

# 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



# Čo sú 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 redukcii 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



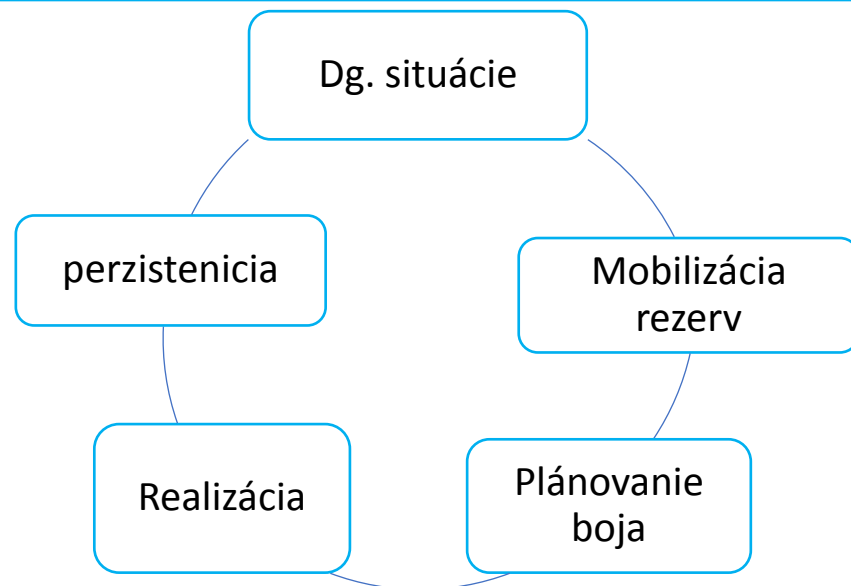


# Copingové stratégie

Aktívne copingové stratégie



charakterizované odvahou osoby pustiť sa do boja so stresorom



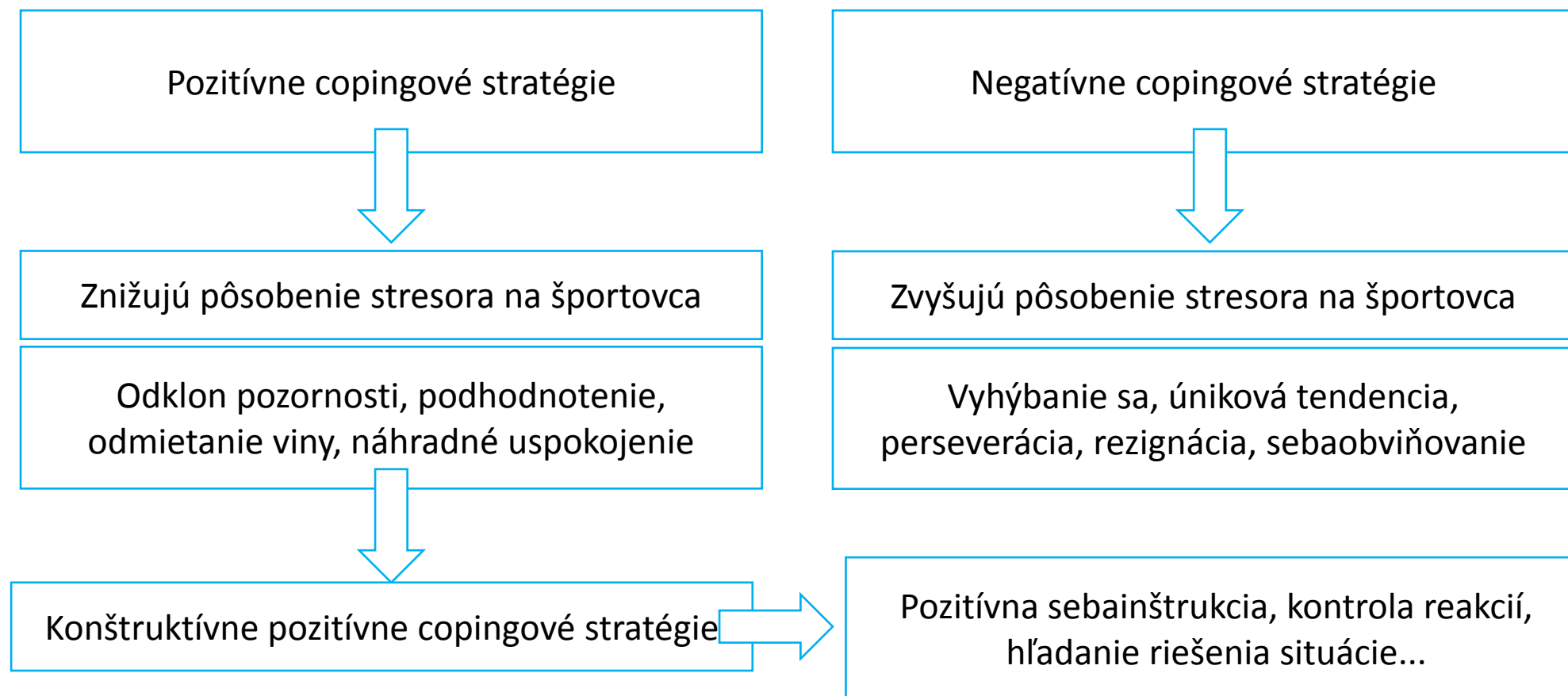
Pasívne copingové stratégie



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



# Motivácia športovca

Výkonová nekonzistencia?

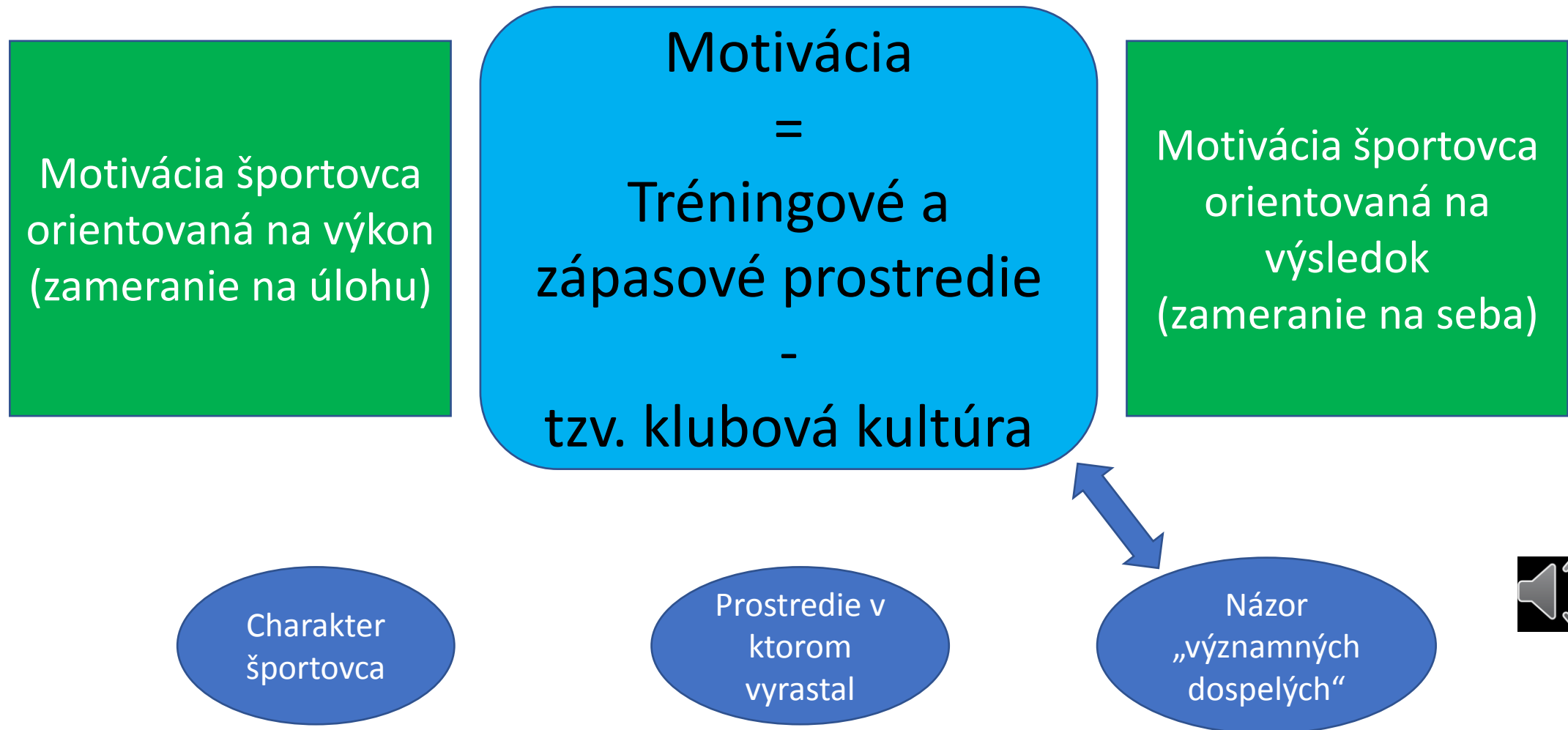
Môže viesť k  
premotivovanosti  
(snaha „zlomiť  
nezdary“)



# Ako na to?



# Typ prevládajúcej motivácie



V kľúčových momentoch zápasu teda nestačí zakričať „sústred' sa!“

Ale hráč musí čerpať z kultúry prostredia, v ktorej sa v rámci tréningu pohybuje

Motivácia

=

Tréningové a zápasové prostredie

-

tzv. klubová kultúra

Je tvorená  
každodennou  
komunikáciou v  
klube



**Reakcia na chybu**

**Využívanie podmienok vo svoj prospech**  
(aké návyky využívaš k tomu, aby si ich zmenil?)

**Využívajte príklady**  
(tiež bývam v takejto situácii nervózny, ale robím to takto...)

**Spôsob interpretácie skúseností a zážitkov**  
(reframing)

**Zrušte strach z chýb**  
(chybne vykonané riešenie situácie má vyššiu hodnotu ako neskúsiť nič)

**Individuálny zásobník spôsobov zvládania situácií**

Je tvorená každodennou komunikáciou v klube





**Vysoká zapojenosť do procesu**  
(krátke vysvetlenie a nechať hráča skúšať si to)

**Autonómia hráča**

Je tvorená každodennou komunikáciou v klube

**Stanovovanie cieľov**

**Neopravovať každú chybu**

**Tzv. hra s „úrovňovaním“**  
(zobrať naučený prvok a uplatňovať ho v iných podmienkach, v obťažnejších situáciach...)

**Progres vs. Víťazstvo**

(aj v tréningových podmienkach)

**Sociálna interakcia**

**Prvok spolutvorenia**



Čo znižuje motiváciu?

Stereotyp v  
tréningu

Cyklus zlyhaní

Spomalenie  
progresu

Príliš ľahká  
dostupnosť  
úspechu

Ako to prekonať?

Vôľa a disciplína

