

HANA PERNICOVÁ, PETR KROL,  
DANA ŠTĚRBOVÁ, MICHAL ŠAFÁŘ

# MŮJ MENTÁLNÍ TRENÉR

pro psychickou  
přípravu  
sportovce





HANA PERNICOVÁ, PETR KROL,  
DANA ŠTĚBOVÁ, MICHAL ŠAFÁŘ

# MŮJ MENTÁLNÍ TRENÉR

pro psychickou  
přípravu sportovce

Grada Publishing

**Mgr. Hana Pernicová, Ph.D., Mgr. Petr Krol, Ph.D.,  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D., Mgr. Michal Šafář, Ph.D.**

## Můj mentální trenér

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 10015. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun  
Jazyková korektura Ondřej Kučera  
Návrh obálky a sazba Jaroslav Kolman  
Počet stran 128  
První vydání, Praha 2025  
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

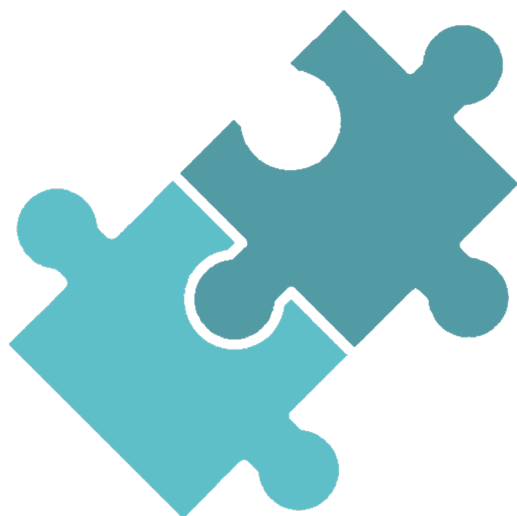
© Grada Publishing, a.s., 2025  
Cover photo © 103tnn/Depositphotos.com  
Logo PEPE je chráněno ochrannou známkou.

ISBN 978–80–271–7930–5 (pdf)  
ISBN 978–80–247–4695–1 (print)

*Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy  
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být  
reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího  
písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.  
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU  
a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.  
Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami  
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

# OBSAH

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Úvod . . . . .                                                              | 7   |
| 2. Co je to mentální trénink . . . . .                                         | 9   |
| 3. PEPEho přehled technik mentálního tréninku . . . .                          | 14  |
| 4. Praktické příklady práce s technikami –<br>Jak s tím pracuje PEPE . . . . . | 24  |
| 5. Jdeme na to – jednotlivé techniky . . . . .                                 | 29  |
| 5.1 Stanovení cílů . . . . .                                                   | 30  |
| 5.2 Koncentrační cvičení . . . . .                                             | 38  |
| 5.3 Vnitřní řeč . . . . .                                                      | 48  |
| 5.4 Imaginace . . . . .                                                        | 64  |
| 5.5 Práce s energií / regulace energie . . . . .                               | 72  |
| 5.6 Mentální plánování soutěže . . . . .                                       | 80  |
| 5.7 Odhodlání / závazek . . . . .                                              | 84  |
| 5.8 Sportovní sebedůvěra . . . . .                                             | 96  |
| 5.9 „Různé“ . . . . .                                                          | 104 |
| 6. Závěr . . . . .                                                             | 118 |
| Přílohy . . . . .                                                              | 120 |
| Poděkování . . . . .                                                           | 121 |
| O autorech . . . . .                                                           | 122 |
| Literatura . . . . .                                                           | 123 |
| Rejstřík technik mentálního tréninku . . . . .                                 | 124 |
| Zdroje ilustrací v knize . . . . .                                             | 126 |



# 1. ÚVOD

„Pojď trénovat i mysl, nejen tělo – šedá kůra mozková potřebuje svůj gym.“ 😊  
(Sportovní psycholog PEPE)

Tato kniha je určena pro tebe – mladého sportovce staršího třinácti let, adolescenta a mladého dospělého či dospělého, který již má za sebou několikaletou zkušenost se sportem a dokáže samostatně přemýšlet o mentální stránce výkonu.

Díky mentálnímu tréninku si vytvoříš repertoár psychických dovedností, které ti pomohou zvládnout náročné situace v tréninku a soutěži. Je to něco, o co se můžeš opřít a co ti může přinášet klid. Stejně jako sportovec potřebuje trénovat kondici a sportovní dovednosti, může pracovat i na rozvíjení dovedností psychických. S tím ti může pomoci PEPE, sportovní psycholog, kterého možná znáš z publikace *Sportovní psychologie* (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafař, Grada, 2022). S využitím technik mentálního tréninku můžeš zapracovat na své koncentraci, naladění mysli na výkon, zvýšení sebedůvěry a dalším. Pro rozšíření svých znalostí o mentálním tréninku otevři Sportovní psychologii, kde najdeš další konkrétní příklady k využití.

Možná si říkáš, „co v knize najdu a k čemu mi bude?“, „Proč bych měl věnovat čas a energii mentálnímu tréninku?“ Stejně jako je důležité být připravený po fyzické stránce, je potřeba mít připravenou mysl na výkon. Můžeš brát knihu jako self-help manuál, který máš vždy u sebe a jednoduchým způsobem tě seznámí se základy mentálního tréninku. Pomůže ti např. těsně před soutěží, kdy se potřebuješ zbavit nervozity a zkoncentrovat, abys předvedl svůj nejlepší výkon. Můžeš ji ale využívat během tréninku pro seberegulaci, trénink imaginace, zvládání stresu apod. Najdeš v ní také návody, jak se zklidnit před soutěží nebo před spaním. Můžeš se do práce pustit sám. Samostatné použití technik mentálního tréninku má svá omezení. To, jak se ti bude dařit techniky použít, záleží také na tvých předchozích znalostech a zkušenostech v daném sportu. Pro seznámení se základními principy je dobré přechíst si kapitulu *Co je to mentální trénink*. Když ti to nepůjde samotnému, obrať se na odborníka – psychologa sportu.

Uvědom si, že i bez mentálního tréninku procházíš přirozeným osobnostním vývojem. Současně ale můžeš systematicky trénovat mysl a navyšovat své mentální dovednosti jak v oblasti sportu, tak i v běžném životě. Publikaci může využít teenager, dospívající i dospělý sportovec na jakékoli výkonnostní úrovni. Se všemi technikami uvedenými v knize se přehledně seznámíš v kapitole *PEPEho tabulka vybraných technik mentálního tréninku*.

**V případě, že budeš mít nějaký problém v oblasti mentálního zdraví, je nezbytně nutné co nejdříve vyhledat odbornou pomoc klinického psychologa (lze se obrátit i na linky telefonní a on-line pomoci).**

## 2. CO JE TO MENTÁLNÍ TRÉNINK

### ÚVOD DO MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

Autoři *Sportovní psychologie* (Štěrbová et al., 2022) uvádí, že fyzický a mentální trénink (MT) jsou vzájemně propojeny. Mentální trénink by měl být systematicky začleňován do tréninkových programů a tréninkového cyklu. Učení se mentálním dovednostem není „rychlá náprava“ špatně fungujících postupů, strategií a problémů v psychice. Nelze očekávat, že se naučíme určité technice bez správného zaškolení a tréninku v praxi. Jak fyzickou, tak psychickou stránku je třeba cvičit denně. Mentální trénink je vlastně vzdělávací program. Klade důraz na výuku a nácvik mentálních dovedností u sportovců. S mentálními dovednostmi je to podobné jako s těmi fyzickými. Lze se jim systematicky učit a trenéři je mohou pravidelně zařazovat do tréninku svých svěřenců. Zkrátí tak jejich dlouhodobý proces učení se mentálním dovednostem metodou pokusu a omylu. Mentální trénink pomáhá sportovcům rozvíjet „nadprůměrné“ reakce v situacích, které jsou náročné z hlediska množství stresu a rizika. Mentální trénink není „léčebným či opravným“ programem. Je většinou navržen tak, aby zvyšoval potenciál sportovců a zlepšoval jejich schopnost podávat co nejlepší výkony. Trenéři musejí rozlišovat mezi typickými problémy souvisejícími se sportovním výkonem a hlubšími emocionálními problémy u jednotlivce, které vyžadují péči klinických specialistů v oblasti duševního zdraví (Vealey, 2007).

Metody a techniky mentálního tréninku původně pocházely z různých zdrojů, většinou v rámci běžné psychologie. Zahrnovaly behaviorální terapii (učení vhodným postupům a chování), kognitivní terapii (zlepšuje poznávací procesy, především pozornost, paměť, myšlení a rozhodovací procesy), kognitivně behaviorální terapii (předpokládá, že změnu chování lze navodit změnou myšlení), stanovování cílů, dechová a relaxační cvičení a systematickou desenzibilizaci (postupné přivýkání si na stresové podněty a zátěž) (Weinberg & Gould, 2011). Mentální trénink využívá tradiční techniky psychologie s cílem pomáhat sportovcům rozvíjet důležité schopnosti, přispívající k dosažení úspěšných výkonů a osobní pohody (Vealey, 2007).

Mentální trénink je tvořen na základě potřeby jedince nebo týmu. Jeho účelem je zlepšení výkonnosti docílené tréninkem specifických psychických dovedností. Mezi ty základní patří efektivní stanovení cílů, trénink koncentrace, pozitivní myšlení, vizualizace (imaginace, ideomotorický trénink), relaxace a aktivace. Díky nim pak můžeme kontrolovat svoji motivaci, sebedůvěru, emoce, odhodlanost i aktuální psychické stavy (náladu, přístup k činnosti, energii...).

## TECHNIKY A METODY MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

Trénink psychologických dovedností (PST) je oblíbená metoda, která zahrnuje výuku technik, jež sportovcům pomáhají zvýšit kvalitu a konzistenci jejich výkonů (Weinberg, 2019). Například Behncke (2004) označuje psychologické dovednosti jako kognitivně-somatické techniky, jako jsou představy, relaxace a samomluva, zatímco jiné zahrnují složky podobné vlastnostem, jako je sebedůvěra, motivace a soustředění (Vealey, 2019).

Cílem knihy seznámit účastníky s možnostmi výuky a nácviku technik mentálního tréninku pro sportovce jednotlivých sportů. Důraz bude kladen na stanovení cílů, regulaci vzrušení, techniky koncentrace, imaginaci a plánování výkonu. Účastníci budou moci projít praktickými ukázkami cvičení pro pochopení a nácvik několika postupů PST používaných při konzultacích s individuálními sportovci nebo při týmových sezeních se sportovci ve sportech, jako jsou alpské lyžování, krasobruslení, běh na lyžích, tenis, sportovní lezení, kanoistika, plavání a další.

Techniky MT se dají využít i pro pochopení a nácvik několika postupů PST používaných při konzultacích s individuálními sportovci nebo při týmových sezeních se sportovci v různých sportech.

Mezi základní mentální dovednosti řadíme: stanovování cílů, regulaci nabuzení (relaxaci a energetizaci), koncentrační techniky (zaměření pozornosti na relevantní podněty, blokování rozptylujících podnětů), vnitřní řeč, imaginaci, strategie zvládání stresu, před soutěžní přípravu a další.

## APLIKACE A PŘÍKLADY VYUŽITÍ MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

Pro zklidnění a urychlení regenerace organismu je vhodné využít dechová a relaxační cvičení. Dechová cvičení můžeme využít před, v průběhu a po ukončení tréninku. Kontrola dechu je jedním z nejjednodušších a neefektivnějších způsobů, kterými lze ovlivnit jak úzkost, tak svalové napětí. Pokud jsme klidní, sebevědomí a máme věci pod kontrolou, náš dech je klidný, hluboký a rytmický. Pokud jsme pod tlakem a v napětí, náš dech se zkracuje, je povrchní a nepravidelný. Bohužel mnoho sportovců neumí správně dýchat. Pokud podávají výkon pod tlakem, nedaří se jim dobře koordinovat dýchání a správné provedení pohybu. Stejně tak během posilovacích a rehabilitačních cvičení je rytmické dýchání klíčové pro dosažení správného efektu. Fáze nádechu nebo zadržování dechu zvyšuje celkové svalové napětí v těle, ve fázi výdechu se napětí v těle naopak snižuje (Weinberg & Gould, 2003).

Je vhodné zařazovat relaxační cvičení na samotný konec tréninkové jednotky pro úplné „vypnutí“ nebo např. před usnutím. Relaxace je opak stresu a napětí. Má navozovat uvolnění a libé pocity na úrovni psychické i fyzické. Úkolem je uvolnit organismus a dodat mu energii a čas na zotavení a regeneraci. Často se využívá k regulaci předstartovních stavů. Působí proti stresu a zvyšuje schopnost koncentrace pozornosti. Více se tomuto tématu věnuje D. Stackeová (2024) v knize *Zvládání stresu ve sportu s pomocí relaxačních technik*.

## STRATEGIE PRO ZLEPŠOVÁNÍ VÝKONNOSTI

Při plánování mentálního tréninku by měly být brány v úvahu tři faktory:

- fyzické, technické a logistické požadavky sportu;
- psychologické nároky sportu;
- osobnost a specifické potřeby sportovce.

Pro trenéry i sportovce je důležité pochopit, že:

- mentální dovednosti jsou rozhodující pro úspěšný sportovní výkon;
- je nutné a užitečné věnovat čas technikám mentálního tréninku;
- je důležité mít potřebné znalosti a prakticky zařadit systematickou mentální přípravu do tréninku sportovců (Vealey, 2007).

MT poskytuje sportovcům možnost naučit se dovednostem v oblasti psychiky, které jsou určeny ke zlepšení mentálních a emocionálních aspektů výkonu (Vealey, 2007). Mezi tyto dovednosti patří pozornost a soustředění (Moran, 2005, 2010), relaxace (Henschen, 2005), imaginace (Morris, 2010), regulace nabuzení (Weinberg & Gould, 2011; Williams & Krane, 2006), sebedůvěra (Vealey, 2007) a také týmová soudržnost a vedení pro sportovce týmových sportů (Vealey, 2007).

Poznatky o metodách mentálního tréninku ve sportu pochází ze dvou základních zdrojů – jednak z výzkumů realizovaných u elitních sportovců, jednak ze zkušeností trenérů a sportovců samotných.

Stanovení cílů pomáhá také týmům stanovit si přesné cíle, posiluje budování týmu, motivaci týmu a podporuje efektivní učební postupy a správné chování (Burton, Taylor, & Holliday, 2001; Elliott & Voight, 2001; Galvan & Ward, 1998; Swain & Jones, 1995; Weinberg, Butt, & Knight, 2001; Weinberg, Butt, Knight a Perritt, 2001).

Výzkumy u elitních sportovců ukazují, že stanovování cílů je efektivním nástrojem pro ovlivňování výkonu (Locke & Latham, 1990; Weinberg, Stitcher a Richardson, 1994). Přispívá ke zvýšení motivace hráčů, sebevědomí, odhodlání, úsilí a zlepšení mentální připravenosti. Sledování konkrétních krátkodobých cílů na cestě k dosažení dlouhodobějších cílů dává sportovcům a trenérům spolehlivé informace o jejich pokroku ve zlepšování dovedností a schopností. Když postupujeme směrem k cíli, zvyšuje se důvěra a motivace (Voight, 2005).

Důležitým krokem pro to, abychom se naučili regulovat intenzitu nabuzení, je uvědomování si různých stupňů nabuzení během tréninku a soutěže.

Každý sportovec může nacházet svoje fungující postupy pro uklidnění nebo naopak nabuzení. Pro mírnění předstartovního napětí (horečky, „startáku“) a ovládnutí vzrušení můžeme použít například: relaxační dýchání, uklidňující masáž, poslech klidné hudby, strečink, izolaci od soutěže, subjektivní snížení významu soutěže, připomenutí

vlastních dovedností, dodržení závodního plánu a rutinních postupů, úsměv, debatu s ostatními členy týmu o jiných tématech než o soutěži, uklidňující vnitřní řeč, soustředěnost na přítomný okamžik atd.

Naopak při předstartovním útlumu nebo apatii můžeme využít aktivační dýchání, poslech dynamické hudby, švihovou rozcvičku, budivou masáž, sledování průběhu soutěže, představu výborného výkonu z minulosti, povzbuzující vnitřní řeč nebo rutinní postup.

Voight (2005) uvádí následující příklad:

- Nechte hráčům před zápasem trochu volného času pro osobní přípravné činnosti.
- Naučte hráče správným rutinám před výkonem a v průběhu výkonu (např. před odpalem, podáním, returnem, rozehrávkou, střelbou, ale také na střídačce, lavičce apod.).
- Zaveďte efektivní rozehřívací aktivity, které připraví hráče na úspěšné provedení akcí v zápase.
- Použijte krátký předzápasový rozhovor pro energetizaci hráčů a ujištění o jejich schopnostech, taktické přípravě a vaší důvěře.
- V případě potřeby poskytněte hráčům individuální zpětnou vazbu před hrou, když potřebují energetizovat/zklidnit, namotivovat, zvýšit sebevědomí nebo dostat instrukce k taktice.

### 3. PEPEHO PŘEHLED TECHNIK MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

V úvodu kapitoly se seznámíš s výčtem technik mentálního tréninku, které pro tebe vybral PEPE a utřídil je do jednotlivých oblastí – Stanovení cílů, Koncentrační cvičení, Vnitřní řeč, Imaginace, Práce s energií / regulace energie, Mentální plánování soutěže, Odhodlání / závazek, Sportovní sebedůvěra a „Různé“ (viz níže). Techniky můžeš procházet postupně tak, jak jsou řazeny, nebo si vybereš jednu konkrétní, které se budeš věnovat. Některé techniky lze použít samostatně, u některých je potřeba mít zvládnuté základy jiné techniky, abys na ně mohl navázat. Každá technika obsahuje stručné vysvětlení, přínos, příklad z praxe, stanovenou obtížnost, čas potřebný pro její zvládnutí, potřebné pomůcky, mentální náročnost a případná doporučení, co dělat, když máš se samostatným zvládnutím techniky problém.

# PEPEHO PŘEHLED TECHNIK MENTÁLNÍHO TRÉNINKU

| Mentální dovednost | Ikona                                                                             | Technika mentálního tréninku                 | Co se naučíme / v čem se zlepšíme                                                             | Předpokládaná obtížnost |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Stanovení cílů     |  | Moje cíle                                    | Naplánovat si dlouhodobý, střednědobý, krátkodobý cíl a postup, jak ho dosáhnout.             | 1                       |
|                    |  | Moje GROW                                    | Stanovit si cíl a kroky potřebné k jeho dosažení a představit si jeho úspěšné dosažení.       | 3                       |
|                    |  | Můj SMART                                    | Stanovit a posoudit cíl podle předem daných kritérií SMART.                                   | 2                       |
|                    |  | Moje výsledkové, výkonnostní a procesní cíle | Stanovit si konkrétní výsledek, kterého chci dosáhnout a naplánovat si postup, jak to udělám. | 2                       |



| Mentální dovednost   | Ikona                                                                             | Technika mentálního tréninku          | Co se naučím / v čem se zlepším                                                                                              | Předpokládaná obtížnost |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Koncentrační cvičení |  | Koncentrace na důležité věci          | Zaměřit pozornost na relevantní podněty (související s výkonem).                                                             | 2                       |
|                      |  | Přepínání pozornosti                  | Určit si důležité věci, na které mám zaměřit pozornost během výkonu, a přepínat pozornost mezi vnitřními a vnějšími podněty. | 4                       |
|                      |  | Zapínání/vypínání pozornosti          | Zapnout a vypnout pozornost na důležité věci, kdy je potřeba, a umět to střídat v průběhu výkonu.                            | 3                       |
|                      |  | Znovuzaměření pozornosti – Refocusing | Znovuzaměřit pozornost na věci související s výkonem po chybě nebo po pauze.                                                 | 4                       |
|                      |  | Kotvení                               | Zklidnit mysl a soustředit se na dech a pět smyslů (5P). Zaměřit pozornost na sebe sama a okolí.                             | 3                       |



| Mentální dovednost | Ikona                                                                             | Technika mentálního tréninku | Co se naučím / v čem se zlepším                                                            | Předpokládaná obtížnost |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Vnitřní řeč        |  | Monitoring                   | Zachytit a pozorovat své myšlenky a to, co si říkám.                                       | 2                       |
|                    |  | Regulace myšlení             | Kontrolovat a směřovat myšlenky na svůj výkon.                                             | 3                       |
|                    |  | Klíčová slova                | Vybrat a použít jednoduché formuly/instrukce, které mi pomohou zaměřit a udržet pozornost. | 1                       |
|                    |  | Přeformulování               | Zachytit a převést negativní myšlenky na konstruktivní, užitečné.                          | 4                       |
|                    |  | Odfiltrování                 | Zachytit a nechat odplynout negativní myšlenky.                                            | 4                       |



| Mentální dovednost                       | Ikona                                                                              | Technika mentálního tréninku         | Co se naučím / v čem se zlepším                                                                                 | Předpokládaná obtížnost |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Vnitřní řeč                              |   | Technika STOP                        | Zastavit negativní myšlenky slovem „STOP“.                                                                      | 3                       |
|                                          | „ACBsfsdb dsafdf“                                                                  | Větička                              | Použít krátkou větu pro lepší zvládnutí výkonu (dám si instrukci) nebo pro povzbuzení.                          | 2                       |
|                                          |   | Sebeocení                            | Ocenit sám sebe po zvládnutí výkonu s použitím gesta.                                                           | 2                       |
| Imaginace (práce s představami), Imagery |   | Imaginace vnější/vnitřní             | Představit si sám sebe (ve svém těle), jak provádím výkon.                                                      | 4                       |
|                                          |   | Imaginace s využitím video-techniky  | Za použití videa si představit správné provedení taktiky/výkonu v imaginaci a případně opravit chybu po výkonu. | 4                       |
|                                          |   | Ideomotorický trénink                | Nacvičit pohybové sekvence v představách.                                                                       | 4                       |
|                                          |  | Představa zvládnutí úspěšného výkonu | Představit si úspěšné zvládnutí výkonu a pozitivně se naladit.                                                  | 3                       |



| Mentální dovednost | Ikona | Technika mentálního tréninku   | Co se naučím / v čem se zlepším                             | Předpokládaná obtížnost |
|--------------------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Regulace energie   |       | Dechová cvičení – dechová vlna | Využít dech k uvolnění/ aktivaci a koncentraci pozornosti.  | 3                       |
|                    |       | Progresivní svalová relaxace   | Uvolnit tělo a mysl, koncentrovat pozornost (ukotvit mysl). | 3                       |
|                    |       | Nabuzení – aktivací dech       | Aktivovat tělo i mysl.                                      | 1                       |

