

Aplikované psychosociální vědy

8

Psychologická příprava

Pouze pro interní potřeby vyučovacího předmětu.

Základní zdroj: <http://docplayer.cz/602404-Psychologie-sportu-marie-blahutkova-viktor-pacholik.html>

Cíl psychologické přípravy:

neutralizovat působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně působit na psychiku hráče za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti

Úkoly psychologické přípravy:

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

Oblasti psychologické přípravy

- 1. 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.
- 2. Regulace emočních procesů** - zahrnuje subjektivní prožívání činnosti ve smyslu potlačení záporných emocí (strachu, agresivity aj.) a mobilizace emocí kladných (sebeovládání, disciplína, rozhodnost, samostatnost aj.).
- 3. Rozvoj racionálních základů psychiky sportovce** 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.

Fáze psychologické přípravy

Dlouhodobá

- podílejí se specifické požadavky konkrétního sportovního odvětví, individuální a věkové zvláštnosti.

Krátkodobá

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

Aktuální psychické stavy

1. Předstartovní stavy jsou dané pohotovostním očekáváním v soutěži.

Vyznačují se

- nadměrnou vysokou aktivační úrovní (startovní horečka),
pozitivní směr – netrpělivé očekávání (přehřátí stavu).
negativní směr – tréma
- nízkou aktivační úrovní (startovní apatie),
- optimální aktivační úrovní (mobilizace psychických stavů)
provázená sebedůvěrou a odhodláním podat vysoký výkon.

2. Soutěžní stavy vyznačují se vystřídáním aktuálních psychických stavů v soutěži.

Vyznačují se

- převážně přetrváním úrovně předstartovních stavů.

3. Posoutěžní stavy jsou závislé na výsledku soutěže.

Úspěch v soutěži doprovázený aktivací pozitivní s výjimkou nadměrného sebeuspokojení.

Neúspěch v soutěži je doprovázený negativními prožitky, které vyúsťují:

- do deprese, beznaděje, rezignace (opakovaně může docházet až k frustraci),
- do podrážděnosti, vznětlivosti, zoufalého vysvětlování svého neúspěchu,
ne vždy vhodnou argumentací.

Prostředky regulace aktuálních psychických stavů

1. Na regulaci nadměrné aktivační úrovně

- cvičení snižující obavy, strach z frustrace, z neúspěchu v soutěži apod.
- cvičení odstraňující přílišné negativní napětí, přinášející uklidnění
- cvičení snižující aktivaci

2. Na regulaci nízké aktivační úrovně

- cvičení na zvýšení aktivace v pozitivním směru
- cvičení mobilizující koncentraci na soutěžení
- komunikace podněcující vyšší zodpovědnost za výkon apod.

3. Na snížení negativních důsledků neúspěchu v soutěži

- prostředky odvádějící pozornost silným emočním zabarvením
- vyslechnout sportovce argumentující neúspěch i když s ním nesouhlasíme
- snažit se co nejrychleji zapomenout na neúspěch, připomínající radostnější chvíle
- využít neúspěch k zvýšené motivaci k tréninku a soutěžení, které by vedli k přípravě zabezpečující úspěšnější vystoupení v soutěži.

Literatura

- Bakalář, R., Kopský, V. *I dospělí si mohou hrát*. 6. vyd. Praha: Vyd. ČTK, 1997
- Blahutková, M. *Psychomotorika*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2003
- Capponi, V., Novák, T. *Sám sobě psychologem – jak se prosadit asertivně do života*. 1. vyd., Praha: Grada, 1996
- Hátlová, B. *Kinezioterapie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004
- Hošek, V., Macák, I. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1993
- Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003
- Míček, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: SPN, 1992
- Paulík, K. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986
- Praško, Prašková *Asertivita*, 2. vyd., Praha: Portál 2001
- Slepíčka, P. *Psychologie koučování*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988
- Smékal, V. *Pozvání do studia osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002
- Svoboda, M., Vaněk, M. *Psychologie sportovních her*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1986
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychecký, P., Slepíčka, P. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 6. vyd. Praha: Olympia, 1989