



# UEFA C LICENCE

Psychologické aspekty



---

# VÝVOJOVÁ STADIA

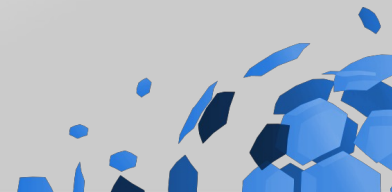
- Jaká máme důležitá životní období?
- Co v těchto obdobích z pozice trenéra dělat?



---

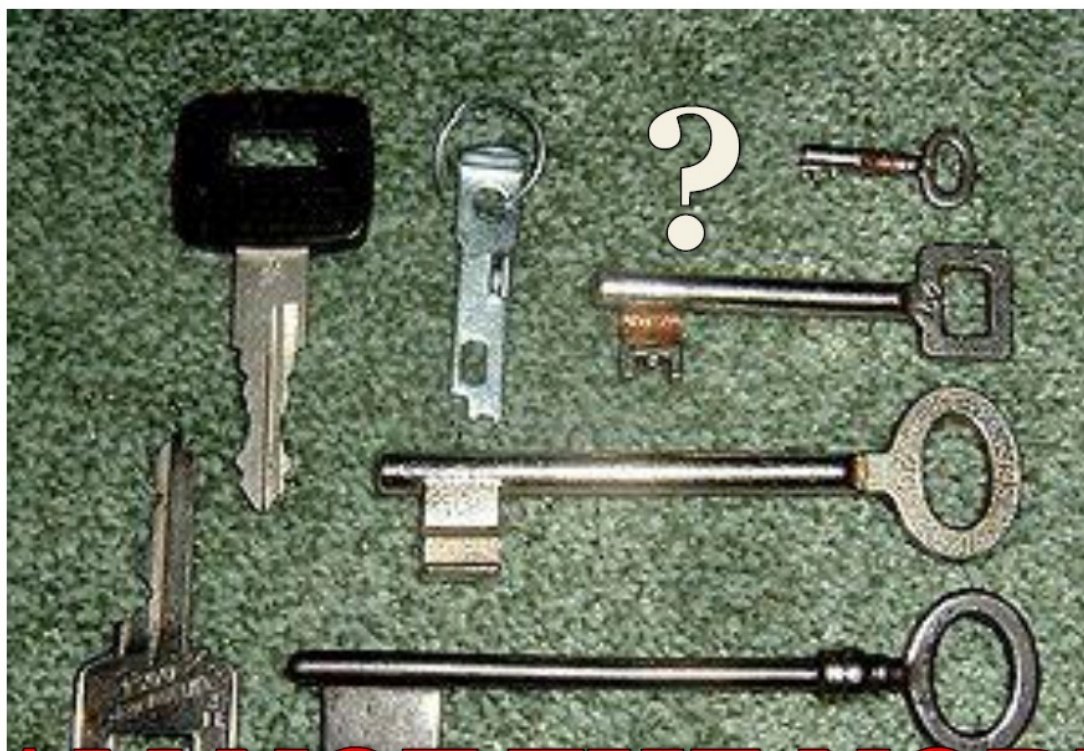
# PSYCHOLOGIE

**Marian Jelínek: „Psychiku lze ovlivnit z vteřiny na vteřinu a buněčné tělo, respektive dovednosti hráče, technické, taktické, na to potřebujeme x týdnů, tak v tom je síla psychologie. Z vteřiny na vteřinu můžeme změnit vnitřní prostředí hráče a tím jeho sportovní výkon.“**

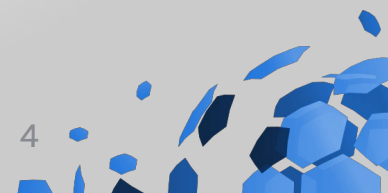


---

# POZNÁNÍ HRÁČŮ – MÁME NĚJAKÉ NORMY?



**I AM NOT THE NORM**



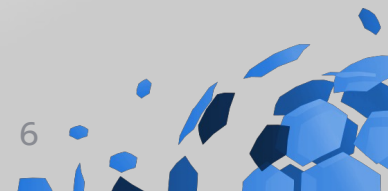
# POZNÁNÍ HRÁČŮ



---

## CO KDYŽ SE DÍTĚTI NĚCO NELÍBÍ ČI HO NĚCO TRÁPÍ?

1. Komunikace → snaha → aktivita → ADHD → agrese → závislosti
  
2. Komunikace → snaha → pasivita → nezájem → ADD (deprese) → sebepoškození



---

# NASLOUCHÁME???



- Máme 2 uši a pouze jedna ústa
- Slyšíme, co dotyčný skutečně říká? Vnímáme co je za slovy?
- Vnímáme u toho jeho slova nebo i neverbální komunikaci?
- Jakým orgánem nasloucháme? Hodnotíme?
- **Nedostatek trpělivosti, nedostatek zkušeností**
- **Nesprávná očekávání**
- **Nezájem (o téma, názoru druhé strany x zahleděnost do sebe)**
- **Neakceptování pasivity – potřeba dominance (např. koktání...)**
- **Obava z konfrontace => malé sebevědomí, strach z neúspěchu, „nachytání“, nedostatek vědomostí**



---

## VLASTNOSTI A RYSY OSOBNOSTI

- **Temperament** – míra odpovědi na vnější podněty
  - naladění člověka, vrozené z 80%, projevuje se způsobem jednání, chování
  - stabilita x labilita, extroverze x introverze
  - choleric, flegmatik, sangvinik, melancholik
- **Charakter**
  - chování v určitých situacích
  - méně vrozený, ovlivněn výchovou, socializací a svědomím
  - Morálka – stěžejní je osobní příklad trenéra!!!





**CHARAKTER** SE ODVÍJÍ OD VYTRVALOSTI, SEBEOVLÁDÁNÍ A SVĚDOMÍ. JEDNÍM Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH PRVKŮ CHARAKTERU JE VZTAH ČLOVĚKA K SOBĚ SAMÉMU, KTERÝ JE DÁN PŘEDEVŠÍM SEBEPOJETÍM, JEHOŽ SLOŽKAMI JSOU SEBEPOZNÁNÍ, SEBEHODNOCENÍ A SEBEUVĚDOMĚNÍ.



---

## EXTROVERZE

- 2 protichůdné rysy lidské povahy
- Čerpají energii a inspirace převážně z okolního světa
- Vyhledávají společnost
- Jsou rádi středem společnosti
- Mají tendenci nejdříve jednat, až potom myslet
- Vyhledávají změny, vyčerpává je klid a nedostatek vnějších podnětů



## INTROVERZE

- 2 protichůdné rysy lidské povahy
- Čerpají energii ze svého vnitřního světa pocitů, myšlenek
- Méně hovorní
- Mají rádi svůj klid
- Jednají uvážlivě
- Pobyť ve větší společnosti a mnoho vnějších podnětů je vyčerpávají

---

# EXTROVERZE

- Extroverze – přednosti

- Odvaha
- Nadšení, spontánnost
- Flexibilita, otevřenost vůči konfliktům
- Rychlost a aktivita

- Extroverze – překážky

- Lehkomyslnost
- Agresivita
- Netrpělivost
- Sebestřednost
- Zviditelnění



---

# INTROVERZE

## • Introverze – přednosti

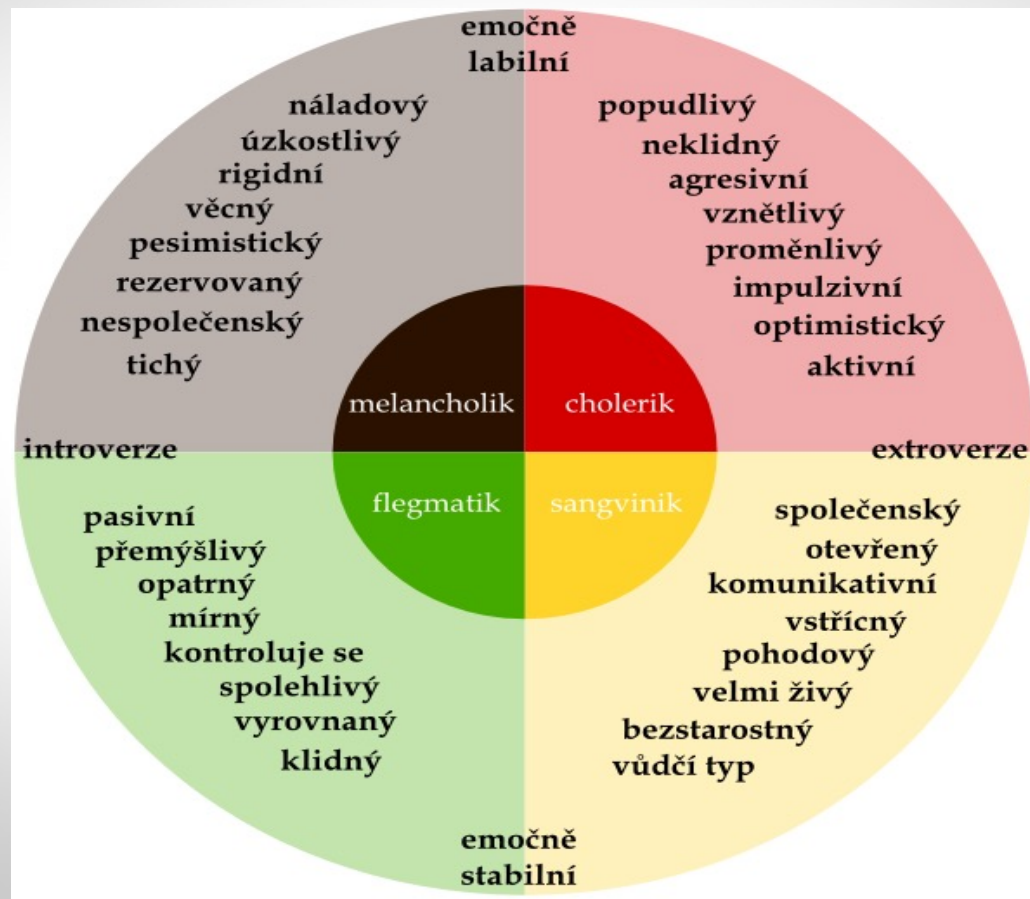
- Obezřetnost, nezávislost
- Soustředěnost
- Naslouchání, Empatie
- Klid a uvolnění
- Analytické myšlení

## • Introverze – překážky

- Strach
- Přílišný důraz na detail
- Pasivita
- Vyhýbání se kontaktu
- Rychlé přetížení



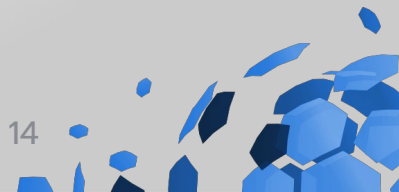
# SKUPINY OSOBNOSTÍ



---

## DALŠÍ MOŽNÉ ODLIŠNOSTI

- Pocitový, rozumový
- Obrazový, sluchový
- Intuitivní, senzorický
- Logický, etický



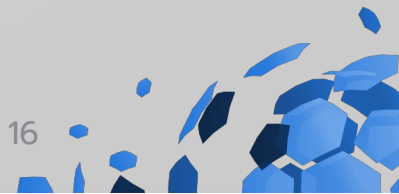
---

# VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ

- **Motivace**
- **Vůle** (schopnost jednat podle vlastního úmyslu, svoboda rozhodování = vždy máme možnost volby)
  - pozor na musíš => tzv. volný paradox (čím víc chce, tím méně to jde)
  - Přes emoční vazbu (chci x nechci a líbí x nelíbí)
- **Emoce**
  - Afekt – krátkodobá, silná emoce na určitý podnět
  - Vášeň – dlouhodobá, velmi silná emoce



# MOTIVACE VS. INSPIRACE

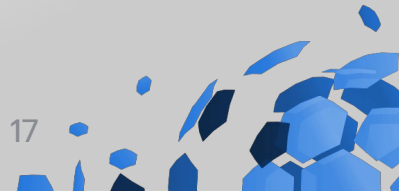




---

# EMOCE

Vnímáme/děláme rozdíl, mezi tréninkem a zápasem?  
Prožíváme jiné emoce? Jaký dopad to má na hráče?



---

# NASTAVENÍ MYSLI

## **Růstové**

- Bod zlomu (krize) → výzva
- Inspirace úspěchem ostatních
- Hledání řešení - tvůrce
- Radost z úsilí a růstu (dl.) – cesta
- Řeší věci, které může ovlivnit
- Chyba jako prostor k růstu

## **Fixní**

- Bod zlomu (překážka) → hrozba
- Frustrace při úspěchu ostatních
- Hledání důvodů proč ne - oběť
- Radost z úspěchů (krát.) – cíl
- Řeší věci, které nemůže ovlivnit
- Chyba jako selhání



---

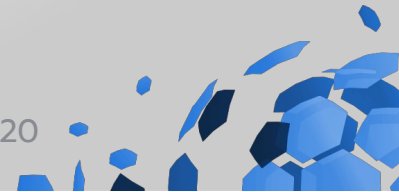
# POZORNOST TRENÉRA

- Kam zaměřujeme svou pozornost, tam ji nevědomě zaměřujeme i hráčům
  - Silné x slabé stránky
  - Proces x výsledek
  - Soupeř x já/my
- Jak se díváme na hráče? Co si myslíme? (má na to/nemá na to)
- Čím víc dáme hráčům informace o soupeři, tím víc vyzdvihují kvalitu soupeře (neuvědoměle)



## ZAMĚŘENÍ NA ČINNOST X VÝSLEDEK

- Proces vedoucí k mistrovství dlouhodobě motivuje. Motivuje nejen hráče, ale i rodiče a trenéry. Mistrovství vám zůstane napořád.
- Výsledek i v podobě vítězství má krátkodobý účinek. **Přijde a odejde.**
- Učme děti **milovat hru** a **milovat zlepšování sebe sama**.. Výsledky se dostaví. Opačná cesta není možná!!!



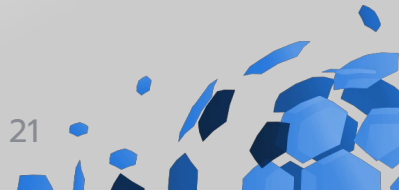
# POZORNOST TRENÉRA/RODIČŮ/HRÁČŮ

## Výsledek

- Skóre
- Srovnávání se s ostatními
- Chybovat je špatné
- Neustálé hodnocení

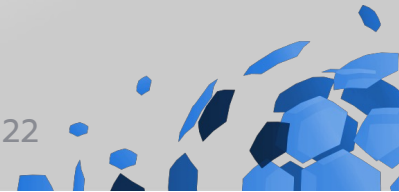
## Mistrovství

- Úsilí
- Učení a zlepšování se
- Chybovat je přirozené
- Víra v potenciál



***Jedna skupina se podrobila šestitýdennímu cvičení jógy zaměřenému na smích, (Hasja jóga) zatímco další pacienti v rekonvalescenci podstoupili pouze pohybová cvičení. Hladina krevního tlaku u skupiny, která se zaměřila pouze na fyzické cviky, byla vesměs stejná, zatímco u pacientů, kteří se léčili smíchem, poklesla. Jde o vůbec první studii, která prokázala, že smích dokáže ovlivnit krevní tlak“***

- biopsycholožka Ilona Papousková z rakouské univerzity v Grazu***





**SPOLEČNĚ DOSÁHNEME VÍCE !**  
**(TOGETHER EVERYONE ACHIEVES MORE)**

Děkujeme!

