

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

TECHNIKY MENTÁLNÍHO TRÉNINKU VE VOLEJBALE
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: David Ulrich, učitelství pro střední školy
tělesná výchova – geografie
Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková
Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: David Ulrich

Název diplomové práce: Techniky mentálního tréninku ve volejbalu

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá problematikou mentálního tréninku ve volejbale. V současné době je kladen vzrůstající důraz na tuto oblast tréninku. Cílem práce je vytvořit na základě studia dostupných literárních a internetových zdrojů přehledovou studii o formách a možnostech využití mentálního tréninku ve volejbale.

Klíčová slova: psychologická příprava, volejbal, koncentrace, motivace.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: David Ulrich

Title of the master thesis: Techniques mental training in volleyball

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2014

Abstract: The bachelor thesis deals with problems of mental training in volleyball. Currently, increasing emphasis is placed on this area of training. The aim is to create based on the study of available literature and internet resources overview study of the forms and possibilities of utilization of mental training in volleyball.

Key words: psychological training, volleyball, concentration, motivation.

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

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

V Olomouci dne 30. 4. 2014

.....

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

Obsah

1 ÚVOD	8
2 CÍLE.....	9
3 METODOLOGIE	10
4 SYNTÉZA POZNATKŮ.....	11
4.1 Charakteristika volejbalu	11
4.1.1 Historie a vývoj.....	11
4.1.2 Pravidla volejbalu	12
4.1.3 Charakteristika výkonu ve volejbalu	12
4.1.3.1 Kondiční příprava	12
4.1.3.2 Technická příprava	16
4.1.3.3 Taktická příprava	17
4.1.3.4 Psychická příprava.....	17
4.1.4 Zařazení volejbalu dle psychologické typologie sportů.....	18
4.2 Faktory ovlivňující stav psychiky sportovce	19
4.2.1 Vnější faktory ovlivňující stav psychiky sportovce.....	19
4.2.1.1 Životospráva.....	19
4.2.1.2 Psychohygiena.....	19
4.2.1.3 Regenerace.....	21
4.2.2 Vnitřní faktory ovlivňující stav psychiky sportovce.....	22
4.2.2.1 Temperament.....	22
4.2.2.2 Psychická odolnost.....	24
4.2.2.3. Motivace.....	25
4.2.2.4 Nervozita a stres.....	26
4.2.3 Psychologické aspekty utkání ve volejbalu	27

4.3 Obecná psychologická příprava sportovce	28
4.3.1 Koncentrační a meditační techniky.....	28
4.3.2 Regulace aktuálních psychických stavů	29
4.3.3 Modelovaný trénink.....	30
4.3.4 Stanovování cílů	31
4.3.5 Imaginace.....	32
4.3.6 Individualizace sportovní přípravy	324
4.4 Psychologická příprava hráčů volejbalu	34
4.4.1 Poznávací procesy ve volejbalu.....	35
4.4.2 Mentální trénink volejbalového hráče	36
5 ZÁVĚRY	37
6 SOUHRN	38
7 SUMMARY	39
8 REFERENČNÍ SEZNAM	40

1 ÚVOD

Toto téma jsem si vybral, protože je mi velmi blízké. Poprvé jsem přišel do styku s volejbalem asi v deseti letech, kdy mě můj otec vzal na extraligové utkání. Druhý a již zásadní kontakt s tímto sportem nastal na střední škole. Po střední škole jsem se začal věnovat tréninku dětí, s čím pokračuji i do současnosti. Volejbal je jedna z nejrozšířenějších sportovních her a zasahuje do řad široké veřejnosti.

Práce je pojata jako přehledová studie zpracovávající téma psychologické přípravy ve sportu, zvláště ve volejbale. V práci budou nejdříve vymezeny základní pojmy psychologie sportu a uvedeny techniky aplikovatelné v tréninku volejbalu. Práce si klade za cíl nastínit konkrétní možnosti psychologické přípravy u hráčů volejbalu a navrhnout některá doporučení pro volejbalové trenéry.

V práci budou určeny faktory, které ovlivňují psychiku hráčů a mají dopad na jejich výkon. Volejbal klade značné nároky na psychiku hráče, jeho kognitivní schopnosti, rozhodovací schopnosti, psychickou odolnost, vytrvalost atd. V dostupných zdrojích není věnována psychologické přípravě ve volejbale pozornost. Psychologické faktory stále více se dostávají do popředí jako významné faktory sportovního výkonu. Pokusíme se nastínit některé možnosti psychologické přípravy ve volejbale. Tento přehled může být užitečným zdrojem informací pro hráče nebo trenéry.

2 CÍLE

- **Hlavní cíl práce:**

Popsat možnosti mentálního tréninku ve volejbale na základě literární a databázové rešerše.

- **Dílčí cíl 1:**

Popsat, jaké jsou psychologické faktory ovlivňující výkon ve volejbale.

- **Dílčí cíl 2:**

Popsat, jaké jsou techniky mentálního tréninku využívané ve sportovní přípravě sportovců obecně.

3 METODOLOGIE

Metodikou mé práce byla rešerše aktuálních literárních a databázových zdrojů s tematikou psychologické přípravy a mentálních technik v tréninku volejbalu.

1. Literární rešerše

Čerpal jsem jak z české literatury, tak i ze zahraničních zdrojů.

2. Databázové zdroje

Vyhledávání anglických článků v internetové databázi Sciencedirect with Full Text podle zvolených kritérií.

Kritéria vyhledávání:

- Hledanými výrazy byly “mental training“ v souvislosti s pojmy “volleyball“, “team sports“ a “ psychological preparation“.
- Zvolen byl anglický jazyk.
- Rozmezí let 2011 - 2014.
- Připojen “full text“.

Podle daných kritérií bylo nalezeno 835 článků. Z těchto jsem na základě pročtení jednotlivých abstraktů a následného přeložení použil pro práci 6 z nich.

4 SYNTÉZA POZNATKŮ

4.1 Charakteristika volejbalu

„Volejbal patří mezi týmové síťové hry, které jsou charakteristické ovládním společného předmětu – míče“ (Buchtel, 2005,18). Hráči se pomocí svých schopností a dovedností snaží odbít míč na stranu soupeře tak, aby soupeř neodpověděl odbitím zpátky. Mistrovské utkání se hrají na tři vítězné sety s tím, že vítězství v setu dosáhne družstvo s dvaceti-pěti body. Toto pravidlo platí jak v mužských, tak v ženských kategoriích. Činnost hráčů každého družstva je charakterizována tím, že zaujímá určité postavení, aby co nejlépe plnilo svou roli na hřišti. Princip spočívá v kombinaci třech odbití a zisk bodu.

4.1.1 Historie a vývoj

Počátky volejbalu sahají až k profesoru tělesné výchovy Morganovi, který se snažil nahradit gymnastické cvičení něčím zábavnějším. Rozdělil tělocvičnu na dvě poloviny a studenti měli za úkol přehodit míč přes tenisovou síť ve výšce 180cm. Minonette neboli volejbal vznikl v roce 1895 ve Spojených státech Amerických. Profesor tělesné výchovy A. T. Haslet při předvedení nové hry na Springfielské konferenci ředitelů YMCA ji přejmenoval na „to volley the ball“. V roce 1900 se tato hra dostává až do vzdálené Indie a v té době se rozšiřuje do celého světa. V roce 1917 se konečně volejbal dostává i do Evropy a to díky americkým vojákům bojující v 1. světové válce. V roce 1923 se v Moskvě uskutečnilo první utkání řízené rozhodčím.

Jak již bylo výše uvedeno, volejbal se do českých zemí dostal po 1. světové válce. Hlavním propagátorem u nás byl jistý pan J. A. Pipal. Působil v Praze jako ředitel YMCA. Tato náboženská organizace v roce 1921 ustanovila první českou volejbalovou organizaci. Svaz začal pořádat kurzy pro dobrovolníky za účelem seznámení s novými sportovními hrami. Tento proces značně podporovala armáda. Volejbal si u nás začal získávat větší a větší popularitu a rozšiřoval se do tělovýchovných organizací, Sokola, Orla apod. Další důležitou složkou byli vysokoškolští studenti. Co se týká ženského volejbalu, ten se vyvíjel ze zkušeností mužského. Od roku 1931 se začínají hrávat mistrovské soutěže.

FIVB- Federation international de Volley-Ball - hlavní světová volejbalová organizace vznikla ve Francii v roce 1947. Hlavním úkolem bylo jakési ustanovení norem a pravidel volejbalu. Hlavní českou organizací je Český volejbalový svaz. Předsedou je pan Zdeněk Haník. Nejprestižnější uznávané volejbalové turnaje pořádané FIVB jsou mistrovství Evropy a mistrovství světa. Volejbal se stal i olympijským sportem

4.1.2 Pravidla volejbalu

Volejbal se hraje na obdélníkovém hřišti o rozměrech 9 x 18m. Hřiště je rozdělené na dvě stejné poloviny sítí. Výška sítě je rozdílná pro určité kategorie. Pro muže je stanovena výška 243cm a pro ženy 224cm. Družstvo se skládá z dvanácti hráčů z toho šest základních a šest střídá.

Účelem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Obě družstva mají právo na tři odbití, aby se vrátil míč k soupeři. Rozehra pokračuje tak dlouho, než se míč nedotkne hřiště, není aut nebo se družstvu nepodaří vrátit jej povoleným způsobem (Buchtel, 2005, 33).

Získá-li přijímající družstvo bod, má právo podávat a jeho hráči postoupí o jedno postavení ve směru pohybu hodinových ručiček. Pokud bod získá družstvo, které má podání, hráči zůstávají ve stejném postavení a podává tentýž hráč. „Podle oficiálních pravidel se volejbal hraje na tři vítězné sety do 25 bodů s rozdílem 2 bodů. Pátý set se hraje jen do 15 bodů, taktéž s rozdílem dvou bodů (Buchtel, 2005, 33).

4.1.3 Charakteristika výkonu ve volejbalu

4.1.3.1 Kondiční příprava

„Kondiční příprava se orientuje na ovlivňování pohybových schopností ve dvou oblastech: a) vytvoření široké pohybové základny, která slouží jako východisko pro b) rozvoj speciálních pohybových schopností“ (Jansa, 2009, 168). Pro každého

volejbalového hráče je nutno rozvíjet schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a v neposlední řadě schopnosti koordinační.

Síla

Ve volejbale se uplatňují všechny složky síly – statická (maximální) i dynamická (výbušná).

Volejbal využívá standardizované pohybové tvary, které se mění v čase a prostoru podle situace. Snahou sportovce je ale optimalizovat tyto pohybové tvary za účelem efektivního využití silových schopností a ataku na míč. Využívá se hlavně izometrická síla jako základ k optimálnímu postavení hráčů tak, aby byli schopni zasáhnout okamžitě do hry v jakékoli situaci, a síla dynamická jako příprava na útok (rozběh, odraz) a na aktivní atak na míč s účelem blokády hry soupeře (Vavák, 2011, 61).

K rozvoji silových schopností dochází v celém přípravném období. Postupuje se od statické a hrubé silové přípravy k dynamizaci silových prvků se zvyšováním zátěže.

Statická síla je důležitá pro zachování statické polohy a rovnováhy i v nestandardních situacích, což hráči umožňuje optimální řešení herní situace. Je základní podmínkou pro následný rozvoj síly dynamické, která je potřebná k vytvoření optimálních kinematických podmínek. Dynamickou sílu hráč uplatňuje při aktivním odrazu, udržení správné polohy těla během letu po balistické dráze před úderem do míče a při samotném útočném úderu.

Zásady rozvoje silových schopností dle Vaváka (2011):

- Rozvoj síly se může zařazovat v průběhu celého tréninkového období.
- Síla se dá rozvíjet již během aktivního rozcvičení.
- Rozvoj síly se dá kombinovat s rozvojem jiných pohybových schopností.
- Síla neznamena pouze činky, stroje, náčiní a pomůcky, ale i práci s vlastní vahou těla.
- Síla se dá rozvíjet v každém věku.

Rychlost

Rychlost je vlastnost, která je částečně vrozená. I tak se je třeba snažit o její posílení a zvýšení.

Rychlost je limitující pohybovou schopností hráče pro správné provedení nacvičených povahových tvarů, načasování začátku a časové sladění akce, ale i pro využití silových schopností. Rychlost řešení herních úkolů a dynamický projev jsou v dnešním volejbalu jedním z rozhodujících faktorů pozitivního herního výsledku. Hra jako soubor hlavně standardizovaných pohybových tvarů vyžaduje hráče s vyšším podílem rychlých svalových vláken a s rychlou rozhodovací schopností (Vavák, 2011, 64).

Volejbal je ve své podstatě výrazně časově členěný sport. Ve hře se nacházejí časová místa s vysokým stupněm aktivity, místa s „čekáním“ na přímý kontakt s míčem, ale i místa mezihry bez výrazné fyzické námahy. Oproti rozvoji silových schopností, kde čas zatížení se postupně snižuje, v rozvoji rychlosti se naopak pomalu zvyšuje.

„Rychlost můžeme rozvíjet jen, když jsou hráči odpočatí“ (Císař, 2005, 158).

Vytrvalost

„Pokud jsou hráči schopni vykonávat pohybovou činnost dlouhodobě, bez výrazného snížení efektivity cvičení a bez ztráty optimální kinematiky pohybu, můžeme hovořit o projevu vytrvalosti“ (Vavák, 2011, 67). Základem herního výkonu, který trvá 1-2 hodiny, je aerobní vytrvalost. Druhou úrovní vytrvalostních schopností je vytrvalost v rychlosti, která je důležitá za dlouhé herní akce vykonávané přerušovaně, ale vždy s plným úsilím a vysokou rychlostí. Kumulováním únavy tohoto charakteru se zhoršuje prostorová orientace, přesnost odhadu rychlosti a směru přilétajícího míče, rovnováha a periferní vidění. Dochází k narušení jak dynamických prvků hry, tak základních prvků jako je odbití míče a správné postavení hráče.

Zásady rozvoje vytrvalostních schopností dle Vaváka (2011):

- Vytrvalost rozvíjíme jako základní stavební kámen pro rozvoj všech ostatních pohybových schopností.
- Vytrvalost je třeba rozvíjet a udržovat celou sezónu.

- Vytrvalost realizujeme, protože neustále působí na morálně – volní vlastnosti.
- Vytrvalost používáme ke zvýšení zdravotní obranyschopnosti a imunity.

Koordinální schopnosti

Pro volejbal jsou typické rychlé změny charakteru a směru pohybu při řešení jednotlivých herních situací. Proto je dle Haníka a Lehnerta (2004) „rozvoj silového, prostorového a časového řízení pohybu, tj. pohybové koordinace, jednou z priorit sportovního tréninku“. „Koordinace ovlivňuje především technicko-taktické možnosti hráčů, ale i ekonomičnost prováděných pohybů“ (Haník & Lehnert, 2004, 135).

Koordinální schopnosti se projevují v rozdílném ovládnutí pohybových činností, v tempu, v přesnosti a ve způsobu osvojování si nových činností a v aktualizaci pohybových programů. Také se projevují ve využívání získaných návyků, ve stupni využití a hospodaření s energetickými a funkčními možnostmi, v účelných a v poslední řadě také estetických pohybu (Vavák, 2011, 69).

Vavák (2011) mezi koordinální schopnosti řadí:

- Reakční schopnost – schopnost rychle reagovat na určitý podnět a realizovat krátkodobou činnost maximální intenzity. Rozvoj reakční schopnosti provádíme ve všech fázích tréninkové jednotky.
- Schopnost rovnováhy – je důležitá pro zaujetí výchozího postavení, při přesunech a během pohybové činnosti (např. ve výskoku v průběhu odrazu, letové fáze, odbíjení a doskoku).
- Kinesteticko-diferenciační schopnost – schopnost hráče regulovat své pohyby v prostoru a čase tak, aby umístil míč do určitého prostoru hřiště s optimální výškou, délkou a rychlostí.

Podle Vaváka (2011) je tato schopnost předpokladem k vysoké přesnosti, preciznosti a ekonomičnosti řešení herní situace.

- Orientační schopnost – uplatňuje se při realizaci všech herních činností. Je to schopnost určení místa samotného hráče, spoluhráčů, protihráčů, letícího míče, sítě atd. Jde o neustálé analyzování a vyhodnocování herní situace.
- Rytmická schopnost – schopnost sladit činnost jednotlivce – vnitřní pohybový rytmus (např. rozběh na smeč, výskok na blok), ale i přizpůsobit se rytmu ostatních spoluhráčů.
- Koordinační schopnosti hráčů by se měly projevit především při správné reakci na podněty k zahájení nebo změně pohybu, koordinaci dílčích pohybů a jejich spojování do celků, způsobu řešení herních situací, přizpůsobení pohybů měnícím se podmínkám (Haník & Lehnert, 2004).

4.1.3.2 *Technická příprava*

„Technická příprava je složka sportovního tréninku, zaměřující se na osvojování sportovních dovedností, jejich stabilizaci a příslušnou míru variability“ (Jansa, 2009, 174). S touto přípravou jsou spojovány dva pojmy: technika a styl. První z pojmů je souhrn výše uvedených úkolů. Styl můžeme definovat jako individuální techniku a odlišnosti od ideálního provedení.

Metody technické přípravy

Metody technické přípravy lze rozdělit podle různých hledisek. Přesné vymezení je náročné z důvodu různorodosti jednotlivých metod. Pro volejbalový trénink se nepoužívá oblíbená metoda celková, jejíž podstatou je, že se nacvičovaný pohyb učí celý, ale trenéři využívají metodu po částech. Při tréninku smečářů se celý akt musí rozdělit na více částí. Nejprve se začíná rozběhem a správným odrazem, poté výskok a nakonec nejdůležitější část je práce paží. Neméně důležité jsou metody slovní, názorné a praktické.

4.1.3.3 Taktická příprava

I když se taktická příprava plně uplatňuje až na vrcholové úrovni, je třeba ji zmínit. Náplní taktické přípravy je zabývání způsobu vedení sportovního boje. Pojem, který slycháváme téměř denně ve sportovní branži a je základem vedení rozhodování při sportovním boji je strategie.

„Strategie je souhrn promyšlených plánů, možnostech vlastních i soupeře, plánování k dosažení nejlepšího nebo plánovaného výsledku. Jde o jakousi koncepci boje“ (Tomasino, Guatto, & Fabbro, 2012).

Taktika je vlastní realizace dané strategie v průběhu soupeře. Je prováděna prostřednictvím řešení souboru tzv. konfliktních situací. Konfliktní situace je určitý úsek sportovního boje, kde se střetávají zájmy soupeřů. Řeší se na základě jeho pochopení, při využití speciálních znalostí, dovedností, pohybových a intelektuálních schopností (Dovalil, 2002, 122).

Výstupem taktické přípravy je strategický plán. Tvorba plánu má 5 základních oblastí. Cíl soutěže, výkonnost soupeře, strategie soupeře, vlastní výkonnost a informace o prostředí a podmínkách.

4.1.3.4 Psychická příprava

Z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi sportovce, tak jeho psychikou. Činitelé psychické přípravy patří neoddělitelně mezi komponenty sportovních výkonů. Cílem psychické přípravy je omezit na minimum působení negativních vlivů, prohloubit efektivitu tréninkového procesu, zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku, stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti.

Psychická příprava spočívá převážně na trenérských a závodnických zkušenostech a je uplatňována nesystematicky. Řada trenérů od psychické přípravy dosti očekává, ale neví, jak ji včlenit do tréninku a závodění. Spíše očekávají pomoc zvenčí od psychologů, lékařů a fyzioterapeutů.

4.1.4 Zařazení volejbalu dle psychologické typologie sportů

„Tradiční kritéria po třídění sportů je podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (zimní, letní, sálové, outdoorové, vodní, letecké, individuální, motoristické, týmové, míčové, plavecké apod.). Tyto skupiny se prolínají a překrývají“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Nás bude zajímat rozdělení sportů podle psychologických požadavků a kritérií. Existují čtyři hlavní skupiny. První skupinou sportů jsou senzomotorické. Zde můžeme zařadit gymnastiku, skoky do vody, taneční sporty, krasobruslení apod.

Podle Hoška (2009) tyto sporty jsou náročné na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vymezení podmínek sportovní činnosti.

Funkčně-mobilizační je druhá skupina sportů, která má vysoké nároky na sportovce z hlediska energetických funkcí. Povaha může být rozdílná např. dlouhodobá, krátkodobá, jednorázová apod. Do této skupiny řadíme sporty jako atletika a konkrétně vrhy, hody skoky a silové disciplíny. V dlouhodobější skupině to je kanoistika, dlouhé běhy, dálkové plavání apod.

Další skupinou jsou sporty, kdy se ve výkonu ukazuje vysoká technická ovladatelnost daného zařízení. Jedná se o sporty rizikové. Patří sem sjezdové lyžování, parašutismus, plachtařské, jachtařské a podobně. Částečně se prolínají s adrenalinovými sporty.

Poslední skupinou, která je zastoupena širokou plejádou sportů, jsou sporty anticipační. Zde hraje největší roli předvídání, řešení situací v malém časovém prostoru, spolupráce s ostatními spoluhráči apod. Patří sem jako rozsáhlá skupina kolektivních sportů jako je volejbal, fotbal apod., tak i individuální sporty jako například orientační běh.

4.2 Faktory ovlivňující stav psychiky sportovce

4.2.1 Vnější faktory ovlivňující stav psychiky sportovce

4.2.1.1 Životospráva

Psychické a tělesné zdraví spolu souvisí. Životospráva ovlivňuje zdravotní stav, výkonnost i odolnost organismu člověka.

Životospráva představuje poměrně ustálený soubor pravidel a doporučení, vedoucích ke zdravému životnímu stylu a tělesnému a duševnímu zdraví. Správná životospráva znamená vyvážené rozdělení času mezi spánek, práci, sportovní aktivity, odpočinek a další jednotlivé činnosti s ohledem na věk, pohlaví, zájmy, a další (Brouns & Kovacs, 2007).

Do správné životosprávy patří i pitný režim. Člověk denně ztrácí 2-3 litry vody. Největší ztráty vody je formou potu. Správný pitný režim a vyvážené stravování mají vliv na dobrou psychickou rovnováhu.

Dalším důležitým faktorem správné životosprávy je spánek. Spánek je základní formou pasivní regenerace. I když je potřeba spánku individuální a mění se s věkem, dospělý člověk by měl 7-8 hodin denně spát. Pravidelná doba usínání a probouzení je spjat s hormonem melatoninem. Dostatek spánku má dobrý vliv na fungování centrální nervové soustavy.

4.2.1.2 Psychohygiena

Psychohygiena neboli duševní hygiena je systém vědeckých pravidel zabývajících se udržením, zpevněním nebo znovuzískáváním duševního zdraví, duševní rovnováhy. Jednodušeji řečeno se psychohygiena týká způsobu života, pravidel chování, hygieny myšlení, představ a citů. Rozvoj psychohygieny se datuje již do začátku 20. století, kdy Američan Beers (1908) vydal knihu „Duše, která se našla.“

Roku 1948 pak vznikla Federace duševního zdraví. V oblasti psychohygieny se můžeme setkat s pojmem duševní zdraví. Dle Míčka (1986) existují dvě základní pojetí duševního zdraví. Podle prvního z nich se „duševní zdraví ztotožňuje s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace (jde o boj proti výskytu duševních nemocí, neuroticismu, toxikománii, poruchám chování)“ (Míček, 1986, 125). Druhé z nich se snaží charakterizovat duševní zdraví, popsat jeho optimální projevy (Míček, 1986).

Míček (1986) zmiňuje definici psychohygieny Prokúpa: „Stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňují správně odrážet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti. To předpokládá optimální funkci centrálního nervového systému i celého organismu“ (Míček, 1986, 53).

Míček (1986) zmiňuje dále 6 základních kritérií duševního zdraví podle Jahodové. Patří k nim postoj vůči sobě samému, růst, vývoj a sebeuskutečňování, integrace, autonomie, nezávislost a sebeurčení, adekvátní percepce reality a zvládnutí svého prostředí.

Definovat duševní zdraví může být velice obtížné, neboť je těžké stanovit přesnou hranici mezi zdravím a nemocí (Míček, 1986). Můžeme omezeně říci, že člověk je zdravý tehdy, je-li spokojený sám se sebou, má dobré vztahy s druhými a je chopen řešit každodenní životní problémy (Míček, 1986).

V psychohygieně bývá pojem duševní zdraví chápán jako synonymum pojmu duševní rovnováha (Míček, 1986). Ta je ovlivňována celou řadou obecných faktorů. Patří mezi ně soulad životních rolí člověka s jeho osobnostním vybavením, bohatý rejstřík pozitivních hodnot, převažující pocit životní spokojenosti a adekvátní sebepojetí (Míček, 1986).

Psychohygieny je oborem zabývající se ochranou disponovaných jedinců před onemocněním, odstraňováním škodlivých faktorů, které by mohly negativně působit u zdravého jedince a upevňováním duševního zdraví úpravou životních podmínek člověka.

4.2.1.3 Regenerace

Podle novodobých výzkumů, kolektivy trenérů dbají čím dál více na oblast zotavení a regenerace. Na sportovce vyvíjen čím dál větší tlak a posunování jejich hranic. S tím jsou ale spojeny potřeby většího odpočinku. Trenérské týmy se začínají více zajímat o tuto oblast, než samotnou činnost. Vrcholoví sportovci a jejich trenéři se čím dál více zabývají nad otázkou správného a dostatečného zotavení. U některých úspěšných sportovců se ukazuje, že dávají větší váhu regeneraci než samotnému tréninku. Regenerace zahrnují všechny činnosti, které vedou k rychlému a správnému zotavení. Proces zotavování lze velmi dobře ovlivnit i samotným tréninkem. Střídání většího a menšího zatížení, zařazení nespecifického cvičení, variabilita prostředí, to jsou všechno aspekty, které pozitivně ovlivňují regeneraci.

„Soutěžní i tréninková činnost vyvolává únavu. Ta se projevuje v řadě dílčích příznaků, ale především ve snížení celkové výkonnosti. Rozlišuje se únava tělesná a duševní, únava celková a místní. Klasifikuje se i jako únava periferní a centrální (snížená funkce CNS)“, (Dovalil, 2007, 96).

Průběh zotavných procesů ovlivňuje i samotný trénink, jeho obsah, stavba a podmínky, v nichž se uskutečňuje. Pro regeneraci je příznivé, je-li zatížení variabilní, tzn., když se střídá větší a menší zatížení a občas se zařadí nespecifická cvičení. Stejně tak působí variabilita podmínek a prostředí. V zotavení se nepříznivě odrazí i každý nedostatek při organizaci a vedené tréninku (Dovalil 2002, 97).

Dalšími důležitými prvky při kvalitní a rychlé regeneraci je pasivní odpočinek, tím se rozumí spánek, aktivní odpočinek jako výběh po závodě, strečink a v neposlední řadě obnova energetických zdrojů.

U volejbalových hráčů se nejvíce používají dva druhy regenerace. Jsou to sportovní masáže a sauna. Sportovní masáž patří k nejstarším prostředkům regenerace. Je velmi účinná při místní i celkové únavě. Dosahujeme jí rychlejšího zotavení unavených svalů a uvolnění svalové i psychické tenze.

„Rozlišujeme dva základní typy: dráždivou a uklidňující“ (Dovalil, 2002, 100). Sauna má několik pozitivních vlivů a u volejbalistů je oblíbená.

Její působením dochází k prokrvení kůže, prohřívání organismu a žádoucímu pocení. Zvýšené prokrvení a prohřátí může působit na zlepšení pohyblivosti

svalstva a kloubů, případně snižovat bolest. Zařazení sauny, kterému by mělo předcházet celkové uklidnění organismu, je nejvhodnější před večerí nebo ještě dvě hodiny po ní (Buchtel, 2011, 225).

4.2.2 Vnitřní faktory ovlivňující stav psychiky sportovce

4.2.2.1 *Temperament*

V současné psychologii se používá pro označení souhrnu individuálních zvláštností osobnosti, jimiž se vyznačuje dynamika a intenzita celého prožívání a chování osobnosti. Temperament jedince se projevuje velmi záhy po narození. Dítě mívá velmi brzy rozpoznatelnou osobnost právě v oblasti dynamiky.

Temperamentová výbava je osobnosti vrozená a nelze ji úplně změnit, lze ji pouze výchovou a sebevýchovou upravovat a korigovat. Tak jak osobnost dospívá, tak klesá vliv temperamentových vlastností na naše prožívání a chování, člověk není pouhým výsledkem temperamentového působení, ale stále více se projevuje jeho zkušenost. Někdy se k nekorigovanému působení temperamentu jedinec vrací v kmetském věku (Dolan & Lennox, 2014).

Temperament se tedy po dobu našeho života vyvíjí, i když základ je daný právě vlivem vrozenosti.

Nejstarší teorii temperamentů vypracoval ve starověku řecký lékař Hippokrates (V. – IV. stol. př. n. l.) a později ji dále upravil Galénos (II. stol. př. n. l.). Podle něho existují v těle 4 tekutiny: krev – sanguis, žluč – cholé, černá žluč – melancholé a sliz – phlegma. Podle toho, která tekutina v těle převládá, vznikají čtyři základní typy temperamentu.

Podle nich temperament určuje převaha určité tělesné tekutiny a existují čtyři základní typy temperamentu:

- sangvinik (sanguis= krev)- čilý, společenský, veselý, nestálý.
- cholerik (cholé= žluč)- dráždivý, vztekly, prudce vzplane, ale rychle se uklidní.
- flegmatik (flegma= hlen)- klidný až netečný, pomalý, ale spolehlivý.

- melancholik (malaina cholé= černá žluč)- pesimistický, uzavřený, vážný, nevyrovnaný, unavitelný, city má hluboké a trvalé.

Podrobnější typologie:

Sangvinik: silný, vyrovnaný, pohyblivý. Vzruch a útlum v rovnováze, rychlé střídání. Lidé pohybliví, společenštití, veselí, dostatečně sebevědomí, lehce navazují kontakty, lehce se vyrovnávají s neúspěchy.

Flegmatik: silný, vyrovnaný, nepohyblivý. Vzruch a útlum jsou v rovnováze a střídají se pomalu. Převládá spíše útlum. Jsou klidní a vyrovnaní, dost pomalí, ale dost houževnatí se stálými náladami a slabými vnějšími projevy citů.

Cholerik: typ silný, nevyrovnaný. Převládá vzruch, bouřlivé citové reakce, silně reagují i na slabé podněty. Jedná se o rváče, křiklouny a sobce.

Melancholik: slabý typ. Nejistý, nerozhodný, věčně pochybující. Neklidný až bázlivý. Mají sklon hluboce prožívat bezvýznamné věci.

Extrovert: je člověk, jehož potřeby směřují ven, nesnáší samotu, je aktivní, lehce navazuje kontakty, neustále něco organizuje. Je „duší“ každé společnosti. Má rád změny, cestování, užívají každého okamžiku, příliš se nebojí o své zdravé. Přizpůsobují se situaci.

Introvert: je obrácený do sebe, uzavřený, izoluje se od ostatních, dlouze rozebírá události- hledá v nich skrytý smysl (podtext). Má málo přátel. Těžko navazuje kontakty. Nerad mění své zvyky.

Kretschmerova typologie:

Všimá si souvislosti mezi temperamentem a tělesnou stavbou člověka. Z tělesných znaků je usuzováno na duševní vlastnosti.

Tři základní typy:

- Pyknik- malý, tlustý,(zaoblené tvary, malý trup, velká hlava), extrovert, spokojený, energický, praktický, čínorodý, optimista
- Astenik- vysoký, hubený, ploché končetiny, tj. schizotým, často pedant až podivín, zdrženlivý, popudivý až chladný.
- Atlet- svalovec, urostlý, souměrná postava, tj. viskózní typ, flegmatik, houževnatý, věrný, setrvává na svých názorech a návycích.

4.2.2.2 *Psychická odolnost*

Odolnost člověka (Hošek, 1999) nepochybně závisí na konfiguraci jeho osobnostních rysů. V historii psychologie existuje mnoho pokusů o interpretaci této skutečnosti. Už v minulém století se objevil voluntarismus, který zdůrazňoval sílu vůle, jako rozhodující vlastnost člověka. Jako „duchovní mohutnost“, která rozhoduje mimo jiné i o odolnosti člověka v zátěži. Základní tezí bylo, že člověk silou vůle vyřeší vše, závisí jen na míře chtění. Později se ukázalo, že věci nejsou tak jednoduše přímočaré, rozhoduje i emocionalita, kdy velká snaha může naopak zapříčinit pokles výkonu.

V rámci hlubinné psychologie postuloval S. Freud sílu ega, jako rozhodující vlastnost, zajišťující odolnost člověka cestou egodefenzivních mechanismů (represe, regrese, vytěsnění, odčinění, introjekce, introspekce, izolace). Pokračovatelé přidali další mechanismy a dodnes je tento přístup v klinické psychologii nosný, protože vysvětluje vnitřní obranu člověka v zátěži.

Odolnost člověka závislá na míře, do jaké má věci pod kontrolou. Když cítí, že je závislý na někom jiném, bude jeho odolnost mnohem nižší, než když se cítí původcem svého jednání.

4.2.2.3. Motivace

Motivace může být definována jako směr a intenzita úsilí (Weinberg & Gould, 2003).

„Motivaci lze chápat i jako průnik všech dynamických činitelů, jež určují iniciaci, směr, intenzitu i stabilitu chování sportovce“ (Dovalil, 2008, 118).

Významným faktorem podílejícím se na kvalitě a intenzitě prováděné činnosti je motivace. Vysoká motivace sportovce je důležitým předpokladem vrcholového výkonu.

„Každý sportovec ví, že vzpruha, kterou cítí při vítězství vlastního týmu nebo když překoná rekord, je nepopsatelná. Motivace sportovců k tvrdému tréninku a pokračování v jejich sportovní činnosti je předmětem zájmu mnoho výzkumů psychologie sportu“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 35).

Nabízí se nám otázka: Jak správně motivovat? Jak namotivovat ať už tým nebo jednoho svěřence na důležitý zápas či závod? Všechny tyto a další otázky jsou v kompetenci jednoho člověka. Důležitým činitelem motivace u sportovců- trenér. Na počátku je nutné, aby si trenér se svým svěřencem nebo týmem, vymezili cíl.

- Zda se zaměřují na vítězství nebo na zlepšení svého výkonu vůči ostatním.
- Zda se budou snažit riskovat nebo pojedou na „jistotu“.
- Zda se věnují sportovní činnosti proto, aby byl spokojen trenér, nebo to dělají sami pro sebe.

„Podle teorie potřeby dosažení cíle by motivační klima mělo podporovat prostředí, v němž se daří dosahování mistrovství a zaměření na úkol. Trenéři by se měli vyvarovat vzájemnému srovnávání sportovců a místo toho by jako měřítko úspěchu měli chápat zlepšování jedinců“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 36).

Motivaci jde dělit dle různých kritérií. Volejbaloví hráči používají vnější a vnitřní motivaci. Vnitřní motivace je založena na tom, že sportovec hraje svůj sport, protože ho má rád, chce být úspěšný a umí se vyrovnat se zadanými úkoly. Hrají pro svůj pocit radosti.

Druhou skupinou jsou hráči s vnější motivací, kteří touží získat hmotné a nehmotné odměny. Mezi ně patří trofeje, peníze, uznání, pochvaly apod. Vnější odměny

jsou dobré a efektivní, ale mají určitá pravidla. Musí směřovat přímo k hráči, jsou udělovány ve správné míře a nesmí se vztahovat k výsledku, ale ke kvalitě výkonu. S motivací se v dnešní době vyskytuje řada problémů.

Podle Mileyho (2001) :

1. Nedostatek motivace

- Nedostatek motivace pro trénink v období intenzivního tréninku.
- Nulová motivace při účasti na turnajích nižší úrovně.
- Hráč vnímá trénink jako nudnou a monotónní záležitost.

2. Přílišná motivace

- Při velmi důležitých utkáních.
- Při hře o vysoké finanční odměny.
- Po sérii po sobě jdoucích vítězství.

3. Negativní motivace

- Obavy z vítězství nebo prohry
- Obavy z určitých soupeřů a utkání
- Obavy ze zranění
- Obavy z reakcí ostatních (rodičů, trenéra atd.)

4.2.2.4 Nervozita a stres

Stres je odvozeno z latinského slova „stringere“, což znamená utahovat, stlačovat. Stres je stav, kdy je organismus nucen mobilizovat obranné a adaptační mechanismy v situaci, která na něj klade zvýšené nároky. Psychický stres je stavem negativní emočně vegetativní tenze, vyvolaný reálnou nebo anticipovanou podnětnou situací. V reakcích se vedle prvků přizpůsobivých objevují i prvky maladaptivní. Přispívá k fyzické a duševní nerovnováze a je příčinou fyzických a mentálních problémů.

Podle Křivohlavého (2001) je stres vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím obtěžován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

„Strach je ve sportovní činnosti velmi významným faktorem“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 62).

Druhy stresu:

- Akutní stres – aktuální změna v organismu je velká, avšak rychlý návrat ke klidu a k uvolnění tenze.
- Chronický stres – je dlouhodobý, aktuální příznaky jsou nenápadné, ale negativní dopad na organismus může být větší.
- Eustres – stres s pozitivními účinky (radost, nadšení), též jsou kladeny zvýšené požadavky na adaptační mechanismy, avšak vše je kompenzováno celkovým pozitivním efektem – nejde o negativní emocionální zážitek.
- Distres – stres s negativními účinky, domníváme se, že nemáme dost sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje – emočně negativní tenze (emocionálně nám není dobře).

4.2.3 Psychologické aspekty utkání ve volejbalu

Požadované chování hráče v utkání je vrcholným výsledkem trenérské práce. V oblasti nespecifického psychologického působení na hráče v tréninku má hlavní úlohu trenér. Děje se to především působením např.: herní strategie, filosofie družstva, dlouhodobé přípravy na utkání, krátkodobého zápasového vyladění před zápasem, taktické porady před utkáním, vedení družstva v utkání a hodnocení zápasu, kam patří analýza hry, individuální hodnocení výkonu, týmové hodnocení výkonu a psychologické aspekty kvantitativního a kvalitativního hodnocení (Haník & Vlach, 2008, 228).

V této oblasti vzniká problém o prostoru trenéra a psychologa. Existují dva druhy trenérů. První skupinou jsou sebejistí trenéři, kteří mají takový respekt a úctu, že vlastně

cokoliv řekli je pro jejich svěřence „svaté“. Ti to trenéři jsou úspěšní pro jejich sebedůvěru.

Druhou skupinou trenérů jsou ti, kteří vyhledali odbornou pomoc u výše uvedených psychologů a nastal zde již avizovaný problém s prostorem trenéra a psychologa.

4.3 Obecná psychologická příprava sportovce

4.3.1 Koncentrační a meditační techniky

Koncentrační a meditační techniky patří do skupiny technik mentálních. Tak jako tělesná a dechová cvičení představují velký přínos zdravotní pro oblast tělesnou, představují techniky mentální možnost zkvalitnění vlastní osobnosti v úrovni emoční a intelektuální. Tyto techniky učí nejprve pozorování a poznávání vlastních emocí i myšlenek, vedou ke zvýšené rozlišovací schopnosti v obou oblastech a nakonec přispívají k vědomému ovlivňování sféry myšlenkové i citové. Jedině člověk, který se stává pánem vlastních citů i myšlenek, může počítat s tím, že žádoucí pocity klidu, vyrovnanosti či vnitřní radostnosti budou mít v jeho nitru trvalejší charakter.

Metody soustředění jsou významně propojeny s dechovými cvičeními a představují nižší formu meditací. Koncentrace je jak cestou vyladění psychického stavu před závodem či soutěží, tak jedním ze základních prvků relaxace. Meditace jako nejvyšší stupeň tréninku mysli, je jakousi „cestou do vlastního nitra“. Je nejstarší známou metodou regulace volných procesů a používá se po celém světě v mnoha oblastech lidské činnosti (Stachová, 2011, 68).

Podle Morina (2009) vnitřní řeč představuje aktivitu mluvení pro sebe v tichosti. Vnitřní řeč je spojena s myšlenkovými procesy a sebeuvědoměním, což je velmi důležitá část našeho vnitřního já. Každý z nás tuto techniku určitě využil a mluvení sám ze s sebou, jak při tréninku, tak v zápase. Jak je výše zmíněno dobrý psychický stav, velmi ovlivňuje celkový náš výkon. To, o čem přemýšlíme, má opravdu moc změnit naše emoce, prožívání a tím i chování. Znamená to ovšem, že vnitřní řečí můžeme ovlivnit naše emoce a chování i v pozitivním směru a svůj sportovní výkon zlepšit.

Sebeinstrukce jsou nejjednodušším způsobem, jak lze vnitřní řeč použít. Třeba na zvýšení koncentrace nebo zaměření pozornosti na klíčový moment techniky. Sebeinstrukce jsou krátké větičky, které si opakujete v přesně stanovené situaci. "Loket vysoko!" "Dotáhnout!" "Agresivně!" "Jdu do toho!" "Jsem připravená!" "Zasloužím si vyhrát!".

Sebeinstrukce využívají pozitivní síly vnitřní řeči, v určitých situacích pomáhají, ale nesnaží se změnit negativní myšlenky na pozitivní. To je daleko obtížnější. Je třeba, abychom se naučili "inteligentně" vnímat svoji vnitřní řeč, zvláště pokud nějak narušuje náš výkon. Rušivé myšlenky se objevují pravidelně, bez zřejmého důvodu - ale něco způsobují a nesou skrytá poselství. Vznikají lehce a těžce se jich zbavujeme. Většinou si jich nejsme vědomi a už vůbec si neuvědomujeme, jak narušují náš výkon.

4.3.2 Regulace aktuálních psychických stavů

Aktuální psychické stavy (APS) ve sportu jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Prožitkově jsou dobře známy a dají se i objektivně prokázat. Předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. V době bezprostředního odjezdu na závodíště jsou vystřídány stavy soutěžními, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat i v celém jejím průběhu. Po soutěžní stav je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže a trvá několik hodin (Hošek, 2009, 214).

Podle výšky aktivace a jejího směru můžeme rozlišovat APS ve sportu. Nadměrně vysoká aktivační úroveň je startovní horečka. Nadměrná aktivační

úroveň je reprodukovatelná především všemi způsoby odvedení pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání. To se používá především v předstartovních stavech. Příliš nízká aktivační úroveň se projevuje jako startovní apatie. Projevy jsou ochablost, lhostejnost a odevzdání. Co se týče porovnání s vysokou úrovní, je relativně menším problémem, protože je méně častá (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

4.3.3 Modelovaný trénink

„Východiskem modelovaného tréninku jsou teoretické zákonitosti procesu adaptace z psychologického hlediska“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 203). Jedná se o proces postupného přizpůsobení na určitý stresor.

Modelovaný trénink se snaží připravit jedince na situace, se kterými se mohou setkat v soutěžích (Baggs & Larsen, 2006).

Do tréninku jsou zařazovány „modely“ těchto náročných psychologických příznivých situací, protože většinou se trénuje v psychologicky příznivých podmínkách a sportovec potom není adaptován na psychologickou obtížnost soutěže.

Velké psychické napětí může pramenit z předstartovních stavů, z vědomí vyrovnanosti soupeře, z nutnosti dohánět náskok soupeře, z nutnosti hájit vlastní náskok, z nutnosti vyrovnat se s nespravedlivým výrokem rozhodčího, z nutnosti prohry prvního setu či třetiny apod. Všechny tyto může dobrý trenér simulovat v rámci tréninku. Z volejbalové praxe vím, že trenéři domlouvají přátelská utkání se silnějšími soupeři nebo rozhodují proti jednomu družstvu apod. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Moderní formou modelovaného tréninku je nadhraniční trénink. Znamená občasné zatížení do maxima, s cílem učit sportovce překonávat subjektivně pocíťované možnosti. Sportovec se adaptuje na nutnost využívat všech rezerv, „vydat se“, „jít nad sebe“, „sáhnout si na dno“ ve smyslu psychologickém. Obsahem těchto modelů je ztížení podmínek, vysoký objem tréninkové práce nebo absolvování tréninkové jednotky jako závodu s maximální zátěží (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

4.3.4 Stanovování cílů

Je důležité vidět cíl, vědět čeho chceš dosáhnout a uvědomit si, co pro to musíš udělat (Adams & Grieder, 2014).

Pro správné chápání obsahu techniky stanovování cílů si definujeme cíl z hlediska psychologického. Cílem je „objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita; cíle mohou zahrnovat objekty přibližování nebo vyhýbání; dosažení cíle snižuje napětí, nedosažení vede k frustraci; cíle dělíme na krátkodobé a dlouhodobé – vložení stále delší časové mezery mezi podnět a reakci spojeno s intelektuálním vývojem lidstva, schopnost volit dlouhodobé cíle je prvořadá i ve vývoji jedince; cíle jsou někdy děleny na předmět touhy – málo konkrétní cíle, a předmět přání – konkrétnější cíle, předmět snažení – jasný cíl, doprovázený značným úsilím...; cíle dílčí, úkoly (objective, task) – konkretizují postup k obecným cílům, jsou formulovány tak, aby šly objektivně hodnotit, jsou stanoveny jasné indikátory jejich dosažení ... “ (Hartl & Hartlová, 2004, 86).

Typy cílů podle Weinberga (2003):

- Výsledkové cíle - se obvykle zaměřují na konkurenční důsledek události, jako vítězství v závodě, vyhrát medaili nebo získat více bodů než soupeř. Dosažení těchto cílů závisí nejen na vlastním úsilí, ale také na kvalitě hry našeho soupeře. Můžeme tak předvést náš nejlepší výkon, prohrát a nedosáhnout svého cíle, dotáhnout zápas k vítěznému konci.
- Výkonnostní cíle - se zaměřují na dosažení nebo plnění cílů nezávisle na ostatních soutěžících. Většinou se srovnávají s vlastními předchozími výkony. Z tohoto důvodu výkonnostní cíle mají tendenci být více flexibilní a plně pod kontrolou.
- Průběžné cíle - se zaměřují na činnosti jednotlivce. Musí se zapojit do průběhu výkonu a udělat správně. Například, plavec si může stanovit cíl o dlouhém protažení paže ramenem při volném způsobu; basketbalový

hráč si stanoví cíl, srovnat do košíku a uvolnění míč na vrcholu svého skoku. Zajímavé je, že nedávný výzkum ukázal, že se proces stanovování cílů je zvláště účinný a pozitivně ovlivňuje úzkost a důvěru.

4.3.5 Imaginace

Slovo imaginace pochází z latinského slova, které znamená obraznost. „Někdy se tímto slovem označuje také fantazie, kterou je však nutno chápat jen jako zvláštní druh imaginace. Vhodnější je proto spojovat slovo imaginace s pojmem představy“ (Nakonečný, 2011, 278). Podle Nakonečného (2011, 281) je pojem imaginace „používán jak pro označení významu slova představa, tak i pro představivost, ačkoli slovo představa se vztahuje na stav mysli, kdežto slovo představivost na dispozici osobnosti.“ Dalším pojmem, který se vyskytuje v souvislostech s imaginací, je vjem. Nakonečný (2011, 279) zmiňuje podstatné rozdíly mezi vjemy a představami:

- Vjemy pokládáme za skutečné, kdežto představy nikoli. To se týká i představ existujících objektů: mohu si např. představit pražský staroměstský orloj, který existuje, ale nyní, když si ho představuji, v mé mysli vystupuje jen jako nemateriální obraz-představa. Naproti tomu existují ovšem představy neskutečných objektů, jako např. mýtického podzemního města Shambaly.
- Na rozdíl od vjemů jsou představy objektů méně živé, méně určité, nezřídka jen obrysové, bez pevnějších kontur, méně zřetelné, fragmentární a prchavé.
- Důležitý je rozdíl v genezi: zatímco vjemy mají původ periferní, vznikají ve smyslových orgánech, představy mají původ centrální, vznikají v mozku, ale mohou na vnímání navazovat a doplňovat je.

„Představy jsou vjemů, komplementární, vnímané často doplňují, avšak základní charakteristika představ spočívá především v tom, že jsou navíc ještě součástí jednání, a sice zejména jako představy cíle a prostředků, které budou užity k jejich dosažení“ (Nakonečný, 2011, 279). Dále jsou představy úzce spojeny s očekáváním a podstatnou charakteristikou je také živost představ (Nakonečný, 2011). Existují různé druhy představ. Původně se jejich dělení omezovalo pouze na představy reprodukční a představy fantazijní (Nakonečný, 2011). „Rozlišovaly se také představy jedinečného (např. mého otce) a obecného (např. člověka), reprodukční představy (reprodukcující neúplně vnímaný objekt), odvozené představy (jejichž obsahem je něco dosud

nevnímaného a které jsou navození např. čtením; představy o chování hrdinů románů), vyprávěním“ (Nakonečný, 2011, 280). Je potřeba si také vysvětlit funkce představ. Podle Nakonečného (2011, 279) jde o následující aspekty:

- Představu redukuje neurčitost: často nemůžeme plně sledovat nějaký vnímaný děj, např. známou osobu, která odjíždí vlakem a se kterou jsme se rozloučili na nádraží, ale můžeme si představit, jak si v kupé čte apod. Vnímané si můžeme s větší či menší mírou spolehlivosti doplňovat: svítí-li se v okně bytu osoby, kterou jdu navštívit, mohu si představit a pomyslet si, že je doma, ale nemusí to být jisté, protože také mohla odejít a zapomenout zhasnout.
- Představy nám umožňují vracet se do minulosti (vzpomínky), vztahovat se k budoucnosti (plánování) a prožívat emociogenní imaginární scény (snění). Na rozdíl od člověka zvířata žijí jen „*hic et nunc*“ (zde a nyní).
- Operace s představami, případně korigované vjemy, jsou podstatou tzv. vizuálního či obrazově-názorného myšlení.

Jak již bylo zmíněno, představy můžeme rozdělit na vzpomínky, snění a setkáváme se také s pojmem fantazie. „Zvláštní formou proudění představ je denní snění, které tvoří jakýsi mezičlánek mezi představami a fantazií“ (Nakonečný, 2011, 284). Denní snění je kladnou emociogenní záležitostí, lidé především sní o něčem příjemném v budoucnu, což často vyjadřuje jejich touhy a přání (Nakonečný, 2011). „Snící subjekt se stává autorem a současně režisérem scénáře obsahu svého snění“ (Nakonečný, 2011, 284).

„Imaginace obrácená do minulosti je označována jako vzpomínky; mohou vystupovat spontánně nebo být úmyslně vyvolávány, často z důvodu, které si subjekt plně neuvědomuje“ (Nakonečný, 2011, 288). „Vzpomínky jsou neúplnou reprodukcí kdysi prožitých příběhů a jsou v tomto smyslu fragmentární a zkreslené, což je označováno jako rekonstrukce“ (Nakonečný, 2011, 288). Rekonstrukce a konstrukce vzpomínek má podle Plhákové (2003) určitý průběh. „Při rekonstrukci doplňujeme bílá místa v našich vzpomínkách pravděpodobnými údaji. Při konstrukci bezděčně vytváříme zcela nový psychický obsah, a to na základě svých dřívějších zkušeností nebo věrohodných informací získaných od druhých lidí“ (Plháková, 2003, 218).

„Zvláštní formou imaginace představuje fantazie, která je však spojována i s obrazově-názorným (vizuálním) myšlením, a jako taková je chápána jako druh

kognitivních procesů“ (Nakonečný, 2011, 290). Nakonečný zmiňuje Ribota (1900), který popsal fantazii jako „tvořivou imaginaci“ a rozlišil intelektuální, afektivní a nevědomé faktory fantazie. „Obecně vzato je fantazie reakcí na prožívání nedostatků v reálném světě, a to nikoli jen nedostatků osobních, ale i neosobních, např. ve společnosti“ (Nakonečný, 2011, 291).

4.3.6 Individualizace sportovní přípravy

Ve sportovní přípravě se střetávají dvě tendence, které se sice teoreticky vzájemně nevylučují, ale při nesprávném chápání mohou v praxi způsobovat nedorozumění. Jde o tendenci k unifikaci a tendenci k individualizaci. Praktickým výrazem unifikačních tendencí je kopírování úspěšných tréninkových postupů. Těmto tendencím v praxi trenéři ochotně vyhovují, protože mají povahu konkrétních paušálních návodů a ulehčují práci. Individualizační tendence nacházejí svůj výraz v psychologicko-pedagogickém požadavku individuálního přístupu k osobnosti sportovce.

Požadavkem této tendence na trenéra je především poznání vlastní osobnosti a dále soustavné poznávání osobnosti svěřenců v průběhu činnosti tréninkové i soutěžní (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 221).

4.4 Psychologická příprava hráčů volejbalu

Než přejdeme přímo k psychologické přípravě hráčů, nabízí se otázka: Kdo je vlastně „psychologem“ ve volejbalu? Kdo dokáže stmelit partu šesti lidí a dát ji dohromady ať funguje jako celek, když je každý individuum? Za veškerým úspěchem či neúspěchem stojí důležitá osoba. Je to trenér. Bohužel v dnešní době se jen těžko dá dohledat jakýkoliv odborný text, který by se zabýval předně psychologií volejbalu v praxi. Jsou to právě trenéři, ať už čeští nebo nejlepší světoví trenéři, jako například Poměr, Velasco apod., psychologové volejbalu v praxi.

Psycholog nemůže odpovědně suplovat jednu ze složek sportovní přípravy, protože k tomu nemá kvalifikaci, čas ani potřebné informace. Jestliže bereme

psychologickou přípravu jako jednu ze složek tréninku, lze vydělit její dvě části. Jedna část (nespecifická) je jakoby rozpuštěna v ostatních složkách tréninku. Psychologickým základem technické přípravy jsou psychologické poznatky o motorickém učení, o ideomotorickém tréninku apod. (Haník & Vlach, 2008).

Co se týká kondiční přípravy, je nejdůležitější složkou motivace, vytvoření jakéhosi zájmu o sport. Základem taktické přípravy jsou poznatky o psychologických prostředcích ovlivnění soupeře a psychologické poznatky o vlastním taktickém jednání.

Druhá část psychologické přípravy je relativně specifická, tj. plní přednostně psychologický účel. Patří do ní především zvyšování psychické odolnosti cestou modelovaného tréninku, regulace aktuálních psychických stavů...a některé prostředky přetváření postojů. Také zde má vedoucí úlohu trenér, ale podíl na odborné účasti může být vyšší (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 222).

4.4.1 Poznávací procesy ve volejbalu

Každý volejbalista je při řešení herních podnětů zaměstnáván více podněty najednou.

Při identifikaci podnětu může nastat proces zpracování paralelně (bez vědomé účasti). Problém nastává při programování odpovědi, kdy se iniciuje pohyb, který může být v jednom okamžiku pouze jeden. Volejbal je hra, která má na časové parametry ještě větší nároky, než jiné sportovní kolektivní hry. Basketbalista zahájí akci a může ji v jejím průběhu opravit, popř. dokonce změnit záměr. Volejbalista musí svou akci plánovat ve fázi bez míče a korigovat těsně před kontaktem s míčem, jakmile dojde k finálnímu aktu při kontaktu s míčem, nelze pohybovou akci již zásadně změnit (Haník, 2008, 228).

Jako příklad si můžeme uvést útočný úder. V první fázi se smečář soustředí na správný příjem. Jakmile letí míč k nahrávači, smečář se již začíná plně soustředit. Během několika vteřin musí stihnout mnoho úkonů a některé dokonce probíhají paralelně. Začíná diagnostikou soupeřovy obrany a postavení hráčů v poli. Poté musí

přizpůsobit rozběh a odraz dané nahrávce. V letové fázi už probíhá závěrečný úder, který je opět improvizovaný podle soupeřových bloků.

4.4.2 Mentální trénink volejbalového hráče

Můžeme říct, že mentální představování a opakování osvojených dovedností bez aktuální zjevné praxe vyvolává skutečně pohybové učení. Platí to zřejmě ve všech oblastech tvorby vzorců, tedy senzorických, programovacích, motorických i sociálních. Jisté výzkumy ukázaly, že náhodné střídání praxe s tělesnou je spíše efektivnější než jejich uspořádání do bloků. V raných stádiích usnadňuje mentální praxe kognitivně symbolické prvky. Mladý volejbalista si představuje, jaké odbití má použít. Opakujeme, že tyto kognitivní prvky jsou přítomny jen v raném stádiu (Haník & Vlach, 2008).

Podle Schmidta existuje několik zásad mentální praxe:

- Hráč by si měl vyvolat co nejživější představy.
- Hráč by si měl vyvolat co nejvěrnější vjemy, v barvách, se všemi zvuky a jinými vjemy skutečného zápasu, popř. představované situace.
- Hráč by se měl vyhýbat představám o neúspěchu a naopak vidět se při plnění úkolu a dosažení cíle.
- Kinestetický pocit – feel sám sebe vlastním těle + pohyb

Obecně by se dalo říct, že je to jen o člověku. Záleží jen na nás, co dovolíme našim představám. Je potřebné, aby v našem myšlení převahovaly kladné představy a pozitivní myšlenky. Na druhou stranu je nutné, abychom se vyvarovali pochybných a záporných představ.

5 ZÁVĚRY

V mé závěrečné práci jsem se zabýval spojením psychologické stránky a tréninku ve volejbale. Na základě nalezených zdrojů jsem se snažil vytvořit přehled mentálních technik pro volejbalové trenéry.

Důležitá doporučení pro aplikaci psychologické přípravy v tréninku volejbalového hráče:

- Začít v přechodném nebo přípravném období.
- Hlavními iniciátory psychologické přípravy jsou trenér, sportovní psycholog a samotní hráči.
- Půl roku až rok systematické práce než budou dovednosti integrovány do výkonu.
- 10-15 min, 3-5 krát týdně v závislosti na tom, co se učíte (začátek nebo konec tréninkové jednotky).
- Lze zadávat domácí úkoly.
- Je třeba neustálá supervize.
- Psychologická příprava je součástí sportovní přípravy po celou kariéru.

6 SOUHRN

Volejbal je v dnešní době jedna z nejrozšířenějších kolektivních her na světě. Zasahuje celým spektrem generací od dětí na základních školách až po starší generace v důchodovém věku. Jak na vrcholové úrovni, tak i v amatérských končinách je tato hra velice náročná a člověka nemá ani na chvíli čas přesušit svou koncentraci na míč. V tom se volejbal liší od ostatních míčových her, že míč se musí udržet stále ve vzduchu.

Cílem mé závěrečné práce bylo na základě literární a databázové rešerše popsat možnosti mentálního tréninku ve volejbale. Zjistit, jaké jsou psychologické faktory ovlivňující výkon ve volejbale a zjistit, jaké jsou techniky mentálního tréninku využívané ve sportovní přípravě sportovců obecně.

Celá práce je koncipovaná jako přehledová studie, která nabízí na základě nalezených literárních a internetových zdrojů možnosti mentálního tréninku ve volejbale.

První části práce se zaměřuje na obecnou charakteristiku volejbalu. Jsou zde rozebrány složky tréninku, technická, taktická, kondiční a psychická příprava.

V druhé části popisují zařazení volejbalu dle psychologické typologie sportů a zabývám se vnějšími a vnitřními faktory ovlivňující výkon sportovce. Mezi vnější jsem zařadil životosprávu, psychohygienu a regeneraci. Vnitřní faktory ovlivňující psychiku sportovce jsou temperament, psychická odolnost, motivace a stres.

V závěrečné části mé práci jsem se věnoval psychologické přípravě sportovce. Uvedl jsem mentální trénink volejbalového hráče a popsal možné techniky, které mohou volejbaloví trenéři použít. Jedná se o stanovování cílů, koncentrační techniky, techniky regulace aktuálních psychických stavů, imaginaci, individualizaci sportovní přípravy apod.

7 SUMMARY

Volleyball is nowadays one of the most popular team games in the world. It affects the entire spectrum of generations of children in primary schools to the older generation in retirement. As the executive level, as well as in the amateur part of the world, this game is very challenging and a person does not have a moment přesušit his concentration on the ball. That is different from other volley ball games that the ball must be kept constantly in the air.

The aim of my thesis was based on literature and database searches to describe the possibilities of mental training in volleyball. Find out what are the psychological factors affecting performance in volleyball and see what are the mental training techniques used in sports training athletes in general.

The entire work is conceived as a survey of literary research, which has found based on literature and Internet sources possibility of mental training in volleyball.

The first part focuses on the general characteristics of volleyball. There are analyzed components of training, technical, tactical, fitness and mental preparation.

In the second part I describe inclusion of volleyball by psychological typology sports and deal with external and internal factors affecting the performance of athletes. Among the external I have included diet, mental and regeneration. Internal factors affecting the psyche of athletes are temperament, resilience, motivation and stress.

In the final part of my work I have focused psychological preparation of athletes. I gave mental training volleyball players and described the possible techniques that can be used volleyball coaches. It is about setting goals, concentration techniques, control actual mental states, imagination, individualization of sports training, etc.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adams, N., & Grieder, D. M., (2014). Treatment Planning for Person-centered Care. *Chapter 4 - Setting Goals*, 109-132. Retrieved 15. 4. 2014 from SCIEDIRECT database on the World Wide Web:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123944481000044>
- Baggs, D. W., & Larsen, R. J. (2006). Personality and Individual Differences. *Some psychophysical and personality correlates of the Strelau temperament inventory*, 4, 561- 565. Retrieved 26. 4. 2014 from SCIEDIRECT database on the World Wide Web:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0191886986901339>
- Buchtel, J. a kol. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Brouns, F., & Kovacs, E. (2007). Trends in Food Science. *Technology Functional drinks for athletes*, Volume 8, Issue 12, 414-421. Retrieved 21. 2. 2014 from SCIEDIRECT database on the World Wide Web:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924224497010984>
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Dolan, M., & Lennox Ch. (2014). Psychiatry Research. *Temperament and character and psychopathy in male conduct disordered offenders*, 215, 706-710. Retrieved 10. 4. 2014 from SCIEDIRECT database on the World Wide Web:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178114000559>
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Gardner, F., & Zella, M. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign: Human Kinetics
- Haník, Z. et al. (2008). *Volejbal: viděno třemi*. Praha: Grada.
- Haník, Z., & Vlach, J. (2008). *Volejbal 2: učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia
- Haník, Z., & Lehnert, M. (2004). *Volejbal 1*. Praha: Český volejbalový Svaz.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinestics
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Jansa, P. et al. (2009). *Sportovní příprava: Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q – art.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena*. Praha: SPN.
- Morin, A. (2009). Encyclopedia of Consciousness. *Inner Speech and Consciousness*, 89-92. Retrieved 8.4 2013 from SCIEDIRECT database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123738738000402>
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie*. Praha: Triton.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Rahman, R., Thatcher, J., & Tod, D. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada publishing, a.s.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu- - autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace*. Praha: Grada.
- Tomasino, B., Guatto, E., & Fabbro, F. (2012). *Acta Psychologica. The role of volleyball expertise in motor simulation*, 139, 1-6. Retrieved 29. 3. 2014 from SCIEDIRECT database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691811002137>
- Vavák, M. (2011). *Volejbal: kondiční příprava*. Praha: Grada.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Laurenčík, T. (2007). *Volejbal – Základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: Univerzita Komenského.