

# Psychologická příprava

# Psychologická příprava

znamená cílevědomé využití psychologických poznatků ke zvýšení efektivity tréninkového procesu

## *Cílem psychologické přípravy*

je zvýšit účinnost ostatních složek *SpT* respektive v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni stavu trénovanosti. V praxi to znamená paralyzovat působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně působit na psychiku sportovce za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti s využitím širokého komplexu psychologických poznatků.

## Úkolem psychologické přípravy

je logicky psychická připravenost, jejímž základem je rozvoj takových vlastností osobnosti které jsou v tréninku předpokladem rozvoje talentu (např. soustředěnost, nebojácnost, houževnatost, trpělivost), v utkání předpokladem podání maximálního herního výkonu (např. sebedůvěra, koncentrace, bojovnost, odolnost proti rušivým vlivům, schopnost řešit nepředvídané situace).

V praxi se jedná:

- ⊙ o formování komplexu osobnostních vlastností sportovce a zvyšování jeho psychické odolnosti vzhledem na požadavky výkonu,
- ⊙ o regulaci aktuálních psychických stavů a procesů (stav optimální či nepřiměřené aktivace) v podmínkách sportovního tréninku a v přípravě na utkání, soutěž...

## Úkoly psychologické přípravy

Identifikace vlivů působících na psychiku je předpokladem k formulaci a určení hlavních úkolů psychologické přípravy, kterými jsou:

- **Rozvoj morálních a volních vlastností** probíhá paralelně s kondiční, technickou a taktickou přípravou při osvojování technických a taktických vědomostí, při rozvoji pohybových schopností a dovedností, při formování osobnosti hráče. Rozvoj morálně-volních vlastností se musí opírat o specifické požadavky herního výkonu, o specifika fotbalu, ale má současně vést k vědomému konání v duchu fair play.
- **Regulace emočních procesů** zahrnuje subjektivní prožívání činnosti ve smyslu potlačení záporných emocí (strachu, agresivity aj.) a mobilizace emocí kladných (sebeovládání, disciplína, rozhodnost, samostatnost aj.).
- **Rozvoj racionálních základů psychiky hráče** obsahuje osvojování vědomostí z oblastí sportovního tréninku, pravidel hry, taktiky – taktického jednání, morálních aspektů fotbalu či sportu obecně. Získané vědomosti by měly vytvářet hodnotovou orientaci hráče a podílet se na vytváření základů jeho životního názoru.

V praxi se z aspektu času ustálilo členění dělicí psychologickou přípravu na

● **dlouhodobou,**

na níž se podílejí specifické požadavky konkrétního sportovního odvětví, individuální a věkové zvláštnosti,

● **krátkodobou:**

- *speciální předsoutěžní* (o rozsahu cca 1-4 mikrocyklů tj. 7-30 dní),
- *bezprostředně předsoutěžní* (o rozsahu maximálně 1 mikrocyklu),
- *posoutěžní* (odstranění následků).

# Psychologie ve sportu

## Psychologie

vědní disciplína, která se snaží porozumět, vysvětlit a ovlivňovat lidské chování a prožívání

## Sportovní psychologie

zabývá se aplikací psychologických poznatků do sportovní oblasti

## Psychologická příprava

cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu

»Za psychologickou přípravu nese zodpovědnost trenér«

# Psychologická typologie sportů

*Rozdělení sportů do 5 skupin podle:*

- **druhu a kvality sportovního prostředí**
- **osobnostních vlastností, schopností a dovedností**

## Sporty senzorické

- Lukostřelba, střelba, kuželky, golf, ...  
Emoční stabilita, rozhodnost, svědomitost, odhad vzdálenosti, rychlosti a směru, senzomotorická koordinace.

## Sporty esteticko-koordinační

- Sportovní a moderní gymnastika, soutěžní aerobic, krasobruslení, skoky do vody, ...
  - Kreativita, citlivost, pohybová paměť, sebekontrola.

## Sporty funkčně mobilizační

- Krátkodobé (atletické sprinty, skoky, vrhy; vzpírání, ...)
- Dlouhodobé (cyklistika, veslování, běh na lyžích, běh, ...)
  - Dlouhodobé zvládnání nepříjemných pocitů z vlastního těla, sebejistota, psychická odolnost, vysoké psychomotorické tempo.

## Sporty rizikové

- Sjezdové lyžování, skoky na lyžích, sáně, boby, horolezectví, potápění, parašutismus,
  - odvaha, vyrovnanost, stabilita, realismus, nezávislost, agresivita a nekonvenčnost.

## Sporty anticipační

- Individuální (zápas, judo, box, karate, šerm, tenis, ...)
- Kolektivní (fotbal, basketbal, hokej, volejbal, ...)
  - extraverze, sebedůvěra, agresivnost, průbojnost, výbušnost, pohotovost; pro individuální sporty to je soutěživost, agresivnost, frustrační tolerance, odolnost.



# Modelovaný trénink

- je proces postupného přizpůsobení se podnětům (situační vlivy), které svými psychogenními účinky nepříznivě působí na činnost sportovce,
- pokouší se přiblížit psychologicky tréninkový proces atmosféře vlastní soutěže) simulací konkrétních psychických zátěží, simulací obecných psychických zátěží

# Problémy aktuálních psychických stavů (APS) při sportovní činnosti

dělíme na tzv.

- stavy **předstartovní**
- stavy **soutěžní**
- stavy **posoutěžní**

Tyto stavy jsou výsledkem vzájemného stavu náročné startovní situace a vrozených tendencí k určitým způsobům reagování (to znamená způsobům vyrovnání se s náročnou situací)

# Předstartovní stavy

Dostavují se tehdy, když si sportovec uvědomí svou účast v nastávající sportovní činnosti, zaměřuje se k této sportovní činnosti jak po stránce vlastního tréninku, tak svým prožíváním.

## Soutěžní stavy

Začínají několik hodin či minut před soutěží a trvají u některých sportovních specializací do zahájení soutěže (např. v atletických bězích) a v jiných, např. ve fotbale mohou trvat i během utkání.

Na to navazují stavy posoutěžní.

Aktuální psychické stavy mají různé trvání a jsou prožívány různou intenzitou...(více se potí, tlak v hrdle, bledí či naopak červení, často chodí na WC, atd...), jejich celkový projev je charakterizován vzrušeností a neklidem, mluvíme **o stavu nadměrné aktivace (startovní horečka)**.

Druhým extrémem je **stav nízké aktivační úrovně (startovní apatie)**....dočasná ochablost, tendence vyhnout se utkání atd...

Nejvýhodnější je **stav optimální aktivační úrovně (bojová připravenost)**....charakterizován sebedůvěrou a pocitem formy.

# Regulační prostředky

Příprava pro regulaci aktuálních psychických stavů :

- **biologické prostředky** : jídlo, spánek...
- **fyziologické prostředky** : rozcvička, dechová cvičení, masáže, sprchy, koupele...
- **psychologické prostředky** : nejdůležitějším prostředkem je slovo (přátelský rozhovor, přesvědčování, pokřiky...)

**Autoregulační systémy** - autogenní trénink, relaxace

# Psychotrénink

- ⦿ Cílem je připravit jedince (tým) k podání výkonu na (nad?) úrovni trénovanosti v potřebném čase (soutěži, klíčovém zápase, utkání... klíčovém momentu zápasu, utkání...)
- ⦿ Na co působíme?
  - motivaci, emoce, myšlení, chování, seberegulaci

## *Co lze psycho-trénovat?*

- **Nácvik dovedností** – psychomotorický trénink, ideomotorický trénink
- **Vyladění do optimálního emočně-motivačního stavu** – motivační cvičení, psychoregulační trénink
- **Programování kognitivních funkcí** – trénink koncentrace, programování myšlenkových schémat
- **Posilování seberegulace** – trénink sebedůvěry, optimalizace očekávání a aspirační úrovně

# Typologie ve sportu

Znalost o povaze, charakteru či temperamentu sportovce je pro trenéra nezbytnou proměnnou, na kterou musí brát zřetel při sestavování parametrů tréninku i samotného utkání.

Individuální přístup ke sportovcům z psychologického hlediska znamená využití **psychologické typologie** tj. klasifikace lidí podle určitých znaků.

Jednou z nejužívanějších je Eysenckova **temperamentová typologie** vycházející ze vzájemných poměrů mezi neuroticizmem, psychoticizmem, extravertí – introvertí a inteligencí. Výsledkem jsou hierarchicky uspořádané osobnostní typy, v nichž se projevuje:

- specifické, nečekané, nepředvídatelné či běžné, relativně trvalé chování,
- vlastnosti osobnosti (vitalita, vytrvalost, vnitřní napětí),
- případné patologické odchylky (schizotypie aj.).



# Typologie temperamentu a jeho charakteristika

## Melancholik (labilní introvert)

*hlavní hodnota: intimita*

Přecitlivělý na vnější události, stydlivý – snadno podléhá svým náladám a pocitům – je často úzkostný, nespokojený, ve společnosti se necítí dobře, těžce navazuje kontakt, není pro něho snadné mluvit, upřednostňuje samotu, přírodu, meditaci – je ambiciózní, zůstává jen na úrovni tužeb – obtíže jej odradí, nebo se s nimi smíří – žije v neustálém psychickém napětí.

Silná stránka: ochota (vždy chce činit dobro) – serióznost (často pracuje více a lépe, než druzí) – sebeovládání (nikdy nepůsobí problém) – morálka (je věrný, loajální).

Slabá stránka: nespokojenost (neví v podstatě, co chce), nešikovnost (chybí mu sebejistota, sebedůvěra) i ve vztazích s druhými (pocit méněcennosti či viny, nespolečenský).

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *krátké tréninky, dlouhá regenerace, vhodná 1 fáze*
  - *s rostoucí motivací se výkon snižuje*

Nejméně vhodný typ pro trénování – vyžaduje neustálý dohled a usměřování od trenéra či spoluhráče – nesnáší déletrvající zátěž, ani fyzickou a psychickou bolest – vyhovuje mu individuální trénink.

## Flegmatik (stabilní introvert)

*hlavní hodnota: řád*

Respektuje principy, je rozvážný, nejedná nikdy lehkomyšlně – je málo spontánní a současně spolehlivý, neochvějný – vytrvalý, trpělivý, přesný, dochvilný – je pevně spjat se svými zvyky a principy – nepostrádá smysl pro humor.

Silná stránka: pevnost jeho rozhodnutí, cílevědomý – neočekávané problémy považuje za průvodní potíže, rychle se z neúspěchu vzpamatuje.

Slabá stránka: zůstává věrný svému prvnímu rozhodnutí – nemění svoje plány (i když by to bylo potřebnější, výhodnější, realističtější), pokud je změni, nevědomky zažívá pocit viny a ohrožení.

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *dlouhé tréninky, dlouhá regenerace, vhodná 1 fáze*
  - *s rostoucí motivací roste výkon*

Typ se vyznačuje samostatností a tréninkem podle předem stanoveného rozpisu, na kterém lpí velmi dlouho = riziko stagnace – je nutné dbát na kvalitní rozcvičení a prohřátí svalstva, neboť se déle dostává do provozního tempa.

## **Cholerik (labilní extrovert)**

*hlavní hodnota: akce*

Je neustále v pohybu, potřebuje napjatou atmosféru, aby cítil, že žije a mohl ze sebe vydat to nejlepší. Jeho emocionální reakce jsou časté a velmi živé (nechává se unést, snadno se nadchne), netrvalí však nikdy příliš dlouho – je optimista, většinou dobře naladěný, ale často postrádá sebeovládání (příliš živý, nedůtklivý, vrtkavý, bujný, nadšený, odvážný, výstřední) – nikdy nezaváhá, rychle se rozhoduje (nepřizná, že by se mohl mýlit) – často se stává vůdcem, riskuje. V krizových situacích »vsadí vše« - gestikuluje při minimálním podnětu.

*Silná stránka:* v životě o ničem nepochybuje, má pocit, že může všechno, nevidí žádné překážky. Uspěje tedy i tam, kde by druzí ztratili odvahu. Mnohé získá díky své drzosti, momentu překvapení, šokem nebo zastrašováním.

*Slabá stránka:* působí jako bojovník. Za své úspěchy vděčí převážně svému velkému štěstí či slabosti druhých. Rozhoduje se a jedná rychle, protože neumí čekat, chybí mu trpělivost. Riskuje, protože neumí být opatrný.

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *krátké tréninky, krátká regenerace, vhodné 2-3 fáze*
  - *s rostoucí motivací se výkon snižuje*

Upřednostňuje neustále se měnící tréninkové metody, intenzitu zatížení – nesoustředěný, neukázněný, nedůsledný, snadno ovlivnitelný momentálními citovými prožitky – možnost úrazu – předvádí se a v družstvu (v kolektivu) je aktivní.

## Sangvinik (stabilní extrovert)

*hlavní hodnota: úspěch*

projevuje iniciativu, je velmi praktický (důvěřuje více zkušenostem, než teoriím) – pilný, někdy se může projevit jako oportunista (dokáže okamžitě těžit ze situace) – společenský, zdatný ve vztahové oblasti (dobrý pozorovatel, přístupný, nenucený, zdvořilý, oduševnělý, taktní) – otevřený, většinou liberální a tolerantní.

*Silná stránka:* do řešení problémů se nevrhá překotně, jednání předchází hodně přemýšlení, chová se obezřetně, předvídá, předjímá možné reakce, přizpůsobivý díky improvizacním schopnostem.

*Slabá stránka:* nedostatek spontaneity, někdy příliš egoistický, vypočítavý, způsob řešení problémů nachází značně složitými cestami, proto je považován za manipulanta a vypočítavce.

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *dlouhé tréninky, krátká regenerace, vhodnost 2 fází*
- *s rostoucí motivací roste výkon*

Nejvhodnější typ pro trénink – plně samostatný, ukázněný a disciplinovaný – dodržuje tréninkový plán, reaguje pozitivně na různé varianty tréninku – odolný vůči náročným i dlouhým tréninkům – nevýhoda: zatížení na hranici fyzických i psychických sil, hrozí riziko přepětí, přetrénování.