

# ANTROPOMOTORIKA

# PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

# Limity sportovního výkonu

- kondiční připravenost
- technická připravenost
- taktická připravenost
- psychologická připravenost

# Cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu

## ● Cíle:

- zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku
- stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého maxima

Často využívána až jako poslední způsob mobilizace rezerv při vyčerpání ostatních složek přípravy

# Složky psychologické přípravy

- Modelovaný trénink
- Regulace aktuálních psychických stavů
- Regulace motivační struktury
- Regulace meziosobních vztahů
- Ovlivňování osobnosti sportovce

# Modelovaný trénink

Podstatou je proces adaptace na stresor:

- tréninkové podněty (adaptace na zátěž, většinou psychologicky příznivé podmínky)
- soutěžní podmínky (adaptace na psychologicky nepříznivé podmínky)
  - odpovědnost
  - předstartovní stavy
  - vědomí vyrovnanosti soupeřů
  - taktické zvraty v soutěži
  - psychické napětí z nutnosti dohánět náskok soupeře
  - psychické napětí z nutnosti hájit náskok před soupeřem
  - psychické napětí z nutnosti vyrovnat se s nespravedlivým rozhodnutím rozhodčího
  - psychické napětí z nutnosti nezhoršit svůj výkon důsledkem vlastního neúspěchu
- situační vlivy

**Úloha trenéra spočívá v záměrném a cílevědomém navozování výše uvedených situací**

- konkrétní psychická zátěž očekávané soutěže  
(věrné navození podmínek konkrétní soutěže na základě informací od nezávislých pozorovatelů - přátelská utkání, zápasy, ... - snadné)
- obecná psychická zátěž sportovní soutěže  
(předchází analýza typu, frekvence výskytu a intenzity psychických stresů, následuje kreativní pokus o vytvoření adekvátní modelové situace v tréninkovém procesu)

možnost vybavení sportovce  
„adaptačními vzorci“  
k překonání nepříznivých podmínek

**X**

nemožnost vytvoření atmosféry  
olympijského závodu



# Nadlimitní trénink

- moderní forma modelovaného tréninku
- cílem je překonání subjektivně pocíťované možnosti a adaptace na nutnost využití všech rezerv
  - vysoký objem tréninkové práce
  - ztížení podmínek tréninkové práce
  - zkrácení intervalů odpočinku
  - vnucení intervalů zátěže
  - tréninkové jednotky s maximální zátěží

# Regulace aktuálních psychických stavů

- předstartovní (uvědomění si účasti v soutěži – odjezd na závoděšti)
- soutěžní (přítomnost na závoděšti – dokončení soutěže)
- posoutěžní (subjektivní posouzení výsledku a průběhu soutěže – zřídka přesahuje do následujícího dne)

# Dynamika aktivační úrovně sportovce

- aktivační úroveň=pohotovost sportovce k reakci
  - velmi nízká ve spánku,
  - proměnlivá v bdělém stavu
  - maximální při silných emocionálních prožitcích, v afektu

- nadměrně vysoká = startovní horečka
  - negativní směr = tréma (vzrušení, neklid, strach)
  - pozitivní směr = příliš dychtivý stav (vzrušení, neklid, překotné pohyby, mluva, nadměrné pocení)
- příliš nízká = startovní apatie
  - ochablost, lhostejnost, odevzdání
- ideální = optimálně zvýšená aktivační úroveň pozitivního směru („bojová připravenost, sebedůvěra, odhodlání“)

# Regulační prostředky

- snížení aktivace
- zvýšení aktivace
- snížení negativních prožitků neúspěchu
- odstranění psychologických důsledků únavy
- talismany a jiné magické prostředky, účinek placebo po požití domnělé drogy, doping

# Redukce nadměrné aktivační úrovně

- Prostředky pro předstartovní i soutěžní stavy:
  - teplá sprcha, vlažná koupel
  - některé druhy masáže
  - psychofarmaka!
  - muzikoterapie
  - jógová cvičení
  - sugesce a hypnóza (spánek)
  - relaxační, autorelaxační a autogenní cvičení
- specifické prostředky pro předstartovní stavy
  - odvedení pozornosti od podnětů, kt. ji způsobují („poutavý program“)
- specifické prostředky pro soutěžní stavy
  - rozcvičení
  - humor
  - dechová cvičení (krátký energický vdech a pomalý prodloužený výdech)

# Zvýšení příliš nízké aktiv. úrovně

- méně časté = menší problém
- problémem je cílené zvýšení pouze pozitivním směrem
- cvičení koncentrace
- zvyšování zodpovědnosti za výkon (impulsy, incentivy)
- zvyšování aspirací cestou přesvědčování a rozumové argumentace (riziko zvyšování negativním směrem)
- ideomotorický trénink
- zpěv (nejlépe hromadný), rituály, pokřiky
- muzikoterapie
- dechová cvičení
  - pomalý dlouhý nádech, krátký energický výdech
  - pomalý fázovitý nádech
  - zpočátku pomalý, na konci zrychlený a zintenzivněný nádech
  - stimulační masáž
  - psychofarmaka!!!
  - sugesce a hypnóza





# Posoutěžní stavy

## Závislost na výsledcích soutěže

### ● úspěch

→ zvýšená aktivace pozitivního směru (veselost, uvolnění řečové reakce, blaženost)

→ intervence trenéra vhodná/nutná až při nadměrném sebeuspokojení

### ● neúspěch

→ snížená aktivace (deprese, beznaděj, neurotické projevy, rezignace)

→ vhodná/nutná intervence trenéra

# Snížení negativních důsledků neúspěchu

- prevence negativních důsledků frustrace
- Prostředky:
  - odvedení pozornosti (atraktivní, emocionálně podbarvená činnost)
  - kompenzace – při neúspěchu s odvedením pozornosti (organizačními opatřeními dát možnost nahradit prožitý neúspěch úspěchem v jiné činnosti nebo např. cena útěchy pro posledního)
  - relaxace a spánek (především u přetrvávajícího napětí s neurotickými rysy – vznětlivost, podrážděnost)
  - zúčastněné vyslechnutí
  - sugesce, hypnóza

# Odstranění psychologických důsledků únavy

- krátkodobá únava
  - překonatelná volním úsilím
- dlouhodobá, kumulovaná únava
  - relaxace
  - spánek
  - metody snižování aktivační úrovně
  - fyzioterapie s vedlejšími psychologickými účinky (vč. oxygenoterapie, přetlakové komory atd.)

**PSYCHOHYGIENA**

# Regulace motivační struktury

komplex motivací ke sportu

- možnost nepřímé regulace (rodina, přátelé, pracovní a sportovní kolektiv, média)
- možnost přímé regulace
  - výchova
    - ideová příprava (filozofie sportu)
    - morální příprava (morálka versus výkon, příklad trenéra)
    - volní příprava

# Regulace meziosobních vztahů

- meziosobní vztahy ve sportovní skupině (sociální psychologie)

sportovec - sportovci – trenér

konkurence  
(nominace, odměny, pochvaly)

x

spolupráce

# Individualizace přípravy z psychologického hlediska

**unifikace**

(kopírování úspěšných tréninkových programů)

x

**individualizace**

# Duševní hygiena sportu

50% sportovců vrcholové úrovně projevilo alespoň jednou neurotické příznaky

Důvody:

- situace nadměrných úkolů
- situace problémová
- situace frustrační
- situace konfliktní
- situace deprivací

# Reakce na psychický stres

- nervová (změny elektrické vodivosti kůže, EMG, svalového tonu, oběhových a respiračních funkcí)
- hormonální
- fáze I. poplachová (zvýšení aktivační úrovně)
- fáze II. rezistence (mobilizace rezerv, adaptace)
- fáze III. vyčerpání a zhroucení



# Specifické stresogenní situace ve sportu

- narušený rytmus života
- situace s nutností stále se držet zpátky
- situace zvýšené odpovědnosti
- situace vyvolávající pocity zlosti a nespokojenosti sama se sebou
- situace neuspokojování vyšších osobnostních potřeb

# Psychohygienické zásady sportovní přípravy

důsledná psychohygiiena

=

likvidace vrcholového sportu

psychohygiiena = nedílná součást  
psychologické přípravy ve sportu  
základem je rychlé vymanění se z vlivu  
předcházejícího stresu po jeho odeznění

# Faktory duševní hygieny

- **vytvoření motivační orientace**

pro každou tréninkovou jednotku platí:

psychologický proces → pedagogický proces

- **modelování soutěžních situací v tréninku**

adaptace na zátěž, zvyšování rezistence vůči zátěži, psychoprofylaxe)

- **pedagogický plán**

stupňování obtížnosti úkolů v trén. jednotce

# Hygiena spánku

- **načasování spánku** - pravidelný spánkový režim, každý den se snažit vstávat a chodit spát ve stejnou dobu (včetně volna)
- **omezení krátkých zdřímnutí během dne**, která mohou nahrazovat noční spánek
- **pravidelná pohybová aktivita** (cvičení v průběhu 3-4 hodin před spaním může spánek zhoršit, naopak především ranní cvičení může mít na kvalitu spánku pozitivní vliv)
- **stravování**
  - těžká jídla pozdě večer mohou spánek narušit
  - kofein - vyvarovat se příjmu kofeinu během 4-6 hodin před spánkem
  - alkohol - alkohol i v nízkých dávkách narušuje kvalitu spánku
- **nikotin** - cigarety a ostatní nikotinové výrobky působí povzbudivě
- **pravidelný rituál** - rituál, který je pravidelně vykonáván před spaním může pomoci spánek navodit
- **prostředí** - místo, kde člověk spí, by mělo být co možná nejpohodlnější a mělo by se vyvarovat extrémních teplot, hluku atd.
- **vhodné lůžko**
- **farmakologická léčba**, popř. její úprava

# VÝCHOVA

# Přizpůsobení se nárokům sportovního života a přispění k rozvoji osobnosti

## ● působení na vlastnosti osobnosti

(temperament, schopnosti, charakter, motivy a postoje, volní vlastnosti)

## ● sociální sféra

(ovlivňování interpersonálních vztahů)

## ● utváření návyků

(životospráva, režim dne, regenerace, psychohygiéna)

## ● překonávání těžkostí ve vlastní pohybové činnosti

Sport automaticky přispívá k rozvoji osobnosti ve smyslu pozitivního působení na utváření mravních vlastností charakteru

???

# Fair play

- Hra podle pravidel
- koncepty přátelství
- respektování ostatních sportovců
- způsob myšlení
- eliminace nedovolených prostředků
- eliminace násilí
- eliminace vykořisťování
- eliminace nerovnosti podmínek
- eliminace nadměrné komercializace, korupce
- ...



zodpovědnost vlády



tělovýchovných organizací



učitelů, trenérů atd.

První vítězství → potom morálka

**předkonvenční morálka**

(cca do 8 let)



**konvenční morálka**

(8 let až puberta)

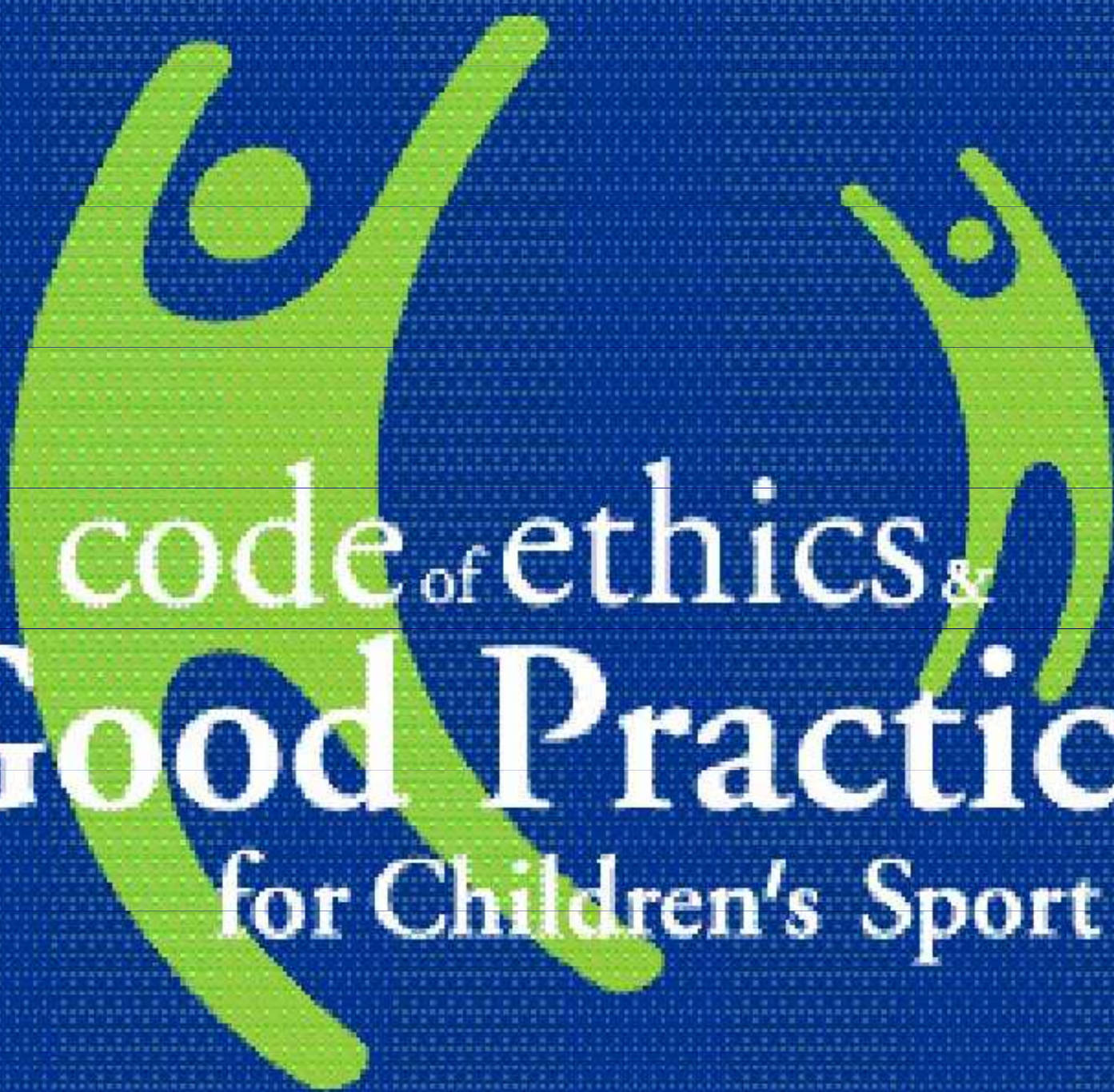


**postkonvenční morálka**

(rozvoj v obd. puberty)



"This is the little league. You can't negotiate a signing bonus."

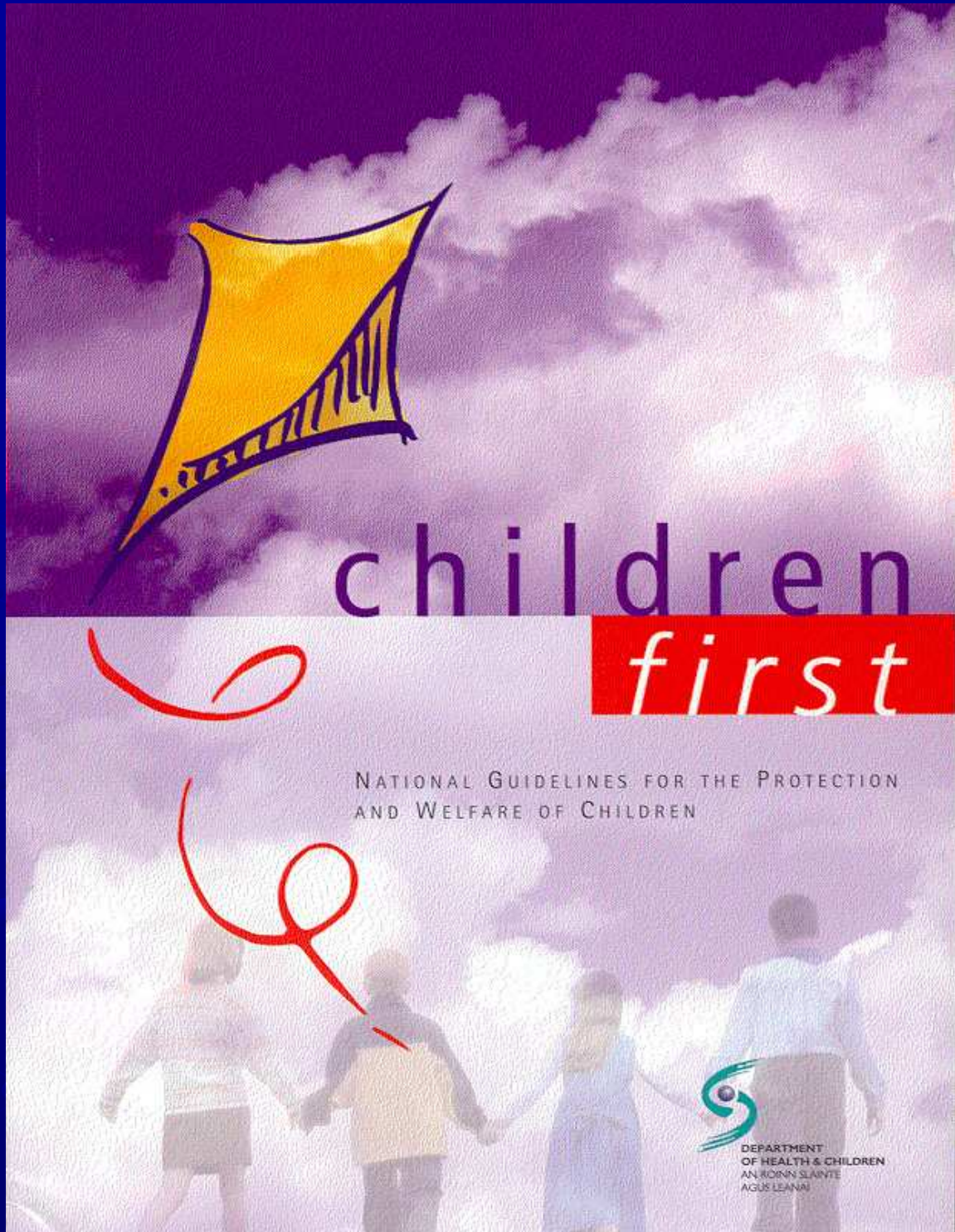


code of ethics &  
**Good Practice**  
for Children's Sport



code of ethics &  
**Good Practice**  
for Children's Sport





children  
**first**

NATIONAL GUIDELINES FOR THE PROTECTION  
AND WELFARE OF CHILDREN

  
DEPARTMENT  
OF HEALTH & CHILDREN  
AN ROINN SLAINTE  
AGUS LEANAÍ

# UN Convention

- 54 Articles

Underlying principles.....

- Non-discrimination
- Best interests of the child
- Bullying
- The child's opinion
- ...

# UN Convention on the Rights of the Child

## ● Article 31

**“right to rest and leisure, to engage in play and recreational activities appropriate to the age of the child”**

## ● National Children’s Strategy

**“parties shall respect and promote the rights of the child to participate fully..... And shall encourage the provision of appropriate and equal opportunities for recreational and leisure activity”**



# Play Policy and Recreation Policy

- more leisure centres and youth clubs
- wider and more practical curriculum
- more choice
- more education through sport
- more money on sports and recreational facilities in the community

**Recreation** (not sport) Study by Cork IT ([www.nco.ie](http://www.nco.ie))

9/10 play at least one sport, competitively or recreationally

**Team sports (young people) → individual sports (adults)**

# Drop Out & Barriers

75% aspire to join a new activity

## Drop Out

- Lost interest 55%
- Times didn't suit 34%
- Didn't like the leader 27%
- Skill level not good enough 21%
- Friends dropped out 16%
- Didn't like the rules 13%
- Felt I was too old 10%
- Cost too much 7%

## Barriers

- Not nearby 41%
- Didn't know anyone 30%
- No transport 29%
- Didn't know how to 26%
- Times didn't suit 26%
- Too busy 19%
- Skill level not good enough 16%
- Cost 15%
- Parents didn't approve 9%
- Wasn't old enough 6%

*Less likely to lose interest in sports than other activities*

# Our Objective

*We want sport to be*

**Safe,**

**Fun**

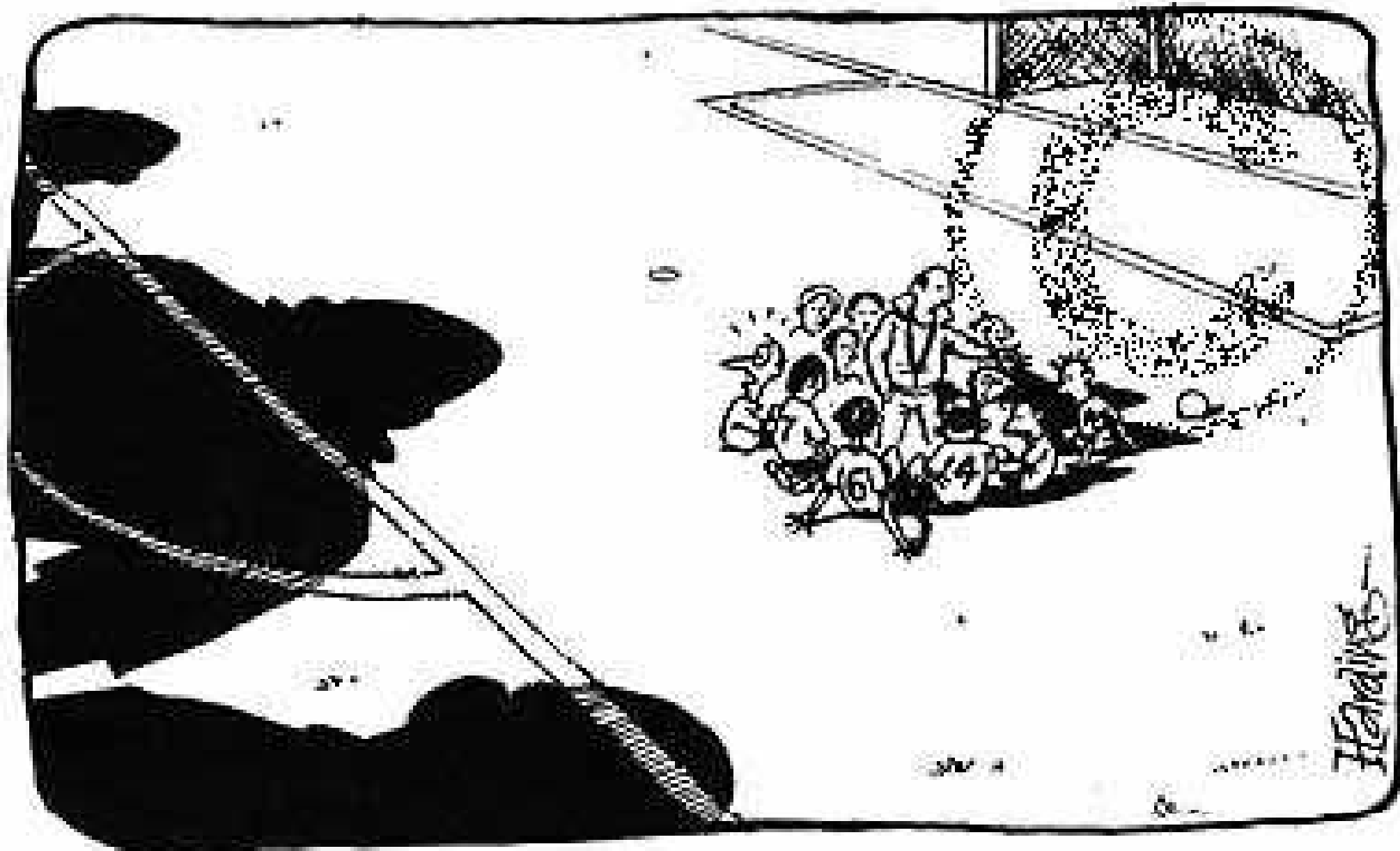
*and conducted in spirit of*

**Fair Play**

# Significant Harm

“Harm can be defined as the ill treatment or the impairment of the health or development of a child, whether it is significant is determined by his/her development as compared to that which could be reasonably expected of a child of a similar age”

*Children First (paragraph 3.32)*



... So it is very important that you remember NOT to allow yourselves to be intimidated by the OPPOSITION, whoever they are...