



SPORTOVCI-KARIERA.CZ

# HLAVA VE HŘE

25 MENTÁLNÍCH TECHNIK PRO SILNĚJŠÍ MYSL

SPORTOVCE

Autor: Famil Amirov

*Všem sportovcům,  
kteří chtějí posílit svou hlavu  
stejně jako své tělo...*

Hlava ve hře: 25 mentálních technik pro silnější mysl sportovce

© 2025 Famil Amirov | [sportovci-kariera.cz](http://sportovci-kariera.cz)

Všechna práva vyhrazena.

# PŘEDMLUVA: MŮJ PŘÍBĚH

Hokej byl můj život. Od šesti let jsem trávil víc času na ledě než doma. Trénoval jsem šestkrát týdně, hrál jsem za nejlepší kluby, snil jsem o profesionální kariéře. Hokej mě definoval. Když se mě někdo zeptal "kdo jsi?", odpověď byla jasná: "Jsem hokejista."

Pak přišel moment, kdy to všechno skončilo. Ne dramaticky, ne zraněním – prostě jsem věděl, že profesionální kariéra se pro mě neotevře. A najednou jsem stál před otázkou, kterou neznal nikdo z mých trenérů a kterou jsem nikdy neřešil: *Co teď?*

Pamatuju si ten pocit prázdnотy. Nebyl jsem připraven. Celý život jsem byl "hokejista" – a najednou jsem byl... kdo? Měl jsem dovednosti, které jsem neznal. Měl jsem disciplínu, kterou jsem nevěděl, jak využít mimo led. Měl jsem mentální sílu, kterou jsem nevěděl, jak aplikovat v "normálním" životě.

Začal jsem studovat psychologii a ekonomii. Zajímalo mě, jak fungují lidé, jak se rozhodují, jak zvládají změny. A postupně jsem objevoval, že všechno, co mě hokej naučil, má obrovskou hodnotu – jen jsem to potřeboval *přeložit* do jiného jazyka.

Disciplína ze šesti tréninků týdně? To je time management a pracovní nasazení. Zvládání tlaku před důležitým zápasem? To je odolnost v náročných projektech. Týmová práce v šatně? To je spolupráce v kanceláři. Vedení kapitána? To je leadership v práci.

Dnes pracuju s 50+ sportovci, kteří řeší stejnou otázku. Učím na největší sportovní škole v Česku (ARTECON Praha) a pomáhám mladým sportovcům připravit se na život *během* aktivní kariéry, ne až po ní.

Tato kniha není o tom, jak přestat být sportovcem. Je o tom, jak využít všechno, co tě sport naučil, a přenést to dál. Sport ti dal víc, než si myslíš. Ukážu ti, jak to využít.

—Famil

# ÚVOD: PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU

Vidím to pořád dokola. Sportovec, který dal sportu všechno. Trénuje od dětství, obětuje volný čas, vzdá se večírků, kámoši jdou ven a on jde na trénink. Všechno směřuje k jednomu cíli.

A pak to skončí.

Někdy zraněním. Někdy věkem. Někdy prostě proto, že profesionální kariéra se neotevře. A sportovec stojí na rozcestí – co ted'?

Problém není v tom, že by sportovec neměl dovednosti. Problém je v tom, že **neví, že je má**. Nebo neví, jak je pojmenovat. Jak je ukázat. Jak je využít mimo hřiště.

Proto jsem napsal tuto knihu.

25 technik v této knize není *nových*. Nejsou to věci, které by sportovec nezvládal. Jsou to nástroje, které **už používáš** – jen možná nevědomky. Možná je používáš jen na hřišti. A tato kniha ti ukáže, jak je použít všude.

## CO NAJDEŠ V TÉTO KNIZE?

- I. Dechová cvičení – Jak zvládat stres, když nevíš, co dál
- II. Vizualizace – Jak si představit budoucnost mimo sport
- III. Všímačnost – Jak se vrátit do přítomnosti, když panikuješ
- IV. Zpětnovazební smyčka – Jak změnit myšlenku "Jsem ztracený" na "Mám možnosti"
- V. Vedení – Jak vést tým i mimo šatnu

## PRO KOHO JE TATO KNIHA?

- ✓ Pro sportovce, kteří zažívají stres, tlak nebo chaos v hlavě
- ✓ Pro sportovce po zranění, kteří hledají klid a návrat kontroly
- ✓ Pro sportovce, kteří se chtějí mentálně posílit a zlepšit výkon
- ✓ Pro sportovce, kteří chtějí ovládat svou hlavu – na hřišti i mimo něj
- ✓ Pro sportovce, kteří si chtějí lépe představovat své cíle
- ✓ Pro sportovce, kteří chtějí zůstat funkční i v nejistotě a změně

## JAK S KNIHOU PRACOVAT?

Techniky nejsou seřazené "od nejdůležitější po nejméně důležitou". Každá má své místo. Některé budeš používat denně, k jiným se vrátíš jen občas.

### Doporučuji: 90DENNÍ VÝZVA

1. Projdi všech 25 technik – Přečti je, poznej je
2. Vyber si 3 techniky – Které ti nejvíce sedí? (na konci knihy je pracovní sekce)
3. Dělej je 90 dní – Každý den. Trackuj si to.
4. Odměňuj se každých 20 dní – Co není odměněno, to nebude zopakováno

Na konci knihy najdeš pracovní sekci, kde si vybereš své 3 techniky a budeš si sledovat pokrok. 90 dní změní tvou hlavu.

Sport tě naučil být silný. Tato kniha ti ukáže, jak tu sílu použít všude.

Tak pojď na to.

# OBSAH

## ◉ I. DECHOVÁ CVIČENÍ

1. Dýchaní se zavřenýma očima	8
2. Krabicové dýchaní	9
3. Jeden hluboký dech	10
4. Dechová metoda 4-7-8	11
5. Skenování těla	12

## ◆ II. VIZUALIZACE

6. Vidět to, udělat to	15
7. Před zápasem	16
8. Mentální highlight reel	17
9. Vizualizace soupeře	18
10. Sportovně specifická meditace	19

## ● III. VŠÍMAVOST

11. Síla hudby	22
12. Zvuky kolem	23
13. Dotykové body	24
14. Jsou to malé věci	25
15. Mantra Mantra Mantra	26

## ○ IV. ZPĚTNOVAZEBNÍ SMYČKA

16. Proč hraji?	29
17. Pryč se špatným a dovnitř s dobrým	30

18. Volba kontroly	31
19. Jedna pozitivní myšlenka	32
20. Reset a reakce	33

---

## ★ V. VEDENÍ

21. Komunikace	36
22. Vzorové chování	37
23. Přístup	38
24. To je na mně	39
25. Dávat zpět	40

---

---



# SEKCE I

# DECHOVÁ CVIČENÍ

---

*"Používám dechové techniky, abych zůstala klidná a centrovaná, zejména v situacích pod vysokým tlakem. Je úžasné, kolik kontroly můžete mít nad svou myslí a tělem, když se soustředíte na svůj dech."*

*-Serena Williams*



## SEKCE I

# DECHOVÁ CVIČENÍ

*"Používám dechové techniky, abych zůstala klidná a centrovaná, zejména v situacích pod vysokým tlakem. Je úžasné, kolik kontroly můžete mít nad svou myslí a tělem, když se soustředíte na svůj dech."*

-Serena Williams

## TECHNIKA #1

# DÝCHÁNÍ SE ZAVŘENÝMA OČIMA

ČASOVÝ POŽADAVEK

1 minuta

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOŠ:

Když zavřeme oči, zjednodušíme to věci a umožňuje nám lépe *cítit* náš dech. Spojení s naším dechem nám umožňuje lépe se spojit s naším tělem. To uklidňuje. Ostatní věci jsou pryč a je čas soustředit se.

### TECHNIKA:

Jednoduše zavří oči a začni dýchat. Polož jednu ruku na břicho a cítíš, jak tvoje břicho stoupá a klesá s každým nádechem a výdechem.

Jak minuta ubíhá, zkus prodloužit své nádechy a výdechy – pomalejší, delší a s více času mezi každým. Pokud tvoje mysl začne bloudit, přived' ji zpět do "momentu" počítáním svých dechů.

Cílem je opravdu nemyslet na nic jiného než na své dýchání. Tvoje tělo i tvoje mysl z toho mají prospěch.

### POZNÁMKY:

---

---

---



## SEKCE I

# DECHOVÁ CVIČENÍ

## TECHNIKA #2



# KRABICOVÉ DÝCHÁNÍ

### ČASOVÝ POŽADAVEK

2-3 minuty

### MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOŠ:

Tato jednoduchá dechová technika aktivuje parasympatický nervový systém, aby vypudila stres a přinesla klid.

### TECHNIKA:

Pomalu vydechni veškerý vzduch z plic. Pak si představ, že vytváříš "krabici" z následující dechové techniky – čtyři dechové akce na počet čtyři tvoří čtyři strany čtverce:

- *Pomalu se nadechni nosem na počet čtyři*
- *Zadrž dech na počet čtyři*
- *Vydechni ústy na počet čtyři*
- *Zadrž dech na počet čtyři*
- *Opakuj čtyřikrát*

### POZNÁMKY:

---

---

---



## SEKCE I

# DECHOVÁ CVIČENÍ

## TECHNIKA #3



# JEDEN HLUBOKÝ DECH

### ČASOVÝ POŽADAVEK

1 minuta

### MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

V tlakových situacích může jeden hluboký dech odvrátit potenciální stresové reakce. To zvyšuje pravděpodobnost, že zůstaneš v "momentu" nebo se do něj vrátíš.

### TECHNIKA:

Před procvičováním určité dovednosti (např. hod nadhazovače, kop penalty, podání) se na chvíli zastav a vezmi si jeden hluboký, plný nádech a jeden hluboký, plný výdech. Teprve poté proved svou sportově specifickou akci.

*Poznámka: Zkus to, když se cítíš přetížen i v oblastech mimo sport – před pohovorem, před obtížným rozhovorem, před důležitým rozhodnutím – a uvidíš, zda to má uklidňující efekt.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



## SEKCE I

# DECHOVÁ CVIČENÍ

## TECHNIKA #4

# DECHOVÁ METODA 4-7-8

ČASOVÝ POŽADAVEK

2-3 minuty

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Snižuje kortizol (stresový hormon) – a podporuje/posiluje tělo do stavu regenerace.

### TECHNIKA:

Po intenzivním fyzickém tréninku (nebo stresové situaci):

- Polož jazyk na patro úst a nadechni se nosem na počet čtyří, pomalu rozšířuj bránici
- Dále zadrž dech na počet sedm
- Nakonec uvolni jazyk a vydechni ústy na počet osm

Opakuj cyklus čtyřikrát. (Tvoje tělo a mysl ti poděkuji)

### POZNÁMKY:

---

---

---



## SEKCE I

# DECHOVÁ CVIČENÍ

## TECHNIKA #5



# SKENOVÁNÍ TĚLA

ČASOVÝ POŽADAVEK

4-6 minut

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOŠ:

"Kontrola" těla usnadňuje silné propojení mysli a těla, vytváří vědomý, čistý pohyb, který pomáhá předcházet zranění.

### TECHNIKA:

Najdi tiché místo, kde můžeš sedět nebo ležet. Zavri oči a proved' mentální sken svého těla, začni od vrcholu hlavy a pak pomalu postupuj dolů až k nohám – všímej si míst napětí, jak cestuješ.

Pro začátek skenu jednoduše začni pomalu nadechovat a vydechovat. Představ si, jak tvůj dech léčí bolest. Dej si čas, když komunikuješ s různými pocity v různých částech tvého těla. Je tvoje čelist napjatá? Jak se cítí tvoje ramena? Bolí tě nějaká část těla více než jiná? Potřebují tvoje dolní záda nebo stehenní svaly odpočinek?

Schopnost identifikovat nuancované rozdíly ve tvém těle je klíčová pro udržení zdraví a síly během tréninku a soutěže.

*Poznámka: Naladěný sportovec může komunikovat se svým tělem – mluvit k němu, naslouchat mu, cítit ho.*

### POZNÁMKY:

---

---

---

## MOMENT: DECH MI POMOHL NAJÍT KLID

Když jsem skončil s hokejem, první měsíce byly chaos. Nevěděl jsem, co dělat se svým časem. Poprvé v životě jsem neměl jasný plán. Žádný trénink, žádný zápas, žádný cíl.

Pamatuju si, jak jsem seděl doma a cítil se ztracený. Mysl mi běžela – co budu dělat? Kde budu za rok? Jsem vůbec na něco dobrý mimo hokej?

Kamarád mi řekl: "Zkus jednu věc. Každé ráno, než vstaneš z postele, udělej krabicové dýchání. Pět minut."

Znělo to pitomě. Ale zkusil jsem to.

První den nic. Druhý den taky ne. Ale po týdnu jsem zjistil, že to ráno je jediný moment dne, kdy nemyslím na budoucnost. Jen dýchám. Jen jsem tady.

A pak jsem to začal používat všude. Před pohovorem – krabicové dýchání. Před obtížným rozhovorem – jeden hluboký dech. Když se cítím přetížený – skenování těla.

**Hokej mě naučil trénovat tělo. Dech mě naučil trénovat mysl.**

---



## **SEKCE II**

# **VIZUALIZACE**

---

*"Vizualizace je pro mě velmi důležitá. Vizualizuji si, jak házím dobré nadhozy, mám dobré odpaly... vizualizuji to a pak se to stane. Je to pro mě jako trénink, abych se mentálně připravil na zápas."*

*-Shohei Ohtani*



## **SEKCE II**

## **VIZUALIZACE**

*"Vizualizace je pro mě velmi důležitá. Vizualizuji si, jak házím dobré nadhozy, mám dobré odpaly... vizualizuju to a pak se to stane. Je to pro mě jako trénink, abych se mentálně připravil na zápas."*

-Shohei Ohtani

## TECHNIKA #6

# ◆ VIDĚT TO, UDĚLAT TO

ČASOVÝ POŽADAVEK

2-3 minuty

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Vizualizace je jako trénink mysli. Když si představuješ, jak prováděš dovednost, tvoje mozek aktivuje stejné neurální dráhy, jako kdyby to tvoje tělo skutečně dělalo. To zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.

### TECHNIKA:

Před tréninkem nebo zápasem si najdi klidné místo. Zavři oči a představ si sebe, jak *perfektně* prováděš svou sportově specifickou dovednost.

Vidíš detaily – jak stojíš, jak se pohybuješ, jak vypadá hřiště, jaké jsou zvuky kolem. Vidíš, jak dovednost prováděš přesně tak, jak má být. A vidíš úspěch.

Opakuj to 3-5krát. Tvoje mysl si to pamatuje. A když přijde moment na hřišti, tvoje tělo ví, co dělat.

*Poznámka: Toto funguje i mimo sport. Před pohovorem? Vizualizuj, jak úspěšně odpovídáš. Před prezentací? Vizualizuj, jak mluvíš s klidem a přesvědčivostí.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



## **SEKCE II**

## **VIZUALIZACE**

## TECHNIKA #7

# ◆ PŘED ZÁPASEM

ČASOVÝ POŽADAVEK

3-5 minut

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Předstartovní rituál s vizualizací nastavuje mysl i tělo do správného módu. Snižuje nervozitu a zvyšuje sebevědomí.

### TECHNIKA:

Vytvoř si svůj rituál před každým zápasem/výkonem:

1. **Najdi místo** – Šatna, rozcvičovací prostor, nebo klidný koutek
2. **Zavři oči** – Odpoj se od okolního ruchu
3. **Představ si zápas** – Vidíš sebe na hřišti, jak jednáš s jistotou
4. **Procházej si momenty** – První akce, klíčové situace, tvoje reakce
5. **Cítíš úspěch** – Vidíš, jak vyhráváš svůj souboj

Opakuj to před *každým* zápasem. Tvoje mysl si na to zvykne. A ty přijdeš na hřiště připraven.

### POZNÁMKY:

---

---

---



## **SEKCE II**

## **VIZUALIZACE**

## TECHNIKA #8

# ◆ MENTÁLNÍ HIGHLIGHT REEL

### ČASOVÝ POŽADAVEK

2-3 minuty

### MATERIÁLY

Žádné (nebo poznámky)

### PŘÍNOS:

Když si připomínáš své nejlepší momenty, tvoje sebevědomí roste. Mysl si pamatuje úspěchy – a chce je opakovat.

### TECHNIKA:

Vytvoř si "mentální highlight reel" – seznam svých nejlepších sportovních momentů. Může to být rozhodující góл, perfektní akce, moment, kdy jsi byl v "flow".

Zavři oči a přehraj si je. Jeden po druhém. Vidíš detaily – jak to vypadalo, jak ses cítil, co ses naučil.

Používej tento highlight reel:

- Před důležitým zápasem
- Když pochybuješ o sobě
- Když potřebuješ připomenout, že *to zvládneš*

**Poznámka:** Mimo sport? Tvůj highlight reel může být "momenty, kdy jsem zvládl něco těžkého". Používej ho před náročnými situacemi.

### POZNÁMKY:

---

---

---



## **SEKCE II**

## **VIZUALIZACE**

## TECHNIKA #9

# ◆ VIZUALIZACE SOUPEŘE

### ČASOVÝ POŽADAVEK

3-4 minuty

### MATERIÁLY

Video analýza (volitelné)

### PŘÍNOS:

Když znáš svého soupeře, jsi připraven. Vizualizace soupeřových akcí ti umožňuje předvídat a reagovat rychleji.

### TECHNIKA:

Před zápasem si představ svého soupeře:

- **Jak hraje?** – Je rychlý, silný, technický?
- **Jaké má návyky?** – Preferuje určitou stranu, určitý pohyb?
- **Jak na něj odpovíš?** – Představ si, jak reagovat na jeho akce

Pak si vizualizuj konkrétní situace:

1. Soupeř udělá svůj typický pohyb
2. Ty reaguješ – blokuješ, obejdeš ho, předvídáš
3. Vyhráváš souboj

Opakuj 3-5 scénářů. Až přijde moment v zápasu, budeš připraven.

*Poznámka: Mimo sport? Toto je příprava na "obtížné rozhovory". Představ si, co druhá osoba řekne – a jak odpovíš.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



## **SEKCE II**

## **VIZUALIZACE**

TECHNIKA #10

## ◆ SPORTOVNĚ SPECIFICKÁ MEDITACE

ČASOVÝ POŽADAVEK

5-7 minut

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Kombinace meditace a vizualizace – uklidňuješ mysl a zároveň trénuješ dovednost.

### TECHNIKA:

Sedni si pohodlně. Zavři oči. Začni dýchat – krabicové dýchání, 2 minuty.

Pak si představ:

- **Tvoje sport** – Hřiště, led, kurt, dráha...
- **Tvoje dovednost** – Co děláš nejlépe?
- **Perfektní provedení** – Vídíš sebe, jak to děláš přesně, s lehkostí

Zůstaň v tom momentu. Dýchej. Vidíš detaily – pohyb těla, balanc, timing. Cítíš to.

Opakuj 3-5 dokonalých provedení. Pak pomalu otevři oči.

### POZNÁMKY:

---

---

---

## MOMENT: PRVNÍ PROJEKT BEZ MAPY

Když jsem začínal pracovat na svém prvním velkém projektu, nebyl jsem si jistý, kam přesně míříme. Měl jsem vizi, ale chyběly mi konkrétní kroky. Bylo tolik rušivých prvků – nové informace každý den, změny v plánech, pochybnosti.

Často se stává, že v tom spěchu zapomeneme, kam vlastně jdeme. Nebo *proč* tam jdeme. Ztratíme se v detailech a ztratíme hlavní směr.

Vzpomněl jsem si na techniku, kterou jsem používal před důležitými zápasy – vizualizaci. Proč to nezkusit tady?

Začal jsem každé ráno vizualizovat:

- Vidím hotový projekt – jak vypadá, jak funguje
- Vidím spokojené lidi, kterým to pomáhá
- Vidím sebe, jak řeším problémy s klidem
- Vidím konkrétní kroky, které musím udělat dnes

A fungovalo to. Přestal jsem být ztracený v chaosu. Měl jsem jasný obrázek toho, kam jdu. A *proč* tam jdu.

**Vizualizace mi pomohla nejen ve sportu. Pomáhá mi všude, kde potřebuju jasný směr.**



## SEKCE III

# VŠÍMAVOST

*"Všimavost mi pomáhá zůstat v přítomnosti. Nestarám se o minulý bod nebo další game. Soustředím se jen na tento moment."*

*-Naomi Osaka*



## SEKCE III

# VŠÍMAVOST

*"Všímvost mi pomáhá zůstat v přítomnosti. Nestarám se o minulý bod nebo další game. Soustředím se jen na tento moment."*

-Naomi Osaka

## TECHNIKA #11

# ● SÍLA HUDBY

### ČASOVÝ POŽADAVEK

3-5 minut

### MATERIÁLY

Sluchátka + telefon

### PŘÍNOS:

Hudba ovlivňuje náladu, energii a soustředění. Správná hudba v pravý čas tě dostane do správného stavu.

### TECHNIKA:

Vytvoř si 2-3 playlisty pro různé situace:

#### 1. PŘED ZÁPASEM (energická, motivační)

- Zvyšuje adrenalin, buduje sebevědomí
- Hip-hop, rock, EDM – co tě nakopne

#### 2. PO ZÁPASE (uklidňující, regenerační)

- Snižuje stres, podporuje zotavení
- Lo-fi, acoustic, chill – co tě uklidní

#### 3. PŘI TRÉNINKU (rytmická, udržující tempo)

- Pomáhá udržet tempo, odvádí od únavy

Před zápasem si pust svůj playlist. Zavři oči. Nech hudbu, ať tě dostane do módu. Soustřed' se jen na rytmus, na slova, na energii.

*Poznámka: Mimo sport? Hudba před důležitou schůzkou funguje stejně.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



**SEKCE III**  
**VŠÍMAVOST**

## TECHNIKA #12

# ● ZVUKY KOLEM

ČASOVÝ POŽADAVEK

2-3 minuty

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Všímání si zvuků kolem tě vrací do přítomného momentu. Když tvoje mysl bloudí, zvuky tě vrátí "sem".

### TECHNIKA:

Sedni si nebo si lehni. Zavři oči. Soustřed' se *jen* na zvuky kolem tebe.

Nesnaž se je hodnotit – jen je vnímej:

- Slyšíš auta venku?
- Slyšíš lidi mluvit?
- Slyšíš vítr, ptáky, klimatizaci?

Když tvoje mysl začne bloudit ("Musím dnes ještě..."), vrat' se ke zvukům. Jen poslouchej. Nic víc.

Dělej to 2-3 minuty. Tvoje mysl se uklidní.

*Poznámka: Toto funguje skvěle, když se cítíš přetížen – před zkouškou, před důležitým rozhodnutím, když panikuješ.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



**SEKCE III**  
**VŠÍMAVOST**

## TECHNIKA #13

# ● DOTYKOVÉ BODY

ČASOVÝ POŽADAVEK

1-2 minuty

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Fyzický dotyk tě okamžitě vrací do přítomnosti. Používej to v momentech, kdy se cítíš ztraceně.

### TECHNIKA:

Během zápasu nebo tréninku si najdi "dotykové body" – místa, která tě vrátí do momentu:

- Dotkní se kopačky – Cítíš texturu, teplotu
- Zatlač dlaně proti sobě – Cítíš tlak
- Zatlač nohy do země – Cítíš stabilitu

Když se cítíš nervózní, rozptýlený nebo ztracený – použij dotykový bod. Trvá to 5 sekund. A vrátí tě to zpátky.

*Poznámka: Mimo sport? Před prezentací – dotkní se stolu. Cítíš dřevo. Jsi tady. Jsi v momentu.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



### **SEKCE III**

### **VŠÍMAVOST**

## TECHNIKA #14

# ● JSOU TO MALÉ VĚCI

ČASOVÝ POŽADAVEK

3-5 minut

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Všimání si malých detailů tě učí být přítomný. A přítomnost je základ výkonu.

### TECHNIKA:

Před tréninkem nebo zápasem si udělej "check-in" s malými věcmi:

- **Jak se cítí tvoje tělo?** – Jsou nějaká místa napjatá?
- **Jak vypadá hřiště?** – Všimni si detailů – čáry, barvy, osvětlení
- **Jak se cítí tvoje ruce?** – Studené, teplé, suché?
- **Jak dýcháš?** – Rychle, pomalu, mělce?

Dej si čas. Nemusíš nic měnit. Jen si všímej. Tvoje mysl se uklidní. A budeš víc "tady".

### POZNÁMKY:

---

---

---



### **SEKCE III**

### **VŠÍMAVOST**

## TECHNIKA #15

# ● MANTRA MANTRA MANTRA

ČASOVÝ POŽADAVEK

1-2 minuty

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Opakování mantry zastavuje negativní myšlenky a vrací tě do soustředění.

### TECHNIKA:

Vyber si krátkou frázi – 3-5 slov – která tě motivuje nebo uklidňuje:

- "Jsem připraven"
- "Jeden bod najednou"
- "Dýchej a hraj"
- "Zvládnu to"

Před zápasem nebo v obtížném momentu opakuj svou mantru – nahlas nebo v hlavě. Soustřed' se jen na slova. Nic jiného.

Když tvoje mysl začne bloudit ("Co když prohraju?"), vrat' se k mantře. Opakuj dokola.

*Poznámka: Mimo sport? Mantra před zkouškou – "Jsem připraven. Vím to." Pomáhá.*

### POZNÁMKY:

---

---

---

## MOMENT: JAK MARTIN NAŠEL KLID V CHAOSU

Martin byl profesionální basketbalista. Kariéru ukončil po zranění kolena, když mu bylo 28. Přešel do obchodu – práce v korporátu, desk job, schůzky.

První rok byl peklo. Ne fyzicky. Ale mentálně.

"Pořád jsem byl v hlavě," řekl mi. "Myslel jsem na budoucnost – co budu dělat za rok? Za pět let? Co když to nezvládnu? Co když jsem udělal chybu? Nikdy jsem nebyl *tady*."

Úzkost rostla. Nemohl spát. Nemohl se soustředit. Ztrácel kontrolu.

Jeden den šel na procházku. Náhodou. A vzpomněl si na techniku, kterou mu kdysi ukázal trenér – "zvuky kolem". Používali ji před důležitými zápasy, aby se zklidnili.

Zavřel oči. Jen poslouchal – ptáky, auta, vítr, lidi. Poprvé za měsíce nebyl v hlavě. Byl prostě... tady.

"Začal jsem to dělat každý den," řekl. "Ráno před snídaní – 5 minut všímavosti. A najednou jsem zvládal den líp. Úzkost klesla. Mohl jsem se soustředit."

Dnes pracuje jako obchodní ředitel. Říká, že ta technika z basketu mu zachránila život mimo hřiště.

**Sport nás naučí víc, než si myslíme. Jen to musíme přenést dál.**



## SEKCE IV

# ZPĚTNOVAZEBNÍ SMYČKA

*"Každý neúspěch je zpětná vazba. Každá chyba je informace. Neznamená to, že nejsem dobrý. Znamená to, že se učím."*

*-Michael Jordan*



## SEKCE IV

# ZPĚTNOVAZEBNÍ SMYČKA

*"Každý neúspěch je zpětná vazba. Každá chyba je informace.  
Neznamená to, že nejsem dobrý. Znamená to, že se učím."*

-Michael Jordan

## TECHNIKA #16

# ⌚ PROČ HRAJÍ?

### ČASOVÝ POŽADAVEK

5-10 minut

### MATERIÁLY

Papír + tužka

### PŘÍNOS:

Znát své "proč" ti dává motivaci, když je těžko. Připomíná ti, proč to děláš.

### TECHNIKA:

Vezmi si papír a tužku. Napiš odpovědi na tyto otázky:

1. Proč jsem začal se sportem? (první důvod)
2. Co mě na sportu baví nejvíce? (zábava, výzva, tým?)
3. Co mi sport dal? (přátelé, disciplína, síla?)
4. Kam mě sport dovele? (cíle, sny)

Když máš odpovědi, shrň je do jedné věty:

"Hraji, protože..."

Tuto větu si napiš někam, kde ji uvidíš – telefon, zrcadlo, sešit. A když se cítíš unavený nebo ztracený, přečti si ji.

*Poznámka: Mimo sport? "Proč studuji?", "Proč pracují na tomto projektu?" – stejný princip.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



**SEKCE IV**  
**ZPĚTNOVAZEBNÍ SMYČKA**

## TECHNIKA #17

# PRYČ SE ŠPATNÝM A DOVNITŘ S DOBRÝM

ČASOVÝ POŽADAVEK

1 minuta

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Nahrazení negativní myšlenky pozitivní změní tvůj stav myсли – a tím i tvůj výkon.

### TECHNIKA:

Když si všimneš negativní myšlenky ("Nejsem dost dobrý", "Tohle nezvládnu"), udělej tohle:

1. ZASTAV – Řekni si "STOP"
2. NAHRAĎ – Řekni pozitivní myšlenku nahlas nebo v hlavě:

- "Nejsem dost dobrý" → "Trénuju každý den, zlepšuju se"
- "Tohle nezvládnu" → "Zvládl jsem těžší věci"
- "Soupeř je lepší" → "Mám plán, jsem připraven"

Opakuj pozitivní myšlenku 3× dokud negativní nezmizí.

### POZNÁMKY:

---

---

---



**SEKCE IV**  
**ZPĚTNOVAZEBNÍ SMYČKA**

## TECHNIKA #18

# ⌚ VOLBA KONTROLY

### ČASOVÝ POŽADAVEK

2-3 minuty

### MATERIÁLY

Papír + tužka

### PŘÍNOS:

Soustředění na to, co můžeš ovládat, snižuje stres a zvyšuje sebevědomí.

### TECHNIKA:

Před zápasem si napiš dvě kategorie:

#### CO MŮŽU OVLÁDAT:

- Moje příprava
- Moje nasazení
- Moje nastavení
- Moje reakce na chyby

#### CO NEMŮŽU OVLÁDAT:

- Rozhodnutí rozhodčích
- Výkon soupeře
- Počasí
- Co si myslí ostatní

Pak si řekni: "Budu se soustředit JEN na to, co můžu ovládat."

Když se během zápasu citíš frustrovaný ("Rozhodčí nás okrádá!"), vrat' se k seznamu. Soustřed' se na to, co můžeš změnit.

*Poznámka: Mimo sport? Pohovor – můžeš ovládat přípravu, ne rozhodnutí druhých.*

### POZNÁMKY:



**SEKCE IV**  
**ZPĚTNOVAZEBNÍ SMYČKA**

## TECHNIKA #19

# ⌚ JEDNA POZITIVNÍ MYŠLENKA

ČASOVÝ POŽADAVEK

1 minuta

MATERIÁLY

Deník (volitelný)

### PŘÍNOS:

Denní cvičení v pozitivním myšlení mění tvůj mentální vzorec z negativního na pozitivní.

### TECHNIKA:

Každý večer před spaním si vzpomeň na *jednu pozitivní věc* z dnešního dne:

- Co se mi dnes povedlo? (i malá věc)
- Na co jsem hrдý?
- Co mě potěšilo?

Nemusí to být velká věc. Stačí:

- "Dnes jsem měl dobrý trénink"
- "Pomohl jsem spoluhráči"
- "Zvládl jsem obtížnou situaci"

Řekni to nahlas nebo si to napiš. Tvoje mysl si pamatuje pozitivní vzpomínky – a chce je opakovat.

### POZNÁMKY:

---

---

---



**SEKCE IV**  
**ZPĚTNOVAZEBNÍ SMYČKA**

## TECHNIKA #20

# ⌚ RESET A REAKCE

### ČASOVÝ POŽADAVEK

10-30 sekund

### MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Rychlý reset po chybě tě vrací do hry. Bez něj se negativita hromadí.

### TECHNIKA:

Když uděláš chybu (zmeškaný gól, ztráta míče, chybná akce), udělej rychlý reset:

1. **Fyzický reset** – Jeden hluboký dech (technika #3)
2. **Mentální reset** – Řekni si: "Příští akce" nebo "Ted"
3. **Vrať se do hry** – Soustřed' se na další moment

Celý proces trvá 10 sekund. A zachrání tě před mentální spirálou.

*Poznámka: Mimo sport? Po chybě v prezentaci – reset a pokračuj. Nepřemýšlej o minulosti.*

### POZNÁMKY:

---

---

---

## MOMENT: ZPĚTNÁ VAZBA MĚ POSUNULA

První týdny po hokeji jsem se cítil ztracený. Myslel jsem si: "Nejsem na nic."

Pak mi kamarád řekl: "Zkus to jinak. Nepiš si, co je špatně. Piš si, co funguje."

Začal jsem si každý večer psát *jednu věc, co jsem ten den zvládl* (technika #19). První den: "Vstal jsem." Druhý den: "Zavolal jsem kamarádovi." Třetí den: "Šel jsem na procházku."

Po měsíci jsem měl 30 věcí. A najednou jsem viděl – nejsem ztracený. Postupuju.

Sport mě naučil, že zpětná vazba není trest. Je to informace. Naučil jsem se to používat všude.



## SEKCE V VEDENÍ

"Vedení není o tom být nejlepší. Je o tom udělat ostatní lepšími."

-LeBron James



## SEKCE V VEDENÍ

*"Vedení není o tom být nejlepší. Je o tom udělat ostatní lepšími."*

-LeBron James

## TECHNIKA #21



# KOMUNIKACE

### ČASOVÝ POŽADAVEK

Průběžně

### MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Dobrá komunikace zvyšuje výkon celého týmu. Jasná slova v pravý čas mění výsledek.

### TECHNIKA:

Dobrá komunikace má 3 části:

#### 1. POZITIVNÍ POVZBUZENÍ

- "Máš to!" / "Dobře!" / "Výborně!"
- Používej často, zejména po chybách spoluhráčů

#### 2. JASNÉ INSTRUKCE

- "Krýt pravou!" / "Přihrávka!" / "Zpátky!"
- Krátké, konkrétní příkazy

#### 3. ZPĚTNÁ VAZBA

- "Příště rychleji" / "Dobrý pokus, zkusíme znova"
- Konstruktivní, ne kritická

Procvíčuj komunikaci na každém tréninku. Když něco vidíš – řekni to. Tým ti poděkuje.

*Poznámka: Mimo sport? Stejně pravidlo v práci – pozitivní, jasné, konstruktivní.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



## SEKCE V VEDENÍ

# ★ VZOROVÉ CHOVÁNÍ

**ČASOVÝ POŽADAVEK**

Průběžně

**MATERIÁLY**

Žádné

**PŘÍNOS:**

Vedení není o slovech. Je o tom, co děláš. Tým sleduje, jak se chováš – a následuje tě.

**TECHNIKA:**

Ptej se sebe každý den:

- **Docházím jako první?** (nebo alespoň včas)
- **Makám naplno?** (i když mě nikdo nesleduje)
- **Pomáhám ostatním?** (když někdo potřebuje radu, pomoc)
- **Kontroluji svoje emoce?** (i když je těžko)

Nemusíš být kapitán, abys vedl. Vedení je *volba*. Každý den si vybíráš – být vzor, nebo ne.

*Poznámka: Mimo sport? Přesně stejně pravidlo. V práci, ve škole, v rodině – lidé sledují, co děláš.*

**POZNÁMKY:**

---

---

---



## SEKCE V VEDENÍ

## ★ PŘÍSTUP

ČASOVÝ POŽADAVEK

Neustále

MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Tvůj přístup ovlivňuje tým víc než tvoje dovednosti. Pozitivní přístup zvedá morálku celého týmu.

### TECHNIKA:

Před každým tréninkem a zápasem si připomeň:

#### JE TO VOLBA

- Můžeš přijít s negativitou ("Nechce se mi", "Je to těžké")
- Nebo můžeš přijít s energií ("Pojďme na to", "Máme šanci")

#### TVŮ PŘÍSTUP = TVŮ VÝKON

- Negativní přístup → Špatný výkon
- Pozitivní přístup → Lepší výkon (i když nemáš svůj den)

Cvičení: Příští týden doraz na každý trénink s jednou větou nahlas:

"Jsem připraven, pojďme makat."

A sleduj, jak to změní tvůj (a týmový) přístup.

*Poznámka: Mimo sport? Přístup do práce, do školy – stejně pravidlo.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



## SEKCE V VEDENÍ

## TECHNIKA #24

# ★ TO JE NA MNĚ

### ČASOVÝ POŽADAVEK

1 minuta (po každé akci)

### MATERIÁLY

Žádné

### PŘÍNOS:

Převzetí odpovědnosti za chyby tě dělá silnějším. Vysvětlování tě dělá slabším.

### TECHNIKA:

Když uděláš chybu, máš dvě možnosti:

#### ✗ VYSVĚTLOVAT:

- "To byl rozhodčí..."
- "Spoluhráč mi nepřihrál..."
- "Hřiště bylo špatné..."

#### ✓ PŘEVZÍT ODPOVĚDNOST:

- "To je na mně. Příště to udělám líp."
- "Moje chyba. Moje zodpovědnost."

Když převezmeš odpovědnost, máš kontrolu. Když vysvětluješ, nemáš nic.

Cvičení: Příští týden po každé chybě řekni (nahlas nebo v hlavě):

"To je na mně."

A pak udělej reset (technika #20).

*Poznámka: Mimo sport? Stejně. Chyba v práci – převezmi odpovědnost. Nezříkej se jí.*

### POZNÁMKY:

---

---

---



## SEKCE V VEDENÍ

## TECHNIKA #25



# DÁVAT ZPĚT

### ČASOVÝ POŽADAVEK

Variabilní

### MATERIÁLY

Tvoje zkušenosti

### PŘÍNOS:

Pomoc ostatním ti připomíná, kolik jsi se naučil. A dává smysl tomu, co děláš.

### TECHNIKA:

Najdi způsob, jak dát zpět sportu, který ti dal tolík:

- **Trénuj mladší hráče** – Sdílej své zkušenosti
- **Pozoz s organizací** – Turnaje, tréninky
- **Bud' mentor** – Pro někoho, kdo řeší stejné věci jako ty před pár lety

Nemusíš být expert. Stačí, že víš víc než ten, komu pomáháš.

*Poznámka: Mimo sport? Když skončíš kariéru, dávání zpět ti dá nový smysl. Pomoz mladým sportovcům zvládnout přechod – jako pomáhám já.*

### POZNÁMKY:

---

---

---

## MOMENT: VEDENÍ MĚ NAUČILO VÍC NEŽ HOKEJ

Když jsem byl kapitán, myslel jsem si, že vedení je o tom být nejlepší hráč.

Nebyl jsem.

Ale naučil jsem se něco jiného – vedení je o tom *udělat ostatní lepšími*.

Začal jsem víc komunikovat (technika #21). Začal jsem chodit první na led (technika #22). Začal jsem přebírat odpovědnost za prohry (technika #24).

A najednou tým fungoval líp – ne protože jsem byl nejlepší, ale protože jsem *vedl*.

Dnes dělám to samé. Vedu sportovce v přechodu. Ne protože mám všechny odpovědi. Ale protože jsem to zvládl – a chci pomoci ostatním.

**Sport mě naučil vést. Ted' to používám všude.**

# CO DÁL?

Přečetl jsi 25 technik. Co ted”?

## 90DENNÍ VÝZVA

Na následujících stránkách najdeš **pracovní sekci**, kde si:

- Vybereš **3 techniky** ze seznamu všech 25
- Odpovíš si, **proč** sis je vybral
- Zhodnotíš, jak se aktuálně cítíš (škála 0-10)
- Budeš trackovat **90 dní** – každý den zakroužkuješ splněný den
- Odměníš se **každých 20 dní** – pravidelnost se musí odměňovat

"Co není odměněno, to nebude zopakováno."

90 dní není náhoda. To je čas potřebný k vytvoření návyku. Po 90 dnech budou tyto techniky **součástí tebe**.



# TVOJE 90DENNÍ VÝZVA

*Následující stránky jsou **tvoje**.*

*Tady si vybereš techniky. Tady budeš trackovat pokrok.*

*Tady začne změna.*

*90 dní změní tvou hlavu.*

## KROK 1: VYBER SI 3 TECHNIKY

Projdi seznam všech 25 technik a označ 3 techniky, které ti nejvíce sedí.

### SEZNAM VŠECH 25 TECHNIK

#### I. DECHOVÁ CVIČENÍ

- 1. Dýchání se zavřenýma očima
- 2. Krabicové dýchání
- 3. Jeden hluboký dech
- 4. Dechová metoda 4-7-8
- 5. Skenování těla

#### II. VIZUALIZACE

- 6. Vidět to, udělat to
- 7. Před zápasem
- 8. Mentální highlight reel
- 9. Vizualizace soupeře
- 10. Sportovně specifická meditace

#### III. VŠÍMAVOST

- 11. Síla hudby
- 12. Zvuky kolem

- 13. Dotykové body

- 14. Jsou to malé věci

- 15. Mantra Mantra Mantra

#### IV. ZPĚTNOVAZEBNÍ SMÝČKA

- 16. Proč hraji?
- 17. Pryč se špatným, dovnitř s dobrým
- 18. Volba kontroly
- 19. Jedna pozitivní myšlenka
- 20. Reset a reakce

#### V. VEDENÍ

- 21. Komunikace
- 22. Vzorové chování
- 23. Přístup
- 24. To je na mně
- 25. Dávat zpět

### MOJE 3 VYBRANÉ TECHNIKY:

1.

2.

3.

## KROK 2: ODPOVĚZ SI PROČ

Než začneš, zamysli se – proč sis vybral právě tyto 3 techniky?

### PROČ JSEM SI VYBRAL TYTO 3 TECHNIKY?

(Piš upřímně – nikdo to nebude číst kromě tebe)

---

---

---

---

---

### JAK SE AKTUÁLNĚ CÍTÍM?

Před začátkem výzvy si označ, jak se ted' cítíš mentálně. Po 90 dnech se k tomu vrátíš a uvidíš změnu.

Mentální stav (0 = strašně, 10 = skvěle):

0



10

Zakroužkuj číslo, které nejlépe popisuje, jak se ted' cítíš.

Ted' začíná výzva

## KROK 3: TRACKUJ 90 DNÍ

Každý den, kdy splníš své 3 techniky, zakroužkuj číslo. Vidět pokrok tě bude motivovat pokračovat.

"Co není odměněno, to nebude zopakováno."

Každých 20 dní si dej odměnu – jídlo, film, volno. Oslavuj pokrok!

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    11    12    13    14    15    16    17    18

□ DEN 20: ODMĚŇ SE! □

19    20    21    22    23    24    25    26    27    28    29    30    31    32    33    34    35    36

□ DEN 40: ODMĚŇ SE! □

37    38    39    40    41    42    43    44    45    46    47    48    49    50    51    52    53    54

□ DEN 60: ODMĚŇ SE! □

55    56    57    58    59    60    61    62    63    64    65    66    67    68    69    70    71    72

□ DEN 80: ODMĚŇ SE! □

73    74    75    76    77    78    79    80    81    82    83    84    85    86    87    88    89    90

□ DEN 90: DOKONČIL JSI! □

Gratuluju! Dokázal jsi to. 90 dní pravidelného mentálního tréninku.

Ted' změř, jak se cítíš (škála 0-10) a porovnej s dnem 1.

Vidíš rozdíl? To je síla konzistence.

□ JAK SE CÍTÍM PO 90 DNECH? [0-10]



Zakroužkuj své číslo a porovnej s dnem 1.

## POTŘEBUJEŠ PODPORU?

Někdy nestačí jen kniha. Někdy potřebuješ někoho, kdo tě provede tím přechodem. Kdo ti ukáže, co máš ze sportu cenného. Kdo ti pomůže najít tvou cestu.

### Individuální konzultace:

První hovor zdarma. Zjistíme, kde jsi a jak ti můžu pomoci.

✉ [info@sportovci-kariera.cz](mailto:info@sportovci-kariera.cz)

✉ Instagram: @karierasportovcu

✉ [sportovci-kariera.cz](http://sportovci-kariera.cz)

## GARANCE 14 DNÍ

Pokud ti e-book nepomůže do 14 dní, vrátím ti peníze. Bez otázek.

# HLAVA VE HŘE.

## KAŽDÝ DEN JE TRÉNINK.

Dokončil jsi 90denní výzvu?

**Gratuluju!**

Toto není konec. Je to začátek tvého mentálního tréninku.

Pokračuj dál. Tvoje hlava je tvoje největší zbraň.

### Kontakt:

✉ info@sportovci-kariera.cz

✉ Instagram: @karierasportovcu

✉ sportovci-kariera.cz