

SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE - APLIKACE

Mgr. Michal Vičar

APLIKACE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

- Mládež
- Vrcholový sport
- Trenéři
- Mládež v ohrožení
- Rekreační sport



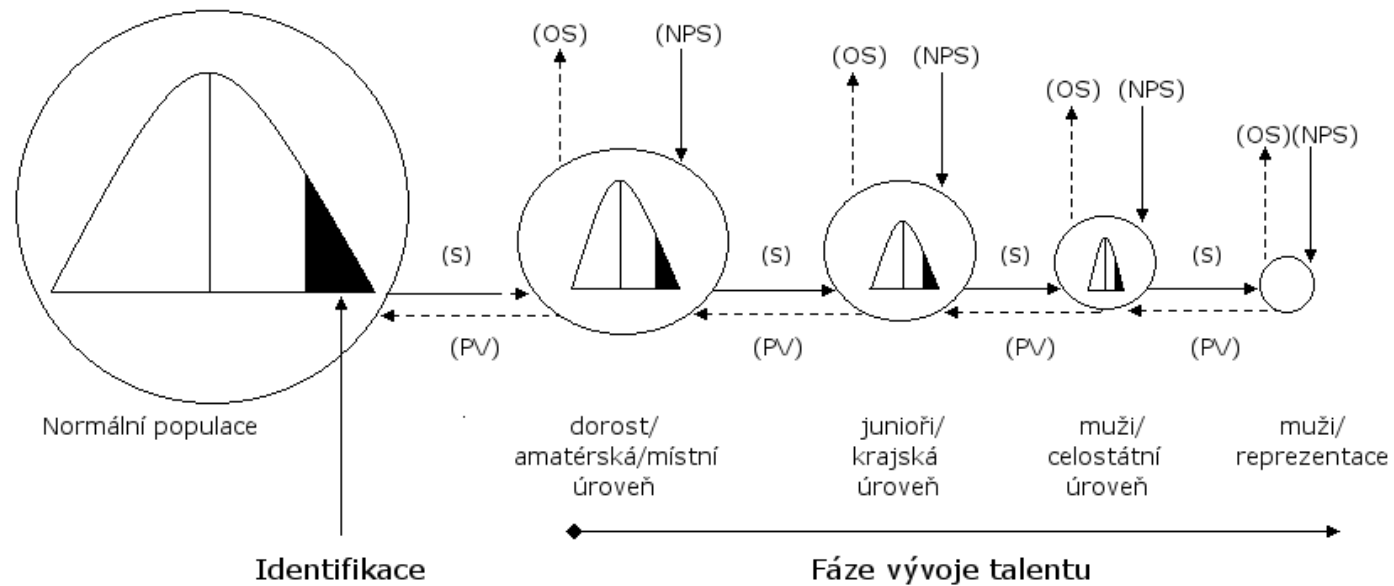
MLÁDEŽ

- Problémy s motivací, ukončení sportovní aktivity
- Směřování k efektivnímu rozvoji vloh a učení se novým dovednostem, motorické učení
- Pomoc při tranzitních obdobích, stabilizace
- Práce s rodiči
 - Např. příliš ambiciózní rodiče, či naopak nepodporující rodiče
- Pomoc v obtížných životních situacích a krizích,
 - Motivace, vyhoření, ztráta motivace
- Nácvik mentálních dovedností
- Pomoc v optimalizaci vztahů v rámci kolektivu, či trenérem
- Identifikace a rozvoj sportovního talentu



IDENTIFIKACE A ROZVOJ TALENTU

Klíč: (S) - selekce; (OS) - odchod sportovce
(NPS) - nově příchozí sportovec
(PV) - pokles výkonnosti



VRCHOLOVÝ SPORT

- mentální příprava
 - Regulace stavu, předzápasová úzkost, tréma, koncentrace, mentální trénink, imaginace jako forma zlepšení výkonnosti, sebevědomí, ect.
- Připravit tým, jedince k podání výkonu na či nad jeho aktuální reálnou úroveň
- Efektivní trénink
- Optimalizace vztahů v týmu, psychická příprava týmu, nabuzení
- Efektivní komunikace v týmu
- Diagnostika a rozvoj
- Osobnosti hráče
- Odhalení slabin soupeře
- Adaptace na nové prostředí
- Tranzice po ukončení vrcholové sportovní kariéry



TRENÉŘI

- Komunikace s hráči,
- Nácvik asertivního jednání
- Dovednosti jako nabuzení hráčů, podpoření sebevědomí
- Diagnostika týmu, porozumění hráčů v jejich komplexnosti
- Regulace úzkostných stavů, neefektivního jednání v rámci tréninku, zápasů



MLÁDEŽ V OHROŽENÍ

- Využití sportovní činnosti jako terapie
- Wilderness therapy, Adventure therapy
 - Modelování situací a jejich převedení do běžného života
- Můžeme také hovořit o ohrožených skupinách



REKREAČNÍ SPORT

- Prohloubení příjemných zážitků spojených se sportem
- Sport jako forma duševní hygieny - efektivní způsoby
- Zdravotní aspekty sportovní aktivity

