

# Psychologie pro sportovní praxi

Mgr. Veronika Kavková

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

# Psychologie ve sportu

- Zastaralý x moderní přístup
- V popředí je somatická, kondiční, technická a taktická příprava
- Psychologie/psycholog jako poslední možnost
- Možnost „stigmatizování“
- Dnes vyhrává psychika

# S čím může pomoci sportovní psycholog?

- Zjišťování a rozvoj osobnosti hráče.
- Práce se skupinovou dynamikou, vztahy ve skupině.
- Vytváření optimálních vztahů v hráčských kolektivech i vztahů hráčů ke sportovnímu zázemí.
- Použití psychologických prostředků k regulaci negativních psychických stavů a dosahování kladných emocí.
- Mentální příprava na výkon (př. práce s trémou, zvýšení výkonu...).

# Psychické procesy a sport - etapy vývoje jedince

## 1. Etapa – základní / 5-11let/

- Dítě se začíná zajímat o sport.
- Rodina – spolužáci, škola.
- Sport jako dětská hra .
- Možnost vzniku pohybových stereotypů.
- Jedna z nejnáročnějších rolí pro trenéra.
- Pozor na přání rodičů x předpoklady dítěte
- Brzká specializace x všestranný rozvoj



## 2. Etapa – speciální /11 až 14 let/

- Přirozená pohybová aktivita je podněcována soutěživostí, zájmem o závodění.
- V tomto období je prakticky možno začít s psychologickou přípravou.
- Smyslem psychické přípravy je probuzení sil a schopností, které mohou být sportovci nápomocné v nepředvídaných stresových situacích na tréninku i v soutěžích.
- Trenér může využívat prvky (rozvoj osobnosti, prvek aktivního odpočinku)
- Zjistit výsledky x činnost (chci medaili nebo hrát fotbal?)
- Již v tomto věku se mohou objevovat prvky vyhoření, vysoká úroveň až stres při vysokých nárocích na dítě (školní povinnosti, ambice rodičů, náročná sportovní příprava)

### 3. Etapa – vrcholová / 14 – 45 /



- Psychologická příprava jako předpoklad k vítězství.
- Vědomí vyrovnanosti, kdy závodník může být první i desátý, vytváří psychickou zátěž, která plyne z nejistoty očekávání.
- Mezi závodníky se stejnou potenciální možností podat vysoký výkon se zpravidla prosadí v závodě ten, který má nejlepší aktuální psychický stav a v daný okamžik je nejlépe schopen realizovat svou výkonnostní kapacitu.

# Dokument o sportu

- <https://www.youtube.com/watch?v=11mmHZ4ZxWo>