

**Psychologie**

**koučování**

# Doporučená literatura

- Hošek, V. *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. 2. vyd. Praha: UK, 1979. 123 s.
- Hošek, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 138 s.
- Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 279 s.
- Macák, I., Hošek, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: St. Ped. Nakl., 1989. 221 s.
- Machač, M., et al. *Emoce a výkonnost*. 2. vyd. Praha: SPN, 1985. 283 s.
- Machač, M., Macháčová, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. 1. vyd. Praha: UK vydav. Karolinum, 1991, 123 s.
- Pormannová, R. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 103 s.
- Slepička, P. *Psychologie koučování*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 176 s.**
- Vaněk, M., et. Al. *Formování výkonové motivace*. 1. vyd. Praha: UK, 1982. 218 s.
- Vaněk, M. et. Al. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984. 200 s.

# Psychologie koučování

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

# Trénink X Soutěž

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

# 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**

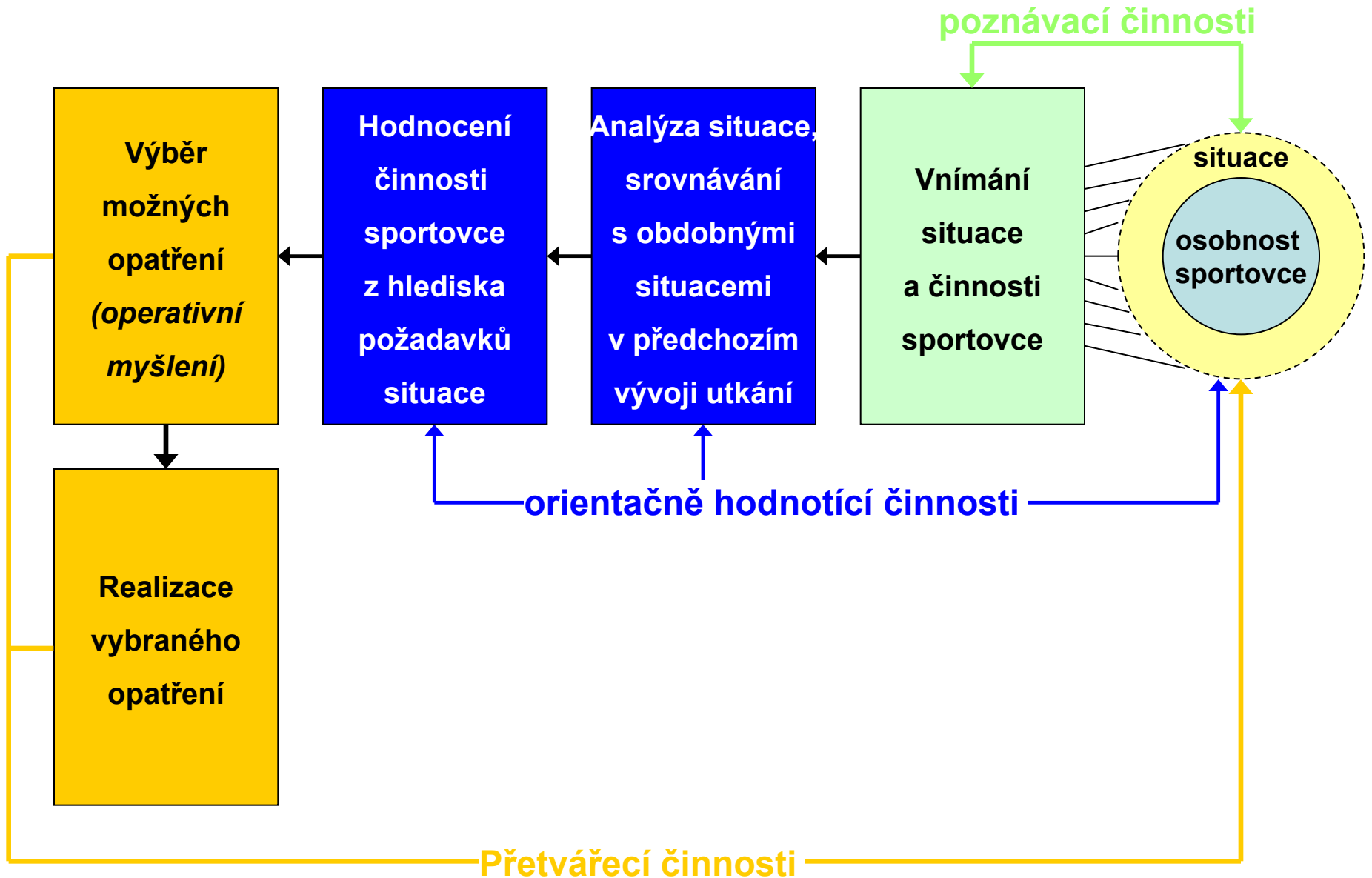
- bezprostřední příprava na soutěž (závod, utkání)
  - regulace předstartovních stavů
- při soutěži (závodě, utkání)
  - regulace postartovních stavů
  - reakce na aktuální situace
- po skončení soutěže (závodu, utkání)
  - regulace posoutěžních stavů (např. po neúspěšné činnosti)

# 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

# Schéma činností kouče

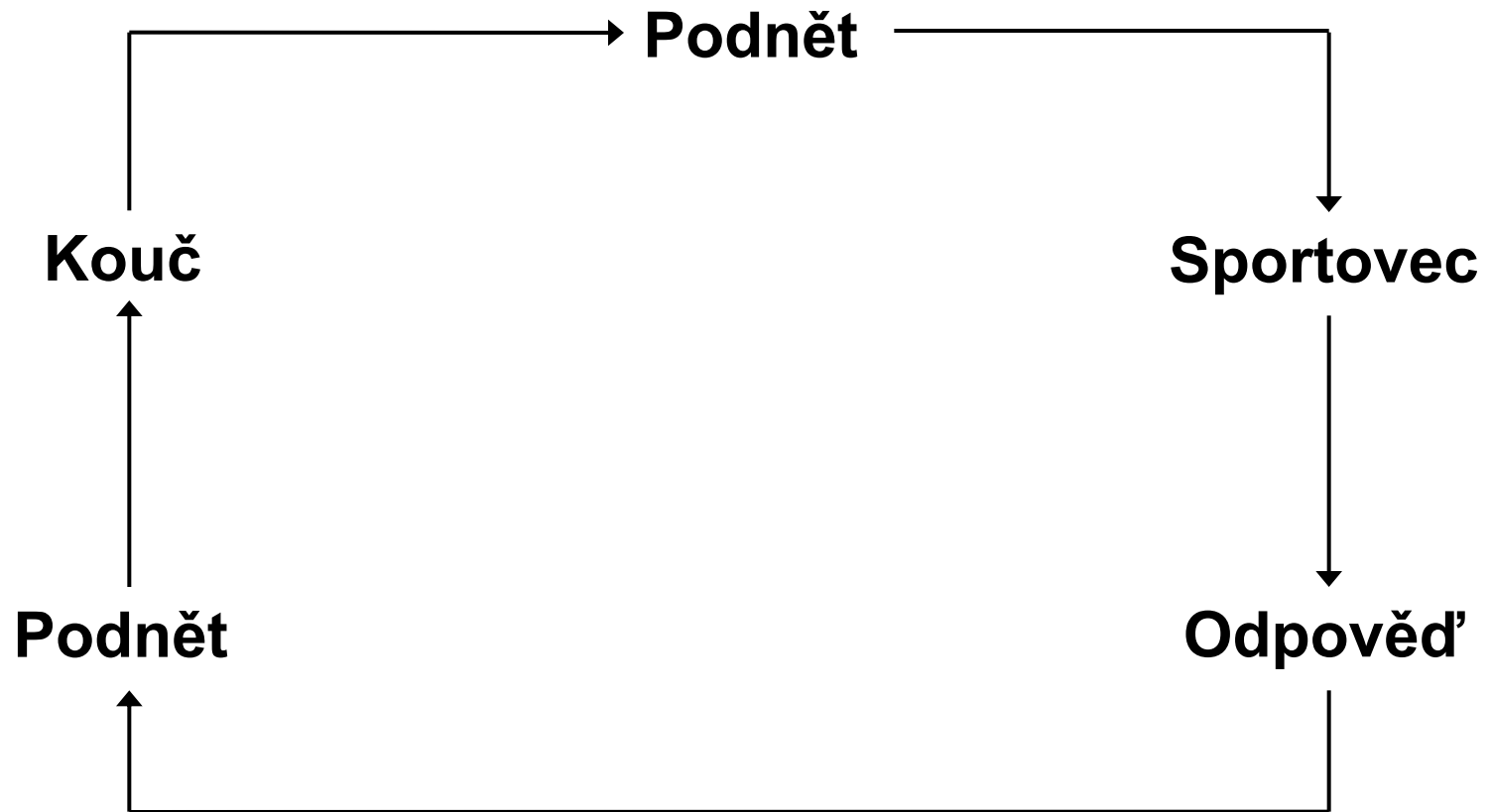
(Steiner, 1981 in Slepíčka, 1988)





# Dyadická interakce

(Slepička, 1988)



# Omezení činnosti kouče

- **v průběhu celé soutěže**

*(box, tenis, sportovní hry...)*

- **před a po soutěži**

*(plavání, motorismus, parašutismus, potápění, sjezdové lyžování...)*

- **kombinace dvou předchozích**

*(cyklistika, gymnastika...)*

prostor pro koučování jen v omezené míře –  
v přestávkách mezi sestavami na nářadí,  
mezi rozjížděkami u dráhových cyklistů

# 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**

- získávají 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

# Shrnutí

- PK je aplikovaná disciplína psychologie sportu.
- Kouč reguluje předstartovní a soutěžní stavy.
- Po soutěži kouč ovlivňuje sportovce zejména při psychologickém selhání.
- **Trenér** pečuje o sportovce v přípravném období, připravuje je po fyzické stránce.  
**Kouč** pečuje o sportovce především v závodním období a připravuje je po psychické stránce.
- Sociální interakci mezi koučem a sportovcem nazýváme **dyadická interakce**.

**Děkuji za pozornost**