

# Psychologie pro trenéry

*Doc.PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D*

# Obsah přednášky

1. Psychologie sportu a její význam
2. Osobnost sportovce, motivace
3. Sportovní trénink
4. Předstartovní, startovní a soutěžní stavy
5. Psychologická selhání
6. Koučování ve sportu
7. Regulace sportovce, regulační prostředky
8. Stres a jeho podíl na výkonu ve sportu
9. Copingové strategie (zvládání, frustrační tolerance)

# Psychologie sportu

Aplikovaná disciplína psychologie obecné

Má zhruba 100. letou historii

Její disciplíny:

Sportovní personologie

Psychodiagnostika (psychometrie)

Psychologie koučování

Psychologie zdraví

Pozitivní psychologie

Psychomotorika

Sofrologie

Kinezioterapie

# Osobnost sportovce

- Nositel lidské psychiky
- Individuální jednota člověka, jednota jeho duševních vlastností
- Psychologický celek
- Zdroj chování, identity a jedinečnosti
- Celek vnitřních psychofyziologických dispozic subjektu, které determinují jeho psychické reakce / $R = f(S, O)$ /

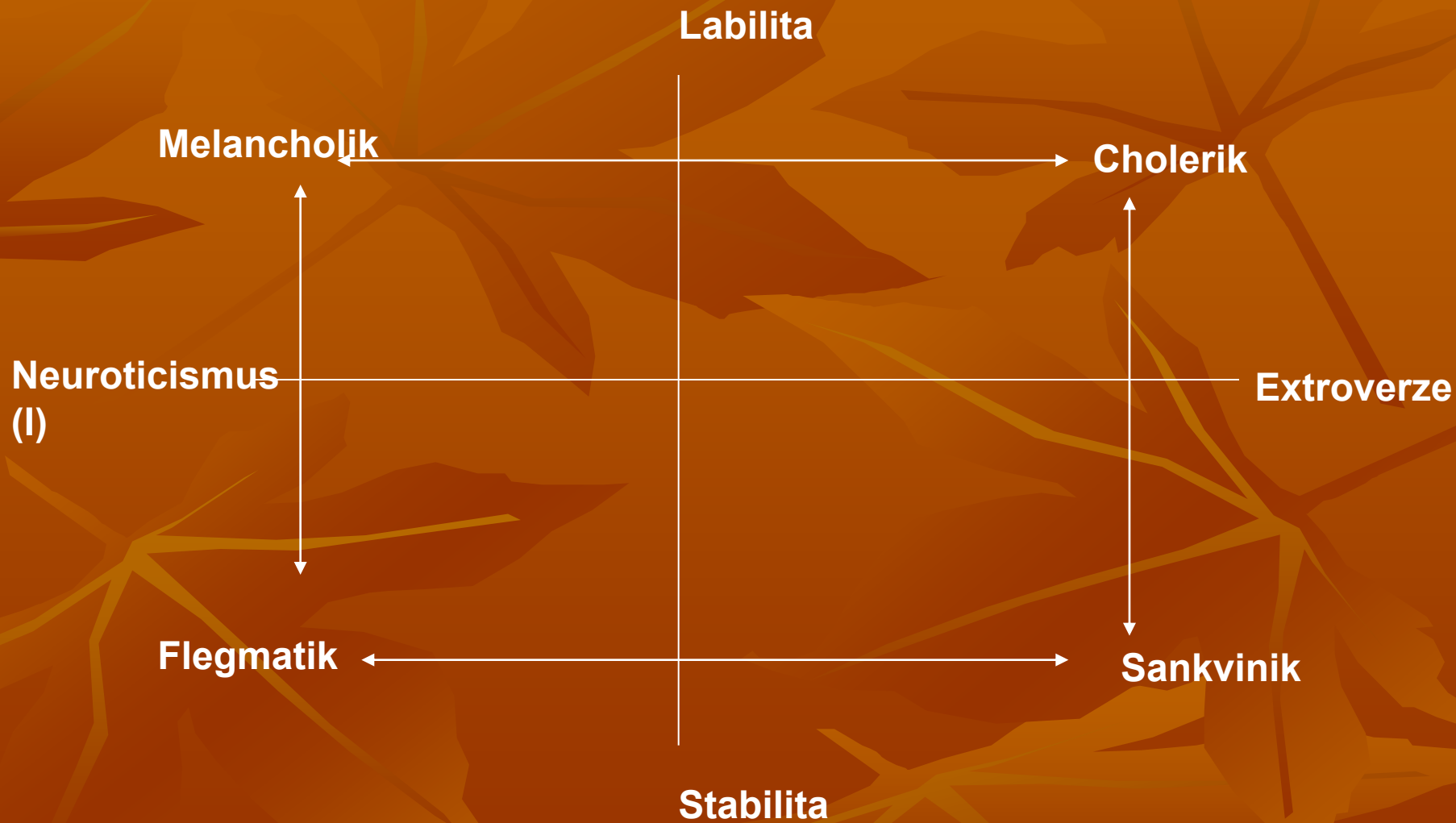
# Struktura osobnosti

## Oblast typických projevů:

- Temperament
- Pohybové schopnosti

## Oblast typických reakcí

- Pohybové dovednosti
- Vliv prostředí



# Trojdimenzionální model

Úzkostný typ	M	CH - M	CH
Střední pásmo	F - M	Střední nevyhraněný	CH - S
Vyrovnaný	F	F - S	S

*Hloubka nebo intenzita prožívání*  
*Tempo psychomotorických reakcí*  
*Síla motorické reakce*  
*Trvání psychomotorických reakcí*

**Základní typy temperamentu:  
cholerik, sankvinik, flegmatik, melancholik  
superkompenzace (N, V, Od, R)**

- Cholerik: rychlý N, vysoký V, rychlé Od, krátká R
- Sankvinik: pomalý N, nízká O – střední V, rychlé Od, krátká R
- Flegmatik: pomalý N, nízká O, střední V, pomalé O, krátká R
- Melancholik: rychlý N, nízká O, aktuální V, pomalé Od, dlouhá (individuální) R



# Temperament a jeho význam ve sportu

Hippokrates – obsah žluči v krvi

Cattel – 16 položkový dotazník (faktor G)

Jung (1920, 1992) hypertrofie

Eysenck – J.E.P.I. a, b

Belov, 1971 – test temperamentu

Smékal, 1999 – TE-ZA-DO

# Dynamika osobnosti

- Vnitřní dispozice motivace chování
- Dynamická teorie osobnosti (dynamická psychologie – Lewin)
- Člověk je dynamická bytost:  
*„ ...mění se, vyvíjí se, jedná a je v motorickém, emocionálním a duchovním pohybu... “*

# Motivace

- Identifikace specifických motivů – posuzování a jednání, očekávání (odměny, tresty)
- Indexy motivů (potřeby, zájmy, ideály)
- Kategorie motivů – deficitní motivy (sebeudržování a jistota)
  - abundantní motivy (uspokojení a vzrušení)

# Výkonová motivace

- Výkon v turistice
- Aspirační úroveň
  - hyperaspirace
  - hypoaspirace

Úspěšná a neúspěšná činnost a motivace

# Motivace sportovce

- Posilování sebevědomí
- Zájem o jeho osobnost
- Pochvala
- Pozitivní posilování
- Kritika neúspěchu
- Rozhovory
- Účast na soutěžích
- Spolupráce s klubem



# Kde hledat pomoc pro motivaci sportovce ?

Rodina

Škola

Přátelé (kamarádi)

Spolusportovci

Partneři

Rozhodčí

Diváci

Média

Soupeři

S-E sféra

# Trénink X Soutěž

- trénink = příprava
  - fyzická
  - technická
  - taktická
  - psychologická
- trénink – zátěž fyzická
- soutěž – zátěž psychická

# Máte před sebou talent ?

- Chci z něj mistra světa
- Chci aby sportoval
- Chci aby byl zdravý
- Chci aby se neflákal
- Chci, aby se neztratil mezi ostatními
- Sám jsem sportoval, tak proč ne toto dítě





# Co chce tento sportovec ?

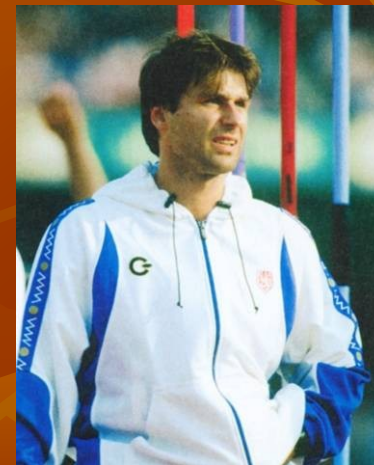
- Chce být jako vy ?
- Chce být mistr světa ?
- Chce se podobat nějakému vzoru ?
- Chce být v kolektivu ?
- Sport jej baví ?
- Potřebuje se zavděčit rodičům ?



# Předstartovní stavy

1. Aktuálně zvýšená aktivace (startovní horečka)
2. Aktuálně snižená aktivace (apatie)
3. Optimálně zvýšená aktivace (bojová pohotovost)

(MACHAČ, 1993)



# Startovní stavy, soutěžní stavy

## Střelba:

Startovní horečka – nesprávný postoj, výstřel velmi brzy, nesoustředěnost, neschopnost podávat očekávaný výkon

Apatie – nesprávný postoj, opožděný výstřel, nesoustředěnost

## Běh:

Startovní horečka – přepětí, zvýšená aktivace, agresivita

Apatie: pomalé reakce, neschopnost strategických řešení, nespolupráce ve stopě

**ANI V JEDNOM PŘÍPADĚ NEVNÍMÁ POKYNY  
TRENÉRA (KOUČE)**

# Psychologická selhání

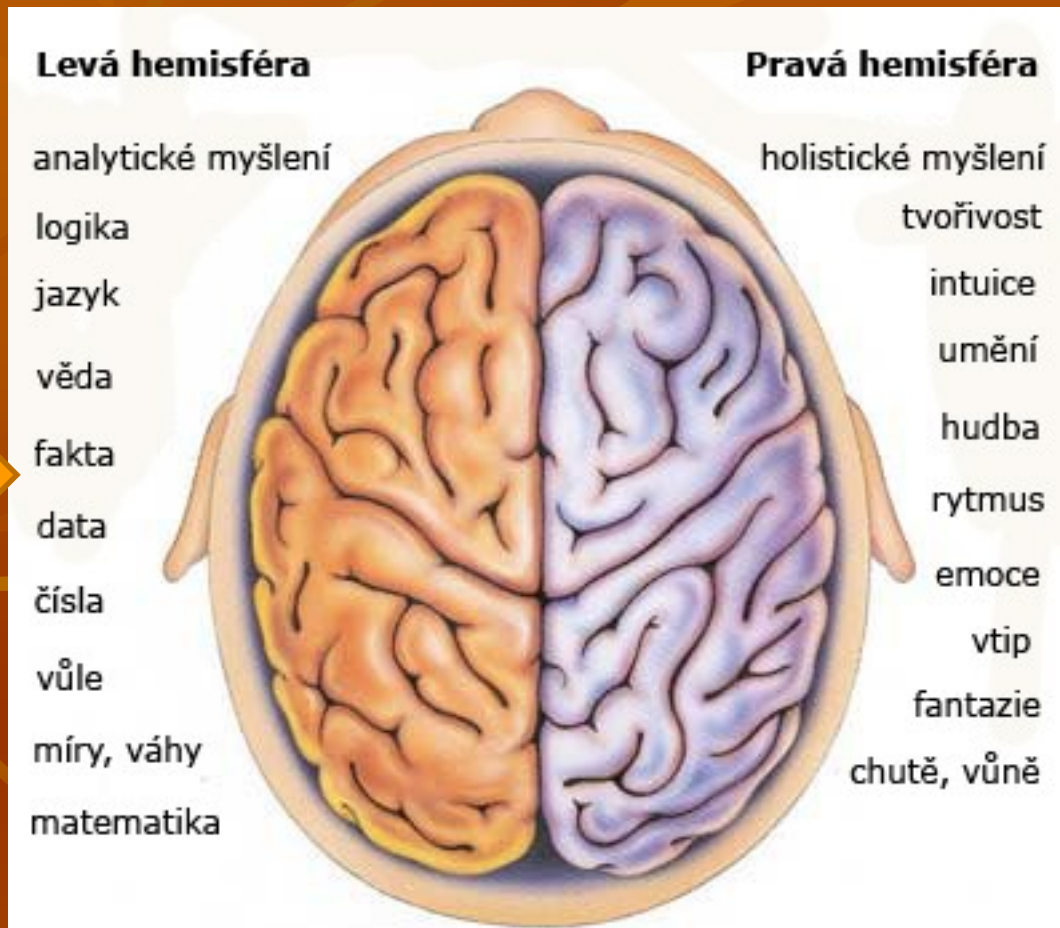
Prvotní psychologické selhání (nedosažení očekávaného výkonu)

Druhotné psychologické selhání (přetrénování, porucha životosprávy, POZOR NA ÚRAZY)



# Vše začíná v CNS

(<http://vladimirbohmf.cz/wp-content/uploads/mozek-velky.jpg>)



# Psychologie koučování

- aplikovaná vědní disciplína psychologie sportu
- vedení sportovce v soutěži, odstraňování příčin psycholog. selhání
- působení trenér (kouč)  $\Leftrightarrow$  sportovec

# Trenér X Kouč

- trenér
  - fyzická stránka
  - technická stránka
  - taktická stránka
- kouč
  - psychologická stránka
  - taktická stránka

# Úkoly kouče

## příprava na soutěž

- prevence psychologického selhání
- získání psychické odolnosti

## vedení sportovce v soutěži

- bezprostřední příprava na soutěž (závod, utkání)
  - regulace předstartovních stavů
- při soutěži (závodě, utkání)
  - regulace postartovních stavů
  - reakce na aktuální situace
- po skončení soutěže (závodu, utkání)
  - regulace posoutěžních stavů (např. po neúspěšné činnosti)



# Činnost kouče

- poznávací činnosti
  - *vnímání sportovce, soupeře, situace a dalších podmínek*
- orientačně hodnotící činnosti
  - *analýza situace*
  - *analýza činnosti sportovce*
  - *očekávání určitého chování*
  - *citová složka*
- přetvářecí činnosti

# Dyadická interakce

(Slepička, 1988)



# Schéma činností kouče

(Steiner, 1981 in Slepíčka, 1988)



# Vlastnosti kouče

- **senzitivita** – citlivost, schopnost poznávat nové problémy
- **flexibilita** – schopnost měnit způsoby a východiska myšlení při řešení situací a problémů
- **originalita** – schopnost nalézt a formulovat nápaditou odpověď
- **elaborace** – schopnost vypracovat plán realizace, převést nová řešení do praktické podoby

# Jaké kouč získává informace

- **obecné**
  - vnější a vnitřní charakteristika sportovce  
*(osobnost sportovce včetně jeho charakterových vlastností, dimenzí temperamentu apod.)*
- **specifické**
  - popisují jedince ve vztahu ke konkrétní činnosti  
*(specifická motivace k určitému výkonu apod.)*
- **operativně regulační**
  - získávány v průběhu soutěže  
*(informují o obecném chování sportovce v průběhu soutěže)*
- **pozorování**
- **psychometrika – psychodiagnostika**
- **rozhovor**

# Prostředky kouče

- **verbální prostředky**

- rozhovor, skupinový rozhovor, psychologické regulační prostředky apod.

- **taktilní prostředky**

- signály, gestikulace, smluvené symboly apod.

- **individuální přístup**

- sportovec
- charakter soutěže

# Regulace

```
graph TD; A[Regulace] --> B[autoregulace]; A --> C[heteroregulace]; B --> D[sportovec]; C --> E["trenér, kouč"]
```

autoregulace

sportovec

heteroregulace

trenér, kouč

# Oblasti respektování:

- Vnější vlivy
- Vnitřní faktory
- Technické faktory

## Zkušenosti:

- Pedagogické
- Psychologické
- Psychofyziologické



# Regulační prostředky

## Biologické

výživa,  
spánek  
psychofarmaka

## Fyziologické

rozcvičení  
dechová cvičení  
kompenzační cvičení  
sprchy  
masáže  
sauna  
koupele  
aromaterapie

## Psychologické

slovní působení  
náhradní činnosti  
regulace snížení požadavků  
magické prostředky  
mentální a ideomotorický trénink  
relaxace  
autogenní trénink  
psychoregulační trénink  
hypnóza  
biologická zpětná vazba  
pozitivní psychologie

# Slovní působení



# Náhradní činnosti



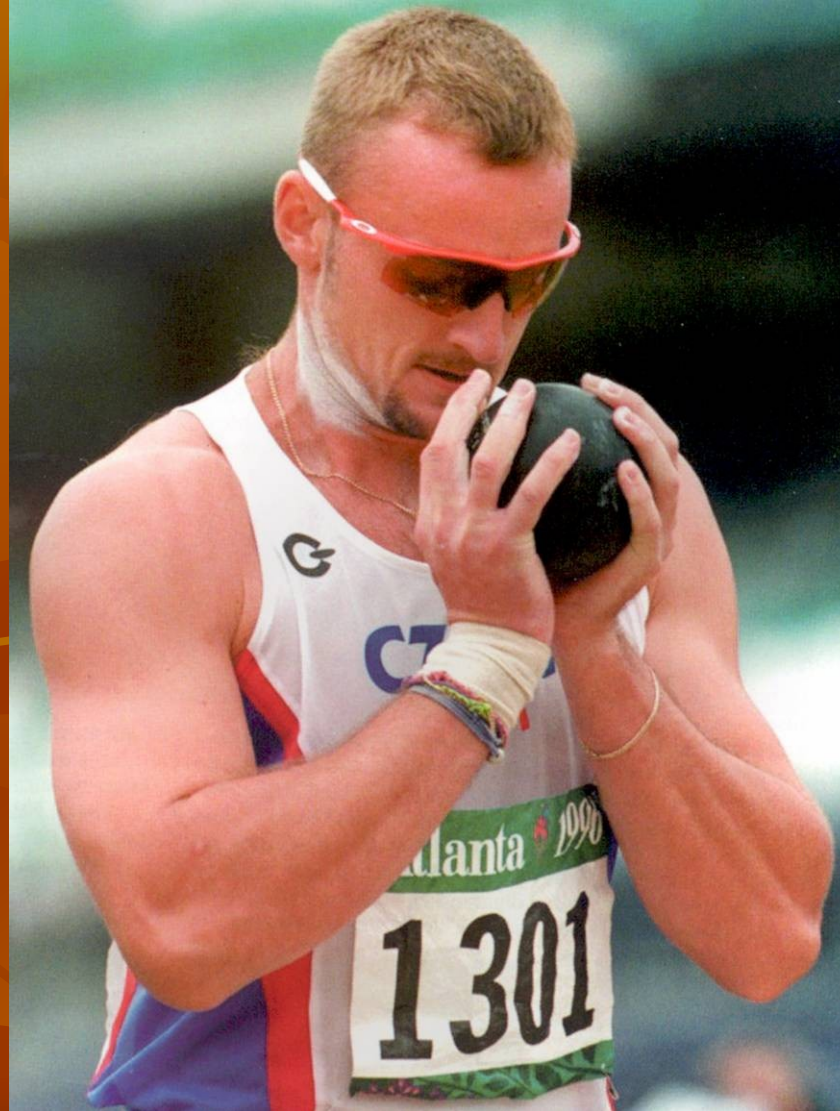
# Regulace snížení požadavků



# Magické prostředky



# Mentální trénink





relaxace

autogenní trénink

psychoregulační trénink

hypnóza

biologická zpětná vazba

pozitivní psychologie

# Modelovaný trénink

Trénink, který je přizpůsoben požadavkům konkrétní soutěže

1. Vnější podmínky – nadmořská výška, klima, zeměpisná šířka (časová pásma), soutěžní prostor, pravidla apod.
2. Vnitřní podmínky – taktika soupeřů, vlastní taktika



# Sport v dnešním světě

- Představuje řadu symbolů, které mohou již od dětství ovlivnit každého z nás
- Sportovci vždy byli známkou zdraví, síly, hrdinství a odvahy
- Sport je symbolem finančních zisků
- Rozvoj vědeckých poznatků přináší stále nové informace a tak přibývá nových požadavků na stále mladší sportovce
- V dětství mnohdy rodiče nerespektují přání svého dítěte

# Stres a sport

Stres je reakcí organismu na zátěž (Selye, 1993)

Stres ohrožuje naše zdraví!

Souvisí s úlekovou reakcí

Způsobuje psychosomatická onemocnění

Může působit pozitivně (eustres) nebo negativně (distres)

Stres může být vrozený (posttraumatický stresový syndrom v těhotenství matky)

# Trenér a stres u mládeže

Pozitivní využití stresu:

- pro zvýšení motivace,
- pro zvýšení pocitu výhry (vítězství)
- pro překonání riskantních překážek (rizikové sporty)
- pro zvyšování výkonu a výkonnosti
- jako prvek odolnosti (hardiness)
- pro vytvoření copingových strategií



# Řada trenérů využívá pro svoje působení prvků distresu

- Má závažný vliv na zdraví sportovců
- Bývá využíván pro zvýšení startovního napětí
- Vznikají negativní předstartovní stavy
- Dochází k poklesu výkonu a výkonnosti
- Zvyšuje se náchylnost k rozvoji úzkosti a deprese



# Vysoká míra stresu se však objevuje i u trenérů



Neklid,  
popocházení,  
kousání nehtů,  
kouření,  
pití alkoholu,  
uklidňování se jídlem

# Rodiče a stres u mládeže

- Nenaplněné ambice
- Vidina vysokých finančních zisků
- Orientace na výkon
- Mnoho volnočasových aktivit současně
- Necitlivý přístup
- Nespolupráce s trenérem

# Mladý sportovec a stres

- Stres z mimosportovního prostředí
- Sociální postavení rodiny
- Sociální opora
- Opakované distresy
- Špatná komunikace s trenérem
- Nedostatečná regulace sport. Výkonu
- Neschopnost uvolnit výkonnostní potenciál

# Copingové strategie

- Individuální přístup
- Zvyšování odolnosti osobnosti
- Zvyšování frustrační tolerance
- Pro klidnější činnosti doporučujeme spíše opačné činnosti (běh, kolektivní hry apod.)

Péče o duševní hygienu sportovce:

**BIO-PSYCHO-SOCIO-SPIRITUÁLNÍ ROVNOVÁHA**



# Kontakt

[marie.blahutkova@email.cz](mailto:marie.blahutkova@email.cz)

[www.aactivity.cz](http://www.aactivity.cz)