

MASARYKOVA UNIVERZITA
Fakulta sportovních studií
Katedra společenských věd ve sportu

**Mentální trénink a jeho vliv
na rozvoj osobnosti mladého sportovce**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Vypracoval:
Bc. Vlastimil Hovořák
Učitelství pro ZŠ a SŠ

Brno, 2008

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Brně dne 20. dubna 2008

.....
Vlastimil Hovořák

Děkuji paní doc. PaedDr. Marii Blahutkové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při konzultacích a za velmi důležitou metodickou pomoc, kterou mi poskytovala při zpracovávání mé diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	6
1 LITERÁRNÍ PŘEHLED ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY	8
1.1 Psychické stavy sportovce	8
1.1.1 Předstartovní stavy	9
1.1.2 Psychická selhání	11
1.1.3 Regulační prostředky v přípravě sportovce	12
1.1.4 Metody regulace a autoregulace	14
1.2 Mentální trénink	20
1.2.1 Mentální trénink v praxi	22
1.2.2 Mentální trénink a sport	23
1.3 Osobnost	26
1.3.1 Osobnost sportovce	28
1.3.2 Rozvoj osobnosti	31
2 CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE	33
2.1 Cíle	33
2.2 Hypotézy	33
2.3 Úkoly práce	34
3 METODIKA PRÁCE	35
3.1 Popis zkoumaného souboru	35
3.2 Organizace práce	37
3.3 Použité metody	38

4 VÝSLEDKY	53
4.1 Výsledky vztahující se k hypotézám	53
4.2 Výsledky dotazníků	56
5 DISKUSE	57
ZÁVĚR	59
Závěry pro teorii	59
Závěry pro praxi	60
RESUME	61
SUMMARY	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63
INTERNETOVÉ ZDROJE	66
PŘÍLOHY	67

ÚVOD

Soupeření v současném sportu vyžaduje nejen vysokou úroveň tělesné, technické a taktické, ale i psychologické přípravy sportovce. Praxe ukazuje, že přestože byl sportovec sebelépe připraven, pokud jde o první tři formy přípravy, zpravidla se mu nepodaří dosáhnout dobrého výsledku, neodpovídá-li jeho psychický stav nárokům nastávajícího zápasu či soutěže. Mnozí sportovci, kteří si myslí, že jsou na utkání připraveni, jej velmi často prohrávají, jelikož jejich psychická sféra nebyla potřebným způsobem uspořádána a nebylo dosaženo optimální psychické připravenosti sportovce na soutěž či zápas.

Mentální trénink a jeho využití ve sportu se v poslední době stává velmi často diskutovaným tématem. Trenéři a sportovci, kteří měli možnost osobního poznání, se k němu vyjadřují velmi kladně. Přesto stále není součástí běžné praxe. Dle různých výzkumů, které prověřily jeho pozitivní účinek na sportovce a jeho rozvoj, by se měl mentální trénink stát přirozenou součástí tréninkového plánu v různých sportovních odvětvích, stejně jako tělesná, technická nebo taktická příprava. Vzrůstající vědomosti o psychologických vlivech a vlivech prostředí ovlivňujících sportovní výkon vedly ke značnému zájmu o psychologické metody.

Tato práce je zaměřena na využití mentálního tréninku a jeho vlivu na rozvoj osobnosti mladého sportovce. Pod pojmem „mladý sportovec“ si lze představit obsáhlou skupinu sportujících dětí či mládeže. Pro praktické využití mentálního tréninku byla vybrána skupina sportovců spadajících do uvedené skupiny. Jde o fotbalový tým z malé vesnice hrající okresní soutěž. Mužstvo se skládá z hráčů ve věku 11 až 14 let, kteří se nikdy nesetkali s podobnými technikami. Po vzájemné dohodě s trenérem týmu a rodiči jsme zahájili výzkum, jehož účelem bylo zjistit, zda vlivem mentálního tréninku dojde k pozitivnímu ovlivnění chování a jednání mladých fotbalistů. Nešlo pouze o zlepšení sportovního výkonu při tréninku či v zápase, ale o celkový rozvoj osobnosti.

Při výzkumu jsme využili metody pozorování, dotazníků a rozhovorů. Velmi důležité bylo dosáhnout určité důvěry pro zpětnou vazbu nejen u mladých sportovců, ale i u rodičů, jejichž kladný přístup k prováděným technikám byl stejně důležitý, jako ochota a aktivní účast mladých sportovců. Osobám účastnícím se výzkumu byly vysvětleny základy mentálního tréninku a jeho možnosti praktického využití na základě pravidelných cvičení, která by měla probíhat i mimo trénink. Významnou roli v experimentu sehrála také sebereflexe žáků.

1 LITERÁRNÍ PŘEHLED ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY

1.1 Psychické stavy sportovce vztahující se k výkonu ve sportu

V současné době se ukazuje, že dosažení vysoké sportovní výkonnosti se neobejde bez plánování a cílevědomé kontroly činnosti sportovce. Samozřejmě musí být respektována jeho osobnost. Každý sportovec se vyznačuje mnoha specifickými vlastnostmi.

„Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce. Skutečné poznání osobnosti sportovce je podkladem pro trenérovo porozumění sportovci a pro jeho přiměřené vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti“.¹

Chce-li se trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovcem a v působení na něj, musí dlouhodobě, trpělivě a svědomitě poznávat jeho osobnost.

Širokou veřejnost i odborníky poutají zejména neočekávané neúspěchy favorizovaných jedinců či družstev. V takových případech bývá často diskutována otázka nejen fyzické, ale především psychické kondice.

¹ Vaněk, et al., Psychologie sportu, s. 58

1.1.1 Předstartovní stavy

Velmi důležitou součástí psychologie výkonnosti jsou předstartovní a startovní stavy.

Předstartovní stav se dostavuje před závodem a je určitým aktuálním psychickým stavem. Představuje pohotovostní mobilizaci organismu, která je potřebná pro překonání nastávající zátěže. Předstartovní stavy jsou ovlivňovány především emocemi, ale velkou roli zde hraje také motivace.

„Daný předstartovní stav je tedy složitou aktivačně motivační strukturou vrozených i získaných dispozic určitého sportovce, vzniklou v procesu adaptace i učení a aktualizovanou časovými i prostorovými signály blížícího se startu a zejména společenskou atmosférou nastávajícího utkání“.²

Mezi hlavní typy předstartovních stavů patří (Machač, 1998):

- 1) ***Stav nadměrné aktivace (startovní horečka)*** – stav emočně negativní, zvýšená dráždivost a oslabení útlumových procesů, vysoká úroveň aspirace. Projevuje se diskoordinací funkcí, jako jsou svalový třes, křečovitě pohyby a celkově špatná koordinace jemných pohybů. Může se vyskytovat i zvýšená agresivita. Tento stav je typický pro sprintery. Zde hrozí především nebezpečí předčasného startu.
- 2) ***Nepřiměřeně nízká aktivace (apatie)*** – snížená aspirace, útlum v mozkové kůře. Projevuje se celkovou ochablostí, malátností a diskoordinací. Snižuje se agresivita, která přechází až do pasivity. Může dojít i k ochabnutí svalového tonu.

² Vaněk, et al., Psychologie sportu, s. 102

- 3) **Stav optimálně zvýšené aktivity (bojová pohotovost)** – optimální stav, vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou.

U jednoho závodníka se mohou vystřídat jednotlivé typy předstartovních a startovních stavů během několika hodin. Tyto stavy mají pozitivní či negativní vliv na výkonnost v prvních fázích sportovního utkání. Předstartovní stav má však velký vliv i na konečný výsledek, jelikož nepříznivý průběh začátku sportovního utkání ovlivňuje výkonnost v následujících fázích.

Změna emočních stavů následuje i po konečném výsledku. Jedná se o stavy postartovní či posoutěžní. Jsou závislé na průběhu, ale především na výsledku utkání či sportovního výkonu. Jedná se nejen o subjektivní hodnocení, ale i hodnocení druhými osobami, jako je tým či trenér.

V těchto případech se jedná především o nálady. Je možné zaznamenat několik druhů nálad. Euforickou - pramenící z nadšení a depresivní, zlobnou či mrzutou - projevující se zejména po neúspěchu.

Tyto nálady můžeme rozdělit do tří skupin:

- a) **Pozitivně zvýšená** – úspěch.
- b) **Negativně zvýšená** – neúspěch.
- c) **Snížená** – fyzické a nervové přetížení z boje.

1.1.2 Psychická selhání

Psychická selhání patří mezi psychické složky sportovního výkonu.

Za **prvotní psychické selhání** se považuje nedosažení aspirovaného výkonu, přestože byla splněna kritéria kvalitního tréninku. Výkon v tréninku je vyšší než v samotném závodě. S tímto problémem se často potýkají nováčci, ale může to být i podceněním soupeře, přílišnou zodpovědností či jinou chybou v průběhu sportovní činnosti.

Za **druhotné psychické selhání** se považuje nedosažení plánovaného výkonu při zjevných či skrytých trvalejších nedostatcích tréninku, organizace či řízení tréninkových cyklů, ale i porušování životosprávy. To vše může negativně ovlivnit sebedůvěru závodníka. Snížená sebedůvěra následně zhoršuje zpětně všechny další složky výkonnosti.

„Psychické složky výkonu se mohou vztahovat k jeho různým momentům:

- a) *K aktivaci organismu ve smyslu přípravných reakcí na výkon (vyladění předstartovních i startovních stavů),*
- b) *k celkové motivaci sportovce v přípravě i k bezprostřední motivaci výkonu,*
- c) *k zaměření (morální, volní a ideová úroveň) i k přiměřenosti pohybové činnosti na dosažení výkonnostního cíle (technická a taktická úroveň),*
- d) *ke schopnosti korekce pohybové činnosti při dílčích neúspěších (plastičnost myšlení i chování), apod.”³*

³ Vaněk, et al., Psychologie sportu, s. 88

1.1.3 Regulační prostředky v přípravě sportovce

Všechny uvedené stavy mají velký vliv na výkonnost i vývoj sportovce. Proto by měla být věnována zvýšená pozornost regulaci.

„Regulační prostředky představují různé záměrné a pozitivní zásahy do dynamiky psychofyzilogického dění. Jejich smyslem je příznivé ovlivňování aktuálního psychického stavu, obzvláště v situacích duševního stresu. Jde tedy v podstatě o preventivní vyladění psychického stavu stresovaného jedince ještě před výkonem, jehož výsledek je osobně i společensky významný, avšak z hlediska konečného stavu nejistý. Dále jde i o uvolnění emočního rezidua stresu po frustraci, nervovém přepětí apod.“⁴

Skupiny regulačních prostředků lze rozlišit na tři skupiny:

- 1) **Biologické** – ovlivňující aktuální psychický stav cestou vegetativní oblasti. Zde patří především spánek, výživa a psychofarmaka.
- 2) **Fyziologické** – upravující centrální aktivaci prostřednictvím kožních, propriocepčních a intercepčních vjemů. Zahrnují rozcvičení, masáže a sprchy.
- 3) **Psychologické** – regulující aktivační úroveň psychicky. Empatie, nápodoba, identifikace a sugesce.

⁴ Vaněk, et al., Psychologie sportu, s. 107

Psychologické regulační prostředky zahrnují:

Slovní působení - využívající regulačních účinků slova: přátelský pohovor, pokřik, hesla, zpěv, humor, kletba, atd.

Magické prostředky - fetiš, maskot, bůh, atd., na které se přenáší zodpovědnost, čímž se částečně uvolní vnitřní napětí. Nepřítomnost těchto prostředků se odráží v podobě neklidu, dráždivosti či nepokoje. (V tomto případě se jedná o určitý druh sugesce).

Náhradní činnosti - odpoutávající pozornost od soutěže. Tlumí myšlenky, představy i vzpomínky, které mohou mít nepříznivý vliv. Zahrnují četbu, film, rozhlas, televizi, společenské hry, ale i sexuální podněty.

Regulace snížených požadavků - pomocí které se snižuje aspirační úroveň, čímž reguluje úroveň aktivační. Docílí se upravení psychické rovnováhy pocitem snížené odpovědnosti. Tato metoda by se však neměla používat příliš často.

Autoregulační prostředky - kdy sportovec vnitřními podněty ovlivňuje sám sebe (sebepřesvědčování, sebeuklidňování, sebepovzbuzování, atd.). Působí zde také duševní a svalová relaxace. K vyladění aktivační úrovně slouží různé autoregulační systémy. Ve sportu je nejčastěji využívána Machačova relaxačně aktivační autoregulační metoda (Machač 1998).

1.1.4 Metody regulace a autoregulace

Macák a Hošek (1989) dělí metody regulace a autoregulace následně (in Sedláček, 2005):

- mentální trénink
- ideomotorický trénink
- autogenní trénink
- psychoregulační trénink
- RAM (relaxačně aktivační metody)
- aktivní terapie ve sportu
- aplikace biologické zpětné vazby
- naivní psychoregulační metody
- dechová cvičení
- koncentrační techniky
- meditační techniky
- další metody regulace aktuálních psychických stavů

Výše zmíněné metody se snaží určitými prostředky a procesy navodit optimální stav organismu sportovce vzhledem k očekávané, vykonávané nebo skončené sportovní činnosti. Regulační prostředky se kombinují s pohybovými prostředky (např. uvolňovací gymnastika, hathajóga) a dalšími psychologickými prostředky. V neposlední řadě také s prostředky farmakologickými a fyziatrickými (masáže).

Mentální trénink

Mentální trénink je záměrná tvorba pohybových představ určité techniky pohybu, jeho výkonnostní úrovně ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu. Představy si při tom můžeme vytvářet slovně, pozorováním druhých nebo na základě osobně vykonávaného pohybu. Poslední z forem se nazývá ideomotorický trénink.

Cílem mentálního tréninku je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v podvědomí sportovce.

Ideomotorický trénink

Výzkumy ukázaly, že aktivní tvorba představ příslušných pohybů je příčinou mikrokontrakcí příslušných svalových partií. Nervové impulzy sledují tytéž vzory, jako při skutečném výkonu a podněcují slabé pohyby. Velmi intenzivní představy mohou dokonce vést až k provedení skutečného pohybu. Tento jev se nazývá komplexní ideomotorická reakce. Tyto reakce se liší od jednoduchých myšlenkových představ a mohou vznikat na základě stálého myšlenkového opakování při současné koncentraci na samotný pohyb a ne na výsledek.

Autogenní trénink

V roce 1926 vytvořil autogenní trénink J. H. Schultz, jako relaxační metodu pro účely psychiatrie. Princip této metody spočívá v tom, že na základě určitých psychologicko-rationálních cvičení lze přivodit základní propojení osobnosti, které umožňuje, stejně jako při starších hypnotických postupech provádět všechny úkoly, které jsou vlastní skutečným sugestivním stavům. Sugestivní propojení chápeme jako ovlivnění somatických, myšlenkových,

citových a volních procesů člověka. To znamená záměrné vyvolání myšlenek, pocitů a tělesných stavů. Vykonává-li člověk tyto psychosomatické proměny sám na sobě, hovoříme o autosugesci.

Psychoregulační trénink

Zahrnuje v sobě postupy psychosvalového tréninku, psychotonního tréninku a relaxačně aktivační metody. Je to určitá specifikace autogenního tréninku, ke které se přidává i aktivační složka.

RAM (relaxačně aktivační metody)

Autoregulační cvičení se skládá z relaxačních a aktivačních fází, které se během každého cvičení pravidelně střídají. Většinou se jedná o tři relaxační fáze a o stejný počet fází aktivačních. Relaxační fáze představuje v rámci celého autoregulačního cvičení přípravu na fázi aktivační. Nácvik autoregulačního zásahu trvá tři až pět měsíců. Každé autoregulační cvičení začíná relaxační fází a aktivační fází končí. Relaxační fáze jsou delší, trvají několik minut, zatímco aktivační fáze trvají zhruba 10 až 30 sekund. Během každého cvičení se relaxační fáze zkracují (třetí je nejkratší) a naopak aktivační fáze se prodlužují (třetí je nejdelší). Záměrné pěstování autoregulačních schopností je vhodnou obranou proti neurotickým sklonům i proti neekonomickému zacházení s vlastním psychologickým aparátem.

Trénovaný jedinec je celkově vyrovnanější, klidnější a méně křečovitý. Je schopen rychleji tlumit doznívající negativní napětí. Dokáže maximálně využít i krátký časový úsek k intenzivnímu odpočinku a je schopen snášet intenzivní duševní zátěž bez větších poruch koncentrace pozornosti, bez rušivých výkyvů, citových stavů, apod. Obrat v celkovém tělesném a duševním stavu je pro každého jedince překvapením. Cítí se svěží, má dobrou náladu, chuť k činnosti, odpadají zbytečné starosti, nastupuje pocit sebejistoty a klidu.

Efekt dobře provedeného cvičení trvá u pokročilých jedinců 20 až 30 hodin. Nedoporučuje se cvičit každý den, ale pouze v době, kdy člověk cítí potřebu změnit či přeladit svůj duševní stav. Cvičení se má provádět tehdy, když jsme pracovním vyčerpání, nejlépe ve stavu nepříjemného napětí a nervozity, když máme starosti, cítíme úzkost nebo zhoršený pracovní výkon. Cvičení se nemá provádět ani ráno, ani večer před spaním. Nejvhodnější je odpolední doba mezi 15 a 19 hodinou. Cvičit se má v klidu, v uzavřené místnosti, bez přítomnosti dalších osob. V místnosti má být přiměřená teplota, nejlépe 20 až 22 °C. Cvičení opakujeme dvakrát až třikrát týdně v lehu na zádech, na rovné a pevné podložce.

Zvládnutí RAM má čtyři etapy:

- nácvik uvolněné autoregulace
- psychická autoregulace
- nácvik aktivační fáze
- aktivační fáze

Aktivní terapie ve sportu

Je další modifikací autogenního tréninku. Princip této modifikace pro sportovní potřeby spočívá ve vytvoření aktivizujícího stimulujícího efektu.

Metoda biologické zpětné vazby ve sportu

Metoda má v porovnání s jinými autoregulačními prostředky výhody:

- v ekonomickém zvládnutí
- v možnosti sebekontroly
- v objektivní kontrole
- ve standardizaci podmínek

Nevýhodou je její nemožnost uplatnění těsně před soutěží nebo v jejím průběhu. Metodu lze použít v modelované přípravě či v modelovaně navozených podmínkách zatížení.

Naivní psychoregulační techniky

Jejich využití probíhá ve třech rovinách. Psycholog - trenér - sportovec. Tyto techniky jsou prostředkem subjektivních možností všech zúčastněných osob v procesu řízení tréninku a soutěže. Nemají charakter vědeckých metod, ale mohou je vhodně doplňovat. Jsou pedagogicko-psychologickým prostředkem regulace chování sportovce v různých situacích. Umožňují lépe zvládat různé stavy a vztahy, pochopit jejich vznik a průběh, ovlivňovat je a regulovat.

Dechová cvičení

První metody dechových cvičení jsou stará 3500 let. K optimalizaci respiračních návyků slouží mnoho druhů dechových cvičení. Nejrozšířenější je metoda "dechové vlny". Provádí se buď v klidovém režimu při meditačních technikách jako relaxační prostředek, nebo v zátěžovém či pozátěžovém režimu jako prostředek s katabolizujícím účinkem. Provedení je v obou případech obdobné. Začíná inspirační fází do abdominální oblasti až do pocitu maximálního naplnění. Poté inspirace plynule pokračuje do oblasti pneumální a po jejím naplnění do oblasti klavikulární. Každá tato fáze nádechu by měla plynule přejít do další. Po dosažení maximální inspirační kapacity se bez zádrže dechu navazuje respirací, která začíná abdominální oblastí a po jejím vyprázdnění pokračuje oblastí pneumální a klavikulární. Inspirace a respirace do sebe plynule přechází. U meditací se doporučuje vědomě kontrolovat dech a snažit se každou další fází prodloužit. Optimální frekvence trénovaného sportovce jsou dva inspirační a dva respirační cykly v jedné minutě. Někteří jedinci s vysokou vitální kapacitou plic dokážou medítovat s jednou inspirační a jednou respirační fází. V pozátěžovém

režimu se doporučuje pouze ovládat přesné provádění jednotlivých fází bez vědomého prodlužování respirační fáze. Výsledný zesílený katabolický účinek by mohl negativně ovlivnit případnou další aktivaci energetických rezerv organismu. Vědomé řízení dechových fází má dostatečnou katabolickou funkci a snižuje respirační cyklus sportovce na optimální aktivační hodnotu.

Koncentrační techniky

Metody soustředění jsou významně propojeny s dechovými cvičeními a jsou nižší formou meditací. Koncentrací na nadcházející nebezpečí jsou stimulovány mozkové oblasti řízení fyzikálních a neuropsychických reflexí.

Meditační techniky

Meditace je nejvyšším stupněm tréninku mysli. Je nejstarší známou metodou regulace volných procesů a je používána po celém světě v mnoha oblastech lidských činností. V Asii i v západní kultuře je meditace spojována s náboženstvím. V minulém století pak také s rozvojem moderních psycho-regulačních metod. Konkrétní techniky meditací jsou velmi obsáhlé a složité.

1.2 Mentální trénink

Tento druh přípravy není na úrovni výkonnostního sportu běžný. Slouží především k relaxaci a regeneraci, regulaci psychických stavů a v výkonové motivace. Je velmi důležité vidět svou činnost "duševním zrakem", nikoliv se promítnout do role diváka.

(http://www.duklaplzen.pcer.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=44).

Mentální trénink má zcela nesporný význam u pohybově náročných činností. Důvody pro to jsou následující:

- Mentálním tréninkem se upevňují návyky i při nemožnosti trénovat na hřišti. Mentální trénink se dá provádět i v posteli při nemoci. Je ověřeno, že sportovec, který se mu věnoval, měl menší pokles výkonnosti při zanedbání tréninku. Mentální trénink však samozřejmě nemůže nahradit skutečný trénink.
- Zavedením mentálního tréninku v přípravě se snižuje emoční napětí při závodě (trénink vlastně představuje způsob odstranění strachu nebo podvědomých obav z neznámého).
- Sám o sobě představuje koncentrační techniku, která má význam při zvyšování výkonnosti. Využíván bývá především u vrcholových sportovců.

Cílem mentálního tréninku sportovce je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se tímto mentálním tréninkem pod vedením trenéra, pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v jeho podvědomí a spouští se při zápase automaticky, jako stálý program.

Jedná se o:

- Herní situace, ze kterých se může vyvinout např. gólová situace, střelba na bránu, perfektní přihrávka, zpracování míče, přímý kop apod.
- Krátkodobé a dlouhodobé cíle.

Součástí tohoto mentálního tréninku je antistresový program, který je založen na autosugesci a odblokování nežádoucích a blokujících programů v podvědomí sportovce nebo celého kolektivu.

- Trénink může být rozšířen o techniky, které stabilizují a regulují zdravotní stav sportovce.
- Všechny výstupy z tohoto mentálního tréninku jsou použitelné i v dalších oblastech života.

Mentálním tréninkem lze tréninkový proces zintenzivnit. Při představě výkonu dostávají svaly sportovce nervové impulsy přesně ve stejné chronologii, jako při skutečném pohybu. Intenzita takových impulsů je však mnohem menší, protože svaly vykonávají pouze mikropohyby. Akce jsou vždy provedeny výtečně. Základní pravidlo mentálního tréninku zní: Když už si představuji svůj výkon, tak vždy a jenom perfektně. Při mentálním tréninku hráč provádí ve své představě jen zdařilé pokusy.

V relaxovaném stavu v průběhu mentálního tréninku mysl sportovce nebo celého týmu nepřipouští žádnou chybu a nedokonalost. Nic není věcí náhody ani štěstí. Představa je dokonalá ve svém konečném důsledku. Vše je věcí vlastního přesvědčení a disciplíny myšlení, což je podstatou mentálního tréninku. Pravidelný a kvalitně vedený mentální trénink nastavuje požadované vlastnosti mnohem rychleji a přesněji než fyzický trénink. Pro umocnění vnitřního prožitku se zapojují kromě základní představy i pocity, emoce, zvuky a barvy. To vše má vliv na konečný výsledek (http://www.hta.cz/memonik/trenink_sportovcu.php).

1.2.1 Mentální trénink v praxi

Trénink by měl trvat denně 20 - 30 minut. Pro mozek a podvědomí hráče a celého kolektivu je to doslova kódování (programování) úspěchu, které by musel při fyzickém tréninku upevňovat mnohonásobně déle. Nejdůležitějším momentem v rámci této představy je nepřipustit chyby ani náhody. Vše je v této představě dokonalé a přirozené.

Ze začátku (u každého je to rozdílný čas: 2-3 týdny, měsíc) se podvědomí hráče a kolektivu brání této dokonalé představě jako nemožné a efekt se projevuje pomaleji. V okamžiku, kdy se mysl a podvědomí začne přiklánět k možnosti, že vše může fungovat dokonaleji (přidává se suma zkušeností z fyzického tréninku), výsledky se začnou projevovat daleko razantněji.

Schopnosti a vlastnosti, které se začnou v průběhu mentálního tréninku silněji projevovat:

- přesnost, rychlost,
- vyrovnaná psychika,
- intuice, tušení,
- rychlé a správné rozhodování,
- samostatnost,
- vysoká cílevědomost,
- nadšení pro hru a vítězství
- kolektivní duch.

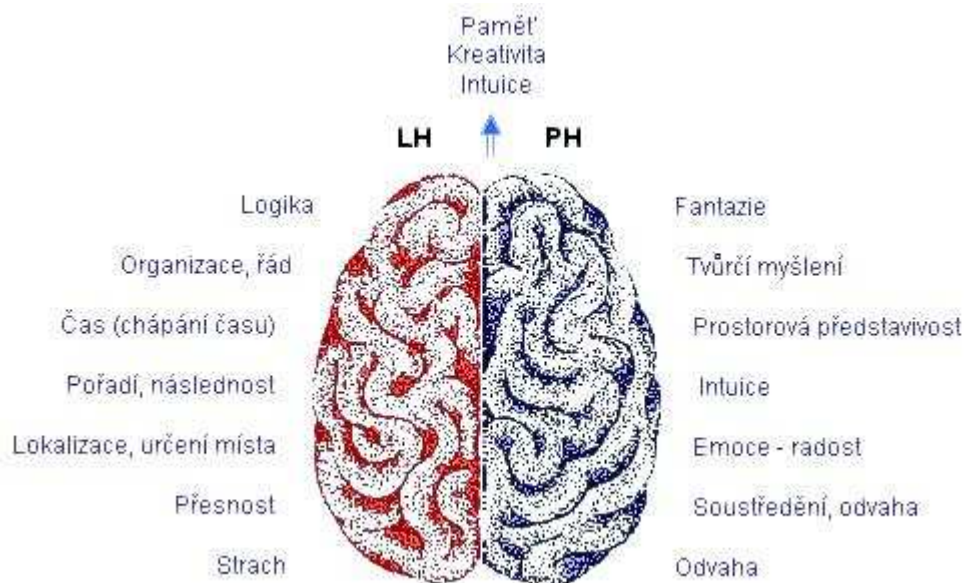
Součástí mentálního tréninku jsou techniky posilující psychickou a fyzickou odolnost jako prevenci proti nemocem. Kolektiv tak není v momentě důležitého zápasu oslaben o hráče. Ten dokáže pomocí mentální přípravy se svým zdravotním stavem pozitivně manipulovat dle potřeby. To je podstatný rozdíl v myšlení oproti běžným lidem, kteří tuto možnost nepřipouští.

1.2.2 Mentální trénink a sport

V roce 1981 byla udělena Nobelova cena za lékařství neurofyziologovi Rogeru W. Sperrymu. Ten prokázal odlišné funkce levé a pravé mozkové polokoule. Aplikace těchto poznatků umožňuje několikanásobně efektivnější učení a snadnější programování žádoucích vlastností.

Využití levé a pravé hemisféry při mentálním tréninku sportovce

Obě poloviny mozku jsou plně využívány v relaxovaném stavu, kdy dochází k jejich vzájemnému propojení a rovnoměrnému využívání jejich schopností (obr. 1). Problémy spojené s neúspěchem jsou způsobené zejména nevyužíváním pravé poloviny mozku a přetěžováním levé.



Obr. 1

Uvolněný, relaxačně-meditační stav znamená automatické propojení levé a pravé hemisféry.

- V tomto stavu je nejvhodnější promítat své cíle a konkrétní přání jako splněné.
- Pokud je rozhodnutí pevné, spojí se tato informace v relaxačně-meditačním stavu s univerzálním polem a cíle bude mnohem snadněji dosaženo.
- Další účinky tohoto stavu jsou: vyrovnanost, odbourání stresu, snadnější řešení problémů, pevnější zdraví, větší pohoda v životě i rodině.

U týmových soutěží rozhoduje o využití specifických forem psychické přípravy především trenér. Jako příklad lze uvést trenéra naší fotbalové reprezentace do 21 let Vítězslava Lavičku, který se s využitím mentálního tréninku setkal ve svém předchozím působišti, kdy vedl prvoligový fotbalový tým z Liberce. V té době angažoval Dragana Vujoviče, jenž se aplikací těchto technik u vrcholových sportovců zabývá dlouhá léta.

"Nepochybuji o tom, že budeme zase úspěšní. Výhody mentálního tréninku jsou nezpochybnitelné, díky němu je možné z týmu vytáhnout maximum," řekl v pátek Vujovič v rozhovoru s ČTK. Lavička metodě pevně věří, dobré zkušenosti s ní získal právě ještě v Liberci; přesto je mezi českými trenéry úplnou výjimkou. "Samozřejmě, není to záruka úspěchu, spíš takový kamínek do té celkové mozaiky přípravy," uvedl Lavička. "Ale v dnešní době, kdy jsou mužstva většinou na srovnatelné výkonnostní úrovni, může právě psychická odolnost rozhodovat v klíčových okamžicích. A díky mentálnímu tréninku bychom měli v této oblasti být odolnější," vysvětloval Lavička. (<http://fotbal.sport.cz/clanek/117749-jednadvacitce-ma-k-uspechum-pomoci-i-mentalni-trenink.html>)

Mentální koučink není nový termín, například vrcholní manažeři se mu věnují už dlouhá léta. Ale v kolektivních sportech jde zatím o poměrně neobvyklý jev. Systematická psychologická příprava skýtá možnost pomoci, jak předejít mnoha komplikacím.

Pojem mentální trénink je pro většinu populace lehce zastřený tajemstvím. Jde o to vycvičit mozek, aby pozitivně ovlivnil výkon fotbalisty. Je to soubor mentálních technik, pomocí kterých se hráči systematicky posouvají vpřed.

Využití v praxi není složité, důležité však je, aby spolupracovali hráči, kteří by se měli mentálnímu tréninku alespoň na pár minut denně individuálně věnovat. Sám mentální trénink, jehož součástí je i duševní relaxace, neobnáší nic zvláštního. Základem je hráče uvést do relaxačního stavu, protože v něm je pamatování výrazně silnější.

Jeden z hráčů si představuje např. ideální zahrání standardní situace. Jiný zase bude myslet na to, jak hlavou střílí míč do brány. V mozku se vytvoří nervová dráha, jejíž účinek je podobný, jako kdyby trénoval na hřišti. Nervová soustava si všechno automatizuje a zvýší se tak pravděpodobnost, že tuto činnost udělá hráč v zápase správně. S tím souvisí trénink těchto situací na hřišti, bez kterého se žádný, byť sebelepší psychický trénink neobejde. V kombinaci obou prvků je tento efekt výjimečný.

Základní myšlenka Dragana Vujoviče, kterou neustále vštěpuje svým svěřencům zní:

- Je potřeba nezatěžovat mozek negativními myšlenkami -

(<http://fotbal.sport.cz/clanek/117749-jednadvacitce-ma-k-uspechem-pomoci-i-mentalni-trenink.html>)

Mentální trénink ovšem není kouzelná hůlka, která najednou všechno změní. Je to dlouhodobější proces, který však může rychle poskytnout zpětnou vazbu. Základem jeho využití je trpělivost. Nejde o pouhé dosažení dobrých sportovních výsledků. Hlavním cílem je celkový rozvoj osobnosti sportovce, který může své znalosti a postupy aplikovat také do běžných životních situací.

1.3 Osobnost

Pojem osobnost má několik různých významů, přístupů a dělení. Záleží jaká hlediska jsou pro nás podstatná. Rozdílné je psychologické pojetí, filozofické pojetí a vědecké pojetí. Podle Murphyho (1947) existují tři možná pojetí osobnosti (in Nakonečný, 1997, s. 11):

1. Osobnost je rozlišitelný jedinec definovaný v termínech kvalitativních a kvantitativních odlišností, v nichž se liší od ostatních jedinců.
2. Osobnost je strukturovaný celek definovatelný v termínech jeho vlastních odlišitelných strukturních elementů.
3. Osobnost je strukturované pole organismu – prostředí, jehož každý aspekt je v dynamické relaci s každým dalším aspektem.

Velmi zjednodušeně se dá říci, že osobnost je člověk jako celek po duševní stránce. Podle Tardyho (1964) lze považovat osobnost za temnou schránku, jejíž strukturu neznáme, ale můžeme ji vystihovat modelem, který vyhovuje zjištěnému spojení stavu vstupu a výstupu - podnětům a reakcím (in Balcar, 1983, s. 14). Můžeme si uvést další příklady definující osobnost:

- Eysenck (1960) uvádí: „Osobnost je víceméně stabilní a trvalá organizace charakteru, temperamentu, intelektu a těla osoby, určující její jedinečné přizpůsobení okolí.“ (in Balcar, 1983, s. 17).
- Maddi (1972) popsal osobnost takto: „Osobnost je stálý soubor znaků a tendencí, určujících ty společné znaky a rozdíly v psychologickém chování (myšlenky, city a činy) lidí, které mají návaznost v čase a jež lze, nebo nelze snadno pochopit v pojmech společenských a biologických tlaků samotné bezprostřední situace.“ (in Balcar, 1983, s. 17).

- Říčan (1972) uvádí: „Osobnost je individuum chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím.“ (in Balcar, 1983, s. 17).
- Podle Cattella (1950) lze uvést následující: „Osobnost je to, co dovoluje předpovědět, co učiní osoba v určité situaci; zahrnuje všechno chování jedince, zjevné i vnitřní.“ (in Balcar, 1983, s. 18).

Žádná z definic však nepopisuje jev osobnosti zcela přesně. Důraz je kladen na jedinečnost, celistvou organizovanost, biologickou a sociální podmíněnost, aktivitu a vývoj.

Osobnost člověka je v neustálém kontaktu s okolím a tudíž na sebe neustále vzájemně působí a vlivem těchto skutečností dochází ke změnám osobnosti.

V psychologii se rozlišuje osobnost z hlediska obecných rozměrů na:

- a) **Vnější** veřejný projev psychiky člověka. Vlastnosti styku člověka s okolím jsou vymezovány konkrétními činnostmi vůči němu. Dochází k vyrovnávání vnitřního stavu člověka se stavem okolí. Okolí nejsou pouze náhodné vlivy, které na osobnost působí.
- b) **Vnitřní** psychická podstata člověka. Sjednocování duševních jevů a stavů v daných okolnostech. Osobnost je zkoumána jako dynamická soustava prvků (zpracovávání informací, hodnocení, volba výběru).
- c) **Vývojový** rozměr, kdy během života dochází k postupným proměnám vnitřních a vnějších jednotek a vztahů osobnosti ve spojitosti s vývojem organismu a vztahů ve svém okolí.

1.3.1 Osobnost sportovce

V psychologii sportu patří mezi nejčastěji diskutovaná a teoreticky i výzkumně zpracovávaná témata problematika osobnosti sportovce. Předmětem výzkumů je způsob ovlivňování osobnosti pomocí aktivní sportovní činnosti. Zároveň se sleduje, jak tuto činnost spolu se sportovním výkonem ovlivňují osobnostní vlastnosti. Neméně důležitá, avšak mnohdy opomíjená, je otázka osobnosti sportovce v sociální interakci, která vede k pochopení interakčního chování sportovce.

Podle Slepíčky (1988) je jednání sportovce při plnění zadaných úkolů ve sportovní činnosti určeno komplexem vnitřních a vnějších činitelů, jejichž úroveň i objektivní hodnocení jsou velmi proměnlivé. Závisí na interindividuálních odlišnostech a také na konkrétní sportovní činnosti a na podmínkách, v jakých je tato činnost uskutečňována.

Jelikož je obtížné tyto činitele patřící do oblasti vnitřní podmíněné činnosti rozpoznat, došlo v psychologii sportu k pokusům sestavit výčet osobnostních složek, které se podílejí na činnostech sportovce. Jedná se o charakteristiku využívaných schopností, znalostí, dovedností a zkušeností:

- **„Základní znaky temperamentu**, projevující se ve způsobu, jak sportovec reaguje na situace, prostředí nebo osoby, se kterými se setkává.
- **Základní znaky charakteru**, projevující se v morálním profilu sportovce i v jeho vztahu k sociálním normám, k vykonávané činnosti a v neposlední řadě i k sobě samému.

- **Motivační profil**, který má výraz v ladění vnitřních sil člověka, v jeho zaměřenosti. Převažující způsob jednání s druhými lidmi, zda převažuje důvěřivost či opatrnost, otevřenost či uzavřenost, snaha po ovlivňování ostatních či pasivita ve styku s ostatními.
- **Případné nepřiměřené nebo osobité vlastnosti či rysy** jedince, jako například jeho nepřiměřená úzkostnost, vztahovačnost, malé sebeovládání, nízké sebevědomí a jiné⁵.

Každý sportovec má specifický soubor osobnostních rysů, které se promítají do jeho chování. Mezi důležité, avšak špatně přístupné složky přímého psychologického poznání, patří především schopnosti a charakter. V chování se totiž projevují většinou zprostředkovaně. K přesnějšímu zjištění se využívají psychodiagnostické prostředky, k jejichž využití je však potřeba hlubší psychologické vzdělání.

Výkon sportovce není závislý pouze na jeho schopnostech, znalostech, dovednostech a zkušenostech, ale také na ochotě sportovce výkon podat. Hnacím motorem je zde motivace (z latinského „motio“ – pohyb, vznět, vášeň). Jedním ze základních zdrojů motivace jsou potřeby, zajišťující biologickou existenci a rovnováhu organismu. Postupně se zvyšuje důležitost potřeb sebeaktualizujících a společenských. Dalšími zdroji motivace jsou postoje, zájmy a hodnotová orientace.

Motivací a emocemi je ovlivňována úroveň centrální aktivity, která je vyjádřena aktuálním psychickým stavem sportovce. Tento stav představuje určité emoční očekávání, na jehož základě lze dosáhnout zlepšení sportovního výkonu. Účinky emočního očekávání však mohou výkon sportovce také podstatně zhoršit.

⁵ Slepíčka, Psychologie koučování, s. 73-74

„Nejsilnější motivační účinek má především vnitřní uspokojení z činnosti a vědomí společenské hodnoty činnosti. Vnitřní motivace je typická pro sportující děti a mládež“.⁶ Důležité je udržení vnitřní motivace, jelikož je těžké tento stav opět navodit.

Další složkou osobnosti sportovce je sociální role, ovlivňující chování sportovce v různých sportovních i životních situacích. Tyto role mohou být dlouhodobé (člen fotbalového družstva) nebo krátkodobé (vyloučený hráč v utkání).

Při sportu nacházejí uplatnění také *specifické vjemy*, které souvisí s percepčními schopnostmi rozvíjející se v průběhu dlouhodobé přípravy. Pro fotbalisty jsou nejdůležitějšími:

- Cít pro čas - „timeing“.
- Cít pro odraz (hlavičkové souboje).
- Cít pro míč (odhad vzdálenosti, rychlosti, dráhy letu míče, atd.).

⁶ Slepíčka, Psychologie koučování, s. 82

1.3.2 Rozvoj osobnosti sportovce

Při působení na jedince nacházejícího se ve svém vývoji v klíčovém období rané adolescence (puberty) je nutné brát v úvahu veškeré zákonitosti vztahující se k této vývojové fázi, která je provázena výraznými psychosomatickými změnami – tělesný růst, změny postojů, nezvládnání svých emocí, hledání sama sebe a především citlivost na vnější podněty projevující se kritickým pohledem na svět.

V průběhu interakcí sportovce s prostředím vniká APS – aktuální psychosomatický stav, který postihuje ve sportu jak psychologické, tak i biologické stránky osobnosti. Může být pozitivní či negativní. Jednou z emočních komponent APS jsou *afekty* mající krátkodobý charakter, kdy dochází ke ztrátě kontroly nad svým jednáním. Dlouhodoběji mohou sportovní činnost ovlivňovat *nálady* (radost, smutek, překvapení, strach, úzkost, hněv, stud, agrese, atd.). APS významně ovlivňuje míru zátěže. Pokud tato není optimální, projevuje se formou stresu.

Období mezi 11. a 14. rokem je spojeno se změnami, které jsou typické pro dospívání. Adolescenti prochází výrazným tělesným, ale i poznávacím a emocionálním vývojem. Nastává zrychlení tělesného růstu, což má za následek snížení motorických schopností. Nutností se stává individuální přístup, především u méně zdatnějších, aby nedošlo k ohrožení sociálního postavení a psychické stability jedince. Myšlení přechází od konkrétního k abstraktnímu a jedinec začíná řešit složité problémy, které však nemají zkušenostní podklad. V tomto období jsou emoce velmi silné a adolescent je nedokáže v plné míře ovládat svou vůlí. Častá je i zvýšená kritika ke svému okolí, z níž plynou různé neshody a konflikty především s dospělými. Obvyklé jsou časté změny postojů a hodnot svědčící o nezralosti.

Nedílnou součástí tréninku je psychologická složka. Kromě obecných psychologických poznatků může trenér využít i jiné speciální postupy, ke kterým se řadí také mentální trénink. Při jeho využívání jsou nutné teoretické znalosti trenéra či jeho asistenta. Cílem psychologické přípravy je všestranný rozvoj osobnosti sportovce, který nesouvisí pouze se sportovní činností.

Každý sportovec by se měl naučit využívat autoregulačních prostředků, které pomáhají zmírňovat či odstranit nežádoucí psychické vlivy působící na sportovce. Autoregulační prostředky lze popsat, jako umělý zásah do psychoregulativních funkcí se zvláštním průběhem. Využívání těchto prostředků je nutné nacvičit a jejich účinnost stoupá paralelně se stupněm jejich zvládnutí, jenž má dlouhodobější charakter. Tato delší časová náročnost bohužel sportovce mnohdy odradí.

2 CÍLE, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíle

Cílem práce bylo z části teoretické vysvětlení mentálního tréninku a jeho kladného vlivu na celkový rozvoj osobnosti sportovce, především však jeho praktické využití, které bylo vždy následně konzultováno s účastníky výzkumu. Výzkum byl prováděn u fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let.

Ke splnění stanovených cílů jsme si stanovili hypotézy a úkoly práce.

2.2 Hypotézy

H1: Pojem mentální trénink není běžně používanou metodou u mladých sportovců. **Předpokládáme, že většina fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let se s tímto pojmem ještě nikdy nesešla.**

H2: Mladí jedinci jsou zvědaví a přístupní novým možnostem a změnám v tréninku i v životě. **Předpokládáme velký zájem fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let o metody a možnosti využití mentálního tréninku:**

- a) ve sportovní praxi
- b) v osobním životě

H3: Některé aspekty osobnosti lze pomocí mentálního tréninku zlepšovat a rozvíjet. **Předpokládáme rozvoj osobnosti fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let, který se projeví zvýšenou motivací.**

2.3 Úkoly práce

Žádný výzkum nelze provádět bez patřičné přípravy. Pro úspěšné splnění úkolů práce bylo potřeba zajistit následující:

- prostudovat literaturu týkající se daného tématu
- kontaktovat trenéra
- předložit ucelený plán výzkumu
- seznámit účastníky výzkumu a jejich rodiče s jeho celkovým obsahem
- stanovit hypotézy
- navrhnout pravidla a postupy pro získání dat s ohledem na časové možnosti zúčastněných stran
- zahájit výzkum
- provádět průběžný sběr dat pomocí dotazníků a rozhovorů
- analyzovat a vyhodnotit výsledky výzkumu
- stanovit závěry vyplývající z provedeného výzkumu a navrhnout další postupy pro využívání mentálního tréninku

Úkoly práce jsme stanovili na základě formulovaných hypotéz:

1. Zjistit pomocí dotazníku, zda se testované osoby setkaly s pojmem „mentální trénink“.
2. Pomocí pozorování, rozhovorů a dotazníků vyzkoumat, zda bude mít vybraný vzorek fotbalistů velký zájem o metody a možnosti využití mentálního tréninku: a) ve sportovní praxi
b) v osobním životě
3. Vyzkoumat, zda vlivem pravidelného využívání mentálního tréninku dojde u testovaných osob k rozvoji osobnosti, který se projeví zvýšenou motivací.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Popis zkoumaného souboru

Pro výzkum vlivu mentálního tréninku na rozvoj osobnosti mladého sportovce byl vybrán tým 18 fotbalistů SK Rusava. Testovaní jedinci patřili do skupiny starších žáků a byli tedy v období rané adolescence (puberty). Věkové rozmezí zúčastněných chlapců bylo 11 až 14 let.

- 11 let – 1 fotbalista
- 12 let – 3 fotbalisté
- 13 let – 6 fotbalistů
- 14 let – 8 fotbalistů

Účast na výzkumu byla dobrovolná, přesto pro nás byla důležitá otázka, zda hráči mají zájem o spolupráci na výzkumu, kde se zároveň naučí technikám mentálního tréninku. Po vysvětlení základních podmínek a celkového plánu včetně časových potřeb všichni souhlasili. Na všech hráčích byl vidět zájem o nové metody a určité očekávání.

Většina chlapců hrála fotbal již od přípravky, navštěvovali stejnou základní školu a mezi sebou se dobře znali. Hráči potvrdili, že sport a zejména fotbal patří mezi jejich hlavní záliby. Všichni by chtěli dosáhnout co nejlepší sportovní kariéry.

Fotbal byl pro všechny prioritním sportem, ale z rozhovorů a dotazníků jsme zjistili, že každý z hráčů provozuje minimálně jeden další sport. Nejčastěji byl zmiňován nohejbal, basketbal, volejbal a tenis. Většina má raději kolektivní sporty, protože se mohou navzájem podporovat, doplňovat a sdílet společné radosti i zkušenosti.

Mužstvo starších žáků SK Rusava trénuje dvakrát týdně ve středu a v sobotu. Středeční trénink je zaměřen především na fyzickou připravenost fotbalistů, zatímco v sobotních trénincích převažuje technická stránka fotbalu,

především práce s míčem. Na jaře, v létě a na podzim převažují tréninky na venkovním hřišti. V zimě se příprava z velké části odehrává v tělocvičně základní školy. Ve středu probíhá trénink od 17 hod. do 18:30 hod., v sobotu od 10 hod. do 12 hod.

Zápasy hraje mužstvo každou neděli v sezóně. Dále se pravidelně účastní turnajů ve svém okolí. Jeden z turnajů v době letní přestávky – „Valašský pohár starších žáků“ - absolvují fotbalisté SK Rusava jako pořadající mužstvo na svém hřišti.

Hlavním trenérem starších žáků je pan Jiří Míček, který se mnoho let věnoval fotbalu jako hráč SK Rusava. Po konci své kariéry plynule navázal svou trenérskou činností. Začínal u přípravky, s níž zaznamenal mnoho úspěchů. Poté své zkušenosti uplatnil u týmu mladších žáků, kde svými výsledky opět dokázal své umění a profesionalitu. Starším žákům se věnuje již třetím rokem. Jeho zástupcem, který se taktéž zúčastnil celého výzkumu, je pan Milan Juhan, který má hráčské zkušenosti z vyšších soutěží a v současné době se pokouší o trenérskou licenci. Oba trenéři nejsou pouhými autoritami požadující přesné vykonání svých požadavků, ale také dobří rádci a především kamarádi. Jak vyplynulo z rozhovorů s testovanými osobami, oba trenéři jsou velmi oblíbení pro svou vstřícnost, ochotu a porozumění. Členy mužstva dokážou vždy zaujmout a jejich tréninky nejsou stereotypní.

Přestože jde o vesnický klub, jeho zázemí a materiální vybavení je na velmi dobré úrovni. Venkovní hřiště bylo po povodních zrekonstruováno. V roce 2005 bylo postaveno také malé hřiště s umělým povrchem. Tělocvična základní školy je menších rozměrů, ale v zimním období její velikost plně dostačuje pro tréninkové plány.

3.2 Organizace práce

Experiment probíhal v období říjen 2007 až březen 2008 v prostorách tělocvičny ZŠ T.G.Masaryka na Rusavě a fotbalového hřiště SK Rusava každou sobotu v průběhu tréninku. Všechny tréninkových jednotek se účastnilo minimálně 15 chlapců. Velkým přínosem byl výborný vztah trenéra a jeho svěřenců, kteří v něm viděli nejen zkušenou a přísnou autoritu, ale také spravedlivého, citlivého a ochotného kamaráda. Po celou dobu byli hráči tohoto týmu velmi ukázněni. Zpočátku však byla patrná mírná nedůvěra k novým technikám, která se projevovala zlehčováním prováděných cvičení a občasnými humornými poznámkami. Postupem času však úvodní rozpaky převýšila zvědavost a touha zkusit něco nového, co by mohlo pomoci v jejich rozvoji.

Celý výzkum začal několika účastníky výzkumníka na trénincích, kde byl kolektiv hráčů pečlivě pozorován. Neméně důležitým cílem bylo, aby si samotní hráči zvykli na nový element účastníci se jejich tréninků. Po několika trénincích jsme prostřednictvím hráčů požádali jejich rodiče o účast na dalším tréninku. Všem byla vysvětlena podstata a princip mentálního tréninku se zdůrazněním možných výsledků, kterých lze dosáhnout osvojením získaných poznatků převedením do praxe. Poté jsme rodiče požádali o svolení k účasti jejich dětí na uvedeném výzkumu. Bylo nutné zodpovězení několika dotazů a vytvoření časového harmonogramu. Všichni rodiče souhlasili.

Jedinci byli dále upozorněni na nutnost provádět správně veškeré pokyny, koncentraci a ukázněnost. Nebyla opomenuta informace, že příznivé výsledky se nedostaví ihned a záleží na cílevědomosti, soustavnosti a ochotě pracovat na sobě delší časový úsek.

Testovaným osobám byly postupně předloženy tři dotazníky. Jeden dotazník byl sestaven také pro trenéra.

3.3 Použité metody

Pro dané účely výzkumu jsme použili kvalitativní metody formou pozorování, dotazníků a rozhovorů. Odpovědi testovaných jedinců byly pečlivě zaznamenávány pro pozdější analýzu a případné úpravy či změny chystaných cvičení.

Pomocí formulace hypotéz jsme se snažili o určitou predikci. Šlo o předpoklady, jejichž podstatou je záměrné působení na jedince s cílem pozitivně ovlivnit jejich osobnost.

Všechna data zakládající se na subjektivních pocitech zúčastněných jedinců byla průběžně zapisována, poté analyzována a následně vyhodnocena.

Vytvořili jsme dotazníky (příloha 1, 2, 3, 4), které byly nstandardizované, ale byly sestaveny tak, aby vyhovovaly potřebám našeho výzkumu. Zahrnuli jsme do nich otázky, které nás zajímaly a na základě kterých jsme mohli interpretovat své výsledky.

Na začátku výzkumu byl předložen testovaným osobám úvodní dotazník, který sloužil k bližšímu seznámení se s hráči. Účelem bylo zjistit základní informace o testovaných osobách. Obsahoval otázky týkající se nejen fotbalu, ale také rodiny, školy a kolektivu (příloha 1). Nejvíce nás zajímala otázka, zda se zúčastněné osoby někdy setkaly s pojmem mentální trénink.

V polovině výzkumu jsme hráčům mužstva starších žáků SK Rusava předložili specifitější dotazník (příloha 2), kde jedinci popisovali své zážitky a účinnost mentálního tréninku. Hlavní otázkou byl zájem fotbalistů o využití metod mentálního tréninku nejen ve sportovní praxi, ale také v osobním životě.

Poslední dotazník (příloha 3) vyplnily testované osoby v samotném závěru výzkumu. Tento dotazník byl podobný dotazníku předchozímu, obsahoval však navíc otázky týkající se celkového zhodnocení mentálního tréninku. Také jsme zkoumali, zda se názory testovaných osob po určitém čase nějak změnily. Náš zájem se upíral především na otázku, zda-li došlo vlivem mentálního tréninku k rozvoji osobnosti u testovaných osob. Zajímalo nás především, zda došlo ke zvýšení motivace.

Na závěr výzkumu jsme požádali také trenéra o vyplnění dotazníku, který jsme sestavili přímo pro jeho osobu. Zajímaly nás jeho názory na mentální trénink a další možné pokračování uplatněním metod mentálního tréninku na jeho svěřence.

Celý výzkum byl založen na subjektivních pocitech jedinců.

Prvním cvičením byla relaxace, která se stala součástí a základem každé tréninkové hodiny. Do dalších jednotek byla zařazena cvičení dle Seilera a Stocka (1996):

- cvičení sebekontroly (relaxace)
- cvičení motivační
- cvičení koncentrační
- cvičení dovednostní (psychomotorická)
- cvičení poznávacích procesů
- příprava k soutěži

Každé cvičení bylo několikrát opakováno a průběžně byly zjišťovány pocity a dojmy testovaných osob.

Podstata prováděných cvičení

Podle Seilera a Stocka (1996) mezi základní principy, jenž by měly být při tréninku dodrženy, patří:

- **Dobrovolnost** - mentální trénink nemůže jedincům nikdo nařídít. Jedinou správnou cestou je svobodné rozhodnutí.
- **Pochopení** - trénink lze provádět jen tehdy, je-li správně pochopen. Je nutné dbát na čas potřebný k provedení, opakování cvičení a jeho účinek.
- **Důvěra** - pochybnosti a nejistotu mohou trénink zhatit. Nutností je jeho pochopení a důvěra v jeho smysl a úspěšné osvojení.
- **Individuálnost** - cvičení se vybírají podle zkušeností a možností zúčastněných a určují se dle potřeb sportovce.
- **Ukázněnost** - zahrnuje v sobě poslušnost, pravidelnost, důslednost a kázeň.
- **Cvičení** - každé cvičení musí být úplně zvládnuto. Pokud vykazuje žádoucí efekty v tréninku, lze jej využít i v soutěži.
- **Integrace** - psychický trénink musí být v souladu s fyzickým. Oba druhy tréninku by měly být propojeny.

- **Vedení** - základem je důvěra, cílem samostatnost při jeho užívání.
- **Úspěch** - optimální výkonnost a duševní stabilita jsou projevem úspěšnosti. Základem však stále zůstává tělesná zdatnost.
- **Přenos** - naučené dovednosti lze přenést do dalších oblastí v životě. S jejich pomocí lze překonat náročné situace.

Každé z uvedených a praktikovaných cvičení má více než jeden psychologický účinek. Všechna cvičení byla stručně popsána a rozdělena na jednotlivé kroky. Mentální trénink byl nejdříve prováděn v prostorách tělocvičny, aby nebyla rušena koncentrace testovaných osob. Později byla praktikována také na hřišti. Každé cvičení bylo prováděno určitou dobu, která byla operativně přizpůsobována potřebám hráčů. Zpočátku byla delší, avšak s přibývajícím zkušenostmi se jejich doba zkracovala. Velký význam byl kladen na jejich opakování.

Testovaným osobám bylo také doporučeno využívání mentálních cvičení mimo fotbalový trénink. Některá cvičení, která jsou zaměřena na vyladění předzápasové nálady, zvýšení koncentrace, sebejistoty, motivace, atd. se používají pouze v určitou dobu. Nejvhodnější doba k jejich provádění je např. večer před dnem zápasu. Cvičení prováděné doma či ve škole o přestávkách je pro jedince důležitým opakováním a procvičováním. Dochází tak k rychlejší fixaci cvičení a správnosti provedení, z čehož plynou rychlejší změny ve výsledcích.

Cvičení relaxace: *Duševně hygienické cvičení*

Zaměření: Uvolnění, odstranění svalové ztuhlosti, vědomé vnímání těla

Doba: Při nízké aktivační úrovni organismu
(ráno, po obědě, večer před spánkem)

Použití: Hodinu před tréninkem či soutěží

Trvání: 20 až 30 minut
1.část – 2 až 3 minuty
2.část – 15 až 20 minut
3.část – 2 až 3 minuty

Opakování: Jednou denně

1. část:

Lehněte si a zavřete oči. Desetkrát se klidně a zhluboka nadechněte a vydechněte.

2. část:

Uvolněte se a myslete na „cestu tělem“. Postupně vnímejte části svého těla. Začněte svou pravou nohou. Zaměřte se na chodidlo, lýtko, koleno, stehno a kyčel, levé chodidlo, lýtko, koleno, stehno a kyčel. Poté vnímejte hýždě, záda, břicho, pravou ruku, předloktí, nadloktí, pravé rameno, levou ruku, předloktí, nadloktí, levé rameno, šíji, krk, obličej a střed čela.

Každé části věnujte 15 sekund a procit'ujte ji zevnitř a současně si ji představujte. Vnímejte pocit tepla a tíže v každé oblasti. Dýchání je klidné a pravidelné.

3. část:

Na konci této cesty soustřed'te své myšlenky ve středu čela, kde prožívejte nastupující klid a odpoutanost.

Otevřete oči, zhluboka vydechněte a pomalu se posaďte.

Cvičení relaxace: *Tok myšlenek*

Zaměření: Duševní osvěžení uvolněním, dosažení vnitřní vyrovnanosti, uvědomování si vlastních myšlenek

Doba: Ráno, večer

Použití: Bezprostředně před tréninkem

Trvání: 10 až 15 minut

Opakování: Jednou denně

Pohodlně se posaďte, dýchejte zhluboka a rovnoměrně.

Zahleďte se do sebe a myšlenky odved'te od vnějšího světa.

Myšlenky, které Vám probíhají hlavou, nechte volně plynout, jako oblaka na nebi, aniž byste je měnili, berte je však v úvahu.

Myšlenky táhnoucí se Vaší hlavou pozvolna zklidněte.

Prociťujte a prožívejte vnitřní klid a odpoutanost.

Cvičení relaxace: *Útočiště*

Zaměření: Ovládnutí napětí, krátkodobé zmírnění nervozity, vyrovnání se s nepříjemnými situacemi

Doba: V klidném období dne

Použití: Při tréninku či soutěži v nepříjemných okamžicích – úzkost, neklid, nejistota, vždy na několik sekund do stabilizování vnitřního stavu

Trvání: 5 až 10 minut

Opakování: Jednou denně

Zaujměte pohodlnou polohu, zavřete oči, dýchejte hluboce a klidně.

Sevřete ruku v pěst a odeberte se ve svých myšlenkách na místo, kde se cítíte dobře a jistě (oblíbené místo, vlastní pokoj, pláž, apod.). Uvědomte si v sobě atmosféru tohoto místa a načerpejte z něj sílu. Uvolněte pěst.

Scénu, kterou jste si představovali, nechte ustoupit do pozadí, otevřete oči a od této chvíle mějte v sobě toto útočiště jako vnitřní pevnost.

Pokud dojde v pozdější době (soutěž) k napětí, sevřete pěst jako spoušť a ve svých myšlenkách se vraťte do svého útočiště. Tam načerpejte sílu a vraťte se zpět do skutečnosti.

Cvičení motivace: *Dělat „jako když...“*

Zaměření: Motivace, sebejistota, zaměření pozornosti

Doba: 1. až 3. část: v klidné chvíli
4. část: v průběhu tréninku

Použití: Při tréninku či soutěži na několik sekund, vždy před začátkem pohybové akce

Trvání: 1. až 3. část: 5 – 10 minut

Opakování: Jednou denně

1. část:

Zavřete oči, klidně a pravidelně dýchejte, uvolněte se.

2. část:

Svým vnitřním zrakem si vytvořte symbolický obraz. Příklady volte naprosto volně podle své fantazie. Např.:

Bouře jako symbol schopnosti se prosadit

Skála jako symbol stability a jistoty

Leopard jako symbol odrazové síly

Věž jako symbol přehledu

Raketa jako symbol rychlosti

3. část:

Chvíli se na symbolický obraz dívejte a pojměte do sebe kvalitu, kterou vyzařuje. Obraz můžete podpořit slovy: „Cítím se jako ...“

4. část:

V tréninku nebo v zápase si vzpomeňte na zvolený symbol i příslušnou větu a ztělesněte tak odpovídající kvalitu.

Cvičení motivace: *Sebemotivace*

Zaměření: Posílení sebevědomí, koncentrovaný postoj k zápasu, vyladění na zápas

Doba: Bezprostředně před tréninkem

Použití: 5 minut před zápasem

Trvání: 5 až 10 minut

Opakování: Vždy před tréninkem

V pohodlné poloze zavřete oči, klidně a pravidelně dýchejte.

Představte si vnitřně sami sebe při úspěšném nadcházejícím zápase a tuto představu provázejte sebeposilujícími formulacemi. Např.:

„Dnes je můj den!“

„Ukážu, co dovedu!“

„V každé situaci od začátku až do konce vydám ze sebe to nejlepší!“

Cvičení koncentrace: *Ohnisko pozornosti*

Zaměření: Udržování koncentrace, vyloučení rušivých vlivů, odstraňování nervozity

Doba: Bezprostředně před tréninkem

Použití: V průběhu zápasu

Trvání: Podle délky tréninku

Opakování: V průběhu tréninku

Každý jedinec si stanoví objekt, na který vždy zaměří svoji pozornost v průběhu celého zápasu.

Při hře se každý zaměří na svůj objekt. Objektem může být např. míč, na nějž se hráč v průběhu hry soustředí.

Při přerušení a v přestávce soustředí každý svoje myšlenky pouze na dýchání.

Bezprostředně před tréninkem zavřete oči a vnitřním zrakem sledujte objekt koncentrace.

Při tréninku udržte směr stanovené koncentrace, zatímco pohyb nechejte probíhat intuitivně.

Cvičení koncentrace: *Stop myšlení*

Zaměření: Přerušení rušivých myšlenek, obnovení koncentrace, sebekontrola

Doba: Když se dostaví rušivé myšlenky

Použití: V průběhu zápasu, když vystupují rušivé myšlenky

Trvání: Několik sekund

Opakování: Při každé ztrátě koncentrace

Jakmile se vynoří myšlenka, která je pro vás rušivá a nemá pro úkol význam nebo je navíc překážkou, řekněte si sami pro sebe: „Stop!“ Tím se přeruší tok myšlenek.

Poté se zhluboka prodýchejte a při vydechování zaměřte pozornost na okamžité dění.

Pokračujte v činnosti, až sami sobě řeknete: „Dále.“

Cvičení psychomotoriky: *Vizualizace*

Zaměření: Zlepšení pohybových představ, zvyšování pohybové jistoty, učení se novým pohybovým prvkům, utváření sebedůvěry

Doba: Před standardní situací nebo před náročnými pohybovými úkony

Použití: V průběhu zápasu před standardní situací

Trvání: Několik sekund

Opakování: Několikrát v průběhu tréninku

Zavřete oči a pravidelně dýchejte.

Promítněte si zrakovou představu bezprostředně následujícího pohybového úkonu.

Jakmile je pohyb ve zrakové představě jasný, proveďte jej prakticky.

Optimální představa musí obsahovat následující vlastnosti:

- jasnost a podrobnost zrakových představ
- pozitivnost představ
- optimální sebezpožívání
- vidění se zvenku jako ve filmu

Cvičení psychomotoriky: *Ideomotorické cvičení*

Zaměření: Příprava nervových drah pro daný pohyb, učení se pohybům, pohybová jistota, vyladění průběhu pohybu

Doba: Bezprostředně před provedením standardní situace či provedením určitého pohybu

Použití: V průběhu zápasu

Trvání: Podle délky tréninku

Opakování: V průběhu zápasu před standardní situací

Zavřete oči a dýchejte klidně. Ztotožněte se s průběhem pohybů, které provází vnitřní pocity a všechny smysly. Např. pocit tlaku na podložku při odrazu, pocit míče, atd.

Poté proveďte pohyb ve skutečnosti.

Cvičení poznávacích procesů: *Foto*

Zaměření: Učení se situační analýze, zlepšení zrakové představivosti, uvolňování koncentrací, zmenšení nervozity před soutěží

Doba: Kdykoliv

Použití: 5 až 10 minut před zápasem

Trvání: 5 až 10 minut

Opakování: Jednou denně

Zavřete oči a dýchejte klidně.

Představte si následující: „Moje oči jsou čočkou fotoaparátu“.

Otevřete oči a zabírejte imaginárním fotoaparátem to, co právě vidíte.

Zavřete oči a vnitřním zrakem pozorujte Vámi zabraný obraz. Vnímejte všechny podrobnosti tak jasně, jak je to jen možné.

Při nejasném vnitřním obrazu oči znovu otevřete a opakujte předchozí dvě činnosti.

Cvičení na přípravu k zápasu: *Self-image*

Zaměření: Mentální naladění na soutěž, rozvoj tvořivosti, zvýšení pocitu vlastní hodnoty

Doba: Večer

Použití: Den před zápasem
1. část: 15 až 30 minut
2. část: 15 až 30 minut

Trvání: 30 až 60 minut

Opakování: Před každým zápasem

1. část:

Uvolněte se některou z uvolňovacích metod

2. část:

Představte si ideální den, ve kterém má proběhnout zápas od probuzení až po usnutí. Prožijte sami sebe tak, jak se nejlépe vidíte. Celý den v těchto souvislostech probíhá bez překážek a nic není problém.

Hrajete hlavní roli ve svém vlastním filmu.

Zápas je pro vás vyvrcholením dne, prožíváte sami sebe v absolutně špičkové formě.

4 VÝSLEDKY

4.1 Výsledky vztahující se k hypotézám

V hypotéze 1 jsme předpokládali, že většina fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let se s pojmem mentální trénink ještě nikdy neseťkala.

V dotazníku (příloha 1) odpovědělo 100% testovaných osob (dále jen TO) kladně. Žádný z testovaných fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let se s pojmem mentální trénink ještě nikdy neseťkal.

Hypotéza 2 obsahovala předpoklad velkého zájmu fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let o metody a možnosti využití mentálního tréninku:

- a) ve sportovní praxi b) v osobním životě

Tab. č.1: Zájem TO o využití mentálního tréninku

Zájem TO o mentální trénink			
ve sportu		mimo sport	
Ano	Ne	Ano	Ne
TO1			TO1
TO2		TO2	
TO3		TO3	
TO4			TO4
TO5		TO5	
TO6		TO6	
TO7		TO7	
TO8		TO8	
TO9		TO9	
TO10		TO10	
TO11		TO11	
TO12		TO12	
TO13		TO13	
TO14		TO14	
TO15		TO15	
TO16		TO16	
TO17		TO17	
TO18		TO18	
Celkem TO:	18	0	16
		2	

Zájem o mentální trénink byl zjevný od samého začátku. Z dotazníků a rozhovorů s hráči vyplynulo, že jedinci velmi rádi přivítají změny v zavedeném

režimu tréninkových jednotek. Odpovědi testovaných osob na otázku zájmu o mentální trénink ve sportovní činnosti a v osobním životě jsou téměř totožné (tab. č. 1, obr. 2, 3).

Dosažené výsledky (tab č.1 a obrázky 2 a 3):



Obr. 2



Obr. 3

Poslední výzkumný problém obsahovala hypotéza 3. Jednalo se o zjištění, zda se vlivem pravidelného využívání mentálního tréninku projeví rozvoj

osobnosti u fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let zvýšenou motivací. Výsledky uvádíme níže (tab. č. 2, obr. 4).

Tab. č. 2: Zvýšení motivace u TO

Rozvoj osobnosti se projeví:		
zvýšenou motivací		
Ano	Ne	
	TO1	
	TO2	
TO3		
	TO4	
TO5		
	TO6	
TO7		
TO8		
TO9		
TO10		
	TO11	
TO12		
TO13		
TO14		
TO15		
TO16		
TO17		
TO18		
Celkem TO:	13	5



Obr. 4

4.2 Výsledky dotazníků

Fotbalistům SK Rusava ve věkovém rozmezí 11 až 14 let byly v průběhu výzkumu předloženy celkem tři dotazníky.

V úvodním dotazníku (příloha 1) byly testovaným osobám položeny otázky pro bližší seznámení se s nimi. Účelem bylo zjistit základní informace o testovaných osobách. Dotazník obsahoval otázky týkající se nejen fotbalu, ale také rodiny, školy a kolektivu. Odpovědi jednotlivých hráčů obsahují tabulky č. 3, 4, 5, 6, 7, 8 (příloha 5).

Přibližně v polovině výzkumu jsme hráčům předložili druhý dotazník (příloha 2), ve kterém jsme pokládali již specifitější otázky, týkající se mentálního tréninku. U každé otázky byly dány na výběr možné odpovědi. Výsledky jsou uvedeny v tabulkách č. 9, 10, 11 (příloha 6).

Na závěr celého výzkumu jsme požádali účastníky výzkumu o vyplnění posledního dotazníku (příloha 3). Tento dotazník byl podobný předchozímu dotazníku, obsahoval však navíc otázky týkající se dalšího vyžití, doporučení a zhodnocení mentálního tréninku. Tabulky č. 12, 13 a 14 (příloha 7) obsahují odpovědi všech testovaných osob.

Na konec našeho výzkumu jsme požádali o vyplnění dotazníku (příloha 4) také trenéra týmu starších žáků SK Rusava. Konkrétní odpovědi trenéra obsahuje tabulka č.15.

5 DISKUSE

Cílem naší práce bylo seznámit fotbalisty SK Rusava ve věkovém rozmezí 11 až 14 let s mentálním tréninkem, možnostmi jeho využití a jeho následná aplikace do tréninkových jednotek.

Před zahájením výzkumu bylo nutné prostudovat literaturu týkající se daného problému. Pro teoretickou část práce jsme měli dostatek vhodné a kvalitní literatury. Literatura týkající se praktického využití mentálního tréninku je však nedostačující. Mnoho autorů se zabývá obecnou částí psychologie, chybí však praktické přehledy již dosažených výsledků z nejrůznějších výzkumů. Chybí také návody a postupy, na základě kterých lze mentální trénink aplikovat do praxe. Jedinou použitou literaturou, která návody a postupy praktického využití mentálního tréninku popisuje je kniha autorů Seilera a Stocka (1996) - Psychotrénink ve sportu i v životě.

Všechny testované osoby měly o mentální trénink velký zájem. Začátky nebyly vůbec jednoduché, neboť práce s jedinci v období rané adolescence se zpočátku jevila jako velmi složitá. Zajímavostí mentálních cvičení a pochopením jejich podstaty postupně docházelo ke zlepšování spolupráce, která byla výborná již po několika společných hodinách. Na testovaných jedincích byla patrná stále větší motivace a snaha o bezchybné a účelné vykonávání prováděných cvičení.

Na základě našeho výzkumu a průběžných rozhovorů jsme zjistili, že vlivem mentálních cvičení došlo u testovaných osob ke kladnému rozvoji osobnosti.

Hypotéza 2 obsahovala předpoklad velkého zájmu o nové metody ve sportovní činnosti. Ten se také potvrdil. 100% dotazovaných mělo velký zájem o

využití mentálního tréninku ve sportu. Zájem o využití těchto metod v osobním životě mělo 89% testovaných osob. Pouze dva hráči konstatovali, že nevidí význam jeho využití v osobním životě. Z rozhovoru s nimi vyplynulo, že se jim mentální cvičení mimo trénink nedaří provádět. Nemají tíženou podporu kolektivu a jejich soustředění a koncentrace je na velmi slabé úrovni. Proto jim byly znovu vysvětleny možnosti využití mentálního tréninku mimo sport a jeho časová náročnost. Myslím, že přes všechny překážky to oba chlapci nevzdají a budou se pokoušet stále znova, dokud nedosáhnou cíle.

Předpoklad zvýšené motivace vlivem využití mentálního tréninku obsahovala hypotéza 3. Zvýšenou motivaci uvedlo v závěru výzkumu 72% testovaných osob. Pouze pět hráčů uvedlo jiná zlepšení. Na základě odpovědí jsme také s těmito hráči provedli rozhovor, podstatou kterého bylo zjištění, proč nepocítily zvýšenou motivaci. Z odpovědí jsme se dozvěděli, že než zvýšení motivace vnímají více pocit mnohem většího uvolnění a klidu než dříve.

Práce přinesla řadu zjištění, která jsou pro trenéra týmu důležitá a velmi užitečná. Její podstatou jsou subjektivní pocity testovaných jedinců, a proto nelze brát výsledky jako dogma, ale jako vyjádření pocitů z působení mentálního tréninku na každého testovaného hráče.

ZÁVĚR

Závěry pro teorii

H1: Pojem mentální trénink není běžně používanou metodou u mladých sportovců. Předpokládáme, že většina fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let se s tímto pojmem ještě nikdy nesešla.

Na základě zjištěných skutečností lze konstatovat, že žádný z testovaných fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let se s pojmem mentální trénink ještě nikdy nesešel.

Hypotéza se potvrdila

H2: Mladí jedinci jsou zvědaví a přístupní novým možnostem a změnám v tréninku i v životě. Předpokládáme velký zájem fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let o metody a možnosti využití mentálního tréninku:

a) ve sportovní praxi

b) v osobním životě

Výzkumem bylo zjištěno, že 100% testovaných osob projevilo velký zájem o metody mentálního tréninku ve sportovní činnosti a 89% testovaných osob projevilo velký zájem o metody mentálního tréninku v osobním životě.

Obě části hypotézy se potvrdily

H3: Některé aspekty osobnosti lze pomocí mentálního tréninku zlepšovat a rozvíjet. Předpokládáme rozvoj osobnosti fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let, který se projeví zvýšenou motivací.

Ke zvýšení motivace vlivem mentálního tréninku došlo u 72% testovaných osob. Pouhých 28% uvedlo, že pocítilo větší změnu spíše v jiné oblasti.

Hypotéza se potvrdila

Závěry pro praxi

Na základě našeho výzkumu jsme vymezili několik návrhů pro praktické využití mentálního tréninku, které se mohou uplatnit v dalším rozvoji fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let.

- Pravidelně využívat mentální trénink nejen při tréninku, ale také v každém zápase při působení nepříznivých vlivů.
- Pravidelně využívat mentální trénink také ve svém osobním životě.
- Dbát na vzájemnou komunikaci mezi trenérem a hráčem při jakémkoliv problému.
- Při tréninku chápat každého hráče jako samostatnou osobnost a individuálně k nim také přistupovat.
- Neustále rozvíjet osobnost sportovce využíváním mentálních cvičení.
- Věnovat dostatečný prostor psychické stránce jedince, která má značný vliv na jeho výkonnost.
- Snažit se o optimalizaci procesů a navození stavů příznivých pro výkon.
- Cílevědomě využívat psychologických poznatků pro prohloubení efektivity sportovního tréninku.

RESUME

Diplomová práce je zaměřena na mentální trénink a jeho vliv na rozvoj osobnosti mladého sportovce. Cílem práce je vysvětlení pojmu mentální trénink a jeho praktické využití se zaměřením na rozvoj osobnosti fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let. Výsledná data byla získána z průběžných rozhovorů a dotazníků, které testované osoby vyplňovaly v průběhu celého výzkumu.

Z výsledků vyplývá:

- Žádný z testovaných fotbalistů ve věkovém rozmezí 11 až 14 let se s pojmem mentální trénink ještě nikdy nesetkal.
- 100% testovaných osob projevilo velký zájem o metody mentálního tréninku ve sportovní činnosti.
- 89% testovaných osob projevilo velký zájem o metody mentálního tréninku v osobním životě.
- 72% testovaných osob uvedlo, že u nich došlo vlivem mentálního tréninku ke zvýšení motivace.

Práce může přispět k uvědomění si významu mentálního tréninku a zařazení alespoň některých jeho prvků nejen do sportovního, ale i osobního života.

SUMMARY

This diploma thesis is focused on mental training and its influence on the personality development of football players at the age from 11 to 14. The aim of this study is to explain the term mental training and its practical use for the personality development. The final data were prepared from running interviews and questionnaires that were completed by tested persons during the whole research.

The results show:

- Any tested football player at the age from 11 to 14 has never met the term mental training.
- 100% tested persons took interest in mental training methods in sport life.
- 89% tested persons took interest in mental training methods in personal life.
- 72% tested persons declared that on the base of mental training they became strongly motivated.

The study can contribute to the consciousness of the mental training and enlistment at least some of its component unit into sport and personal life.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Balcar, K., (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: St. ped. nakl. 232 s.
2. Belkin, A. A.,(1977). *Efekt ideomotorické přípravy upevnění psychické stability sportovce*. In: *K otázkám psychologie vrcholového sportu*. Sborník vybraných příspěvků ze IV. Kongresu ISSP, Praha, s. 5 - 6.
3. Gola, Z., (1995). *Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstraňování*. Ostrava: Grafie spol. s r.o. 20 s.
4. Hartl, P., (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka. 297 s. ISBN 80-901549-0-5.
5. Hašto, J., (1990). *Autogénny trénink: Nácvik koncentratívneho sebauvoľnenia. Základné informácie pre cvičencov*. Trenčín: Psychiatrické odd. 25s.
6. Hendl, J., (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál. 405 s. ISBN 80-7367-040-2.
7. Hoskovec, J., Hoskovcová, S., (1998). *Psychologie hypnózy a sugesce*. Praha : Portál, s.r.o. 132 s. ISBN 80-7178-234-3.
8. Hošek, V., (1979). *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha: Univerzita Karlova. 123 s.
9. Hošek, V., (1997). *Psychologie odolnosti*. Praha: Univerzita Karlova. 70 s. ISBN 80-7066-976-4.
10. Janek, M., (1989). *Cesty rozvoje osobnosti*. Praha: Mladá fronta. 162 s. ISBN 80-204-0097-4.

11. Kořalník, A., Slepíčka, P., (1978). *K otázkám psychologie vrcholového sportu*. Praha: Olympia. 55 s.
12. Kuric, J., Vašina, L., (1987). *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. 2. vyd. Brno: rektorát UJEP. 258 s.
13. Macák, I., Hošek, V., (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: St. ped. nakl. 221 s.
14. Macková, Z., (2003). *Šport ako duševný zážitok: Nové trendy v športovej psychológii*. Bratislava: Univerzita Komenského. 148 s. ISBN 80-223-1816-7
15. Machač, M. et al., (1998). *Emoce a výkonnost*. 2. vyd. Praha: St. ped. nakl. 288 s.
16. Machač, M., Macháčová, H., (1991). *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova. 125 s. ISBN 80-7066-485-1.
17. Míček, L., (1984). *Duševní hygiena*. Praha: St. ped. nakl. 208 s.
18. Míček, L., (1984). *Sebevýchova a duševní zdraví*. 3. vyd. Praha: St. ped. nakl. 224 s.
19. Mikšík, O., (1983). *Dynamika psychických funkcí v modelových zátěžových situacích: Metodologická analýza poznatků a zkušeností*. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický. 282 s.
20. Nakonečný, M., (1997). *Psychologie osobnosti*. 2.vyd. Praha: Academia. 336 s. ISBN 80-200-0628-1.

21. Paulík, K., (1986). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Ostrava: Pedagogická fakulta. 186 s.
22. Sedláček, J., (2005). *Vliv regulačních prostředků na předstartovní stavy v úpolových sportech: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 35s.
23. Seiler, R., Stock, A., (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia. 149 s.
24. Slepíčka, P., (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia. 175 s.
25. Sméal, V., (1985). *Přehled psychologie osobnosti – I*. Praha: St. ped. nakl. 248 s.
26. Svoboda, B., (2003). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova. 250 s. ISBN 80-246-0156-7.
27. Svoboda, B., Vaněk, M., (1986). *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia. 190 s.
28. Unestahl, L.-E., (1977). *Autogenní trénink ve sportu*. In: *K otázkám psychologie vrcholového sportu*. Sborník vybraných příspěvků ze IV. Kongresu ISSP, s. 45 - 46.
29. Vaněk, M. et al., (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia. 202s.
30. Vaněk, M., (1964) *Metodický dopis o psychologické přípravě sportovce*. Praha: Československý svaz tělesné výchovy. 96 s.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. <http://fotbal.sport.cz/clanek/117749-jednadvacitce-ma-k-uspechum-pomoci-i-mentalni-trenink.html>
2. http://www.hta.cz/memonik/trenink_sportovcu.php
3. http://www.duklaplzen.pcer.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=44
4. <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/rybaji1/sptrenink.htm>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- **Příloha 1: Úvodní dotazník**
- **Příloha 2: Dotazník 2**
- **Příloha 3: Dotazník 3**
- **Příloha 4: Dotazník pro trenéra**
- **Příloha 5: Výsledky úvodního dotazníku**
- **Příloha 6: Výsledky dotazníku 2**
- **Příloha 7: Výsledky dotazníku 3**
- **Příloha 8: Výsledky dotazníku 4**

Příloha 1

Úvodní dotazník pro hráče

1. Kolik je Ti let?
2. Máš sourozence? – Kolik?
3. Sportují také další členové rodiny?
4. Proč sis vybral fotbal?
5. Jak dlouho jej hraješ?
6. Čeho bys chtěl ve fotbale dosáhnout?
7. Co pro Tebe fotbal znamená?
8. Jaký další sport nejčastěji provozuješ?
9. Jak trávíš svůj volný čas nejrady?
10. Co Tě ve škole nejvíc baví?
11. Jaké jsou Tvé dobré vlastnosti?
12. Jak si myslíš, že Tě vidí Tvoji spoluhráči?
13. V jaké činnosti ve fotbale jsi nejlepší?
14. Kterou činnost bys chtěl zlepšit?
15. Slyšel jsi už pojem mentální trénink?

Příloha 2

Dotazník 2

Vyplňte pravdivě následující dotazník. Pozorně si přečtete každou otázku a zakroužkujte vámi vybranou odpověď.

1. Zaujal Tě mentální trénink?

Ano – Ne

2. Myslíš, že Ti mentální trénink v něčem pomohl?

Ano - Ne

3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?

Ano – Částečně - Ne

4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce? Zakroužkuj jednu odpověď:

uvolnění - motivace - jistota - klid - rozvážnost - koncentrace

5. Provádíš mentální cvičení i mimo trénink?

Ano – Občas - Ne

6. Povídáš si o mentálním tréninku se spoluhráči?

Ano – Ne

7. Povídáš si o mentálním tréninku s ostatními spolužáky?

Ano – Ne

8. Povídáš si o mentálním tréninku s rodiči?

Ano – Ne

Příloha 3

Dotazník 3

Vyplňte pravdivě následující dotazník. Pozorně si přečtete každou otázku a zakroužkujte vámi vybranou odpověď.

1. Baví Tě mentální trénink?

Ano – Ne

2. Myslíš, že Ti mentální trénink v něčem pomohl?

Ano - Ne

3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?

Ano – Částečně - Ne

4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce? Zakroužkuj jednu odpověď:
uvolnění - motivace - jistota - klid - rozvážnost - koncentrace.

5. Provádíš mentální cvičení i mimo trénink?

Často – Občas - Ne

6. Vyzkoušeli některé cvičení také Tvoji rodiče?

Ano – Ne

7. Chtěl bys požívat mentální trénink i nadále?

Ano – Ne

8. Využil jsi některé cvičení také v zápase?

Ano – Ne

9. Doporučil bys využívání mentálního tréninku i v jiných mužstvech?

Ano - Ne

10. Stručně napiš své celkové hodnocení mentálního tréninku

.....

.....

.....

.....

.....

Příloha 4

Dotazník pro trenéra

1. Setkal jste se někdy dříve s mentálním tréninkem?
.....
2. Změnil se Váš názor na mentální trénink v průběhu výzkumu?.....
.....
.....
3. Myslíte si, že hráčům mentální trénink prospěl?.....
.....
.....
4. Vyzkoušel jste si mimo trénink některé cvičení?.....
.....
5. Doporučil byste tyto metody i jiným trenérům?.....
.....
6. Jaký je Váš názor na mentální trénink?.....
.....
.....
7. V čem se projevilo mentální trénink na hráčích nejvíce?.....
.....
.....
8. Měl byste zájem o další spolupráci?.....
.....

Příloha 5

Tab. 3: Výsledky úvodního dotazníku – TO1, TO2, TO3

	TO1	TO2	TO3
1. Kolik je Ti let?	11	12	12
2. Máš sourozence? - Kolik?	Ano - jednoho	Ano - jednoho	Nemám
3. Sportují také další členové rodiny?	Ano	Ano	Ano
4. Proč sis vybral fotbal?	Fotbal hraje každý	Fotbal mě baví	Rád sportuji
5. Jak dlouho jej hraješ?	5 let	6 let	6 let
6. Čeho bys chtěl ve fotbale dosáhnout?	Hrát za Spartu	Hrát 1. ligu	Být hvězda
7. Co pro Tebe fotbal znamená?	Být s kamarády	Je to zábava	Je to nejlepší sport
8. Jaký další sport nejčastěji provozuješ?	Nohejbal	Nohejbal	Tenis
9. Jak trávíš svůj volný čas nejraději?	S kamarády	Hraji hry na PC	Fotbalem
10. Co Tě ve škole nejvíc baví?	Tělocvik	Zeměpis	Tělocvik
11. Jaké jsou Tvé dobré vlastnosti?	Chytrost	Odvaha	Poslušnost
12. Jak si myslíš, že Tě vidí Tvoji spoluhráči?	Prcek	Kamarád	Kamarád
13. V jaké činnosti ve fotbale jsi nejlepší?	Rychlost	Obrana	Kličky
14. Kterou činnost bys chtěl zlepšit?	Vytrvalost	Útočení	Bránění
15. Slyšel jsi už pojem mentální trénink?	Ne	Ne	Ne

Tab. 4: Výsledky úvodního dotazníku – TO4, TO5, TO6

	TO4	TO5	TO6
1. Kolik je Ti let?	12	13	13
2. Máš sourozence? - Kolik?	Ano - dva	Ano - jednoho	Ano - jednoho
3. Sportují také další členové rodiny?	Ne	Ano	Ano
4. Proč sis vybral fotbal?	Rád běhám	Kamarádi hrají taky	Chci dávat góly
5. Jak dlouho jej hraješ?	6 let	7 let	6 let
6. Čeho bys chtěl ve fotbale dosáhnout?	Být nejlepší	Hrát v reprezentaci	Získat pohár
7. Co pro Tebe fotbal znamená?	Kamarády	Kolektiv	Nenudit se
8. Jaký další sport nejčastěji provozuješ?	Basketbal	Nohejbal	Plavání
9. Jak trávíš svůj volný čas nejraději?	U televize	S bráchou	S kamarády
10. Co Tě ve škole nejvíc baví?	Tělocvik	Tělocvik	Tělocvik
11. Jaké jsou Tvé dobré vlastnosti?	Ochota	Chytrost	Spolupráce
12. Jak si myslíš, že Tě vidí Tvoji spoluhráči?	Spoluhráč	Dobře	Kamarád
13. V jaké činnosti ve fotbale jsi nejlepší?	V přihrávání	V brance	Trestné kopy
14. Kterou činnost bys chtěl zlepšit?	Práci s míčem	Výkopy	Rychlost
15. Slyšel jsi už pojem mentální trénink?	Ne	Ne	Ne

Tab. 5: Výsledky úvodního dotazníku – TO7, TO8, TO9

	TO7	TO8	TO9
1. Kolik je Ti let?	13	13	13
2. Máš sourozence? - Kolik?	Ano - jednoho	Ano - dva	Ano - jednoho
3. Sportují také další členové rodiny?	Ano	Ano	Ano
4. Proč sis vybral fotbal?	Fotbal mě baví nejvíc	Tatka je trenér	Mám tu kamarády
5. Jak dlouho jej hraješ?	7 let	7 let	7 let
6. Čeho bys chtěl ve fotbale dosáhnout?	Být nejlepší	Hrát s oběma bratry v mužstvu	Prosadit se v zahraničí
7. Co pro Tebe fotbal znamená?	Sportování	Kolektiv kamarádů	Kariéru
8. Jaký další sport nejčastěji provozuješ?	Volejbal	Tenis	Nohejbal
9. Jak trávíš svůj volný čas nejraději?	Čtu si	Venku s kamarády	S míčem
10. Co Tě ve škole nejvíc baví?	Tělocvik	Tělocvik	Angličtina
11. Jaké jsou Tvé dobré vlastnosti?	Přile	Poslušnost	Nebojácnost
12. Jak si myslíš, že Tě vidí Tvoji spoluhráči?	Kamarád	Kamarád	Tvůrce hry
13. V jaké činnosti ve fotbale jsi nejlepší?	V útočení	Kopání penalt	Tvorba hry
14. Kterou činnost bys chtěl zlepšit?	Hlavičky	Trestné kopy	Střelbu
15. Slyšel jsi už pojem mentální trénink?	Ne	Ne	Ne

Tab. 6: Výsledky úvodního dotazníku – TO10, TO11, TO12

	TO10	TO11	TO12
1. Kolik je Ti let?	13	14	14
2. Máš sourozence? - Kolik?	Nemám	Ano - jednoho	Ano - jednoho
3. Sportují také další členové rodiny?	Ne	Ano	Ano
4. Proč sis vybral fotbal?	Fotbal je fajn	Fotbal mě zajímá	Rád střílím góly
5. Jak dlouho jej hraješ?	6 let	8 let	7 let
6. Čeho bys chtěl ve fotbale dosáhnout?	Vyhrát MS	Být úspěšný	Prosadit se
7. Co pro Tebe fotbal znamená?	Přátele	Kolektiv	Super hru
8. Jaký další sport nejčastěji provozuješ?	Basketbal	Plavání	Hokej
9. Jak trávíš svůj volný čas nejraději?	S tátou	Spaním	U playstationu
10. Co Tě ve škole nejvíc baví?	Tělocvik	Tělocvik	Tělocvik
11. Jaké jsou Tvé dobré vlastnosti?	Spolupráce	Upřímnost	Bojovnost
12. Jak si myslíš, že Tě vidí Tvoji spoluhráči?	Dobře	Kamarád	Bojovníka
13. V jaké činnosti ve fotbale jsi nejlepší?	Zpracování míče	Odkopy	Střelba
14. Kterou činnost bys chtěl zlepšit?	Osobní souboje	Hru hlavou	Střelbu levou nohou
15. Slyšel jsi už pojem mentální trénink?	Ne	Ne	Ne

Tab. 7: Výsledky úvodního dotazníku – TO13, TO14, TO15

	TO13	TO14	TO15
1. Kolik je Ti let?	14	14	14
2. Máš sourozence? - Kolik?	Ano - jednoho	Ano - jednoho	Ano - jednoho
3. Sportují také další členové rodiny?	Ano	Ano	Ano
4. Proč sis vybral fotbal?	Baví mě nejvíc	Je to nejlepší hra	Fotbal tu hraje každý kluk
5. Jak dlouho jej hraješ?	8 let	8 let	8 let
6. Čeho bys chtěl ve fotbale dosáhnout?	Hrát 1.ligu	Hrát v Anglii	Něco dokázat
7. Co pro Tebe fotbal znamená?	Budoucnost	Odreagování	Sportovní úspěchy
8. Jaký další sport nejčastěji provozuješ?	Volejbal	Pozemní hokej	Nohejbal
9. Jak trávíš svůj volný čas nejraději?	S bráchou	Sportováním	Na tréninku
10. Co Tě ve škole nejvíc baví?	Tělocvik	Tělocvik	Tělocvik
11. Jaké jsou Tvé dobré vlastnosti?	Poslušnost	Spolehlivost	Pohodovost
12. Jak si myslíš, že Tě vidí Tvoji spoluhráči?	Dobry spoluhráč	Dlouhán	Nejlepší střelec
13. V jaké činnosti ve fotbale jsi nejlepší?	Přihrávání	Hlavičkování	Střelba
14. Kterou činnost bys chtěl zlepšit?	Zpracování přihrávek	Střelbu	Voleje
15. Slyšel jsi už pojem mentální trénink?	Ne	Ne	Ne

Tab. 8: Výsledky úvodního dotazníku – TO16, TO17, TO18

	TO16	TO17	TO18
1. Kolik je Ti let?	14	14	14
2. Máš sourozence? - Kolik?	Ano - jednoho	Ano - jednoho	Ano - dva
3. Sportují také další členové rodiny?	Ano	Ano	Ano
4. Proč sis vybral fotbal?	Fotbal je nejlepší	Rád běhám	Fotbal hraje celá rodina
5. Jak dlouho jej hraješ?	8 let	7 let	8 let
6. Čeho bys chtěl ve fotbale dosáhnout?	Hrát v zahraničí	Vítězství v Lize mistrů	Slávy
7. Co pro Tebe fotbal znamená?	Kamarády	Oblíbený sport	Budoucnost
8. Jaký další sport nejčastěji provozuješ?	Volejbal	Basketbal	Nohejbal
9. Jak trávíš svůj volný čas nejraději?	S bráchou na fotbale	Dívám se na filmy	S rodinou
10. Co Tě ve škole nejvíc baví?	Zeměpis	Tělocvik	Tělocvik
11. Jaké jsou Tvé dobré vlastnosti?	Spolupráce	Chytrost	Odpovědnost
12. Jak si myslíš, že Tě vidí Tvoji spoluhráči?	Kamarád	Kamarád	Kamarád
13. V jaké činnosti ve fotbale jsi nejlepší?	Přesnost	Kopání rohů	Kličkování
14. Kterou činnost bys chtěl zlepšit?	Rychlost	Vytrvalost	Přihrávání
15. Slyšel jsi už pojem mentální trénink?	Ne	Ne	Ne

Příloha 6

Tab. č.9: Odpovědi TO 1, 2, 3, 4, 5, 6 v dotazníku 2

	TO1	TO2	TO3	TO4	TO5	TO6
1. Zaujal Tě mentální trénink (MT)?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
2. Pomohl Ti MT v něčem?	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?	Ne	Částečně	Ano	Ne	Ano	Částečně
4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce?	V ničem	Uvolnění	Jistota	V ničem	Motivace	Uvolnění
5. Provádíš MT i mimo trénink?	Ne	Občas	Ano	Ne	Občas	Občas
6. Povídáš si o MT se spoluhráči?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
7. Povídáš si o MT s ostatními spolužáky?	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano
8. Povídáš si o MT s rodiči?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

Tab. č.10: Odpovědi TO 7, 8, 9, 10, 11, 12 v dotazníku 2

	TO7	TO8	TO9	TO10	TO11	TO12
1. Zaujal Tě mentální trénink (MT)?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
2. Pomohl Ti MT v něčem?	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano
3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?	Částečně	Částečně	Částečně	Ano	Ano	Částečně
4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce?	Uvolnění	V ničem	V ničem	Jistota	Motivace	Uvolnění
5. Provádíš MT i mimo trénink?	Občas	Ne	Ne	Ano	Občas	Občas
6. Povídáš si o MT se spoluhráči?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
7. Povídáš si o MT s ostatními spolužáky?	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano
8. Povídáš si o MT s rodiči?	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano

Tab. č.11: Odpovědi TO 13, 14, 15, 16, 17, 18 v dotazníku 2

	TO13	TO14	TO15	TO16	TO17	TO18
1. Zaujal Tě mentální trénink (MT)?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
2. Pomohl Ti MT v něčem?	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano
3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?	Ne	Částečně	Ano	Částečně	Ano	Ano
4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce?	V ničem	Uvolnění	Motivace	Klid	Jistota	Uvolnění
5. Provádíš MT i mimo trénink?	Ne	Ne	Ano	Občas	Ano	Občas
6. Povídáš si o MT se spoluhráči?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
7. Povídáš si o MT s ostatními spolužáky?	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano
8. Povídáš si o MT s rodiči?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

Příloha 7

Tab. č.12: Odpovědi TO 1, 2, 3, 4, 5, 6 v dotazníku 3

	TO1	TO2	TO3	TO4	TO5	TO6
1. Baví Tě mentální trénink (MT)?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
2. Myslíš, že Ti MT v něčem pomohl?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?	Částečně	Ano	Ano	Částečně	Ano	Ano
4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce?	Uvolnění	Uvolnění	Motivace	Uvolnění	Motivace	Uvolnění
5. Provádíš mentální cvičení i mimo trénink?	Ne	Občas	Ano	Ne	Ano	Ano
6. Vyzkoušeli některé cvičení také Tvoji rodiče?	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano
7. Chtěl bys požívat MT dále?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
8. Využil jsi některé cvičení také v zápase?	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano
9. Doporučil by jsi využívání MT i v jiných mužstvech?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
10. Stručně napiš své celkové hodnocení MT	Zábava	Zkušenosti	Relaxace	Zajímavá cvičení	Zlepšení	Splnění očekávání

Tab. č.13: Odpovědi TO 7, 8, 9, 10, 11, 12 v dotazníku 3

	TO7	TO8	TO9	TO10	TO11	TO12
1. Baví Tě mentální trénink (MT)?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
2. Myslíš, že Ti MT v něčem pomohl?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?	Ano	Částečně	Ano	Ano	Ano	Ano
4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce?	Motivace	Motivace	Motivace	Motivace	Uvolnění	Motivace
5. Provádíš mentální cvičení i mimo trénink?	Ano	Občas	Ano	Ano	Ano	Ano
6. Vyzkoušeli některé cvičení také Tvoji rodiče?	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano
7. Chtěl bys používat MT dále?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
8. Využil jsi některé cvičení také v zápase?	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano
9. Doporučil by jsi využívání MT i v jiných mužstvech?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
10. Stručně napiš své celkové hodnocení MT	Výborná věc	Prostředek k uvolnění	Skvělé	Zklidnění	Zvýšení motivace	Zajímavá novinka

Tab. č.14: Odpovědi TO 13, 14, 15, 16, 17, 18 v dotazníku 3

	TO13	TO14	TO15	TO16	TO17	TO18
1. Baví Tě mentální trénink (MT)?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
2. Myslíš, že Ti MT v něčem pomohl?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
3. Považuješ ho za důležitou část tréninku?	Částečně	Částečně	Ano	Ano	Ano	Ano
4. V čem se jeho využívání projevilo nejvíce?	Motivace	Motivace	Motivace	Motivace	Motivace	Motivace
5. Provádíš mentální cvičení i mimo trénink?	Občas	Občas	Ano	Ano	Ano	Ano
6. Vyzkoušeli některé cvičení také Tvoji rodiče?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
7. Chtěl bys požívat MT dále?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
8. Využil jsi některé cvičení také v zápase?	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano
9. Doporučil by jsi využívání MT i v jiných mužstvech?	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
10. Stručně napiš své celkové hodnocení MT	Větší představivost	Lepší pocit	Skvělé	Zážitek	Zábava	Zvláštní, ale dobré

Příloha 8

Tab. č.15: Odpovědi trenéra v dotazníku 4

	Trenér
1. Setkal jste se někdy dříve s mentálním tréninkem (MT)?	Prakticky ještě ne. O využití podobných technik u vrcholových sportovců jsem pouze četl ve sportovním časopise.
2. Změnil se Váš názor na MT v průběhu výzkumu?	Metodám jsem věřil, ale neměl jsem žádné zkušenosti s MT. Nyní mám jasnější představu.
3. Myslíte si, že hráčům MT prospěl?	Rozhodně ano. Na chlapcích je vidět určitý posun.
4. Vyzkoušel jste si mimo trénink některé cvičení?	Samozřejmě. Zapojil jsem celou rodinu.
5. Doporučil byste tyto metody i jiným trenérům?	Metody MT by měl vyzkoušet každý
6. Jaký je Váš názor na MT?	Účinná pomůcka, s jejíž pomocí hráči mnohem více zapojí svou hlavu.
7. V čem se projevilo MT na hráčích nejvíce?	Změnil se přístup k relaxaci a uvolnění. Zvýšila se motivace a přemýšlení.
8. Měl byste zájem o další spolupráci?	Velmi rád.