

PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU



Stejně jako lze trénovat
dovednosti fyzické, lze
se naučit a **TRÉNOVAT**
dovednosti psychické!



Špatný výkon = je třeba více trénovat

- Reálným problémem je ovšem nedostatek psychických dovedností, NE technických dovedností či kondičních předpokladů!!!



Proč je psychická příprava důležitá?

- Všichni jsme zažili, že lze prohrát nebo dělat chyby „kvůli hlavě.“
- Výkon je vždy výsledkem souhry fyzických a psychických faktorů.
- Jaký je podíl psychických faktorů na výkonu v různých sportech???



Proč není psychická příprava využívána?

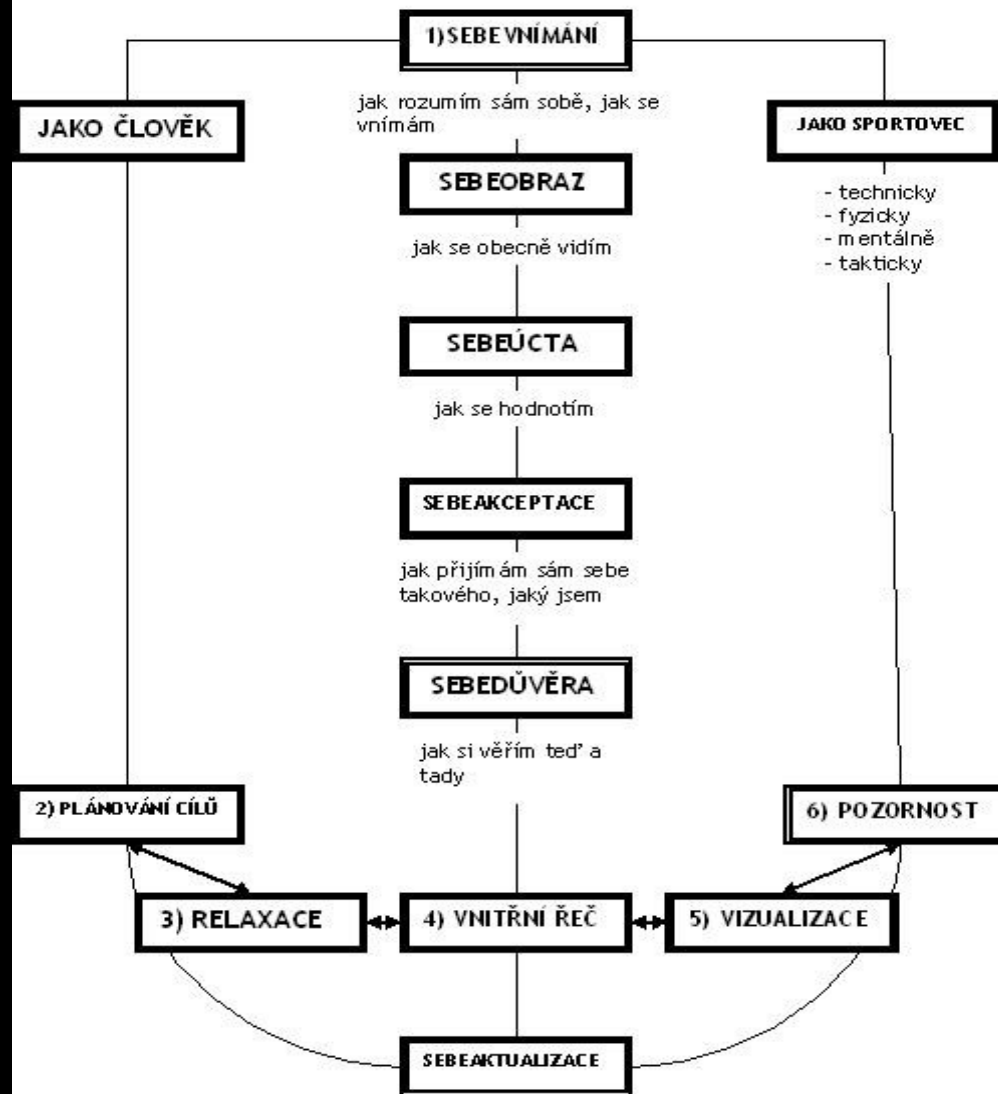
- Nedostatek informací, znalostí, dovedností.
- Psychologické dovednosti jsou vnímány jako vrozené a nenaučitelné.
- Nedostatek času.



Mýty ohledně psychické přípravy:

- Je jenom pro „problémové“ sportovce
- Je záležitostí vrcholového sportu
- Poskytuje rychlé řešení „problému“
- Je neúčinná





ZÁKLADNÍ PSYCHOLOGICKÉ DOVEDNOSTI SPORTOVCE

podle: HOGG, 1995

3 fáze psychické přípravy

1. Vzdělávací: proč je PP důležitá
2. Individuální zhodnocení potřeb, výběr a nácvik konkrétních technik
3. Nácviková



Kdy zařazovat PP?

- Začít v přechodném nebo přípravném období.
- Půl roku až rok systematické práce než budou dovednosti integrovány do výkonu.
- 10-15 min 3-5 krát týdně v závislosti na tom, co se učíte (začátek nebo konec tréninkové jednotky).
- Lze zadávat domácí úkoly.
- Je třeba neustálá supervize.
- PP je součástí sportovní přípravy po celou kariéru!



Sebepoznání sportovce

- základem pro získání kontroly
- základem pro systematickou PP
- základem pro dosažení plného potenciálu člověka a sportovce



Cíle sebepoznání

- poznat plně a upřímně vlastní dobré i špatné stránky, vlastnosti, schopnosti, dovednosti, současnou výkonnostní úroveň...
- akceptovat sám sebe
- stát se plně zodpovědným za následky svého myšlení, pocitů a chování



Sebedůvěra

víra ve svou schopnost úspěšně se vyrovnat se současnou situací (tady a teď)

... víra v úspěch

x sebenaplňující se proroctví



Výhody sebedůvěry

- pozitivní emoce
- koncentrace
- cíle
- úsilí
- herní (soutěžní) strategie
- schopnost zvrátit negativní vývoj



Optimální sebedůvěra

- **nedostatek**

- pochyby
- úzkost
- narušení koncentrace
- nerozhodnost
- zaměření pozornosti na nedostatky místo na silné stránky
- často se týká jediné dovednosti a přenáší se na ostatní!

- **nadměrná sebedůvěra**

- nemusím se snažit
- někdy hraná – zastírá pochybnosti

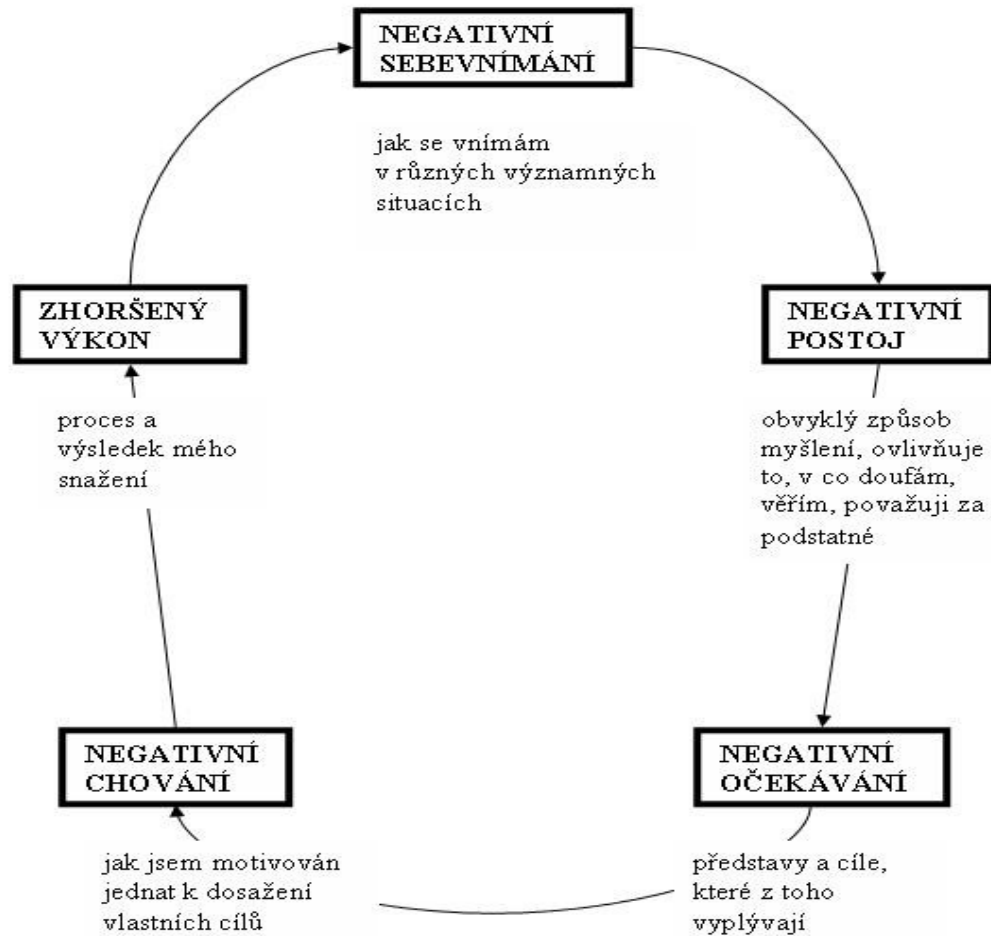


Zdroje sebedůvěry

- úspěšné výkony v minulosti
- příklad
- přesvědčování, verbální povzbuzení
- interpretace zvýšené aktivity pozitivně (na jako strach)



Jak nás ovlivňuje sebevnímání



Negativní sebevnímání vede ke:

- ztrátě zaměřenosti na splnění cílů
- ztrátě naděje
- behaviorálním problémům
- zvýšení úzkosti
- narušení motivace
- nízké sebeúctě
- nízkému sebevědomí
- špatné výkonnosti

Pavel Moric - Cesta vnitřního vítěze

<https://www.youtube.com/watch?v=Cn1wMNFS4Cc>

