

Sociální psychologie ve sportu

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.
- petra.pacesova@fsps.muni.cz
- Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita v
Brně



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 redukciiu 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

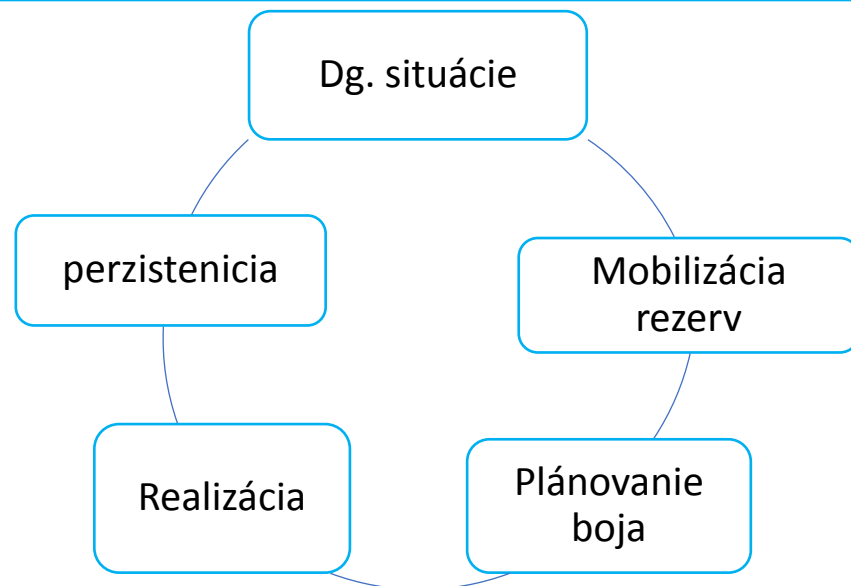


Copingové stratégie

Aktívne copingové stratégie



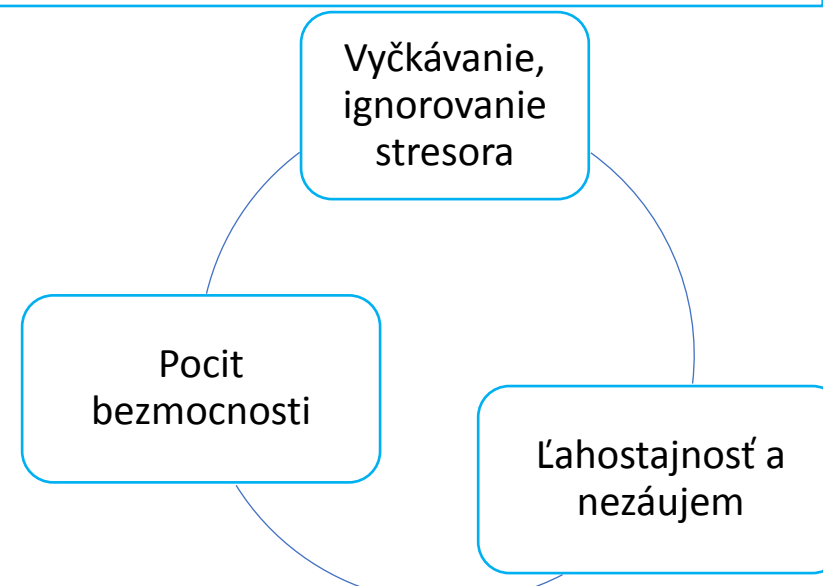
charakterizované odvahou osoby pustiť sa do boja so stresorom



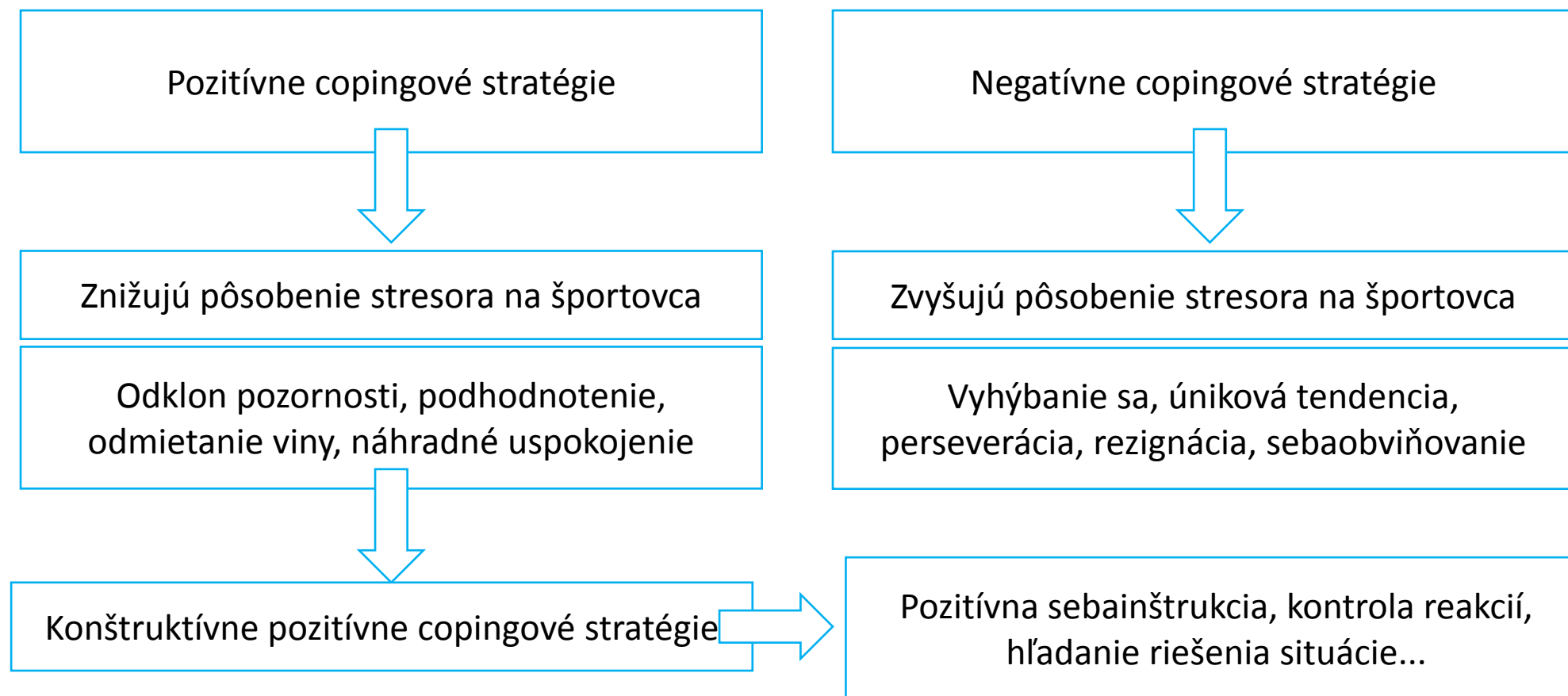
Pasívne copingové stratégie



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



Ako by sme mali pristupovať k chybe
dieťaťa – športovca?



Ako vysvetliť dieťaťu chybu?

Pomáham
ti robiť
pokroky

**SOM
CHYBA**

Posúvam
ťa ďalej

Som
dôležitá

Nemusíš
sa ma báť

Patrím k
učeniu

Nájdi
ma



10 základných pravidiel pre výchovu šťastného a úspešného športovca

1. Podporujte dieťa v tom, aby sa porovnávalo so svojou vlastnou výkonovou históriou
2. Šport by mal byť pre dieťa zábava
3. Súťaže predstavujú pre dieťa veľmi dôležitý tréning
4. Zlyhanie nemusí byť len negatívne
5. Víťazstvo nemusí znamenať úspech a prehra nemusí znamenať neúspech
6. Buďte najväčším fanúšikom dieťaťa
7. Hodnota osobnosti dieťaťa sa neodvíja od jeho športových úspechov
8. Prekážky znamenajú výzvu
9. Dôležitá najmä cesta, nielen cieľ
10. Berte ohľad na vývinové osobitosti



