



Teorie sportovního tréninku

13. Se Psychologická obsahová složka sportovního výkonu

Doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Katedra sportovních her FSpS MU

.....

.....

.....

.....

.....

PSYCHOLOGICKÁ SLOŽKA VÝKONU VE SPORTU



Psychologická příprava je proces, jehož cílem je zvýšení odolnosti, umožňující realizovat nabytou kapacitu výkonnosti bez negativních vlivů na duševní zdraví.

- Zdroje psychického zatížení,
- Psychická odolnost,
- Regulace,
- Aspirace,
- Frustrace,
- Sportovní konflikty,
- Výkonová motivace...



.....

.....

.....

.....

.....

Zdroje psychického zatížení



Psychické zatížení vyvolávají faktory:

- o fyzikální a fyziologické (celková fyzická zátěž, ergonomie, hygienické limity, hodnocení zátěže), energetický výdej, lokální svalové zátěže, aj.),
- o biologické (bazální metabolismus),
- o psychosociální (bio-psycho-sociální model zdraví, životní styl...).

Reakce na psychické zatížení je subjektivní...

Adaptačních změn lze dosáhnout opakovanou aplikací zátěže. Způsob, jak dosáhnout adaptačních změn organismu, je systematické opakování zátěže...

homeostáza → adaptační podnět (zatížení) → adaptace

Každý člověk má určitou potenci pro vyrovnání se se zátěžovou situací. (obvykle daná vrozenými předpoklady i naučenými schémata chování).

.....

.....

.....

.....

.....

Psychická odolnost

Psychická odolnost se v souvislosti se sportovní tématikou se pojí se schopností vysvětlit/objasnit rozdíl mezi kondičně stejně zdatnými jedinci, kteří ve shodném prostředí podají absolutně odlišný výkon.

- Nespokojenost s výkony,
- Časté prohry,
- Nesoustředěnost v utkání,
- Tréma,
- Psychická únava,
- Stres,
- Osobnostní, interpersonální problémy, vztahové potíže apod.

.....

.....

.....

.....

.....

Regulace aktuálních psychických stavů

Předstartovní, soutěžní a posoutěžní psychické stavy se dostávají v momentu, kdy si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži...

Regulační prostředky

Snižování negativních prožitků neúspěchu, aktivace - rozčvičení, humor, dechová cvičení, tepná sprcha, masáže

Snižování negativních důsledků neúspěchu - odvedení pozornosti, relaxace, spánek

Regulace nepřímá - rodina, přátelé, pracovní kolektiv - motivační zdroje

Zvyšování aktivity - cvičení koncentrace, zvyšování odpovědnosti za výkon, ideomotorick ý trénink, zpěv, pokřiky, rituály

.....

.....

.....

.....

.....

Aspirační úroveň

Aspirační úroveň rozumíme sportovcovo subjektivní očekávání výkonu na základě předchozí zkušenosti.

Podstatou sportovního přístupu k činnosti patří „hyperaspirace“, což je aspirační úroveň permanentně vyšší, než poslední výkon... sportovec se tak má tendenci neustále zlepšovat.

Úroveň očekávaného výkonu či pozice, které chce jedinec dosáhnout. Mění se hlavně vlivem předchozího úspěchu či neúspěchu (u zdravých osob vede opakovaný úspěch zpravidla ke zvýšení aspirační úrovně, neúspěch ke snížení).

.....

.....

.....

.....

.....



Frustrace



Záchvaty vzteku a frustrace při sportu...

- Fotbalisté se vztekají, když zkazí přihrávku, nebo netrefí bránu ve stoprocentní šanci.
- Baletky dokola opakují ten samý krok, když se jim nedaří, mění se v ohnivé saně.
- Tenisté hází míčky po rozhodčích, mlátí raketou o zem. Florbalisté umí mrsknout hokejkou přes celé hřiště...

Variant je nespočet, jedno však mají společné. Emoce neudržené na uzdě

Prvním krokem ke zlepšení se v tomto ohledu je identifikace toho, co způsobilo **ztrátu emoční kontroly** nad sebou samým.

.....

.....

.....

.....

.....



PSYCHOLOGICKÁ SLOŽKA VÝKONU VE SPORTU



.....

.....

.....

.....

.....



PSYCHOLOGICKÁ SLOŽKA VÝKONU VE SPORTU (pokračování)

Sportovní psychologie je zaměřená na vědecké zkoumání jednání sportovce, jeho cítění a poznávání.

- Modelový trénink,
- Regulace APS,
- Motivace,
- Dynamika interpersonálních vztahů,
- Přizpůsobení přípravy osobnosti sportovce (individualizace),
- Emoce,
- Subjektivní osobní zážitky sportovce.



.....


.....

.....

.....

.....

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA



Cílem je (v užším smyslu), podat v konfliktní sportovní situaci soutěže maximální výkon.

Regulace aktuálních psychických stavů (APS)
vysoká, nízká aktivace + negativní prožitek a motivace

Vlastnosti osobnosti jsou

- **pozitivní** (obětavost, houževnatost),
- **negativní** (závistivost, sobeckost).

Postoje jsou získané a vznikají nápodobou, zráním, racionálně nebo na základě emočních reakcí. Projevují se opakovaně v příslušných situacích. Všechny uváděné faktory nazýváme **charakterem osobnosti**

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVAČNÍ ÚROVEŇ




Vypovídá o aktuálním psychickém stavu sportovce z hlediska intenzity napětí, které prožívá (předstartovní a startovní fáze, iniciační, přechodné fáze a posoutěžní stavy).

Nejnižší úroveň

Nepatrné fyziologické adaptace bez změny výkonu

Pozitivní fyziologické adaptace s malým zlepšením výkonu

apatie, rezignace

ve spánku...

Optimální úroveň

Stav vysoké koncentrace a silného soustředění (ztráta pojmu o čase...). Sportovci to popisují jako **flow...**

Optimální fyziologická adaptace a zlepšení výkonu

Nejvyšší úroveň

Fyziologická maladaptace, pokles výkonu a syndrom přetřénování...

startovní horečka, hyperaktivita

v emočním afektu...

.....

.....

.....

.....

.....

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA A SPORTOVNÍ VÝKON



Tři základní důvody pro akceptování psychologické přípravy...

- stejná úroveň fyzická, technická, taktická
- vysoká psychická zátěž,
- rezervy v systému přípravy.

.....

.....

.....

.....

.....



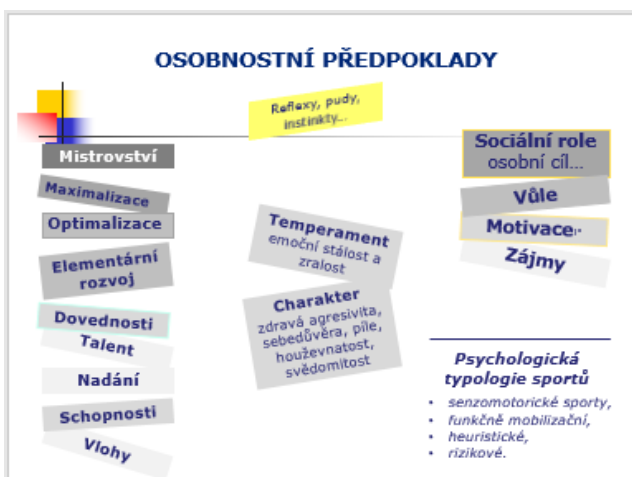
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

ÚKOLY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

- **Formování komplexu osobnostních vlastností sportovce** (sebedůvěra, optimismus, silný smysl pro soustředěnost, sebedisciplína... důvěra v tréninkový proces, pokora),
- **Regulace aktuálních psychických stavů v podmínkách sportovního tréninku nebo soutěže** (silná motivace, vnitřní touha uspět, aspirace – přirozené, realistické cíle, poučení z nezdarů, „zabijácký instinkt“, přirozený lídr),
- **Zvyšování psychické odolnosti sportovce** (zvládání stresu, nízká úzkost, zranitelnost, ochota bojovat, silný smysl pro soustředěnost).

.....

.....

.....

.....

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Dlouhodobá psychologická příprava

- Zaměřená na **formování osobnosti**, rozvoj pozitivních charakterových a morálně-volních vlastností, **zvyšování psychické odolnosti**.

Střednědobá psychologická příprava

- Trvá několik měsíců, týdnů až dní podle náročnosti soutěže. Je zaměřená na **poskytnutí množství informací sportovci** (např. o místě konání soutěže atd.).

Krátkodobá psychická příprava

- **Navodit, udržet nebo obnovit optimální psychický stav** sportovce.

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....