

# Sociální psychologie ve sportu

## seminár

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.
- [petra.pacesova@fsps.muni.cz](mailto:petra.pacesova@fsps.muni.cz)
- Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita v Brně



# Motivácia športovca

Výkonová nekonzistencia?

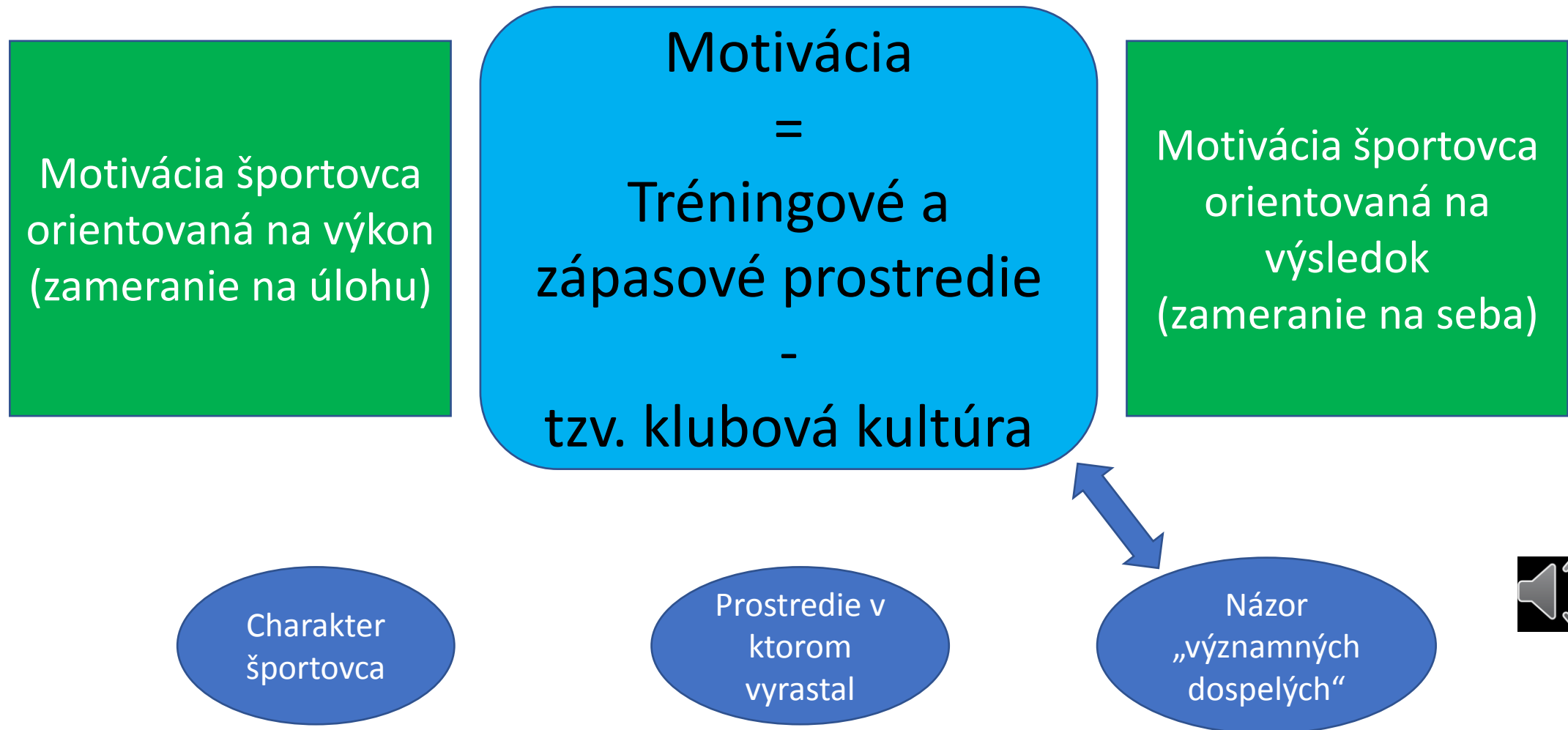
Môže viesť k  
premotivovanosti  
(snaha „zlomiť  
nezdary“)



# Ako na to?



# Typ prevládajúcej motivácie



V kľúčových momentoch zápasu teda nestačí zakričať „sústred' sa!“

Ale hráč musí čerpať z kultúry prostredia, v ktorej sa v rámci tréningu pohybuje

Motivácia

=

Tréningové a zápasové prostredie

-

tzv. klubová kultúra

Je tvorená  
každodennou  
komunikáciou v  
klube



**Reakcia na chybu**

**Využívanie podmienok vo svoj prospech**  
(aké návyky využívaš k tomu, aby si ich zmenil?)

**Využívajte príklady**  
(tiež bývam v takejto situácii nervózny, ale robím to takto...)

**Spôsob interpretácie skúseností a zážitkov**  
(reframing)

**Zrušte strach z chýb**  
(chybne vykonané riešenie situácie má vyššiu hodnotu ako neskúsiť nič)

**Individuálny zásobník spôsobov zvládania situácií**

Je tvorená každodennou komunikáciou v klube



**Vysoká zapojenosť  
do procesu**  
(krátke vysvetlenie a  
nechať hráča skúšať  
si to)

**Autonómia  
hráča**

Je tvorená  
každodennou  
komunikáciou v  
klube

**Stanovovanie  
cieľov**

**Neopravovať  
každú chybu**

**Tzv. hra s  
„úrovňovaním“**  
(zobrať naučený  
prvok a uplatňovať  
ho v iných  
podmienkach, v  
obtiažnejších  
situáciach...)

**Progres vs.  
Vítazstvo**

(aj v tréningových  
podmienkach)

**Sociálna interakcia**

**Prvok  
spoluvorenia**



Čo znižuje motiváciu?

Stereotyp v  
tréningu

Cyklus zlyhaní

Spomalenie  
progresu

Príliš ľahká  
dostupnosť  
úspechu

Ako to prekonať?

Vôľa a disciplína

