

# Psychologie ve sportu

Kateřina Kantov M.A. et M.A.

Basketbalová legenda Kareem Abdul-Jabbal řekl: „Vaše mysl je to, co ovládá vše ostatní.”

A Novak Djokovic to doplnil: „Mezi top 100 hráči světa, není tak velký rozdíl ve fyzických schopnostech....ale je to v mentální schopnosti jak se vyrovnat s tlakem a hrát dobře v té správné chvíli.”

# Psychologie sportu

- Psychologická příprava má velmi podobná pravidla jako celý sportovní trénink. Musí být dlouhodobá, systematická a pravidelná. Je potřeba opravdu cvičit a pracovat na tom, aby se pak v zátěžových situacích ukázala.
- Ve sportovní psychologii se pracuje na tom, aby se psychika, pozornost, kontrola emocí a sebedůvěra, ladily na úroveň těla, tak aby v klíčovém okamžiku mohl sportovec prodat to, co má natrénováno.

# S čím může psycholog pomoci?

- Komunikace
- Osobní obtíže
- Konflikty
- Stresový management
- Složení posádky
- Krizová intervence
- Psychologická diagnostika
- Práce s emocemi
- Pozitivní myšlení
- Motivace
- Pohled zvenčí

# Spolupráce – co je důležité

- Komunikace
- Důvěra
- Podpora
- Psycholog → trenér → sportovec - > psycholog

# Struktura osobnosti

- **Schopnosti** – jsou vnitřní dispozice k určitému druhu výkonu
- **Temperament** – je označení dynamických charakteristik jedince, které se vztahují k emocionalitě a určují sílu prožívání a chování a snadnost střídání jednotlivých citů (vrozený, dědičný)
- **Charakter (povaha)** – vyznačuje trvalý a výrazný znak či útvar.

# 4C`s

- čtyři podstatné vlastnosti, které by měl mít sportovec, aby na soutěžích podal úspěšný výkon.
- The 4C`s (concentration, confidence, control and commitment):
- koncentrace na výkon
- důvěra (jistota, odvaha) v sebe sama a svůj výkon
- schopnost ovládat a kontrolovat nepříjemné emoce doprovázející závody
- Odhodlání -naplnění předsevzatých cílů.

# Koncentrace

- Koncentrace je schopnost udržet pozornost na vybrané podněty. Ta může být narušena našimi vlastními myšlenkami a pocity, které mohou být rušivé.
- Důležité je být **ted' a tady**.
- Strategie na zlepšení koncentrace je velmi individuální. Např. stanovení procesních cílů pro každý tréninkzávod. Spouštěcí slovo – technika.
- **Závodní rutina** – (noc před, ráno, před závodem, po závodní rutina) – užitečná pomoc pro koncentraci.



# Důvěra v sebe sama a svůj výkon

- Sebevědomí je pozitivní stav mysli a víra, že se dokážete poprat s nadcházející výzvou – pocit, že máte věci pod kontrolou.
- Sportovec bude mít sebevědomí, pokud věří, že může dosáhnout svého cíle.

# Sebevědomí

## Vysoké sebevědomí

- **Myšlenky** – pozitivní myšlenky na úspěch
- **Pocity** – excitace, anticipace, klid
- **Fokus** – na sebe a na úkol
- **Chování** – dát maximum snahy a odhodlání, pozitivní přístup když se nedaří, být otevřený novým věcem a nést zodpovědnost za výsledky.

## Nízké sebevědomí

- **Myšlenky** – negativní, porážka, selhání
- **Pocity** – tenze, strach, nechtít se zúčastnit
- **Fokus** – na ostatní, na nerelevantní faktory
- **Chování** – nedostatek snahy, tendence to vzdát, neochota jít do risku, dávat vinu ostatním za své neúspěchy.

# Kontrola (emocí)

2 emoce, které jsou asociovány s neúspěchem jsou:

1. **Zlost** (koncentrace na zlost)
2. **Úzkost** (strach) – fyzická (pocity na omdlení, pocení, motýli v břiše...) - psychická (negativní myšlenky, obavy, nedostatek koncentrace...).

**Relaxace** – dýchání, progresivní svalová relaxace, autogenní trénink...

# Odhodlání

- Odhodlání ve sportu je definováno jako psychický stav reprezentující touhu pokračovat ve sportovní činnosti.
- Faktory ovlivňující tzv. commitment - touhu
  - Potěšení a požitek
  - Osobní investice (čas, energie, odříkání, disciplína..)
  - Atraktivní příležitosti
  - Sociální podpora

# Překážky v odhodlání

- Pocit nedostatečného pokroku nebo zlepšení
- Zranění
- Nedostatek potěšení ze sportu
- Nuda
- Trenér a sportovec nepracují jako tým – tréninkový program, vzájemná spolupráce...
- Strach ze závodu – výkonu
- Nedostatek odhodlání ostatních členů týmu

# Co může pomoci dosáhnout 4C

- Stanovte si cíle
- Dodržujte své zaběhnuté rituály před závody
- Cvičte vizualizace
- Udržujte pozitivní prostředí a atmosféru před závodem
- Dávejte pozitivní zpětnou vazbu a pochvalu
- Kritizujte veslařovo chování, ne jeho osobnost
- Používejte pozitivní self-talk
- Cvičte relaxační techniky

# Motivace

- **Vnitřní** (internistická) – vychází z jedince samotného, jedná se například o snahu dosáhnout určitého osobního cíle. Je velmi důležitá, jelikož trénování vyžaduje spoustu času a úsilí
- **Vnější** (externistická) – vychází z okolí, motivuje nás například to, že po úspěchu dostaneme hodnotnou odměnu – například medaili, nebo chválu.

# Mentální nástroje — Jim Afremow, PhD

- Goal setting
- Mental imagery
- Self-talk
- Confidence
- Focus
- Breath control
- Mental toughness
- Anxiety management
- Enjoyment
- Body language
- Intensity
- Personal affirmation works



# Stanovení si cílů

- Co je váš malý, krátkodobý cíl? Co je váš dlouhodobý cíl? Co je váš největší cíl ve vaší sportovní kariéře? (je můj cíl specifický, měřitelný, pozitivní, inspirující, viditelný?)
- Důležité je stanovit si jasný postup, jak se k těmto cílům dostat.
- **Cíl** – zlepšit se na určitou úroveň, zároveň ale vědět, že je tento cíl dosažitelný a zvládnutelný – tím se zvýší motivace i snaha.
- Po dosažení cíle a získání odměny (medaile, pochvala, dobrý pocit...), si sportovec stanoví další o něco těžší cíl a bude se tak velmi rychle zlepšovat.
- **Pozor** na přehnané, nereálné cíle.

# Vizualizace

- Je proces, jak využít všechny smysly, aby nám pomohly s učením a vytvořením nových sportovních dovedností a strategií.
- 3 základní pravidla vizualizace (see, feel, enjoy)
  1. Živě sám sebe **vidět** při úspěšném výkonu.
  2. Hluboce se do sebe **vcítit**.
  3. Důkladně si **užít** vítězství a pocit z vítězství.

Soustředit se na teď a tady.

# Self - talk

- Povídka o vlkovi
- Negativní myšlení nahradit pozitivním.
- Když myšlenky určují pocity, tak pocity ovlivňují výkon.
- Identifikovat negativní myšlení a nahradit ho pozitivním.
- Např.: „Tento závod nemůžu nikdy zvládnout“ -> „Už jsem to tady zvládla několikrát, tak proč ne dnes?“

# Sebevědomí

- Základ sportovního úspěchu.
- Sebevědomí je silná víra ve sportovcovu dovednost, připravenost a schopnosti.
- Golfová legenda Jack Nicklaus řekl: „Jakmile jsem připraven, tak také očekávám, že vyhraju.”
- Dr. Albert Bandura ze Stanfordské univerzity přišel se 7mi otázkami jak zvýšit sebevědomí sportovce tím, že si zopakují vlastní úspěchy.

1. Do dnešní doby, co byla moje největší výzva, kterou jsem ve sportu dokázala překonat?
2. Popište svůj nejlepší sportovní výkon.
3. Jaké jsou vaše 3 atletické nejsilnější stránky?
4. Jaké byly 3 komplimenty, které jste dostali od ostatních lidí a které vás osobně opravdu potěšily?
5. Kdo by ve vašem životě nebyl překvapen tím, že překonáte své výzvy a splníte si své sportovní sny?
6. Jaká jsou 3 ocenění, které jste do této doby získal?
7. Vyjmenujte vaše 3 sportovní hrdiny, nebo vzory, které byste rádi napodobili.

# Fokus - soustředěnost

- **Externí rozptýlení**

- Hluk
- Fotoaparáty
- Počasí
- Mlha
- Soupeři
- Komentátoři

- **Interní rozptýlení**

- Hlad
- Žízeň
- Únava
- Bolest svalů
- Negativní myšlenky
- Nuda

# Dýchání

- Vdechněte život do vašeho výkonu
- Dýchací techniky (břichem)
- 3 jednoduché kroky jak hluboce a centrálně dýchat
  1. Nadechněte se nosem a přitom počítejte do pěti.
  2. Zadržte dech na dvě doby.
  3. Vydechněte pusou a přitom počítejte do osmi.

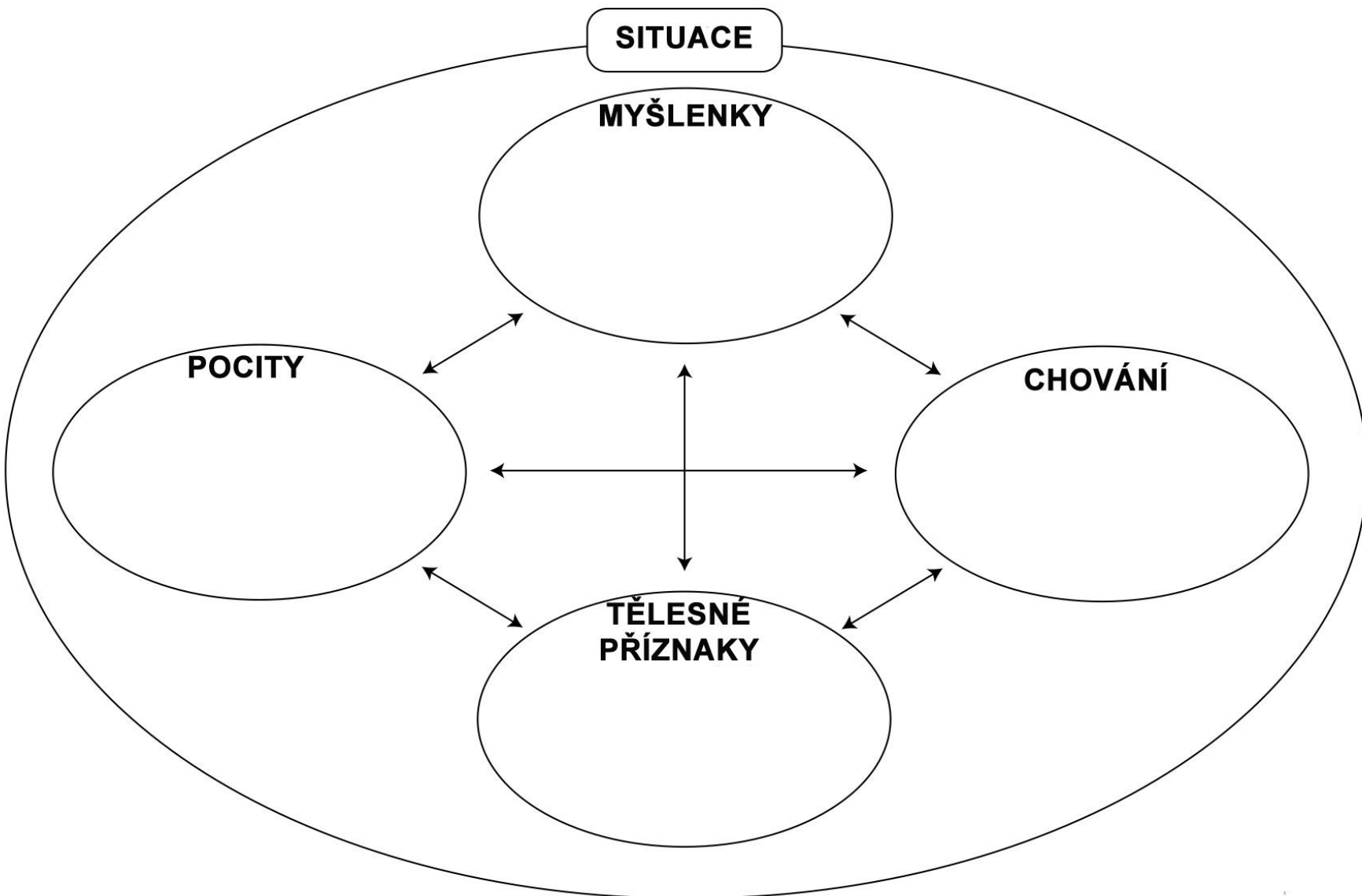
# Mentální houževnatost

- Je schopnost jak zůstat pozitivní a proaktivní i v nepříznivých situacích.
- Makat na sobě, i když je to pro sportovce těžké a vůbec se mu nechce a je unavený.
- Emil Zátopek řekl: „Když už někdo dokáže trénovat tolik let, tak síla vůle již není problém. Prší? Nevadí. Jsem unavený? To není na pořadu dne. Jednoduše prostě musím.”



# Management úzkosti

- Úzkost před závodem je naprosto běžná věc a naopak zvyšuje koncentraci a je to známkou toho, že sportovci na výkonu záleží.
- Čeho se v podstatě sportovec obává, je ostuda, že nepodá takový výkon, který se očekává.
- Úzkost může vyústit až v paniku, která je nezdravá, ale na druhou stranu je pouze v naší mysli.



# Jak na úzkost

- Buďte připraven
- Být nervózní je přirozené
- Spojte se se svojí úzkostí
- Prodýchejte to
- Využijte představivost
- Zůstaňte v teď a tady
- Myslete pozitivně
- Berte se s lehkostí

# Požitek a potěšení

- Humor je nejlepší sportovní lék – uvolňuje napětí
- Se svými spoluhráči sdílejte vtipy
- Koukejte se na komedie
- Čtěte humorné knihy
- Spláchněte špatný výkon do záchodu spolu s malou hračkou, kterou budete mít ve skřínce

# Řeč těla

- Je neverbální komunikace, která se skládá z držení těla, gest, mimiky a pohybu očí.
- Řeč těla prozrazuje ostatním naše myšlenky a pocity a stejně tak to je i u sportovců a trenérů při závodech.
- **Pozitivní řeč těla:** úsměv, brada nahoru, jistá chůze, vzpřímené držení těla...
- **Negativní řeč těla:** mračení se, těkání očima, nahrbená záda..
- A nemělo by se také zapomínat na vzhled a oblečení.

# Před závodem

- Rozbor taktiky s trenérem – cíle, strategie, soupeři...
- Kde se závodí, kam jít, kde nastoupit do vody..
- Čas na relaxaci a `svůj čas
- Maximální pozitivní podpora a povzbuzení

# Debriefing – po závodě

## Cíl

- Hodnocení závodu, testu, tréninku
- Aktivní odstranění negativního myšlení
- Mentální a emocionální regenerace

## Jak na to

1. vyberte místo a čas
2. samo-analýza výkonu– **sebereflexe**
3. externí zpětná vazba– od trenéra, video analýza..
4. definování cílů, které by se měly změnit.

# Sebereflexe – možné otázky

- Co se událo během závodu (průběh)?
- Jaké cíle jsem si stanovila pro tento závod?
- Jaký je můj výkon v porovnání s ostatními veslaři?
- Na co jsem myslela a co jsem cítila během závodu?
- Využila jsem veškerý svůj potenciál??
- Co a jak mohu změnit a zlepšit? ?



# Komunikace

- V týmu
- Mezi trenérem a sportovcem
- V rámci sportovního klubu
- S rodiči
- Se sponzory
- S psychologem

# Asertivní komunikace

1. Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně odpovědný.
2. Člověk má právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující jeho chování.
3. Člověk má právo posoudit nakolik a jak je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí
4. Člověk má právo změnit svůj názor.
5. Člověk má právo říci já nevím.

# Asertivní komunikace

6. Člověk má právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
7. Člověk má právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
8. Člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Člověk má právo říci já ti nerozumím.
10. Člověk má právo říci je mi to jedno.