovnávat s ostatními dívkami ve stejném věku, nebo zapůsobit na chlapce (Women in Sport, 2018).

Sims (2006) uvádí, že v nízkohormonálním období, tedy období od prvního dne menstruace po ovulaci, je produkce pohlavních hormonů stabilní, a tedy humorální systém je nejvíce podobný mužskému. Díky tomu v této fázi je tělo psychicky i fyzicky více uvolněné, ženy jsou odolnější vůči bolesti, zvyšuje se výkonnost a schopnost regenerace. Naopak v premenstruačním období dochází ke zhoršování neuromuskulární koordinace a zručnosti a ke snížení reakce a rychlosti. I když se toto období může zdát, jako spíše více produktivní, dívky naráží na mnoho překážek a nepříjemností s tím související. Pro dívku je někdy obtížné určit, kdy přesně začne její první den menstruace. V tomto období se dívky cítí slabé a občas pociťují silnou fyzickou bolest a zároveň si nejsou jistí svou schopností zvládnout pohybovou aktivitu v těchto dnech (Women in Sport, 2018).

Aby dospívající dívky vydržely u sportu potřebují mít silnou podporu od svého okolí, zde řadíme především rodiče a trenéry, ale také kamarády. Důležité dát najevo dospívajícímu, že je naprosto v pořádku vše, co se během tohoto období mění a být jeho oporou v těžších dnech. Dále potřebujeme u dívky vypěstovat silnou motivaci a odolnost proti vnějším i vnitřním vlivům. Trenér musí pracovat na budování a rozvíjení dobrých vztahů se sportovcem a sportovci vzájemně a upřednostňovat radost z pohybové aktivity před výsledky (Women in Sport, 2018).

2.4 Psychická příprava ve sportu

Psychická příprava bývá často podceňovanou složkou sportovního tréninku, ale naopak právě tento prvek má sjednocovat kondiční, technickou a taktickou přípravu v jediný celek a zajišťovat plné využití výkonnostního potenciálu sportovce v soutěži. Klade důraz na prohlubování rozvoje psychických vlastností, kde hraje významnou roli také získávání zkušeností ze soutěží využívající všechny složky sportovního tréninku (Broda, 1990).

Cílem psychologické přípravy je vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce pro úspěšnou realizaci sportovního výkonu. To má vést ke zkvalitnění a urychlení adaptace sportovce na podmínky sportovní činnosti, zejména o přizpůsobení a

vědomou regulaci psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku a soutěží (Perič & Dovalil, 2010, 151).

Sportovec se neustále potýka s vlivy vnitřního a vnějšího prostředí a ke všem těmto podnětům se vztahuje psychologická příprava. Nepřipravuje hráče pouze na sportovní prostředí, ale reaguje také na události ze soukromého života. „Všechny tyto vlivy, tak jak vznikají, se střetávají, vrství, kompenzují, zesilují i tlumí v psychice sportovce, je velmi obtížné je nejen přesně identifikovat a analyzovat, ale také určit rozsah jejich působení na psychiku sportovce obecně“ (Perič & Dovalil, 2010, 152). Velice těžkým úkolem pro trenéra je prognóza dalšího psychického vývoje svěřence (Perič & Dovalil, 2010).

Z časového hlediska rozdělujeme psychologickou přípravu na dlouhodobou a krátkodobou. Dlouhodobá příprava má za úkol utvářet celou osobnost a ne pouze vztahující se k požadavkům sportovního výkonu. Je nedílnou součástí každé tréninkové jednotky. Dochází zde ke zvyšování odolnosti a soutěživosti, kde se uplatňuje motivace sociálně-psychologické aspekty sportu. Krátkodobá příprava je specifikována pro dosažení co nejvyššího sportovního výkonu v určité soutěži. Bývá uskutečňována v několika týdnech. Oba druhy příprav se navzájem ovlivňují a jsou na sobě závislé (Perič & Dovalil, 2010).

2.4.1 Psychické procesy

Psychické procesy rozdělujeme do tří stránek: *procesy kognitivní, emoční* a *volní.*

Kognitivní (poznávací) procesy jsou procesy, kterými „člověk poznává okolní svět i sebe samého a mění skutečnost; mezi nejdůležitější patří: vnímání, pozornost, paměť, učení, řeč, myšlení, představivost, fantazie“ (Hartl & Hartlová, 2010, 444). Lidský pohyb a kognitivní funkce jsou úzkém spojení. I přesto, že vnímáme svalový pohyb za nejdůležitější článek sportu, je podřízen kognitivními záležitostmi, kde řádíme také duchovní stránku jedince. Stejně tak taktické a technické dovednosti sportovce souvisí s kognicí (Slepička et al., 2006).

Sport je především kvůli prvku soutěživosti jeden z největších zdrojů emocí. Uvědomování a projevování našich emocí je velice důležité. Z výchovy jsme učení emoce spíše potlačovat, což může mít negativní dopad. Sportovec, který dokáže spojit svou emoční energii se svalovou aktivitou, se lépe energeticky odreaguje a zbaví se nepříjemného napětí (Slepička et al., 2006).

„Volní procesy jsou považovány za vnitřní předpoklad složité volní aktivity člověka, tj. lidského jednání. Souvisejí s jednou z nejdůležitějších i a nejzáhadnějších vlastností člověka – vůle“ (Slepička et al., 2006). V oblasti sportu je pojem vůle brán jako trénovatelný element pro

zlepšení sportovního výkonu. I tyto procesy jsou těsně spojeny s pohybovou činností a souvisí s motivací (Slepička et al., 2006).

2.4.2 Role trenéra

Trenér u sportovce v období adolescence hraje velkou roli. Pro trenéra to může být velice obtížné v tomto vývojovém období navázat se svými svěřenci ten správný vztah. Trenér je jako učitel, pracující kooperativním stylem. Je zodpovědný za vedení kolektivu, ale zároveň nechává svěřence naučit se rozhodovat. Trenéři tedy spolupracují se sportovci, ukazují jim cestu a pomáhají jim utvářet konečná rozhodnutí (Martens, 2006). Trenér se v tomto období nejvíce podílí na utváření identity, formování osobnosti a budoucím směřování jedince nejen ve sportovním životě, ale také v životě osobním (Štěrbová et al., 2022).

Práce trenéra je řídit svůj tým ke sportovnímu výkonu na základě stanovených vizí do budoucna. Také musíme zmínit řízení rozvoje sociálního a psychologického prostředí, tedy rozvoj „týmové kultury“. Tato kultura je tvořena hráči, trenéry i rodiči prostřednictvím motivace, odměňování, sjednocování a udržování týmu. Úkolem trenéra je vytvořit co nejlepší prostředí pro celkový rozvoj svého svěřence. Na prvním místě je duševní a tělesné zdraví sportovce a výsledky až na druhém (Martens, 2006).

Pro dospívajícího sportovec je důležitá vlastnost self-efficacy neboli vnímání vlastních schopností. Self-efficacy podporujeme získanými zkušenostmi, řešenými úkoly, osvojenými dovedností a výzvami. To vše rozvíjí kognitivní procesy a pomáhá zvýšit sebedůvěru v řešení situací nebo vyrovnání se s provedenými chybami. Trenér k posílení této vlastnosti přispívá přesvědčováním sportovce o jeho schopnostech, důvěrou ve sportovce a podporou v jeho rozhodnutí při řešení situace, a to i za předpokladu, že toto řešení by mohlo vyjít jako ztrátové (Štěrbová et al., 2022).

Další vlastnosti, které by trenér neměl postrádat je motivace, empatie a schopnost komunikace. Empatie je velice důležitou vlastní pro jakoukoliv práci s lidmi. Rozumíme tím „schopnost porozumět myšlenkám, pocitům a emocím svěřencům a také schopnost jim své pocity sdělit“ (Martens, 2006, 54). Díky empatii se trenér dokáže vcítit do spotovce, nebude mu podkopávat sebevědomí a porozumí situacím, ve kterých se bude nacházet. Motivace svých svěřenců vychází z motivace samotného trenéra. Pro fungující motivování je potřeba znát a pochopit přání a potřeby sportovce. Trenér by měl vést sportovce k dosažení osobních cílů, a ne pouhou honbou za vítězstvím. Tím, že naučíme svěřence zápasit s osobními limity bude nastupovat do utkání s větším klidem a bude méně úzkostlivý (Martens, 2006).

Prioritou trenéra je udržet u sportovce lásku ke hře. Trenér musí vědět, že je tady pro sportovce a podporovat jejich rozhodnutí a rozvíjet jejich schopnosti, což by mělo vycházet z kvalitního prostředí působícího pozitivně na psychiku sportovce. Důležitá je také role trenéra při práci s adolescenty udržet správný poměr mezi sportem a vzděláním (Štěrbová et al., 2022).

2.4.3 Role týmu

„Za skupinu se v nejobecnějším pohledu považuje sdružení dvou a více osob, které jsou ve vzájemné interakci, přičemž každá osoba je ovlivněna ostatními a sama je také ovlivňuje“ (Slepička et al., 2006, 115). Spokojenost týmu se rovná spokojenosti jedince. Aby tým mohl správně fungovat a měl pozitivní vliv na jedince musí disponovat určitými vlastnostmi. Velkou roli zde také hraje velikost týmu. Je to významný faktore ve vzájeném ovlivňování a budování vztahu. Ve sportovním odvětví jsou družstva omezena pravidly, proto se ve většině případech jedná o malé skupiny, kde je komunikace mnohem intenzivnější a budování vztahů hlubší (Slepička et al., 2006).

Jednou z vlastností, kterou zde můžeme zmínit je stabilita týmu. Stabilitou rozumíme stav, kdy nedochází k častému měnění členů týmu a tím pádem vzniká pevná struktura. Ve sportovních odvětvích, a to zejména u vrcholových sportů jsou skupiny poměrně stabilní, kvůli vysokým výkonnostním požadavkům na hráče. Stabilita udržuje pozitivní týmové klima (Slepička et al., 2006).

Soudružnost koreluje s úspěšností týmu. Zlepšením výkonu dochází ke zvyšování soudržnosti, a naopak méně úspěšný tým s vysokou soudržností může dojít lepším výkonům (Tod et al., 2012). Terry et al. (2000) přišli na to, že větší soudržnost v týmu snižuje úroveň napětí a úzkostí a zvyšuje úroveň aktivity. Podle Kamphoffa et al. (2005) má soudružnost pozitivní vliv na žárlivost v týmu.

2.4.4 Role rodičů

Rodiče jsou významným faktorem u dospívajícího sportovce. Podle jejich přístupu se rozhodne, jaký si hráč vybuduje ke sportu postoj. Pro dítě je jedna z nejdůležitějších věcí rodičovská podpora. Bez ní se jedinec nemůže ve sportu dále posouvat a mít z něj radost. Tím, že se rodič bude aktivně a pozitivně zajímat o sportovní život svého dítěte, může zlepšit všechny aspekty sportovního prožitku hráče (Sport Parent EU, 2018). Pro rozvoj dítěte je sportovní aktivita velkým přínosem, proto by rodiče měli usnadnit a zajistit sportovní vyžití pomocí dopravy, finanční a organizační podpory. Rodiče jsou také významným zdrojem emocionální podpory, kde dítě opravdu vnímá, jestli se rodič o jeho sportovní život opravdu

zajímá či ne. Často bývá rodiči opomíjen psychosociální rozvoj. Ten je zdrojem radosti, motivace, sebedůvěry a komunikace (The 5Cs, n.d.).

Ve sportovním odvětví číhají nástrahy, které pro dospívajícího mohou být výzvou. Zde může být například očekávání od okolí spjato s vysokým tlakem působící během soutěže. V tento okamžik musí být rodiče připraveni své dítě psychicky podpořit. K tomu mohou rodiče pomoci například rozvojem sebevědomí dítěte, poskytnutím příležitostí uvědomit si vlastní hodnoty, vytvářet situace pro růst nezávislosti a zodpovědnosti, pochválit dítě za tvrdou práci, snahu a posun nebo posílit vnímání chyb a neúspěchů. Hlavní rolí rodiče je být správným příkladem pro své dítě, být klidný, sebe disciplinovaný a podporující (Sport Parent EU, 2018).

2.4.5 Role hráče (motivace, mindfulness)

Motivace

„Každý sportovec je ovlivněn řadou motivačních seskupeních, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často vzájemně protichůdných“ (Slepička et al., 2006, 72). Na začátku sportovní kariery je potřeba individuálně u každého sportovce vygenerovat motivační strukturu, tedy přijít na to, jaké jsou vnitřní i vnější motivace jedince. Tady hraje velkou roli, v jakém věku se sportovec nachází. Pokud jde o dospívajícího jedince, snažíme se u něho udržet hlavně radost z daného sportu, která zároveň ale už může začít korelovat s touhou po větších uspěších (Slepička et al., 2006).

Mindfulness

Jedná se o trénování vnímavosti. Znamená to být přítomen tady a teď, všímat si sebe a svého okolí. Díky mindfulness jsme schopni zastavit tok myšlenek a žít pouze v přítomnosti, vnímat okolí našimi smysli. Naše mysl se začne otevírat a redukovat touhu po příjemném, odpor nebo chtivost. Mindfulness nám umožňuje vnímat věci tak jak jsou a přijímat je bez potřeby změn. Vnímavá mysl se neutápí v emocích, vyzná se v nich, prožije je a nechá jít. Tím také se dokáže rozhodovat co nejvhodněji. Další vlastnosti, které díky osvojení všímavosti můžeme získat jsou: zvládání nepříjemných situací, sebeovládání, kultivace empatie, harmonizace těla apod (Nevolová, 2011).

Pokud je sportovec vybaven dovedností mindfulness, má velkou převahu nad jedinci, kteří tuto dovednost neovládají. Z předchozího odstavce jsme zjistili, že klíčem všímavosti je žít v přítomnosti. Pro atleta, a samozřejmě i pro ostatní lidi, to znamenám nenechávat svou mysl v minulosti. Získávají také schopnost se nesoudit za své chyby a zároveň nebýt zbytečně ve stresu z budoucnosti (Hathaway & Eiring, 2013).

Všímavou mysl můžeme rozvíjet pomocí meditace nebo i psychoterapie. Není pro to žádná určená doba. Všímavost můžeme trénovat kdykoli a kdekoli. Existuje mnoho typů cvičení, které nám k tomu mohou dopomoci a ty je potřeba začlenit do každodenního života (Nevolová, 2011).

2.5 Sportovec jako bio-psycho-socio-spirituální jednotka

Bio-psycho-sociální model vnímáme z filozofického hlediska jako způsob, kterým vidíme lidské trápení a nemoci ovlivněny mnoha různými faktory, od faktorů společenských až po ty molekulární. Z praktického hlediska je tento model využíván k přesné diagnostice člověka, jeho zdravotním výsledkům a péči, pomocí subjektivních zkušeností pacienta (Borrell-Carrio et al., 2004). Tento model prvně zpracoval George Engel v roce 1977, kde právě zdůrazňuje brát v potaz faktory jak biologické, tak psychologické a sociální, abychom pochopili opravdový zdravotní stav jedince (Gatchel et al., 2007). Všechny složky jsou vzájemně propojeny. Je zde tedy úzké spojení mezi fyzickou bolestí a psychickým stavem člověka. Wijma et al. (2016) ve svém článku navrhuje, že fyzioterapeut by měl do léčby zařadit také psychologickou složku, aby tak byly opatřeny všechny složky, které mohou zahrnovat prožívání chronické bolesti.

Dave Collins vnímá bio-psycho-sociální přístup jako směs jedincova tvaru, genetické vybavenosti a původu, což za důsledek určitý psychologický a sociálně-kulturní vývoj. Mluví o to, že právě tuto kombinaci bio-psycho-sociálních faktorů by si trenéři měli uvědomovat (UK Coaching & Collins, 2019).

2.5.1 Biologické aspekty

V této složce řešíme fyzické zdraví sportovce, budování jeho výkonnosti, spánek, výživu nebo zdraví stav tkání. Soustředíme se na správné zvolení intenzity tréninku a zátěže, což je velice individuální. Rozhodujeme se na základě toho, čeho chceme tréninkem dosáhnout a v jakém je sportovec fyzickém i psychickém rozpoložení. U adolescentů bychom měli brát v potaz také jejich tělesný vývoj, ve kterém se právě nachází. Musíme mít správný management spánku, aby nedocházelo ke spánkové deficitu, což může vyvolat negativní fyzické i psychické následky (The Ready State, 2019).

Pro mnoho trenéru může tato složka představovat nejdůležitější článek přípravy jejich svěřence. Jedná se o složku velice důležitou, ale zároveň velice závislou na ostatních složkách. Použiji zde metaforu v podobě deskové hry Člověče, nezlob se. Pokud bychom posouvali pouze jednou hrací figurkou, nikdy bychom nemohli naši hru vyhrát. K tomu abychom vyhráli musíme táhnout všemi figurkami společně. V našem případě je výhra harmonický stav těla a mysli, pro

který tedy musíme táhnout všemi složkami správného vývoje mentálního i fyzického zdraví jedince.

2.5.2 Psychologické aspekty

Psychické nároky na sportovce v basketbalu jsme si více rozebrali v předchozích kapitolách. Zde se stručně podíváme na další vlivy působící na hráče především v adolescentním věku.

Do této složky modelu řadíme emoce, myšlenky, chování, ale také různé psychické problémy, strach, stres, úzkost atd. S biologickou složkou je složka psychologická svázána v temperamentu nebo IQ jedince (Gatchel et al., 2007).

Všechny druhy sportu jsou obrovské zdroje emocí. Neprožíváme emoce stále stejnou intenzitou. Velkou roli hraje, v jaké etapě se právě nacházíme. V předzávodním období už na sportovce začíná působit tréma z přicházející soutěže. Zde se začnou vyskytovat obavy o výsledek, napětí či úzkosti. S blížící se soutěží mají sportovci tendenci myslet negativně o sobě a svých výkonech. Role sportovního psychologa, u mladších kategoriích spíš tedy trenéra, je nenechat svého svěřence padnout do negativních myšlenek, podpořit ho a v případě zvyšující se nervozity aplikovat dýchací metodu, kterou by měl mít sportovec osvojenou již z přípravného období (Slepička et al., 2006).

Soutěžní psychický stav vychází ze stavu předzávodního. Cíl trenéra je namotivovat a připravit hráče tak, aby do soutěže šel s ovládnutým strachem, čistou hlavou a pozitivním myšlením. Sportovec se vyskytuje v boji, kde usiluje o co nejlepší výsledek. Zde se musí spolehnout na svou absolvovanou fyzickou přípravu a musí vědět, že do toho dal vše, co mohl. Nesmí se bát neúspěchu, nebo provést chybu (Gonzalez & McVeigh, 2017).

Ve většině případech je sportovec v pozávodní etapě silně ovlivněn ze soutěže. S únavou je pociťována radost ze splněného úkolu, vztek nebo smutek. V případě prožívání negativních emocí je vždy potřeba hledat pozitivní momenty, které se během soutěže staly a v chybách hledat poučení do dalšího zápasu. Trenér musí sledovat sportovce, aby jeho smutek nepřešel ve frustraci, což může mít velké následky v chování například v podobě vzteku, agrese nebo rezignace (Slepička et al., 2006).

Aby sportovec mohl dál růst musí mít radost z provádění daného sportu a zažít euforii z úspěchu. Správnému trenérovi jde v prvé řadě o to, vzbudit u svého svěřence zájem a radost ze sportu. Radost má dopad na všechny oblasti, ve kterých se člověk pohybuje. Z psychologického hlediska můžeme pomocí radosti budovat sebedůvěru, hrdost, self-efficacy, lepší nálady nebo sebekontrolu (Slepička et al., 2006).

2.5.3 Sociální aspekty

Sport, především pro mladé lidi, je velice dobrý učitel hodnot. Vazba mezi sportovní činností a společenskými hodnotami je úzká a významná, protože tyto hodnoty rozhodují o tom, jaký sport si vybereme a jak se k němu postavíme. Proto je sport také odrazem dané společnosti, ve které je provozován. Lze zde snadno pozorovat společenské jevy. Sport podporuje zapojení do skupin nebo také vývoj a posílení vlastní osobnosti (Slepička et al., 2006).

Jak jsem zmínila v předchozím odstavci, sport hraje důležitou roli v zapojení dítěte k určité skupině lidí. Tento proces nazýváme socializace, což je „v obecné rovině chápáno jako proces učení, zejména sociálního, protože se uskutečňuje od nejranějšího věku dítěte v jeho vztazích se sociální okolím, zpravidla v interakci dítěte a rodiny“ (Slepička et al., 2006, 100). Význam sportu zasahuje také do jiných sfér, kde můžeme řadit především oblast sociální, ekonomickou nebo kulturní (Weiss, 2000).

Heinemann (1998) přistupuje k problematice socializace využitím čtyř dimenzí. Ty můžeme použít i ve sportovním odvětví. První dimenze je společenská identita. Zde jsou obsaženy hodnoty, symboly, sociální techniky a normy, které se nachází v dané společnosti. Nový člen musí tyto prvky přijmout a naučit se. Sport je právě to prostředí plné hodnot, pravidel a norem, které se ale občas může lišit od běžných sociálních. V druhé dimenzi se zabýváme sebeidentitou, tedy propojením osobností jedince s rolí, kterou nám určuje společnost. Sport je velice rychle měnící se prostředí, což ovlivňuje identitu sportovce a zvládání rychlé adaptace na roli novou. Kvůli tomu někdy může také docházet ke střetu sociálních pozic, kdy sportovec není schopný zvládnout nároky plynoucí z nové funkce. To může mít negativní dopad na osobnostní rozvoj dospívajícího sportovce. Třetí dimenze je sebeprosazení. To můžeme chápat jako určitou nezávislost na společenské prostředí. Jedná se o schopnost rozhodovat se podle sebe, tedy nebýt neustále podřízen sociálním normám. Sportovec by měl mít prostor se této schopnosti učit. Měl by být flexibilní, umět řešit situace, kooperovat s ostatními a být zodpovědný za své činy. Poslední čtvrtá dimenze socializace je propojení sebepojetí se sociálními závazky člověka. Zde se klade důraz na spojení jedince se svým sociálním okolím. Tato dimenze je typická pro sport, kde interakce se svou sociální skupinou je nezbytná. Zvládání sociálních norem, respekt a kooperace se svým okolím je důležitou složkou k budování sportovní kariéry.

2.5.4 Osobnost a spiritualita

V této podkapitole se budu věnovat vztahu mezi spiritualitou a sportovcem. Vnímám to jako velice podstatné téma pro sportovní i normální život. Nejprve bych chtěla zmínit, že o víře či spiritualitě je v této práci psáno jako o něčem nadpozemském, v čem vidíme smysl, v co upíráme své myšlenky, když se cítíme ztracení nebo bezradní. Vnímám to jako něco, co nás naplňuje a co nás drží od pocitu samoty. Proto v této kapitole nepíšu o žádném konkrétním náboženství, ale každý čtenář si může podle své víry do řádků dosadit své vlastní „vyšší bytí".

Ve světe se téma spiritualita začalo rozebírat o něco rychleji než u nás. Sportovní psychologie přijala poměrně neochotně skutečnost, že víra je důležitou součástí sportovce, kterému pomáhá v uvědomění si toho, kdo je. V některých případech představuje důležitý faktor jejich identity (Hurych, 2013). Bylo použito několik úzce zaměřených druhů výzkumu, jejichž výsledek ukázal, že víra sportovcům poskytuje zdroj velkého osobního významu, který má za následek pozitivní přístup k dění, které označujeme jako „kritickým momentem" (Nesti & Littlewood, 2011). „Kritické momenty mohou být popsány jako události (či jejich absence), které představují velmi nepříjemné zkušenosti, přesto však mohou být spojovány s pozitivním rozvojem, růstem a dosažením úspěchu v budoucnosti" (Hurych, 2013, 33). Tuto situaci lze nejlépe vidět u vrcholových sportovců, na které je vyvíjen vysoký tlak a v závodní etapě musí sportu podřídit vše. Ale i u nich musíme myslet na to, že jsou to lidé, kteří také mají pochybnosti, úzkosti a ztrácí sebedůvěru (Hurych, 2013).

Každý člověk si k víře najde svou vlastní cestu. Někdo je v ní již vychováván a někdo se k ní dostal postupem času z různých důvodů. Na každého víra také působí jinak. Někdo dodržuje pravidla, která nastavuje dané náboženství a někdo žije s vírou podle toho, jak on sám to cítí. Sportovci přiznávají, že víra jim pomáhá čelit úzkostem, které sebou přináší sportovní výzvy nebo při změně prostředí jim duševní síla pomáhá překonat osamocení. Hovoří o tom, že právě jejich víra jim dává pocit klidu a smíření se sebou samým a tím pádem vyšší míru sebevědomí. To jim poté pomáhá udržet duševní a tělesnou energii pro řešení problémových situací ve sportovním i normálním životě (Hurych, 2013). Nesti (2004) mluví o fungování efektivního terapeutického přístupu pouze za podmínek, že psycholog má povědomí o důležitosti víry v lidkém životě. Watson a Nesti (2005) zmiňují skutečnost, že pro sportovce fungují různé formy modlení podobně jako mentální cvičení, pomáhající řešit obtížné situace. Jedná se o formy podobné vizualizaci, identifikování cílů nebo autogenímu tréninku.

> Tohle dává víra. Schopnost vidět věci, jaké jsou. Protože dnešní doba jinak nedává moc příležitostí zastavit se a řešit důležité otázky, jako kam v životě směřuji. To si člověk, který je v jednom kole a za něčím se neustále honí, nemá šanci rozmyslet. Tímto

způsobem mi víra pomáhá i ve sportu. Ne tak, že bych prosil Boha, abych měl úspěch na hřišti. Spíš mi pomáhá udržovat si nadhled a vnímat věci v jejich skutečném významu. Výhru i porážku prožít správně. Jistě, taky jsem chvíli naštvaný, když prohrajeme. Když vím, že jsem do zápasu dal maximum a nestačilo to. Ovšem pak si uvědomím, že na světě jsou daleko zásadnější věci a otázky k řešení, než kdo dal víc gólů v hokejovém utkání. Úplně nejdůležitější pro mě na mé cestě bylo, že se hokej přesunul v žebříčku priorit z prvního místa, kde neobstál, níže pod rodinu a víru. Od chvíle, kdy s ním nestojí a nepadá svět, mi zase dělá radost (Bez frází & Venkrbec, n.d.).

Věřím, že na světě existuje energie, kterou si přitáhnete na svoji stranu, když děláte dobré věci, když přemýšlíte pozitivně. Když dáváte to nejlepší ze sebe. Pro mě je tahle energie zhmotněná do podoby strážných andělů. Každý máme ty své, aby nám v životě stáli po boku. Je jen na nás, jak jejich rady a signály, jaké nám dávají, vnímáme. Nastoupený před začátkem zápasu je v duchu žádám, ať zase stojí při mně. A když dám gól nebo se mi něco povede, poděkuju jim. Neokázale, bez dělání křížků, jen ve své mysli. Tam, kde mám uložené všechny svoje prožitky. Celou svoji cestu, již jsem ve fotbale ušel. To moji andělé mě po ní vedou. To oni mi ukazují, že se vyplatí na sobě makat. To díky nim – a díky tomu, že jim naslouchám – si před každým zápasem můžu říkat*:* „Vždyť seš dobrej hráč. Jen to ukaž“ (Bez frází & Holeš, n.d.).

Psychiatr a posychoterapeut Viktor Frankl uvádí, že se každý dříve či později bude snažit najít smysl toho, co je mimo náš život, z důvodu nálezu rovnováhy mazi zoufalstvím a radostí během našeho bytí. Toto stanovisko je stejné ve všech náboženských přístupech. Bez hledání smyslu si jedinec těžko uchovává naději pro budoucnot a nezáléží mu na dalším postupu jeho života. Sportovci, které po dobu své sportovní dráhy provází víra, i v případě ukončení své kariéry nahlíží do budoucnosti s nadějí a s očekáváním nových příležitostí. To může mít za příčinu skutečnost, že sportovci si uvědomují svých kvalit získaných ze sportovních zkušeností, které mohou využít v novém prostředí či v úplně nové roli (Hurych, 2013).

2.6 Mentální trénink, mentální dovednosti a techniky

Cílem mentálního tréninku je komplexní příprava psychiky sportovce pomocí psychoregulačních technik. Napomáhají sportovci zvládat předzávodní a závodní stavy. Komplexní příprava mentálního tréninku se soustředí na sebekontrolu a motivaci, které lze posílit pomocí kognitivních metod a somatických metod mentálního tréninku. Jedná se tedy o složku tréninkové přípravy, která má za úkol posílit mentální vývoj sportovce (Mikeš, 2007).

> Jedním z nejzásadnějších zjištění, které se opakovaně potvrzuje ve studiích zaměřených na výkonnost mnoha vynikajících sportovců, je skutečnost, že pokud vezmeme skupinu sportovců s rovnocennými schopnostmi a některým z nich poskytneme mentální trénink, dosáhnou ti, kteří trénink absolvovali, vždy lepších výkonů než ostatní sportovci ze skupiny (Gonzalez & McVeigh, 2017, 25).

„Mentální sebekontrola začíná závazkem“ (Gonzalez & McVeigh, 2017, 22) Aby mohl mentální trénink fungovat, je podstatné, aby sportovec měl k tomu dobrý přístup. On sám musí chtít na své psychické stránce pracovat. Zároveň by měl mít pozitivní přístup k provádění daného sportu, takový přístup přináší optimismus a pozitivní energii, což je pro člověka obrovská výhoda ať už dělá cokoli. Nejen ve sportovním odvětví, ale také v životě způsob vnímání dané situace do určité míry ovlivňuje její dohru. Vítěz se dokáže povznést nad negativní překážky a přijmou je jako dočasnou záležitost. Dokáže výsledek ve své hlavě otočit. Nebojí se neúspěchu, protože chyby bere jako lekce, které ho do dlouhodobého hlediska dělají silnější a lepší. Nedopustí, aby mu negativní zkušenosti bránily v rozvinutí potenciálu. Pro každého člověka je důležité vést ve své hlavě pozitivní dialog (Gonzalez & McVeigh, 2017).

2.6.1 Mentální dovednosti

Jedná se o mentální vlastnosti sportovce, které jsou trénovatelné a díky jejich zdokonalení lze vylepšit sportovní výkon jedince (Lesyk, 2011). Dotazník OMSAT-3* rozděluje tyto dovednosti do tří skupin: *základní, psychosomatické, kognitivní* (Vičar, 2016).

Mezi základní dovednosti řadíme sebedůvěru, stanovování cílů a odhodlání. Tyto dovednosti jsou základem pro trénink dalších dovedností. Psychosomatické dovednosti jsou reakce na stres, zvládnutí strachu, aktivace a relaxace. Jsou spojeny s emočním prožíváním jedince. Poslední skupinou jsou dovednosti kognitivní. Zde máme zaměření pozornosti, imaginaci, mentální trénink, opětovné zaměření pozornosti a plánování soutěže (Vičar, 2016).

2.6.2 Zvládnutí strachu a reakce na stres

Strach je nedílnou součástí každého člověka. Ve sportovní sféře můžeme vidět například strach z prohry, provedené chyby nebo třeba i zranění. Vyvolaný strach má negativní dopad na psychickou i fyzickou stránku sportovce. Dochází k narušení svalové činnosti, zvyšování napětí svalových vláken, a tedy zhoršení jemné motoriky. Může nastat také blokace kognitivních funkcí (Stackeová, 2011). Gonzalez a McVeigh (2017) ve své knize uvádí, že „strach nás omezuje. Špatné myšlenky vedou k dechové nedostatečnosti, tuhnutí svalů a přetížení stresem. Závodník se uchýlí k opatrné hře na jistotu. Místo, aby zvedl laťku a snažil se pokořit

výzvu, na nevědomé úrovni spíše poleví a přizpůsobí se strachu“ (p. 77). Vnímáme neúspěch, jako ohrožení našeho ega a sebevědomí. U dětí a dospívajících to je ještě intenzivnější, protože na ně zároveň může působit tlak ze strany rodičů a trenérů. Proto musíme být opatrní, abychom jim nezpůsobili nadměrné nervové vypětí a stres. „Podsouvání nevhodných emocionálních reakcí v souvislosti s občasným neúspěchem dítěte mohou zničit lásku ke sportu i sebedůvěru“ (Gonzalez & McVeigh, 2017, 78). Po porážce nesmí přijít destruktivní kritika. Snažíme se zjistit, co v soutěži selhalo a zaměřit se na to během tréninku. Musíme naše svěřence naučit vnímat neúspěch, jako příležitost k vlastnímu zdokonalování (Gonzalez & McVeigh, 2017).

Abychom dosáhli co nejlepšího výkonu, musíme umět ovládnout náš strach. Sportovec se sám musí rozhodnout, že se chce postavit strachu. S tímto nastavením mysli poté zvolí strategii. Klíč k ovládnutí strachu spočívá v ukotvení mysli v přítomnosti a ovládnutí vlastního dechu. Sportovec si musí uvědomit, co je zdroj jeho strachu a ten začít postupně eliminovat. To můžeme docílit tím, že si vybavíme, čeho jsme v minulosti dosáhli, jaké dobré výsledky jsme měli nebo se soustředíme na tréninky, které jsme před soutěží absolvovali a které sportovce připravily, jak nejlépe to šlo. Pokud se nám do hlavy připlete negativní myšlenka, ihned ji musíme přerušit a vrátit se na pozitivní tok myšlení. S tím nám může pomoci také pozitivní vnitřní dialog nebo dechová cvičení (Gonzalez & McVeigh, 2017).

2.6.3 Stanovování cílů (sny a cíle)

„Správně nastavené cíle pomáhají dosáhnout úspěchu, a proto jsou zásadně důležité. Představují vaše sny na časové ose a pomáhají vám posouvat se v před“ (Gonzalez & McVeigh, 2017, 113). Nastavení cílů, které chceme splnit do měsíce nám pomáhají ke krátkodobým ročním cílům. Tyto cíle poté pomohou k dlouhodobým dvou až tří ročním cílům. Dosažením těchto cílů dochází ke snížení napětí a zvýšením víry ve vlastní schopnosti. Nedosažení poté může vést až k frustraci, proto je důležité si zvolit takové cíle, jejichž dosažení je v naších silách. Někdy jsou cíle děleny na předmět přání, snažení a touhy. Předmět přání představují konkrétnější cíle, předmět snažení jasné cíle a touhy cíle málo konkrétní (Hartl & Hartlová, 2000).

2.6.4 Relaxační a dechová cvičení

„Relaxace je opakem stresu. Jde o stav uvolnění, a to somatického i psychického“ (33), takto o relaxaci píše docentka D. Stackeová (2011). Dále zmiňuje skutečnost, že během relaxace dochází k „poklesu svalového napětí a snížení prokrvení svalů, snížení dechové

frekvence, krevního tlaku, změny metabolismu“ (33). Relaxace nastává během regenerační fáze, nebo přirozeně během spánku. Umění relaxace je dovednost, které se musíme naučit, poznáním vlastního já a svých potřeb. Přispívá ke zkvalitnění života (Stackeová, 2011).

Podstata tohoto umění není pouhá relaxace, ale také schopnost své tělo a mysl uklidnit v krátkých časových intervalech. Krátkodobá relaxace je jeden ze základních bodů, kterým bychom se měli věnovat během předzávodní fáze. Jedná se o sportovcovo eso v rukávu, jelikož se díky relaxaci dostane do plné koncentrace na zápas (Harris & Williams, 1993).

Soustředěné dýchání nám pomáhá udržet naši koncetraci a vracíná nás zpátky do přítomnosti. Dechová cvičení nám zpomalují a ztišují tok myšlenek. Tato cvičení nemusí mít žádnou konkrétní podobu, jsou jednoduchá a můžeme je praktikovat kdykoli je potřeba. Jedna z forem dechového cvičení může vypadat tak, že se zhluboka a pomalu nadechneme nosem, nasáváme vzduch do nejnižších části plic a roztahujeme bránici. Dech na chvíli zadržíme a poté začneme pomalu ústy vydechovat. Při výdechu se zcela uvolníme a špičku jazyka máme lehce opřenou o patro za předními zuby. Po celou dobu dech pozorujeme (Gonzalez & McVeigh, 2017).

Spojením relaxace, dechu a vizualizace v sobě sportovec otevře zdroj energií, které mu pomohou dosáhnout vytyčených cílů. Díky hluboké relaxaci jsem schopni otevřít nevědomou mysl a zároveň slouží jako komunikační kanál mezi nevědomou myslí a představivostí. V ten moment začne naše motivace a vůle být silnější a soustředěnější (Gonzalez & McVeigh, 2017).

2.6.5 Meditace

Ramesh Manocha (2000) ve svém článku meditaci popisuje jako „diskrétní a dobře definovaný prožitek stavu zvaného *vědomí bez myšlenek.* Jedná se o stav, v němž je nadměrná a stres vyvolávající aktivita mysli neutralizována, aniž by se snížila bdělost a účinnost“ (1138).

Pravidelně praktikovaná meditace rozvíjí nevědomé chování, které má pozitivní účinky na fyzické i psychické fungování. Meditace, jakožto forma relaxace, působí na snížení aktivace sympatiku, díky menšímu vylučování katecholaminů a dalších stresových hormonů. Zvyšuje aktivitu parasympatiku, což má za následek zpomalení srdeční frekvence (Manocha, 2000). Trenéři přidávají složku meditace do tréninkových programů, aby sportovcům zajistili lepší soustředěnost a management stresu (Hathaway & Eiring, 2013).

Mindfulness je dovednost a meditace je cvičení, jak si tuto dovednost osvojit (Hathaway & Eiring, 2013). Cote et al. (2019) se dozvěděli během rozhovoru se svou zkoumanou skupinou z kvalitativního výzkumu, že na ně program má pozitivní vliv. Sportovci se shodli na tom, že

trénování všímavosti sebe uvědomování, pomáhá lépe reagovat na negativní vnější i vnitřní vlivy. Výzkum potvrdil, že díky vypracované všímavosti sportovci lépe reagují na soutěžní stres.

Existuje mnoho forem meditací, ze kterých si každý jedinec může vybrat tu která mu nejvíce sedí a cítí se v ni přirozeně (Manocha, 2000). Můžeme v meditaci pracovat s vizualizací, dechem, skenováním těla nebo mantrami. Mantra, v češtině nástroj mysli, může být slovo, věta, hláska apod., které stále opakujeme. Můžeme to chápat, jako modlitbu (Zimová, 2019). Forma meditace využívající mantry je formou nejrozšířenější a nazývá se transcendentální meditace. Cílem je se pomocí mantry nenechat rozptýlit myšlenkami. Pokud dojde k tomu, že se nám v myslí objeví myšlenka je nutné si ji všimnout, uvědomit a nechat ji jít. Doporučená doba aplikace této formy je 20 min večer a ráno (Manocha, 2000). Meditace pracující s mindfulness se nazývá *vipassana*. Cílem této formy je pomocí soustředění se na dech nalézt duševní klid. Pravidelným cvičením se lze naučit pozorovat myšlenky, a tak porozumět sobě samému (Manocha, 2000).

2.6.6 Jóga

Mnoho lidí si pod pojmem jóga představí sled různých fyzických cvičení, ale jóga má obrovský přesah také do psychické složky člověka. Někteří to vnímají jako umění, náboženství, vědu či módní trend. Jóga je životní styl. V překladu ze sanskrtu slovo jóga znamená spojit nebo sjednotit. Tedy naprosté splynutí sebe samého s božským bytím, čehož lze dosáhnout až po naleznutí jednoty se sebou samým, svou myslí, duchem a tělem. Jednou z hlavních součástí jógy je *pránajáma*, což znamená sjednocení mysli a těla s dechem. Soustředí se na dostatečný příjem kyslíku, který nám dodává energii. Nesprávné dýchání nám může přinést nemoci a jiné problémy v našem těle. U svých kořenů v Indii je jóga brána jako síla sjednocující náš život s vesmírnými zákony, které nás tvarují a ovlivňují. Jedná se o nástroj očištění těla a mysli (Giri, 1999).

Jóga je formou koncentrace a meditace, jejíž vliv způsobuje uvolnění kladných emocí a uzamknutí emocí negativních. Aby mohlo být dosaženo těchto kvalit, musí se nejdříve postupně pomocí cvičení uzdravovat tělo. Klíčem k tomu je správné držení těla, z čehož vychází zdravá páteř a endokrinní systém. Podle teorie jógy je nervový systém ovlivněn držením těla, kdy problémy vyskytující se v nervovém systému brání plynulému toku energií do hlavních orgánů těla. Dochází k blokaci čaker, energetických center kosmické energie těla, a orgány nepracují, jak by měly (Giri, 1999).

Jeitler et al. (2020) ve svém kvalitativním výzkumu, kde aplikovali jógu do příprav dospívajících sportovců, přišli na mnoho pozitivních vlivů jógy na psychický i fyzický stav

člověka. Účastníci zde uváděli, že pociťují úlevu od bolesti partií, které mohou být sportem zatěžovány, zároveň na ně působí regeneračním účinkem a zlepšením spánku. Techniky z jógy také používaly v každodenním životě pro snížení stresu.

Existuje mnoho forem jógy. Základní formou je hathajóga, která pracuje s ásany, fyzická cvičení, pránajáma, dechová cvičení a meditace. Cílem je zklidnit mysl, zapojit každý sval v těla a vše prodýchat. Jde o spojení dechu, správně provedeného cvičení, práci těla a svalů a výdrže. Tento způsob jógy vede také k dosažení trpělivosti k sobě samému a ke svému výkonu (Lebová, 2020). Vede také ke zvýšení homeostázy, uvolnění kloubů a šlach (Giri, 1999).

2.6.7 Vizualizace, imaginace

Vizualizační techniky jsou nesmírně silné nástroje pro nabytí silnější sebedůvěry a sebejistoty, což vede k lepším výkonům sportovce. Jedná se o činnost, kdy si vědomě v naší mysli zviditelňujeme daný jev. Síla vizualizace nám může pomoci dosáhnout našich cílů a výsledků. Aby byla vizualizace zcela účinná musí splňovat tři požadavky: touhu dosáhnout cíle, jistotu v dosažení cíle a akceptování našeho cíle. Během vizualizace nám do mozku přichází informace, které nám ho postupně přeprogramují na způsob myšlení, který nás dovede k vysněnému životu (TED, 2020).

O imaginaci mluvíme ve chvílích, kdy napodobujeme a prožíváme určitou situaci. V naší mysli si vnímáme vytvořené představy doprovázeny pohyby, vůněmi, chutěmi, které cítíme a zvuky, které slyšíme. Všechny tyto vjemy si navodíme pouze v naší mysli a máme nad nimi absolutní kontrolu, protože probíhají za našeho plného vědomí (Singer et al., 2001). Záměrem této techniky je představit si danou situaci co nejvíce realisticky a poté tuto představu převést do praxe, proto je velice přínosné tuto techniku používat těsně před závodem. Máme dvě perspektivy imaginace, interní, kdy si člověk představuje sám sebe vykonávajícího pohyb, a externí, kdy se člověk vidí z pozice jiné osoby (Hřebíčková, 2013)

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

Představa výkonu, se kterým byl v minulosti sportovec spokojen, a také navození si pocitů, které z toho výkonu vyplynuly, může přispět také ke větší motivaci a entusiasmu do hry. Pomáhá také k vyšší koncentraci, jelikož díky imaginaci se sportovec zaměří na věci, týkající se pouze soutěže (Cashmore, 2002).

Známý brazilský fotbalista Pelé prováděl před každým zápasem rituály, které byly založený na technikách dýchání, relaxace a imaginace. Před každým zápasem přišel hodinu před ostatními, našel si klidné místo, lehl si na zem, pod hlavu si dal ručník a zakryl si oči. V hlavě si přehrával film, který si uvedeme ve třech krocích:

1. Jako malý chlapec hrající fotbal na pláži. Připomínal si tím krásné vzpomínky na slunce, písek, kamarády atd. Vybavil si nadšení ze hry. Znovu ho naplnila láska ke hře.
2. Prochází si znovu své největší úspěchy ve své sportovní kariéře. Znovu pocítil intenzivní pocit vítězství.
3. Představuje si sebe v nadcházejícím zápase. Vizualizuje si sám sebe, jak utíká obránců a dává góly. S touto představou si navazuje také pocity přicházející s jeho úspěchy. Ve svých představách viděl diváky a vnímal atmosféru (Gonzalez & McVeigh, 2017).

2.6.8 Koncentrační techniky

„Koncentrace je schopnost soustředit se efektivně na daný úkol a ignorovat rozptylující podněty“ (Štěrbová et al., 2022, 51). Niedeffer rozdělil pozornost do svou skupin: *vnitřní* a *vnější*, které poté dále rozděluje na širokou a úzkou pozornost. Vnější rozumíme okolí, které na sportovce působí a vnitřní jeho myšlenky, pocity a podobně. Na tyto druhy pozornosti existují různá cvičení, díky nimž můžeme zlepšit naši koncentraci (Pavel & Pavlová, 2019). Hřebíčková (2013) ve své práci zmiňuje například vnitřní řeč, rituály, zaměření pozornosti na určité faktory důležité pro náš výkon nebo závodní plány jako koncentrační techniky. Štěrbová et al. (2022) zmiňují také techniky dechové, meditační, relaxační či mindfulness, které nás pomáhají koncentrovat.

O některých těchto technikách jsem již psala výše, proto si zde rozebereme hlavně vnitřní řeč neboli self-talk. Mluvíme o vnitřním dialogu či monologu probíhající neustále v naší hlavě. Nastavení vnitřní řeči má velký vliv na naše emoce a také náš výkon. Proto bychom měli náš hlas v hlavě udržovat pozitivní, to poté přináší výší sebedůvěru a povzbuzení, ale také sebekritiku či sebeinstrukce. Pokud nám do hlavy přichází negativní myšlenky, je potřeba je přeformátovat na myšlenky pozitivní, vždy najít kladnou věc v negativních vláknech myšlenek (Štěrbová et al., 2022). Existuje mnoho strategií pro zlepšení vnitřní řeči. Příkladem pro tvorbu vnitřní řeči ve sportu je užívání krátkých vět zaměřující se na jednu věc, mluvit v první osobě a přítomném času, používání smysluplné afirmace a její časté opakování (Weinberg & Gould, c2003). Negativní myšlenky jsou přirozenou věcí u každého člověka, zároveň je nesmírně

důležité pracovat na jejich zastavení. Negativní vnitřní dialog se může objevit v nejtěžších chvílích zápasu, kdy si sportovci nevěří a svým mentálním nastavením stahují svůj výkon dolů. Důležité u sportovce je si uvědomit, že v jejich hlavě probíhá negativní dialog a ihned ho zastavit a vrátit se na pozitivní tok myšlení (Gonzalez & McVeigh, 2017). Další technika je přeformulování negativních myšlenek. Podstata této techniky je rozpoznat, jaké situace mi přináší toto negativní myšlení a proč. Soustředit se více na tuto situaci a s objevem negativní myšlenky ji ihned přeformulovat na pozitivní. Při zbavování se negativních myšlenek nám může pomoci dechové cvičení. Tuto schopnost je potřeba nacvičit tak, aby v závodním období byl sportovec schopný použít pozitivní myšlení v jakémkoliv okamžiku (Hřebíčková, 2013).

Ke koncentraci sportovce mohou pomoci různé rituály, které má jedinec osvojené. Sekot píše o rituálech toto:

> Upozorňuje na rituály zejména na půdě vrcholového elitního sportu, a to v situacích, kdy sportovec čelící důležitému sportovnímu výkonu, utkání či soutěži uchyluje k rituálním praktikám ve snaze překonat napětí či obavu z osobního selhání či strach ze soupeře na cestě úporné snahy zvítězit či dosáhnout kýženého výkonu za každou cenu (Hurych, 2013, 61)

Rituály jsou praktikovány jak v individuálních, tak kolektivních sportech, a to během přípravné fáze, závodní fáze, ale také pozávodní fáze výkonu (Hurych, 2013). Rituál vnímáme jako nějakou rutinu, kterou je sportovec zvyklí opakovat při určitých situacích. Tyto rutiny mohou napomáhat ke zvýšení pozornosti. Může to fungovat, jako startovní impuls, kdy dávám najevo svému tělu a mysli, že přichází ten okamžik, kdy se musím koncentrovat a nesmím být rušen okolními vlivy. Tyto rituály nám pomáhají také ke zmírnění úzkosti a zvýšení sebedůvěry ((Weinberg & Gould, c2003).

2.7 Kvalitativní výzkum, případová studie jedné osoby

Kvalitativní výzkum je považován za pružný typ výzkumu. Na začátku dojde k určení tématu a výzkumných otázek, které ale mohou být měněny či doplňovány během výzkumu. Jedná se o detektivní práci, kde dochází k neustálému analyzování a modifikování získaných dat, může také dojít ke změně výzkumného plánu. Sběr dat a informací probíhá v terénu v delším časovém intervalu. Základními metodami kvalitativního výzkumu jsou pozorování, texty a dokumenty, interview a audio a videozáznamy (Hendl, 2005).

Miovský (2006) ve své knize shrnul základní oblasti kvalitativního přístupu v psychologickém výzkumu. Výzkumník zde spíše interpretuje realitu, než by ji objevoval. Pohlíží na realitu nekonečně mnoha perspektivy. Zkoumá celek ne jako součet částí. Na lidský

projev nahlíží jako na svobodný akt, volba mezi několika alternativami. Plán výzkumu je méně strukturován. Pole výzkumu je velmi otevřené a až v průběhu zjišťuje, jak se navzájem ovlivňují proměnné a jaký mají význam. Výzkumník je součástí výzkumu a ať už přímo nebo nepřímo vždy ho ovlivňuje. Je zde osobní a autentický vztah k účastníky výzkumu. Na rozdíl od kvantitavního přístupu nejsou v přístupu kvalitativního práva vědy nadřazena nad osobními právy. Výzkumník nese odpovědnost za svou vědeckou činnost.

Ve své praktické části se zabývám případovou studií dospívající basketbalovou hráčkou. Jedná se o základní a rozšířený typ výzkumu v rámci kvalitativního přístupu. Z názvu již vyplývá, že centrem pozornosti je výzkumný zájem v podobě jedné osoby, skupiny, organizace atd. Je zde důležité důkladné definování a ohraničení případu a práce podle pravidel příslušící tomuto typu výzkumu (Schwandt, 2001). Miovský (2006) píše o třech základních variantách případové studie: *jednopřípadová studie, studie zahrnující komplexnější systém* a *biografický výzkum*. Jednopřípadová studie, kterou se zabývám ve své práci, má především účel diagnostický, terapeutický či výukový (Baštecká, 2003). „Jedná se o podrobnou studii jedné osoby, kdy se zaměřujeme na různé oblasti jejího života a snažíme se sestavit celkový obraz daného případu v co nejširších souvislostech“ (Miovský, 2006, 95). Určujeme zde cíl a výzkumnou otázku, což nám udává směr celé výzkumné práce (Miovský, 2006)

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvořit návrh plánu mentální přípravy pro basketbalovou hráčku – adolescentku v rámci ročního tréninkové cyklu.

3.2 Dílčí cíle

1) Revize ročního tréninkové cyklu basketbalové hráčky – adolescentky z hlediska mezocyklů a jejich nároků.
2) Charakterizovat hráčku basketbalu – adolescentku, z hlediska somatických a psychických předpokladů.
3) Návrh plánu mentálního tréninku pro basketbalovou hráčku – adolescentku, výběr technik mentálního tréninku a posloupnost jejich zařazení.
4) Implementace technik mentálního tréninku do ročního tréninkového plánu sportovní přípravy v basketbalu.

3.3 Výzkumné otázky

1) Které techniky mentálního tréninku jsou vhodné pro individuální přípravu basketbalové hráčky – adolescentky (na základě rešerše dostupných literárních a internetových zdrojů)?
2) Jaká je koncepce plánu mentálního tréninku pro basketbalovou hráčku – adolescentku?
3) Do kterých fází ročního tréninkového cyklu jsou zařazeny jednotlivé techniky mentálního tréninku?
4) Jak vypadá předzápasový mentální plán?

4 METODIKA

Pro teoretické zakotvení práce byla využita koncepce periodizace ročního tréninkového cyklu Holiday (2008) a tyto poznatky jsou aplikovány v rámci kvalitativní jednopřípadové studie basketbalové hráčky – adolescentky. Práce si klade za cíl vytvoření plánu psychické přípravy v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu. Jedná se o detailní studii jedné osoby, kde je sbíráno větší množství dat. Detailním prozkoumáním jednoho případu lze dosáhnout zařazení dat do širších souvislostí (Hendl, 2005). Tato studie se zabývá především psychickou stránkou tréninku hráčky, ale bere v potaz další faktory působící také na biologickou, sociální a spirituální sféru.

Revize ročního tréninkového cyklu vychází z mého vlastního hráčského období v dorosteneckém věku. Vracím se zpátky k těžkému období z hlediska nároků na fyzickou a psychickou přípravu a nahlížím na něj z pohledu studentky tělesné výchovy a trenérky, jejímž hlavním cílem je nejen rozvoj basketbalových dovedností u svěřenců, ale také jejich osobnostní rozvoj a prožívání radosti ze sportu. Na základě rešerše dostupné literatury a konzultace s vedoucí práce byly vybrány vhodné techniky mentálního tréninku a následně propojeny s ročním tréninkovým cyklem. V práci se zabývám pouze fází návrhu psychické přípravy.

4.1 Výzkumný soubor

Objektem této případové studie je dívka ve věku 16 let. Basketbalu se věnuje od 8 let. Nyní hraje na postu první rozehrávačky ve své kategorii a druhé rozehrávačky ve starší kategorii. V obou kategoriích tým hraje extraligu. V závodním období se účastní zápasů každou sobotu i neděli a tréninky probíhají každý pracovní den s výjimkou středy, kdy má hráčka volno.

K popisu osobnosti této hráčky použiji faktorovou typologii od Hanse J. Eysencka. Podle této typologie ji můžeme řadit spíše k introvertní povaze s vysokou emocionalitou. Tento typ vykazuje vysokou vnímavost, schopnost zvládat samotu, vysoké nároky na svou osobu, sociální citlivost, nesmělost, nízkou sebedůvěra, těžké vyrovnávání se s neúspěchem a sníženou adaptabilitu. Podle tělesné typologie psychologa W. Sheldona řadíme hráčku se svou drobnou postavenou k ektomorfními somatotypu, který díky rychlému metabolismu má malé sklony k nabírání podkožního tuku (Nakonečný, 2021).

Pro tvorbu plánu mentální přípravy a jeho periodizaci je podstatné stanovení silných a slabých stránek z hlediska basketbalových dovedností. Dále stanovíme možnosti rozvoje v obou oblastech a také hrozby, kterým je třeba předcházet (pro sportovce např. zranění, přetrénování, vyhoření atd.) (SWOT analýza).

Nejprve se zaměříme na silné stránky této hráčky. Vykazuje značný sportovní talent a má schopnost rychlého učení se novým dovednostem. Má také dobrou kondiční vybavenost, její organismus je adaptovaný na zátěžovou proměnlivost v tomto sportu, je vybavena rychlostí i vytrvalostí. Její největší silnou stránku ve hře je přehled na hřišti a provedení kvalitních přihrávek. Střelbou i driblinkem se řadí k lepším ve svém týmu. Je empatická, má týmového ducha a hraje fair-play.

Její největší slabiny jsou v oblasti psychiky. Má nízkou sebedůvěru a často nedůvěřuje svým schopnostem. V důsledku strachu ze selhání kolísá její motivace pro trénink a soutěže. Před každým zápasem, a i během tréninku se objevuje vysoký stres paralyzující její výkonnost. Ve vypjatých chvílích zápasů se bojí vzít situaci do svých rukou. Radši pošle míč dál, než aby s ním sama zakončila. Je sebekritická a příliš se soustředí na své chyby. Bojí se, že zklame svůj tým, trenéra nebo rodiče. V zápase je proto velmi opatrná, aby neudělala špatné rozhodnutí. Z hlediska basketbalových dovedností je potřeba se více zaměřit na driblink levou rukou a organizaci na hřišti z důvodu role první rozehrávačky.

Díky dobrým týmovým i individuálním výsledkům má hráčka možnost se posouvat výše ve své sportovní kariéře. Je zde příležitost hostování do lepších extraligových týmů a účastnění se kempu reprezentačního výběru. Dívky v tomto věku se nyní také mohou zajímat o nábor do univerzitní americké ligy, kde v rámci středoškolského studia reprezentují školu v basketbalu. Toto je skvělá příležitost pro celkový osobní rozvoj hráčky.

Největší hrozby, které momentálně hráčka vnímá, je zmíněný strach ze zklamání vlastního týmu nebo rodiny. Hrozeb ale ve vyšších kategoriích čeká na hráčku mnohem více s mnohem závažnějším dopadem. Hrozí zde zranění tedy delší výpad z tréninku a pokles výkonnosti, což může mít v prvoligovém týmu za následek její vyřazení a náhradu jejího postu. Díky slabinám spojeným s mentálním nastavením hráčky zároveň s nedostatečnou regenerací může dojít k jejímu vyhoření a ukončení tak basketbalové kariéry v jakémkoliv smyslu.

4.2 Metody sběru dat

Sběr dat probíhá formou analýzy dokumentů, tedy již existujícími dostupnými materiály pro zpracování daného tématu. Jedním zdrojem dat je samotná charakteristika osobnosti, silných a slabých stránek hráčky z hlediska basketbalových dovedností a psychiky. Dále analýza ročního tréninkového cyklu (záznam z tréninkového deníku a videozáznam utkání), rešerše literatury a databázových zdrojů z oblasti psychické přípravy v basketbalu (viz Přehled poznatků). Materiály pro zpracování informací byly přebírány také interaktivních internetových

zdrojů a videozáznamů. Při tvorbě plánu mentálního tréninku se opírám o koncepci periodizace ročního tréninkového cyklu od Hollidaye (2008).

4.3 Zpracování dat

V této kvalitativní případové studii byla zaznamenána charakteristika hráčky z hlediska osobnosti a basketbalových a psychických dovedností. Byla zpracována data z tréninkového deníku a dle zásad periodizace od Hollidaye (2008), poznatků týkajících se psychické přípravy v basketbalu, konzultace s vedoucí práce a v neposlední řadě z vlastních zkušeností s technikami byly vybrány nástroje mentálního tréninku a implementovány do všech fází ročního tréninkového cyklu v příslušném objemu a intenzitě. Zároveň byla tato data použita pro tvorbu předzápasového mentálního plánu.

5 VÝSLEDKY

KVO 1: Které techniky mentálního tréninku jsou vhodné pro individuální přípravu basketbalové hráčky – adolescentky?

Mentální techniky nám slouží pro výcvik potřebných mentálních dovedností. Nejprve se sportovec musí konkrétní postupy technik naučit a zautomatizovat, aby je posléze mohl využít v soutěžních stresových situacích (Slepička et al., 2006). Na základě teoretické koncepce mentálního tréninku, periodizace mentálního tréninku a znalosti osobnosti dané hráčky jsme vybraly následující techniky.

1. **Stanovování cílů**

Dosáhnutí stanoveného cíle je dostatečnou motivací a nabuzení sportovce. Tato strategie jde ruku v ruce s koncentrací, kde je sportovcova pozornost soustředěna na daný cíl. Dle fáze ročního tréninkové cyklu volíme strategii stanovování cílů. Vždy vycházíme z dlouhodobého plánu. Na střední úrovni jsou poté cíle, které nám k tomuto velkému dlouhodobému cíli pomohou dojít, a nakonec máme na nejnižší úrovni každodenní cíle, které si stanovujeme před každým tréninkem či zápasem. Tyto cíle jsou stavebním kamenem celé naší vysněné cesty (Pavel & Pavlová, 2019). Rozlišujeme zde cíle výkonové (individuální výkon), postupné (zlepšení formy, strategie a techniky) a výsledkové (výsledek závodu). Každá z těchto složek by měla v našich cílech být zapojena (Kingston & Hardy, 1997). Cíle by měli být specifické, měřitelné, přitažlivé, hodnotitelné, realistické, termínované a registrované (Pavel & Pavlová, 2019).

2. **Dechová cvičení**

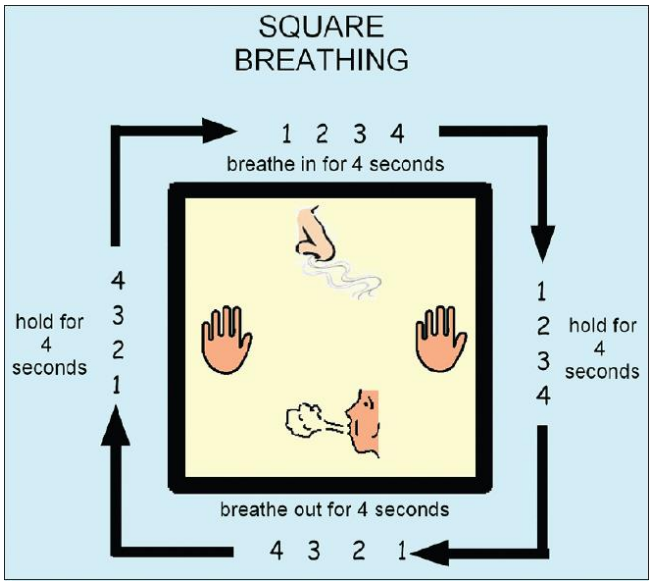
Těmito technikami ovlivňujeme motorické i psychické funkce člověka. Pomocí optimálního dýchání lze dosáhnout relaxace, a tak můžeme lépe kontrolovat stavy úzkosti, stresu či strachu. Práce s dechem obecně spočívá ve zpomaleném a kontrolovaném dýchání. Máme tři základní typy dýchání: brániční dýchání, horní žeberní dýchání a dolní žeberní dýchání (Stackeová, 2011).

My se zaměříme na techniku bráničního dýchání, kde je zapojena bránice a břišní svalstvo. Dochází zde k masáži orgánů v dutině břišní a převažuje v relaxovaném stavu. Dech je přiváděn do břišní oblasti, sledujeme pohyb dechu, při nádechu se břicho zvedá a při výdechu klesá (Stackeová, 2011).

Cvičení, které je dále zařazeno do plánu, se nazývá dýchání do čtverce nebo krabicové dýchání a jedná se o velmi jednoduchou a velmi účinnou metodu. Pravidlem této metody je pomalé a kontrolované dýchání. Dýchání provádíme v klidu v sedě, stoje či leže. Pro lepší vnímání dechu si můžeme jednu ruku položit na břicho a druhou na hruď. Postup dýchání je vyobrazen ve schématu níže (Obrázek 1). Začneme nádechem nosem po čtyři vteřiny, poté nádech čtyři vteřiny držíme a pomalu vydechujeme pusou znovu čtyři vteřiny, před dalším nádechem držíme čtyři vteřiny. Toto kolo opakujeme po dobu 1-3 minut, podle toho, jak se cítíme. Tato metoda nás pomůže dostat do relaxovaného a koncentrovaného stavu, zbavíme nás zbytečného stresu a zmírní náš strach (WebMD Editorial Contributors, 2021).

Obrázek 1

Schéma dýchání do čtverce



Poznámka. From *Effectiveness of four-square breathing exercise on after-labour pain among post-natal mothers*, Vasava, J., Patel, S., & Tiwari, A., 2021, Indian Journal of Continuing Nursing Education https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_16_19

3. Relaxace

Relaxačních technik existuje spousta. Pomocí nich můžeme pozitivně ovlivnit stresové mechanismy, vnímání bolesti nebo psychický stav sportovce. Nácvik relaxace vyžaduje velkou motivaci jedince a vytrvalý přístup. Relaxaci se často spojuje s dechovým cvičením a imaginací. Já do vytvořeného plánu zařazuji tři techniky. Jógová relaxace, která se soustředí na uvolnění svalu a uvědomění dechu. Další jsou meditační techniky, jejichž postupy jsou uvědomění si

dechu a tělesných a duševních pocitů. A Progresivní relaxace, která se zaměřuje především na uvolnění svalů (Stackeová, 2011).

Na jógu a meditaci se zaměříme později a nyní se více podíváme na techniku progresivní relaxace. Cvičení lze provádět v různých polohách. Soustředíme se zde na postupné uvolnění všech svalových skupin. Na 5 až 7 vteřin svaly napínáme a po dalších 30 vteřin je uvolníme. Tento proces může spojit s nádechem a krátkým zadržením dechu, při uvolnění je poté výdech (Stackeová, 2011).

4. Imaginace

Pomáhá sportovcům k navýšení výkonu, kde hraje velkou roli mentální i emoční složka, na které technika imaginace značně působí. Dále podporuje osobní rozvoj a mimosportovní život jedince. Rozlišujeme imaginaci motivační a kognitivní. Navozením představ specifických cílů, vítězství či dobře provedené akce dochází k povzbuzení sportovce a dodání sebevědomí, proto imaginaci motivační řadíme k předzápasové přípravě. Při imaginaci, kdy si sportovec představí provádění určitého pohybu, či herní strategie, dochází ke zlepšení motorických dovedností, tedy tuto kognitivní imaginaci můžeme použít v rámci tréninku. Hlavní téma imaginace se liší podle toho, v jaké fázi tréninkového cyklu se sportovec nachází. Důležitými principy představ jsou jejich živnost, kontrola, reálnost, pravidelnost, perspektiva (interní/externí) a tvorba představ pozitivních (Kavková et al., 2014).

5. Vnitřní řeč

Pozitivní vnitřní řeč pomáhá sportovcům zvýšit koncentraci a upnout svou pozornost na klíčový moment zápasu. Zároveň slouží jako nástroj pro nabuzení před výkonem. Tato řeč může mít podobu sebeinstrukce, tedy krátké věty použité v přesně dané situaci. Další podobu může mít ve formě vnitřních promluv k sobě samému, čímž utváří svůj pohled na situaci či sebe samého, hodnotí tím své schopnosti a výsledky (Stackeová, 2011).

STOP techniku je důležité použit v případě, že nám naši mysl začnou blokovat negativní myšlenky, myslíme na naše neúspěchy či na to, co by se mohlo stát. Při uvědomění si těchto myšlenek si hlasitě řekněme „stop!“, nebo si vymyslíme akt, který bude tento povel znázorňovat. Po tomto povelu začneme myslet na něco příjemného, co nemá nic společného s minulými negativními myšlenkami. Je potřeba mít tuto techniku již připravenou na závodní období (Stackeová, 2011).

Přerámování je technika, která nám pomáhá negativní myšlenky pouze nechat projít hlavou a nenadělat žádné škody. Mezitím je nahradí myšlenky pozitivní a smysluplné. Ke každé

negativní myšlence si přiřadíme myšlenku pozitivní, tudíž při objevení této negativní myšlenky dojde k okamžité náhradě danou pozitivní myšlenkou (Stackeová, 2011).

6. Rutinní postupy a rituály

Rutinní postupy a rituály jsou ve sportu spojené se zlepšení výkonnosti pod tlakem a zvýšení koncentrace na daný cíl (Hill et al., 2010). Cílem rituálů je oddělit vnitřně svět na hřišti a mimo něj. Může to být cokoli, co hráči pomáhá mentálně nakreslit tuto linii a připravit se tak na svět na hřišti. Může se jednat o určitý kus oblečení, který nosí pouze na zápas, písnička, specifické zápasové pozdravení se spoluhráči či trenérem, nebo třeba i specifická ranní předzápasová rutina (Katrňák, 2021).

7. Jóga

V teoretické práci jsem psala o benefitech, které jóga přináší (viz kapitola č. 2.6.5.). Jóga obecně pomáhá zlepšovat psychický a fyzický stav jedince, napomáhá koncentraci a rozvoji mindfulness, což má spojitost s lepší emoční stabilitou, sebeidentitou a sebedůvěrou.

Zde se zaměříme na jeden styl jógy s názvem hatha jóga, kde základními body jsou jógová pozice, práce s dechem a zklidnění mysli. Dochází k uvolnění kloubů a protažení svalů a následné uvolnění napětí a energie. Principem hatha jógy je vždy zaměření na danou pozici a následné úplné tělesné uvolnění před provedením další pozice. Pracujeme zde na všech úrovních jedince, s tělem, myslí i emocemi. Hatha jóga přináší mnoho benefitů. Sportovec se cítí stabilnější a vyrovnanější, má více sebedůvěry, dojde k uvolnění a protažení svalů a kloubů, zlepšuje kvalitu spánku a koncentraci a naučí se lépe zvládat stresové situace. V plánu pro naši hráčku se zaměříme spíše na méně náročné a dobře zapamatovatelné pozice, konkrétně tedy pozdrav slunce, pozice kobry, střechy, svíčky, mostu, stromu a podobně (Lebová, 2020).

8. Meditace

Meditaci zde zařazuji pro její blahodárné účinky ve všech složkách lidské bytosti. Pomocí pravidelného opakování této relaxační techniky dojdeme k vyšší emoční stabilitě, koncentraci a mindfulness (viz kapitola č. 2.6.4) (Manocha, 2000).

V této práci se zabývám pouze základní formou meditace zvanou Vipassana, která funguje na pouhé koncentraci na jednu věc. Může to být například špička nosu, či zvedání a pokles břicha provázené pravidelným a kontrolovaným bráničním dýcháním. S hráčkou se zaměříme nejprve na navození do relaxovaného stavu pomocí meditace, což má souvislost

s kontrolou dechu a myšlenek. Principem meditace není zastavit tok myšlenek, ale pouze být schopen si tyto myšlenky uvědomovat, přijmout je a poslat pryč.

Každý z těchto nástrojů pomáhá hráčce k rozvoji základních, psychosomatických a kognitivních dovedností. V tabulce níže (Tabulka 1) je přehled dovedností a konkrétních nástrojů pro jejich trénování.

Tabulka 1

Nástroje mentálního tréninku použité pro rozvoj mentálních dovedností basketbalové hráčky.

Mentální dovednosti	**Nástroje mentálního tréninku**
Motivace a nabuzení	Stanovování cílů (krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé), vnitřní řeč (přerámování, sebeinstrukce), imaginace (motivační imaginace)
Koncentrace	Stanovování cílů (krátkodobé), vnitřní řeč (STOP technika, sebeinstrukce), dechová cvičení (brániční dýchání, dýchání do čtverce), imaginace (kognitivní imaginace), rituály, meditace (uvědomělé dýchání), jóga (uvědomělé dýchání a pohyb)
Kontrola emocí (zvládání strachu a reakce na stres)	Vnitřní řeč (STOP technika, přerámování), dechová cvičení (brániční dýchání, dýchání do čtverce), relaxace (progresivní relaxace), imaginace (motivační a kognitivní imaginace), mindfulness (meditace, jóga)
Sebevědomí	Imaginace (motivační a kognitivní imaginace), vnitřní řeč (přerámování), rituály, mindfulness (meditace a jóga)

KVO 2: Jaká je koncepce plánu mentálního tréninku pro basketbalovou hráčku – adolescentku?

Celá koncepce tohoto mentálního tréninku vychází z Hollidayovi (2008) periodizace mentálního tréninku v ročním tréninkovém cyklu. Každá fáze si vyžaduje jiné techniky v různém objemu a intenzitě pro co nejlepší přípravu sportovce. V tabulkách níže je vytvořena koncepce plánu ročního tréninkového cyklu basketbalistky, rozdělena do jeho čtyř fází. V každé tabulce je uvedeno období trvání tohoto cyklu, jaké sportovní události zde hráčku čekají a na jaké mentální nástroje a dovednosti se zde zaměřujeme. V textu ke každé tabulce také uvádím časový rozvrh tréninků, objem a intenzita tréninků.

Tabulka 2 představuje koncepci mentálního tréninku v přípravném období basketbalové hráčky. Tréninky se zde konají dvakrát až třikrát týdně a ke konci měsíce bývá týden soustředění mimo město. V přípravné fázi se primárně soustředíme na osvojení nástrojů mentálního tréninku potřebných pro rozvoj mentálních dovedností. Každý týden je věnován jinému nástroji, konkrétnímu zaměření v každém z nástrojů je věnována kapitola níže (viz kapitola č. 5.3). V této fázi je objem tréninku vyšší než intenzita, a to z důvodu absence soutěží. Tyto vysokoobjemové tréninky mají za cíl vytvořit pevný základ pro budoucí navýšení výkonnosti. Je zde kladen důraz na kvantitu před kvalitou a zvyšování počtu opakování, zdokonalování a automatizaci. Sportovci provádějí velké množství obecných mentálních tréninkových cvičení, které jsou zaměřeny na rozvoj dovedností. Objem je vyjádřen počtem cílených nástrojů, dovedností a plánů mentálního tréninku, počtem cvičení a časem stráveným pro každý z nich. Sportovec se vždy věnuje danému tématu třikrát týdně jednu hodinu (Holliday et al., 2008).

Tabulka 2

Koncepce plánu mentálního tréninku v přípravné a předsoutěžní fáze ročního tréninkového cyklu

Přípravná Fáze	**Týden**		**MT**
	1.	24.-30.7.	Stanovování cílů
	2.	31.7.-6.8.	Dechová cvičení + relaxace
	3.	7.-13.8.	Koncentrace + vnitřní řeč + RPaR
	4.	14.-20.8.	Imaginace + Meditace
Soustředění	5.	21.-27.8.	jóga + meditace (*mindfullness*)
Předsoutěžní fáze			
Přípravný zápas	6.	28.-3.9.	SC (zápas, trénink, týmové, osobní) + MP (DC+R+I+VŘ) + revize předzápasových RPaR
Přípravný turnaj	7.	4.-10.9.	*Motivace* (SC+I+VŘ), *Koncentrace* (DC+I+VŘ), *Nabuzení* (VŘ), *Zvládnutí strachu a reakce na stres (*DC+R+I+VŘ), *Sebevědomí* (I+VŘ), revize a využití předzápasových RPaR, MP (DC+R+I+VŘ)
	8.	11.-17.	DC + J + M (*mindfulness)*

Poznámka. MT = mentální trénink, RPaR = rutinní postupy a rituály, SC = sestavování cílů, MP = mentální plán, DC = dechová cvičení, R = relaxace, I = imaginace, VŘ = vnitřní řeč, J = jóga, M = meditace

V předsoutěžní fázi dochází k pomalému poklesu objemu mentálního tréninku a nárustu intenzity. Postupně implementujeme zautomatizované nástroje pro rozvoj dovedností v zátěžových situacích. I přesto, že ještě nejsme v soutěžním období, většinou se týmy účastní přípravných zápasů a turnajů kvůli tréninku svých fyzických a mentálních dovedností v závodních podmínkách. Sportovci tedy už přichází do konfrontace k soutěžním situacím. Čím obtížnější je prováděný úkol, tím větší je intenzita tréninku. Přidáním komplexních úkolů v oblasti rozhodování a rozpoznávání a počet složek motorické reakce rovněž zvýšíme intenzitu. Tréninky v tomto období již probíhají čtyřikrát týdně. Trénink mentálních dovedností je rozčleněn na každý den v týdnu, kdy každé z uvedených dovedností v Tabulce 2 věnujeme 15 minut. V předsoutěžním období je potřeba vytvořit si předzápasový plán mentální přípravy, který sportovkyni umožní klidný a plynulý nástup do zápasu. Tento plán obsahuje dechová cvičení, relaxaci, imaginace, vnitřní řeč, rituály a rutinní postupy. Jedná se o velice flexibilní plán, sportovkyně si zde zařazuje techniky, které ji v danou situaci nejvíce pomáhají na konkrétní mentální slabinu. Zaměřujeme zde primárně na zvládnutí stresu a strachu, navýšení sebevědomí a koncentrace a stanovování cílů, což má vliv na motivaci a nabuzení hráčky (Holliday et al., 2008). Sportovkyně si zde stanovuje krátkodobé zápasové a tréninkové cíle zaměřené na individuální výkon a výsledky a také na výkon a výsledky celého týmu. Před vstupem do soutěžního období je potřeba zároveň projít rutinní postupy a rituály působící na před zápasový stav a využít je v přípravných zápasech a turnajích, aby i zde došlo k jejím zautomatizování.

V soutěžní fázi (Tabulka 3) se nároky na mentální trénink velmi mění. V závodní fázi je výměna rolí poměru intenzity a objemu tréninku, intenzita převyšuje objem. K tomu dochází z důvodu vyšší fyzické vytíženosti sportovkyně. Tréninky stále probíhají čtyřikrát týdně, jak tomu bylo v předsoutěžní fázi a o víkendech se tým účastní dvou zápasů (jeden v sobotu a jeden v neděli), kdy jeden víkend se hraje na domácím hřišti a druhý se vyjíždí za soupeřem. Vysoká intenzita a nízký objem lépe připravuje sportovce na vrcholný výkon. Umožňuje nácvik a automatizaci mentálních dovedností v poměrně krátkém čase, soutěžních situacích a náročném tréninkovém prostředí. Redukuje se čas strávený tréninky podle potřeb sportovkyně. Před zápasem sportovkyně věnuje 10 až 15 minut svému předzápasovému mentálnímu plánu a během týdne poskytuje asi 10 minut každý den (kromě středy) jedné z potřebných dovedností (Holliday et al., 2008).

V přechodové fázi (Tabulka 3) se ohlídneme zpátky za uplynulou sezónou a ohodnotíme ji ne pouze po sportovní stránce, ale také po stránce psychické, kde se hráčka zlepšila a na jakých mentálních dovedností potřebuje více zapracovat. Dále se podíváme na plány a cíle pro další rok. Převážně se zde ale věnujeme mentální hygieně a dalšímu rozvoji mindfulness, pomocí meditační a jógových technik.

Tabulka 3

Koncepce plánu mentálního tréninku v závodní a přechodové fázi ročního tréninkového cyklu

Závodní fáze	**Týden**		**MT**
Víkendové zápasy	9.-21.	(18.-24.10) – (11.-17.12.)	SC + MP + K + ZsRs + S
Volno	22.	18.-24.	DC + M + J
Vánoční turnaj	23.	25.-31.	SC + MP + K + ZsRs + S
Víkendové zápasy	24.-36.	(1.-7.1.) – (25.-31.3.)	SC + MP + K + ZsRs + S
Velikonoční turnaj	37.	1.4.-7.	SC + MP + K + ZsRs + S
Víkendové zápasy	38.	8.-14.	SC + MP + K + ZsRs + S
Volno	39.	15.-21.	DC + M + J
Volno	40.	22.-28.	DC + M + J
MČR (2.-5.5.)	41.	29.-5.5.	SC + MP + K + ZsRs + S
Přechodová fáze			
Volno	42.-49.	(6.-12.5) – (24.-30.6.)	DC + M + J + hodnocení proběhlé sezony + plány a cíle na další sezónu

Poznámka. MT = mentální trénink, SC = sestavování cílů, MP = mentální plán, K = koncentrace, ZsRs = zvládnutí strachu a reakce na stres, S = sebevědomí, MČR = mistrovství České republiky, M = meditace, DC = dechová cvičení, J = jóga.

KVO 3: Do kterých fází ročního tréninkového cyklu jsou zařazeny jednotlivé techniky mentálního tréninku?

Jak už jsem zmiňovala výše, technik mentálního tréninku existuje celá řada. V této práci se zaměřuji na techniky, které považuji nejvíce účinné pro basketbalovou hráčku. U některých technik vycházím z vlastních zkušenosti a přesvědčení o jejich pozitivním vlivu na celkovou osobnost ve bio-psycho-socio-spirituálních dimenzi.

V Tabulce 4 shrnuji zaměření mentálního tréninku ve každém období ročního tréninkového cyklu a nástroje v daném období použité. Konkrétní způsob využití nástrojů v každém období poté popisuji v textu níže.

Tabulka 4

Zaměření mentálního tréninku v každé z fází a techniky v něm použité

Fáze RTC	**Zaměření mentálního tréninku**	**Techniky**
Přípravná fáze	Poznání a zvládnutí technik psychické přípravy + rozvoj mentálních dovedností	Stanovování cílů, relaxační a dechová cvičení, imaginace, vnitřní řeč, RP, rituály, meditace, jóga.
Předsoutěžní fáze	Začlenění nástrojů do tréninkového a herního procesu + rozvoj mentálních dovedností (motivace, koncentrace, zvládnutí strachu a reakce na stres)	Stanovování cílů, relaxační a dechová cvičení, imaginace, vnitřní řeč, RP, rituály, meditace, jóga.
Závodní fáze	Kontrola a další rozvoj mentálních dovedností.	Stanovování cílů, relaxační a dechová cvičení, imaginace, vnitřní řeč, rituály, meditace, jóga.
Přechodová fáze	Mentální regenerace	Meditace, jóga, relaxační a dechová cvičení.

Přípravná fáze

Stanovování cílů v přípravném období se zaměřuje na určení strategie pro nadcházející sezónu. Nastavujeme si zde dlouhodobé cíle, čeho chceme dosáhnout v průběhu sezóny. Tyto cíle by měli být jak výsledkové i výkonové. Příklady cílů týmových můžou být: *Dostat se do finále MČR. Zlepšení komunikace na hřišti.* Cíle individuální může zvolit takto: *Dostat se do top 5 střelkyň ČR. Zlepšení vedení hry jakožto rozehrávačky.* Je potřeba také stanovit strategii zpětné vazby a odměňování po dosaženém cíli (Holliday et al., 2008). Stanovování cílů, dechová a relaxační cvičení a imaginace patří do balíčku technik pro zlepšení koncentrace (Hřebíčková, 2013). Moran (1996) uvádí několik principů efektivní koncentrace. Nejprve je potřeba se rozhodnout, že se hráčka bude koncentrovat. Poté se začne koncentrovat pouze na jednu myšlenku, v případě bráničního cvičení to je pohyb břicha nahoru a dolů probíhající pomocí konzistentního a hlubokého dýchání. Dalším principem je koncentrovaní mysli na prováděný pohyb, na který myslí. V technice progresivní relaxace to je zatínání a uvolňování

svalů. Imaginace nám pomáhá také se soustředit na věci, které jsou v pod naší kontrolou. Hráčka vyobrazuje svůj vlastní výkon či výkon svého týmu, který může ovlivnit.

V Tabulce 5 jsou konkrétně uvedeny techniky, které jsou náplní mentální přípravy basketbalové hráčky. Tyto techniky jsou již popsány v kapitole výše (viz kapitola č. 5.1) Cílem přípravné části je připravit hráčku na soutěž, tedy je potřeba se zde seznámit s technikami a poznat jejich vliv na psychický stav. To vše probíhá za klidového stavu.

Tabulka 5

Mentální nástroje použité v přípravné fázi ročního tréninkového cyklu

Přípravná fáze	
1. Stanovování cílů	Stanovení střednědobých a dlouhodobých cílů – kondiční cíle, technické cíle, hodnocení cílů, osobní cíle, týmové cíle.
2. Dechová cvičení	Brániční dýchání, dýchání do čtverce – použití technik v klidové fázi (leh, sed).
3. Relaxace	Progresivní relaxace, propojení s dýcháním a imaginací, osvojení technik v klidovém stavu.
4. Imaginace	Trénink představivosti a ovladatelnosti vnitřních a vnějších představ, smyslové vnímání.
5. Vnitřní Řeč	Vypracování scénáře vnitřní řeči, identifikace vzorce negativního myšlení a jeho ovládnutí, uvědomělá vnitřní řeč, "STOP" cvičení, osvojení technik v klidovém stavu.
6. Rutinní postupy a rituály	Nalezení pohybového či verbální fungujícího rituálu, jejich modelování v tréninku.
7. Meditace	Seznámení s meditačními technikami, dostání se do relaxovaného stavu pomocí meditace, práce s mantrami, vipassana.
8. Jóga	Seznámení s filozofií jógy, práce s jednoduššími jógovými pozicemi, spojení ásany s pránajámou a meditací, hatha jóga.

Předsoutěžní fáze

V tomto období se hráčka již dostává do zápasových situací. Jedná se tedy o využití naučených technik v praxi. Tvoříme mentální plán (viz kapitola č. 5.4.). Zaměříme se zde na krátkodobé stanovování cílů na tréninky a zápasy. Aplikuje již nastavenou strategii hodnocení a odměňování. Techniky naučené v klidovém stavu (dechová a relaxační cvičení, rutinní postupy

a rituály, vnitřní řeč) se učí využívat v před zápasem pro zklidnění strachu a uvolnění stresu a dostání se do pohodového stavu (Tabulka 6).

Tabulka 6

Mentální nástroje použité v předsoutěžní fázi ročního tréninkového cyklu

Předsoutěžní fáze		
1.	*Stanovování cílů*	Stanovení krátkodobých cílů na trénink/zápas, každodenní tréninkové cíle, každodenní výkonnostní cíle., hodnocení cílů, osobní a týmové cíle.
2.	*Dechová cvičení*	Použití technik ve stavu zátěže, koncentrace ne dech, využití technik pro zklidnění emocí.
3.	*Relaxace*	Použití techniky ve fyzické zátěži, progresivní relaxace.
4.	*Imaginace*	Předtréninkové a předzápasové imaginace, potréninkové a pozápasové imaginace – představa provedeného výkonu, pocitu z podařené akce atd.
5.	*Vnitřní Řeč*	Četba scénáře před zápase a tréninkem, použití technik ve stavu zátěže, pozorování situací vzniku negativních myšlenek.
6.	*Rutinní postupy a rituály*	Zaběhnutí rituálů v tréninkovém a zápasovém prostředí.
7.	*Meditace*	Navození do relaxovaného stavu pomocí meditace během stresového období.
8.	*Jóga*	Implementace pravidelného cvičení jógy do tréninkového závodního procesu.

Soutěžní fáze

Do této fáze by hráčka už měla přijít připravená se svým před zápasovým plánem, zautomatizovanými technikami a motivací. Naučené techniky se musí adaptovat do soutěžního prostředí, musí fungovat rychle a účinně. Hráčka se soustředí na ty mentální dovednosti, se kterými nejvíce bojuje. Nároky na mentální přípravu se mohou úplně změnit, proto je potřeba aby mentální trénink byl flexibilní a vždy hráčce vyhovoval. Relaxace může být využita pouze pokud se hráčka cítí být pod velikým stresem (Holliday et al., 2008). Mimo herní víkendy se věnujeme mindfulness pomocí meditace a jógy. Hráčka by měla těmto technikám věnovat aspoň 10 minut každý den, proto je velmi užitečné se u hráčky před sezónou snažit o zaběhnutí

každovečerního či ranního rituálu, kde bude věnovat 10 min pár jednoduchým jógovým pozicím a kontrolovanému dýchání.

Tabulka 7

Mentální nástroje použité v soutěžní fázi ročního tréninkového cyklu

Soutěžní fáze		
1.	*Stanovování cílů*	Stanovení krátkodobých cílů, každodenní tréninkové cíle a závodní cíle – výkonnostní, postupné a výsledkové cíle, cíle pro pozitivní mentální přístup, hodnocení cílů, osobní a týmové cíle.
2.	*Dechová cvičení*	Regulace stresu a strachu a zvýšení koncentrace (brániční dýchání, čtvercové dýchání).
3.	*Relaxace*	Regulace strachu a stresu a zvýšení koncentrace pomocí osvojených technik (progresivní relaxace).
4.	*Imaginace*	Regulace strachu, získání motivace a sebevědomí pomocí osvojené techniky (motivační a kognitivní imaginace).
5.	*Vnitřní Řeč*	Regulace strachu a stresu a zvýšení koncentrace, sebevědomí a motivace pomocí osvojených technik (STOP technika, sebeinstrukce, sebepovzbuzení).
6.	*Rutinní postupy a rituály*	Zvýšení koncentrace a sebevědomí pomocí zaběhnutých rituálů.
7.	*Meditace*	Zvyšování koncentrace, sebevědomí a mindfulness pomocí osvojených a fungujících meditačních technik.
8.	*Jóga*	Zvyšování koncentrace, sebevědomí a mindfulness pomocí pravidelného cvičení osvojených pozic.

KVO 4: Jak vypadá předzápasový mentální plán?

K tvorbě mentálního plánu bychom měli přistupovat velmi flexibilně. Plán vytváříme po konzultaci s hráčkou a trenérem a popřípadě mentálním trenérem. Neměli bychom se bát zkoušet techniky i za případu nefunkčního či negativního působení. Pokus – omyl je dobrý přístup, jak najít právě to, co hráčce nejvíce vyhovuje a pomáhá. Předzávodní mentální plán je velice efektivní pro koncentraci, motivaci a nabuzení hráčky (Williams & Krane, 2001). K provádění této rutiny by měla hráčka disponovat určitými vlastnostmi. Flexibilita, kdy není hráčka omezena jedním stereotypním postupem. Adaptace pro přizpůsobení se měnícím se

podmínkám. A time-managment pro vhodné sestavení plánu a vložení před zápasem (Grant & Schempp, 2014).

V tabulce 8 můžeme vidět návrh předzápasového mentálního plánu basketbalové hráčky. Mentální plán by měl být navrhnut na cca 10 minut, kdy hráčka musí s tímto plánem umět flexibilně pracovat (Holliday et al., 2008). Plán je možno rozkouskovat do různých částí fyzické předzápasové přípravy. Hráči většinou přicházejí hodinu před samotným zápasem, aby se mohli dostatečně fyzicky a psychicky připravit. Dechové, relaxační a imaginační cvičení je dobré provádět v naprostém klidu oproštěni od rušivých vlivů prostředí, proto by hráčka měla přicházet na zápas dříve než ostatní, nebo si najít klidné místo. Krátké dechové cvičení je možné provést také těsně před samotným nástupem na hřišti, v případě vysoké nervozity je možno začlenit i rychlou relaxaci. S tím souvisí také vnitřní nabuzení pomocí sebeinstrukcí, kdy hráčka má již navolená slova, která ji pomohou dostat se do zápasového stavu. Před začátkem zápasu či fyzické přípravy na zápas je ten správný čas na provedení zautomatizovaného rutinního postupu a rituálu, který na hráčku působí jako pomyslná linie mezi světem basketbalu a normálního života. Hráčka může mít dva rituály, jeden ještě v šatně, než se dostane na hřiště a druhý před výhozem míče rozhodčím.

Tabulka 8

Předzápasová mentální plán

Technika	**Provedení**	**Čas**
1. Brániční dýchání	V klidovém stavu, koncentrace na pohyb dechu, počítání dechu (10 nádechů, 10 výdechu) – počet podle potřeby.	1-2 min
2. Relaxace	Progresivní relaxace, v případě vysokého stresu či strachu relaxace spojená s vizualizací místa, kde se cítíme bezpečně a uvolněně.	3 min
3. Imaginace	Navození pocitu vítěze, obraz individuálního výkonu (správně provedené akce, střelby, driblinku).	2–3 min
4. Vnitřní řeč	„STOP“ v případě negativních myšlenek, sebeinstrukce – vnitřní nabuzení, podpoření sebevědomí.	2 min
5. Rutina a rituál	Podání ruky, modlitba či jiné.	-

6 DISKUSE

Tato případová studie vychází z Hollidayovy (2008) koncepce periodizace mentální přípravy. Při zavádění této periodizace do naší případové studie muselo být zohledněno několik faktorů. Prvním rozdílem je zde sportovní odvětví a jeho nároky na fyzickou a psychickou přípravu u hráčů, ale také nároky jednotlivých období z hlediska ročního tréninkového cyklu. sport. V našem případě se tedy jedná o basketbal na území České republiky, který naše hráčka hraje na extraligové úrovni v kategoriích U17 a U19. Holliday ve své studii z roku 2008 představuje příklad plánu mentálního tréninku pro amerického reprezentanta v běžeckém lyžování v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu. Psychická příprava individuálního sportovce se odlišuje od přípravy týmového sportu. V obou sportech je RTC členěn na přípravnou, předzávodní, závodní a přechodovou fáze. Rozdílně je kladen důraz na objem a intenzitu psychické přípravy a techniky a cvičení jsou aplikovány podle potřeb sportovce a daného období. Velkou roli při sestavování mentálního plánu hraje také věk hráčky a stanovené na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé období. Vstupní data Hollidaye (2008) vychází z fyzických a mentálních potřeba sportovce, které byly stanoveny na základě fyzických testů a psychologických dotazníků. V této studii se opíráme zejména o retrospektivní zkušenost hráčky a záznamy z tréninkových deníků. Při stanovení potřeb psychické přípravy byly v reálné situaci vedeny polostrukturované rozhovory s hráčkou, jejími rodiči a trenérem.

Tvorba plánu je i v případě týmového sportovce individuální, hrají zde roli potřeby hráčky a dovednosti, které potřebuje rozvíjet a zdokonalovat. Přestože je tento plán sestavován na začátku makrocyklu, je důležité, aby byl v průběhu RTC průběžně vyhodnocován a přizpůsobován aktuální situaci. Cílem psychické přípravy je v tomto případě především zlepšení koncentrace a sebedůvěry a kontrola emocí. Techniky vybrané k výzkumné otázce č. 1 jsou pouze návrhem pro uplatnění v plánu mentálním tréninku. Během nácviku a aplikace těchto technik v tréninku může mít hráčka problém s jejich zautomatizováním, případně daná technika nemusí vést ke správnému rozvoji mentálních dovedností. V tomto případě je potřeba aktualizovat plán mentální přípravy a zakomponovat jiná cvičení orientující se na daný problém. Důležitý je přístup samotné hráčky, zvládnutí těchto cvičení z velké části záleží na individuální práci. Lze předpokládat, že v rámci jedné sezóny se podaří uplatnit mentální dovednosti v soutěžní fázi a mentální trénink tak může podpořit psychickou připravenost a samotný soutěžní výkon hráčky.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této práce bylo na základě analýzy dat a rešerše dostupné literatury vytvořit periodizovaný plán psychické přípravy pro basketbalovou hráčku – adolescentku. Byly posuzovány různé techniky mentálního tréninku a vybrány ty, které jsou považovány za nejúčinnější pro basketbal a danou hráčku v této kvalitativní případové studii. Po výběru technika a jejich zařezaní v rámci ročního tréninkového cyklu jsem došla k těmto závěrům:

- Pro individuální psychickou přípravu dospívající hráčky jsou vhodnými technikami stanovování cílů, dechová cvičení, relaxace, imaginace, rutinní postupy a rituály.
- Pro rozvoj koncentrace a upevnění sebedůvěry je efektivní zapojit do tréninku techniky mindfulness, meditace a jógy.
- Roční tréninkový cyklus basketbalu má poměrně krátkou přípravnou a předzávodní část, soutěžní období od konce září do začátku května. Soutěžní období je pro hráčku psychicky i fyzicky velmi náročné, proto je potřeba zapojit do příležitostných volných týdnů mentální regeneraci ve formě meditace a jógy.
- Objem a intenzita mentálního tréninku se mění podle fáze ročního tréninkového cyklu, stejně tak se liší druhy a množství zapojení mentálních technik.
- V přípravné fázi se hráčka učí zvládnout jednotlivé techniky mentálního tréninku a rozvíjet tak své mentální dovednosti v tréninkových činnostech.
- V předzávodní fázi se využívají principy modelovaného tréninku, mentální trénink je zařazován do tréninkového a herního procesu v rámci přípravných turnajů a zápasů.
- V soutěžní fázi díky již zautomatizovaným technikám kontroluje hráčka své emoce, zdokonaluje dovednost koncentrace ve vypjatých herních situacích a udržuje si či rozvíjí zdravé sebevědomí.
- V přechodové fázi se hráčka věnuje analýze proběhlé sezóny, plánování pro následující sezóny a soustředí na mentální regeneraci a celkový seberozvoj.
- Před každým zápasem si hráčka stanoví mentální plán zápasu, ve kterém využívání naučenou rutinu, která pomáhá dostat se do koncentrovaného stavu a optimálního předzápasového nabuzení. Délka trvání předzápasové rutiny je cca 10 minut, podle aktuálního psychického stavu hráčky.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce si klade za cíl sestavení návrhu periodizovaného plánu mentálního tréninku pro basketbalovou hráčku v dospívajícím věku a poukazuje na benefity, které přináší systematická implementace technik mentálního tréninku do sportovní přípravy hráče.

V přehledu poznatků se zabýváme základními pojmy týkajícími se této problematiky. Práce se věnuje basketbalu, sportovnímu tréninku a jeho periodizaci. Dále přibližuje psychickou přípravu a pojmy spadající do bio-psycho-socio-spirituální dimenze, které jsou zde úzce spojovány s celkovým rozvojem osobnosti. V závěrečné přehledové části jsou popsány techniky mentálního tréninku, které jsou následně používány v návrhu mentálního plánu.

V praktické části, studie implementuje konkrétní techniky mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu. Byly charakterizovány somatické a psychické předpoklady hráčky. Jedná se o sportovně talentovanou hráčku. Její slabinou jsou mentální dovednosti, kdy se ve stresových situacích není schopná koncentrovat na cíl a důvěřovat svým schopnostem. Na základě těchto problémů se tento mentální plán zaměřuje na zvýšení motivace, sebedůvěry, koncentrace a kontroly emocí. Techniky byly vybírány podle potřeb hráčky a nároků daného období. Ve fázích ročního tréninkového cyklu pracujeme s intenzitou a objemem mentálního tréninku, což má za výsledek větší efektivitu v psychické přípravě. Každá fáze má danou intenzitu, objem a způsob aplikování technik, kdy je potřeba udržet plán flexibilní podle potřeb a nároků hráčky. K technikám pro rozvoj sebedůvěry, kontrole emocí, koncentrace a motivace jsou přidány také prvky mindfulness, meditace a jógy, které umožňují hráčce lépe vnímat sebe a své okolí a jsou tedy prospěšné pro sportovní i osobní rozvoj. Tyto metody jsou aplikovány do všech fází ročního tréninkového cyklu z důvodu neustálého růstu a zdokonalování mentálních dovedností, což je hlavním účelem této bakalářské práce. Pro hráčku je vytvořen také návrh předzápasového mentálního plánu, kdy se sportovkyně v poměrně krátkém období může zkoncentrovat, kontrolovat své emoce a zvýšit svou sebedůvěru a motivaci v soutěžní den.

Systematickou psychickou přípravu lze aplikovat již ve věku dospívání, které je vhodným obdobím pro začátek nácviku technik mentálního tréninku. Na mladé sportovce je často vyvíjen značný tlak na co nejlepší výkon a výsledky a s tím souvisí vysoká míra psychické zátěže. Reálně je v tréninku mladých hráčů kladen důraz zejména na kondiční, technickou a taktickou přípravu. Psychická příprava bývá často opomíjena, což má za následek nezvládání stresové zátěže, která se z dlouhodobého hlediska může projevit také psychosomatickými obtížemi, zvýšeným rizikem onemocnění či zranění. Je třeba budovat základy psychické odolnosti hráče a

snažit se využít všech složek tréninku nejen pro zvyšování sportovní výkonnosti, ale také pro naplněný a harmonický život sportovce.

9 SUMMARY

This bachelor thesis aims to design a periodized mental training plan for an adolescent female basketball player and highlights the benefits of systematically implementing mental training techniques into a player's sport training.

In the overview of the findings, we discuss the basic concepts related to the topic of psychological preparation and mental training plan. Concepts related to basketball, sports training and its periodization are explained. Furthermore, the thesis incorporates with psychological preparation and concepts belonging to the bio-psycho-socio-spiritual dimension, which are closely associated with the overall development of personality. Within the final overview, mental training techniques used in this study are described.

The practical part of the study implements specific mental training techniques into an annual training cycle. To begin, the somatic and psychological prerequisites of the player were characterized. Where it was determined that she is an athletically talented player, however, her weakness is mental skills. She struggles to concentrate on the goal while trusting her abilities to perform in stressful situations. Utilizing the players diagnosis, this mental plan focuses on increasing motivation, confidence, concentration and emotional control. The techniques were selected according to the needs of the player and the demands of training. During the phases of the annual training cycle, we work with the intensity and volume of mental training, which results in greater effectiveness in mental preparation. Each phase has a given intensity, volume and method of applying techniques, where we need to keep the plan flexible according to the needs and demands of the player. Elements of mindfulness, meditation and yoga are added to enable the player to better perceive herself and her surroundings and are therefore beneficial for both sporting and personal development. These methods are applied to all phases of the annual training cycle for enhanced continuous growth and improvement of mental skills. A pre-match mental plan is also designed for the female player, where the athlete can concentrate, control her emotions, while increasing her confidence and motivation on competition day in a relatively short period of time.

Systematic mental preparation can be applied as early as adolescence, where it is and ideal time to start practicing mental training techniques. Young athletes are often under considerable pressure to perform at their best and achieve results, but this comes at a cost of an increased high level of mental strain on them. Traditionally, the emphasis in training young players is mainly on conditioning, technical and tactical preparation. Mental preparation is often neglected, resulting in a failure to cope with the stress load. Where if not acknowledged, can manifest itself into psychosomatic difficulties and an increased risk of illness or injury in

the long term. It is necessary to build the foundations of a player's psychological resilience and to try to use all components of training not only to increase sporting performance but also for a fulfilled and harmonious life of the athlete.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Portál.

Bez frází, & Holeš, T. (n.d.). *Tomáš Holeš: Andělé.* Bez frází. https://www.bezfrazi.cz/pribehy/tomas-holes/andele

Bez frází, & Venkrbec, M. M. (n.d.). *Matouš Maxmilián Venkrbec: Spánembohem.* Bez frází. https://www.bezfrazi.cz/pribehy/matous-venkrbec/spanembohem

Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Psychological skills in sport: Training and application.* Nova Science Publishers Inc.

Borrell-Carrio, F., Suchman, A., & Epstein, R. (2004). The Biopsychosocial Model 25 Years Later: Principles, Practice, and Scientific Inquiry. *The Annals of Family Medicine*, *2*(6), 576–582. https://doi.org/10.1370/afm.245

Broda, T. (1990). *Trénink sjezdových disciplín v lyžování.* Univerzita Karlova.

Cashmore, E. (2002). *Sport psychology: the key concepts*. Routledge.

Cote, T., Baltzell, A., & Diehl, R. (2019). A Qualitative Exploration of Division I Tennis Players Completing the Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0 Program. *Sport Psychologist*, *33*(3), 203-212. https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0155

Dobrý, L., & Velenský, E. (1980). *Košíková (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.

Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain: Scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, *133*(4), 581–624. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.581

Giri, S. G. (1999). *Jóga krok za krokem*. Fontána (Dobra & Fontána).

Gonzalez, D. C., & McVeigh, A. (2017). *Tajemství mentálního tréninku: jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*. Grada.

Grant, M. A., & Schempp, P. (2014) Elements of Success: Olympic Swimming Gold Medalists' Understanding of Their Competition-Day Routines. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *9*(2), 287-306. https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.287

Harris, D. V., & Williams, J. M. (1993). Relaxation and energizing techniques for regulation of aruosel. In *In, Williams, J. M. (ed.), Applied sport psychology: personal growth to peak performance, 2nd ed., Palo Alto, California, Mayfield, c1993, p. 185-199.*

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.

Hathaway, C. M., & Eiring, K. M. (2013). *Mindfulness and Sport Psychology for Athletes: Consider Awareness Your Most Important Mental Tool*. Lulu Press, Inc.

Heinemann, K. (1998). *Einführung in die Soziologie des Sports* (4 ed.). Hofmann.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum : základní metody a aplikace.* Portál.

Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *4* (3), 221-240. https://doi.org/10.1123/jcsp.4.3.221

Holliday, B., Burton, D., Sun, G., Hammermeister, J., Naylor, S., & Freigang, D. (2008). Building the Better Mental Training Mousetrap: Is Periodization a More Systematic Approach to Promoting Performance Excellence? *Journal of Applied Sport Psychology*, *20*(2), 199–219. https://doi.org/10.1080/10413200701813889

Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů.* Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Hurych, E. (2013). *Spiritualita pohybových aktivit*. Masarykova univerzita v Brně.

Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L., Kovář, K., Pavlů, D., Perič, T., Potměšil, J., & Chalupová, E. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (Rozš. 2. vyd). Q-art.

Jeitler, M., Högl, M., Peters, A., Schumann, D., Murthy, V., Bringmann, H., Seifert, G., Michalsen, A., Stöckigt, B., & Kessler, C. S. (2020). Qualitative study of yoga for Young adults in school sports. *Complementary Therapies in Medicine*, *55*, 102584. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102584

Kamphoff, C. S., Gill, D. L., & Huddleston, S. (2005). Jealousy in Sport: Exploring Jealousy's Relationship to Cohesion. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(4), 290–305. https://doi.org/10.1080/10413200500313578

Katrňák, M. (2021). Předzápasové rituály. *Sportovní organizace RIOSO.* https://www.rioso.cz/l/predzapasove-ritualy/

Kavková, V., Malůš, M., Taušová, J., Vičar, M., & Moudrá, L. (2014). Jak měřit imaginaci ve sportu – popis dotazníku VMIQ-2. In Dolejš et al. (Eds.), *PhD existence: česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. V. Sborník příspěvků* (pp. 48-55). Univerzita Palackého.

Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist, 11*(3), 277-293. https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.277

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualizované vydání). Grada.

Lebová, V. (2020). Hathajóga – cesta k trpělivosti. *Jóga dnes*. https://www.jogadnes.cz/joga/hathajoga-cesta-k-trpelivosti-3651/

Lesyk, J. J. (1998). The nine mental skills of successful athletes. *In Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Hyannis. MA.*

Manocha, R. (2000). Why meditation? *Australian Family Physician, 29*(12), 1135-1138.

Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér.* Grada.

Mikeš, R. (2007). *Vliv mentálního tréninku na výkon ve sportu.* Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.

Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. Stanislav Juhaňák - Triton.

Nesti, M. (2004). *Existential Psychology and Sport: Theory and Application*. Routledge.

Nesti, M., & Littlewood, M. (2011). Making your way in the game: Boundary situations in England's professional football world. *Critical essays in applied sport psychology*, 233-250.

Nevolová, V. (2011). Psychoterapie, všímavost a cesta ke štěstí Malý exkurz do buddhistické psychologie. *Psychologie dnes, 7-8.* https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes/85652/psychoterapie--vsimavost-a-cesta-ke-stesti-maly-exkurz-do-buddhisticke-psychologie

Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada.

Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.

Růžičková, K. (2022). *Vliv menstruačního cyklu na výkonnost žen ve sportu.* Diplomová práce, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Praha.

Schwandt, T. A. (2001). *Dictionary of Qualitative Inquiry*. SAGE Publications.

Sims, S. T. (2016). *Roar*. Rodale.

Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova.

Sport Parent EU (2018). *Top Tips For Parents*. http://www.sportparent.eu/en/roles-of-parents-in-sport

Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada.

Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., & Šafář, M. (2022). *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry* (ilustroval Cyril GAJA). Grada Publishing.

TED (2020, September 14). *How visualisation can change your life | Ana Isabel Bacallad* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=E8k6LcYO_Vg

Terry, P. C., Carron, A. V., Pink, M. J., Lane, A. M., Jones, G. J. W., & Hall, M. P. (2000). Perceptions of group cohesion and mood in sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, *4*(3), 244–253. https://doi.org/10.1037/1089-2699.4.3.244

The 5Cs. (n.d.). *Parents*. https://the5cs.co.uk/what-we-do/parents/

The Ready State. (2019). *The Biopsychosocial Model in Sports Performance* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=cmYn_YzbCLM

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R., Holt, N., & Lewis, R. (Eds.). (2012). *Psychologie sportu* (H. Hartlová, Trans.). Grada Publishing a.s.

UK Coaching, & Collins, D. (2019). *Talking Talent: BioPsychoSocial* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iuOnTrPV6rg

Vasava, J., Patel, S., & Tiwari, A. (2021). Effectiveness of four-square breathing exercise on after-labour pain among post-natal mothers. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*, *22*, 35-35. https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_16_19

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie* (I, Dětství a dospívání). Karolinum.

Vágnerová, M., & Hadj Moussa, Y. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál.

Válková, H. (1983). *Psychologie tělesné výchovy.* Rektorát Univerzity Palackého.

Vasava, J., Patel, S., & Tiwari, A. (2021). Effectiveness of four-square breathing exercise on after-labour pain among post-natal mothers. *Indian Journal of Continuing Nursing Education, 22*, 35-35. https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_16_19

Velenský, M. (1999). *Basketbal.* Grada.

Vičar, M. (2016). *Sportovní talent a standardizace dotazníku Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*.* Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(3), 228-239.

WebMD Editorial Contributors. (2021). *What Is Box Breathing?* https://www.webmd.com/balance/what-is-box-breathing

Weinberg, R. S., & Gould, D. (c2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed). Human Kinetics.

Weiss, O. (2000). Faktory ovlivňující účast na sportovním dění v Rakousku. *Sport, stát, společnost*, 251-267.

Wijma, A. J., van Wilgen, C. P., Meeus, M., & Nijs, J. (2016). Clinical biopsychosocial physiotherapy assessment of patients with chronic pain: The first step in pain neuroscience education. *Physiotherapy Theory and Practice*, *32*(5), 368–384. https://doi.org/10.1080/09593985.2016.1194651

Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th Edition, pp. 137-147). Mayfield.

Women in sport. (2018). *Research Report: Puberty & Sport: An Invisible Stage: The impact on girls´engagement in physical activity.* https://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2018/08/Puberty-PP.pdf