

**Otázka:** Psychologická příprava ve sportu

**Předmět:** Teorie sportovní přípravy

**Přidal(a):** PepaPopa

### **Psychologická příprava ve sportu**

- složka sportovního tréninku
- zaměřuje se na vytváření optimálních psychických předpokladů, na kterých závisí realizace sportovního výkonu
- je to adaptace a regulace psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku a soutěže, hledá nové a efektivní principy, metody i prostředky k rozvoji duševní odolnosti
- osvojené psychologické dovednosti by měly směřovat k osobnostnímu rozvoji, být přenositelné do nespportovního života

### **CÍLE PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY:**

- → SEBEREALIZACE
- → MOTIVACE SPORTOVCE
- → PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA NA SOUTĚŽ (regulace předstartovního stavu)

### **DLOUHODOBÁ PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA**

- má všeobecný charakter a je součástí sportovních činností v tréninku a soutěžích
- → **MORÁLNÍ A VOLNÍ PŘÍPRAVA**
  - MORÁLNÍ PŘÍPRAVA= je to souhrn určitých pravidel a norem, podle nichž sportovci jednají a vzájemně se hodnotí (např. poctivý a zodpovědný přístup k tréninku a materiálnímu zabezpečení, dodržování denního režimu, životosprávy, fair play...)
  - VOLNÍ PŘÍPRAVA = rozvíjí schopnosti sportovců překonat různé vnější i vnitřní

překážky a představuje specifickou reakci sportovce, mobilizuje organismus na ztížené podmínky

## KRÁTKODOBÁ PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

- příprava na konkrétní soutěž, nácvik konkrétní dovednosti (předstartovní stavy, závodní úzkosti, koncentrace pozornosti...)
- příprava jednotlivce:
  - vzdělávací – psych. dovednosti, koncepty
  - výběrové – diagnostika současné úrovně psychiky, výuka konkrétních technik
  - nácviková – snaha o zautomatizování dovedností a modelace soutěže s využitím naučené dovednosti
  - hodnotící – sportovec a trenér hodnotí použití dovednosti v soutěži a přizpůsobuje další nácvik

## PSYCHOLOGICKÉ DOVEDNOSTI A TECHNIKY:

- **SEBEPOZNÁNÍ** = kontrola nad myšlenkami, pocity a chováním, dobrá znalost sama sebe je základem k dosažení plného potenciálu člověka a sportovce (dobré i špatné stránky, schopnosti, dovednosti), akceptování sama sebe, být zodpovědný za následky svého myšlení a chování = SEBEPOJETÍ
- **VNITŘNÍ ŘEČ** = vnitřní dialogy v situacích, kdy o sobě člověk přemýšlí, utváření sebe sama, postoj ke světu, hodnotí své chování, své schopnosti, „už nikdy“, „nemám na to“, „cítím se trapně“ – FORMA SEBEINSTRUKCÍ – „vydrž to“
  - = Zabarvení vnitřní řeči ovlivňuje emoce a ty naše budoucí jednání:
  - → pozitivní – povzbudí, pomůže s koncentrací
  - → negativní – vyvolá úzkost, depresi, sebe podcenění
- **RELAXACE** = stav psychického a fyzického uvolnění (snížení množství impulzů přicházejících do mozku z odpočívajících svalů, snížená tepová i dechová frekvence, snížení krevního tlaku a svalového tonu,...) dovednost relaxovat je nutná pro odstranění tělesného napětí jak před soutěží, tak po těžkém tréninku, zvýšené svalové napětí (stres) nebo přílišná snaha způsobuje ztrátu koordinace pohybů a brzkou únavu, po relaxaci svaly lépe a rychleji regenerují
  - patří sem
    - a) dechová cvičení

- b) progresivní relaxace
- c) relaxační odpověď
- d) regulace úrovně aktivace

## **KONCENTRACE POZORNOSTI**

- vyžaduje úsilí a přípravu, zkušení sportovci rozdělí pozornost mezi několik činností, emoce narušují pozornost (koncentraci), neztrácíme jí, ale zaměřujeme jinam!
- **PODNĚTY PŘICHÁZEJÍCÍ:**
  - A) ZVENKU (zvuky přicházející zvenjšku, z publika, chování soupeře, změna počasí,...)
  - B) VNITŘNÍ ( obavy, lítost, zlost, nuda,.....)
- **NÁCVIK:**
  - modelovaný trénink
  - rituály

**PLÁNOVÁNÍ CÍLŮ** = motivační technika, cíle jsou zaměřeny na: výsledek a proces (nová dovednost nebo zlepšení techniky)

**IMAGINACE** = představa situace nebo pohybu v mysli, „mentální trénink“, „vizualizace“

**TÝMOVÁ KOHEZE** = týmový duch, soudružnost

## **Modelovaný trénink**

- Proces postupného přizpůsobení se podnětu, který na počátku procesu vystupuje jako stresor (tzn. většinou působí negativně na činnost sportovce).
- Do tréninku zařazujeme modely soutěžních situací.
- Snaha přizpůsobit tréninkový proces atmosféře vlastní soutěže.
- Stimulace konkrétních psychických zátěží x celé soutěži.