

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

NÁVRH ZAŘAZENÍ MENTÁLNÍ PŘÍPRAVY DO ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU HRÁČE FOTBALU

Bakalářská práce

Autor: Miroslav Štaffa

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Miroslav Štaffa

Název práce: Návrh zařazení mentální přípravy do ročního tréninkového cyklu hráče fotbalu

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová Ph.D.

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce ve formě jednopřípadové studie se zabývá návrhem plánu mentálního tréninku pro fotbalistu adolescenta v rámci ročního tréninkového cyklu. V teoretické části jsou nastíněna základní pravidla fotbalu, historie fotbalu a mentální náročnost fotbalu. Dále je popsána psychická příprava ve sportu a mentální trénink, jeho principy a techniky.

Praktická část práce si klade za cíl navrhnout systematické zařazení mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu hráče fotbalu. Zabývá se analýzou fotbalových dovedností, popisem osobnosti, psychických dovedností a potřeb hráče. Navrhuje soubor technik mentálního tréninku vhodných pro individuální trénink hráče. V posledním kroku jsou stanoveny nároky jednotlivých fází ročního tréninkového cyklu z hlediska psychiky a vybrány techniky mentálního tréninku pro jednotlivé fáze.

Klíčová slova:

Fotbal, trénink, psychická příprava, mentální trénink, koncentrační techniky, imaginace

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Miroslav Štaffa
Title: Proposal to include mental preparation in the annual training cycle of football player

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová Ph.D.
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2023

Abstract:

The bachelor's thesis in the form of a single case study deals with the design of a mental training plan for an adolescent football player within a yearly training cycle. The theoretical part outlines the basic rules of football, the history of football and the mental demands of football. Furthermore, mental preparation in sport and mental training is described, its principles and techniques are described.

The practical part of the thesis aims to propose a systematic inclusion of mental training techniques in the annual training cycle of a football player. It deals with the analysis of football skills, personality, mental skills and needs of the player. Subsequently, a set of mental training techniques suitable for individual player training is proposed. Subsequently, the demands of each phase of the annual training cycle were determined and the mental training techniques within each phase were selected.

Keywords:

Football, training, mental preparation, mental training, concentration techniques, imagination

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

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

V Olomouci dne 30. dubna 2023

.....
Miroslav Štaffa

Děkuji Mgr. Haně Pernicové Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

| | |
|--|----|
| Obsah | 7 |
| 1 Úvod | 9 |
| 2 Přehled poznatků | 11 |
| 2.1 Pravidla fotbalu..... | 11 |
| 2.2 Sportovní trénink a jeho složky | 12 |
| 2.3 Psychická příprava ve sportu | 13 |
| 2.4 Charakteristika fotbalu z hlediska nároků na psychiku | 14 |
| 2.5 Mentální trénink..... | 15 |
| 2.5.1 Začlenění mentálního tréninku | 16 |
| 2.5.2 Techniky mentálního tréninku | 16 |
| 2.5.3 Mentální trénink ve fotbale..... | 18 |
| 2.6 Fotbalový trénink..... | 20 |
| 2.6.1 Roční tréninkový cyklus fotbalisty | 21 |
| 2.7 Kvalitativní výzkum, případová studie jedné osoby | 22 |
| 3 Cíle..... | 23 |
| 3.1 Hlavní cíl..... | 23 |
| 3.2 Dílčí cíle | 23 |
| 3.3 Výzkumné otázky | 23 |
| 4 Metodika | 24 |
| 4.1 Výzkumný soubor | 24 |
| 4.2 Metody sběru dat | 25 |
| 4.3 Zpracování dat | 25 |
| 5 Výsledky..... | 26 |
| 5.1 K výzkumné otázce č. 1: Které techniky mentálního tréninku jsou vhodné pro individuální psychickou přípravu fotbalisty (na základě rešerše dostupných literárních a internetových zdrojů)? | 26 |
| 5.2 K výzkumné otázce č.2: Jaká je koncepce mentálního tréninku pro fotbalového hráče – adolescenta?..... | 28 |

| | | |
|-----|---|----|
| 5.3 | K výzkumné otázce č. 3: Do kterých fází ročního tréninkového cyklu jsou zařazeny jednotlivé techniky mentálního tréninku? | 29 |
| 6 | Diskuse..... | 32 |
| 7 | Závěry | 34 |
| 8 | Souhrn | 35 |
| 9 | Summary..... | 36 |
| 10 | Referenční seznam | 37 |

1 ÚVOD

Fotbal je kolektivní míčový sport, který si získal obrovskou popularitu nejen v České republice, ale i po celém světě. Miliony lidí sledují fotbalové zápasy na stadionech nebo v televizi a fandí svým oblíbeným týmům a hráčům. Jeho historie sahá až do starověku, kdy se hrály různé formy her s míčem. Dnešní podoba fotbalu vznikla v Anglii v 19. století a postupně se rozšířila do dalších zemí. Fotbal je sportem plným emocí, napětí a dramatu. Jeho symboly jsou zelený trávník, dva jedenáctičlenné týmy, kulatý míč a dvě branky na obou koncích hřiště. Velké množství lidí si rádo užívá fotbalové zápasy s přáteli nebo rodinou, doprovázené pivem a klobásou. Fotbal je tedy nejen sportem, ale i kulturním fenoménem, který má hluboký vliv na společnost. Fotbal lze hrát opravdu na všech úrovních a napříč všemi věkovými kategoriemi, a to je to, co dělá tenhle sport tak populární.

O hře her – fotbalu – byly napsány stovky knih, popsány tisíce stránek a na nich se střetávaly nejrůznější názory. Avšak ani sebelépe napsané pojednání nemůže postihnout krásu kopané. Neboť kdo nepoznal rozkoš z dotyku míče, úspěšné kličky, či zdařilých „jesliček“, kdo nezažil napětí okamžiku, v němž prudce vystřelený míč směřuje do soupeřovy branky, kdo neví, jak se zachvějí ruce brankáře, když v odvážném skoku zachytí míč, ten nemůže pochopit kouzlo této hry, kouzlo zeleného trávníku (Procházka, 1987).

Fotbal je psychicky náročný sport. Stačí nezdařilá přihrávka, prohraný souboj, přemotivovanost či výtky od spoluhráče a mentální nastavení hráče je narušeno, což může v důsledku negativně ovlivnit jeho výkon.

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

Proto je důležité, aby se hráč soustředil na svůj výkon. Strach, nervozita, úzkost, i tyto pocity se u hráčů často objevují, zvláště pokud se jedná o náročné momenty v průběhu zápasu, nebo před ním. Psychika hráče bývá vystavena velkým tlakům, a proto je její odolnost klíčovým faktorem ve výkonu hráče. Ovšem je potřeba zmínit, že neodmyslitelnou součástí fotbalu je taktéž radost a prožitek ze hry, který by měl převládat (Slepička et al., 2009).

Je dobré, když si hráč najde mentální cvičení, která mu budou pomáhat udržovat optimální psychické rozpoložení a nasazení. Někdy se octneme ve stavu, kdy nám stačí k nabuzení pouze pochvala od spoluhráče. Na hráčovu psychiku má pozitivní vliv i to, když dostává konstruktivní

zpětnou vazbu od svých spoluhráčů, nikoli když je kritizován za své chyby. Tento efekt souvisí s psychickou přípravou na zápas, která je důležitou součástí sportovního výkonu. Každý hráč má své rituály, které mu pomáhají naladit se na hru. Někdo například pohladí trávnik při vstupu na hřiště, jiný dodržuje určité pořadí oblékání. Tyto rituály mohou posilovat sebedůvěru a soustředění hráčů. Tato práce si klade za cíl představit jednu z možností zařazení systematického mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu fotbalisty adolescenta.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pravidla fotbalu

Pravidla fotbalu můžeme rozdělit na 2 druhy. Pravidla, která jsou jasně dána (například míč může chytit rukou pouze brankář, a to se vyznačeném uzení) a pravidla, která záleží na rozhodčím, jak je v dané situaci použije a posoudí.

Stručné popsání nejzákladnějších pravidel

- Hrací plocha – fotbalová utkání na přírodních nebo umělých trávách. Hrací plocha musí být obdélníkového tvaru a je rozdělena na dvě poloviny. Na každé polovině je vyznačeno pokutové území, ve kterém smí brankář zasáhnout rukama. V každém rohu hrací plochy je umístěn rohový praporek.
- Míč – musí být kulatý a musí být zhotoven z kůže nebo jiného vhodného materiálu.
- Počet hráčů – utkání hrají dvě družstva a v každém z nich nastupuje 11 hráčů, z nichž jeden musí být brankář. Jestliže má jedno z družstev méně než sedm hráčů, utkání nesmí být zahájeno nebo musí být předčasně ukončeno. V utkání mužů mohou být vystřídání tři hráči.
- Výstroj hráčů – žádný hráč na sobě nesmí mít nic, co by mohlo ublížit jemu samotnému nebo někomu ze spoluhráčů, respektive z protihráčů, např. šperky. Výstroj hráče tedy představují dres, trenýrky, štlupny, chrániče holení a kopačky.
- Rozhodčí – pro každé utkání je stanoven rozhodčí, který utkání řídí a je vybaven neomezenou pravomocí k uplatňování pravidel. Každému rozhodčímu pomáhají na pomezích čarách dva asistenti rozhodčího. Ti mají za úkol posoudit, kdy míč přešel celým svým objemem pomezí nebo brankovou čáru, které družstvo má provést rohový kop, kop od branky, vhažování. Dále upozorňují hlavního rozhodčího na ofsajd útočícího hráče, připravené střídání, nesportovní chování apod.
- Doba hry – utkání se hraje na dva poločasy po 45 minutách. Po prvním poločase mají hráči právo na přestávku, která nesmí překročit 15 minut.
- Dosažení branky – branky je dosaženo tehdy, přejde-li míč brankovou čáru celým svým objemem mezi tyčemi a pod brankovým břevnem. Vítězem se stává to družstvo, které vsítí větší počet branek. Není-li dosaženo žádné branky nebo obě družstva dosáhli stejného počtu branek, je výsledek utkání nerozhodný.

- Ofsajd – ofsajd je odmáván a odpískán tehdy, jestliže je útočící hráč v momentě přihrávky za předposledním hráčem soupeře. Ofsajd není z kopu od branky, z vhazování a z rohového kopu.
- Zakázaná hra a nesportovní chování – rozhodčí může nařídit přímý volný kop z místa, kde se stal přestupek. Dále může nařídit pokutový kop, nepřímý volný kop, anebo může hráči udělit napomenutí v podobě žluté karty, anebo hráče vyloučit prostřednictvím červené karty. Červenou kartu obdrží hráč dopustí-li se některého z přestupků vyjmenovaných v části D pravidla XII (Kureš et al., 2011).

2.2 Sportovní trénink a jeho složky

Herní výkon ve fotbale je ovlivněn mnoha faktory a činiteli, které jsou vzájemně propleteny. Proto patří svou strukturou k těm nejsložitějším. Můžeme jej chápat jako celkové množství intenzitou a kvalitou diferencované technické, taktické, kondiční a psychické činnosti, vyprodukované hráčem v utkání. Pokud chceme zdůraznit základní herní dispozice, dostaneme se k dovednostní, kondiční a psychické složce. Uvedené dispozice můžeme souhrnně označit pojmem výkonnostní kapacita, která je dominantním faktorem individuálního herního výkonu (Bedřich, 2008).

Podle Votíka (2005) rozlišujeme v současném pojetí tréninku ve fotbalu tyto druhy tréninkového procesu:

- nácvik
- herní trénink
- kondiční trénink
- regeneraci
- psychologickou přípravu.

Nácvik je možno stručně charakterizovat jako druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení nových pohybových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem – herním činnostem. Součástí nácviku je rozvoj koordinačních schopností. Zatížení při nácviku jsou většinou nízké intenzity a nevedou fyziologicky k adaptačním procesům. Proto nelze obsah tréninkového procesu zredukovat a zjednodušit jen na problematiku nácviku, neboť by nemohlo dojít k rozvoji herního výkonu v oblasti kondiční (Votík, 2005).

Herní trénink je tréninkový proces, v němž převládá specifická herní činnost, kdy rozvíjíme v nácviku naučené herní dovednosti a současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových

schopností. V herním tréninku rozvíjíme technickou a taktickou stránku herních činností i kondiční složku (Votík, 2005).

Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti a to na rozdíl od herního tréninku nespecifickými prostředky, tedy bez míče při běhu v terénu či na dráze, skokanských cvičeních nebo v posilovně (Votík, 2005).

Regenerace je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti. Je stejně důležitá jako zatěžování. Nejde o proces léčebný, spadá plně do kompetence trenéra a je nezastupitelnou součástí tréninkového procesu. Má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu (Votík, 2005).

Psychologická příprava v současném fotbale klade vysoké nároky na psychiku hráče i trenéra. Psychické zatížení u hráčů nevyplývá jen z náročné pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy zajišťující a podmiňující úroveň vnímání, orientace ve složitých situacích, tvůrčího taktického myšlení, rychlého a správného rozhodování atd. Oblast psychologické přípravy je pro trenéra velmi složitá a náročná, neboť trenér musí respektovat:

a) strukturu osobnosti hráče, kterou tvoří jeho schopnosti, temperament, motivace postoje, hodnotová orientace a charakter,

b) sociálně-psychologické jevy, které zahrnují mezilidské vztahy a chování, komunikaci, vzájemné působení jedince a sociálního prostředí, jevy ve skupinách osob (Votík, 2005).

2.3 Psychická příprava ve sportu

Sporty dle psychologické typologie, můžeme rozřadit do čtyř základních skupin.

První, senzomotorické, které jsou známy především pro svoji koordinační náročnost pohybů – gymnastika, střelecké sporty, krasobruslení atd.

Druhou skupinu, funkčně – mobilizační, který je charakteristická vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce – vrhy, skoky, běhy.

Třetí, anticipační, kde tvoří základ předvídání dějů, které budou následovat a taktéž jejich kreativní řešení. Zde se řadí kolektivní sporty jako fotbal, basketbal, házená atd.

Čtvrtou, poslední, je specifická skupina sportů technických neboli rizikových, kde velmi podstatnou roli hraje úroveň ovládnutí technického vybavení. Zde náleží cyklistika, lyžování, snowboarding apod. (Slepička et al., 2009).

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

Každá soutěž v jakémkoli sportu ať už na amatérské či profesionální úrovni se neobejde bez nečekaných výsledků či zvratů. V takových případech stojí za porážkou favorita psychické selhání ať už jedince, či celého celku. Takové selhání může mít za příčinu prvotní selhání, nebo nedosažení požadovaného výsledku v důsledku nedostatku tréninku, špatné životosprávy před výkonem apod. Mezi prvotní selhání řadíme nedosažení výsledku i přes tvrdý a kvalitní trénink. V důsledku nesprávné tělesné, technické nebo taktické přípravy může dojít ke zhoršení psychické formy jedince nebo celého týmu.

Jak v tréninku, tak v soutěžních utkáních existují obecné i specifické psychologické problémy. Psychologická příprava by hráče měla připravit tak, aby se dokázal problémům vyhnout a v utkáních podávat co nej lepší výkony. Je tedy zřejmé, že hráčská psychika tvoří jeden z atributů sportovního výkonu (Bedřich, 2006).

Sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou. Např. při hodnocení výsledků téhož sportovce nebo téhož družstva bývá často obtížné vysvětlit značné kolísání výsledků, a to třeba ve dvou krátce následujících startech. Psychické činitele patří neoddelitelně mezi komponenty struktury sportovních výkonů, jejich rozpoznávání, a především ovlivňování tvoří v podobě psychologické přípravy přímou součást sportovního tréninku (Choutka & Dovalil, 2002).

2.4 Charakteristika fotbalu z hlediska nároků na psychiku

Ačkoliv se to nezdá, fotbal patří k psychicky náročným sportům. Stačí maličkost a může dojít k rozhození hráče, které se může přenést na celý tým a tím dojde k neúspěchu celého týmu. Fotbal patří mezi dominující psychologický typ sportovní činnosti. Řadí se do skupiny sportů anticipačních (heuristických), jejichž základ tvoří předvídání dějů následných (anticipace) a kreativní řešení vyskytujících se situačních úloh (heuristika) (Slepička et al., 2009).

Po neúspěchu německých fotbalistů na Euru 2004 sportovní psycholog C. Bitter prohlásil: *„Nezvládli to mentálně. Už nastal čas, aby se o fotbalisty staral nějaký psycholog. Svaz musí využít všech možností, které se nabízejí“*. Mistrovské utkání je zpravidla veřejným vystoupením, jemuž předchází napětí z očekávání i příznaky trémy, úzkosti a obavy o výsledek (Slepička et al., 2009).

Fotbal je sport kolektivní, v němž součinnost týmu nárokuje individuální hráčskou inteligenci a tvořivost, oblíbenost sportu se skrývá v herní dynamice a klubové příslušnosti hráčů i fanoušků (Slepička et al., 2009).

Očekávaný výsledek spočívá v soudržnosti kolektivu, který tvoří energickou skupinu všech jednotlivých součástí od realizačního týmu, přes hráče až po fanoušky.

Tabulka 1

Psychological skills associated with peak performance in team sport (Blumenstein & Orbach, 2012).

| Sport discipline | Psychological skills/strategies | Source |
|------------------|---|--|
| Soccer | Concentration Self-regulation Self-talk Positive thinking | Dosil, 2006a Moran, 2003 Lidor et al., 2007 |
| Basketball | Imagery Concentration Self-talk Team cohesion Motivation Self-regulation | Burke, 2006, Burke & Cook, 2003 Henschen & Cook, 2003 Lidor et al., 2007 |
| Ice Hockey | Focus flexibility and stability Emotional control Confidence and commitment | Halliwell, 2009 |

2.5 Mentální trénink

Prostřednictvím technik mentálního tréninku zdokonalujeme mentální dovednosti sportovce. Úspěšní sportovci dosahují vrcholných výkonů za použití mentálních dovedností jako stanovování cílů, imaginace, kontroly nabuzení, kontroly myšlenek, vytváření soutěžních plánů, efektivních strategií zvládnutí stresu a rutin v mentální přípravě (Štěrbová et al., 2022).

Úspěšní sportovci jsou charakterističtí vyšší sebedůvěrou, lepší seberegulací psychického napětí, výbornou schopností koncentrace, vyrovnaným a nenuceným postojem, lepší kontrolou v soutěžních situacích, větší odhodlaností, odpovědností a používají ve větší míře pozitivní myšlenky a imaginaci (Williams & Krane, 2001).

Fyzický a mentální trénink jsou vzájemně propojeny. Mentální trénink by měl být systematicky začleňován do tréninkových programů a tréninkového cyklu. Učení se mentálními dovednostem není „rychlá náprava“ špatně fungujících postupů, strategií a problémů v psychice. Nelze očekávat, že se naučíme určité technice bez správného zaškolení a tréninku

v praxi. Jak fyzickou, tak psychickou stránku je třeba cvičit denně. Mentální trénink je vlastně vzdělávací program. Klade důraz na výuku a nácvik mentálních dovedností u sportovců. S mentálními dovednostmi je to podobné jako s těmi fyzickými. Lze se jim systematicky učit a trenéři je mohou pravidelně zařazovat do tréninku svých svěřenců. Zkrátí tak jejich dlouhodobý proces učení se mentálním dovednostem metodou pokusu a omylu. Mentální trénink pomáhá sportovcům rozvíjet „nadprůměrné“ reakce v situacích, které jsou náročné z hlediska množství stresu a rizika. Mentální trénink není „léčebným či opravným“ programem. Je většinou navržen tak, aby zvyšoval potenciál sportovců a zlepšoval jejich schopnost podávat co nejlepší výkony. Trenéři musejí rozlišovat mezi typickými problémy souvisejícími se sportovním výkonem a hlubšími emocionálními problémy u jednotlivce, které vyžadují péči klinických specialistů v oblasti duševního zdraví (Vealey, 2007).

2.5.1 Začlenění mentálního tréninku

Psychologickou přípravu ve fotbale je vhodné započít v průběhu letní či zimní přípravy, kdy se časem nešetří a hráči nepodléhají tlaku soutěžního tempa. Úplné osvojení a aplikace technik v mistrovských utkáních zabere i několik měsíců až rok (Weinberg & Gould, 2003). Ideálním začátkem mentální přípravy tak bývá období před těsně přípravnou fází, kdy hráč má odpočinek od zápasů a může se začít soustředit na mentální trénink.

2.5.2 Techniky mentálního tréninku

Techniky mentálního tréninku lze použít samostatně – nebo jako součást „balíčku“ intervencí (Blumenstein & Weinstein, 2010). Tradičními technikami mentálního tréninku jsou: regulace nabuzení (aktivace/relaxace), techniky pro trénink koncentrace, stanovování cílů, regulace myšlenek a vnitřní řeči, imaginace, autosugesce, biofeedback a použití mentální rutiny (rutinního postupu) před soutěží (Blumenstein & Weinstein, 2010). Dále postupy pro zvyšování motivace, odpovědnosti a sebedůvěry. Tyto techniky jsou využívány ve většině programů mentálního tréninku a jejich výrazné pozitivní účinky na sportovní výkon prokázaly četné výzkumné studie (Weinberg & Comar, 1994). Většina technik mentálního tréninku se vzájemně prolíná.

Aktivace – aktivace neboli nabuzení představuje významnou úlohu. Ovlivňuje aktuálně podaný výkon. Při správně nastavené úrovni aktivace dochází k ideálnímu hernímu rozpoložení, což může přinést relativně nejlepší výsledky a ovlivnit pozitivně daný výkon. Cílem hráče by mělo být nejen nalezení ideální herního rozpoložení v každém zápase, ale i jeho udržení během zápasu, a to i přes negativní vlivy, které se v zápase mohou objevit (Crespo & Miley, 2003).

Koncentrační techniky – koncentrace je schopnost soustředit se efektivně na daný úkol a ignorovat rozptylující podněty. Zahrnuje tři základní dovednosti: výběr správného podnětu a soustředění se na něj, schopnost přesouvat pozornost podle měnícího se prostředí a schopnost udržet pozornost (Štěrbová et al., 2022).

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

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

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

Když hráč k sobě promlouvá negativní řečí – „nezvládnou to“, „nejsem dost dobrý“, jeho tělo vnímá ideu jako příkaz, který se snaží splnit. Vyslané vzkazy a příkazy působí skrze centrální nervovou soustavu a výrazně ovlivňují výkon sportovce na hřišti, ale i život mimo něj. Pokud k sobě sportovec promlouvá slovy: „jsem unavený“, jeho mozek zaregistruje informaci, načež ji rozešle do celého těla, přičemž se dostaví pocit únavy. Informace se vrátí zpět do mozku a je následně registrována jako únava. Základem techniky je přetvoření vnitřní řeči do situace „mám dostatek energie“ (Nugent & Brown, 2008).

Stanovování cílů – stanovování cílů zaměřuje pozornost a činnost sportovce na důležité aspekty daného úkolu, mobilizuje úsilí, zvyšuje vytrvalost při plnění cílů a zvyšuje pravděpodobnost, že si sportovec vytvoří správné postupy při učení se novým věcem (Weinberg & Gould, 2003).

Výsledkové cíle jsou zaměřeny na triumf v soutěži, zatímco výkonnostní se orientují k dosažení svých standardů ze soutěží předcházejících. Stanovení cílů má vliv na behaviorální

složku sportovce. Díky této metodě mentálního tréninku se zlepšuje motivace a houževnatost (Weinberg & Goulda, 2011).

Zásady stanovení cílů ve sportu jsou shrnuty zkratkou SMART. Cíle by měly být:

- S = specific – specifické, konkrétní; měly by zahrnovat konkrétní aspekty, které je třeba zlepšit (akční cíle).
- M = measurable – měřitelné; mělo by být možné vyhodnotit, zda bylo cíle dosaženo (konkrétní čas, počet, výkon).
- A = attainable – dosažitelné; odpovídající schopnostem sportovce nebo týmu.
- R = realistic – realistické; ale zároveň dostatečně náročné cíle.
- T = time-based – časově ohraničené; mělo by být stanoveno datum, kdy bude cíle dosaženo (Voight, 2005).

2.5.3 Mentální trénink ve fotbale

V rozhodujících zápasech jsou mentálně silní sportovci schopni podat nejlepší výkon i přes nátlak okolí. Mentálně silný sportovec dokáže podat stabilní výkon za jakékoli situace. To se podaří, pokud fotbalista disponuje dobrými technickými dovednostmi, kontrolou míče, schopností vyhodnotit dané situace a trénuje také mentální prvky.

Mentální trénink je dlouhotrvající proces, jehož fáze edukace, nácviku a praktikování vyplní rozsáhlý časový úsek. Podobně jako propuštění a angažmá nového trenéra z důvodu nepříznivých výsledků nepřináší výrazný posun v herním projevu ze dne na den, nespasí ani nekvalitní průběh sezóny trénink mentálních dovedností.

Psychologickou přípravu ve fotbale je vhodné započít v průběhu letní či zimní přípravy, kdy se časem nešetří a hráči nepodléhají tlaku soutěžního tempa. Úplné osvojení a aplikace technik v mistrovských utkáních zabere i několik měsíců až rok (Weinberg & Gould, 2003).

Podle Burgesse (2022) by měl fotbalista silný v těchto ohledech.

Krátkodobá paměť – jednou z nejtěžších věcí, kterou hráči musí přijmout, je, že na hřišti bude dělat chyby. Bez ohledu na to, jak moc trénovali. Proto odborníci doporučují, aby si hráči osvojili "selektivní pozornost".

Jednoduše řečeno, relevantní informace, jako je počasí nebo davy diváků, se filtrují přes krátkodobou paměť. Zatímco nepodstatné informace, jako je chyba, kterou hráč udělal, nebo foul, o němž se domnívá, že byl spáchán, jsou ignorovány. Každý má v hlavě negativní hlasy, ale hráči s krátkou pamětí se od nich rychle odrazí a ochrání se před pochybnostmi o sobě samých.

Odborníci doporučují po chybě na hřišti narážku, která pomůže resetovat mysl. Například hluboký nádech, rychlé nakopnutí, nebo něco, co si řeknete, například: "Resetuj se".

Silná kůže – fotbalisté mají na chodidlech mozoly z nějakého důvodu – chrání si tak neustále podrážděnou kůži. Stejně jako chodidla musí hráči chránit své emoce, odrážet hrubé řeči a zachovávat chladnou hlavu, aby se vyhnuli červeným a žlutým kartám. Jak se to dělá ve vypjatých situacích? Někteří hráči spoléhají na selektivní naslouchání, trénují odolnost, aby neposlouchali, když je jiný hráč napadá. Další skvělou technikou je využití kritiky jako paliva, které dokáže hráče nakopnout. Místo toho, abyste se rozčilovali, využijte negativní energii k tomu, abyste hráli ještě usilovněji.

Growth Mindset – sportovec s růstovým myšlením je hráč, který se nikdy nespokojí s tím, kde je. Je to brankář, který ví, že už čtyři zápasy nedostal gól, ale přesto denně trénuje. Je to hráč, který ví, že bez ohledu na to, jak je dobrý, musí neustále trénovat, aby byl lepší. Opakem růstového myšlení je fixní myšlení a existují způsoby, jak je rozlišit. Člověk s fixním myšlením dodržuje stejnou rozvíčovací rutinu a provádí stejné cviky. Hráč s růstovým myšlením zkouší nové postupy, žádá o zpětnou vazbu a používá pozitivní jazyk. Odborníci tomu říkají naučený optimismus a je to nedílnou součástí růstového myšlení.

Odolnost – zůstat odolný znamená mít schopnost přizpůsobit se nepříznivým situacím. Ve fotbale to znamená nespravedlivé vyloučení spoluhráče, špatné počasí nebo dokonce zranění. Jedním ze způsobů, jak trénovat odolnost, je znovu vytvořit nepříznivé podmínky. Například hra na mokřím fotbalovém hřišti s mokrým míčem může výrazně změnit trajektorii a způsob hry. Jak budete reagovat? Nácvik driblování, přihrávek a střelby s mokrým míčem vám pomůže ve dnech, kdy se dešti nevyhnete. Každá hra bude mít své vlastní výzvy. Zaměřte se na to, abyste se vymanili ze své komfortní zóny a dělali chyby. Jak říká Trent Alexander-Arnold z týmu New York Red Bull: „Člověk je vychováván k tomu, aby si uvědomil, že ve fotbale budou vždycky těžké chvíle a že nikdy nic není jednoduché.“

Blokování negativních emocí – blokování negativních emocí a zachování pozitivního naladění jsou pravděpodobně nejdůležitějšími způsoby, jak si udržet psychickou odolnost. Skvělým způsobem, jak blokovat negativitu, je každodenní meditace. Odborníci doporučují 40 - 45 minut, ale i krátká meditační sezení zklidní mysl i tělo. Při hře mohou i ti nejlepší hráči ztratit sebedůvěru. Mezi skvělé nástroje pro resetování sebe sama patří vzpomínka na skvělé okamžiky, které jste předvedli během tréninku, zamyšlení se nad slovy povzbuzení a stanovení budoucího cíle pro další hru. Když je vaše mysl v klidu, budete si přirozeně více věřit.

2.6 Fotbalový trénink

Podle Votíka (2005) rozlišujeme v současném pojetí tréninku ve fotbalu tyto druhy tréninkového procesu:

- nácvik
- herní trénink
- kondiční trénink
- regeneraci
- psychologickou přípravu

Nácvik je možno stručně charakterizovat jako druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení nových pohybových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem – herním činností. Součástí nácviku je rozvoj koordinačních schopností. Zatížení při nácviku jsou většinou nízké intenzity a nevedou fyziologicky k adaptačním procesům. Proto nelze obsah tréninkového procesu zredukovat a zjednodušit jen na problematiku nácviku, neboť by nemohlo dojít k rozvoji herního výkonu v oblasti kondiční (Votík, 2005).

Herní trénink je tréninkový proces, v němž převládá specifická herní činnost, kdy rozvíjíme v nácviku naučené herní dovednosti a současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností. V herním tréninku rozvíjíme technickou a taktickou stránku herních činností i kondiční složku (Votík, 2005).

Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti a to na rozdíl od herního tréninku nespecifickými prostředky, tedy bez míče při běhu v terénu či na dráze, skokanských cvičeních nebo v posilovně (Votík, 2005).

Regenerace je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti. Je stejně důležitá jako zatěžování. Nejde o proces léčebný, spadá plně do kompetence trenéra a je nezastupitelnou součástí tréninkového procesu. Má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu (Votík, 2005).

Psychologická příprava v současném fotbale klade vysoké nároky na psychiku hráče i trenéra. Psychické zatížení u hráčů nevyplývá jen z náročné pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy zajišťující a podmiňující úroveň vnímání, orientace ve složitých situacích, tvůrčího taktického myšlení, rychlého a správného rozhodování atd. Oblast psychologické přípravy je pro trenéra velmi složitá a náročná, neboť trenér musí respektovat:

a) strukturu osobnosti hráče, kterou tvoří jeho schopnosti, temperament, motivace postoje, hodnotová orientace a charakter,

b) sociálně-psychologické jevy, které zahrnují mezilidské vztahy a chování, komunikaci, vzájemné působení jedince a sociálního prostředí, jevy ve skupinách osob (Votík, 2005)

Podle Dovalila (2002) psychologická příprava spočívá v účelném využití psychologických znalostí pro zlepšení výkonu v tréninkovém procesu. Sportovec se snaží na základě těchto poznatků zvýšit účinnost tréninkového procesu a udržet výkonnost na stabilní úrovni v soutěži. Cílem psychologické přípravy je tedy prohloubit efektivitu tréninku a dosáhnout stabilní výkonnosti na úrovni dosaženého tréninkového stavu.

2.6.1 Roční tréninkový cyklus fotbalisty

Roční tréninkový cyklus fotbalisty je sestaven tak, aby umožnil hráčům dosáhnout co nejlepší výkonnosti během celé sezóny. Roční tréninkový cyklus se obvykle skládá ze čtyř fází: přípravné, předsoutěžní, soutěžní a regenerační fáze.

Přípravná fáze se obvykle skládá z letní přípravy, která trvá asi 6-8 týdnů a zahrnuje intenzivní tréninkové jednotky zaměřené na zlepšení fyzické kondice hráčů. Cílem této fáze je zvýšení aerobní výkonnosti, zlepšení síly, rychlosti a koordinace pohybu a příprava hráčů na náročnou soutěžní sezónu.

Předsoutěžní fáze se používá ke snížení intenzity tréninku a k obnovení tělesné a psychické kondice hráčů po náročné přípravě. Tato fáze obvykle trvá 1-2 týdny a zahrnuje tréninkové jednotky, které jsou méně náročné než ty v přípravné fázi.

Soutěžní fáze je období, kdy jsou hráči nejvíce vytíženi. Tato fáze obvykle trvá 7-8 měsíců a zahrnuje pravidelné soutěžní zápasy a tréninkové jednotky, které jsou zaměřeny na udržení a zlepšení výkonnosti hráčů v průběhu sezóny.

Regenerační fáze je období, které následuje po soutěžní fázi. Tato fáze slouží k obnově tělesné a psychické kondice hráčů po náročné sezóně a k přípravě na další roční cyklus. Tato fáze obvykle trvá 3-4 týdny a zahrnuje odpočinek, regenerační trénink a preventivní opatření.

Celkově je roční tréninkový cyklus fotbalisty navržen tak, aby maximalizoval výkonnost hráčů v průběhu celé sezóny a aby minimalizoval riziko zranění a přetížení. Každá fáze má svůj specifický cíl a je důležité ji plánovat pečlivě a přizpůsobovat potřebám jednotlivých hráčů a týmu jako celku.

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).

V praktické části bakalářské práce se zaměřuji na jednopřípadovou studii hráče fotbalu adolescenta. Tento výzkum je založen na kvalitativním přístupu a využívá jak základního, tak rozšířeného typu metod. Jak již název naznačuje, zaměřuje se na konkrétní případ, tedy jednu osobu, skupinu, apod. Je zde důležité důkladné definování a ohraničení případu a práce podle pravidel příslušící tomuto typu výzkumu (Schwandt, 2001).

„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).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce je sestavit plán mentální přípravy pro fotbalistu adolescenta v rámci ročního tréninkového cyklu.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Revize ročního tréninkového cyklu adolescentního fotbalisty z hlediska jednotlivých mezocyklů a jejich požadavků.
- 2) Charakterizovat hráče fotbalu – adolescenta, z hlediska somatických a psychických předpokladů.
- 3) Návrh plánu mentálního tréninku pro fotbalistu adolescenta – výběr technik mentálního tréninku a posloupnost jejich zařazení.
- 4) Implementace technik mentálního tréninku do ročního tréninkového plánu sportovní přípravy ve fotbale.

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Které techniky mentálního tréninku jsou vhodné pro individuální psychickou přípravu fotbalisty (na základě rešerše dostupných literárních a internetových zdrojů)?
- 2) Jaká je koncepce plánu mentálního tréninku pro fotbalového hráče – adolescenta?
- 3) Do kterých fází ročního tréninkového cyklu jsou zařazeny jednotlivé techniky mentálního tréninku?

4 METODIKA

Teoretické zakotvení práce se opírá o poznatky o mentálním tréninku v týmových a individuálních sportech (Weinberg, Gould, 2015) a periodizaci mentálního tréninku (Holliday, 2008) v rámci kvalitativní jednopřípadové studie hráče fotbalu adolescenta. Hlavním zaměřením této studie je plán mentální přípravy v průběhu ročního tréninkového cyklu. Práce se zabývá detailním průzkumem jednoho konkrétního případu, který umožňuje větší porozumění kontextu, ve kterém se hráč nachází. Výzkum zahrnuje převážně psychické faktory ovlivňující hráče.

V rámci revize ročního tréninkového cyklu jsem vycházel z vlastních zkušeností jako hráč fotbalu. Dále jsem provedl analýzu dat z tréninkového deníku a také analyzoval výsledky zápasů. Pro výběr vhodných technik mentálního tréninku a jejich začlenění do ročního tréninkového cyklu jsem provedl rešerši dostupné literatury a konzultoval s vedoucí bakalářské práce. Tato práce se zaměřuje pouze na návrh fáze psychické přípravy.

4.1 Výzkumný soubor

Tato případová studie se zaměřuje na 16letého chlapce, který se fotbalu věnuje od svých 4 let. Ve 13 letech hrál 1. žakovskou fotbalovou ligu. V době výzkumu náš subjekt hrál na pozici stopera v jeho věkové kategorii U16. Tým, za který sledovaný subjekt hrál, hrál krajský přebor. Během sezóny se účastnil každý víkend zápasu a tréninky probíhaly každý pracovní den s výjimkou pondělí, kdy hráč měl volno.

Abychom co nejlépe připravili pro našeho svěřence mentální přípravu a periodizaci, musíme nejprve pečlivě zhodnotit jeho silné a slabé stránky, cíle a rizika. Konkrétně se zaměříme na silné stránky hráče, který je talentovaný na sporty a má schopnost rychle se naučit nové fyzické dovednosti ve fotbale. Má vynikající kondici a schopnost adaptovat se na různorodou zátěž v tomto sportu, což mu umožňuje vykazovat vysokou rychlost a vytrvalost. Jeho největší silnou stránkou ve hře je přehled na hřišti a kondice.

Největší slabina hráče se nachází v jeho hlavě. Hráč trpí nedostatkem sebevědomí a nevěří ve vlastní schopnosti. Před zápasem a během tréninků se silně stresuje, což ovlivňuje jeho výkon. V důležitých situacích během zápasu se bojí vzít situaci do svých rukou a radši přihraje míč spoluhráčům, než aby se pokusil sám něco vytvořit. Má strach, že se mu nepovede klička, nebo přihrávka a tím zklame svůj tým. Navíc je příliš kritický k sobě a soustředí se na své chyby, což negativně ovlivňuje jeho výkon. Pokud jde o fotbalové dovednosti, potřebuje zlepšit práci s míčem, vedení míče a střelbu levou nohou.

4.2 Metody sběru dat

Hlavním zdrojem dat je charakteristika osobnosti, analýza silných a slabých stránek hráče z hlediska psychických vlastností, fotbalových dovedností, analýza dat z tréninkového deníku a zápasových výsledků v sezoně 2021/2022. Dále rešerše literatury a databázových zdrojů z oblasti psychické přípravy ve fotbale (viz. Přehled poznatků). Koncepce plánu mentálního tréninku vychází z konceptu periodizace ročního tréninkového cyklu od Hollidaye (2008).

4.3 Zpracování dat

V této případové studii byly popsány charakteristiky hráče, včetně jeho osobnosti, fotbalových a psychických dovedností. Data z tréninkového deníku byla využita a zpracována v souladu se zásadami periodizace od Hollidaye (2008) a s poznatky týkajícími se psychické přípravy ve fotbale byly vybrány nástroje mentálního tréninku. Tyto nástroje byly implementovány do všech fází ročního tréninkového cyklu v odpovídajícím objemu a intenzitě.

5 VÝSLEDKY

5.1 K výzkumné otázce č. 1: Které techniky mentálního tréninku jsou vhodné pro individuální psychickou přípravu fotbalisty (na základě rešerše dostupných literárních a internetových zdrojů)?

Základní myšlenkou mentálního tréninku v rámci sportovní přípravy je rozvíjení mentálních dovedností, jako je koncentrace, emoční stabilita, sebevědomí a motivace pomocí různých nástrojů, jako jsou dechová cvičení, cílové plánování, relaxace, imaginace a rituály. Existuje mnoho technik, které pomáhají zlepšit tyto schopnosti. V této studii se zaměřujeme na konkrétní techniky, které jsou součástí přípravy hráče. Podle konceptu učení mentálních schopností Hollidaye (2008) je v první fázi tréninkového cyklu důležité osvojit si tyto nástroje v klidovém stavu. V následujícím textu je stručně popsána každá z použitých technik.

1. Stanovení cílů

Motivace sportovce může být dostatečně podnícena dosažením stanoveného cíle. Tato taktika je úzce spojena s koncentrací, kdy sportovec soustředí svou pozornost na dosažení cíle. Při stanovování cílů se řídíme fází ročního tréninkového cyklu, abychom zajistili dlouhodobou plánovitost. Střednědobé cíle jsou nastaveny tak, aby přispěly k dosažení celkového dlouhodobého cíle a každodenní cíle jsou stanoveny před každým tréninkem nebo zápasem. Cíle by měly být specifické, měřitelné, přitažlivé, hodnotitelné, realistické, termínované a registrované (Pavel & Pavlová, 2019).

2. Dýchání, dechová cvičení

Těmito technikami ovlivňujeme motorické i psychické funkce člověka. Pomocí optimálního dýchání lze dosáhnout relaxace, a tedy 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. 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 prováděn do břišní oblasti, sledujeme pohyb dechu, při nádechu se břicho zvedá a při výdechu klesá (Stackeová, 2011).

3. Relaxace

Nácvik relaxace vyžaduje velkou motivaci jedince a vytrvalý přístup. Relaxaci se často spojuje s dechovým cvičením a imaginací. Progresivní relaxace, která se zaměřuje především na uvolnění svalů. A poslední je relaxace v pohybu, kde uvolnění je navozováno pomalými kontrolovanými pohyby. Tato technika má jak funkci relaxační, tak koncentrační (Stackeová, 2011).

4. Vnitřní řeč

Pozitivní vnitřní řeč může pomoci sportovcům zlepšit svou koncentraci a soustředit se na klíčové momenty zápasu. Tato řeč může být také účinným nástrojem k motivaci před výkonem. Jednou z forem pozitivní vnitřní řeči jsou krátké sebeinstrukce, které se používají v konkrétní situaci. Další formou může být vnitřní rozhovor, kdy sportovec hovoří sám se sebou a utváří svůj pohled na situaci nebo hodnotí své schopnosti a výsledky.

Přerámování je technika, která nám pomáhá negativní myšlenky pouze 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).

5. Imaginace

Sportovci mohou využít techniku imaginace ke zvýšení svého výkonu, což zahrnuje mentální a emoční složky. Imaginace může také podpořit osobní rozvoj a život jednotlivce mimo sport. Existují dvě hlavní formy imaginace: motivační a kognitivní. Motivační imaginace spočívá v navození představ specifických cílů nebo vítězství, což může sportovci dodat sebevědomí. Kognitivní imaginace, kdy sportovec vizualizuje provedení pohybu nebo herní strategii, může zlepšit jeho motorické dovednosti. Hlavním tématem imaginace se liší v závislosti na fázi tréninkového cyklu, ve které se sportovec nachází. Důležitými principy představ jsou jejich živnost, kontrola, reálnost, pravidelnost, perspektiva (interní/externí) a tvorba představ pozitivních (Kavková & Vičar, 2014).

6. Rutinní postupy, rituály

Rutinní postupy a rituály jsou ve sportu spojené se zlepšením 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).

5.2 K výzkumné otázce č.2: Jaká je koncepce mentálního tréninku pro fotbalového hráče – adolescenta?

Koncept tohoto mentálního tréninku je založen na Hollidayově (2008) periodizaci mentálního tréninku v rámci ročního tréninkového cyklu. Každá fáze vyžaduje od sportovce jiné techniky s různým objemem a intenzitou, aby se co nejlépe připravil. V následujících tabulkách je popsán plán tréninkového cyklu pro fotbalistu. V každé tabulce jsou uvedeny délka trvání cyklu, očekávané sportovní události, na které se hráč připravuje, zaměření na mentální nástroje a dovednosti, plán tréninků, objem a intenzita tréninku.

V první tabulce je popsána strategie mentálního tréninku v přípravném období fotbalisty, kdy tréninky probíhají třikrát až čtyřikrát týdně. Hlavním cílem této fáze je osvojení nástrojů mentálního tréninku, které jsou nezbytné pro rozvoj mentálních dovedností. Vzhledem k tomu, že sportovci nejsou v této fázi zatíženi zápasy, je kladen důraz na vysoký objem tréninku. Cílem je vytvořit pevný základ pro budoucí zlepšení výkonnosti. Sportovci se zaměřují na obecná mentální cvičení, která slouží ke zlepšení psychických dovedností. Kvalita tréninku je v této fázi méně důležitá než kvantita a důraz je kladen na zvyšování počtu opakování, zdokonalování a automatizaci.

Tabulka 2

Koncepce mentálního tréninku v přípravné fázi a předsoutěžní fázi ročního tréninkového cyklu fotbalisty

| Fáze: přípravná | Týden | MT |
|-----------------|--------------------|--------------------------------|
| Tréninky | 1. 18. 7. - 24. 7. | Stanovování cílů |
| | 2. 25. 7. - 31. 7. | Dechová cvičení + relaxace |
| | 3. 1. 8. - 7. 8. | Koncentrace + vnitřní řeč + RP |
| | 4. 8. 8. - 14. 8. | Imaginace |
| | 5. 15. 8. - 21. 8. | Rutinní postupy |

| | | | |
|---------------------------|----|--------|----------------------------------|
| Fáze: předsoutěžní | | | |
| <i>Přípravný zápas</i> | 3. | 2. 8. | Implementace technik MT |
| <i>Přípravný zápas</i> | 4. | 8. 8. | SC + DC + R |
| <i>Přípravný zápas</i> | 5. | 21. 8. | SC + DC + S + R + VŘ + K + I + M |

Poznámka: DC – dechová cvičení, I – imaginace, K – koncentrace, M – motivace, MT – mentální trénink, R – relaxace, RP – rutinní postupy, S – sebevědomí, SC – stavování cílů, VŘ – vnitřní řeč, ZS – zvládnutí stresu

Před soutěžní fází se postupně snižuje objem mentálního tréninku, ale zvyšuje se jeho intenzita. Postupně se zavádějí automatizované nástroje pro rozvoj mentálních dovedností v náročných situacích. I když soutěžní období ještě nezačalo, týmy často absolvují přípravné zápasy, aby potrénovaly své fyzické a mentální schopnosti v soutěžních podmínkách. Tím se sportovci dostávají do zápasových situací. Čím obtížnější úkol, tím vyšší je mentální náročnost. Zahrnutím složitých úkolů v oblasti rozhodování, rozpoznávání a zvyšování počtu složek motorické reakce také zvyšujeme mentální intenzitu (Holliday, 2008).

Tréninky se konají čtyřikrát týdně, přičemž sportovec má v pondělí volno. Trénink mentálních dovedností je rozdělen na každý den v týdnu a každé z uvedených dovedností v Tabulce 2 je věnováno 15 - 20 minut.

5.3 K výzkumné otázce č. 3: Do kterých fází ročního tréninkového cyklu jsou zařazeny jednotlivé techniky mentálního tréninku?

V tabulce 4 shrnuji, zaměření mentálního tréninku v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu a jaké nástroje jsou v daném období používány.

Tabulka 3

Fáze přípravy a nástroje mentálních technik

| Fáze RTC | Zaměření mentálního tréninku | Techniky |
|-----------------------|---|---|
| <i>Přípravná fáze</i> | Osvojení nástrojů mentálního tréninku, rozvoj mentálních dovedností | Stanovování cílů, relaxační a dechová cvičení, imaginace, vnitřní řeč |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| <i>Předsoutěžní fáze</i> | Začlenění nástrojů mentálního tréninku do tréninkového procesu, rozvoj mentálních dovedností (koncentrace, zvládnutí stresu, motivace) | Stanovení cílů, relaxační a dechová cvičení, imaginace, vnitřní řeč |
| <i>Soutěžní fáze</i> | Ovládnutí a rozvoj dalších mentálních dovedností | Stanovování cílů, relaxační a dechová cvičení, imaginace, vnitřní řeč |

Přípravná fáze

Stanovování cílů v přípravném období se zaměřuje na určení strategie pro nadcházející sezónu. Stanovujeme si dlouhodobé cíle, čeho chceme dosáhnout v průběhu sezóny. Tyto cíle by měly být jak výsledkové i výkonové, například vyhrát pohár hejtmána, umístit se v tabulce do třetího místa. Individuální cíle můžeme zvolit následovně: zlepšit vedení míče, stát se nejlepším střelcem. Je potřeba také stanovit strategii zpětné vazby a odměňování po dosažení cíle (Holliday et al., 2008). Stanovování cílů, dechová a relaxační cvičení a imaginace patří do balíčku technik pro zlepšení koncentrace (Hřebíčková, 2013).

Tabulka 4:

Mentální nástroje použité v přípravné fázi

| <i>Přípravná fáze</i> | |
|------------------------------|--|
| 1. Stanovování cílů | Stanovení střednědobých a dlouhodobých cílů, kondiční cíle, technické cíle |
| 2. Dechová cvičení | Brániční dýchání, použití Wim Hof technik v klidové fázi |
| 3. Relaxace | Zahrnutí progresivní relaxace, propojení s dýcháním a vizualizací, osvojení technik v klidovém stavu a uvědomění si vlivu stresu |
| 4. Imaginace | Trénink vizualizace a kontrola vnitřních, vnějších mentálních obrazů a smyslového vnímání |
| 5. Vnitřní řeč | Vytvoření strategie pro vnitřní řeč, rozpoznání negativního myšlení a naučení se ho ovládat, uvědomění si vlastního vnitřního dialogu, použití techniky "STOP" k přerušení negativního myšlení a osvojení si technik pro uklidnění |

Předsoutěžní fáze

V předsoutěžním období se hráč dostává do zápasových situací. Jde tedy o implementaci naučených technik do předsoutěžních zápasů. Stanovujeme krátkodobé cíle na jednotlivé tréninky a zápasy. Aplikujeme již zasetou strategii hodnocení a odměňování. Techniky naučené v klidovém stavu (dechová cvičení, rutinní postupy, rituály, vnitřní řeč, imaginace...) se snaží implementovat do předzápasového stresu pro zklidnění mysli a nalazení se do optimální pohody.

Tabulka 5

Mentální nástroje použité v předsoutěžní fázi

| <i>Předsoutěžní fáze</i> | |
|---------------------------------|---|
| 1. Stanovení cílů | Stanovení krátkodobých cílů, každodenní tréninkové cíle, hodnocení cílů |
| 2. Dechová cvičení | Využití technik ve stavu zátěže, techniky pro zklidnění mysli a emocí |
| 3. Relaxace | Progresivní relaxace, krátkodobá relaxace |
| 4. Imaginace | Předtréninkové a předzápasové imaginace, potréningové a pozápasové imaginace – hodnocení výkonu, pocitu z podařené akce, vítězství... |
| 5. Vnitřní řeč | Realizace „scénáře“ před zápasem, použití technik v zátěži, nabuzení, ovládnutí stresu, koncentrace, sebevědomí |

6 DISKUSE

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit návrh plánu mentálního tréninku pro fotbalistu adolescenta s následnou implementací do tréninkových jednotek ročního tréninkového cyklu.

Pro tvorbu mentálního plánu bylo nutné prostudovat literaturu a internetové zdroje, týkající se psychické přípravy a mentálního tréninku ve fotbale.

Teoretická část práce čerpá z četných zdrojů týkajících se fotbalu, mentální přípravy a mentální přípravy ve fotbale. Problematika mentální přípravy a specificky ve fotbale je v českém prostředí a v českém jazyce poměrně málo zpracována. Většina autorů se věnuje obecné psychologii sportu a chybí praktické přehledy dosažených výsledků. Omezeně zpracované jsou i návody a postupy, jak lze mentální trénink aplikovat do fotbalové praxe. Praktická část se opírá o Hollidayův (2008) koncept periodizace mentálního tréninku. Dále byly využity literární a internetové zdroje poskytující praktické příklady možnosti využití mentálního tréninku, návody a postupy využití technik v tréninkovém procesu a zápasech.

Důležitými faktory mentální přípravy jsou znalost charakteru sportovní činnosti, úroveň a zkušenosti hráče a samotná osobnost hráče. Mezi hlavní faktory výběru technik patří především znalosti a preference daného hráče, vzdělání a osobnost konzultanta. Pro realizaci mentálního tréninku lze využít také externího poradce (sportovního psychologa, mentálního kouče), v tomto případě jsem vycházel ze své hráčské minulosti a vlastních znalostí o mentálního tréninku.

Pokud je mi známo, tak v českém prostředí se na nižších úrovních nerealizuje systematická mentální příprava. Trenéři na nižších úrovních nemají dostatečné znalosti o mentálním tréninku. Záměrem bakalářské práce bylo rozšíření znalostí o mentální přípravě ve fotbale. V ideálním případě lze zařazovat mentální trénink systematicky do tréninku u mladších věkových kategorií a pokračovat až do dospělého věku. Mezi nejčastější problémy hráčů patří nervozita, strach z neúspěchu, strach ze selhání, vyrovnávání se s nezdarem v průběhu zápasu, nedostatečně rozvinutá schopnost koncentrace, problémy se zvládnutím stresu a neposlední řadě problémy s návratem po zranění. V některých případech se setkáváme s problémy s motivací a komunikací v rámci týmu.

Pokud chce trenér či hráč zařadit mentální trénink do ročního tréninkového plánu, měl by nácvik technik mentálního tréninku začlenit do přípravné fáze, v následujících fázích pak dochází k upevnování a zautomatizování psychických dovedností. V soutěžní fázi by už měl být hráč schopen plně využít plně potenciál mentálního tréninku.

Velkou roli při zařazování mentálního tréninku hraje postoj trenéra a také zda-li jsou možnosti využití externího poradce.

Ve srovnání s individuálními sporty jako např. roční tréninkový cyklus amerického reprezentanta běžeckého lyžování Holliday (2008) je třeba brát v úvahu působení hráče v týmu. Narozdíl od individuálních sportů si hráč stanovuje jak individuální, tak týmové cíle. Při tvorbě mentálního tréninku a následném zařazení do ročního tréninkového plánu záleží na osobnosti, vzdělání a zkušenostech a preferencích hráče. Podstatným faktorem je motivace a kladný postoj k mentální přípravě.

7 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření plánu mentálního tréninku a jeho následná implementace do ročního tréninkového cyklu fotbalisty adolescenta. Na základě databázové rešerše a analýzy dostupné literatury byla vybrána následující doporučení pro mentální přípravu v jednotlivých částech sezóny. Byly vybrány vhodné techniky pro psychickou přípravu v týmových sportech, specificky ve fotbale. Mezi doporučené techniky patří:

- stanovení cílů
- dechová cvičení
- relaxace
- koncentrační techniky
- práce s vnitřní řečí
- imaginace
- rutinní postupy
- předzápasová příprava

Navržené techniky odpovídají individuálním potřebám fotbalového hráče. V tomto případě, nebyl řešen mentální trénink v rámci týmu, ale pouze u jednotlivce. V přípravné fázi by se měl jedinec zaměřit na osvojení nástrojů mentálního tréninku a jejich následný rozvoj pomocí technik: stanovování cílů, relaxačních a dechových cvičení, koncentračních cvičení, imaginace a vnitřní řeči. V předsoutěžní fázi by mělo dojít k začlenění mentálních nástrojů do tréninkového procesu a přípravných zápasů. V této fázi jsou využívány techniky pro zaměření koncentrace, dechová cvičení, práce s vnitřní řečí, zvládání předsoutěžního a soutěžního stresu, modelovaný trénink a nastavení osobnostních výkonnostních cílů a správné motivace do zápasu. V soutěžní fázi by mentální dovednosti měly být již zautomatizovány a zaměřujeme se na zápasovou přípravu analýzu zápasu, regeneraci a udržení motivace. Začlenění mentálních technik odpovídá koncepci periodizace mentálního tréninku Holliday (2008). Je vhodné provést vstupní diagnostiku mentálních dovedností a provést vyhodnocení procesu mentálního tréninku po sezóně.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá využitím mentálního tréninku ve fotbale jako nástroje pro zlepšení sportovního výkonu a psychické odolnosti. Práce je založena na jednopřípadové kvalitativní studii, která sleduje proces a výsledky mentálního tréninku fotbalisty adolescenta. Cílem práce je představit principy a metody mentálního tréninku, které jsou používány ve sportovní psychologii, a ukázat jejich praktickou aplikaci a efektivitu na konkrétním příkladu.

Tato studie byla vytvořena na základě analýzy dostupné literatury a rešerše studií elektronických databázových zdrojů. Zaměřuje se na návrh psychické přípravy a následnou implementaci do ročního tréninkového cyklu.

Teoretická část práce popisuje obecnou charakteristiku fotbalu jako sportovní disciplíny a vysvětluje základní pravidla fotbalu. Dále se věnuje psychické přípravě hráčů a jejím cílům, jako jsou posilování sebevědomí, motivace, koncentrace, stresové odolnosti a týmové spolupráce. V této části jsou také představeny různé techniky mentálního tréninku, které mohou pomoci zlepšit výkon hráčů v tréninku i v zápase. Mezi tyto techniky patří například imaginace, vnitřní řeč, rituály, rutiny, relaxace nebo dýchání. Některé studie prokázaly pozitivní vliv technik mentálního tréninku na výkon hráče v tréninku i v zápase. Mezi techniky s pozitivním vlivem na výkon patřila imaginace, vnitřní řeč, rituály, rutiny, relaxace nebo dýchání.

Výzkumná část práce představuje praktický návrh zařazení mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu fotbalisty adolescenta. Je zde nastíněn plán s konkrétními technikami, který byl sestaven na základě rešerše literatury a dostupných databázových zdrojů a konzultací s vedoucí práce. Pro každou techniku jsou uvedena specifická cvičení. Mentální trénink se liší podle fáze ročního tréninkového cyklu, takže každý mezocyklus má svou vlastní koncepci.

Psychická příprava by se měla začít provádět již v dospívajícím věku, kdy se formuje osobnost sportovce a jeho postoj ke sportu. Psychická příprava by se neměla aplikovat pouze u sportovců na nejvyšších úrovních, ale u všech sportovců, kteří jsou vystaveni nátlaku na co nejlepší výkon a výsledky.

Záměrem bakalářské práce je upozornění na situaci v dnešních klubech a podnícení zájmu k využití mentálního tréninku, na který není v dnešní době brán ve většině klubů zřetel. V práci jsem nastínil možnosti zařazení mentálního tréninku technikami jako je vnitřní řeč, imaginace, dechové cvičení, relaxace.

9 SUMMARY

This bachelor thesis explores the use of mental training in football as a tool for improving athletic performance and mental resilience. The thesis is based on a single-case qualitative study that observes the process and outcomes of mental training in an adolescent football player. The aim of the thesis is to present the principles and methods of mental training used in sport psychology and to show their practical application and effectiveness through a concrete example.

This study was developed based on an analysis of the available literature and a search of electronic database studies. It focuses on the design of psychological preparation and its subsequent implementation in the annual training cycle.

The theoretical part of the study describes the general characteristics of football as a sport discipline and explains the basic rules of football. Furthermore, it discusses the psychological preparation of players and its goals, such as enhancing self-confidence, motivation, concentration, stress resistance and teamwork. This section also introduces various mental training techniques that can help improve players' performance in training and in matches. Some of these techniques include imagery, inner speech, rituals, routines, relaxation and breathing. Several studies have shown the positive effect of mental training techniques on player performance in practice and in matches. Techniques with a positive effect on performance included imagery, inner speech, rituals, routines, relaxation or even breathing.

The research part of the thesis presents a practical proposal for the inclusion of mental training in the annual training cycle of an adolescent football player. A plan with specific techniques is outlined, based on a literature search and available database resources and consultation with the thesis supervisor. Specific exercises are provided for each technique. Mental training varies according to the phase of the annual training cycle, so each mesocycle has its own concept.

Mental preparation should begin as early as adolescence, when the athlete's personality and attitude to sport are being formed. Mental preparation should not only be applied to athletes at the highest levels, but to all athletes who are under pressure to perform and perform at their best.

The intention of this bachelor thesis is to highlight the situation in today's clubs and to stimulate interest in the use of mental training, which is not considered in most clubs today. In this thesis I have outlined the possibilities of incorporating mental training through techniques such as inner speech, imagery, breathing exercises, relaxation.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal - rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.
- Bedřich, L. (2008). *Explanace a predikce komponent sportovní hry – fotbalu*. Masarykova Univerzita.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012). *Psychological skills in sport: Training and applications*. Nova Science Publisher, Inc.
- Blumenstein, B., & Weinstein, I. (2010). *Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance*. Ultimate Athlete Concepts.
- Burgess, M. 5 mental training tips for soccer. Redbull [online]. 2022, 12.4.2022 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.redbull.com/us-en/mental-training-tips-soccer>
- Crespo, M., & Miley, D. (2003). *Tenisový trenérský manuál - 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. Univerzita Palackého.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu* (1st ed.). Olympia.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (2002). *Sportovní trénink* (3rd ed.) (3rd ed.). Olympia.
- Hendl, J. (2005). Kvalitativní výzkum : základní metody a aplikace. Portál.
- 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.
- Kavková, V., & Vičar, M. (2014). *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry: dotazník živosti pohybové imaginace*. Univerzita Palackého.
- Kureš, J., Hora, J., Jáchimstál, B., Nitsche, J., Skočovský, M., & Zahradníček, J. (2011). *Pravidla fotbalu: platná od 1.7.2011*. Olympia.
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada.
- Procházka, K. (1987). *Fotbal to je hra*. Olympia.
- Schwandt, T. A. (2001). *Dictionary of Qualitative Inquiry*. SAGE Publications.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada.
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., & Šafář, M. (2022). *Sportovní psychologie*. Grada.
- Vealey, R. (2007). *Mental skills training in sport*. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287–309). John Wiley and Sons.

- Voight, M. (2005). Integrating Mental–Skills Training into Everyday Coaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76(3), 38–47. <https://doi.org/10608222>
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu “B” UEFA licence* (2nd ed.). Olympia.
- Weinberg, R., & Comar, W. (1994). *The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. Sports Medicine*,. 406–418(18).
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. (6th ed.). Human Kinestics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology*. Human Kinestics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinestics.
- lliams, 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.