



MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI

MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI

- Wheel of excellence
 - Orlick (1988)
- Vybrané mentální dovednosti, které jsou důležité pro špičkový sportovní výkon
- Trénovatelné
- Některé determinují rozvoj talentu
- Kvalitativní x Kvantitativní výzkum
- Dotazník OMSAT



ZÁKLADNÍ DĚLENÍ PSYCHICKÝCH VLASTNOSTÍ

- tři skupiny: a) *kognitivní vlastnosti*, b) *psychické vlastnosti spojené s růstem a výkonovou motivací* a c) *charakterové vlastnosti*. a)
- *Kognitivní vlastnosti*
 - jsou do jisté míry vrozené
 - a zahrnují např. anticipaci, postřeh, rychlost pohybových reakcí, rozhodovací schopnosti, schopnost učení, obecnou inteligenci, herní inteligenci či kreativitu.
- *Psychické vlastnosti spojené s růstem a výkonovou motivací a mentální dovednosti*
 - s *výkonová motivací* (self-efficacy, cílová orientace, hodnoty, implicitní teorie, atribuce, sebe-determinace).
 - Psychických vlastnostech nutných k rozvoji výjimečnosti (*Psychological Characteristics of Developing Excellence, PCDE, MacNamara, 2010*).
- *Vlastnosti osobnosti*
 - temperament



OMSAT-3*

- **Základní dovednosti (fundamental skills)**
 - Sebedůvěra (*self-confidence*)
 - stanovování cílů (*goal setting*)
 - odhodlání (*commitment*)
- **Psychosomatické dovednosti (psychosomatic skills)**
 - reakce na stres (*stress reaction*)
 - zvládání strachu (*fear control*)
 - relaxace (*relaxation*)
 - nabuzení (*activation*)
- **Kognitivní dovednosti (cognitive skills)**
 - zaměření pozornosti (*focusing*)
 - opětovné zaměření pozornosti (*refocusing*)
 - imaginace (*imagery*),
 - mentální trénink (*mental practice*)



SEBEDŮVĚRA

- Vědomí vlastních kvalit a schopností provázená vírou v úspěšnost budoucích výkonů.
- Působí na
 - Aktuální výkon
 - Stanovování cílů, úkolů
 - Vyvinuté úsilí
- Kolísavá, cyklická
 - úspěch x neúspěch
 - Bloom a výzkum talentovaných
- Self –efficacy
 - Důležitá je interpretace
- Nadhodnocování, podhodnocování
- Oceňování zlepšení x oceňování výkonu



ODHODLÁNÍ

- Aktivita středobodem sportovcova života, touha pokračovat ve sportovní účasti
- Ericsson a deliberate practice – záměrné získávání zkušenosti
 - Pravidlo 10 let nebo 10 000 hodin.
 - Přetrénování, vyhoření
- Côté a záměrná hra (deliberate play)
- Flow



TEORIE OČEKÁVÁNÍ A HODNOTY

- Vrcholový výkon stojí obrovské oběti, otázkou je tedy, jestli to stojí zato
- Zvažování dvou aspektů – šance úspěchu, subjektivní hodnota cíle
- 4 skupiny subjektivních hodnot
 - Hodnota spojená se sebepojetím a identitou
 - Hodnota ve smyslu zábavnosti činnosti
 - Hodnota ve smyslu užitečnosti dané činnosti
 - Vnímané náklady dané činnosti



JAK ZVÝŠIT VNITŘNÍ MOTIVACI?

- Pomozte zažít úspěch
- Rozeberte neúspěch, pomozte zpracovat
- Nechte zodpovědnost na sportovci
- Každý výkon má svou odměnu
- Chvalte
- Pestrý trénink, změny
- Zapojte sportovce do rozhodování
- Plánujte cíle



STANOVOVÁNÍ CÍLŮ

- Výsledky – kterých chceme dosáhnout
- Směřují chování
- Posuzování úspěšnosti
- Krátkodobé x dlouhodobé cíle
- Konkrétnost, dosažitelnost.
- Deklarované cíle
- Kdo stanovuje cíle
- Cílové orientace
 - Ego cíle x cíle na soupeře
 - Předvedení schopností x úkol



RELAXACE

- uvolnění svalového i duševního napětí
- Propojení tělesně a duševní stránky
 - Mysl – sval, sval - mysl
- Využití
 - Regulaci nabuzení
 - Využití mezi zápasy
 - Insomnie
 - Snížení tenze
 - Zklidnění po skončení fyz. aktivity
- Hlavní metody
 - Jacobsonova metoda progresivní relaxace
 - Meditace
 - Řízené dýchání



IMAGINACE

- Imaginace je prožívání, které napodobuje skutečnou praxi. Můžeme si uvědomovat „vidění“ určité vytvořené představy, cítění pohybů jako utvořenou představu, nebo si zkusit představit čichové vjemy, chuť anebo zvuky bez toho, že bychom byli vystaveni působení podnětů, které tyto vjemy způsobují“
- Vědomá
- Vizuelní, kinestetická, sluchová, čichová)
- Přes 90 procent olympioniků využívá
- Interní x externí perspektiva
- Pozitivní podmiňování
- Jasnost obrazů, řízenost, reálnost, procítěnost.
- Využívá se k
 - Učení dovedností
 - Průběh soutěže
 - Nácvik ostatních mentálních dovedností
 - Zranění
 - Taktické a herní dovednosti.



REAKCE NA STRES, ZVLÁDÁNÍ STRACHU

- jako nespecifickou odpověď těla na různé náročné situace, kterým je vystaveno.
 - Pozitivní x negativní
 - Nabuzení organismu.
- Coping
 - Zaměření na problém
 - Zaměření na emoce
 - Orientace na únik



ZVLÁDÁNÍ STRACHU

- Fight or flight reakce
- Reakce na přímé ohrožení
 - Subjektivní vnímání
- Práce se strachem
 - Kognitivně-behaviorální přístup
 - Psychoanalýza
 - Gestalt
- Zdroje
- zážitek hanby a studu, snížení sebehodnocení, znejistění budoucnosti, ztráta zájmu významných druhých a zklamání významných druhých



AKTIVACE

- Schopnost se nabudit
- Porozumění si
- Vnitřní řeč
- Arousal, automaticnost, kontrolovaný pohyb
- Psychofyzická aktivace
 - Zahrnuje abdominální dýchání, imaginaci, rozcvičku
- Využití hudby



POZORNOST, OPĚTOVNÉ ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

- Udržení soustředění
- Soustředění na relevantní podněty – ohnisko
 - Šíře a směr ohniska
 - Pozornostní styl
- Odolávání rušivým vlivům
 - Externí x interní
 - Negativní myšlenky na minulé události.
 - Obavy z budoucích událostí (o výsledek).
 - Intenzivní emoce.
 - Přílišná analýza a soustředění se na provádění již naučeného pohybu.
 - Nedostatečná míra motivace.
 - Únava.
 - Publikum
 - Soupeř
 - Spoluhráči
 - Významní druzí
- Přenesení pozornosti
- Učení
- ADHD
- Bio-feedback, joga, meditace, imaginace



PLÁNOVÁNÍ SOUTĚŽE

- jasně stanovené mentální plány pro soutěž, které obsahovaly předsoutěžní a soutěžní mentální plány, plány na udržení pozornosti a plány na konstruktivní evaluaci.
- Vedou k rutinám
- Koncentrace, předjímání průběhu, dílčí cíle
- Parking
- „přichystání těla“ zahrnující fyziologickou aktivaci, „přichystání mysli“, odkazující na psychickou připravenost, a „naladění se“
- klíčová slova
 - instrukční (např. „Ramena dozadu“, „Natáhnout se“, „Ruce před sebe“, „Sleduj míč“)
 - motivační
 - emocionální (např. „Pojď“, „Uvolnit“, „Vydrž“, „Nepolevuj“, „Klid“).

