

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

METODY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY VE FLORBALU
Bakalářská práce

Autor: Vojtěch Duda, Tělesná výchova – Geografie

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Vojtěch Duda

Název závěrečné písemné práce: Metody psychologické přípravy ve florbalu

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2018

Abstrakt:

Úvod: Práce stanovuje přehled nejvhodnějších metod psychologické přípravy pro kolektivní sporty a jejich aplikaci pro florbal. Součástí této práce je charakteristika florbalu, dále seznámení se sportovní přípravou, mentálním tréninkem. Dále charakteristika psychologické přípravy a jejích nejčastěji využívaných metod.

Cíl: Cílem práce je předložit přehled nejčastěji užívaných metod psychologické přípravy v kolektivních sportech se zaměřením na aplikaci do florbalu.

Metodika: Práce má charakter přehledové studie. Mezi třídící kritéria byly zařazeny konkrétní databáze (EBSCO, ProQuest a SportDiscuss), klíčová slova sports preparation, psychological preparation, team sports a vyhledávání bylo časově omezeno na rozmezí let 2008 až 2018.

Výsledky: Jako nejčastěji užívané metody psychologické přípravy byly identifikovány: trénink imaginace, nastavování cílů, trénink koncentrace, techniky na zvládání předstartovních stavů.

Klíčová slova: psychologická příprava, mentální trénink, kolektivní sporty, florbal

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Vojtěch Duda

Title of the thesis: Methods of psychological preparation in floorball

Department: Department of social studies in kinanthropology

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract:

Introduction: The aim is to provide an overview of the most appropriate methods of psychological training for team sports and their application for floorball. Part of this work is the characteristics of floorball, further introduction of sports preparation, mental training. Then characterization of psychological preparation and its most frequently used methods.

Aim: The aim of this work is to present an overview of the most commonly used methods of psychological preparation in team sports with a focus on application to floorball.

Methodology: The work has the character of an overview study. Specific data-bases (EBSCO, ProQuest and SportDiscuss) were included among the screening criteria, the keywords sports training, psychological preparation, team sports, and search were time-limited between 2008 and 2018.

Results: The most commonly used methods of psychological preparation have been identified: imagination training, goal setting, concentration training, pre-performance techniques.

Keywords: psychological preparation, mental training, team sports, floorball

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se
zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

Podpis:

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Janě Harvanové, Ph.D., za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1 FLORBAL	8
2.1.1 <i>Stručná historie florbalu</i>	8
2.1.2 <i>Florbal v ČR</i>	10
2.1.3 <i>Základní pravidla florbalu</i>	12
2.1.4 <i>Zařazení florbalu do typologie sportů</i>	13
2.2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA	15
2.2.1 <i>Technická příprava</i>	16
2.2.2 <i>Kondiční příprava</i>	17
2.2.3 <i>Taktická příprava</i>	18
2.2.4 <i>Psychologická příprava</i>	19
2.3 METODY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY	22
3 CÍLE.....	28
3.1 Hlavní cíl práce.....	28
3.2 Dílčí cíle	28
4 METODIKA.....	29
4.1 Definice studií.....	29
4.2 Způsob výběru studií	29
4.3 Způsob hodnocení studií.....	29
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	30
5.1 Postup při výběru studií.....	30
5.2 Charakteristika zvolených studií	32
5.3 Metody psychologické přípravy	35
5.4 Diskuze	37
6 ZÁVĚRY	39
7 SOUHRN	40
8 SUMMARY	41
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	42

1 ÚVOD

Florbal je jedním z nejdynamičtější rozvíjejících se sportů. Je to kolektivní sport původem ze Skandinávie, který u nás v posledních letech získává čím dál více příznivců a popularitu. Má na tom také podíl jeho finanční nenáročnost na vybavení. Stačí pouze sportovní oblečení a florbalová hůl. Proto se neustále rozšiřuje do škol po celé republice a často je součástí hodin tělesné výchovy.

Florbal byl popsán a zkoumán z mnoha různých oblastí. Tak jako v každém sportu, je i ve florbalu určité psychické zatížení hráčů a je důležitá správná psychologická příprava zejména od trenérů a realizačních týmů. Psychické zatížení je odlišné od individuálních sportů a má svá určitá specifika. Tato oblast nebyla ještě ve florbalu dostatečně popsána, avšak s nástupem nových moderních metod tréninku se na to budou týmy zaměřovat čím dál více.

Mým hlavním záměrem v této bakalářské práci je vytvořit ucelený přehled často využívaných metod psychologické přípravy v kolektivních sportech s aplikací na florbal. Dále může sloužit jako pomocný nástroj pro trenéry a všechny, kteří se florbalu věnují.

Toto téma jsem si vybral proto, že mě osobně zajímá psychologická oblast sportu, která je podle mě čím dál důležitější. Také se florbalu věnuji závodně 16 let a mohu se o něm dozvědět více.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 FLORBAL

Florbal je poměrně nová kolektivní míčová hra. Rozhoduje v ní, které ze dvou družstev vstřelí více branek. Florbalové hřiště je ohraničeno nízkými mantinely a obvykle proti sobě stojí družstva po pěti hráčích s hokejkami (Kysel, 2010).

Florbal je velmi dynamický a atraktivní sport. To ho předurčuje stát se jedním z nejoblíbenějších sportů u nás. Je minimálně náročný na vybavení a jeho pravidla jsou také jednoduchá. Divácky atraktivní je díky svému proměnlivému ději, vysokému tempu a množství zvrátů (Kysel, 2010).

Kysel (2010) také uvádí, že se florbalu daří i jako sportu pro hendikepované. Rozlišuje se florbal elektrických vozíků a na ručně poháněných vozících. U florbalu s elektrickými vozíky jsou snížené mantinely a branky, u hry s ručně poháněnými vozíky jsou mantinely a branky normální velikosti a hráči mají sportovně upravené vozíky.

Florbal překročil druhou desítku let a neustále se vyvíjí. Má na tom podíl také jeho podobnost k oblíbenému lednímu hokeji, kterému již počtem registrovaných hráčů zdatně konkuruje (Skružný et al., 2005).

2.1.1 Stručná historie florbalu

Stále se debatuje o původu florbalu. O vznik florbalu se ucházejí Kanada, USA a Švédsko. První oficiální zápas proběhl ve Švédsku v Göteborgu v roce 1968, avšak již v 50. letech minulého století se hrála hra podobná florbalu v Kanadě a Spojených státech amerických. Kanada pro ni měla označený „hra s balónem“ a ve Spojených státech „Cosom hockey“, podle továrny na plasty Cosom ve státě Minneapolis, kde byly vyrobeny první plastové hokejky (Jie Yu, 2017).



Obrázek 1. První plastové hokejky továrny Cosom (Jie Yu, 2017)

Masový rozkvět zažil florbal až poté, kdy se plastové hole Cosom převezly na evropský kontinent, konkrétně do Skandinávie, kde florbal našel velmi rychlé své uplatnění (Kysel, 2010).

První oficiální florbalový klub nesl název Sala IBK a byl založen ve Švédsku v roce 1979 (Jie Yu, 2017).

Florbal se poté stával stále známější ve více zemích, a proto bylo třeba založit organizaci spojující národní florbalové svazy. Mezinárodní florbalová federace (IFF) byla založena 12.4. 1986 největšími propagátory florbalu Švédskem, Finskem a Švýcarskem. Mezi členské země se dále zařadilo v roce 1991 Dánsko a Norsko, v roce 1992 Maďarsko a v roce 1993 Česká republika a Rusko (Skružný et al., 2005). Aktuálně má Mezinárodní florbalová federace již 62 členů (IFF, 2017). Prvním prezidentem IFF se stal András Czitrom, který nedávno zemřel ve věku 65 let (Mukkala & Souter, 2016). Současným prezidentem IFF je Švéd Tomas Eriksson.



Obrázek 2. Aktuální logo Mezinárodní florbalové federace (IFF, 2017)

2.1.2 Florbal v ČR

Florbal se do České republiky dostal třemi různými cestami. První kontakt s florballem se objevil díky výměnnému pobytu studentů pražské VŠE a studentů helsinské univerzity v roce 1984. Poté nastala prodleva v rozvoji florbalu. V roce 1991 bratři Vaculíkoví přivezli florbalové vybavení ze Švédska a díky tomu se začal hrát florbal ve Střešovicích (Pudich, 1991).

Další cesta je spojena s Jaroměří. Hráči švýcarského klubu Mettmensstetten Unicorns tam přivezli švýcarskou obdobu florbalu, tzv. „unihockey“. Florbal se rozšířil na Moravu především díky práci Marcele Pudicha, který převezl výbavu z Prahy do Ostravy a byly odehrány první turnaje na severu Moravy. Dále vznikala kromě Prahy a Ostravy další centra florbalu jako Brno nebo Liberec (Skružný et al., 2005).

Důležitým milníkem pro florbal u nás bylo dovezení vůbec prvních mantinelů z Maďarska v roce 1992 po turnaji. Tento krok zapříčinil začátek pořádání turnajů a později první ročníky lig (Kysel, 2010).

V 1. ročníku ligy v roce 1994 byla registrována tato družstva: 1. SC SSK Vítkovice, AC Sparta Praha, Dream Team Ostrava, FBC Hovorčovická CCS OA Praha, FBC Mušle Praha, North Stars Ostrava, TJ Sokol Jaroměř, UHC Ostrava, HB Sharks Havlíčkův Brod a Tatran Střešovice (Unie, 1994).

Florbal v České republice řídí Česká florbalová unie (ČFbU). Tato instituce byla založena roku 1992 a má své sídlo v Praze. Prvním prezidentem se stal Martin Vaculík, který ve funkci vydržel šest let. Současným prezidentem je Filip Šuman, ten působí i v Mezinárodní florbalové federaci (Kysel, 2010).



Obrázek 3. Logo České florbalové unie (Unie, 2014)

Podle aktuální statistiky je v České republice zaregistrováno 76 143 hráčů a je oficiálně zaregistrovaných 450 oddílů (Český florbal, 2016).

Struktura soutěží v ČR

Soutěže florbalu v rámci České florbalové unie se dělí na celostátní soutěže a regionální soutěže. Do mužských celostátních soutěží patří:

1. Tipsport Superliga (1 skupina)
2. 1. liga mužů (1 skupina)
3. Národní liga (2 skupiny)
4. KB liga juniorů (6 skupin)
5. 1. liga dorostenců (4 skupiny)
6. Divize (4 skupiny)

Dále následují nižší regionální soutěže. Do ženské složky celostátních soutěží zařazujeme:

1. Extraliga žen (1 skupina)
2. 1. liga žen (2 skupiny)
3. 1. liga juniorek (1 skupina) (Unie, 2014).

Pohár České Pojišťovny

V ČR se hraje nadstavbová soutěž mimo ligové zápasy s názvem Pohár České pojišťovny. Hraje se vyřazovacím způsobem a finále se odehrává každý rok v jiném městě, které nehostí vrcholné florbalové zápasy.

První ročník u mužů se konal v roce 2001 a zvítězil tým 1. SC Ostrava. Nejúspěšnějším týmem Poháru je Tatran Střešovice (Unie, 2016). Posledním držitelem titulu z roku 2016 je Florbal Mladá Boleslav.

U žen se Pohár hrál poprvé v roce 2004 a ovládl jej tým FBC Liberec (Unie, 2016). Titul v roce 2016 vyhrály 1. SC Vítkovice.

V lednu roku 2018 se uskuteční finále Poháru České pojišťovny ve městě Most.

2.1.3 Základní pravidla florbalu

Florbalové pravidla vycházejí okrajově z pravidel ledního hokeje. Florbal se hraje na hřišti obdélníkového tvaru o rozměrech 40 x 20 metrů ohraničeného plastovými mantinely, přičemž mladší kategorie mají zmenšené hřiště. Zápas vyhrává družstvo, které vstřelí více gólů do soupeřovy branky (Unie, 2014).

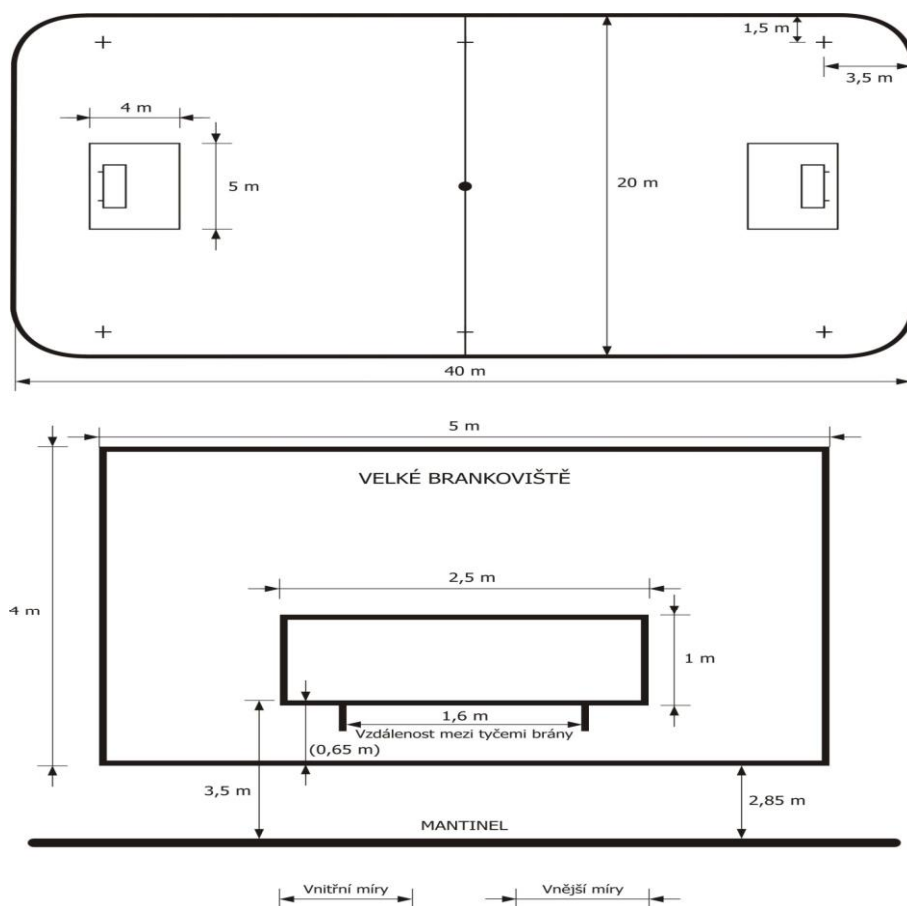
Oficiální hrací čas pro dospělé kategorie je 3 x 20 minut čistého času. Přestávka mezi třetinami činí 10 minut (Mikkola, 2009). Pro mladší kategorie je hrací čas upraven.

Na hřišti jsou vždy licencované brány, a také hráči musí používat pouze výstroj a výzbroj licencovanou IFF (Unie, 2014).

Gólman chytá bez hokejky a klečí na obou kolenech. Musí mít speciální výstroj a ochrannou přilbu (Unie, 2014).

Při hře nesmí hráči například hákovat soupeře, sekát jej po hokejce, hrát na zemi, hrát hokejkou nad úroveň pasu, hrát hlavou či rukou, vyskočit, hrát hokejkou mezi nohama soupeře atd. (Mikkola, 2009).

Utkání řídí vždy dva licencovaní rozhodčí. Každé družstvo může k zápasu využít maximálně 20 hráčů zapsaných na soupisce. Střídat mohou hráči kdykoliv během hry podobně jako v hokeji (Unie, 2014).



Obrázek 4. Náskres rozměrů florbalového hřiště (Český florbal, 2010)

2.1.4 Zařazení florbalu do typologie sportů

Podle Flemra a Valjenta (2010) lze sportovní aktivity třídit podle mnoha hledisek:

Období – letní (fotbal, frisbee, golf) nebo zimní (biatlon, alpské lyžování).

Prostředí – venkovní (baseball, softball, americký fotbal) nebo sálové (futsal, florbal, gymnastika atd.)

Počtu zúčastněných osob – individuální (plavání, tenis, golf, šachy) nebo kolektivní (fotbal, lední hokej, házená, volejbal, florbal atd.)

Výkon – rekreační, výkonnostní, vrcholový (profesionální).

Z hlediska psychologie můžeme sporty rozdělit na: *senzomotorické, funkčně-mobilizační, anticipační a technické (rizikové)* (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Mezi *senzomotorické* sporty se zařazují sporty s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Patří sem střelecké sporty, gymnastika, krasobruslení, skoky do vody, taneční sporty atd.

Funkčně-mobilizační sporty mají vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Mobilizaci může být krátkodobá a jednorázová, patří sem především atletické skoky, vrhy nebo vzpěračské trhy atd. Dlouhodobá mobilizace se projevuje ve vytrvalostních sportech, kde psychologicky vystupuje do popředí otázka vůle.

Anticipační sporty jsou rozsáhlá skupina sportů. Psychologickým základem je u nich předvídání (anticipace) následných dějů a poté tvořivé řešení problémových úloh (heuristika).

Technické (rizikové) sporty jsou skupinou, kde se do výkonu promítá úroveň ovládaného technického zařízení. Patří sem sporty „benzínové“, jachtařské, sjezdové. Překrývají se v určitých aspektech s oblastí sportů adrenalinových (Slepička et al., 2009).

Florbal zařazujeme mezi sporty anticipační s prvky senzomotorických (periferní vidění a vnímání herních podmínek) a funkčně-mobilizačních (aktivace dolních končetin při rychlých změnách rychlosti a směru). Jde zde o správnou součinnost týmu v reakci na činnost soupeře (nárokuje určitou hráčskou inteligenci). Je charakteristický skupinovou dynamikou a herní tvořivostí. Jako jiné kolektivní sporty je objektem diváckého zájmu a typický klubovou identifikací.

Florbal je velmi rychlý dynamický sport. To klade na hráče mnoho nároků. Zejména jde o rychlé rozhodování v tísnivých situacích. Hráči jsou pod velkým stresem a více špatných rozhodnutí může vést ke zhoršení celého výkonu.

V kolektivním sportu také platí určitá odpovědnost k ostatním spoluhráčům, která může hráče svazovat.

Hráče může zatěžovat negativně i okolí a podmínky zápasu, zejména diváci a bouřlivá atmosféra.

Na gólmana jsou zase kladeny nároky na vysokou koncentraci po celou dobu utkání, což je psychicky únavné.

Při práci s ženami a dětmi má zatížení svá specifika. Je důležitá vhodná komunikace a častá pozitivní zpětná vazba (Kysel, 2010).

Výsledky zahraničního výzkumu z roku 2014 ukázaly, že větší míra psychického stresu a méně psychické relaxace dlouhodobě snižuje výkonnost (Van Der Does et al., 2015).

2.2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

Sportovní příprava neboli sportovní trénink má hned několik různých definic. V širším smyslu ji lze chápat jako proces zaměřený na vytvoření specifických adaptací sportovce vyvolaných opakováním adaptačních podnětů uplatňovaných v podmínkách tréninku a soutěží. (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014). Z tohoto pohledu se jedná o morfologicko-funkční adaptace (zpevňování kostí, klidová tepová frekvence) , motorické učení (naučení se specifickým pohybům, osvojení si techniky) a psychosociální učení (rozvoj osobnosti ve sportovním prostředí, vztahy se spoluhráči.) (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

Dále sportovní přípravu můžeme definovat jako „složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví“ (Perič & Dovalil, 2010, 12).

Dovalil a spol. (2008) uvádí, že se jedná o proces ovlivňování výkonnosti jednotlivce či družstva sloužící k dosahování nejvyšších sportovních výkonů.

Sportovní příprava má své úkoly, cíle, obsah, metody a prostředky. Tyto aspekty vytváří strukturu sportovní přípravy.

Úkoly sportovní přípravy zahrnují tělesný, sociální a psychický vývoj jedince či družstva a spočívají v osvojení určitého druhu dovedností (Dovalil et al., 2008).

Cílem přípravy je „dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce“ (Perič & Dovalil, 2010, 13). Vždy by se mělo usilovat o rozvoj jak v oblasti výkonnosti, tak i rozvoj samotné lidské stránky svěřence (výchova k fair play apod.).

Obsah přípravy popisuje to, co je potřeba vykonat, aby byly naplněny úkoly přípravy a její cíle. Zahrnuje to, co by měl trenér sportovci zprostředkovat a co si musí sportovec osvojit, aby dosáhl výkonu nejvyšší úrovně (Dovalil et al., 2008).

Metody jsou postupy, jakými příprava probíhá. Systematika metod se obvykle připravuje podle druhu sportu a každý sport má své specifické metody.

Prostředky sportovní přípravy se rozumí veškeré druhy cvičení, sportovní zařízení a sportovní náčiní, které přispívá a usnadňuje plnění tréninkových úkolů (Dovalil et al., 2008).

Sportovní příprava se skládá z jednotlivých složek: technická příprava, kondiční příprava, taktická příprava a psychologická příprava. Mezi jednotlivými složkami existují užší či volnější vztahy (Perič & Dovalil, 2010). Každý sport má jednotlivé složky různě uspořádány dle důležitosti. Při správně vedené sportovní přípravě by měly být všechny složky rozvíjeny rovnoměrně.

2.2.1 Technická příprava

Složka sportovní přípravy zaměřená na zdokonalování sportovních dovedností a techniky za účelem dosažení maximální výkonnosti. Obsah technické přípravy závisí na disciplíně, věku a úrovni sportovců. V technické přípravě se uplatňují poznatky z motorického učení. Hlavními úkoly technické přípravy jsou osvojení specifických sportovních dovedností a následně optimalizace techniky vzhledem ke stylu sportovce (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

Obsah technické přípravy se v souvislosti s věkem a výkonností značně mění. Zpočátku jde o prvotní osvojování techniky, s postupujícím časem a zkušenostmi jde především o dokonalé technické provedení daných pohybových úkolů (Dovalil et al., 2008). Úspěšnost technické přípravy závisí na různých faktorech, například:

- aktivitě sportovce a trenéra, založené na správné komunikaci
- připravenosti sportovce, kde hraje roli i talent a vrozené dispozice

- motivaci sportovce a jeho osobnostních vlastnostech (cílevědomost, houževnatost, samostatnost atd.) (Dovalil et al., 2008).

U technické přípravy se vyskytují 3 základní fáze, které by na sebe měly postupně a plynule navazovat. Fáze *nácviku* se týká především sportovců začátečníků nebo dětí, které se sportem seznamují. Nejprve je vymezen pohybový úkol a mělo by dojít k ukázce, jak bude úkol nacvičován. Poté by měly hned následovat první pokusy podpořené pozitivní motivací, jelikož při prvních pokusech nezažívají většinou sportovci ihned úspěch. Sportovci zvládají rychleji nácvik úkolu pokud mají představu určitého pohybového vzoru (Perič & Dovalil, 2010).

Následující fáze je *zdokonalování*. Jejím úkolem je postupně zpevnit a stabilizovat techniku. Důležité je poskytnout sportovcům dostatečné množství kvalitních opakování pohybového úkolu či techniky. Také využívání tréninkových cvičení, které vedou k postupné automatizaci pohybu. V této fázi by se měl trenér ptát svých svěřenců na jejich zkušenosti s provedením pohybu oproti dokonalému provedení, zlepšuje to zpětnou vazbu (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

Závěrečná fáze je *stabilizace*, která zakončuje proces technické přípravy. Cílem je stabilizace techniky, která umožňuje sportovci podat co nejvyšší výkon v soutěži. Zvyšují se nároky na přesnost provedení dané techniky a její propojení s ostatními složkami sportovní přípravy (Dovalil et al., 2008).

2.2.2 Kondiční příprava

Složka zaměřující se na rozvoj bioenergetického, funkčního a pohybového potenciálu sportovce. Hlavním úkolem kondiční přípravy je optimalizace úrovně kondičních schopností ve spojitosti se sportovním výkonem (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

K ovlivňování kondičních schopností dochází v tréninku především díky zatěžování, které aktivuje funkční systémy organismu (Dovalil et al., 2008).

Kondiční schopnosti jsou závislé na několika faktorech. Jedním z faktorů jsou přirozené fyzické vlastnosti jako síla, rychlost, výdrž, jejichž základy jsou geneticky vrozené (Khadartsev, Nesmeyanov, Eskov, Filatov, & Pan, 2017). Dalšími faktory jsou například

koordinační mechanismy řízené CNS, psychické aspekty k realizaci kondice či doba zahájení systematického tréninku (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

V praxi se vymezují dva základní modely kondiční přípravy.

Obecně zaměřená kondiční příprava se zaměřuje na komplexní působení na všechny pohybové schopnosti. Využívají se zde různorodá cvičení k všestrannému pohybovému rozvoji. Tento model se uplatňuje u tréninku dětí (Dovalil et al., 2008).

Speciální kondiční příprava se zaměřuje na ovlivňování specifických kondičních schopností daného sportu. Je to jedna z klíčových podmínek dosažení maximálního sportovního výkonu (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

2.2.3 Taktická příprava

Tato složka sportovní přípravy se zaměřuje na efektivní způsob vedení boje. Taktická příprava se specializuje na výklady boje a možnosti jeho vedení. Ve sportu má taktická příprava nejmenší význam ve výkonu v disciplínách jako gymnastika či střelba, naopak zásadní vliv má ve sportovních hrách či úpolových sportech (Perič & Dovalil, 2010).

Jejím úkolem je postupné osvojování taktických dovedností, které sportovec využívá v soutěži pro nalezení optimálního řešení v dané situaci. Dalšími úkoly jsou osvojení vědomostí z teorie taktiky, a také rozvoj tvořivosti, která pomáhá ve vytváření nových řešení s měnícími se podmínkami soutěže (Dovalil et al., 2008).

Úroveň taktické stránky sportovního výkonu je úzce spojena s úrovní psychického vývoje a je rozdílná v jednotlivých etapách sportovní přípravy (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

S taktickou přípravou je zmiňováno několik pojmů, které mají své odlišnosti.

Strategie označuje předem promyšlený a na základě určitých poznatků vytvořený plán, který vede k dosažení nejlepšího výsledku v soutěži. Jedná se jistou koncepci vedení boje (Perič & Dovalil, 2010). Trenér obvykle stanovuje strategický plán na základě zvážení různých okolností, jako význam soutěže či podmínek soutěže. Východiska strategického plánu by měla vycházet například z informací o soupeři, stanovení důležitosti soutěže nebo

posouzení vlastní výkonnosti. Tvorba efektivní strategie by měla vždy probíhat ve spolupráci se svěřenci a brát v potaz jejich názory (Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, 2014).

Taktikou rozumíme soubor možných řešení soutěžních situací, vlastní realizace strategie. Taktika zahrnuje: přehled prostředků a způsobů vedení sportovního boje, přehled o podmínkách sportovního boje, analýzu přírodních a materiálně-technických podmínek, analýzu činnosti soupeřů atd. (Perič & Dovalil, 2010).

Taktické dovednosti představují komplex znalostí, zkušeností a pohybových vzorců, které sportovec využívá pro optimální řešení soutěžních situací. Musí být úzce spjaty se správnou technikou, pokud není sportovec schopen správně zvládnout danou techniku, není možné ji takticky dostatečně využít (Dovalil et al., 2008).

Taktické vědomosti zahrnují veškeré znalosti pravidel daného sportu, znalosti hlavních zásad taktiky daného sportu či znalosti taktického jednání v konkrétních situacích (Dovalil et al., 2008).

2.2.4 Psychologická příprava

Na psychologické komponenty ve sportovním prostředí se zaměřuje psychologická příprava. Psychologická příprava (trénink psychologických dovedností) představuje část, která spadá do celkové přípravy sportovce (Miltiadis, Fotios, & Michalis, 2012). Jak uvádí Weinberg a Gould (2003), psychologická příprava má za cíl především zlepšit sportovní výkon jedince, zvýšit požitky ze sportu či pomoci k dosažení většího sebeuspokojení z pohybové aktivity. Měla by také usilovat o správný rozvoj osobnosti a osobnostních vlastností (vytrvalost, vůle apod.).

Psychologická příprava se snaží omezovat na minimum působení negativních psychogenních vlivů na sportovce a současně pozitivně ovlivňovat psychiku k maximální sportovní výkonnosti (Šafář & Hřebíčková, 2014b).

Profesionálně řízená psychologická příprava s respektováním individuálních potřeb může podpořit celkové využití potenciálu daného jedince (Hřebíčková, Válková, & Sigmund, 2013). Psychologickou přípravu dělíme z hlediska trvání na *krátkodobou* a *dlouhodobou*.

Krátkodobá psychologická příprava slouží k dosažení nejlepšího sportovního výkonu k určitému datu a podmínkám soutěže. Časové trvání je obvykle stanoveno pouze na

několik týdnů. Její význam spočívá zejména ve využití metod modelovaného tréninku a regulaci aktuálních psychických stavů (Dovalil et al., 2008).

Dlouhodobá psychologická příprava má obecnější zaměření a je součástí každé tréninkové jednotky. Jejím cílem je správně utvářet osobnost jedince či klima týmu vzhledem k požadavkům sportovního výkonu, zvyšovat úroveň celkové odolnosti nebo posilovat soutěživost, motivaci (Dovalil et al., 2008).

V současné době se význam psychologické přípravy neustále zvyšuje. Také roste počet sportovců, kteří využívají techniky mentálního tréninku a tréninku psychologických dovedností (Miltiadis et al., 2012).

Trénink psychologických dovedností vyjadřuje systematický a konzistentní trénink mentálních nebo psychologických dovedností za účelem zvýšení výkonnosti (Weinberg & Gould, 2003).

Mentální trénink je druh intervence zaměřený na zvýšení mentální kapacity a výkonnosti. Cílem je posunout úroveň psychických procesů funkcí a procesů na takovou úroveň, aby nebyly limitem pro fyzický výkon. Mentální trénink využívá řadu různých technik, zaměřených vždy na určitou část psychiky (Šafář & Hřebíčková, 2014a).

Hlavním cílem tréninku psychologických dovedností je naučit sportovce efektivnímu samostatnému fungování, aniž by potřebovali konstantní vedení trenéra nebo sportovního psychologa. Většina odborníků a výzkumů se shoduje, že trénink psychologických dovedností má být prováděn víceúrovňově s kombinací různých metod (Šafář & Hřebíčková, 2014b). To potvrdil také předchozí výzkum z roku 1996 (Meyers, Whelan, & Murphy, 1996).

Do psychologických dovedností zařazujeme například myšlení, představivost, smyslové vnímání, paměť atd.

Trénink psychologických dovedností se skládá ze třech částí: *edukační fáze, nácvikové fáze a praktické fáze*.

V *edukační fázi* jsou účastníci seznámeni s tím, proč je důležitý trénink psychologických dovedností a jaký má vliv na sportovní výkon. Důležité je objasnit, jakým způsobem se mohou naučit psychologické dovednosti, stejně jako fyzické dovednosti. Na závěr této fáze je vhodné dotazování na osobní zkušenosti účastníků s tréninkem psychologických dovedností (Weinberg & Gould, 2003). Úkolem je zvýšit jejich povědomí o psychologickém tréninku (Williams, 2010).

Nácviková fáze se zaměřuje na strategie a techniky nácviku jednotlivých psychologických dovedností. Nácvik se může odehrávat jak během formálních, tak během neformálních setkání (Šafář & Hřebíčková, 2014b).

Závěrečná *praktická fáze* má za úkol zautomatizovat získané dovednosti. Dále zařadit psychologické dovednosti do závodních situací a stimulovat dovednosti, které sportovci používají v závodech (Weinberg & Gould, 2003).

Mnoho studií a výzkumů potvrdilo prokazatelný vliv tréninku psychologických dovedností na sportovní výkon. Weinberg a Comar (1994) vyšetřili 45 studií a ve 38 případech bylo potvrzen pozitivní efekt na sportovní výkon díky tréninku psychologických dovedností.

Avšak i když je dnes pozitivní vliv tréninku psychologických dovedností zřetelně prokázán, velká část sportovců či týmů jeho přínos do sportovní přípravy stále zanedbává. Existují 3 hlavní důvody, proč je trénink psychologických dovedností zanedbáván.

Prvním důvodem je *nedostatek informací a vědomostí*. Mnoho trenérů nemělo dříve přístup k informacím o tréninku psychologických dovedností. Jednali jen dle vlastních zkušeností místo prokázaných informací a technik. S nástupem moderních technologií se informace stávají dostupnějšími (Weinberg & Gould, 2003).

Dalším důvodem je *neporozumění psychologickým schopnostem*. Mnoho lidí se domnívá, že nejúspěšnější sportovci mají vrozenou vysokou mentální odolnost a rozvinuty všechny psychologické vlastnosti a dovednosti. Tyto charakteristiky jsou budovány a rozvíjeny vždy jen za správného systematického tréninku psychologických dovedností (Weinberg & Gould, 2003).

Za třetí důvod se považuje *nedostatek času*. Mnoho trenérů tvrdí, že jejich svěřenci mají sotva dostatek času na trénování fyzických dovedností, natož psychologických. Poté po prohraném zápase chybně přidají čas na trénink fyzických dovedností, místo aby se zaměřili na to, z jakého důvodu byl zápas prohrán a začali se věnovat nácviku mentální odolnosti (Weinberg & Gould, 2003).

O používání tréninku psychologických dovedností koluje řada nepravdivých tvrzení. Níže jsou popsány některé z nich:

- *Trénink psychologických dovedností je pouze pro „problémové“ sportovce* – pouze zhruba 10 % sportovců vykazuje chování či duševní poruchy, které vyžadují znalosti klinického sportovního psychologa, naopak většina specialistů pracuje se sportovci s normálním rozsahem fungování (Weinberg & Gould, 2003).

- *Trénink psychologických dovedností je pouze pro elitní sportovce* – tento typ psychologické intervence je vhodný pro všechny včetně mladých, tělesně nebo sluchově postižených sportovců (Clark & Sachs, 1991).
- *Trénink psychologických dovedností poskytuje rychlá řešení* – mnoho sportovců a trenérů se domnívá, že se psychologické dovednosti dají naučit za jednu nebo dvě lekce. Tento trénink trvá delší dobu, také nepromění průměrného hráče v superstar, ale pomůže mu rozvíjet svůj potenciál a schopnosti (Weinberg & Gould, 2003).
- *Trénink psychologických dovedností není užitečný* – Významné vědecké výzkumy, ale i neoficiální zprávy sportovců a trenérů naznačují, že rozvinuté psychologické dovednosti prokazatelně zvyšují výkonnost (Weinberg & Comar, 1994).

2.3 METODY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Metody psychologické přípravy vychází z různých teorií a chápání psychiky člověka. Velká část níže uvedených metod vychází hlavně z kognitivní psychologie. Kognitivní psychologie se zabývá procesy jako smyslové poznávání, myšlení, představivost atd. Ve sportovním prostředí vychází kognitivní terapie z toho, že myšlení sportovce výrazně ovlivňuje jeho výkon (Šafář & Hřebíčková, 2014b). Do skupiny metod vycházejících z kognitivní psychologie patří zejména: ***trénink imaginace, regulace sebevědomí a sebedůvěry, definování cílů, regulace vzrušení a stresu, trénink koncentrace***

V ***tréninku imaginace*** se uplatňuje práce s vlastními představami a manipulace s nimi. Mentální představivost je proces využití všech smyslů jako pomoci při učení a rozvoji nových dovedností a strategií (Afremow, 2015). Imaginace může přispět ke správnému rozhodnutí ve sportech, které vyžadují rychlé rozhodování mezi několika možnostmi provedení akce tím, že si sportovec představí možné scénáře a vybere to nejefektivnější provedení (Šafář & Hřebíčková, 2014b). Vrcholoví sportovci mají velmi dobře rozvinutou schopnost představivosti (Orlick, 1990). Tato metoda se uplatňuje v individuálních i týmových sportech. V individuálních sportech se sportovci učí představit si sebe při ideálním výkonu, což jim zvyšuje pravděpodobnost na úspěch v soutěži a odstraňuje stres. U této techniky je podstatné naučit se před samotnou soutěží v mysli představit si „nanečisto“ styl

své hry, techniku svých úderů, používané herní vzorce, hru a styl svého protivníka a celkový průběh hry. Všechny tyto aspekty nám pomáhají při učení se novým dovednostem ve hře, a umožňují se správně takticky připravit na soutěž. Trenéři v kolektivních sportech používají pro vyvolání lepší představivosti svých svěřenců rozbor zápasu prostřednictvím videa, představení strategií během tréninků a jejich nácvik, analýzu strategie protivníků (hráči mohou poté lépe reagovat v utkání na danou situaci, pokud si předem představí situace, které mohou nastat) (Voight, 2005).

Regulace sebevědomí a sebedůvěry je jednou z klíčových metod přípravy pro úspěch sportovce. Úspěšní sportovci a trenéři jsou vždy zdravě sebevědomí. Správné porozumění sebedůvěře a jak ji zlepšit je klíčový bod pro sportovní psychology pracující se sportovci. Jak myslíme a co říkáme sami sobě v soutěži je rozhodující pro náš výkon (Williams, 2010). Sebedůvěra pomáhá jednotlivcům vyvolat pozitivní emoce, usnadňuje pozornost, pomáhá nastavit správné cíle, zvyšuje snahu a ovlivňuje herní strategie (sebevědomí hráči mají tendenci hrát více uvolněně a nebojí se riskovat, naopak hráči s nízkým sebevědomím hrají s obavou neudělat chybu a nic nepokazit), (Weinberg & Gould, 2003). Pro vybudování sebevědomí a sebedůvěry u sportovce v soutěži či zápase se dále používají: sebevědomé vystupování, myslet sebevědomě, používat představivost, fyzická kondice a důsledná příprava. V kolektivních sportech se používá termín kolektivní sebedůvěra. Je to vnímání a víra ve schopnosti ostatních spoluhráčů. Výzkum potvrdil, že kolektivní sebedůvěra v týmu pozitivně ovlivnila výkon více než pouze sebedůvěra několika individualit (Lichacz & Partington, 1996). Trenéři by se měli více zaměřovat na budování důvěry týmu jako celku než na rozvoj jednotlivých sebedůvěr hráčů (Weinberg & Gould, 2003).

Definování cílů patří mezi jednu z nejdůležitějších metod psychologické přípravy. Zvyšuje motivaci, úsilí, vytrvalost, sebevědomí a mentální připravenost hráčů (Voight, 2005). Cíle se dělí na krátkodobé a dlouhodobé. Efektivní definování cílů zahrnuje vytyčení realistických cílů a určení postupných malých kroků k jejich dosažení. Ve sportovní psychologii se rozlišují cíle výsledkové, výkonnostní a postupné. Výsledkové cíle se orientují na zisk medaile, porážení soupeře a výsledek závodu. Zaměření se na výsledkové cíle před nebo během soutěže může vyvolat úzkost a rozptylující myšlenky (Weinberg & Gould, 2003). Efektivnější je zaměření se více na postupné a výkonové cíle než na výsledkové. Postupné cíle se zaměřují na zlepšování formy, techniky a strategie. Výkonové cíle jsou orientovány všeobecně na individuální výkon, jako např. zaběhnout rychlejší čas, hodit dále atd. (Šafář & Hřebíčková, 2014b).

Principy stanovování cílů:

1. **Cíle by měly být specifické, přesně definované a měřitelné:** specificky vytyčené cíle ovlivňují změny efektivněji než pouze všeobecné cíle.
2. **Cíle by měly být přiměřeně obtížné a realistické:** Efektivní cíle jsou dostatečně náročné, aby byly pro sportovce výzvou, ale také realistické, aby jich bylo možno dosáhnout. Přiměřeně náročné cíle vedou k nejlepším výkonům.
3. **Stanovovat dlouhodobé i krátkodobé cíle:** Pro správné pochopení cílů je nejlepší představa schodiště, kdy na vrcholu leží dlouhodobý cíl a k němu vedou schody- krátkodobé cíle od nejnižšího k nejvyššímu.
4. **Stanovovat výkonnostní, postupné i výsledkové cíle:** Výzkumy potvrdily, že kombinace všech typů cílů má vyšší účinek než spolehnutí se pouze na jeden typ (Filby, Maynard, & Graydon, 1999).
5. **Stanovování jak tréninkových, tak i soutěžních cílů:** Velmi důležité je stanovování dílčích tréninkových cílů, protože sportovci tráví tréninkem většinu času.
6. **Cíle by měly být zaznamenávány:** Řada odborníků doporučuje zapsání a umístění cílů na viditelné místo.
7. **Vytvoření specifické strategie k dosažení cíle:** Flexibilní a přizpůsobená aktuálním podmínkám. (Williams, 2010)

Při stanovování cílů je důležité brát v úvahu osobnost a motivaci daného sportovce. Je také podstatné posilovat odpovědnost jedince v dosahování cílů. Trenéři by měli zvyšovat odhodlání k dosahování cílů tím, že ocení posun a budou poskytovat pravidelnou zpětnou vazbu (Šafář & Hřebíčková, 2014b).

Regulace vzrušení a úzkosti (stresu) – Vzrušení je proces somatické a mentální aktivace od hlubokého spánku až po intenzivní vzrušení. Vzrušení se projevuje somaticky zejména pocením rukou, zvýšením srdeční frekvence nebo zrychleným dýcháním (Ohuruogu, Jonathan, & Ikechukwu, 2016). Úzkost je emoční stav projevující se nervozitou, obavami (Weinberg & Gould, 2003). Mezi techniky odstranění tělesného napětí a úzkosti patří: progresivní relaxace, dechová cvičení a biofeedback.

Progresivní relaxace spočívá v sérii kontrakcí určité svalové skupiny a následném úplném uvolnění. Stažení by mělo trvat 5 až 7 sekund a poté zcela uvolnit svalovou skupinu. Dále postupovat k další svalové skupině. Sportovci pak mohou lépe pracovat s negativním napětím svalů a účinněji je odbourávat (Williams, 2010).

Dechová cvičení slouží k naučení a kontrole hlubokých, klidných a rytmických nádechů a výdechů během stresových situací (Weinberg & Gould, 2003). Hluboké dýchání je účinnou formou relaxace (Singh, 2014).

Biofeedback má za cíl naučit sportovce kontrolovat své fyziologické a autonomní oblasti. Používá se měření krevního tlaku, teploty, svalového napětí a dalších veličin (Weinberg & Gould, 2003). K dalším technikám odstranění úzkosti a stresu se řadí různé druhy meditací.

Trénink koncentrace – Jednou z nejdůležitějších věcí je schopnost udržet pozornost po celou dobu utkání, což je velmi obtížné. Pro hráče je podstatné dokázat přesunout pozornost vzhledem k aktuální situaci (Weinberg & Gould, 2003). S měnícími se podmínkami a různými sporty se také mění typ koncentrace. Ve sportech jako hokej, fotbal nebo basketbal se nejčastěji využívá široké zaměření pozornosti. Hráči se koncentrují jak na sebe a svůj výkon, tak musí reagovat a udržovat pozornost i na hru soupeře. Naopak u sportů jako sprinty, skoky do vody či sportovní střelba převažuje úzké zaměření pozornosti. Sportovci se soustředí v jednu chvíli pouze na provedení svého pokusu v co největší kvalitě (Williams, 2010). Koncentraci lze zlepšovat mnoha způsoby.

Napodobováním rozptýlení v tréninku se lze úspěšně adaptovat a zlepšit tím koncentraci v utkání. Trenéři se snaží napodobit typické rozptylující podněty, které se objevují v utkání a integrovat je již do tréninku.

Ke zlepšování pozornosti by měl sportovec rozvíjet nekritické myšlení. To znamená nehodnotit svůj výkon jako dobrý nebo špatný, ale naučit se jej brát nekriticky bez hodnocení (Weinberg & Gould, 2003).

Výrazně pomáhá zavedení určitých rutinních postupů. Pomáhají udržet koncentraci zejména při pauzách, kdy má psychika velkou tendenci ztrácet pozornost. Jako příklad můžeme uvést tenisové hráče, kteří mají často před podáním naučené své typické vzorce pohybů.

V neposledním řadě trénovat oční kontrolu. Pozornost se udržuje lépe, pokud soustředíme zrak například na zem, na vybavení či na určitý bod na zdi (Weinberg & Gould, 2003).

Mezi další často využívané metody psychologické přípravy můžeme zařadit: ***modelovaný trénink, ideomotorický trénink, regulace meziosobních vztahů, regulace aktuálních psychických stavů a speciální techniky na zvládání předstartovních stavů.***

Modelovaný trénink je metodou, při které jsou v tréninkovém procesu záměrně simulovány soutěžní podmínky. Praxe ukazuje, že sportovec dokáže na předpokládané situace zareagovat lépe než na zcela nové. Na opakované situace si lze přivyknout a díky úspěšnému přivyknutí nedochází k psychickému selhání v soutěži. Modelovat je možno například hru konkurence, materiálně technické podmínky, klimatické podmínky apod. (Dovalil et al., 2008).

Ideomotorický trénink úzce souvisí s tréninkem imaginace. Jedná se o záměrné využití představ v procesu motorického učení. Ideomotorický trénink musí být vždy prováděn s praktickým nácvikem. Sportovec si vytvoří představu určité pohybové dovednosti, kterou následně trénuje v praxi. Využívá se jako doplněk k technické složce sportovní přípravy (Dovalil et al., 2008).

Regulace meziosobních vztahů – ovlivnění vztahů mezi členy sportovního družstva vzhledem k efektivní spolupráci a soutěžení. Hlavním regulátorem vztahů by měl být trenér. Jeho úkolem je provést diagnostiku, to je zjištění intenzity a kvality meziosobních vztahů v družstvu (Dovalil et al., 2008). Ve sportovním družstvu se projevují dva základní vztahy mezi sportovci, a to vztah konkurence a spolupráce. Obě struktury se musí vyskytovat ve skupině v optimálním poměru. Při převaze konkurence se skupina vyznačuje rivalitou, a tím je narušená spolupráce. Vysoká spolupráce bez konkurenčních vztahů vede zpravidla k obecné shovívavosti, tím pádem chybí motivace (Zahradník & Korvas, 2012). V soutěži může trenér použít oblíbeného hráče k regulaci meziosobních vztahů. Pro meziosobní vztahy v týmu je důležitá týmová soudržnost. Ta se dá podpořit u hráčů společnými akcemi a výjezdy (lépe se mezi sebou poznají), týmovými dresy a oblečením (identita družstva), správnou komunikací v týmu, nastavováním společných cílů, pravidelnými týmovými setkáními atd. (Weinberg & Gould, 2003).

Regulací aktuálních psychických stavů se rozumí záměrné zasahování do psychiky sportovců pomocí různých regulačních technik. Psychika bývá zatěžována nejvíce během předstartovních, startovních a poststartovních stavů. Úkolem je zmírnit jejich negativní účinek na psychiku jedince a navodit optimální aktivaci k výkonu. Prostředky k regulaci se dělí na biologické, fyziologické, psychologické a pedagogické. Do biologických prostředků spadá celá životospráva. Jídlo by mělo být lehce stravitelné a vyvážené. Sportovec

by měl dodržovat pravidelný spánkový režim. Fyziologické prostředky jsou rozcvičení před závodem nebo různé druhy masáží. Psychologické prostředky působí na emoce prostřednictvím pozitivního slovního projevu či různých talismanů a rituálů sportovců. Do pedagogických prostředků se zahrnuje hlavně komplexní rozcvičení a vliv autority trenéra (Dovalil et al., 2008).

Speciální techniky na zvládnutí předstartovních stavů – Předstartovní stavy se obvykle dostavují několik dní před závodem. Mají velký vliv na kvalitu samotného výkonu, a proto by je sportovci měli umět kontrolovat (Vodicar, Kovac, & Tusak, 2012). Mezi hlavní typy předstartovních stavů patří:

- *Stav nadměrné aktivace (startovní horečka)* – negativně emoční stav, zvýšená dráždivost, vysoká aspirace. Projevuje se svalovým třesem, křečovitými pohyby. Tento stav je typický např. pro sprintery.
- *Nepřiměřeně nízká aktivace (apatie)* – snížená aspirace, pasivita. Celková ochablost, malátnost.
- *Stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost)* – vysoká pohotovost k reakci, reálná aspirace, pozitivní vnitřní napětí.

K regulačním prostředkům patří rozcvičení. U startovní horečky by mělo být s delšími výdržemi v polohách a celkově pomalejší pohyby, u apatie naopak kratší výdrže a švihová cvičení. Využívají se dechová cvičení, u startovní horečky se zaměřujeme na pomalé hluboké dýchání, u apatie kratší rytmické nádechy, prudké výdechy. Mnoho sportovců využívá k regulaci předstartovních stavů hudbu. Při startovní horečce bychom měli volit pomalejší, klidnější a méně hlasitou hudbu. Při předstartovní apatii hlasitější hudbu s výrazným rytmem. Ke snížení napětí výrazně pomáhá projev trenéra. U startovní horečky by měl trenér mluvit pomaleji a méně hlasitě, aby dodal sportovci potřebný klid. Naopak u apatie je vhodnější volit rychlejší, expresivní výrazy. Takový projev má za cíl sportovce zdravě namotivovat (Perič & Dovalil, 2010).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je předložit systematický přehled nejčastěji užívaných metod psychologické přípravy v kolektivních sportech se zaměřením na aplikaci do florbalu.

3.2 Dílčí cíle

Identifikace výzkumných studií zaměřených na problematiku psychologické přípravy ve sportu, které byly publikovány v rozmezí let 2008 – 2018.

4 METODIKA

4.1 Definice studií

Studie byly vybírány podle svého vzniku v rozmezí let 2008 až 2018. Potřebné studie byly vybírány pomocí internetových databází EBSCO, ProQuest a SportDiscuss.

4.2 Způsob výběru studií

Použité databáze: EBSCO, ProQuest, SportDiscuss

Časové období: rozmezí let 2008 až 2018

Klíčová slova: sports preparation, psychological preparation, team sports

Typy zdrojů: články z akademických časopisů

Jazyk: Anglický

Inkluze: studie obsahující popis metod psychologické přípravy, studie zahrnující charakteristiku psychologické přípravy, studie, jejichž subjektem byla skupina v rámci jednoho státu

Exkluze: studie neobsahující téma psychologické přípravy

4.3 Způsob hodnocení studií

Jako parametr pro hodnocení kvality jednotlivých studií jsem zvolil soubor pěti hodnotících otázek. Každá zodpovězená otázka představuje jeden bod ve výsledném skóre, přičemž studie s hodnocením 4-5 je možno považovat za velmi kvalitní a studie s hodnotami 0-3 méně kvalitní k další analýze.

Soubor hodnotících otázek:

- Je studie zaměřena na týmové sporty?
- Byly ve studii zmíněny metody psychologické přípravy?
- Byl uveden počet účastníků studie, jejich věk a pohlaví?
- Byla uvedena destinace, kde byla studie prováděna?
- Byl ve studii zmíněn florbal?

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Postup při výběru studií

V práci byly použity zdroje z elektronických databází. K vyhledávání zdrojů k tématu práce jsem zvolil databáze EBSCO, ProQuest a SportDiscuss. Všechny uvedené databáze jsou zaměřeny na zdroje z oblasti společenských věd a sportu, tudíž se v nich nachází vhodné informační zdroje pro téma bakalářské práce.

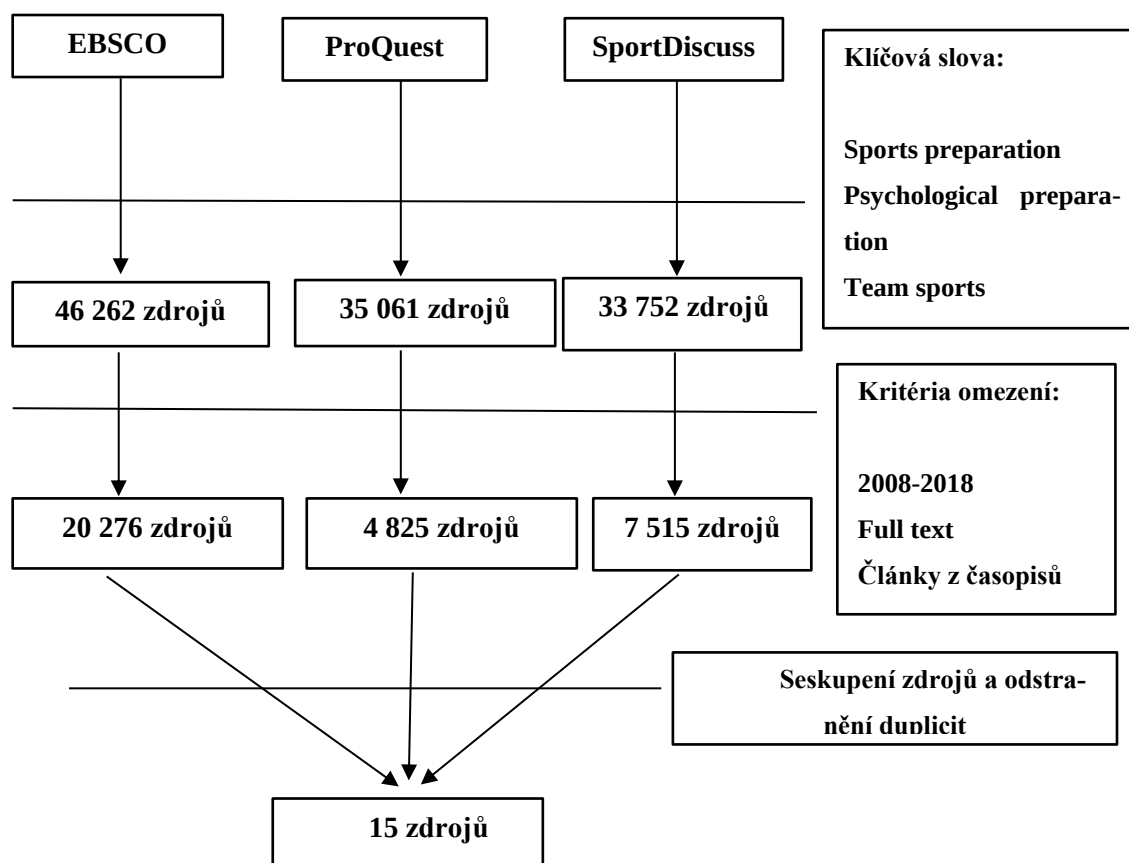
Pro vyhledávání byla zvolena klíčová slova: sports preparation, psychological preparation a team sports. Výběr zdrojů byl následně omezen následujícími kritérii: datum publikace v rozmezí let 2008 až 2018, články z akademických časopisů, články s připojeným plným textem.

V databázi EBSCO bylo po zadání klíčových slov bez omezení nalezeno 42 262 zdrojů. Při zadání kritérii omezení se výběr zúžil na 20 276 zdrojů.

Při hledání v databázi ProQuest bylo nejprve nalezeno 35 061 zdrojů. Při druhém hledání s omezením bylo vyhledáno 4 825 zdrojů.

V databázi SportDiscuss bylo při hledání bez omezení nalezeno celkem 33 752 zdrojů. Po omezení hledání bylo vyhledáno 7 515 zdrojů.

Poté proběhlo seskupení zdrojů a odstranění duplicit a bylo vybráno celkem 15 zdrojů, které byly analyzovány v bakalářské práci.



Obrázek 5. Schéma třídění zdrojů z elektronických databází

5.2 Charakteristika zvolených studií

Po důkladné analýze všech studií a článků byly informace zaneseny do následující tabulky. Tabulka 1 znázorňuje všeobecné charakteristiky zvolených studií. Kvůli lepší přehlednosti byla každá studie opatřena číslem. Dále se v tabulce vždy vyskytuje autor a rok vydání studie, destinace, kde byla studie vydána, dále charakter studie, cíl dané studie a výsledné skóre dle zodpovězených hodnotících otázek. Tři studie měly charakter průřezové studie (studie 1, 2 a 6). Studie 3, 4 a 5 byly označeny jako experimentální studie. Studie 7 je případová studie, studie 8 až 15 mají charakter přehledových studií.

Tabulka 1. Charakteristika zvolených studií

Číslo	Autor, rok	Země	Charakter studie	Cíl studie	Skóre
1	Freitas, Dias, Fonseca, 2013	Portugalsko	Průřezová studie	Prozkoumat strategie psychologické přípravy u fotbalových trenérů.	4
2	Gordin, Henschen, 2012	USA	Průřezová studie	Reakce na psychologickou přípravu týmu USA pro lyžování a snowboard pro olympijské hry ve Vancouveru 2010.	4
3	Wikman et al, 2017	Dánsko	Experimentální studie	Prezentace výsledků multidisciplinární studie, která zkoumala účinky období florbalového tréninku na zdravotní stav, psychologické zdraví a sociální vztahy starších mužů.	4

4	Vodičar, Kovač, Tušak, 2012	Slovinsko	Experimentální studie	Dosáhnout lepší úrovně zvládnutí předstartovních stavů pomocí psychologického programu	4
5	Jowett, Shanmugam, Caccoulis, 2012	Řecko, Kypr	Experimentální studie	Zjistit, zda skupinová efektivita zlepšuje vztahy mezi trenérem a hráči a zda posiluje týmovou soudržnost.	3
6	Holland, Woodcock, Cumming, Duda, 2010	Velká Británie	Průřezová studie	Analyzovat vnímání mladých sportovců ohledně mentálních vlastností, které potřebují k jejich rozvoji a zkoumat mentální techniky používané těmito sportovci.	3
7	Hřebíčková, Válková, Sigmund, 2013	Česká republika	Případová studie	Ověřit účinky mentálního tréninku užitého v přípravě vrcholového závodního lyžaře, juniorského reprezentanta ČR.	3
8	Ohuruogu, Jonathan, Ikechukwu, 2016	Neuvedeno	Přehledová studie	Podat přehled o různých technikách psychologické přípravy sportovců pro vrcholový výkon.	2
9	Shannon, Gentner, Patel, Muccio, 2012	Neuvedeno	Přehledová studie	Analyzovat metody psychologické přípravy, které používali zlatí olympijští medailisté.	2
10	Gould, Maynard, 2009	Neuvedeno	Přehledová studie	Zaměření se na výzkum identifikující psychologické vlastnosti spojené s úspěchem v olympijských hrách, studie zkoumající vývoj těchto atributů.	1

11	Minjina, 2014	Neuvedeno	Přehledová studie	Poskytnout stručné, jasné a komplexní přehledy související s tréninkem psychologických dovedností se zaměřením na specifika bojových sportů.	1
12	Voight, 2008	Neuvedeno	Přehledová studie	Podat přehled o základních metodách tréninku mentálních dovedností.	1
13	Singh, 2014	Neuvedeno	Přehledová studie	Nabídnout návrhy na zlepšení kvality sportovního výkonu prostřednictvím duchovních cvičení (např. jógy, meditace) a některých kognitivně-behaviorálních technik (pozitivní self-talk, relaxace a vizualizace).	1
14	Mohan, 2015	Neuvedeno	Přehledová studie	Stručný popis vývoje sportovní psychologie	1
15	Miltiadis, Fotios, Michalis, 2012	Neuvedeno	Přehledová studie	Podat návrh s cílem napomoci rozvoji výcvikových programů psychologických dovedností ve sportovní gymnastice.	1

5.3 Metody psychologické přípravy

V následující tabulce je uvedeno 8 studií, u nichž se objevilo pohlaví, věk či počet účastníků studií a jejich charakteristiky. Dále jsou zde uvedeny metody psychologické přípravy uvedené v dané studii.

Tabulka 2. Metody psychologické přípravy

Číslo	Autor, rok	Metody psych. přípravy	Velikost zkoumané skupiny	Věk	Pohlaví	Skóre
1	Jowett, Shanmugam, Caccoulis, 2012	nastavování cílů	135 účastníků	25 let	77 mužů 58 žen	3
2	Freitas, Dias, Fonseca, 2013	nastavování cílů, trénink imaginace	13 účastníků	43 až 63 let	13 mužů	4
3	Holland, Woodcock, Cumming, Duda, 2010	nastavování cílů, trénink imaginace, techniky na zvládání předstartovních stavů	43 účastníků	15 let	43 mužů	3
4	Gordin, Henschen, 2012	nastavování cílů	61 účastníků	Neuvedeno	34 mužů 27 žen	4
5	Wikman et al, 2017	Neuvedeny	39 účastníků	65 až 76 let	39 mužů	4
6	Vodičar, Kovač, Tušak, 2012	techniky na zvládání předstartovních stavů, nastavování cílů	11 účastníků	17 až 27 let	11 mužů	4
7	Shannon, Gentner, Patel, Muccio, 2012	trénink imaginace, nastavování cílů	6 účastníků	Neuvedeno	3 muži 3 ženy	2

8	Hřebíčková, Vá- ková, Sigmund, 2013	trénink imagi- nace, nastavov- vání cílů	1 účastník	Neuve- deno	1 muž	3
9	Voight, 2008	trénink imagi- nace, trénink koncentrace, techniky na zvládání před- startovních stavů, regulace aktuálních psychických stavů	Neuvedeno – přehledová studie			
10	Ohuruogu, Jo- nathan, Ikechu- kwu, 2016	trénink kon- centrace, na- stavování cílů	Neuvedeno – přehledová studie			
11	Minjina, 2014	trénink kon- centrace, na- stavování cílů	Neuvedeno – přehledová studie			
12	Miltiadis, Fotios, Michalis, 2012	trénink imagi- nace, nastavov- vání cílů	Neuvedeno – přehledová studie			
13	Gould, Maynard, 2009	trénink kon- centrace a ima- ginace, nastavov- ování cílů	Neuvedeno – přehledová studie			
14	Singh, 2014	trénink imagi- nace	Neuvedeno – přehledová studie			
15	Mohan, 2015	nastavování cílů	Neuvedeno – přehledová studie			

5.4 Diskuze

Hlavním cílem práce je podat přehled často využívaných metod psychologické přípravy v týmových sportech s aplikací do florbalového prostředí. Proto byl při výběru studií k analýze kladen hlavně důraz na to, aby obsahovaly popis jednotlivých metod psychologické přípravy.

Jednou z nejčastěji uváděných metod psychologické přípravy v týmových sportech je **trénink imaginace** (Freitas, Dias, & Fonseca, 2013; Hřebíčková et al., 2013; Ohuruogu et al., 2016; Shannon, Gentner, Patel, & Muccio, 2012; Voight, 2005). Ve florbalu je možno tuto techniku použít v tréninku již od nejmladších kategorií. Je důležité, aby se mladí hráči prostřednictvím své představivosti naučili základním florbalovým dovednostem, pokud je vidí správně provedeny. V tréninku pokročilejších hráčů je možno využít tuto metodu při zastavení cvičení a konzultace s hráči, jakých chyb se dopustili, hráči si sami uvědomí jaké udělali chyby a v budoucnu je mohou odstranit. U mladších kategorií a žen se uplatňuje před zápasy, kdy se nechává při proslovu představit si minulé povedené zápasy či turnaje. Zvyšuje to motivaci, sebevědomí v zápase a pozitivní zpětnou vazbu, která je u těchto kategorií velmi důležitá.

Další frekventovanou metodou je **nastavování cílů**. Nastavování cílů je důležité jak pro motivační strategii, tak pro zvýšení výkonu u týmů (Ohuruogu et al., 2016). Florbalový tým by si měl stanovovat zejména tréninkové a krátkodobé cíle. U tréninkových cílů by mělo vždy zaznít, co je cílem dané tréninkové jednotky (např. nácvik a zlepšení přesilové hry, zlepšení obranné fáze). Krátkodobé cíle, jako výhry v jednotlivých zápasech, motivují hráče do další práce a ke splnění dlouhodobého cíle, kterým může být například výhra ligy či turnaje nebo postup do vyšší soutěže.

Jako u ostatních týmových sportů, i ve florbalu by měl být **trénink koncentrace** zařazen do přípravy. Vzhledem k jeho dynamičnosti musí také být hráči schopni rychle přesouvat koncentraci vzhledem k měnící se situaci. Tato metoda by měla být používána u všech kategorií a to již od začátečníků. Důležité je naučit hráče soustředit se na důležité podněty v utkání a nenechat se rozptylovat například hlučnými diváky a podobně. Trenéři využívají několik technik na udržení koncentrace, mezi ně patří například: objasnění hráčům, které herní podněty jsou důležité, instruování během zápasových time-outů na co zaměřit koncentraci (Voight, 2005). Ve florbalu to může být například na koncentraci na obranu na vlastní polovině, čtení rozehry soupeře, blokování střel apod.

Metodou, která se velmi využívá u týmových sportů jsou **techniky na zvládnutí předstartovních stavů** (Vodíček et al., 2012). Předzápasová úzkost a napětí se dají omezit různými způsoby. Vhodné jsou týmové procházky či obědy. Dalším důležitým elementem je zařadit pravidelnou předzápasovou rozcvičku, při které se hráči soustředí na její provedení namísto negativních myšlenek vzhledem k zápasu. Trenér by měl před utkáním nastínit herní plán týmu a motivovat své hráče.

Velmi vhodnou metodou ve florbalu je zařazení **modelovaného tréninku**. Tato metoda je vhodná využívat spíše pro pokročilejší hráče se zvládnutými základními dovednostmi jako přihrávka, střelba. Hráči se modelováním učí zvyknout si na podmínky v utkání, to znamená správně a rychle se rozhodovat podle situace, adaptovat se na hru soupeře atd.

Jedna použitá studie se zabývá vlivem florbalového tréninku na psychiku člověka (Wikman et al., 2017). Psychologické oblasti ve florbalu bylo doposud věnováno málo výzkumného prostoru.

6 ZÁVĚRY

Tato práce vytvořila systematický přehled studií zaměřených na problematiku psychologické přípravy ve sportu. Pro získání těchto studií bylo využito databází EBSCO, ProQuest a SportDiscuss se zadáním předem zvolených klíčových slov sports preparation, psychological preparation a team sports. Bylo získáno 15 studií, které byly v této práci pečlivě analyzovány. Z těchto studií vyplývá, že nejčastěji užívanými metodami psychologické přípravy v kolektivních sportech jsou: **trénink imaginace, nastavování cílů, trénink koncentrace, techniky na zvládání předstartovních stavů.**

7 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce je podat přehled nejčastěji používaných metod psychologické přípravy v týmových sportech s aplikací do florbalu.

Úvodní kapitola práce se zaměřuje na seznámení s florbalem. Je zde uvedena jeho stručná charakteristika, historie, popsáno současné postavení florbalu v České republice včetně struktury soutěží, dále základní pravidla florbalu, psychické zatížení hráčů ve florbalu a zařazení florbalu do typologie sportů z pohledu sportovní psychologie.

Další kapitola charakterizuje sportovní přípravu. Jsou zde popsány její jednotlivé složky s důrazem hlavně na psychologickou přípravu.

Další samostatnou podkapitolou je charakteristika tréninku psychologických dovedností a mentálního tréninku. Detailněji jsou popsána nepravdivá tvrzení o tréninku psychologických dovedností a důvody, proč není tento typ intervence častěji zařazován do sportovní přípravy.

Následující kapitola se věnuje metodám psychologické přípravy. Jednotlivé metody jsou podrobněji popsány.

V metodice práce je uveden způsob výběru studií z elektronických databází a jakým způsobem byly hodnoceny.

Výsledky již zahrnují postup třídění studií z elektronických databází a schéma výběru. Poté byla vytvořena tabulka obsahující všeobecné charakteristiky vybraných studií. Druhá tabulka zahrnovala metody psychologické přípravy a jsou zde uvedeny studie, u nichž se vyskytla informace o počtu, pohlaví a věku účastníků.

Po analýze studií byly do diskuze shrnuty často používané metody psychologické přípravy v kolektivních sportech se snahou o jejich aplikaci konkrétněji na florbal.

Tato práce může sloužit florbalovým trenérům jako zdroj informací o metodách psychologické přípravy, které se používají, jelikož je tato oblast ve sportovní přípravě ve florbalu stále málo známá a opomíjená.

8 SUMMARY

The main main of this bachelor thesis is to give an overview of the most frequently used methods of psychological preparation in team sports with application to floorball.

The introductory chapter of the thesis focuses on getting basic information of floorball. Its brief characteristics, history, description of the current floorball situation in the Czech Republic including the structure of the competitions, the basic rules of the floorball, the psychological load of the players in the floorball and the inclusion of floorball in the sport typology from the point of view of sports psychology.

The next chapter characterizes the sport preparation. Its individual components are described here, with focusing to psychological preparation.

Another subchapter is describing psychological skills training and mental training. In more detail, there are described „myths“ of psychological skills training and the reasons why this type of intervention is not more often included in sports training.

The following chapter deals with methods of psychological preparation. Each method is described in more detail.

The methodology of the thesis describes the way of selection of studies from electronic databases and how they were evaluated.

The results already include the process of classifying studies from electronic databases and the outline. A table containing the general characteristics of selected studies was then created. The second table contains methods of psychological preparation and there are studies with information on the number, sex and age of the participants.

After analyzing the studies, the frequently used methods of psychological training in collective sports were summarized in the discussion, with the aim of applying them more specifically to floorball.

This work can be used by floorball coaches as a source of information about the psychological preparation methods that are being used, as this area is still poorly known and neglected in the floorball training.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Afremow, J. (2015). *The champion's mind*. Emmaus, PA: Rodale.
- Clark, R. A., & Sachs, M. L. (1991). Challenges and opportunities in psychological skills training in deaf athletes. *The Sport Psychologist*, 5, 392–398.
- Český florbal. (2010). Pravidla florbalu. Retrieved 26. 11. 2017 from the World Wide-Web: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu>
- Český florbal. (2016). *Florbal v číslech*. Retrieved 26. 11. 2017 from World Wide Web: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/struktura/florbal-v-cislech/>
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychtecký, A., Havlíčková, L., Perič, T., & Suchý, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Filby, W. C. D., Maynard, I. W., & Graydon, J. K. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 230–246. <https://doi.org/10.1080/10413209908404202>
- Fleml, L., & Valjent, Z. (2010). Socializace sportem. *Studia Sportiva*, 4(1), 76-91.
- Freitas, S., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). How do elite soccer coaches prepare their players and teams psychologically? *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 321–329. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.03053>
- Hřebíčková, H., Válková, H., & Sigmund, M. (2013). Účinky mentálního tréninku užitého v přípravě juniorského reprezentanta ČR v alpském lyžování : Případová studie. *Psychologie sportu*. 12, 73–93.
- International Floorball Federation. (2017). *IFF event corporate identity guidelines*. Helsinky, Finsko: Autor.

- Jie Yu, Y. (2017). *History of Floorball*. Retrieved 26.11. 2017 from the World Wide Web: <https://www.myactivesg.com/sports/floorball/how-to-play/floorball-for-beginners/history-of-floorball>
- Khadartsev, A. A., Nesmeyanov, A. A., Eskov, V. M., Filatov, M. A., & Pan, W. (2017). Fundamentals of Chaos and Self-Organization Theory in Sports. *Integrative Medicine International*, 4(1–2), 57–65. <https://doi.org/10.1159/000458153>
- Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Praha, Česká republika: Grada Publishing a.s.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lichacz, F. M., & Partington, J. T. (1996). Collective efficacy and true group performance. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 146–158.
- M. Wikman, J., Nistrup, A., Vorup, J., T. Pedersen, M., S. Melchor, P., Bangsbo, J., & Pfister, G. (2017). The effect of floorball training on health status, psychological health and social capital in older men. *AIMS Public Health*, 4(4), 364–382. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2017.4.364>
- Meyers, A. W., Whelan, J. P., & Murphy, S. M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. *Progress in Behavior Modification*, 30, 137–164.
- Mikkola, B. (2009). Floorball - An indoor hockey evolution. *Physical & Health Education Journal*, 11, 36-43.
- Miltiadis, P., Fotios, M., & Michalis, P. (2012). Proposal of Psychological Preparation in Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 4(2), 53–64.

- Mukkala, P., & Souter, C. (2016). *Zemřel první prezident iff andrás czitrom, 1986–1988*. Retrieved 13.11. 2017 from the World Wide Web:
<https://www.ceskyflorbal.cz/clanek/zemrel-prvni-prezident-iff-andras-czitrom>
- Ohuruogu, B., Jonathan, U. I., & Ikechukwu, U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12), 47–50.
- Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence*. New York, NY: Leisure Press.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha, Česká republika: Grada Publishing a.s.
- Pudich, M. (1991). *Začalo to ve Finsku*. Retrieved 18.11. 2017 from the World Wide Web: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-v-cr>
- Shannon, V., Gentner, N., Patel, A., & Muccio, D. (2012). Striking gold: Mental techniques and preparation strategies used by olympic gold medalists, *Nova Science publishers*, 4(1), 2-11.
- Singh, R. (2014). Personality, spiritual exercise and cognitive-behavioural interventions in enhancing sports performance. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 301–309.
- Skrůžný et al. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha, Česká republika: Grada Publishing a.s.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Mentální trénink v profesní praxi*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci

Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Psychologická příprava ve sportu*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci

Česká florbalová unie. (1994). *Legislativní předpisy Čfbu*. Praha, Česká republika: Autor.

Česká florbalová unie. (2014). *Pravidla florbalu*. Praha, Česká republika: Autor.

Česká florbalová unie. (2016). *Historie poháru české pojišťovny*. Praha, Česká republika: Autor.

Van Der Does, H. T. D., Brink, M. S., Visscher, C., Huijgen, B. C. H., Frencken, W. G. P., & Lemmink, K. A. P. M. (2015). The effect of stress and recovery on field-test performance in floorball. *International Journal of Sports Medicine*, 36(6), 460–465. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1398581>

Vodicar, J., Kovac, E., & Tusak, M. (2012). Effectiveness of athletes' pre-competition mental preparation. *Kinesiologia Slovenica: Scientific Journal on Sport*, 18(1), 22–37.

Voight, M. (2005). Integrating mental-skills training into everyday coaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76(3), 38–47. <https://doi.org/10.1080/07303084.2005.10608222>

Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The Effectiveness of Psychological Interventions in Competitive Sport. *Sports Medicine*, 18(6), 406–418. <https://doi.org/10.2165/00007256-199418060-00005>

Williams, M. (2010). *Applied sport psychology*. New York, NY: McGraw-Hill.

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