

# Psychologické aspekty

sportovní přípravy v plavání

# Psychologie sportu

- věda o chování a prožívání při pohybových a sportovních činnostech
- aplikovaná sportovní psychologie = pro sportovní praxi; využívá teoretických poznatků vlastního základního výzkumu, různých psychologických oborů a sportovních věd pro vytváření praktických postupů zaměřených na **zlepšení sportovního výkonu**

# Sportovní psychologie

- porozumění sportovcům a sportujícím
- porozumění působení sportovního prostředí
- skupinové procesy ve sportu
- metody zlepšování výkonnosti
- zlepšování zdraví a well-beingu pomocí sportu a cvičení
- psychický růst a podpora osobnosti

# Proč psychologická příprava?

- A podává perfektní výkony při tréninku, ale v utkání či závodě selhává
- B podává stabilně dobré výkony již 10 let
- Tým C prohrál „vyhraný“ zápas
  
- v plavání
- „já to neuplavu, já se utopím“
- já to nechci plavat, budu nejhorší
- ulitý start / zaspání na startu
- já to musím plavat, dal mi to trenér
- po doplávání: aaau, bolí mě rameno/tříslo/koleno = nemohl jsem rychleji plavat
- ...

# ROLE TRENÉRA

- plánování cílů, hodnocení výkonů
- sebepoznání sportovce
- motivace
- regulace psychických stavů (relaxační techniky, vnitřní řeč)
- imaginace, vizualizace
- příprava závodní strategie
- budování týmového ducha

# A sportovní psycholog?

- Konzultant trenéra
- Základní a speciální psychodiagnostika
- Vzdělávání a skupinová práce
- Hráč s problémy
- Hráč, který chce na sobě pracovat nad rámec normy
- Koučování (!) trenéra
- Když trenér vyhodnotí, že neumí pomoci, nastupuje psycholog

# Stres a motivace

- Výkonnostní a vrcholový sport: enormní tlak na sportovce v očekávání vysokého výkonu
- vrcholový sport – vysoký zdroj příjmů
- Nepřiměřené očekávání okolí (rodiče, trenér, členové týmu)
- A naopak podceňování sportovce
- „Kupování“ : když vyhraješ, koupíme ti..... (špatná motivace, nefunguje to, obvykle jsou tímto způsobem motivovány děti, které na vítězství nedosáhnou, rodiči, kteří si myslí, že lze zvítězit, je-li motivace dostatečně silná. COŽ NENÍ TENTO PŘÍPAD)
- může mě rozhodit soupeř před startem (slovní útok)

# Co s tím?

- situace z předchozího slidu sportovce stresují (např. média, očekávání blízkých, ...)
- když rodiče slíbí koupit dlouho touženou odměnu: dítě se už nedokáže soustředit na závod, jeho pozornost je upírá k vytoužené věci = nevyhraje
- když sportovci nikdo nevěří, může se buď předvést anebo zabalit bez boje



# Co s tím?

- trenér obvykle dokáže velmi přesně odhadnout, co může od svého svěřence očekávat na dané soutěži a plavec koneckonců také
- je na místě stanovit cíl, jehož dosažení je dostatečně náročné a motivační, ale není nereálné
- vytěsnit tlak okolí – oprostít se od něj
- využívat vnitřní řeč, relaxace, dechová cvičení, prvky jógy, udržovat vnitřní motivaci (vím proč a čeho chci dosáhnout)
- mít zavedený rituál, který může mít podobu rozcvičky, poslechu hudby, talisman)
- *já věřím, že příprava k výkonu je záležitostí mezi trenérem a závodníkem – je založená na důvěře, vzájemné, obvykle dlouhodobé, spolupráci. Věř si, závodník ví, že ho trenér neodepíše, když se mu závod nepodaří a naopak pro příště mu pomůže vyvarovat se chyb. A naopak, když se závod vydaří, sdílí spolu radost z výhry-to je ta nejlepší odměna pro oba*

# Co se dá natrénovat?

- koncentrace – před startem: rychlá reakce, perfektní průběh závodu, obrátka, dohmat – pohyby zautomatizovat, mít natrénováno, promítnout si závod v hlavě – jak ho chci plavat a pak ho zrealizovat
- nervozita – můžu odvést pozornost jinam. Je třeba si uvědomit důležitost závodu, ale také to, že nejde o život.
- je třeba pozitivně utvářet teamsprit. Asi se to nedá úplně ovlivnit, ale vzájemnost určuje atmosféru ve skupině...a to je také velmi důležitá součást sportovního týmu

# Osobnost trenéra

*V současné době můžeme porovnat práci trenéra s úkoly a povinnostmi manažerů, řídicích pracovníků a šéfů ve zcela jiných oblastech společnosti.*

Co mají tedy společného tyto na první pohled zcela jiné profese? Co je spojuje?

- Práce s kolektivem různých osobností "podřízených"
  - Nutnost organizace práce své i svých podřízených
  - Neměla by chybět rozhodnost, odvaha podstoupit riziko, vzít na sebe odpovědnost, ale i dovednost převést adekvátní míru samostatnosti a odpovědnosti na podřízené
  - Pochopení pro vnitřní pnutí v kolektivu, citlivě zaznamenat názory a postoje podřízených, ale i nadřízených.
  - Flexibilitu v řídicí práci a správnou míru přizpůsobivosti novým situacím
  - Smysl pro spravedlnost a objektivnost
  - Umění prosazovat zájmy svých podřízených (svěřenců)
  - Umění motivovat a řídit práci svých podřízených (svěřenců)
  - Umění ocenit a pochválit za dosažené výsledky
- a další...

# Osobnost trenéra

- **OSOBNOST TRENÉRA:** vlastnosti, kterými se trenér odlišuje od osob jiného povolání vlivem činnosti, které se převážně věnuje a vlivem sociálních vztahů
- **OSOBNOST TRENÉRA:** trenérská osobnost je výsledkem vrozených individuálních předpokladů a vlivů, které trenéra v každodenní činnosti formují

# Osobnost trenéra

- **vztah ke sportu**, odpovědnost ke své práci a svým svěřencům;
- **všeobecné a odborné vzdělání** (pro zvládnutí náročných úkolů);
- odpovídající **zkušenosti**, a to jak životní, tak i sportovní;
- **vlastnosti a schopnosti** charakterizující hlavní rysy **osobnosti** trenéra:
  - celkový osobnostní profil – **vzor** pro mládež
  - **vysoká úroveň morálky** (občanské i sportovní), smysl pro spravedlnost, tolerance, zásadovost, "fair play" ...;
  - **cílevědomost, houževnatost**, samostatnost, rozhodnost, přizpůsobivost, tvořivost, sociální citění...

# Osobnost trenéra – další složky osobnosti

- Pedagogicko – psychologická: didaktické schopnosti, pedagogické schopnosti, kreativní schopnosti, formativní schopnosti, organizace, komunikace,....
- Speciálně odborná: vědomosti v oblasti sportu, pohybové dovednosti a schopnosti
- Společenská: všeobecné vzdělání, společenská a kulturní úroveň, sociální inteligence, angažovanost
- Tělesná a motorická: tělesné a motorické předpoklady, tělesná zdatnost, životní styl

# Činnosti trenéra

- Organizační: spolupráce se zúčastněnými stranami (sportovci, rodiče, svazy, škola, vedení klubu, sponzoři....), organizace, plánování, materiální podmínky, metodické komise,....
- Realizační: realizace plánu, tvůrčí přizpůsobení aktuálním podmínkám, rozhodování, výběr variant, vyhodnocování
- Ovlivňující: optimální psychický stav sportovců – znalost osobnosti, vzájemná důvěra, přátelské vztahy, schopnost motivovat, podržet, komunikace, ...

- **Úspěšný trenér zavede od začátku spolupráce jasné a jednoznačné způsoby komunikace, které při zachování řídicí role trenéra dávají všem členům skupiny prostor pro vyjádření.**



# Psychologie

- Jaké množství sebedůvěry navenek projevovat?
  - síla skromných plavců
  - umění prohrát, umění vyhrát
  - síla týmu
- přechod do nové věkové kategorie
- vnitřní síla
- myšlení vítěze