



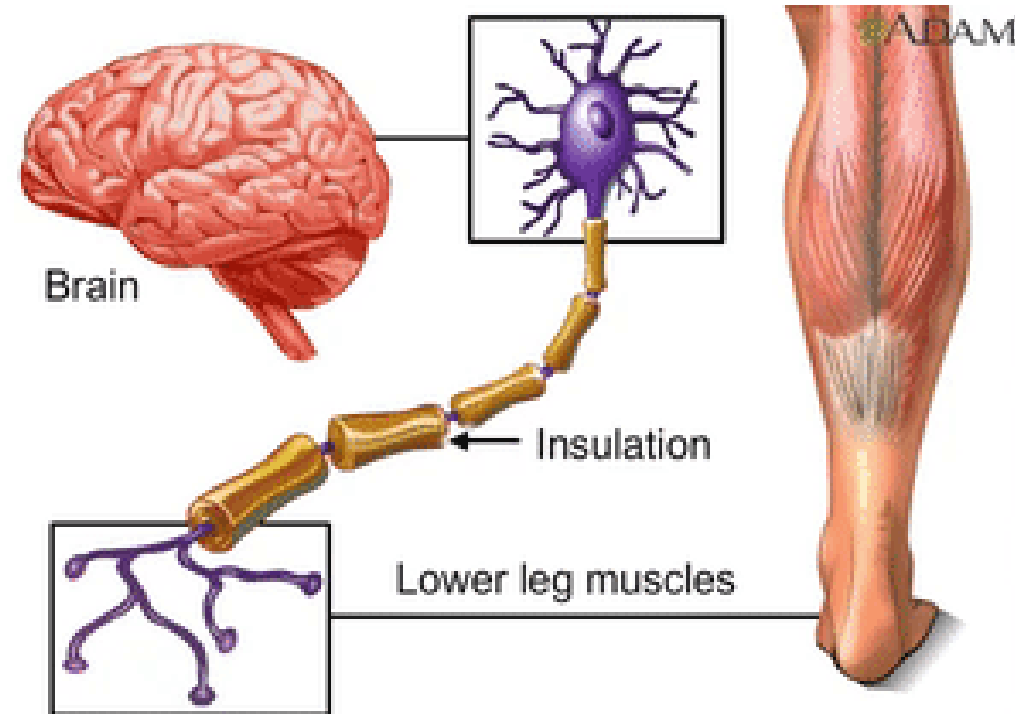
Psychologie sportu a koučování

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.
- petra.pacesova@fsps.muni.cz
- Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita v Brně



Môžem trénovať, aj keď nemôžem trénovať

Vizualizačný tréning



Môžem trénovať, aj keď nemôžem trénovať

„sledovanie filmu“

Zásady vizualizačného tréningu

Obsah vizualizačného tréningu

Zvládanie emočne náročných situácií

Rýchlejší a jednoduchší návrat po zranení



Vizualizačný tréning - Kedy môže pomôcť?

Technika
nového
prvku

Odstránenie
nesprávneho
stereotypu

Rege po
zranení

Dlhodobé
ciele

Reframing
problému
na výzvu

Tréning
riadeného
vnútorného
dialógu



Perspektíva

Externá perspektíva

-
Športovec vníma sám
seba z pohľadu
externého
pozorovateľa

Interná perspektíva

-
v 1. osobe, športovec
vidí, to isté ako počas
výkonu

Postupne zvyšujeme
stupeň náročnosti

-
Vnemy, stres, emócie,
self-talk...



Externá X interná perspektíva



PETTLEP - model ideomotorického tréningu



PETTLEP model

- P- physical (fyzické)
- E- environmental (vonkajšie prostredie)
- T- task (úlohové)
- T- timing (časové)
- L- learning (učebné)
- E- emotional (emočné)
- P- perspective (vnútorná X vonkajšia perspektíva)



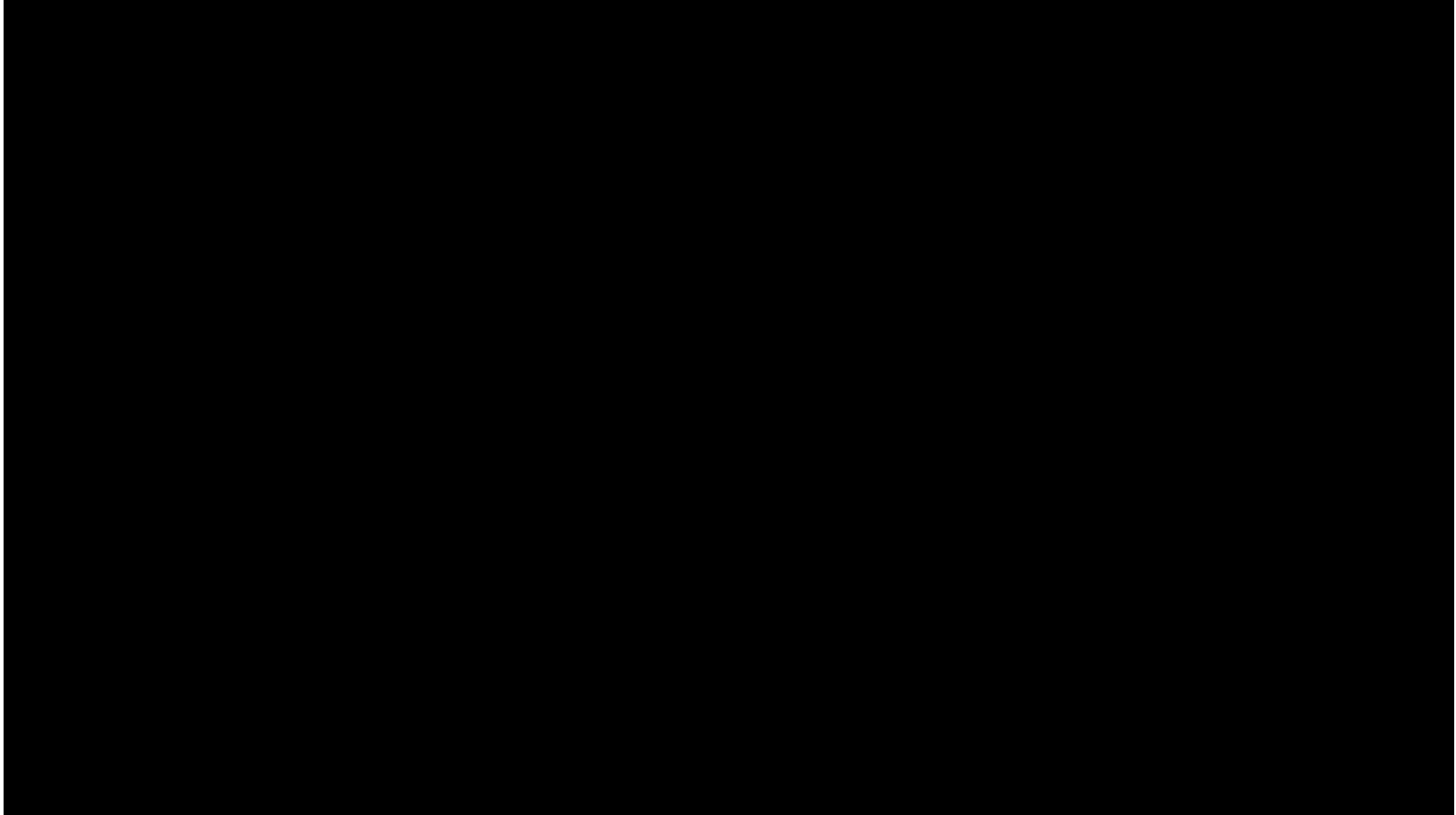




Audi FIS Ski World Cup

Vorsprung durch Technik 



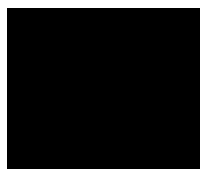
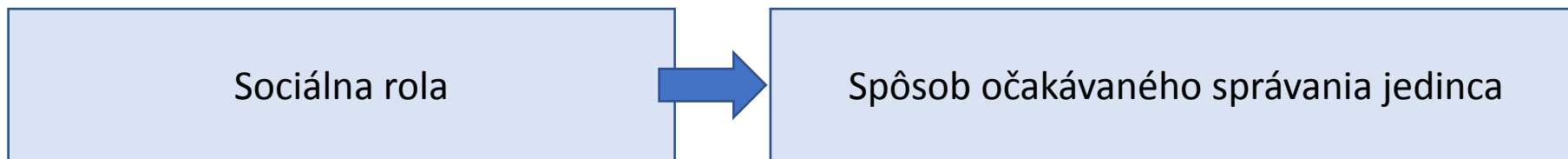


Vizualizácia
a tieňové
cvičenia

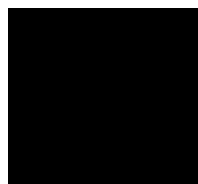


Agresívne správanie v športe

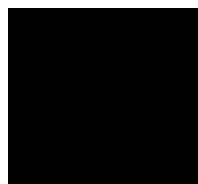
- Sociálna dynamika v skupine



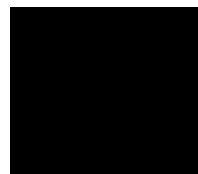
vodca



expert



hviezda



obetný baránok



zabávač



záchranár



moralista

...



Teoretické vysvetlenie agresie

1. Agresia ako naučené, odpozorované sociálne správanie

2. Agresia ako reakcia na frustráciu

3. Agresia ako inštinkt

4. Agresia ako multikauzálny jav



Možné príčiny agresie

1. Rodinné prostredie a výchova

2. Školské prostredie

3. Sociálne skupiny a rovesníci

4. Média



Základné druhy agresie

Imaginatívna agresia

Verbálna agresia

Pantomimické prejavy agresie

Fyzická agresia zameraná proti neživým predmetom

Fyzická agresia zameraná proti živým bytostiam



Iné druhy agresie

Hostilita

Priama agresia

Nepriama agresia

Presunutá agresia

Agresia vyvolaná strachom

Predátorská agresia

Konkurenčná agresia

Agresia ako obrana teritória

Dráždivá agresia – zo strany
trénera

Cyklus násilia



- Ďakujem za pozornosť!

