

Psychologická príprava vo futbale



COACHING

MOTIVATE

TRAINING

TEAM

INSPIRING

BUILDING

MENTORING



Psychologická príprava

Prečo je psychologická príprava dôležitá?

Prečo nie je psychologická príprava využívaná?

Mýty ohľadom psychologické prípravy:

Je len pre "problémových" športovcov

Je záležitosťou vrcholového športu

Poskytuje rýchle riešenie "problému"

je neúčinná

Definície psychológie

Čo je psychológia ?

- je to veda, ktorá skúma správanie a prežívanie človeka a jeho psychické vlastnosti.

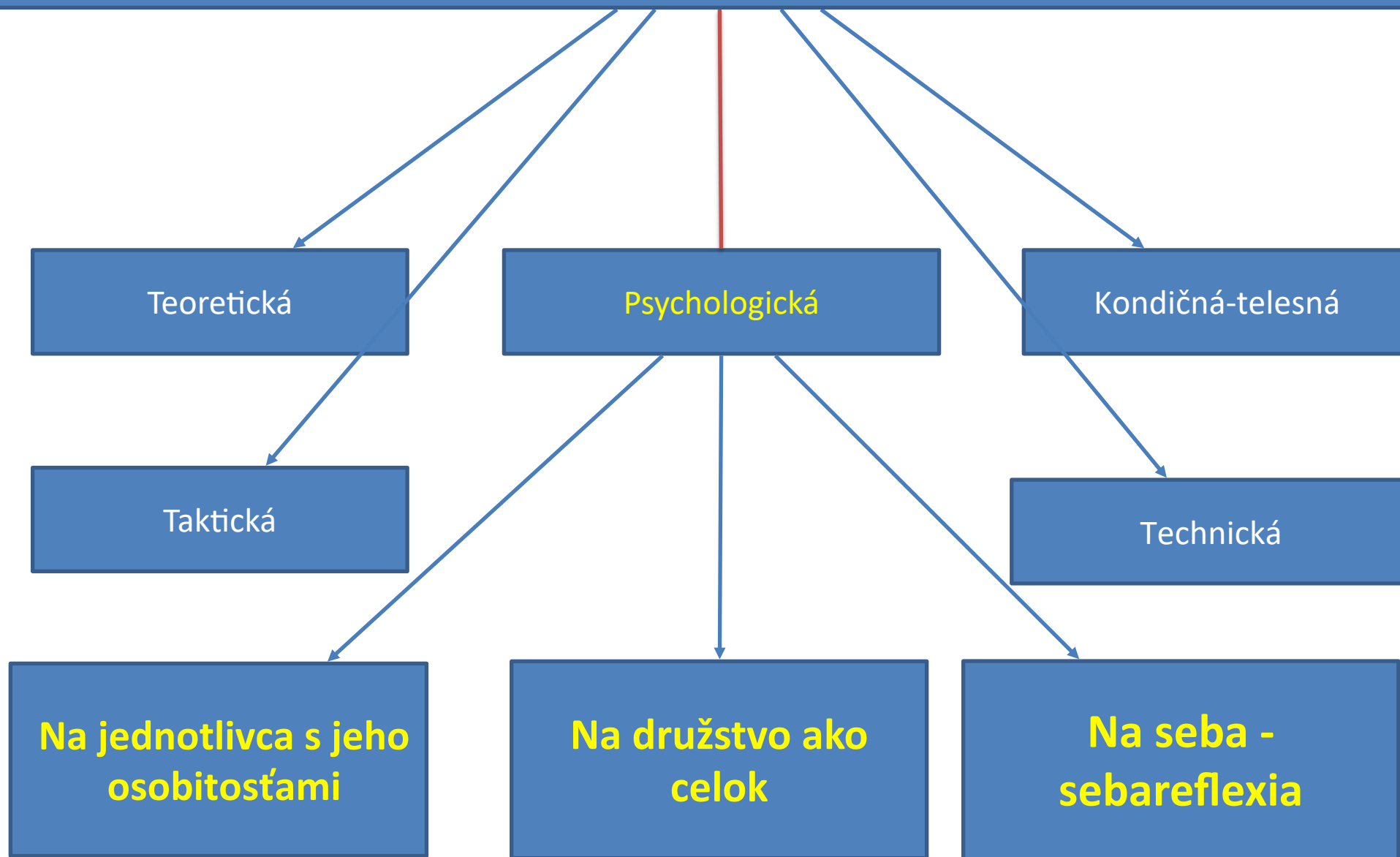
Čo je psychológia športu ?

- skúma duševnú činnosť športovca v priebehu športového výkonu / pred ním aj po ňom.

Čo je psychológia futbalu ?

- orientuje sa na správanie a psychické pochody hráča v zápasoch a tréningovom procese.

Zložky športovej prípravy vo futbale



Psychologická príprava

Zložka športového tréningu, ktorá je zameraná na **vytváranie optimálnych psychických predpokladov**, od ktorých bezprostredne závisí schopnosť športovca (alebo družstva) **uplatniť celý jeho potenciál** pri podaní športového výkonu v súťaži.



Úlohy psychologické prípravy:

- **Formovanie** : komplexu osobnostných vlastností športovca
- **Zvyšovanie** : jeho psychickej odolnosti vzhľadom na požiadavky športového výkonu.
- **Regulácia** : aktuálnych psychických stavov a procesov

stav optimálnej  neprimeranej aktivácie

Psychologická charakteristika futbalu

- Futbal patrí medzi športy „anticipačné – kolektívne“
- Psychologickým základom je predvídanie = **anticipácia**
následných dejov a tvorivé riešenie = **kreativita**
problémových úloh
- Futbal je charakterizovaný pohybovou aktivitou, ktorá **smeruje k prekonaniu súpera**, pričom je nevyhnutná **tímová spolupráca**.

Osobnosť hráča futbalu

- Osobnosť - jedinečných psychických vlastností, ktoré sa tvoria pod **vplyvom dedičnosti a prostredia** / 60:40 / a prejavujú sa najmä vo vzťahoch k svojmu okoliu. Každá osobnosť je jedinečná / neexistujú na svete dva rovnakí jedinci /.

Štruktúra osobnosti

- Usporiadanú sústavu, ktorá sa vyvíja.

Hlavné črty :

- Schopnosti
- Charakter
- Záujmy
- Temperament
- Motivácia
- Postoje a hodnoty



Typy osobnosti

- **Melancholik** – psychicky nestabilný introvert
- **Cholerik** - psychicky nestabilný extrovert
- **Sangvinik** – psychicky stabilný extrovert
- **Flegmatik** – psychicky stabilný introvert

M = náladový, pesimistický, porazenecký, hanblivý

CH = agresívny, vzrušivý, impulzívny, aktívny, nekludný

S = spoločenský, družný, bezstarostný, živý, vodca

F = pasívny, mierny, tichý, zamyslený, nevzrušivý

Emotívno-motivačné procesy

- **Emócie** – sú odrazom vzťahu jednotlivca k činnosti, subjektu, objektu. Prežívanie emócií je preto viditeľné z vonkajších prejavov jednotlivca (mimika, gestikulácia).
1. kladné (*emócie radosti, šťastia, sebauspokojenia, „primeraný stres“ a pod.*)
 2. negatívne (*nadmerné psychické napätie, agresivita, strach, smútok, apatia, frustrácia a pod.*)



Motivácia

- Pôvodná, primárna = byť lepší, ako ten druhý, poraziť ho, túžba po víťazstve.

Hlavným motivačným faktorom sú potreby vo futbale?

Byť vybraný do klubu

Byť členom družstva

Byť nominovaný na zápas

Byť v základnej zostave

Podat' dobrý výkon, aby som bol opäť v základe

Túžba hrať pravidelne

Vyprofilovať sa v kľúčového hráča

Hrať najvyššiu súťaž

Dostať sa do repre

Zarobiť peniaze

Prestúpiť do veľkého klubu

POZOR NA SPRÁVNE FORMULOVANIE CIEĽOV (PROCESNÉ, KRÁTKODOBÉ, REÁLNE)

Motivácia

Vnútrotná motivácia hráča – snaha byť úspešným, to čo chcem dosiahnuť, sebavedomie

AKÝCH HRÁČOV CHCEME VYCHOVAŤ?

3:0

ÚSPEŠNÝ ŠPORTOVEC

- ✓ Nikdy sa nevzdáva
- ✓ Chce sa učiť
- ✓ Plánuje svoj čas
- ✓ Prijíma výzvy
- ✓ Učí sa z chýb
- ✓ Tvrdo pracuje
- ✓ Kritika ho posúva
- ✓ Kladie otázky
- ✓ Pomáha tímu
- ✓ Po porážke pracuje tvrdšie
- ✓ Uvedomuje si, že môže byť lepš
- ✓ Je disciplinovaný
- ✓ K výhre ho poháňa vnútrotná motivácia



NEÚSPEŠNÝ ŠPORTOVEC

- ✗ L'ahko sa vzdáva
- ✗ Učenie ho nudí
- ✗ Neplánuje
- ✗ Bojí sa chýb
- ✗ Po prehre sa vzdáva
- ✗ Pracuje iba vtedy, keď musí
- ✗ Ignoruje kritiku
- ✗ Myslí si, že vie všetko
- ✗ Je orientovaný na seba
- ✗ Z porážky obviňuje iných
- ✗ Neuvedomuje si, že sa môže zlepšovať
- ✗ Je neporiadny
- ✗ Vyhrať ho motivujú vonkajšie odmeny

Motivácia

Vonkajšia motivácia hráča – strach z neúspechu, to čo nechcem, strata sebavedomia

SNAHA BYŤ ÚSPEŠNÝ	STRACH Z NEÚSPECHU
Vytváranie pozitívnej atmosféry	Zameriavanie sa na výsledok a výkon
Prioritou je rozvoj a radosť z futbalu	Neopodstatnená a častá kritika
Podpora a povzbudenie hráča po neúspechu	Porovnávanie hráča s ostatnými
Prístup chyby = náš učiteľ	Chválim hlavne výsledok, góly
Oceňovanie snahy a aktivity	Hráč necíti podporu, „keď sa nedarí“
Konštruktívna spätná väzba	Nedostatočná komunikácia s hráčom

Prostriedky a metódy:

- verbálne,
- neverbálne,
- regulácia medziosobných vzťahov v športovom družstve (tréner-športovec),
- uvedomovanie,
- meditácia,
- mentálny tréning (rozhovor so sebou samým, vytváranie ideomotorických predstáv samého seba, vnímanie iných),
- autogénny tréning,
- sugescia,
- hypnóza,
- dychové,
- strečingové,
- jógové cvičenia,
- spánok.

Psychologická príprava

Prostriedky regulácie (autoregulácie) aktuálnych psychických stavov (predštartových, súťažných, posúťažných) sa rozdeľujú do 4 skupín:

- Na zvýšenie aktivácie
- Na zníženie aktivácie
- Zníženie negatívnych zážitkov neúspechu
- Odstránenie psychických dôsledkov únavy

Nízka aktivácia – apatia

■ Prostriedky na zvýšenie aktivácie:

- dýchacie cvičenia,
- stimulácia vnútornej energie,
- napínanie svalových skupín,
- intenzívnejšie rozcvičenie,
- pokriky,
- dynamická masáž,
- počúvanie rýchlej hudby,
- nechať športovca v kontakte s atmosférou súťaže,
- sledovať súperov,
- pracovať s predstavou výborného športového výkonu.

Vysoká aktivácia - štartová horúčka

■ Prostriedky na upokojenie:

relaxačné dýchanie,
pomalé a uvedomé pohyby,
upokojujúca masáž,
strečing,
jóga,
samota,
pobyt v pokojnej prírode,
izolácia od atmosféry súťaže, súperov,
meditácia,
počúvanie pokojnej hudby,
relaxačné metódy - autogénny tréning (technika, ktorá učí naše telo uvoľniť sa)

Psychologická príprava

Psychologická príprava sa delí z časového hľadiska **na dlhodobú, strednodobú a krátkodobú**, pričom každá z nich má isté špecifiká.

Dlhodobá psychologická príprava

Úlohou dlhodobej prípravy je v podstate **budovanie si správnych návykov a postojov** vzhľadom na hra



Dlhodobá psychologická príprava

- **Prebieha priebežne a má všeobecný charakter.** Úzko je **prepojená s výchovou športovcov** a v istom zmysle umožňuje ovplyvňovanie športovcov v priebehu tréningového procesu. Psychické vlastnosti a schopnosti **rozvíjame** predovšetkým **pomocou súťažných metód**, metód **maximálneho zaťažovanie** pod. Vrcholnou formou psychologické prípravy sú **tréningové** (pomocné) aj vlastné (hlavný) **súťaže**.

Dlhodobá psychologická príprava

Zahrňa v podstate tieto body:

- ☐ obklopovať sa vysoko motivovanými ľuďmi
- ☐ rozvíjať radosť zo súťaženía
- ☐ pripomínať si, že šport je prostriedkom k osobnému rozvoju
- ☐ rozvíjať odvahu: vedieť zniesť neistotu a zabojsovať s vlastným strachom
- ☐ učiť sa myslieť pozitívne, problémy brať ako výzvu
- ☐ nenechať sa odradiť neúspechom a
- ☐ pestovať si kontrolu nad emóciami
- ☐ robiť pravidelné rekapitulácie vlastnej práce a rozmýšľať ako by veci dali urobiť lepšie
- ☐ hodnotiť vykonanú prácu i vlastný výkon až po výkone, nie počas neho
- ☐ učiť sa veriť sám sebe
- ☐ udržiavať si pozitívne myšlienky
- ☐ rozvoj zdravej sebadôvery a ctižiadosti

Strednodobá psychologická príprava

- Strednodobá príprava sa počíta na mesiace, týždne a dni podľa náročnosti súťaže.
- Môže zahŕňať ako prípravu ku každej majstrovskej súťaži, tak prípravu k najvýznamnejšej súťaži roka (MS, ME, atď.), alebo i niekoľkoročného obdobia (napr. Olympijské hry). Preto je nutné krátkodobú psychologickú **prípravou rozdeliť na:**
 - 1) **špeciálne predsúťažnú**, ktorej rozsah zahŕňa 1- 4 mikrocyklu (7-30 dní),
 - 2) **bezprostredne predsúťažnú** v rozsahu najviac 1 mikrocyklu,
 - 3) **posúťažná**

Strednodobá psychologická príprava

- Získavanie informácií, ktoré sa **týkajú špecifických záťažových faktorov** očakávanej súťaži. Informácie by mali byť sprostredkované **v dostatočnom predstihu**, aby sa aktéri mohli dôsledne pripraviť na to, čo ich čaká. **Informácie, ktoré sú k dispozícii, treba starostlivo zvažovať!**
- Tiež treba **zohľadniť kapacitu spracovateľnosti** zo strany človeka.

Krátkodobá psychologická príprava

- **Mala by navodiť, udržať alebo obnoviť optimálny psychický stav športovca** na podanie maximálneho športového výkonu v momente štartu.
- ***Regulácia aktuálnych psychických stavov*** je často spojená s osvedčeným predštartovým **rituálom** každého športovca.
- **Tréner by mal poznať spôsoby autoregulácie** predštartového stavu jednotlivých športovcov a pripraviť podmienky pre ich prípadnú realizáciu.

Krátkodobá psychologická príprava

- Dôležité pravidlo je “**nepresyt'ovat**” sa **tesne pred zápasom** zbytočným množstvom informácií, ale sústrediť sa na podstatné.

Akčné vákuum = program a činnosť hráčov 24 hodín pred MZ

- predzápasový tréning – pitný režim - voľný čas – strava – spánok / dĺžka, intenzita / - myšlienkové procesy / súper, vlastný výkon, psychorelaxácia – odreagovanie – spoločný obed – prechádzka
- 90 minút pred zápasom = **odreagovanie** – hudba, vtipy, meditovanie, **psychická koncentrácia** = taktická porada, **fyzická koncentrácia** - aktivizácia = rozcvičenie



Teória stresu

Prieskum mienky trénerov z rôznych športov ukazujú, že **podiel psychiky na aktuálnom výkone** sa odhaduje medzi 20 až 90 percentami (priemer nad 50 %).

Z toho vyplýva, že psychika v aktuálnom športovom výkone síce rozhoduje, avšak jej **podiel sa mení podľa intenzity rôznych stresujúcich faktorov** (tzv. stresorov), ktoré sú vo futbale nasledujúce:

- ☐ sledovanosť zápasu
- ☐ záujem verejnosti a mediálny záujem
- ☐ výkonnostná úroveň tímov
- ☐ významnosť zápasu
- ☐ vyrovnanosť súperov



Teória stresu

Sút'až je pre aktéra vždy **mimoriadnym stresom**, preto sa musí na zvládnutie svojho vystúpenia dlhodobo a správne pripravovať.

Psychický stres je stav spôsobený vonkajšími zát'ažovými podmienkami (stresormi), ktoré vedú k zmene v organizme a v dôsledku toho k zmene vnútorného prežívania (stres).

Rozdeluje ich na 3 štádia:

1. Alarm (mobilizačné štádium)



1. Alarm (mobilizačné štádium)

V štádiu “**ohrozenia**” stresorom nastáva spustenie nešpecifickej vnútornej reakcie organizmu. Organizmus sa takto **pripravuje vnútorne na zvýšený výkon.**

Hormonálne zmeny:

- ☐ aktivizuje sa vylučovanie hormónov
- ☐ do krvi sa vyplavuje krvný cukor ako zdroj okamžitej energie

Fyziologické zmeny:

- ☐ zvýšené potenie
- ☐ zvýšený tlak krvi
- ☐ zvýšený pulz
- ☐ vyššie prekrvenie

Psychologické zmeny:

- ☐ kognitívne a vnemové procesy ako napr. zúženie vnímania a zmenené chápanie súvislostí
- ☐ poruchy orientácie až chaos

2. Rezistencia (obranné štádium)

Fáza zvýšenej odolnosti, keď **organizmus funguje na zvýšené obrátky** a vyrovnáva sa so stresorom.



3. Vyčerpanie (exhaustívne štádium)

Po vyčerpaní rezerv nastáva útlm, ktorý je symptomaticky rôzny podľa typu osobnosti. Z hľadiska adaptácie sa najhoršie športovec **vyrovnáva s kumulovaným stresom**, ktorý zahŕňa viac príčin-stresorov (napríklad byť mimo športovú formu, rozchod s priateľkou, očakávanie veľkej konkurencie, a pod).

Veľmi negatívny je aj **dlhotrvajúci stres**, ktorý nenápadne a postupne vyčerpáva energetické rezervy organizmu až organizmus prechádza do exhaustívneho štádia stresu = **tzv. syndróm vyhorenia (burn-out)**.

INŠPIRÁCIA

Arnold Schwarzenegger 2018 - The speech that broke the internet - Most Inspiring ever



WORK YOUR ASS OFF

Pracuj tvrde

0:00 / 12:06

Posunutím zobrazíte více





Ďakujeme za pozornosť