

Psychologická příprava? S tím na mě nechod'te, nejsem přece blázen...

Autorka: Veronika Baláková

Napadlo vás někdy, proč sportovci, kteří tvrdě trénují, plní přesně tréninkové plány, jsou vytrvalí ve své práci a během tréninků propotí spoustu triček, v samotném zápase pak neuspějí?

Určitě jste se už nad tímto tématem nejednou zamýšleli.

Mnohdy to bývá způsobeno tím, že v tréninku, v celé přípravě, se nejčastěji zaměřujeme na trénink sportovce pouze *od krku dolů*, což znamená, že se zabýváme právě jen rozvojem kondice, pilováním techniky a taktiky. Jenže pro závod je pak nejdůležitější právě *hlava* sportovce, která ukáže, zda sportovec dokáže „prodat“ vše, co v přípravě natrénoval.

Psychologická příprava

Co to PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA (PP) je a jak má správně probíhat?

PP (někdy též mentální trénink) je systematické a důsledné procvičování mentálních (psychologických) dovedností pro účely zvyšování výkonu a hlavně vzrůstání požitku ze sportovní činnosti nebo dosažení většího uspokojení ze sportovní nebo fyzické aktivity.

Cílem je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a stabilizovat tak výkonnost v závodě či soutěži.

Přípravu sportovce zaměřenou na jeho psychickou odolnost by měl vždy provádět sportovní psycholog, případně mentální kouč, který má odpovídající vzdělání a zkušenosti. Pozor! V současné době nalezneme na internetu spoustu webových stránek jedinců, kteří se honosí titulem mentální kouč nebo dokonce sportovní psycholog. Ne všichni ale mají adekvátní vzdělání a praxi! Asociace psychologů sportu ČR (www.sportpsy.cz) sdružuje většinu jedinců, kteří těmto nárokům vyhovují. Často se doporučuje, aby roli jedince, který vede PP, zastávala jiná osoba, než trenér sportovce. V praxi se však ukazuje, že i trenér dokáže velmi dobře na svěřence působit, pokud má prostor se sportovním psychologem konzultovat jednotlivé postupy a individuální potřeby hráčů. Já osobně si triády psycholog – trenér – hráč (tým) cením nejvíce!



Přehled základních psychologických dovedností sportovce:

SEBEPOZNÁNÍ	<ul style="list-style-type: none">⊙ základem pro získání kontroly nad myšlenkami, pocity a chováním (zdroj síly i příčina selhání při dosahování toho, co chceme);⊙ sportovci jsou schopni na tomto základě systematicky pracovat na nácviku dalších psychologických dovedností;⊙ je základem pro dosažení plného potenciálu člověka a sportovce;
PLÁNOVÁNÍ CÍLŮ	<ul style="list-style-type: none">⊙ zaměřuje naši pozornost;⊙ mobilizuje a reguluje množství úsilí, které jsme připraveni vložit do konkrétní činnosti teď a tady;⊙ umožňuje vytrvat v dlouhodobém úsilí;⊙ motivuje nás k přemýšlení nad různými alternativami dosažení toho, co chceme;
VNITŘNÍ ŘEČ	<ul style="list-style-type: none">⊙ zvyšuje koncentraci;⊙ udržuje úsilí;⊙ zvyšuje sebevědomí, motivaci;⊙ přerušuje špatné zvyky;⊙ začíná akci;⊙ reguluje stupeň nabuzení;
KONCENTRACE	<ul style="list-style-type: none">⊙ zaměřuje naši pozornost;⊙ umožňuje zabývat se klíčovými prvky techniky či taktiky;
IMAGINACE	<ul style="list-style-type: none">⊙ slouží k nácviku technických a taktických dovedností;⊙ buduje sebevědomí;⊙ slouží ke kontrole emocí;⊙ zlepšuje koncentraci;



RELAXACE	<ul style="list-style-type: none">⦿ redukuje svalovou tenzi;⦿ redukuje kognitivní úzkost (obavy, strach, úzkost);
----------	--

Důležité je si uvědomit, že psychologické dovednosti se lze naučit, lze je trénovat a že PP není záležitostí jen „problémových“ či vrcholových sportovců. Psychologické dovednosti může využívat sportovec (ale i týmy) jakéhokoliv věku, výkonnostní úrovně či sportovního zaměření. **...nemusím být „blázen“, abych začal PP využívat, můžu být třeba jen hráč, který se chce naučit lépe soustředit na své úkoly v zápase...**

Nezapomeňte, že PP nemůže nahradit fyzickou či kondiční přípravu, měla by ji ale doplňovat.

***Silná a odolná mysl vám nemusí získat Olympijskou medaili,
ale slabá mysl vás o ni může připravit.***

