

# Psychologie sportu a koučování

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.

- [petra.pacesova@fsps.muni.cz](mailto:petra.pacesova@fsps.muni.cz)

- Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita v Brně



# psychológia

- vyvinula sa pôvodne z filozofie ako veda o duši

Dnes – samostatná vedná disciplína

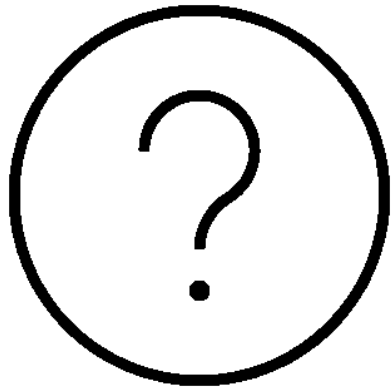
využíva pritom i výsledky ďalších prírodných vied, ako sú predovšetkým fyziológia, biológia, neurobiológia, biochémia, štatistika

Rôzne odvetvia psychológie v rámci aplikovanej vedy: vývinová, pracovná, športová, všeobecná, inžinierska, poradenská, klinická, patopsychológia, psychopatológia, pedagogická, ...

Psychológia vs. psychiatria



# Psychologická príprava



Existuje rozdelenie psychologickéj prípravy z hľadiska času?

- Krátkodobá /strednodobá / dlhodobá



# Psychologická príprava v športe

**Krátkodobá** psychická príprava na súťaž - vyladenie psychického a fyzického stavu športovca a tímu pred súťažou

ani najdôslednejšou krátkodobou psychologickou prípravou sa nedá nahradiť to, čo sa zmeškalo v dlhodobej príprave !!!

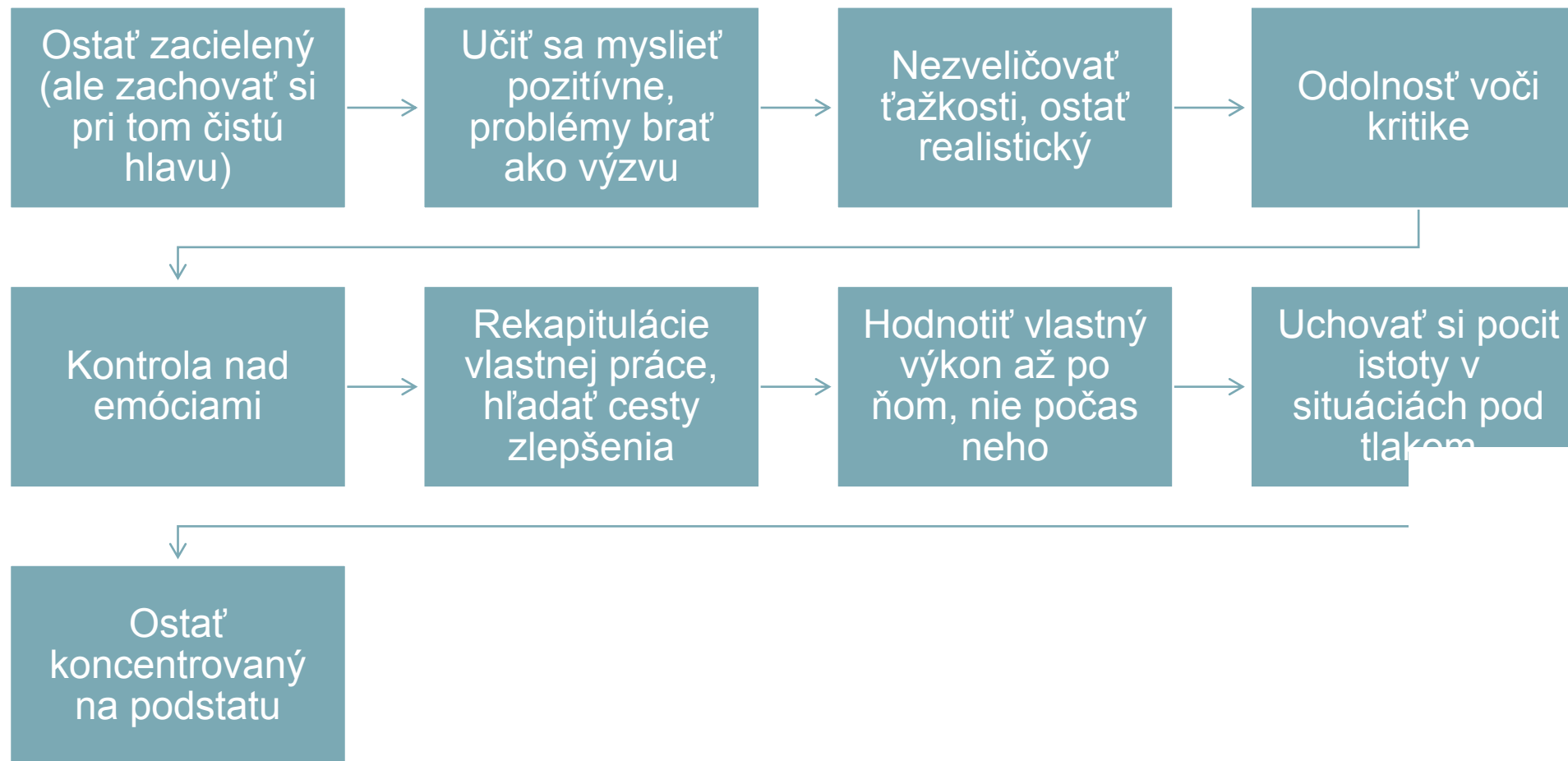
**Strednodobá** príprava sa počíta na mesiace, týždne a dni podľa náročnosti súťaže

V 1. etape je dôležité najmä získavanie informácií

**dlhodobá** príprava - budovanie si správnych návykov a postojov



# Dlhodobá psychologická príprava



# Dlhodobá psychologická príprava

Rozvoj celkovej psychickej odolnosti a vyrovnanosti

Rozvoj zdravej sebadôvery

zdokonaľovanie kognitívnych procesov ako špecifického vnímania pre daný šport

zdokonaľovanie kognitívnych procesov ako špecifických intelektových schopností

Nenechať sa odradiť neúspechom



# Strednodobá psychologická príprava

Mesiace, týždne dni  
(vzhľadom na  
náročnosť súťaže)

získavanie informácií,  
ktoré sa týkajú  
špecifických  
záťažových faktorov  
očakávanej súťaže

Zvažovať účelnosť,  
použitelnosť a kapacitu  
spracovateľnosti =  
celkový obraz toho, čo  
možno očakávať =  
istota



# Strednodobá psychologická príprava



- Organizačné podmienky
- Časové podmienky, časové posuny
- Informácie o dejisku súťaže (nadmorská výška, strava, klimatické podmienky a pod.)
- Rozpis súťaže, regeneračné možnosti





# Strednodobá psychologická príprava

- mentálne sa zamerať prednostne na rozvoj silných stránok výkonu
- Naopak koncentrácia na chyby napr. v predošlej súťaži má za následok oslabenie sebavedomia a vnútorné pochybnosti o výkone, čo nie je žiaduce
- Práve v strednodobej príprave sa dopúšťame chýb z preceňovania alebo podceňovania



# — Strednodobá psychologická príprava

---

Vnútorne očakávania

---

komplex myšlienok, predstáv a pocitov

---

Veľmi úzko súvisí s motiváciou

---

Okrem vnútorných hodnôt a potrieb –

---

pôsobí tu rad vonkajších stimulácií a očakávaní,

---

ktoré zvyšujú tlak na športovca

---

napr. očakávania funkcionárov, sponzorov klubu,

---

fanúšikov, tlak médií, vidina odmeny, a pod.



# Strednodobá psychologická príprava

---

očakávanie = subjektívna kategória

---

Čím ambicióznejší je športovec a čím vyššie hodnotí význam nadchádzajúcej súťaže, tým väčšiu subjektívnu záťaž prežíva

---

Dôležité- postaviť súťaž do vnútorne zvládnuteľnej roviny (ani príliš náročná, ani príliš ľahká) = **adaptačný postojový tréning**

---

Správne **postojové stratégie** - zahŕňajú 3 základné prvky:

---

*orientáciu na seba a na vlastný realisticky odhadovaný výkon*

---

*využívanie zdrojov a informácií na čo najlepšiu adaptáciu v danom prostredí*

---

*zvyšovanie vnútornej koncentrácie s postupným odblokovaním negatívnych vplyvov, ktoré narúšajú koncentráciu na výkon*



# Krátkodobá psychologická príprava

Nepresycovať športovca tesne pred zápasom zbytočným množstvom informácií, ale sústrediť sa na podstatné

Nadbytok informácií zneisťuje a zaťažuje mentálnu kapacitu

Samoregulácia psychického stavu športovca

Oblasti:

aktivácia (nabudenie, mobilizácia, energetizácia, arousal)

relaxácia (deaktivácia, vychladnutie, utlmenie, presmerovanie energie)

koncentrácia pozornosti a jej zameranie (fokusácia a distribúcia)

zvládanie kritických a neočakávaných situácií

rešpektovanie individuálnych osobitostí (osobnosť, typológia, individuálna stratégia)



# Predšartové, sút'ažné a po štartové stavy športovca



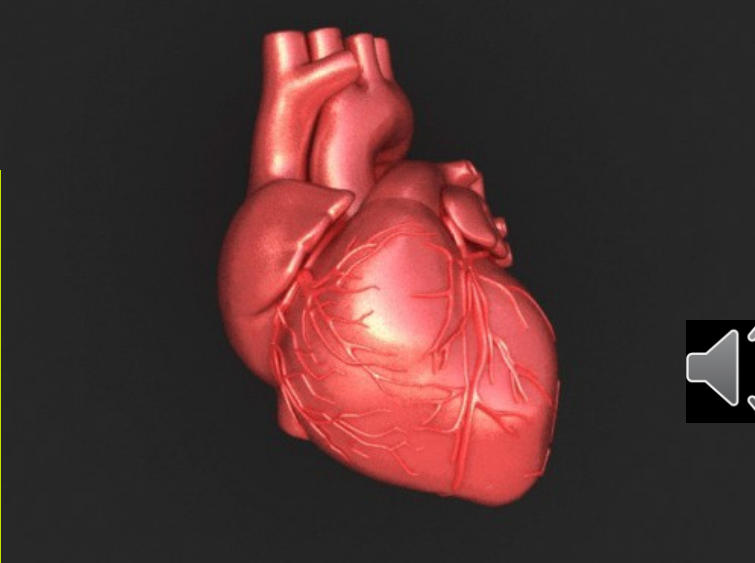
# Predstartové stav



*schweigendearnee.tumblr*

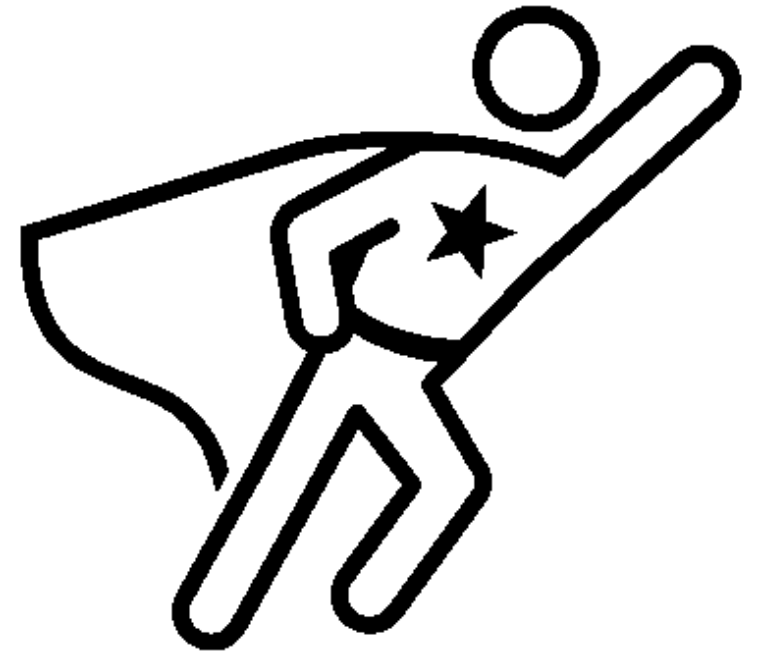


*veta.io word box*



# Predštartové stavy

- Aktivácia
- Nadmerne zvýšená aktivácia
- Nadmerne znížená aktivácia
- Optimálne zvýšená aktivácia



# Aktivácia

- 2 druhy neefektívnej odpovede na nadmernú záťaž :

**predráždenie** (štartová horúčka) / **útlm** (štartová apatia)

Špecifická reakcia súvisí s aktiváciou jednej alebo druhej časti vegetatívneho nervového systému

pri predráždení aktivizovaný sympatikus

pri útlme parasympatikus





# Štartová horúčka vs. štartová apatia



# Arousal = úroveň aktivácie

- Nadmerne zvýšená aktivácia



- Nadmerne znížená aktivácia



# Aktivácia

- vegetatívny systém funguje autonómne (bez priamej vedomej kontroly)
- nemôžeme ho ovplyvniť jednoduchými príkazmi mysle (*'ukľudni sa'* alebo *'lepšie sa sústred'*)
- Správne reakcie - vytvorenie primeraných automatizmov a stereotypov (ktoré sú v pozadí psychoregulácie)
- Naučiť sa rozoznávať typické príznaky stresu a podľa toho potom konať, resp. využívať psychoregulačné prostriedky



# Nadmerne zvýšená aktivácia

- stav, pri ktorom je športovec nabudený až príliš a nie je schopný sa sústrediť na športový výkon
- *Štartová horúčka*
- viditeľný rad prejavov:
  - fyziologických (zvýšená srdcová frekvencia, zrýchlený dych, potenie, svalová triaška, blednutie alebo červenanie, mravčenie v končatinách, prílišná svalová tenzia a pod.)
  - psychologických (nesústredenosť, strata pozornosti, poruchy v komunikácii, uzavretosť, neschopnosť spolupráce)

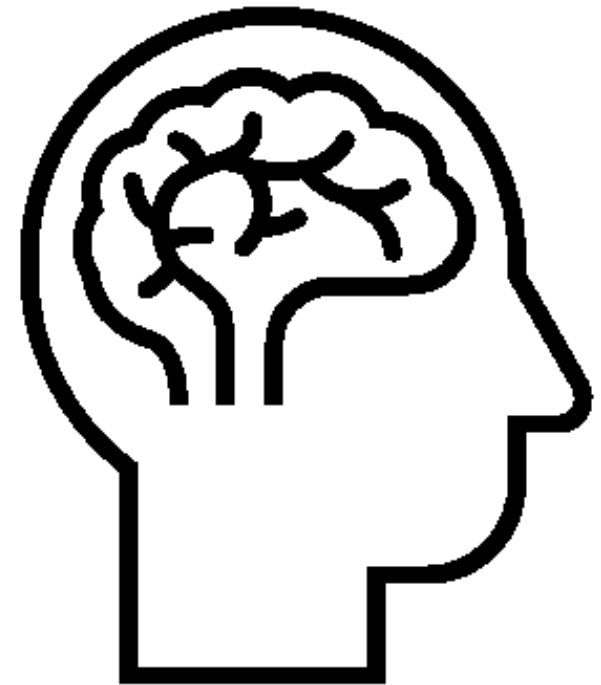


# Nadmerne zvýšená aktivácia

- športovec v takom prípade nepočúva pokyny trénera, rozhodcu, spoluhráčov ani ďalších funkcionárov a nie je schopný spolupráce
- tento negatívny stav prechádza do štartového stavu
- ovplyvňuje tak i výkon v športe (napr. pri šprintoch pretekár vyštartuje ešte pred štartovým výstrelom, pri skokoch do diaľky má prešľapy, v športových hrách sú jeho prihrávky príliš krátke, nepresné a príliš rýchle, údery zle umiestnené a pod...)
- osobné chyby, agresia, nešportové správanie

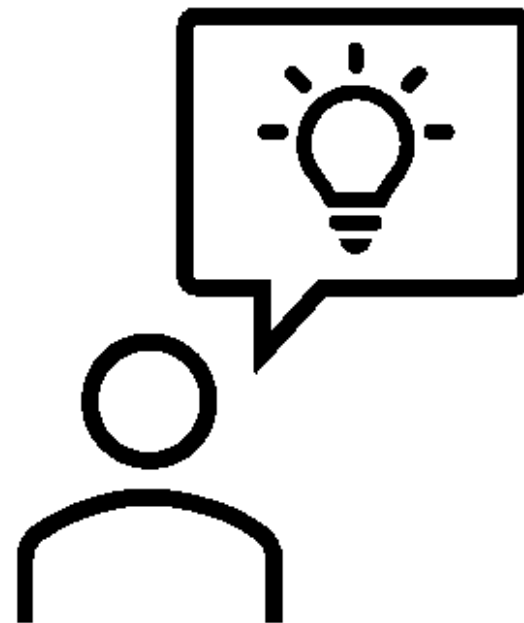
# Nadmerne znížená aktivácia

- Negatívny stav, pri ktorom má športovec fyziologické procesy rovnaké ako v prvom prípade, ale psychologické prejavy sa odlišujú (športovec je nesústredený, uzatvára sa do seba, nekomunikuje a pod.)
- *Apatia*
- Športovec opäť nevníma pokyny nikoho z okolia a pri vstupe do súťaže je ovplyvnený týmto negatívnym stavom natoľko, že nie je schopný štandardného výkonu



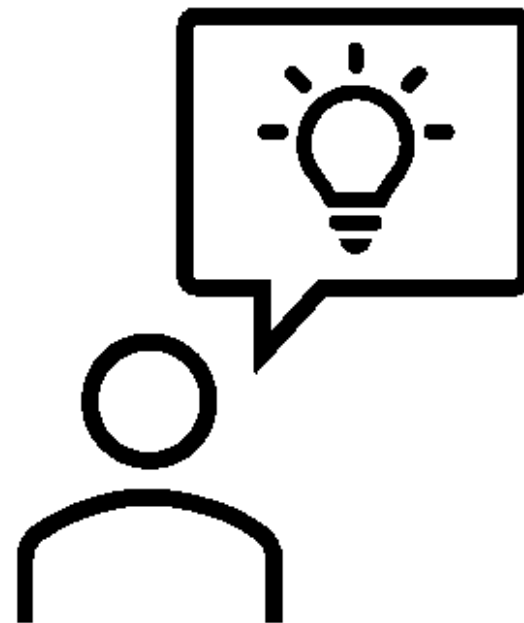
# Úloha pre študentov

Ako by ste riešili štartovú horúčku športovcov z pohľadu trénerov alebo rodičov?



# Úloha pre študentov

Ako by ste riešili  
predštartovú apatiu  
športovcov z pohľadu  
trénerov alebo rodičov?





# Úloha pre študentov

Zamyslite sa nad tým, čo  
vystihuje optimálne  
nastavenie športovca na  
výkon...?

