

Psychologie sportu a koučování

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.

- 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

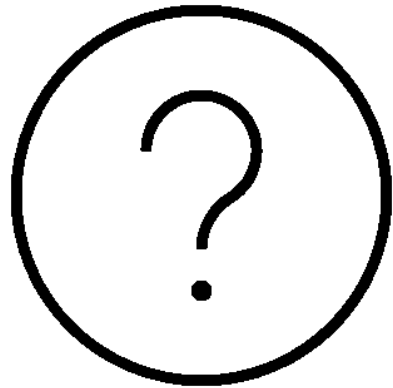
využíva pritom i výsledky ďalších prírodných vied, ako sú predovšetkým fyziológia, biológia, neurobiológia, biochémia, štatistika

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 !!!

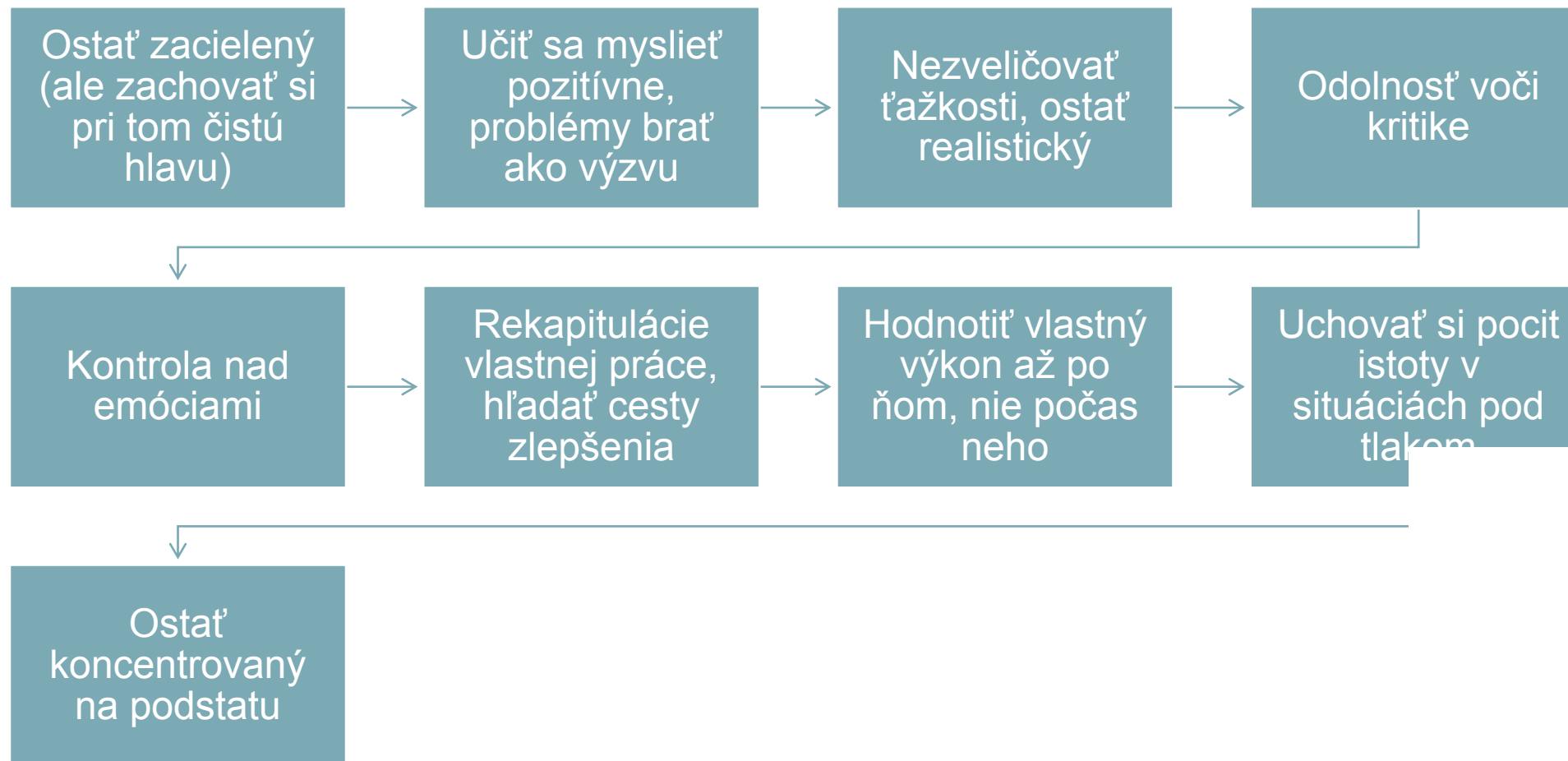
Strednodobá príprava sa počíta na mesiace, týždne a dni podľa náročnosti súťaže

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 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)



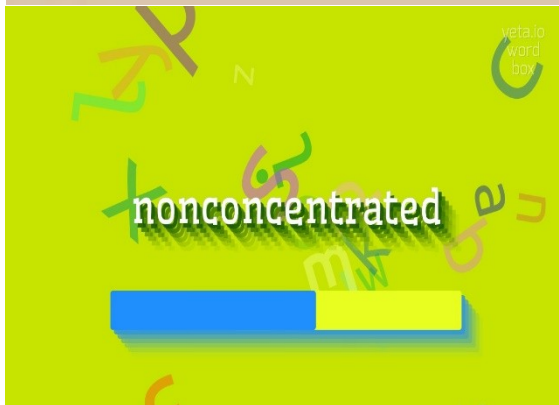
Predšartové, sút'ažné a po štartové stavy športovca



Predstartové stav

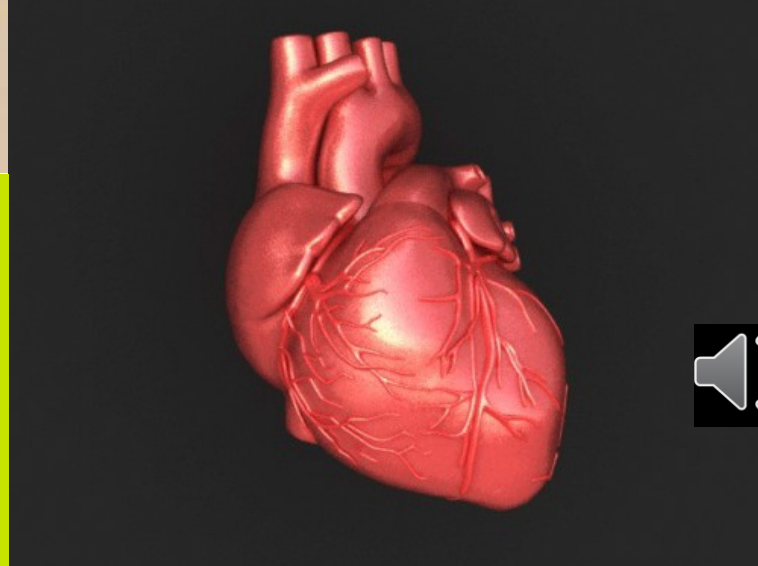


schweigendearnee.tumblr



veta.io
word
box

nonconcentrated



Predštartové stavy

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



Aktivácia

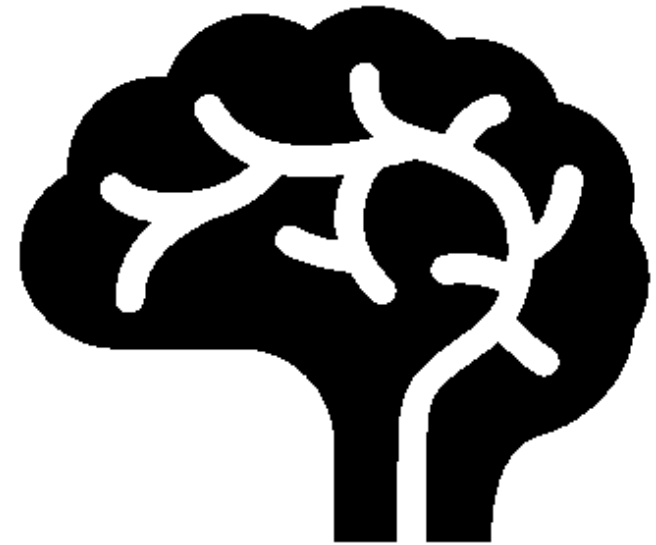
- 2 druhy neefektívnej odpovede na nadmernú záťaž :

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

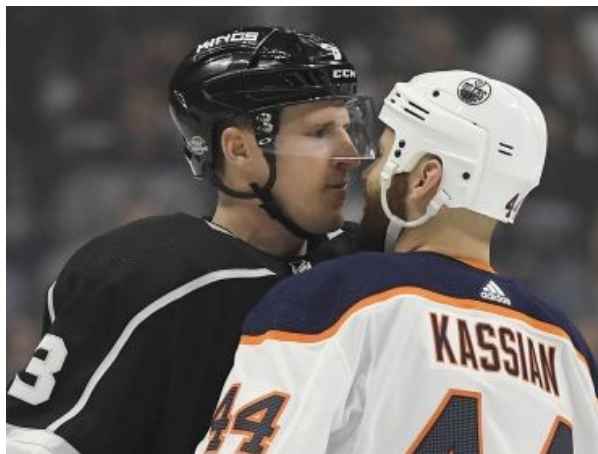


Štartová horúčka vs. štartová apatia

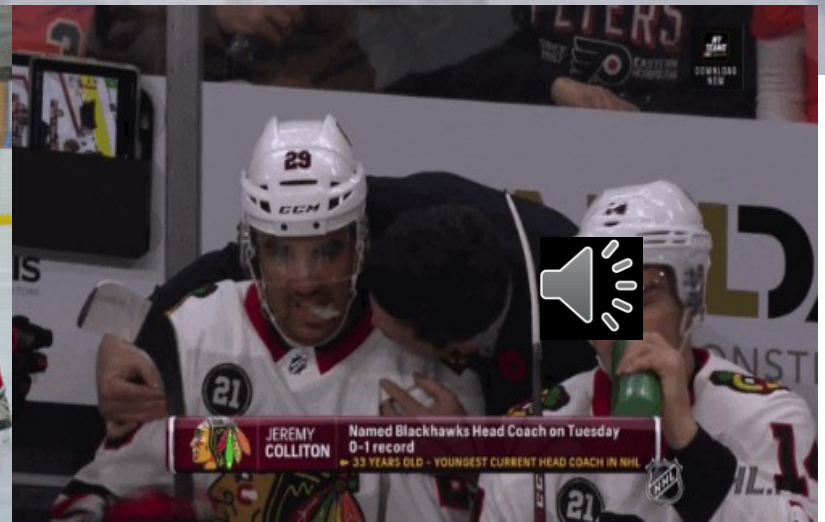


Arousal = úroveň aktivácie

- 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

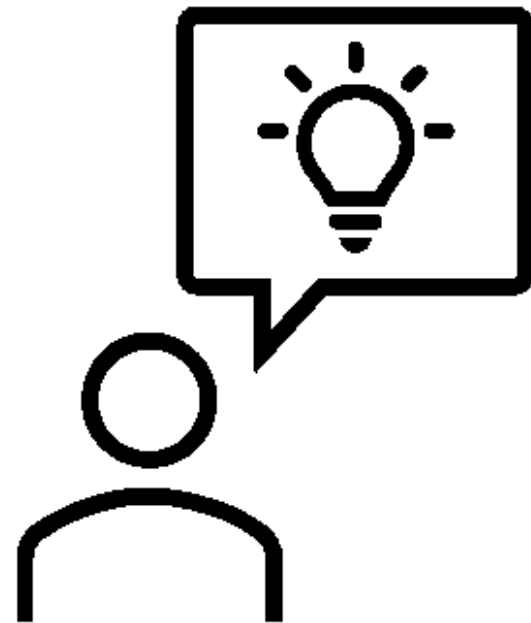
Nadmerne znížená aktivácia

- 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



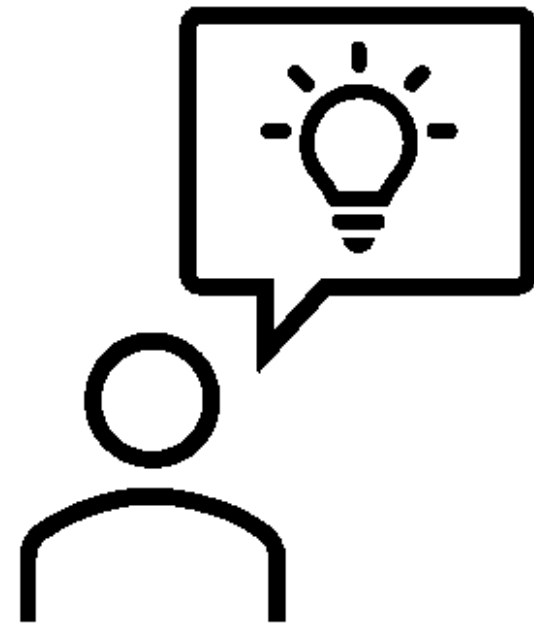
Úloha pre študentov

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...?

