



# Psychologie sportu a koučování

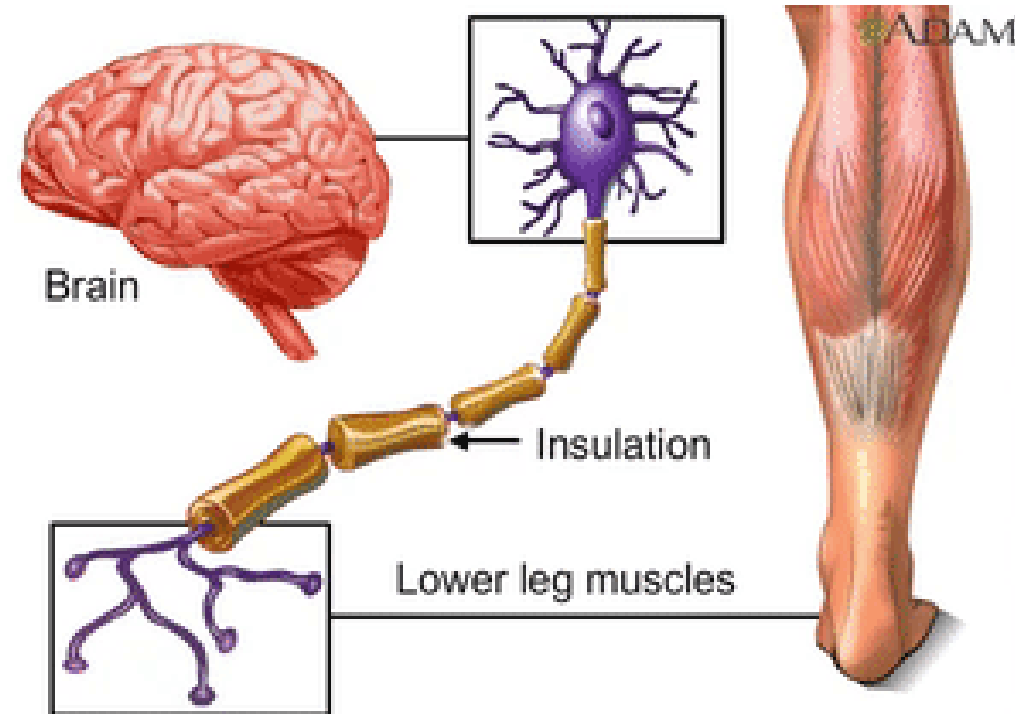
---

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.
- [petra.pacesova@fsps.muni.cz](mailto: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)





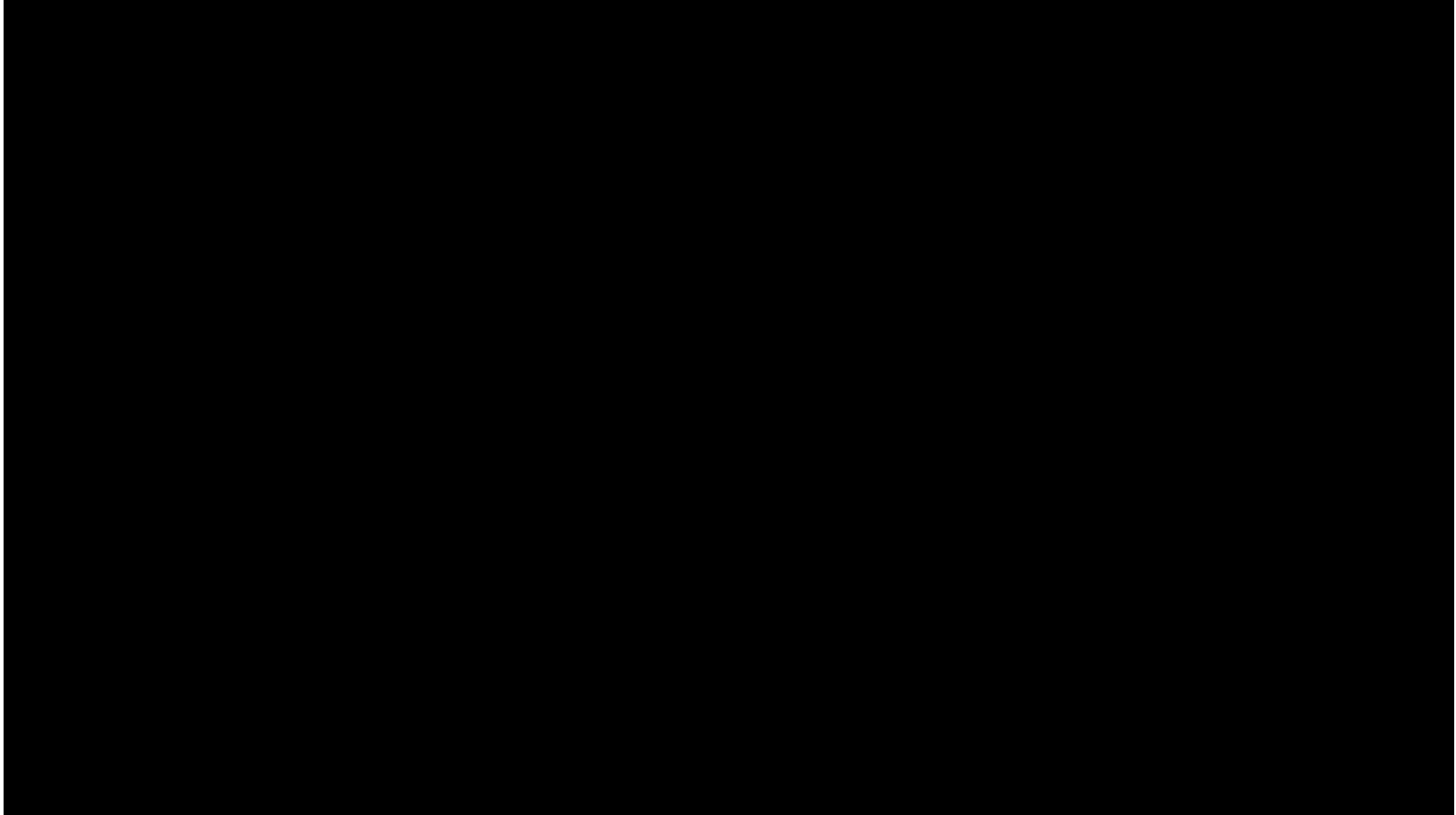




# Audi FIS Ski World Cup

Vorsprung durch Technik **Audi** 



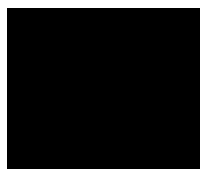
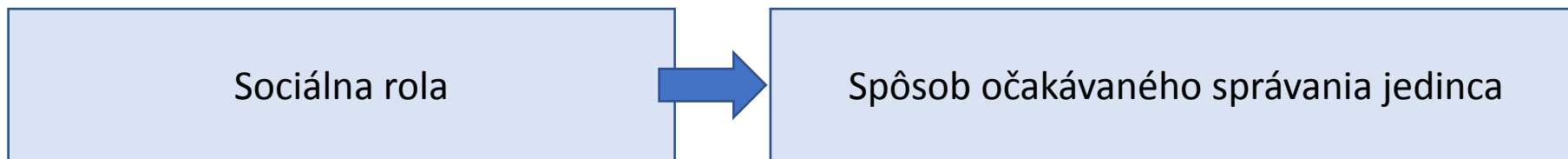


Vizualizácia  
a tieňové  
cvičenia

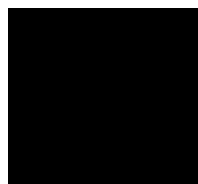


# Agresívne správanie v športe

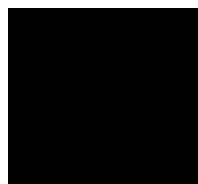
- Sociálna dynamika v skupine



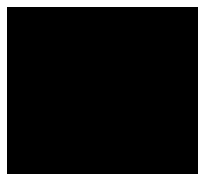
vodca



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!

