



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Národní
plán
obnovy



Předmět: Teorie sportovního tréninku

Viktor Pacholík

ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní,
Transformace UTB ve Zlíně

reg. č. NPO_UTB_MSMT-16585/2022

Studijní program: Sportovní management



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta managementu a ekonomiky





Cíl předmětu

Cílem předmětu je seznámit studenty se základními aspekty sportovního tréninku. Pozornost bude věnována aplikaci poznatků z anatomie, fyziologie, antropomotoriky, pedagogiky a psychologie sportu do realizace sportovního tréninku. Studenti budou seznámeni se složkami sportovního tréninku, principy jeho plánování, stavbou tréninkové jednotky.

Po absolvování předmětu bude student schopen aplikovat poznatky z jednotlivých složek sportovního tréninku do své manažerské praxe, definovat cíle a úkoly sportovního tréninku, popsat složky a druhy sportovního tréninku, aplikovat psychologické poznatky do oblasti psychologické přípravy sportovce, chápat principy plánování sportovního tréninku a podmínky jeho realizace.

PSYCHOLOGIE SPORTU

- Aplikovaná psychologická disciplína
- Aplikace psychologických poznatků do sportovní praxe
 - Osobnost sportovce
 - Osobnost trenéra a kouče
 - Dopad sportovního výkonu na psychiku sportovce
Vliv psychiky sportovce na sportovní výkon
 - Prevence psychologického selhání a eliminace jeho důsledků
 - Posilování frustrační tolerance

SPORTOVNÍ PSYCHOLOG

- Absolvent oboru psychologie, který pracuje v oblasti sportu
- V ideálním případě se sám pohybuje (pohyboval) v nějaké sportu

PROČ PRÁVĚ SPORTOVNÍ
PSYCHOLOG?

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

- **Co je cílem?**
 - **připravit jedince (tým) k podání výkonu na (nad?) úrovni trénovanosti v potřebném čase (soutěži, klíčovém zápase, klíčovém momentu zápasu...)**
- **Na co působíme?**
 - **motivaci, emoce, myšlení, chování, autoregulaci**

SPOLEČNOSTI ZABÝVAJÍCÍ SE PSYCHOLOGIÍ SPORTU

- **APA** – American Psychological Association
- **FEPSAC** – European Federation of Sport Psychology
- **ČMPS** – Českomoravská psychol. spol.
- **APS** – Asociace psych. sportu ČR
(www.sportpsy.cz)



VÝVOJ PSYCHOLOGIE SPORTU

- 1928 OH v Amsterdamu
- po II. světové válce:
 - východní směr (*Rudik, Zaciorskij, Vygotskij*)
 - západní směr (*Eysenck, Vaněk*)
- 1952 OH v Helsinkách
- 1973 psych. sportu na VŠ v ČR

Použitá a doporučená literatura

- Hošek, V. (1979). *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. 2. vyd. Praha: UK.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: St. ped. nakl.
- Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Vaněk, M. et. al. (1984). *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: SPN.
- Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

Děkuji za pozornost.

pacholik@utb.cz

Psychologická typologie sportů

Viktor Pacholík

ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní,
Transformace UTB ve Zlíně, reg. č.
NPO_UTB_MSMT-16585/2022

Psychologická typologie sportů

(Kodým, 1970; Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006)

- senzomotorické
 - senzoricko-koncentrační sporty
 - esteticko-koordinační sporty
- funkčně mobilizační sporty
- anticipační
 - heuristicko-individuální sporty
 - heuristicko-kolektivní sporty
- rizikové sporty

Senzorické sporty

Vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti
na rychlém a přesném vnímání podmínek
činnosti

senzoricko-koncentrační

- maximální zapojení smyslů a pozornosti
- koordinace a souhra „oko –

esteticko-koordinační

- jemná koordinace pohybů celého těla
- rovnováha, orientace v

Anticipační (heuristické) sporty

Předvídavost (anticipace), tvořivé řešení
problémových úloh (heuristika)

heuristicko-individuální

- jednotlivec proti jednotlivci
- předvídání činnosti soupeře
- tvořivé taktické reagování
- jednotlivec překonává jednotlivce pomocí své techniky a taktiky přímo, nebo pomocí náčiní
- úpolové sporty, tenis, šerm...

heuristicko-kolektivní

- tým proti týmu
- součinnost týmu
- nároky na herní (hráčskou) inteligenci
- skupinová dynamika
- herní tvořivost
- sportovní hry – fotbal, hokej, volejbal

Funkčně-mobilizační sporty

- Vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí
- Krátkodobá, jednorázová mobilizace (atletické skoky, hody, vrhy...)
- Dlouhodobá mobilizace (vytrvalostní běhy, cyklistika, dálkové plavání, kanoistika...)
 - vůle + energetické krytí = vytrvalostní výkon

Rizikové sporty

- obtížné psychické překážky
- riziko zranění či smrti
- motosport („benzínové“ sporty), jachting, parašutismus, sjezdy (lyže, snowboardy, boby, kola...)

Použitá literatura

- Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.
- Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Děkuji za pozornost

pacholik@utb.cz

Sportovní personologie

Viktor Pacholík

ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní,
Transformace UTB ve Zlíně, reg. č.
NPO_UTB_MSMT-16585/2022

PSYCHOLOGIE TV A OSOBNOST

- Úkol psychologie sportu?
 - Sportovní činnost \Rightarrow osobnost člověka
 - Osobnost člověka \Rightarrow sportovní činnost

**MAXIMALIZOVAT
VÝKON DÍTĚTE**

=

**RESPEKTOVAT
OSOBNOST DÍTĚTE**

OSOBNOST

individuální jednota duševních vlastností, které jsou relativně stálé a v každé konkrétní situaci se projevují zcela typickým způsobem

Důraz na tělesnou složku

Vývojové chápání

Univerzální znaky osobnosti

- Celistvost
- Potencionalita
- Strukturovanost
- Individuálnost
- Stálost X otevřenost ke změně
- Proaktivnost a reaktivnost
- Organizace
- Subjektovost
- Vědomí
- Poznání
- Svoboda X determinovanost

POZNÁNÍ OSOBNOSTI

Zodpovězení tří otázek:

1. Co sportovec může?

- oblast schopností
(motorických i dalších)

2. Co sportovec chce?

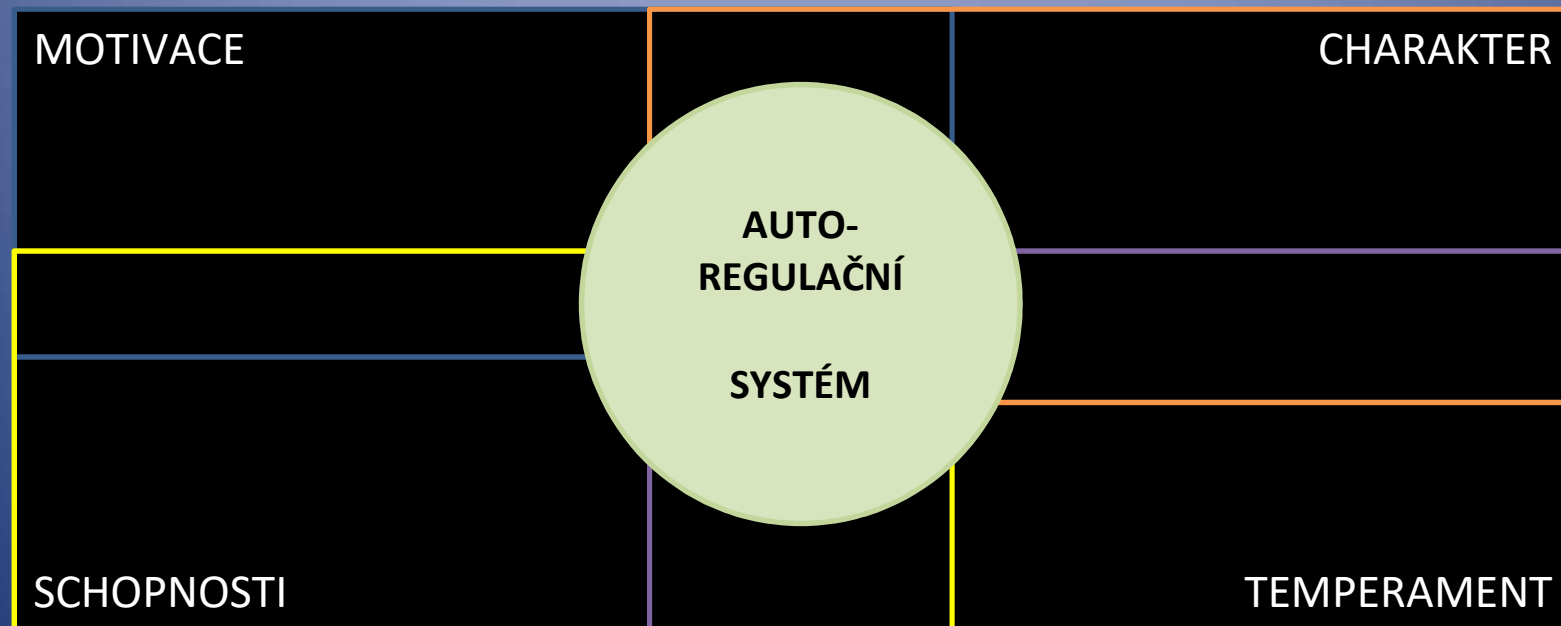
- oblast motivačně volní

$$VÝKON = f(M \times S)$$

3. Jaký sportovec je?

- Integrace předchozích
- Výsledek = profil osobnosti sportovce
(temperament, charakter, sociální vazby a role, tělesné schéma)

STRUKTURA OSOBNOSTI

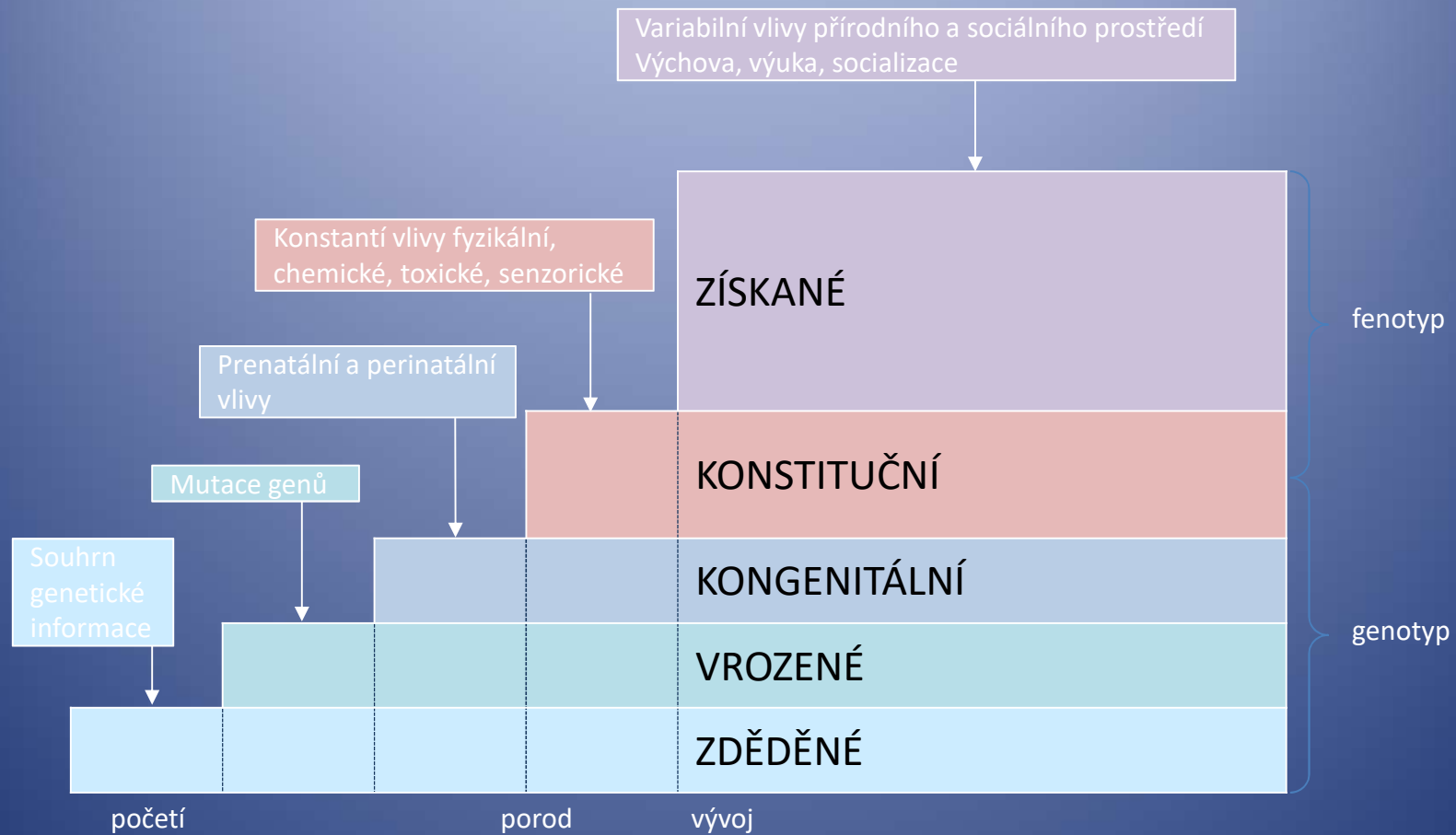


STRUKTURA OSOBNOSTI SPORTOVCE

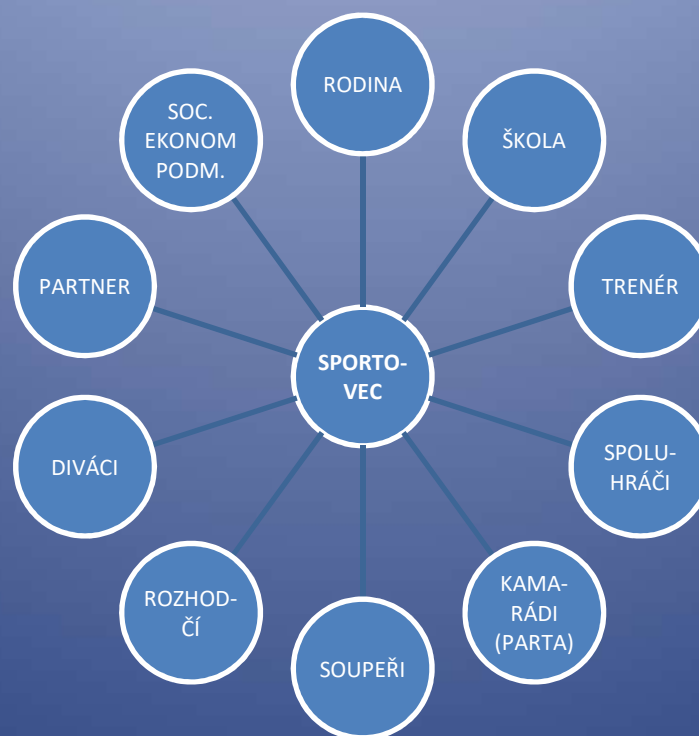
SOCIÁLNÍ	SPORT	PROSTŘEDÍ
POHYBOVÉ		DOVEDNOSTI
POHYBOVÉ		SCHOPNOSTI
TEMPERAMENT		

FAKTORY PŮSOBÍCÍ NA VÝVOJ OSOBNOSTI

- Zděděné charakteristiky
 - Vrozené charakteristiky
 - Kongenitální vlivy
 - Konstituční dispozice
 - Získané dispozice
-
- Nejde o izolovaně působící vlivy, vzájemně se doplňují, podmiňují



SOCIOKULTURNÍ DETERMINACE



TEMPERAMENT

- Základ pro dynamiku osobnosti sportovce
- Vrozená vlastnost osobnosti, která se projevuje charakteristickými znaky

DYNAMIKA OSOBNOSTI

Superkompenzační efekt



podle: Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
///				
===				
///				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
	rychlý			
/// //				
===				
/// //				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
	rychlý	vysoká		
/// //				
===				
/// //				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
	rychlý	vysoká	rychlé	
/// ///				
===				
/// ///				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
CH	rychlý	vysoká	rychlé	krátká
/// //	pomalý			
≡ ≡				
/// //				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
CH	rychlý	vysoká	rychlé	krátká
/// //	pomalý	nízká		
≡ ≡				
/// //				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
CH	rychlý	vysoká	rychlé	krátká
/// //	pomalý	nízká	rychlé	
== ==				
/// //				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
CH	rychlý	vysoká	rychlé	krátká
/// //	pomalý	nízká	rychlé	krátká
== ==				
/// //				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
CH	rychlý	vysoká	rychlé	krátká
S // //	pomalý	nízká	rychlé	krátká
== ==				
// //				

SUPERKOMPENZAČNÍ EFEKT

TEMPERAMENT	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE
CH	rychlý	vysoká	rychlé	krátká
S // //	pomalý	nízká	rychlé	krátká
F ≡ ≡	pomalé	nízká	pomalé	dlouhá
M // //	rychlý	nízká vysoká	pomalé	dlouhá (individuální)

TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ

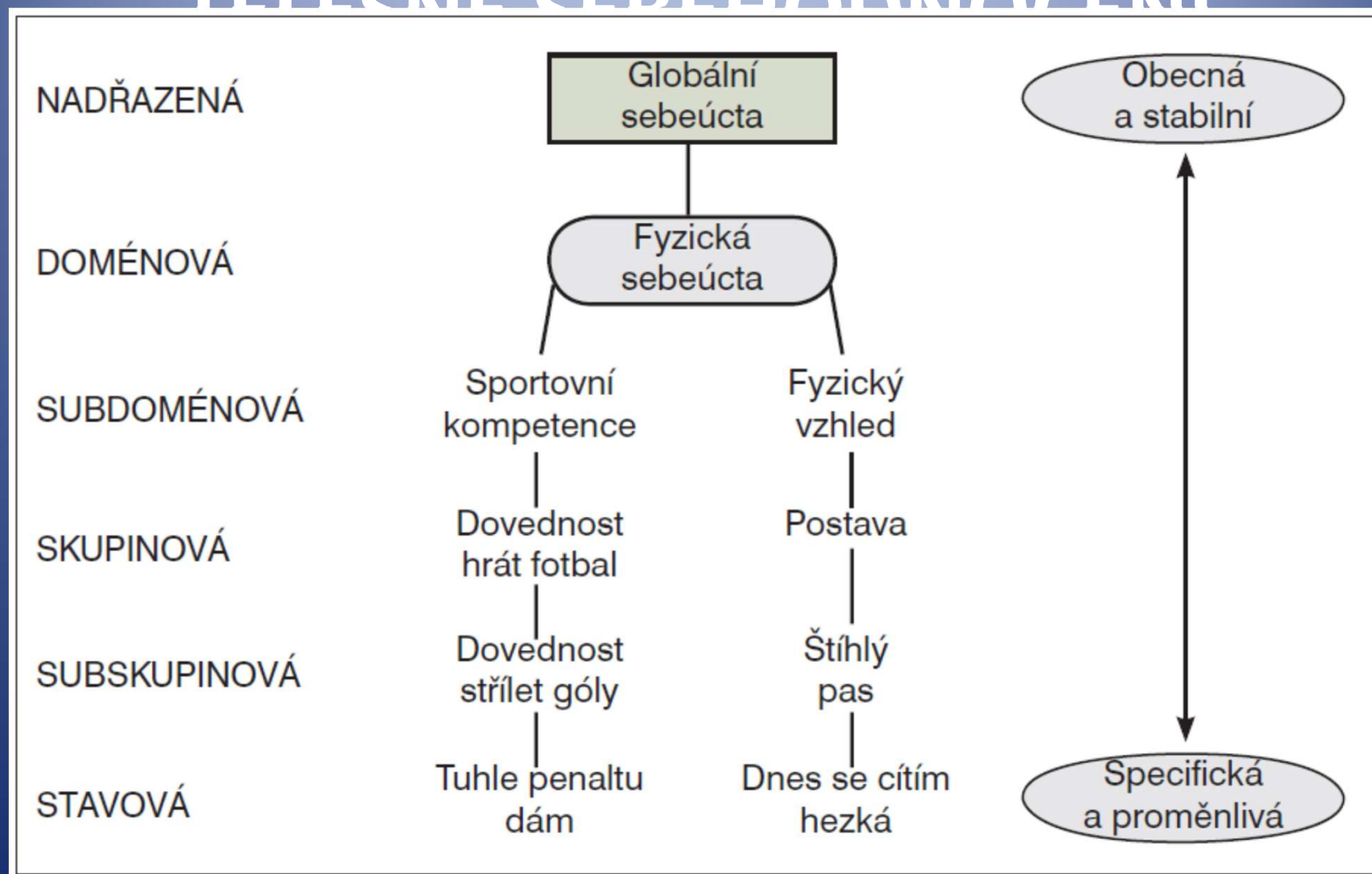
SEBEPOJETÍ

- Popis sebe sama
- Subjektivní obraz
- Zahrnuje mnoho částí
(tvrzení o identitě: jsem muž, jsem pedagog ...)

SEBEÚCTA

- Hodnoticí složka sebepojetí
- Specifická – vztahuje se k rozličným oblastem života *(profesní, partnerská, oblast schopností...)*

TĚLESNÉ SEBEHODNOCENÍ



Tomešová, 2003

Použitá literatura

- Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál
- Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smékal, V. (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal.
- Tomešová, E. (2003). *Profil tělesného sebehodnocení*. Praha: FTVS UK.

Děkuji za pozornost.

pacholik@utb.cz

Motivace a výkonová motivace 1

Viktor Pacholík

ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní, Transformace UTB ve
Zlíně, reg. č.

NPO_UTB_MSMT-16585/2022

VYMEZENÍ POJMU MOTIAVCE

Co je motivace?

Hypotetický proces, jehož podstatným znakem je zaměřování a energetizace chování

(J. Nutin, in Nakonečný, 2015)

Souhrn všech skutečností, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal či nekonal

(Čáp & Mareš, 2007)

Intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu

(Hartl, Psychologický slovník, 1994)

Vnitřní řídicí síla odpovědná za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování

(Hartl & Hartlová, 2010, str. 320)

Proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle

(Cakirpaloglu, 2012)

Funkce motivace

energetizace

usměrňování

udržování

Přístupy k teorii motivace

Vrozený původ

- Určitý počet vrozených tendencí

Získaný původ

- Několik vrozených potřeb
- Velký počet

ZDROJE MOTIVACE

zpracováno podle: Plháčková, 2020

JAK JE TO
S VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ
MOTIVACÍ?

Motiv vs. motivace

MOTIVACE

- Intrapsychický proces (energetizace, usměrňování, udržování)

MOTIV

- Vnitřní síla, mentální pohnutka

INCENTIVA (POBÍDKA)

- Vnější podněty vedoucí k uspokojení vnitřních pohnutek

Pudy a instinkty

- Biologizující přístupy
 - Ztotožňování člověka a zvířat
 - Východisko – pokusy na zvířatech
 - Dnes
 - Především pohnutky společné lidem i zvířatům
- Pudy
 - Především biologicky, fyziologicky podmíněno
 - Hlad, žízeň, sexualita...
- Instinkty
 - Vrozené, projevující se ve specifických situacích
 - Mateřství (rodičovství)

Potřeby

- Vnitřní stav nedostatku nebo přebytku
 - Dřívější pojetí, překonané
 - Založeno na teorii homeostázy

OPRAVDU SE VŠECHNY NAŠE AKTIVITY
SNAŽÍ O OBNOVENÍ ROVNOVÁHY?

Potřeby

Dnešní pojetí?

- Pohnutky, podmínky vedoucí k optimálnímu fungování
 - Jejich neuspokojování nemusí vést nutně ke smrti (např. potřeba příjmu potravy)
 - Výrazně snižují kvalitu života
(např. některé potřeby sociální – sdružování a sounáležitost, sdílení...)

Potřeby dětí

(I. Možný, Z. Matějček)

- potřeba určitého množství, proměnlivosti a kvality vnějších podnětů
- potřeba stálosti, řádu a smyslu v podnětech, tj. smysluplného světa
- potřeba prvotních emocionálních a sociálních vztahů
(k osobě matky a k osobám dalších primárních vychovatelů)
- potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty
- potřeba otevřené budoucnosti nebo životní perspektivy

Zájmy

- Získané motivy
- Kladný emoční vztah jedince k určité skutečnosti či druhu činnosti
- Možno i několik zájmů najednou
- Není trvalé, v průběhu života se mění
- Využitelnost při motivaci dětí k činnosti

NAVRHNĚTE NĚJAKÉ
KONTROVERZNÍ TÉMA.

JAK TOTO TÉMA VNÍMÁTE?

Postoje

- Získaný motiv
- Vyjadřuje vztah jedince k určitému objektu, věci, člověku, činnosti události, ideji...
- Mění se, vyvíjejí
 - Zráním
 - Učením

NA CO KLADE DNEŠNÍ
SPOLEČNOST DŮRAZ?
JAKÉ CÍLE SLEDUJE?

NA CO KLADETE DŮRAZ VY?
JAKÉ CÍLE SLEDUJETE?

Hodnoty

- Posouzení důležitosti, významnosti, cennosti
- Některé postoje vyjadřují vztah jedince k těmto hodnotám
 - Postoje k hodnotám vyjadřují **hodnotové orientace**
- Hodnoty jedince vs. hodnoty společnosti

Ideály (vzory)

- Modely, vzory, které jedinec uznává a podle kterých jedná
- Zdroj identifikace
 - Snaha vyrovnat se vzoru (malý hokejista a Jaromír Jágr)

JAK A PROČ FUNGUJÍ RITUÁLY SPORTOVců?

Návyky

- Soubory opakovaných, ustálených jednání v určitých situacích
- Řada našich činností
(umývání rukou po vykonání potřeby, zamykání dveří...)
- (Ne)bezpečný stereotyp?
- Formování některých návyků u dětí
- Neustálým opakováním se návyk fixuje

V ČEM SPOČÍVÁ
MOTIVAČNÍ SÍLA
NÁVYKU (RITÁLU)?

KLASIFIKACE MOTIVŮ

zpracováno podle: Plháčková, 2020

Klasifikace motivů

SEBEZÁCHOVNÉ
MOTIVY

STIMULAČNÍ
MOTIVY

SOCIÁLNÍ
MOTIVY

INDIVIDUÁLNÍ
MOTIVY

Sebezáchovné motivy

- **Biologický základ**
 - Vrozený základ, ale způsoby uspokojování ovlivněny společensky
- **Přežití jedince**
 - Hlad, žízeň, únava, pocit horka a zimy, bolest, hněv vzbuzující agresi...

Přežití jedince



KULTURA



FYZIOLOGIE



Přežití druhu

- Sexuální potřeby, poskytování rodičovské péče, instinktivní chování spojené s péčí o potomstvo...

**ČÍM JE PEČUJÍCÍ
CHOVÁNÍ SPOUŠTĚNO?**

Stimulační motivy

- Potřeba proměnlivého prostředí, stimulace, aktivity
- Teorie optimální úrovně aktivace (Yerkes-Dodsonův zákon)
- Teorie potřeby proměnlivých sensorických podnětů
 - Dostatek akustických, vizuálních, čichových, taktilních... podnětů
 - Sensorická deprivace (temná, tichá, prázdná místnost
 - Pocit nudy, podrážděnosti
 - Narušení soustředění
 - Halucinace – vytváření vlastních podnětů

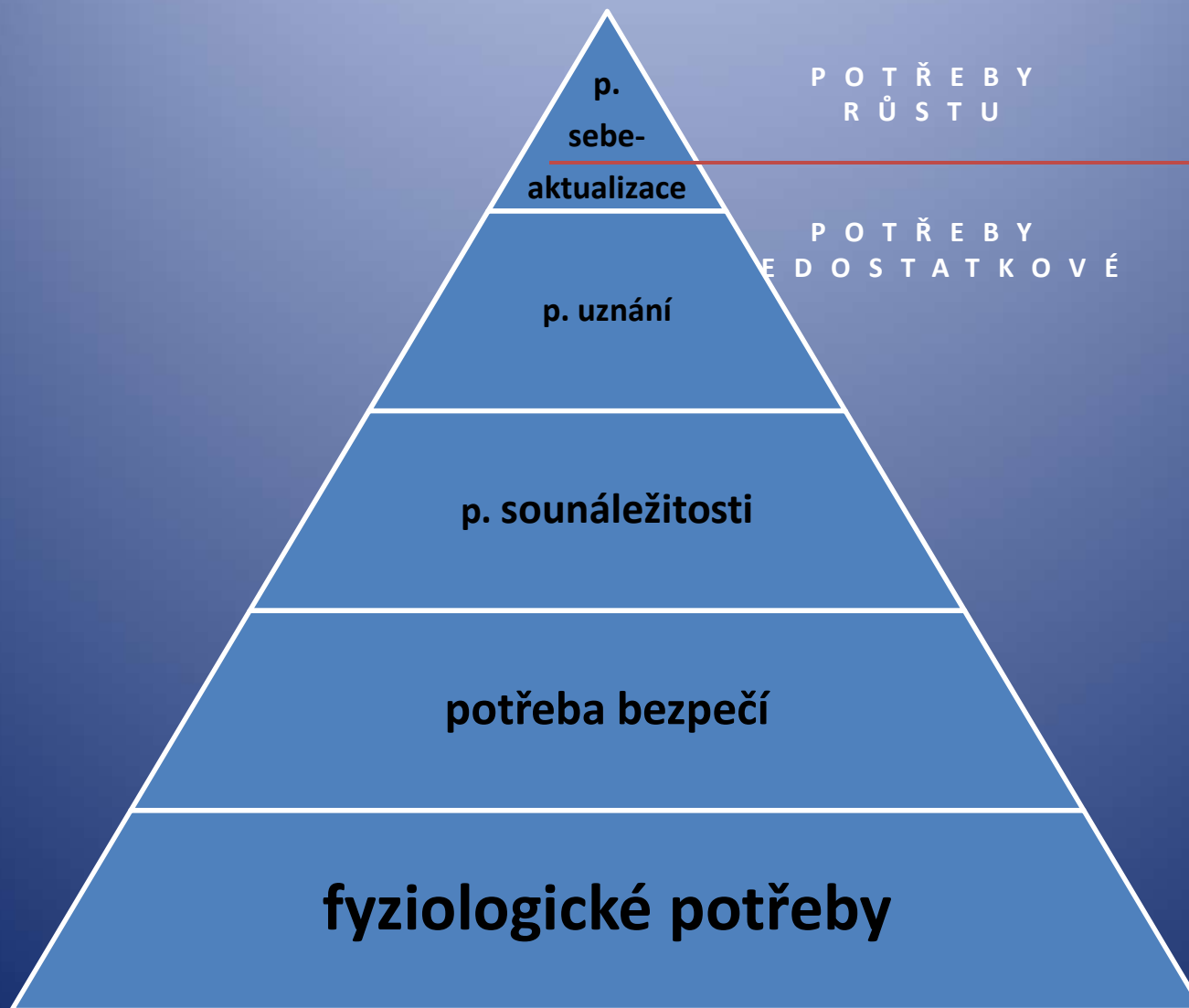
Sociální motivy

- Regulují a usměrňují mezilidské vztahy a jejich prožívání
- Pravděpodobně vrozený základ, soc. prostř. však podporuje jejich rozvoj
- Potřeba
 - Úspěšného výkonu (výkonová motivace)
 - Afiliace (sdružování)
 - Sdílení
 - Moci...

Individuální psychické motivy

- Individuální
- Vycházejí ze zaměření jedince, jeho zájmů, postojů...
- Značné rozdíly mezi lidmi
- Obvykle jsou v souladu s obecným zaměřením jedince, jeho chápáním světa, životní filozofií...

**MASLOWOVA
HIERARCHIE POTŘEB**



**p.
sebe-**

aktualizace

**POTŘEBY
RŮSTU**

p. uznání

**POTŘEBY
DOSTATKOVÉ**

p. sounáležitosti

potřeba bezpečí

fyziologické potřeby

Použitá literatura

- Nakonečný, M., (2015). *Motivace chování*. Praha: Triton.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Hartl, P. (1994). *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2020). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Děkuji za pozornost.

pacholik@utb.cz

Motivace a výkonová motivace 2

Viktor Pacholík

ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní, Transformace UTB ve
Zlíně, reg. č.

NPO_UTB_MSMT-16585/2022

Výkonová motivace

POTŘEBA SUBJEKTU DOSAHOVAT
ÚSPĚCHŮ
V RŮZNÝCH DRUZÍCH ČINNOSTÍ

CÍL ≠ produkt, hmotný výsledek

kvalita výkonu nebo jeho
množství



vedlejší cíle nevýkonnostní
povahy (pověst, materiální zisk...)

Typy výkonové motivace

orientace na schopnost

- Subjektivní pravděpodobnost připsání vysoké schopnosti sobě samotnému
- Bez ohledu na (ne)dosažení objektivního úspěchu (výsledku)

orientace na úkol

- Vytvořit přiměřený výsledek nebo vyřešit problém

orientace na sociální uspokojení

- Dosáhnout pochvaly, uznání

Výkonová motivace

**POTŘEBA
DOSÁHNOUT ÚSPĚCHU**

**POTŘEBA
VYHNOUT SE NEÚSPĚCHU**

**POTŘEBA
VYHNOUT SE ÚSPĚCHU**

Aspirace

ÚROVEŇ VÝKONU, KTEROU JEDINEC
PŘEDPOKLÁDÁ ŽE DOSÁHNE
PO PŘEDCHOZÍ ZNÁMÉ ZKUŠENOSTI

Aspirace

POTŘEBA DOSÁHNOUT ÚSPĚCHU

úkoly střední obtížnosti

POTŘEBA VYHNOUT SE NEÚSPĚCHU

úkoly velmi snadné
úkoly extrémní náročnosti

ÚSPĚCH

radost, smích, euforie...
zvýšení úrovně aspirace a motivace

NEÚSPĚCH

pláč, vztek, strach...
snížení úrovně aspirace a motivace

Úroveň aspirace

Úroveň aspirace (cílová diskrepance)

= rozdíl mezi vyjádřenou aspirací (*očekáváním*) a předchozím výkonem



Vysoká PÚ X nízká PVN

- Úkoly střední obtížnosti
- Motivovaní, pracovití
- Odolávají nezdarům
- Úkolová situace = výzva
- Soutěživí
- Cílesměrní - plánují
- Atribuce:
 - Úspěch = moje schopnosti
 - Neúspěch = moje nízká snaha
- Úspěch povzbudí
neúspěch zvýší úsilí
 - Chtějí si „napravit“
neúspěch
- Vhodné spojení s
kognitivní a sociálně
afiliační motivací

Nízká PV X vysoká PVN

- Vysoká úzkost, obava z neúspěchu
- Vyhýbání se výkonovým situacím
 - Soutěže, písemky, veřejná vystoupení...
- Strach
 - Hlavní zdroj motivace
 - Narušuje koncentraci
 - výkon brzděn obavami
- Menší zábrany k podvodům
- Úspěch = náhoda
Neúspěch = vlastní neschopnost (těžko změnitelná)
- Úspěch nepovzbudí
Neúspěch utlumí snahu

Vysoká PÚ X vysoká PVN

- Silné rozporuplné prožitky
 - Tendence pustit se do úkolu X strach ze selhání
- Výkonové situace
 - Extrémní volba (vysoké X nízké aspirace)
- Úkoly plní s obavami X únikové chování
- Snížení obavy z neúspěchu
 - Výrazná snaha
 - Motivované jednání
 - Zvýšení úspěšnosti (odpadají obavy)

Nízká PÚ X nízká PVN

- Absence školní výkonové motivace
 - Nevidí smysl ve školním výkonu
 - Relativní neprospěch
- Školní výkonové situace
 - Bez snahy

Použitá literatura

- Hrabal, V., & Pavelková, I. (2010). *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál.
- Hrabal, V., & Pavelková, I. (2011). *Školní výkonová motivace: Dotazník pro žáky*. Praha: Národní ústav odborného vzdělávání.

Děkuji za pozornost

pacholik@utb.cz

Předstartovní, soutěžní a posoutěžní stavy

Viktor Pacholík

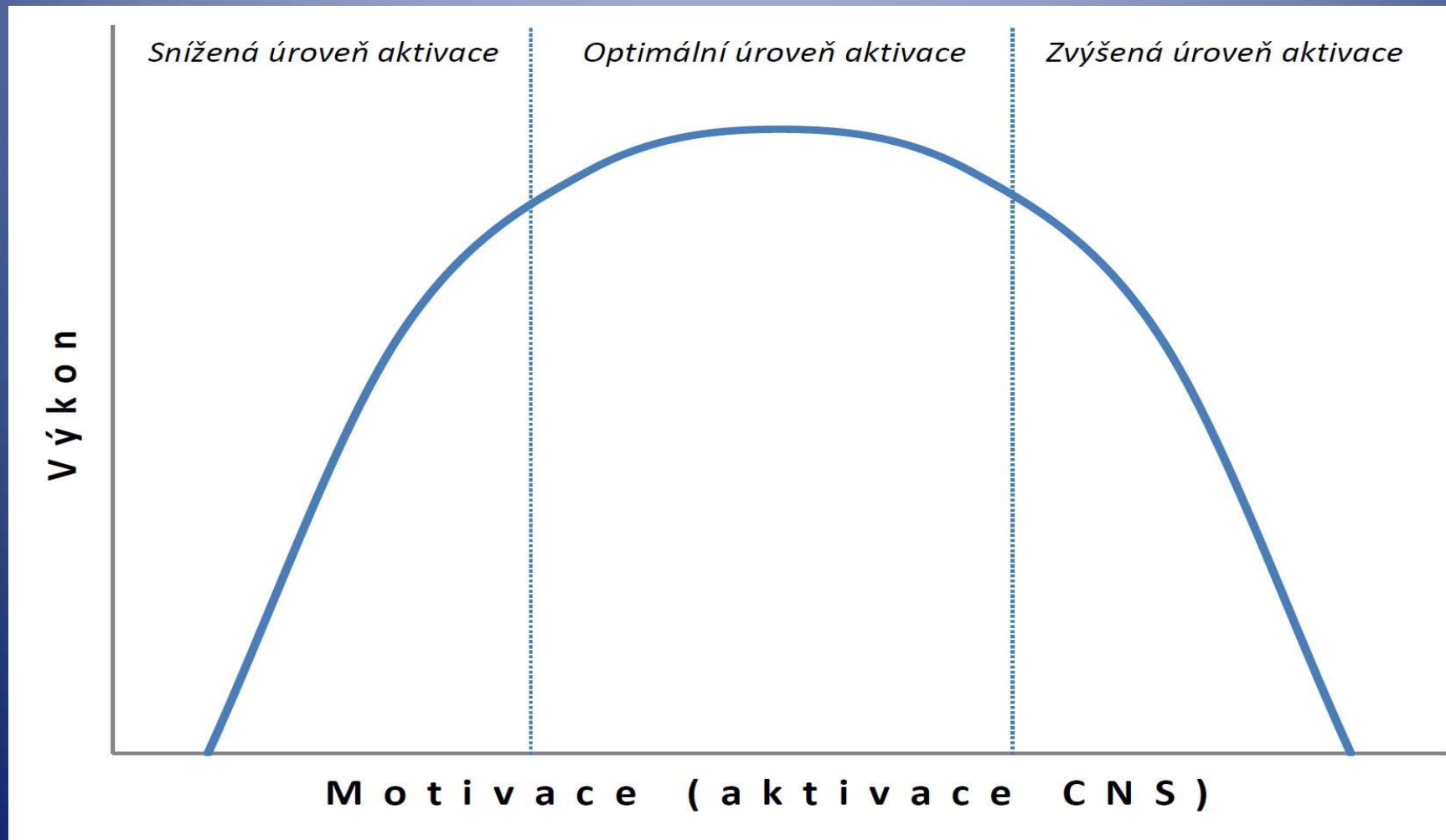
ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní,
Transformace UTB ve Zlíně, reg. č.
NPO_UTB_MSMT-16585/2022

Předstartovní stavy
Psychologické selhání
Regulační prostředky

Viktor Pacholík

pacholik@utb.cz

YERKES-DODSONŮV ZÁKON



PŘEDSTARTOVNÍ STAVY

snížená úroveň aktivity

- stav emočně negativní
- fyzické a psychické projevy podobné nadměrné aktivitě
- uzavřenost, apatie
- nereaguje na podněty
- snížení emotivity
- převaha útlumu v mozkové kůře, nadvláda pasivně obranných reakcí

optimální úroveň aktivity

- vysoká pohotovost k reakci
- standardní výkon odpovídající tréninku
- funkční komunikaci s okolím
- pozitivně prožívané vnitřní napětí

zvýšená úroveň aktivity

- stav emočně negativní
- fyzické projevy
 - pocení
 - zrychlené dýchání
 - zvýšená srdeční frekvence
 - zvýšená červeň ve tváři nebo bledost
- psychické projevy
 - agresivní X apatický
 - podrážděnost
 - koktání
 - hlasitá X tichá mluva
 - nereaguje na podněty

SOUTĚŽNÍ STAVY

- Shodné s předstartovními
- Odraz vývoje soutěže
- Co vše se na psychických stavech během výkonu odráží?

POSOUTĚŽNÍ STAVY



odraz
dosaženého
výsledku

NEGATIVNÍ STAV
psychologické
selhání

PSYCHOLOGICKÉ SELHÁNÍ

PRVOTNÍ PSYCHOLOGICKÉ SELHÁNÍ

- Kvalitní příprava
X nedosažení aspirovaného výsledku
- Tréninková výkonnost vyšší než soutěžní výkon
- Příčiny:
 - Nadměrný pocit zodpovědnosti
 - Podcenění soupeře
 - Neadekvátní obavy (úzkost)
 - Nedostatečný nebo nadměrná aktivace (motivace)
- Ovlivnitelné regulačními prostředky

DRUHOTNÉ PSYCHOLOGICKÉ SELHÁNÍ

- Aspirovaného výkonu mohlo být dosaženo
X nedostavuje se radost z výsledku
- Hlavní příčiny:
 - Přetrénování
 - Narušení životosprávy
- Dlouhodobé působení
 - Dlouhodobé „zotavování se“

ÚZKOST A STRACH

- Příbuzné, obtížně odlišitelné emoce

Úzkost

- Nereálné, neurčité ohrožení
- „Bezpředmětný strach“

Strach

- Vázán na konkrétní objekt

⇒ **Přirozené, nepostradatelné emoce**

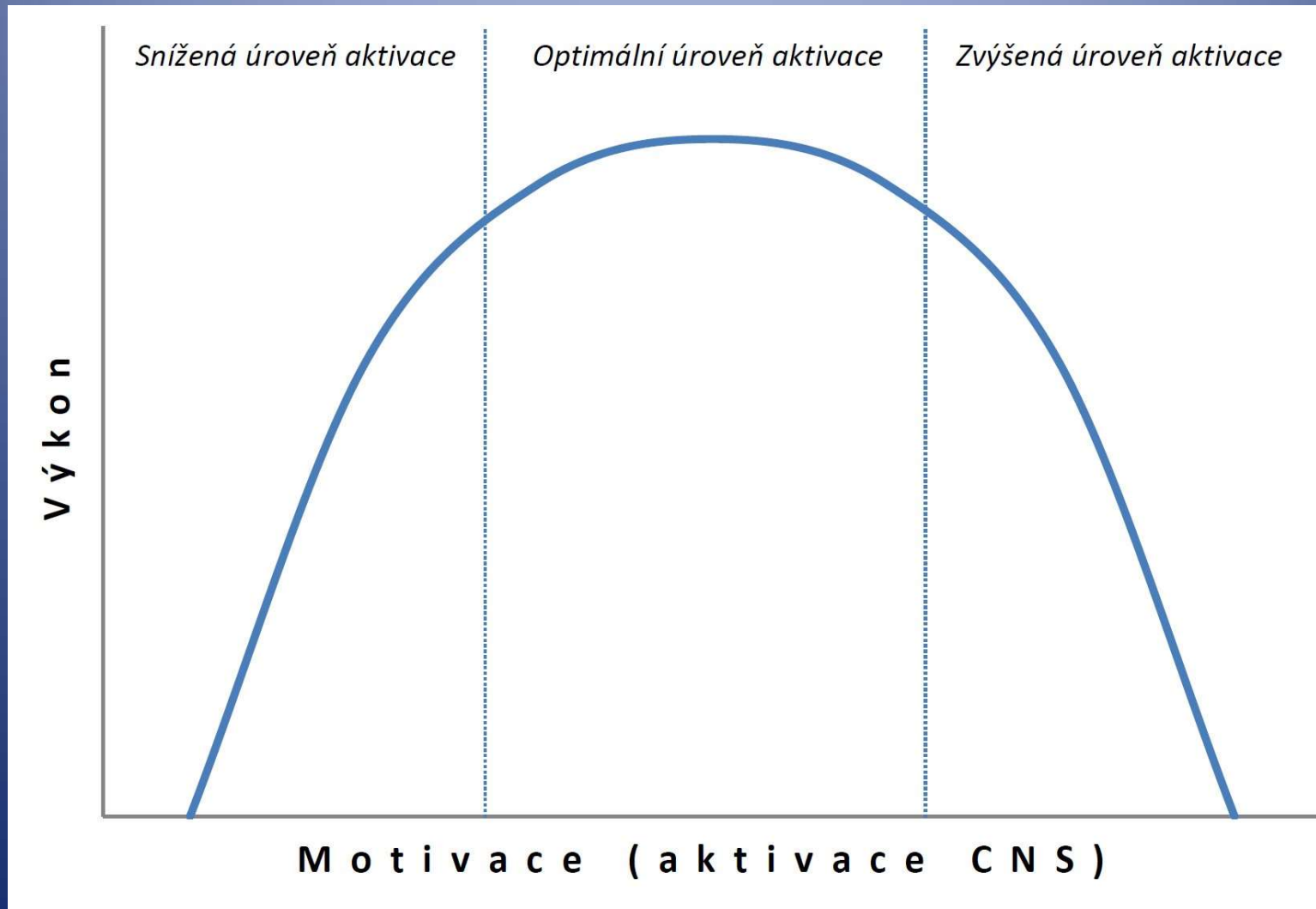
SOUTĚŽNÍ ÚZKOST

- Větší problém ve sportu než strach
 - nejasná předtucha nebezpečí, kterou sportovec není schopen popsat
 - Bohatá emoční odezva
 - Výrazný somatický doprovod
- Rys X stav
- Rizikové sporty
Sporty, ve kterých stačí drobné zaváhání

PRŮVODNÍ JEVY

- Psychomotorický neklid
- Jaktace (svalový třes, zadržávání v řeči)
- Pocit bezmoci
- Stereotypie v chování (uklidňuje)
- Zúžení vnímání
- Vtíravost myšlenek a představ
- Somatizace
- Narušení logického uvažování
schopnosti hodnotit, odhadovat atd.

YERKES-DODSONŮV ZÁKON



SOCIÁLNĚ – PSYCHOLOGICKÉ VLIVY

Psychologické

- Úzkostnost
- Pocit odpovědnosti
- Psychická labilita
- Frustrační tolerance
- ...

Sociologické

- Očekávání úspěchu od sportovce
- Obecné vnímání úspěchu a neúspěchu společností, trenérem, týmem
- Osobnost a očekávání trenéra
- Nesoulad mezi aspiracemi sportovce a týmu
- Neznalost prostředí, harmonogramu atd.

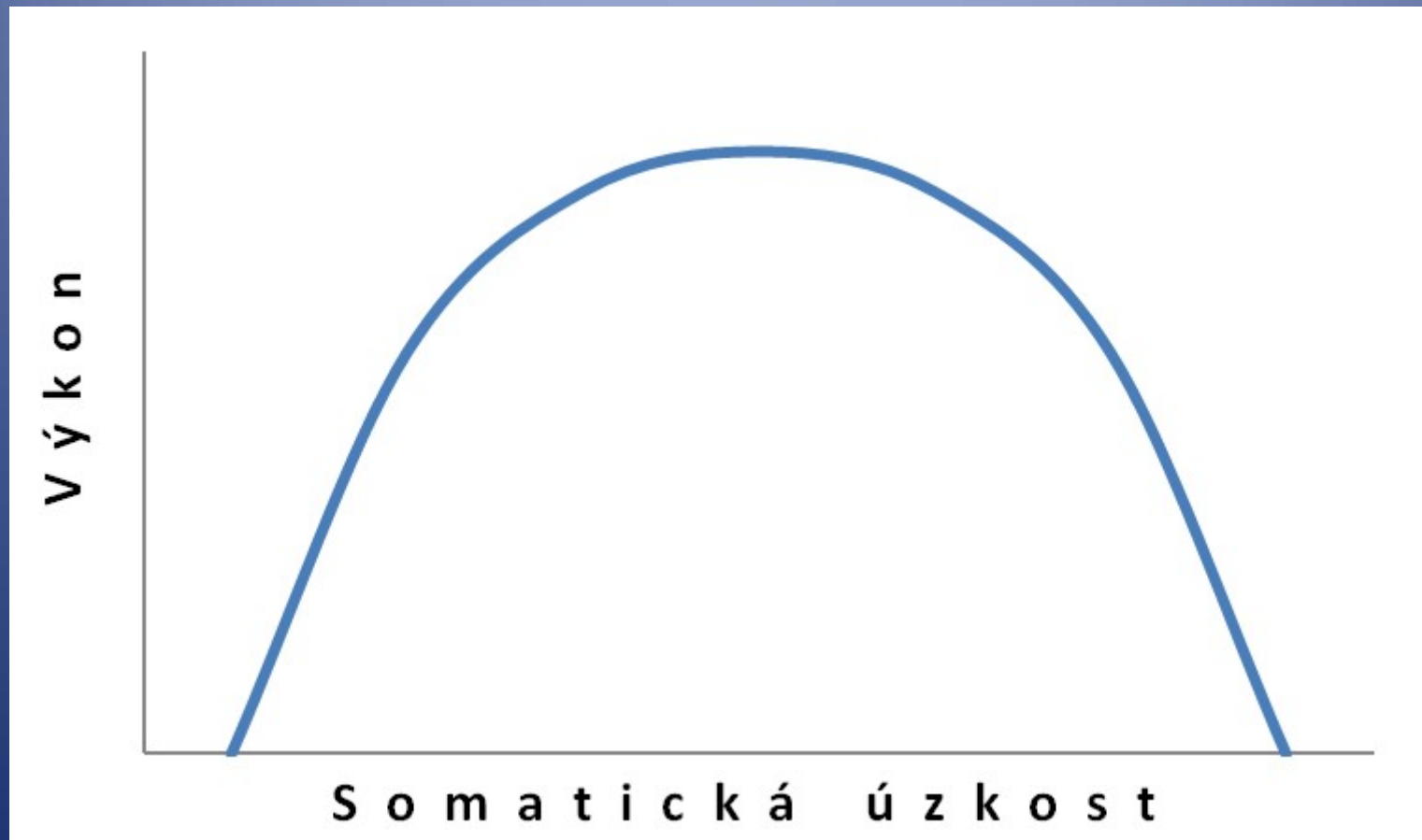
KOGNITIVNÍ A SOMATICKÁ ÚZKOST

- **Kognitivní složka**
 - Strach ze selhání a negativní očekávání ve vztahu k výkonu
 - duševní znaky úzkosti
 - obavy, pochyby, starosti spojené s výkonem
 - Sebedůvěra
 - Pozitivní složka kognitivní úzkosti

KOGNITIVNÍ A SOMATICKÁ ÚZKOST

- **Somatická složka**
 - Vnímání vlastního fyziologického stavu
 - Negativně vnímané příznaky aktivace organismu
 - ↗ tepové frekvence
 - ↗ dechové frekvence
 - ↗ pocení dlaní
 - „těžké nohy“
 - ...

VZTAH VÝKONU A ÚZKOSTI



VZTAH VÝKONU A ÚZKOSTI



VZTAH VÝKONU A ÚZKOSTI



ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI

- **Kognitivní úzkost**
 - Mentální, kognitivní strategie (imaginace)
- **Somatická úzkost**
 - Strategie práce s tělem (relaxace)

ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI

Pozitivní kontrola myšlenek

- STOP technika
- Kognitivní restrukturalizace (přerámcování)
- Racionalizace
- Vnitřní řeč
- Imaginace, vizualizace

Stanovení cílů

- Výsledkové
Výkonové
Procesní
- Dílčí cíle (splnitelné, dosažitelné)

Práce s tělem

- Relaxace
- Práce s dechem
- Práce se svalovým napětím

Použitá literatura

- Blahutková, M., & Pacholík, V. (n.d.). *Psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2004) *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

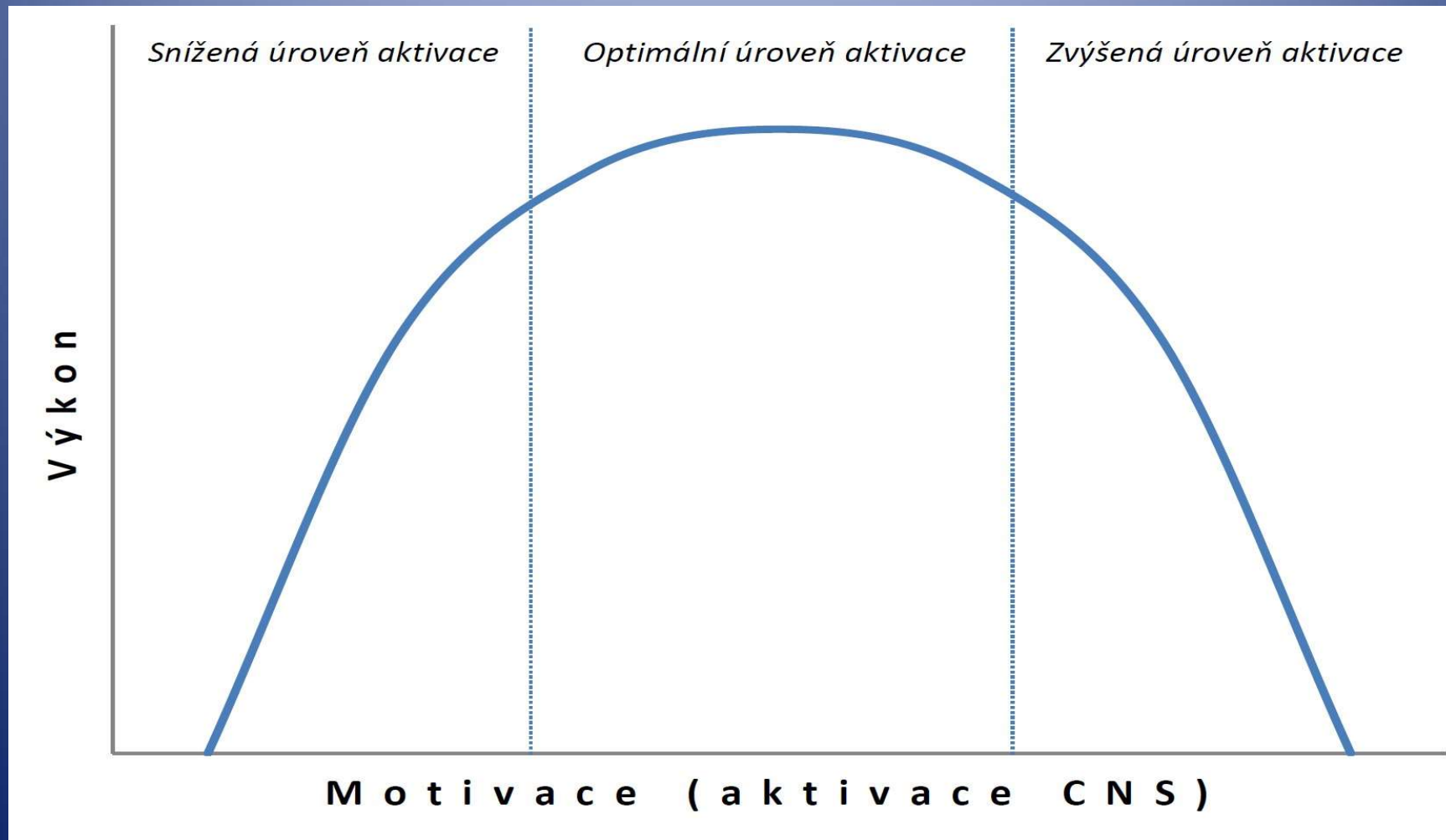
DĚKUJI ZA POZORNOST.

Regulace psychických stavů sportovce

Viktor Pacholík

ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní,
Transformace UTB ve Zlíně, reg. č.
NPO_UTB_MSMT-16585/2022

YERKES-DODSONŮV ZÁKON



PŘEDSTARTOVNÍ STAVY

snížená úroveň aktivity

- stav emočně negativní
- fyzické a psychické projevy podobné nadměrné aktivitě
- uzavřenost, apatie
- nereaguje na podněty
- snížení emotivity
- převaha útlumu v mozkové kůře, nadvláda pasivně obranných reakcí

optimální úroveň aktivity

- vysoká pohotovost k reakci
- standardní výkon odpovídající tréninku
- funkční komunikaci s okolím
- pozitivně prožívané vnitřní napětí

zvýšená úroveň aktivity

- stav emočně negativní
- fyzické projevy
 - pocení
 - zrychlené dýchání
 - zvýšená srdeční frekvence
 - zvýšená červeň ve tváři nebo bledost
- psychické projevy
 - agresivní X apatický
 - podrážděnost
 - koktání
 - hlasitá X tichá mluva
 - nereaguje na podněty

PSYCHOLOGICKÉ SELHÁNÍ

PRVOTNÍ PSYCHOLOGICKÉ SELHÁNÍ

- Kvalitní příprava
X nedosažení aspirovaného výsledku
- Tréninková výkonnost vyšší než soutěžní výkon
- Příčiny:
 - Nadměrný pocit zodpovědnosti
 - Podcenění soupeře
 - Neadekvátní obavy (úzkost)
 - Nedostatečný nebo nadměrná aktivace (motivace)
- Ovlivnitelné regulačními prostředky

DRUHOTNÉ PSYCHOLOGICKÉ SELHÁNÍ

- Aspirovaného výkonu mohlo být dosaženo
X nedostavuje se radost z výsledku
- Hlavní příčiny:
 - Přetrénování
 - Narušení životosprávy
- Dlouhodobé působení
 - Dlouhodobé „zotavování se“

REGULACE

```
graph TD; A[REGULACE] --> B[autoregulace]; A --> C[heteroregulace]; B --> D["dítě, sportovec"]; C --> E["učitel, trenér, kouč"]
```

autoregulace

dítě, sportovec

heteroregulace

učitel, trenér,
kouč

REGULAČNÍ PROSTŘEDKY

Biologické

výživa,
spánek
psychofarmaka

Fyziologické

rozcvičení
dechová cvičení
kompenzační cvičení
sprchy
masáže
sauna
koupele
aromaterapie

Psychologické

slovní působení
náhradní činnosti
regulace snížením požadavků
magické prostředky
modelovaný trénink
mentální a ideomotorický trénink
relaxace
autogenní trénink
psychoregulační trénink
hypnóza
biologická zpětná vazba
pozitivní psychologie

Slovní působení

- Propojeno s dalšími postupy (viz dále)
- Povzbuzování (burcování) X uklidnění
- Humor, odvedení pozornosti
- Zlehčení situace

Náhradní činnosti

- Odvedení pozornosti
 - Rozhovor na nesouvisející téma
 - Humor
 - Rozcvičení
 - Netradiční prvky

Regulace snížením požadavků



Zdroj: <https://www.sport.cz/clanek/behani-pretrenovani-i--co-to-je-962273>

Regulace snížením požadavků

- snížení očekávání (nároků)
 - ⇒ snížení tlaku a zodpovědnosti
- Adekvátní snížení požadavků
 - zvládnutelné, ale ne pod úrovní sportovce
 - Zážitek úspěchu
 - Zvýšení motivace
 - Podcenění (přílišné snížení požadavků)
 - Demotivace
 - Narušení sebehodnocení (obavy z nízké výkonnosti)

Magické prostředky



Zdroj: <https://www.facebook.com/hcbilitygri/>

Magické prostředky

- Subjektivní víra ve „vyšší moc“
 - talisman, logo/maskot týmu, rituál...
- Prvky rituálů (návyků)
 - Stejný průběh (příprava na výkon, přítomnost talismanu „pro štěstí“)
- Uklidnění
 - talismany, tradiční průběh
- Aktivace
 - logo týmu (Tygři), týmové pokřiky

Modelovaný trénink

- Východisko – zákonitosti procesu adaptace
- Využití modelů soutěžních situací
 - Imitace soutěžních podmínek
 - Zvýšení subjektivní zodpovědnosti za výsledek
 - Modelace „tlaku“ na sportovce, očekávání
- Modelování podmínek prostředí
 - Nadmořská výška
 - Reliéf trati
 - ...

Ideomotorický trénink vizualizace



Zdroj: <https://stesti.weebly.com/blog/tip-c-4-vizualizace>

Ideomotorický trénink vizualizace

- Ideomotorický trénink
 - Provádění činnosti v představě
 - Přesné, bezchybné
 - „Živá představa“ – fyzická odezva svalů
 - Zefektivnění nácviku
- Vizualizace
 - Již naučený pohybový úkol
 - Znovuoživení, upevnění
 - Představa úspěšného výkonu – sebevědomí

Použitá literatura

- Blahutková, M., & Pacholík, V. (n.d.). *Psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2004) *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Zdroje obrázků:

- <https://www.sport.cz/clanek/behani-pretrenovani-i--co-to-je-962273>
- <https://www.facebook.com/hcbilitygri/>
- <https://stesti.weebly.com/blog/tip-c-4-vizualizace>

DĚKUJI ZA POZORNOST.

Základy psychologie koučování

Viktor Pacholík

ADAPT UTB: Adaptabilní, Digitální, Agilní, Progresivní,
Transformace UTB ve Zlíně, reg. č.
NPO_UTB_MSMT-16585/2022

Psychologie koučování

- aplikovaná vědní disciplína psychologie sportu
- vedení sportovce v soutěži, odstraňování příčin psycholog. selhání
- působení trenér (kouč) ⇔ sportovec

Trénink X Soutěž

- trénink = příprava
 - fyzická
 - technická
 - taktická
 - psychologická
- trénink – zátěž fyzická
soutěž – zátěž psychická

Trenér X Kouč

- trenér
 - fyzická stránka
 - technická stránka
 - taktická stránka
- kouč
 - psychologická stránka
 - taktická stránka

Úkoly kouče

příprava na soutěž

- prevence psychologického selhání
- získání psychické odolnosti

vedení sportovce v soutěži

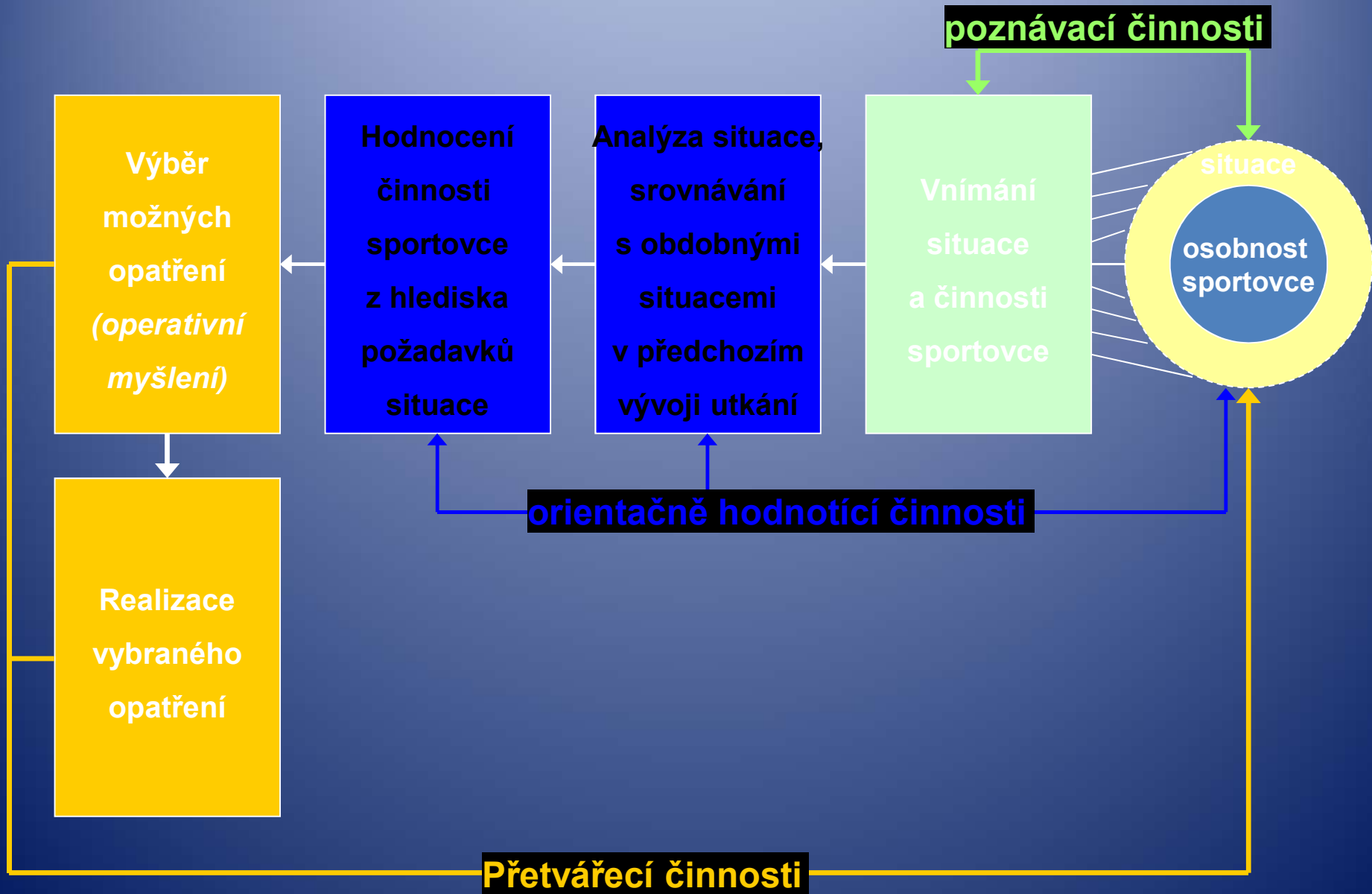
- bezprostřední příprava na soutěž (závod, utkání)
 - regulace předstartovních stavů
- při soutěži (závodě, utkání)
 - regulace postartovních stavů
 - reakce na aktuální situace
- po skončení soutěže (závodu, utkání)
 - regulace posoutěžních stavů (např. po neúspěšné činnosti)

Činnosti kouče

- poznávací činnosti
 - *vnímání sportovce, soupeře, situace a dalších podmínek*
- orientačně hodnotící činnosti
 - *analýza situace*
 - *analýza činnosti sportovce*
 - *očekávání určitého chování*
 - *citová složka*
- přetvářecí činnosti

Schéma činností kouče

(Steiner, 1981 in Slepíčka, 1988)



Dyadická interakce

(Slepička, 1988)



Omezení činnosti kouče

- **v průběhu celé soutěže**
(box, tenis, sportovní hry...)
- **před a po soutěži**
(plavání, motorismus, parašutismus, potápění, sjezdové lyžování...)
- **kombinace dvou předchozích**
(cyklistika, gymnastika...)
prostor pro koučování jen v omezené míře – v
přestávkách mezi sestavami na nářadí, mezi
rozjížděkami u dráhových cyklistů

Vlastnosti kouče

- **senzitivita** – citlivost, schopnost poznávat nové problémy
- **flexibilita** – schopnost měnit způsoby a východiska myšlení při řešení situací a problémů
- **originalita** – schopnost nalézt a formulovat nápaditou odpověď
- **elaborace** – schopnost vypracovat plán realizace, převést nová řešení do praktické podoby

Jaké kouč získává informace

- **obecné**
 - vnější a vnitřní charakteristika sportovce
(osobnost sportovce včetně jeho charakterových vlastností, dimenzí temperamentu apod.)
 - **specifické**
 - popisují jedince ve vztahu ke konkrétní činnosti
(specifická motivace k určitému výkonu apod.)
 - **operativně regulační**
 - získávají v průběhu soutěže
(informují o obecném chování sportovce v průběhu soutěže)
- **pozorování**
- **psychometrika – psychodiagnostika**
- **rozhovor**

Prostředky kouče

- **verbální prostředky**
 - rozhovor, skupinový rozhovor, psychologické regulační prostředky apod.
- **taktilní prostředky**
 - signály, gestikulace, smluvené symboly apod.
- **individuální přístup**
 - sportovec
 - charakter soutěže

Shrnutí

- PK je aplikovaná disciplína psychologie sportu.
- Kouč reguluje předstartovní a soutěžní stavy.
- Po soutěži kouč ovlivňuje sportovce zejména při psychologickém selhání.
- **Trenér** pečuje o sportovce v přípravném období, připravuje je po fyzické stránce.
Kouč pečuje o sportovce především v závodním období a připravuje je po psychické stránce.
- Sociální interakci mezi koučem a sportovcem nazýváme **dyadická interakce**.

Použitá literatura

Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Děkuji za pozornost