Mgr. Václav Petráš
sportovní psycholog

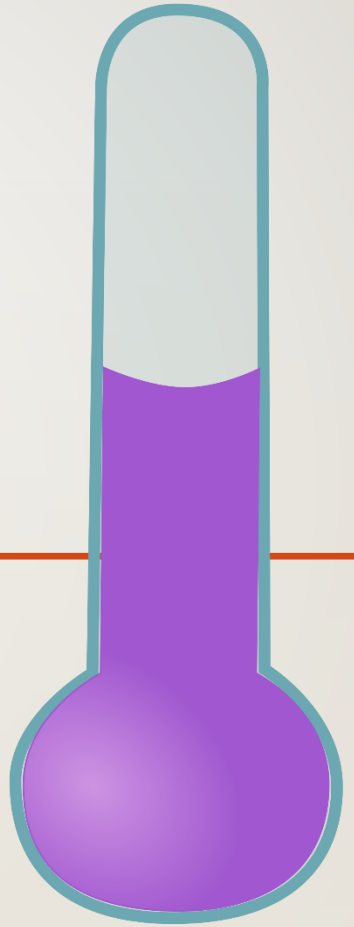
PsychologieVykonu.cz/
AKADEMIE

MOTIVACE A ZVĚDAVOST V TRÉNINKU

MGR. VÁCLAV PETRÁŠ

PSYCHOLOGIEVYKONU.CZ

MOTIVOVANOST =



„Chce se mi“, „Baví mě to“

Jak tento stav provokovat a jak ho (ne)ubíjet?

Svetlana Braun via Getty Images

Maximalizace aktivity (i té mentální)

Využití „čekacího času“.

Trénink mentálních dovedností a návyků

Nejlepší spoluhráč byl skvělý v tom, že …

Tichá pošta + demokracie = trénink komunikace a leadershipu

Pravidlo jedné minuty

Využití vlastního slovníku

Komunikační investice - individuální i skupinová

Repetice bez stereotypu

Téma dne/aktivity (změna rolí – neobvyklé řešení – pět vteřin do konce – „pšššt“)

Co nejméně „sterility“ (nevolnost z „nudy“)

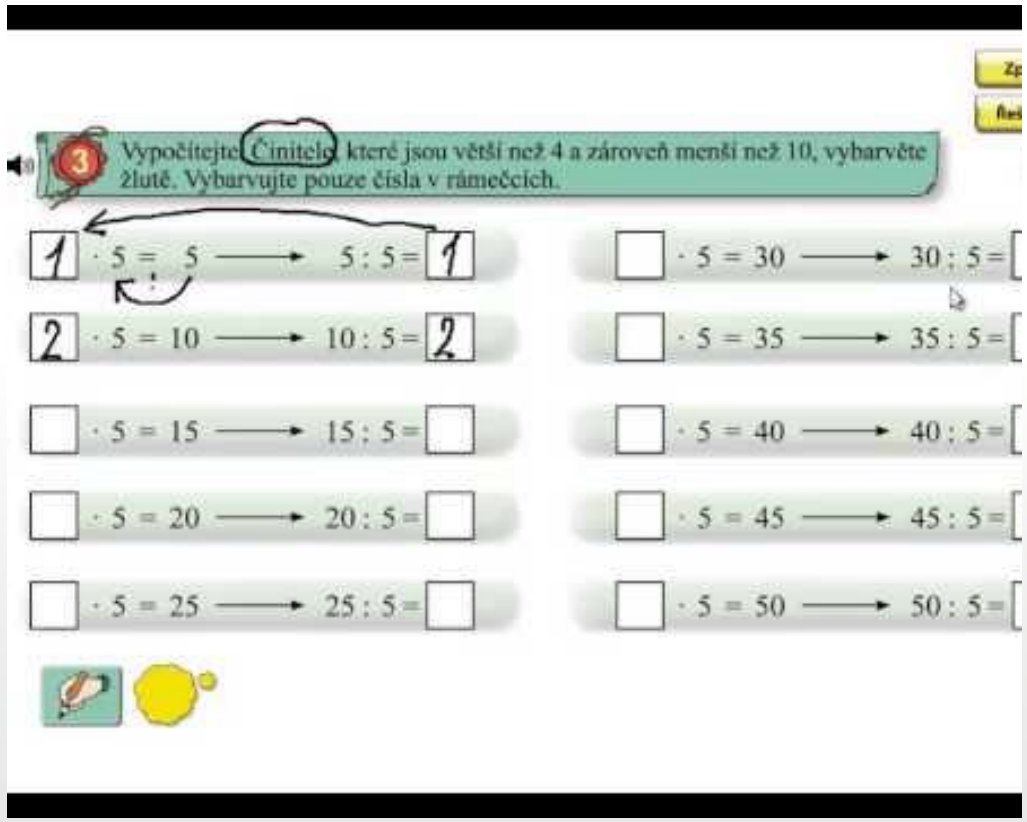
Přivlastnění si cvičení

Neustálá „evoluce“ cvičení

DYNAMICKÁ OBTÍŽNOST

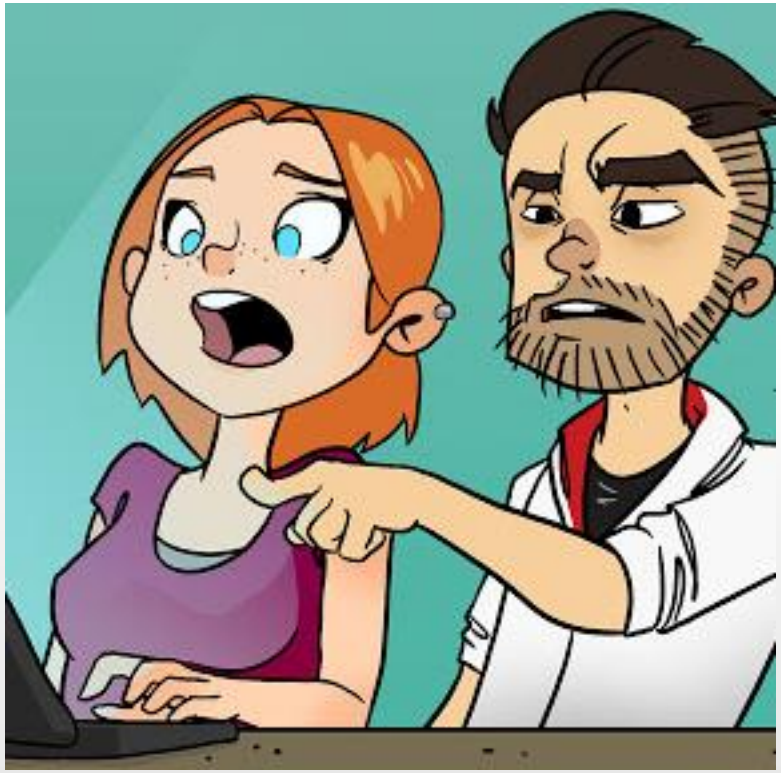
- Škálovaná obtížnost (udržování „výzvy“ a překvapivosti)
- Stabilně „jednoduché“ (dřív výzva, nyní hravě zvládnutelné)
- Stabilně náročné (dřív nepředstavitelná výzva, postupný progres)

Kultura zvědavosti a snahy o pochopení, nikoli „cvičených opic“

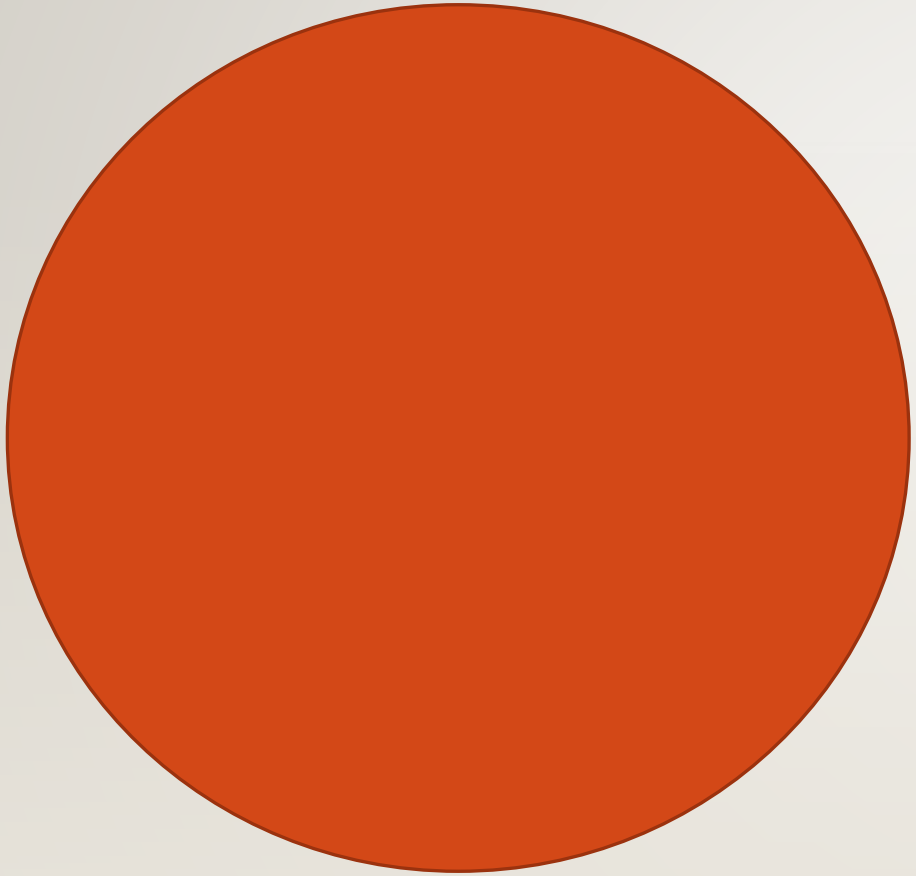

3
Vypočítejte Činitele, které jsou větší než 4 a zároveň menší než 10, vybarvěte žlutě. Vybarvujte pouze čísla v rámečcích.
1 · 5 = 5 → 5 : 5 = 1
2 · 5 = 10 → 10 : 5 = 2
· 5 = 15 → 15 : 5 =
· 5 = 20 → 20 : 5 =
· 5 = 25 → 25 : 5 =
· 5 = 30 → 30 : 5 =
· 5 = 35 → 35 : 5 =
· 5 = 40 → 40 : 5 =
· 5 = 45 → 45 : 5 =
· 5 = 50 → 50 : 5 =

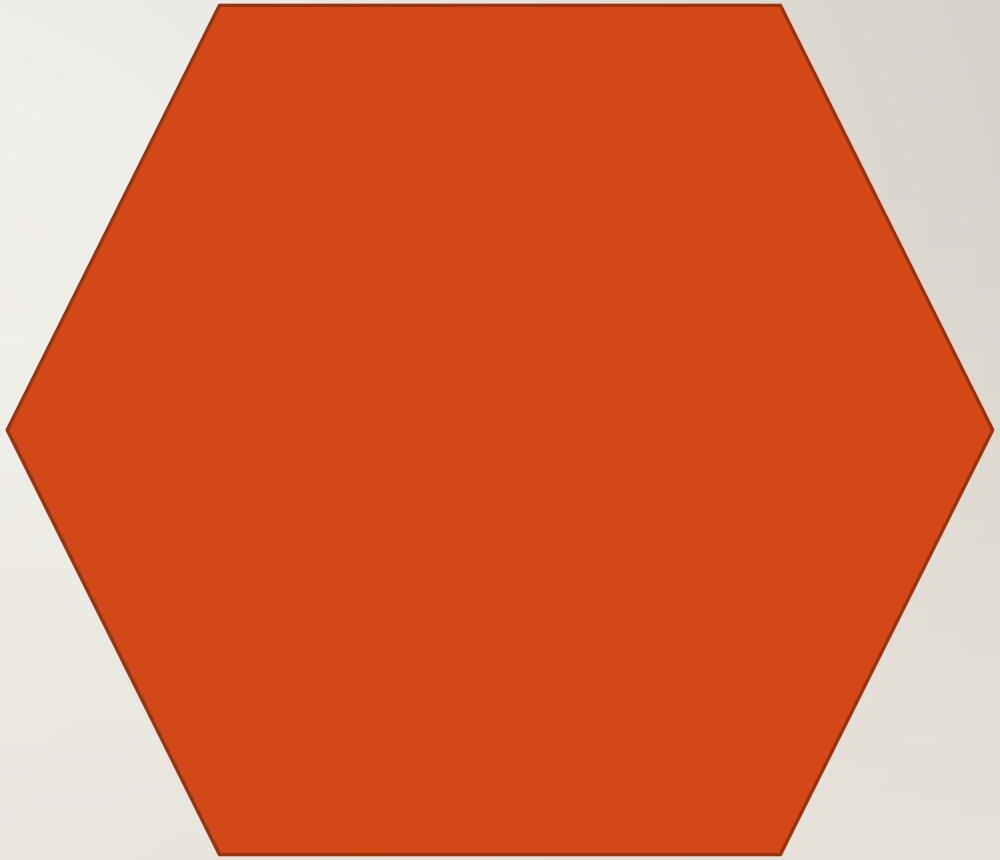
CO JE LEPŠÍ?

- Uvolněně/Křečovitě
- Špička/pata
- Rozdrtit plechovku?
- Střídat?
- Hlavně opatrně…?
- Budeme si nadávat
- Tři kličky



Spoluvytváření řešení





„Vůbec mě to cvičení nebavilo. Nechápu, na co to je.“

Proč to děláme? V čem nám to pomůže v zápase?

PRO EVOLUTION SOCCER 2018
PRO EVOLUTION SOCCER

DĚKUJI!

Mgr. Václav Petráš