

JAKOU PSYCHOLOGICKOU SÍLU MAJÍ

ELITNÍ SPORTOVCI A TRENÉŘI ?

Michal Ježdík



JAKOU PSYCHOLOGICKOU SÍLU MAJÍ ELITNÍ SPORTOVCI ?

Michal Ježdík



CHARAKTERISTIKA ELITNÍCH A SUPER ELITNÍCH SPORTOVců PODLE SIRA MICHAELA BARBERA

ELITNÍ

- Svědomití ve svém sportu
- Mnoho tréninkových hodin
- Soustředěný na ‚mastery‘
- Řízený
- Spokojený s top výkonem
- „Kultura snažení“ z rodinného prostředí
- Silný tah na branku od rodičů a/nebo trenéra
- Podpora a výzva plná života
- Zranění a překážky na cestě
- Reflektovat s ostatními ohledně výkonu

SUPER ELITNÍ

- Obsesivnost a perfekcionalismus
- Udržet vysokou úroveň tréninku po celou dobu kariéry
- Soustředěný na ‚mastery‘ a výsledek
- Zvýšená „potřeba uspět“
- Nikdy spokojený
- Rozhodující životní událost blízko významné sportovní události
- Silná vnitřní motivace
- „Téměř fanatická“ reakce na výzvy
- Vytěžit co nejvíc z „rocky road“
- Reflexe výkonu na „spirituální úrovni“

DŮVĚRA

Klíčový faktor mezi úspěchem a neúspěchem

- Je dynamická, nestabilní a náchylná ke změnám
- I proto mají sportovci pocit, že nad ní nemají žádnou kontrolu - nad jejich sebevědomím
- To nemusí být pravda - sportovci mohou převzít otěže nad jejich důvěrou
- Tip 1: Přestaňte se cítit sebevědomě a začněte přemýšlet sebevědomě
- Tip 2: Pochopte, odkud pochází vaše důvěra. Jakmile pochopíte své zdroje důvěry, můžete převzít ji více řídit.
- Důvěra je reálná.



DŮVĚRA

Odkud pochází moje důvěra? Př.: dovednost

- Jasně pochopení technických požadavků na dobrý kontakt s míčem
- Pozitivní prohlášení o schopnosti hráče splnit tyto technické požadavky v nadcházejícím pokusu (kopu, střele)
- Úspěšné tréninkové zkušenosti.
- Úspěšné opakované zápasové zkušenosti. Plus těžší prostředí nácviku v tréninku.
- Pozitivní zpětná vazba kouče o dovednosti a její využití.
- Pozitivní imaginární představy dovednosti, před kontaktem s míčem / jakmile dojde ke kontaktu s míčem.



TYPY DŮVĚRY

DŮVĚRA SPECIFICKÁ PRO SPORT

- odkazuje na technické dovednostní prvky a nezbytné silné stránky a kondiční nároky
- je budována v průběhu mnoha let tréninku a zdokonalováním nejjemnějších technik
- může se dokonce rozvinout prostřednictvím soutěží a konkurence, když zvládne psychickou zátěž
- na vrcholné úrovni, sportovně specifický trénink není o dosažení něčeho „správně“, ale o ujištění se, že „jde správným směrem“



TYPY DŮVĚRY

ZÁPASOVÁ, TURNAJOVÁ DŮVĚRA

- být uvolněný, cítit se příjemně během velkého turnaje
- každý sport má svoje vlastní ,cítění‘ soutěže: místo, velikost, zvuk, formát apod.
- elitní sportovci, díky zkušenostem a psychickým zkouškám, se učí, co v jejich případě funguje. To zahrnuje například: tejpování, cestování, životosprávu, rutinu zápasového dne, rutinu odpočinkového dne apod.
- nejmenší detaily jsou považovány jako pomoc sportovcům cítit se pod kontrolou. **Více kontroly = méně starostí = snazší příprava.**



TYPY DŮVĚRY

KONKURENČNÍ, SOUTĚŽIVÁ DŮVĚRA

- být duševně ‚svobodný‘ a otevření ke konkurenčnímu souboji. To je ‚důvěra‘, o které každý mluví.
- kariérně dlouhý projekt a potřebujete mnoho tréninku najít váš nejlepší mentální sweet spot
- trénink znamená opakování; opakování je to, jak se učíme
- zlepšení následuje po dobrém výkonu, obzvláště pokud byl dodržen mentální program; sportovci pravděpodobněji zopakují tento proces, což zase zvyšuje pravděpodobnost dalšího úspěchu
- Konkurenční, soutěživá důvěra uspíší sportovci kdykoli překonat překážku, o které si myslí, že je nad rámec jeho schopností



TYPY DŮVĚRY

SKUTEČNÁ DŮVĚRA = SEBEVĚDOMÍ

- jak se sportovec cítí bez ohledu na výsledky
- obvykle je budována během dětství, ale může být rozvinuta se správným přístupem a podporou v jakémkoli věku
- má silný vnitřní hlas a zralost, které umožňují zpětnou vazbu a kritiku
- existuje úzká a silná souvislost s **odvahou, nezdolností, vášní a nadšením**
- pomůže sportovci překonat ztráty. Učí se vidět ztrátu jako příležitost, osobní vhled, jak se zlepšit.
- **být smutný po ztrátě je přijatelné; mít depresi ne**
- méně jistí sportovci budou skrývat špatné výkony za cokoli, od výmluv, na jednom konci spektra, po přetrénovanost, na druhém konci (př.: JW)



PSYCHOLOGICKÁ SÍLA

- **ODHODLÁNÍ, ROZHODNOST**
- **KONZISTENCE, DŮSLEDNOST**
- **DUŠEVNÍ HOUŽEVNATOST, ODOLNOST**
- **SEBEVĚDOMÍ**

CO SE ZA NÍ SKRÝVÁ

- Dosažení nejlepšího (bez ohledu na okolnosti)
- Důsledně věří v sebe sama a tým
- Překonat jakékoli překážky, kterým mohou čelit, v soutěžním i mimosoutěžním prostředí
- Je ho dosahováno díky intenzivnímu tréninku, který zahrnuje úspěšná opakování a přípravu navíc

PSYCHOLOGICKÁ SÍLA

- **SPORTOVNÍ A MORÁLNÍ DOVEDNOSTI CHARAKTERU**
- **NEZDOLNOST**
- **ŘÍZENÁ TOUHA**

CO SE ZA NÍ SKRÝVÁ

- Musí být v souladu, aby mohl být sportovec šťastný
- Schopnosti odrazit se „ode dna“ a vypořádat se s nezdary, včetně individuálních chyb, špatného výkonu, zranění
- Ochota dělat věci správně

PSYCHOLOGICKÁ SÍLA

- **MYŠLENÍ RŮSTU**
- **SCHOPNOST PŘIZPŮSOBIT SE**
- **MÍT MENTALITU VÍTĚZE**

CO SE ZA NÍ SKRÝVÁ

- Přijmout selhání jako příležitost k učení se a zlepšení se, přijmout kritiku jako pozitivní věc
- Zjistit, co je třeba rychle udělat v situacích pod velkým tlakem
- Schopnost mentálně překonat špatný výkon, abyste se mohli posunout dopředu

JAKOU PSYCHOLOGICKOU SÍLU MAJÍ

ELITNÍ TRENÉŘI ?

PSYCHOLOGICKÁ SÍLA

- **SCHOPNOST KOMUNIKOVAT S LIDMI**
- **VYTVOŘENÍ KULTURY S VYSOKÝM STANDARDEM**
- **EMOČNÍ KVOCIENT (EQ)**
- **BÝT VE SVÉ ROLI SPRÁVNÝM VZOREM PRO OSTATNÍ**

CO SE ZA NÍ SKRÝVÁ

- Stanovte vizi pro hráče a přimět je, aby si ji vzali za svou
- Sportovci jsou odpovědní a připraveni dosáhnout skvělých vrcholů
- Znalost lidského poznání a vědět, jak ho používat, co vše ovlivňuje
- Mít za své a uplatňovat hodnoty, charakteristiky a styly chování, které vyžaduje od ostatních

PSYCHOLOGICKÁ SÍLA

- **SCHOPNOST POROZUMĚT MENTÁLNÍMU ROZPOLOŽENÍ KAŽDÉHO SVÉHO SPORTOVCE**
- **NEÚPROSNOST V POŽADOVANÉ BEZCHYBNOSTI**
- **SCHOPNOST INSPIROVAT, ŘÍDIT, MOTIVOVAT , UKÁZNIT**
- **SCHOPNOST NASLOUCHAT A UČIT SE OD SPORTOVců**

CO SE ZA NÍ SKRÝVÁ

- Najít ta správná „tlačítka“ pro každého jednotlivce
- Důsledná pozornost na nejmenší detaily
- Dostat ze sportovců i celého týmu co nejvíce
- Sportovci mohou z celého týmu získat to nejlepší

PSYCHOLOGICKÁ SÍLA

- SKUTEČNÁ DŮVĚRA
- ODVAHA
- NEZDOLNOST
- VÁŠEŇ, NADŠENÍ

CO SE ZA NÍ SKRÝVÁ

- Vybudovaná díky zkušenostem ve sportu, stejně jako i v životě
- Zkoušet nové věci, být kreativní, nebát se chybovat
- Perfekcionistický („puntičkářský“) přístup pokud jde o vedení. Velké myšlenky potřebují čas, nesmí se ukvapit
- Využívají svoji vášeň a nadšení k tomu, aby inspirovali. Jejich energie vyžaduje pozornost.

PSYCHOLOGICKÁ SÍLA

- **SCHONOST SPORTOVCE ROZVÍJET**
- **PRACOVAT NEJPRVE S ČLOVĚKEM, TEPRVE POTOM SE SPORTOVCEM**
- **SÍLA SEBEREFLEXE**

CO SE ZA NÍ SKRÝVÁ

- Použitím své vlastní „síly“ rozvíjet silný vnitřní hlas sportovce a schopnost sebekontroly
- Porozumět charakteru a osobnosti sportovce a vědět, jak z něho dostat to nejlepší
- Musí mít stěžejní psychologické silné stránky

NASTAVENÍ MYSLI (GROWTH MINDSET VS FIXED MINDSET)

Nastavení mysli klíčových hráčů a trenérů, kteří zdravě nakazí své spoluhráče, kolegy trenéry, celý realizační tým, celý klub, firmu.



DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST.

