



ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

Psychologické aspekty přípravy plavců v postcovidovém období

Hana Pernicová

Covid -19 – zásah do tréninkového a závodního režimu



CO SPORTOVČŮM



VZAL:

- ✓ Pravidelný trénink, otevřená sportoviště
- ✓ Trénink ve skupině
- ✓ Sociální kontakty s ostatními členy týmu, spolužáky atd.
- ✓ Komunikace face to face s trenéry, učiteli
- ✓ Omezení soutěží, rušení soutěží, změna cílů sportovní přípravy, režim tréninku a soutěží, publikum na soutěžích
- ✓ Jiné zájmy, kroužky
- ✓ Socializing - kino, party, koncerty, aktivity s rodinou/přáteli
- ✓ Možnost být o samotě nebo s vrstevníky bez rodičů a sourozenců (ponorka doma)
- ✓ Možnost brigády (výuka dětí, plavčík atd.)

Zdravotní/psychologické aspekty Covid -19

Jaké obtíže mohou komplikovat návrat ke sportu?

- ✓ Zadýchávání a kašel
- ✓ Bolest na hrudi a bušení srdce
- ✓ Bolesti svalů, kloubů, svalová slabost, zvýšená náchylnost ke křečím
- ✓ Ztráta vytrvalosti
- ✓ Únava a vyčerpání, bolest hlavy
- ✓ Trávicí potíže (nedostatečné trávení, nadýmání, bolesti břicha)
- ✓ Postižení srdečního svalu
- ✓ Nervová soustava – poruchy soustředění, pokles nálady, poruchy spánku, depresivita...

Profesionální sportovci by měli po prodělaném, i bezpříznakovém, onemocnění Covid-19 vždy podstoupit speciální lékařskou prohlídku (pneumologické vyšetření, sportovní lékařství atd.)

viz http://www.cstl.cz/file/2020/11/CSTL_COVID_navrat-ke-sportu-RTP.pdf

Terapie:

- ✓ Pneumologické vyšetření
- ✓ Dechová cvičení – fyzioterapie
- ✓ Léčba, potravinové doplňky – acylpirin, omega-3 , zinek, železo, hořčík, vitamín C, B, D
- ✓ Sportovní psychologie, psychoterapie



Možné dopady pandémie covid-19 na psychiku plavců



... a to i v případě, že onemocnění neprodělali...

- ✓ **Narušení/rozbourání tréninkového/školního režimu**
- ✓ **Ztráta motivace**
- ✓ **Poruchy soustředění**
- ✓ **Zhoršený spánek**
- ✓ **Zvýšená úzkostnost**
- ✓ **Zhoršený time management**
- ✓ **Snížená sebedůvěra**
- ✓ **Sociální aspekty** – přetrhání sociálních vazeb, sociální úzkostnost až fobie
- ✓ **Závislost na internetu, mobilu**
- ✓ **Látkové závislosti** – tabák, alkohol



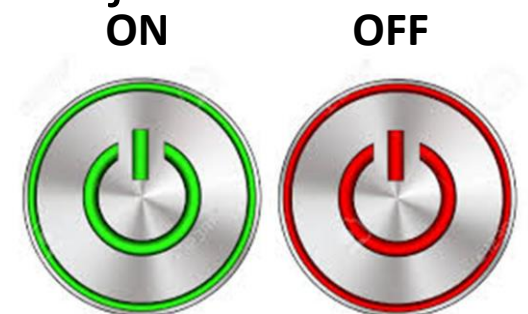
CO DĚLAT? Disciplína



- ✓ **SYSTÉM tréninku** – trenér + sportovci (+ rodiče)– děláme na tom společně, chápání společného zájmu, cíle
- ✓ **DOCHÁZKA**, včasnost, brát v úvahu i ostatní sportovní aktivity; omluvy – sms, whatsapp, předem
- ✓ **KVALITNÍ KOMUNIKACE** se sportovci/rodiči: stručně, jasně, výstižně – whatsapp skupina/důležité, delší mailem
- ✓ Dokumenty na stránkách klubu
- ✓ **NEFORMÁLNÍ ROZHOVOR** „brief contact“: zájem o sportovce jako člověka, jak se mu daří, ve škole, rodina atd. (oběd, káva, na tribuně, ne vlezlost, ale upřímný zájem; s respektem, citlivě; stačí krátce; individuálně dle potřeby; držet hranici)
- ✓ **UDĚLAT, CO JE V NAŠICH MOŽNOSTECH** – stanovit si hranici, pokud rodiče/sportovci nespolupracují (špatně vytvořené návyky v rodině atd.), někdy je důležité si přiznat, že více udělat v rámci svých možností udělat nemůžeme – v případě otevřenosti ke spolupráci odeslat na odbornou pomoc – PPP, klinický psycholog, sportovní psycholog (sportovec a jeho rodiče musí souhlasit)

Time management

- ✓ Zpátky na „koleje“ – **commitment – ODHODLÁNÍ**
- ✓ **KONZISTENTNÍ PŘÍSTUP**, intenzita – podobný přístup trénink, závod (modelovaný trénink)
- ✓ **PLNÁ KONCENTRACE na trénink** – 100% focus
- ✓ **Práce X odpočinek**: Time on/time off; riziko nadměrné aktivace HPA (hypotalamicko-hypofyzární-nadledvinové) osy – tzv. vyčerpání stresem (zvýšená nemocnost, zranění, únava, nechůť, do tréninku, zhoršená nálada, psychické vyčerpání, ztráta motivace)
- ✓ **NASTAVENÍ REŽIMU**: škola, sport, odpočinek, školní příprava, spánek
- ✓ „**Normální život**“ – rodina, kamarádi, volnočasové aktivity – neřešit stále jen sport (i v rodině, car coaching)
Odmakat trénink – pomyslně zavřít dveře za tréninkem, **regenerace**
- ✓ **Rozvíjet u sportovců vlastní uvědomělost, zodpovědnost**



Motivace

- ✓ Chápat **motivaci z úhlu pohledu sportovců/děti**: Co je pro ně motivující? Proč rádi chodí na trénink? Proč závodí? Proč chtějí být dobří? (ne „za našich mladejch let“ – příklad gymnastika – parkour)
- ✓ **Respekt ke stupni vývoje** – děti nejsou malí dospělí
- ✓ **Práce s vnitřní/vnější motivací**
- ✓ **Pozitivní posilování, vytváření správných návyků**
- ✓ **Zvyšování self-efficacy, podpora pozitivního sebeobrazu**

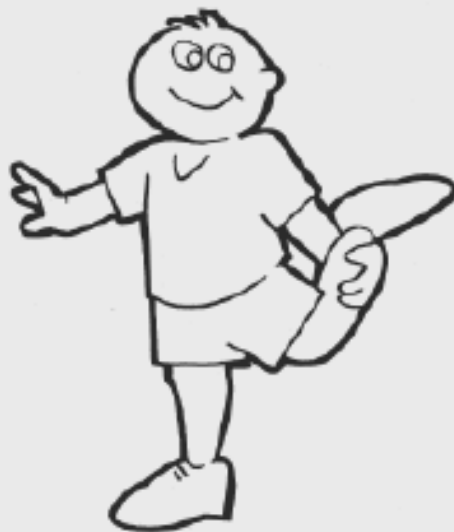
Sportovci jsou motivováni cílem naplnit své potřeby:

- ✓ **Potřeba pohybu**
- ✓ **Potřeba stimulace** (zábavy, vzrušení)
- ✓ **Potřeba kompetence** = být v něčem dobrý
- ✓ **Potřeba být respektován** (trenér, ostatní)
- ✓ **Potřeba autonomie** = samostatnosti
- ✓ **Potřeba uspokojivých mezilidských vztahů**
- ✓ **Potřeba dosažení úspěšného cíle ...**



WHY DO CHILDREN PLAY SPORTS?

Research into what children want from sport consistently puts having fun at the top of their list.



- 1 TO HAVE FUN
- 2 To improve skills
- 3 To make new friends
- 4 To be good at something
- 5 For excitement
- 6 To get exercise
- 7 To play as part of a team
- 8 For the challenge
- 9 To learn new skills
- 10 To win

If you're a parent or coach, remember why children participate.

By putting fun and development of the child first, our children will end up winning ... for a lifetime.

brought to you by the membership of **IT'S MORE**

Proč děti sportují?

1. Pro zábavu
2. Aby zlepšovali svoje dovednosti
3. Aby si našli nové přátele
4. Aby byli v něčem dobří
5. Pro vzrušení a napětí, které jim sport přináší
6. Aby měli pohyb
7. Aby byli součástí týmu
8. Je to pro ně výzva
9. Aby se naučili novým dovednostem
10. Aby vyhrávali



Tipy pro zvýšení motivace

- ✓ Stanovení **realistických a postupných cílů**
- ✓ Změna motivačního klimatu (**orientace na dovednosti, proces X** na výsledky)
- ✓ **Zvyšovat self-efficacy** sportovce
- ✓ Dávat pozor na **kritéria úspěchu a neúspěchu**, která používáme
- ✓ **Vnitřní motivace**, radost z činnosti, uspokojení ze zlepšování...
- ✓ **Zábavná/pestrá cvičení**
- ✓ **Dril/zábava**
- ✓ **Změna prostředí**
- ✓ **Zajímavý kondiční trénink**
- ✓ **Obměny** tréninku/prostředí



Jak zvýšit vnitřní motivaci?

- ✓ Umožněte zažít **úspěch**
- ✓ Každý výkon má svou **odměnu** (= informační hodnota: tohle dělám dobře)
- ✓ **Pochvalte, povzbuzujte** (Pochvala: zasloužená, upřímná, je možné jí dosáhnout; úspěch je možné přičíst **kontrolovatelným** faktorům)
- ✓ **Pestrý trénink** (cvičení, aktivita), **změny**
- ✓ Zapojte svěřence do **rozhodování** (Vymýšlení odměn a trestů, společné stanovení tréninkových cílů, taktiky, skladby tréninku?, rozcvičení ... zlepšuje pocit **kompetence**)
- ✓ Plánujte i dlouhodobé **cíle společně se svěřenci**



Pozitivní posilování



Kdy a jak často?

- ✓ **Počáteční fáze** tréninku nebo nácviku dovedností: neustále, okamžitě po provedení, přesně
- ✓ Poté: **občas!**

Co odměňovat?

- ✓ Postupné zlepšování techniky
- ✓ Výkon, ne jen vítězství
- ✓ Úsilí
- ✓ Fair-play, sebekontrolu, pomoc ostatním... (formování sportovního charakteru)



Nechválit, když není za co ... Vždy je!

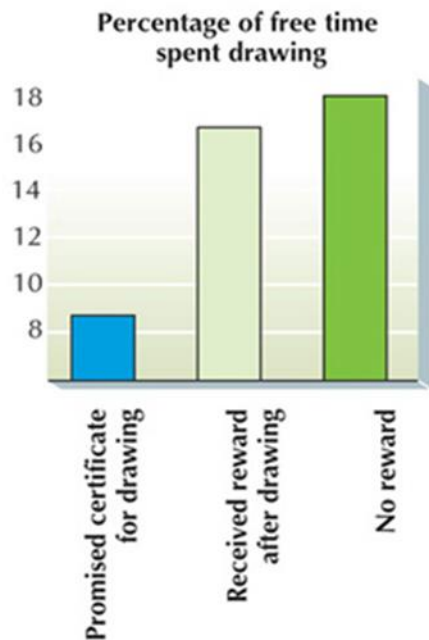
Motivace - na co můžeme působit?

Teorie sebedeterminace



(Deci, Ryan, 2001)

3 základní lidské potřeby: **KOMPETENCE, VZTAHŮ, AUTONOMIE**



Vnější odměny mohou snižovat zájem a vnitřní motivaci!

Jak zvyšovat Self-efficacy u sportovců?



Self-efficacy = přesvědčení, že jsem schopen v činnosti uspět, zvládnout nároky, překonat překážky (Bandura, 1997)

1. Autentická **zkušenost se zvládáním úkolové činnosti** (mastery experience), úspěch=posílení sebedůvěry, zkušenost překonávání překážek vytrvalým úsilím
2. **Zástupná zkušenost** (vicarious experience) – schopné vzory = vzory efektivních postupů pro zvládání různých situací (při srovnávání s druhými ne pouze výsledková orientace, ale na individuální osobní progres)
3. **Přesvědčování svěřenců** (verbal persuasion), že mají potřebné schopnosti pro zvládnutí, pozitivní ocenění, zadávání takových úkolů, které přinášejí úspěch
4. **Úsudek o vlastním fyziologickém stavu** - únava, bolest atd. jsou posuzovány jako příznaky fyzické neschopnosti - zvýšení SE zlepšováním fyzického stavu, redukcí stresu, změnou dysfunkční interpretace somatické informace (Př. „Už mi docházejí síly, zase závod prohrajú.“ x „Krise v závodě je normální, zkusím držet tempo, soustředím se na techniku, to dám!“)

Zvyšování uvědomělosti, zpětná vazba

- ✓ Popsat, nehodnotit
- ✓ Nezevšeobecňovat („Ty to vždy děláš špatně!“)
- ✓ Popsat techniku, chování, projev, ne samotnou osobu („Děláš to pořád stejně blbě jako mezek.“)
- ✓ Snaží se ocenit druhého – zpětná vazba prostředek ke zlepšení, ne rozsudek
- ✓ Ohodnocení pozitivního (co funguje, co podržet), až po té chyby + návrh na zlepšení

Tipy:

1. **FEEDBACK:** Hodnocení na konci tréninku +/-/+ sandwich feedback (1. sportovec/ 2. trenér)
2. **Videoanalýza tréninku: SEMAFOR**
ZELENÁ: prvky, které jsem zvládl velmi dobře
ORANŽOVÁ: prvky, které obvykle zvládám, ale musím na nich ještě pracovat
ČERVENÁ: prvky, které se ještě musím učit - sportovec přiřadí jednotlivé barvy
→ **sebehodnocení, rozvoj sebeuvědomění**



Jak přitáhnout děti k plavání?

Jak udržet teenagery u plavání?



- ✓ **Nábor**, marketing?, internet
- ✓ **Cílit na přirozené potřeby**: radost z pohybu, radost ze zlepšování, potřebu být součástí týmu, potřebu uznání, potřebu se v něčem realizovat, být dobrý, estetické potřeby
- ✓ **Dobrá atmosféra v týmu**
- ✓ **Každý výkon má svou odměnu**: vytrvalostní sporty – dřina – odměna – uznání, úspěch, materiální odměna, účast na mezinárodních závodech, atraktivita?
- ✓ **Identita sportovce**
- ✓ **Závod**: mohu předvést svoje schopnosti, ukázat se (ne za trest)
- ✓ **SEBEÚCTA** – self-esteem, není to za trest – mít se rád/a; dřina – úspěch, uznání, pochvala od trenéra alespoň za snahu, respekt



POZITIVNÍ ATMOSFÉRA V TÝMU

- ✓ Pozitivní **sebenaplňující předpověď** – „To půjde!
- ✓ **Odhodlání, konzistence**
- ✓ **Trpělivost**
- ✓ **Moje trenérská filozofie: životní/trenérské hodnoty**
- ✓ **Hranice kompetence**
- ✓ **Lidský přístup, slušnost, selský rozum**
- ✓ **Empatie**
- ✓ **Carrying climat** – M. Fry a kol. (2010)
- ✓ **Budování vztahu se sportovci**
- ✓ **Budování vztahů v teamu, respekt, týmový duch, teambuilding**
- ✓ **Na mistrovství orientované klima**
- ✓ **Přesná a jasná pravidla**
- ✓ **Plán práce, systém**

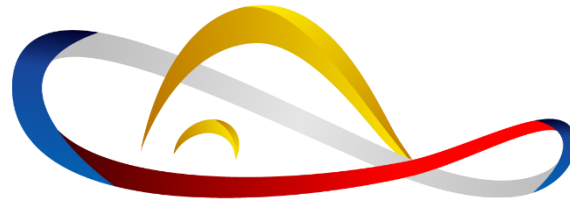


Komunikace se sportovci/rodiči

Důležité body v komunikaci:

- ✓ **Pravidla** (pro všechny jednotně)
- ✓ **Schůzka**
- ✓ **Přesné a jasné informace**
- ✓ **Komunikační kanály**
- ✓ **Trenérská filosofie** – odhodlání trenéra, priority – zdraví, rozvoj, vztahy, dovednosti, výsledek
- ✓ **Cíle na sezónu:** rodiče, sportovci
- ✓ **Roční tréninkový cyklus, hlavní události**
- ✓ **Respekt, slušné vystupování, takt**
- ✓ **Rozhodnost**





Děkujeme za pozornost