

Prednáška (ext.)

Psychologie sportu a práce s klientem

Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.



Copingové stratégie

„to cope“ (niečo prekonať, zvládnuť,
preklenúť)

vedomé použitie určitej stratégie, ktorá
vychádza z hodnotenia situácie aj vlastných
zdrojov

proces riadenia vnútorných a vonkajších
faktorov, ktoré človek v strese hodnotí ako
ohrozujúce

kognitívne a behaviorálne postupy, ktoré
človek využíva na redukcii následkov stresu



Copingové stratégie

Inštrumentálny coping



Coping zameraný na problém

vyznačuje snahou zmeniť vonkajšie prostredie
a podmienky stresovej situácie

Coping zameraný na emócie



zameraný na zlepšenie emočného ladenia

snaha regulovať vlastné emočné reakcie
vzťahujúce sa k stresovej situácii a snahou
meniť ich v smere priateľnejšieho vnímania

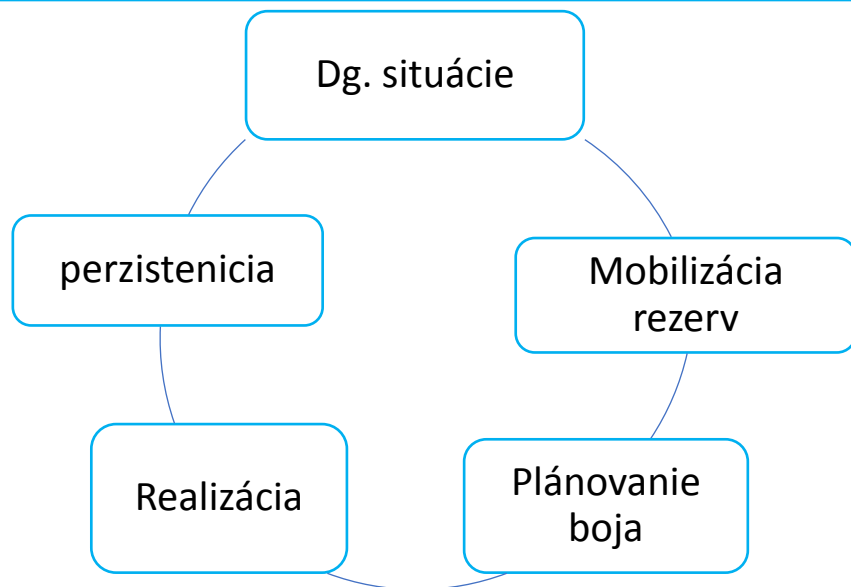


Copingové stratégie

Aktívne copingové stratégie



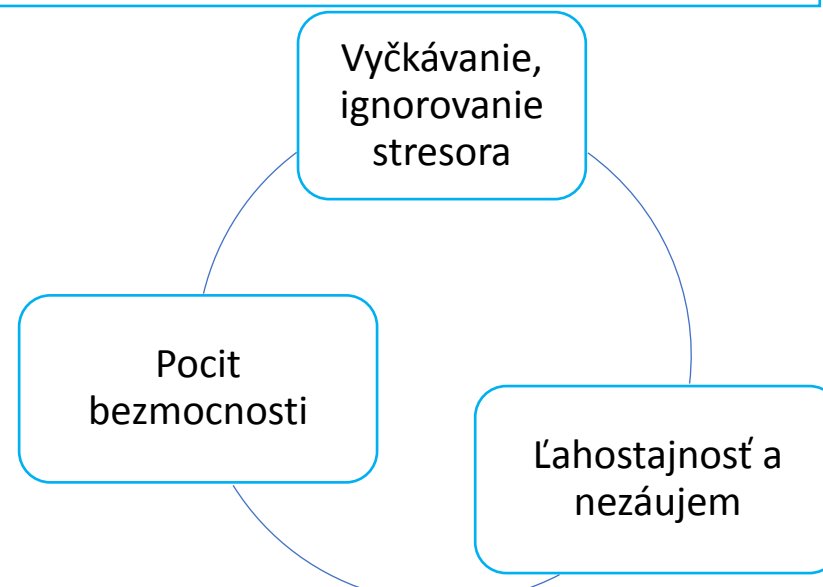
charakterizované odvahou osoby pustiť sa do boja so stresorom



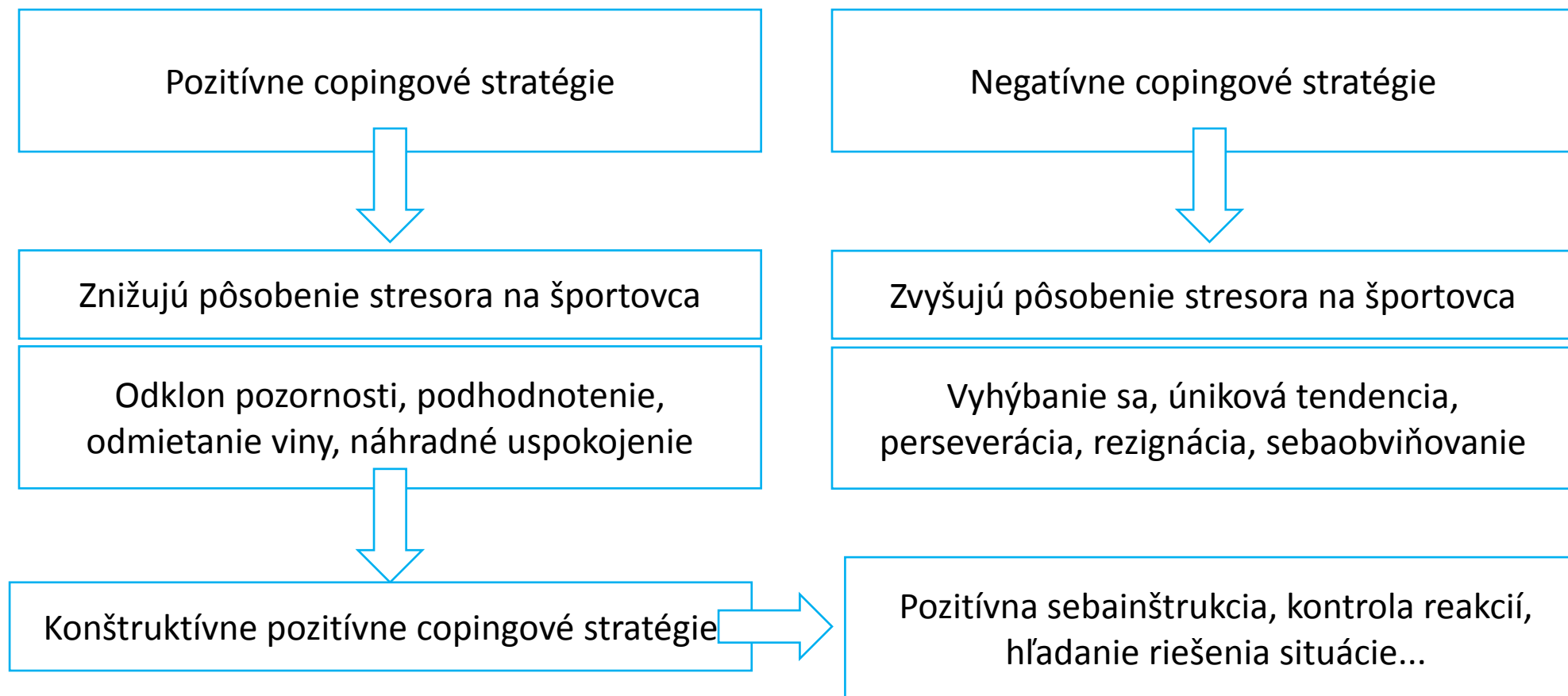
Pasívne copingové stratégie



vyznačujú sa vonkajším pokojom a pasivitou



Copingové stratégie



Aspekty súvisiace s copingovými stratégiami

Vrodené predispozície športovca

Vývinová úroveň športovca

Individuálna skúsenosť športovca

Aktuálny stav organizmu športovca



Motivácia športovca



Motivácia športovca

Výkonová nekonzistencia?

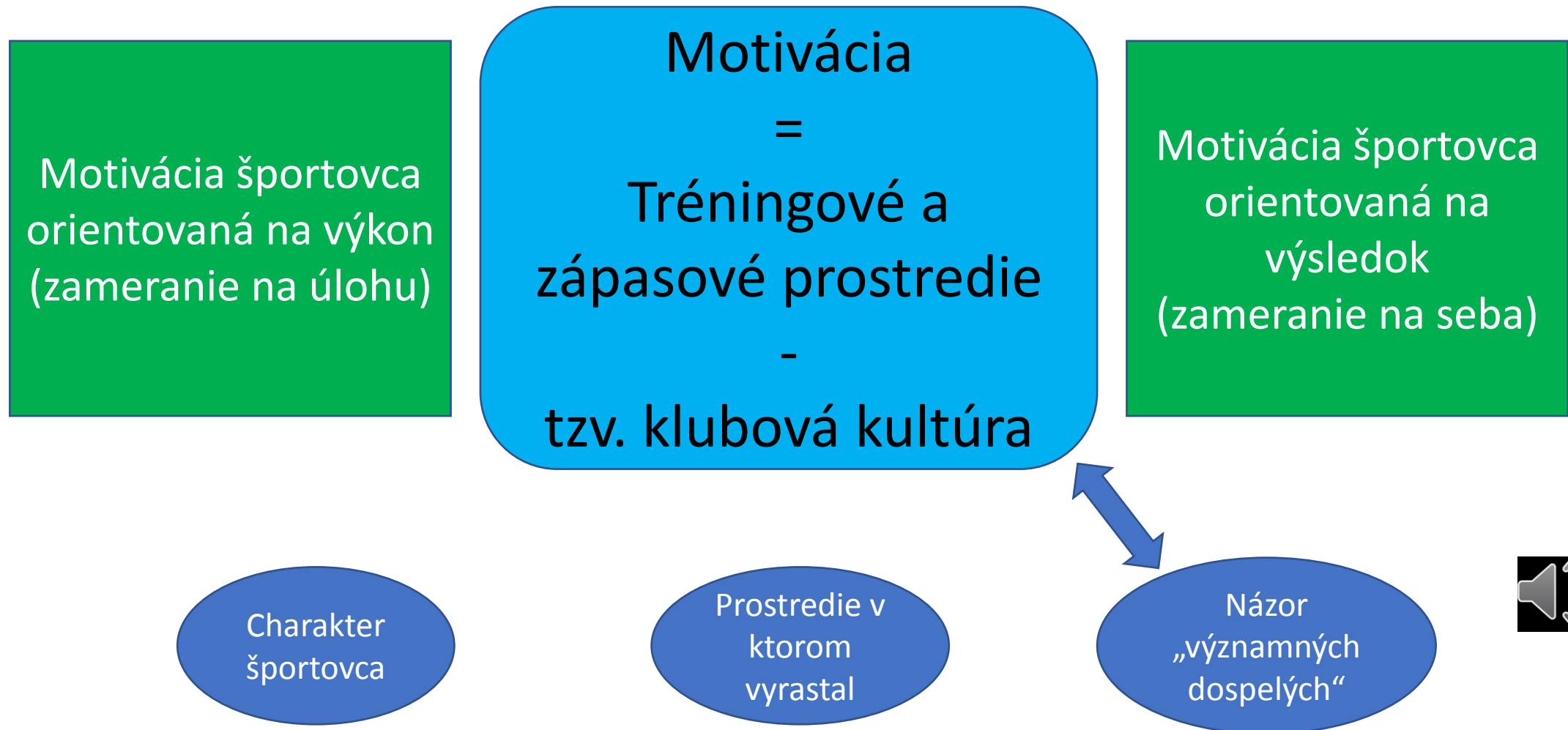
Môže viesť k
premotivovanosti
(snaha „zlomiť
nezdary“)



Ako na to?



Typ prevládajúcej motivácie



V kľúčových momentoch zápasu teda nestačí zakričať „sústred' sa!“

Ale hráč musí čerpať z kultúry prostredia, v ktorej sa v rámci tréningu pohybuje

Motivácia

=

Tréningové a zápasové prostredie

-

tzv. klubová kultúra

Je tvorená
každodennou
komunikáciou v
klube



Reakcia na chybu

Využívanie podmienok vo svoj prospech
(aké návyky využívaš k tomu, aby si ich zmenil?)

Využívajte príklady
(tiež bývam v takejto situácii nervózny, ale robím to takto...)

Spôsob interpretácie skúseností a zážitkov
(reframing)

Zrušte strach z chýb
(chybne vykonané riešenie situácie má vyššiu hodnotu ako neskúsiť nič)

Individuálny zásobník spôsobov zvládania situácií

Je tvorená každodennou komunikáciou v klube



Vysoká zapojenosť do procesu
(krátke vysvetlenie a nechať hráča skúšať si to)

Autonómia hráča

Je tvorená každodennou komunikáciou v klube

Stanovovanie cieľov

Neopravovať každú chybu

Tzv. hra s „úrovňovaním“
(zobrať naučený prvok a uplatňovať ho v iných podmienkach, v obtiažnejších situáciach...)

Progres vs. Víťazstvo

(aj v tréningových podmienkach)

Sociálna interakcia

Prvok spolutvorenia



Čo znižuje motiváciu?

Stereotyp v
tréningu

Cyklus zlyhaní

Spomalenie
progresu

Príliš ľahká
dostupnosť
úspechu

Ako to prekonať?

Vôľa a disciplína

