

Školení trenérů, 23.11. 2019, Jablonec nad Nisou
Vendula Horčíčková & Lenka Knapová

Obsah

- Struktura přednášky
 - Očekávání a dotazy
 - Časový plán

- Psychika a psychologie v OB
- Mentální příprava
- Role trenéra v OB

- Týmy v OB
- Psychika závodníka
- Předzávodní stavy, aktivace

Očekávání a cíle

- Co byste si chtěli z přednášky odnést?
- Co by pro vás bylo dobrým výstupem?
- Jaká otázka vám vyvstala v hlavě, když jste si přečetli, že vás čeká tato přednáška?

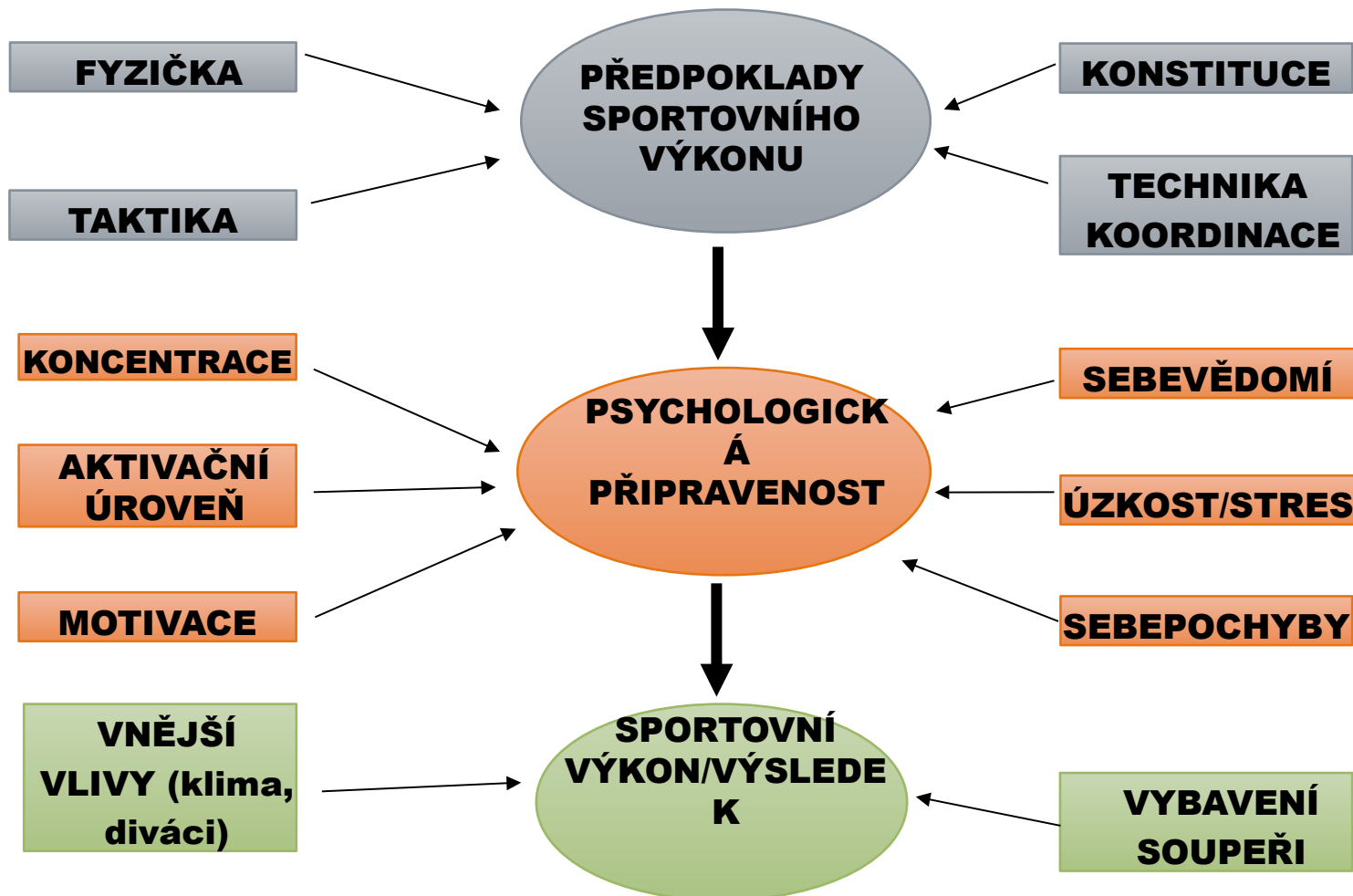


Úkol pro vás (v průběhu přednášky)

Typické (nejen) orientácké situace

- špatný závod v sobotu, jak se připravit na neděli
- jak se zbavit nervozity, když jsou štafety dobře rozběhnuté
- jak se naladit na závod
- náhlé změny v den závodu a jak se s tím popasovat
- jak komunikovat složení týmů (nominace družstev, štafet, výběru)

Aspekty sportovního výkonu

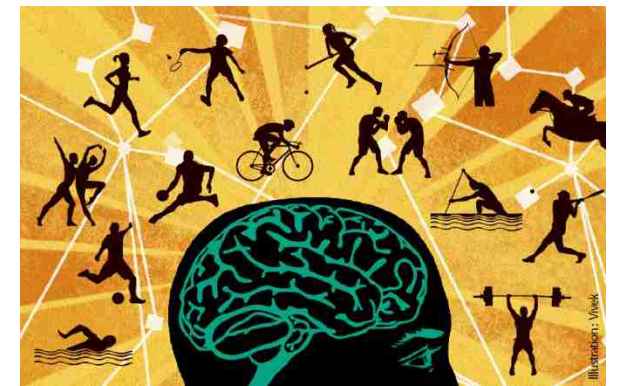
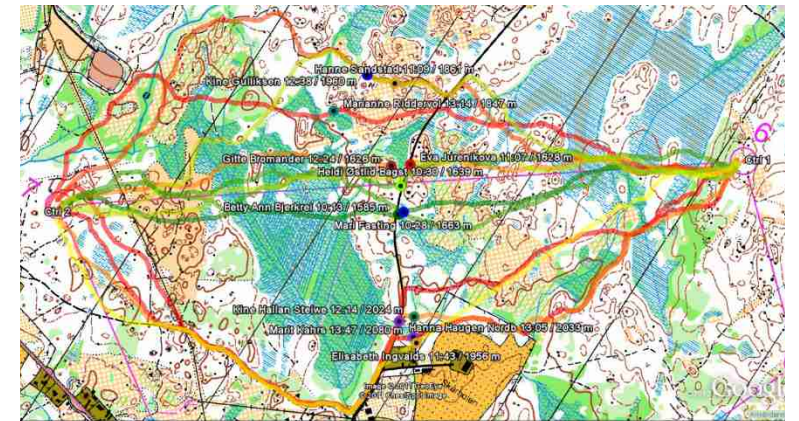


(Stoll & Ziemanz dle Negri, 2013b)

Fyzička, mapa, psychika

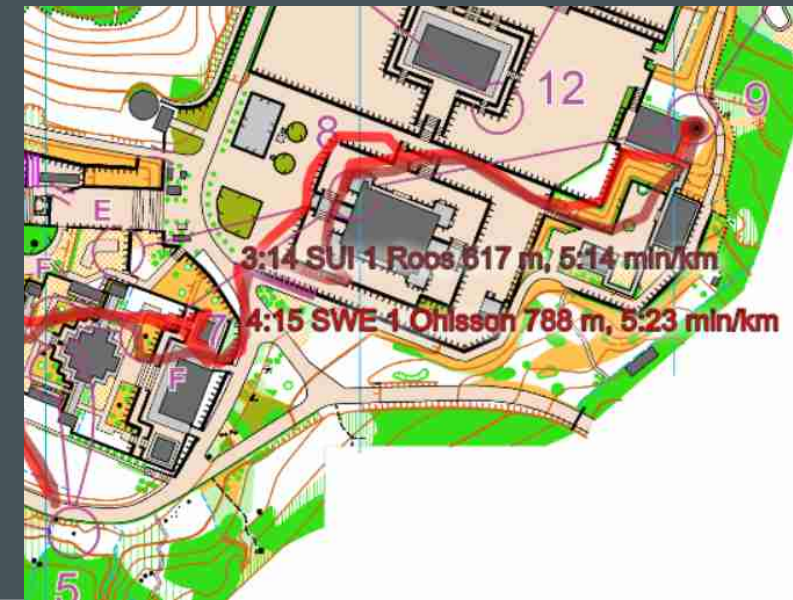
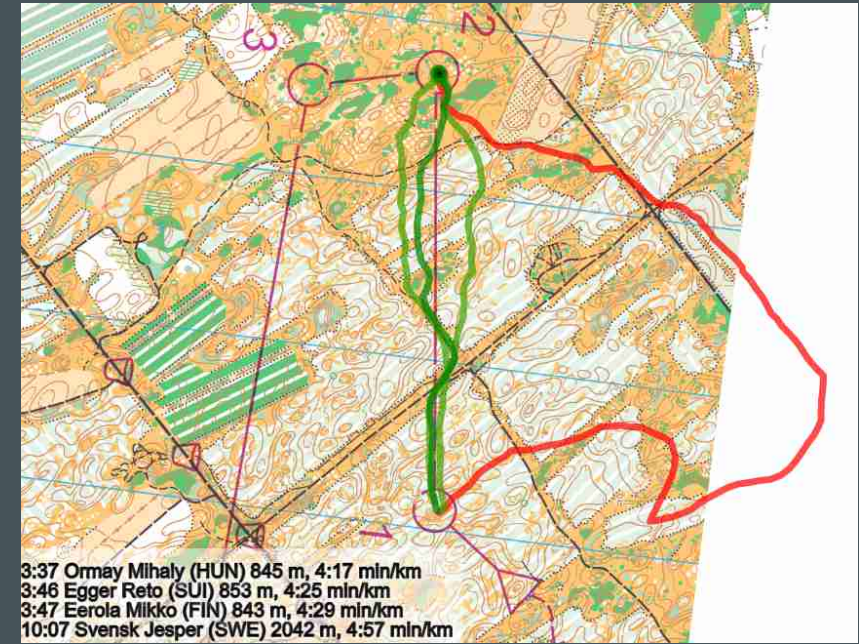
Na startovní čáře MS je většina závodníků

- výborně fyzicky připravená
- výborně technicky (mapově)
- jen někteří psychicky připravení a to jsou vítězové



Psychika jako rozhodující faktor

- JWOC 2018 – Jesper Svensk
 - Long: mega chyba na 2k
 - Middle: vítězství
- Karolin Ohlsson – WC Sprint Relay China 2019
- Obecně
 - Chybně oražená kontrola, podprůměrný výkon, zkrat



Thierry Gueorgiou na MS 2015

- Pokažený middle (hlavní cíl, chyba na předposlední kontrole, pochybná mapa) -> vítězný long
- Jak se motivovat „prohrou“?

Chlape,

Jsi na kolenou, ale nejsi mrtvý, teď je všechno o pátku. Je čas ukázat, z čeho jsi. Dáš všechnu svoji frustraci do závodu! Budeš bojovat, jako jsi ještě nikdy nebojoval.

Můžeš skončit s hlavou vztyčenou, tak pojd'.

PRECIZNOST

PŘIPRAVUJEŠ SE NA VÁLKU!

BOJUJ

SELF-TALK



Kdo využívá psychologa v OB?

- Dánský tým: Winning culture – funguje?
- Švýcarský tým: 2 psychologové, PsychOL
- Švédský tým
- Finský tým
- Jednotliví sportovci a jednorázové spolupráce/přednášky



Příklad: švýcarský projekt PsychOL I

- 1998-1999 jako příprava na domácí MS 2003
- Jednak domácí výhoda, ale zároveň velký tlak
- Finanční podpora Swiss Olympic
- Víceero linií: přednášky, individuální konzultace, team-building
- Kdo: sportovci, ale i členové organizačního týmu
- Věkové skupiny: junioři i dospělí

(Manferdini et al., n.d.; Negri, 2013a)

Švýcarský projekt PsychOL

OLMU koncept švýcarské reprezentace (Negri, 2013a)

- O (*Orientieren*): Orientování se
- L (*Laufen*): Běh (fyzická složka)
- M (*Mental*): Mentální
- U (*Umfeld*): Okolí/prostředí

Používaný i při rozborech, diskuzi o závodech a tréninku, i stanovování cílů

Použití OLMU

- rozbor jednotlivých závodů a tréninků
- stanovení cílů jednotlivých tréninků
- zhodnocení silných a slabých míst
- stanovení individuálních výkonových cílů
- zhodnocení tréninkových cyklů, roků nebo individuálního meziročního pokroku
- komunikace závodníka s trenérem („mluví stejným jazykem“)

Závodník a psychika

■ Časová perspektiva



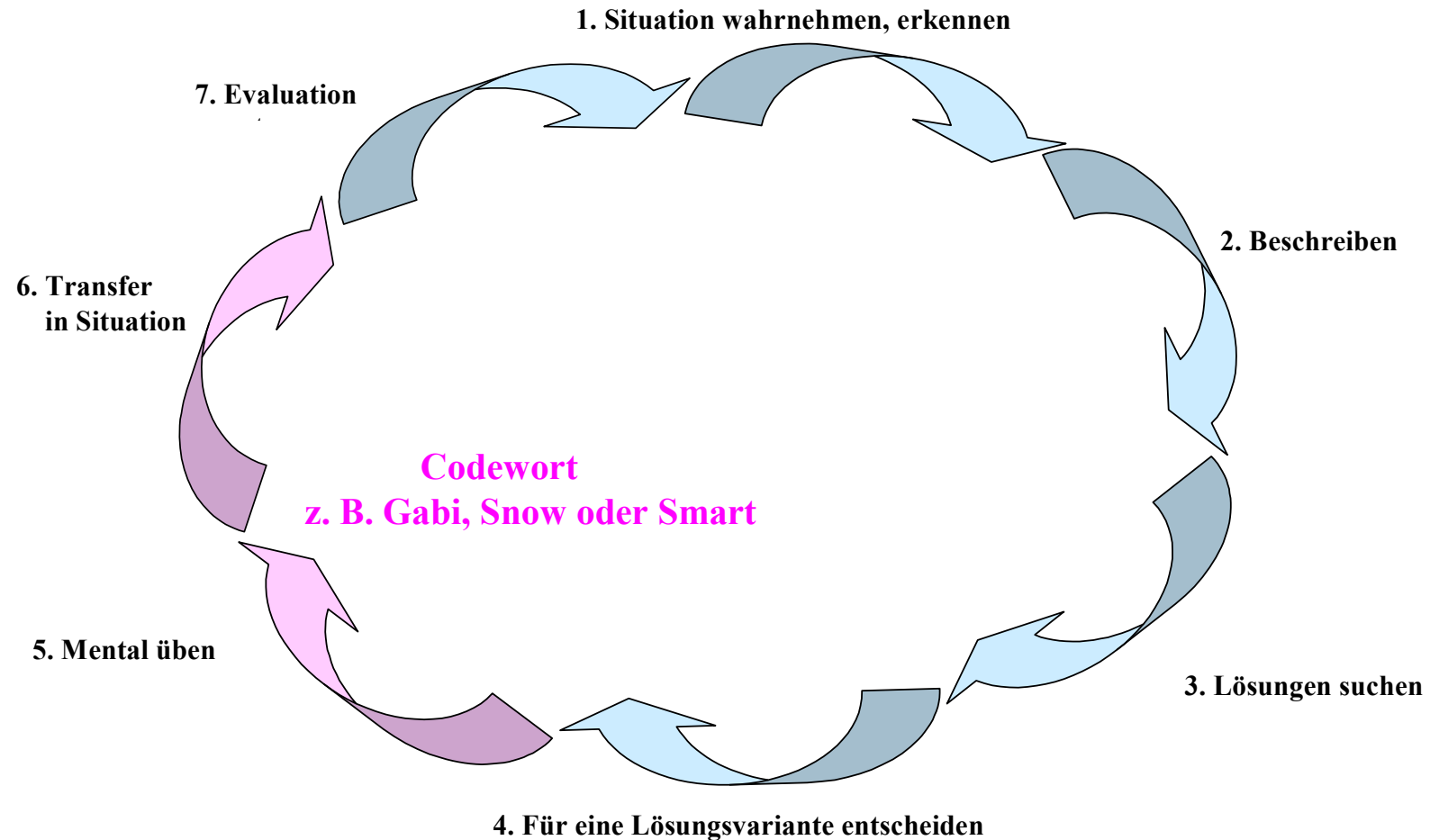


Mentální příprava

- Co si pod ní představit?
- Dorost a junioři ČR:
 - Zhruba 30% uvádí nějakou formu mentální přípravy
 - *Opakování vzorců závodního chování; přežíkávání v duchu; opakují nějaká hesla*
 - *Simulace stresové situace; kontrolní závody*
 - *Vizualizace; představit si, že stojím na startu; představit si závod co nejpřesněji*
 - *Radost z OB*
 - *Koncentrace na sebe*
 - *Dechová cvičení na nervozitu*

Jak přistupovat I

1. Vnímat situaci, přijmout ji
2. Popsat situaci
3. Hledat možná řešení situace
4. Rozhodnout se pro jeden způsob řešení
5. Cvičit řešení
6. Přenést strategii do problematické situace
7. Vyhodnotit účinnost



Jak přistupovat II: příklad

PŘÍSTUP K MENTÁLNÍ PŘÍPRAVĚ

1. VNÍMAT & PŘIJMOUT SITUACI
2. POPSAT SITUACI
3. HLEDAT MOŽNÁ ŘEŠENÍ
4. ZVOLIT ZPŮSOB ŘEŠENÍ ←
5. CVIČIT ŘEŠENÍ
6. PŘENESENÍ STRATEGIE DO PROBLEM. SIT.
7. ! VYHODNOCENÍ ÚSPĚŠNOSTI

Ztráta koncentrace při závodě pod tlakem

- 1+2. Ve velkých závodech se mi moc nedaří, často dělám chyby z nepozornosti, „překouknu“ se v postupech
3. Jaké techniky by šlo použít? Př. Hesla, palcovka v mapě, předzávodní ladění, ...
4. Výběr způsobu
5. Natrénovat v klidu (při trénincích)
6. Praktikování při závodě
7. Systematické zhodnocení
- +8. Případně upravit techniku.

Mentální příprava: techniky

- Stanovování cílů
- Vizualizace a imaginace
- Self-talk (promlouvání k sobě)
- Přerámování situace
- Dýchání a relaxační techniky
- Simulace
- Trénink koncentrace

(Negri, 2013b)

Stanovování cílů I

Výsledek x Výkon x Proces

Dlouhodobé x Krátkodobé

Sdílení s trenérem x nechat si pro sebe

Vhodně stanovené cíle

- Motivují
- Vedou k lepším výsledkům (než vágní nebo žádné cíle)
- Při dosažení zvyšují sebedůvěru

(Kremer et al., 2012)



Stanovování cílů II

- S: *Specific* SPECIFICKÝ
 - M: *Measurable* MĚŘITELNÝ
 - A: *Attainable* DOSAŽITELNÝ
 - R: *Relevant* RELEVANTNÍ
 - T: *Time-bound* ČASOVĚ OHRANIČENÝ
-
- Ale stačí to? Zajistí to, že nás budou cíle motivovat?

Stanovování cílů III

- O (*Orientieren*): Orientování se
 - L (*Laufen*): Běh (fyzická složka)
 - M (*Mental*): Mentální
 - U (*Umfeld*): Okolí/prostředí
-
- Minimální cíl: cíl, který splním, i když něco nepůjde úplně podle plánu
 - Normální cíl: cíl, který splním, když se nevyskytnou velké problémy
 - Optimální cíl: cíl, který splním, pokud se všechno ideálně povede případně budu mít ještě štěstí

Stanovování cílů IV

- Psané, v přítomném nebo budoucím čase, já/moje jméno/přezdívk

- 1. Dlouhodobé + krátkodobé cíle (jak cíle prakticky dosáhnout). Co pak?
- 2. Zhodnocení dosažení cíle
 - ANO x NE nestačí
 - Proč? Co by šlo lépe? (NEG) Proč to šlo skvěle? (POZ)
 - Využití do dalšího tréninku

Vizualizace a imaginace I

- Vizualizace – obrazové představy
- Imaginace – využití dalších smyslů (sluch, čich)

Mentální trénink

- Plánované, opakované představování si průběhu pohybu bez toho, že bychom vyvinuli nějakou fyzickou aktivitu
- Využití např. v gymnastice, krasobruslení, tenise, fotbalu, golfu



Vizualizace a imaginace – Adam Ondra



■ <https://youtu.be/3WO6rcosZ-o>

Vizualizace a imaginace II

- Ale co v OB? Můžeme něco takto přímo trénovat?
 - Předstartovní situace
 - Imaginace průběhů
 - Imaginace postupů
- Představování si minulých nebo budoucích situací
- Vizualizace uklidňujících/nabuzujících obrazů

Vizualizace a imaginace III

Konkrétní příklady využití

- Being a champion 100 times (Thierry)
- Olav Lundanes – „2 hodiny v křesle“
- Úspěšně doběhnutý závod/interval
- Před závodem – jak to všechno hladce půjde
- Vizualizace závodu z mapy



Self-talk II: hesla

Pravidla tvorby hesel:

- Já-forma nebo rozkaz
- Pozitivní formulace
- Realistické
- V přítomnosti
- Krátké a úderné
- Zaměřená na řešení, zvládání
- *Neměl bys udělat žádnou chybu.*
- **Jdu čistě.**
- *Nebudu přemýšlet nad tím, jak je to náročné.*
- **Bojuj.**
- *Musím se soustředit na mapu.*
- **Mapa.**

Přerámování

Náhled a situaci z jiného pohledu, přinesení nového významu

- Kouč
- Svěřenec

Příklad I: (nervozita) Hm, jsem nervózní, asi mi na tom závodě záleží a já teď proto dokážu koncentrovat pozornost a podat super výkon...

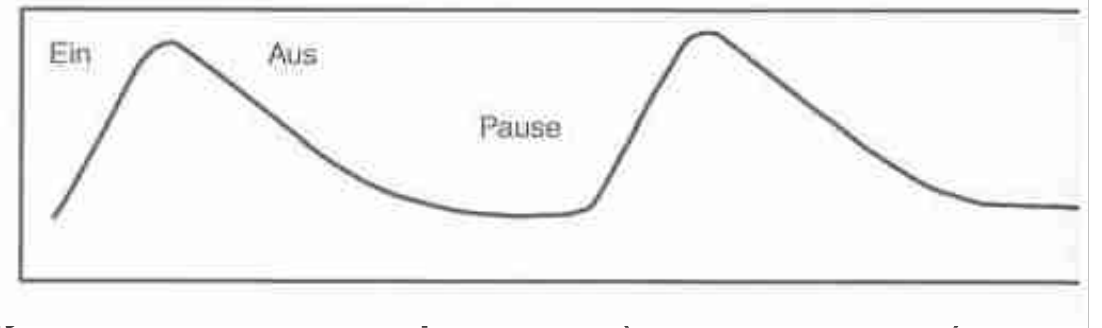
Příklad II: Zranil jsem se, nenominuju se, všechna práce přijde vniveč → ???

Relaxační techniky I: dech

Cíl: zklidnění, koncentrace k sobě

DECH

- Normální nádech, prodloužit výdech, po v
- Nádech do břicha, nádech, do hrudníku, nádech pod klíční kosti, spojit do jedné dechové vlny („plný jógový dech“)
- Hluboký nádech a vydechování abychom nesfoukli svíčku



Relaxační techniky II: vizualizace

- Klidné a bezpečné místo (využití všech smyslů)
- Barva
- Materiál
- Peříčko
- Vlastní scénáře

(Manferdini, n.d.)

Relaxační techniky III

Relaxační techniky:

- Progresivní svalová relaxace (Jacobson)
- Jóga
- Meditace
- Mindfulness (všímavost)



Simulace

Simulace náročných situací

- Kontrolní tréninky
- Štafetové situace
- Startové situace i v tréninku
- Konkrétní „mapové“ situace (kontroly za hranou, traverz, volby postupů, detailní vrstevnice apod.)
- Cokoliv, s čím se svěřenec těžko vyrovnává/nedaří se mu

Trénink koncentrace

Techniky:

- STOP technika

Narušující myšlenky při závodě, STOP (+ heslo) a koncentrace na závod

Lze i obraz, slovo, fráze

Třeba mít natrénováno pouze při

- Buzola v mapě

- Box na problémy



Spojování technik

- Dýchání a vizualizace
- Dýchání a self-talk
- Trénink koncentrace a self-talk
- Atp.

Každému vyhovuje něco jiného. Najít si svoji cestu.



Trenér jako:

- Zdroj informací
- Vzor
- Mentor
- Kouč/Poradce
- Ohledně: fyzického tréninku, mapy, tak ideálně i **psychické/mentální přípravy**

- Časová investice
- Dobrovolný vs. placený
- Konkrétní znalosti a zkušenosti trenéra

Vztah svěřenec-trenér I

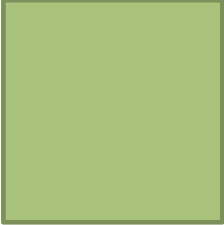
- Důvěra
- Zájem o svěřence
- Dát prostor sdílení informací (nejen o tréninku)

Vztah svěřenec-trenér II

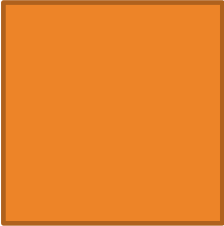
Hakan Carlsson, SWE (Skogssport 2018)

- *A big job as a leader... should be to get to know your adepts so you know what each one needs to develop and feel good*
- Znat dobře své svěřence
- Zpětná vazba
 - Pozitivní, podpora žádoucího chování
 - Na společných schůzích – někdo kdo udělal něco pro tým, dal si výzvu, udělal ostatním radost, společný rozbor v autě na cestě z tréninku
 - Oficiálně, ale podporovat i „neoficiálně“

Vztah svěřenec-trenér III



Fungující vztah (komunikace): Náročné období ve škole – trenér o tom ví, upraví společné trénink – překonají to spolu → větší důvěra, upevnění vztahu, sdílení i náročných pocitů/situací



Nedostatečná komunikace: Dobrý výsledek, ale špatný pocitový výkon – nesdíleno s trenérem. Trenér pak svěřenci připomene tuto situaci před velkým závodem, aby ho namotivoval a dostal do pohody → nežádoucí efekt

Vztah svěřenec-trenér IV

Sebenaplňující se proroctví (*Self-fulfilling prophecy, Pygmalion effect*)

1. Kouč si vytvoří očekávání o svěřenci/týmu, jeho schopnostech a budoucích výkonech

Chyby v této fázi: první dojem, vliv sourozence, škatulkování, pomíjení nějakých rysů, neověřené informace

2. Podle toho (ne)vědomě upraví své chování k němu

Feedback, investovaná energie

3. Způsob jednání se svěřencem ovlivní svěřencův výkon a jeho motivaci, sebevědomí

4. Svěřencovo chování a výkony potvrdí trenérova původní očekávání

(Merton, 1968)

Vztah svěřenkyně-trenér

- Poruchy příjmu potravy – „dobře míněné poznámky“



Sportovní tým I

- Na co tým, když individuální sport?
- Žákovská, dorostenecká tréninková skupina



Sportovní tým II

Dobrý tým má:

- Jasnou strukturu a funkce RT
- Má stanovené jasné cíle/směrování
- Sdílí hodnoty vedoucí k plnění cílů, rozvoji členů, výsledkům členů
- Reflektuje a oslavuje pokroky, plnění cílů, úspěchy
- Důvěrná atmosféra pro komunikaci

(Henriksen, 2015)

Sportovní tým III

Fáze vytváření vítězného týmu:

1. (Fáze krize – zhodnocení současného stavu, nefunkčních chování)
2. Stanovení týmových hodnot
 - Smysluplné, dostatečně specifické (definice dílčích chování)
3. Zvnitřnění hodnot
 - Připomínání hodnot
 - Odměňování/pochválení žádoucího chování
4. Praktikování a pokračování hodnot

(Henriksen, 2015)



Individualizace práce s běžcem

Každý běžec je jiný

- **vést ho k poznání sama sebe**
- důležité ho poznat z pozice trenéra

Možné poznávat jeho charakteristiky (vlastnosti, motivy apod.)

- (Dotazníky)
- **Zeptat se svěřence, komunikovat**

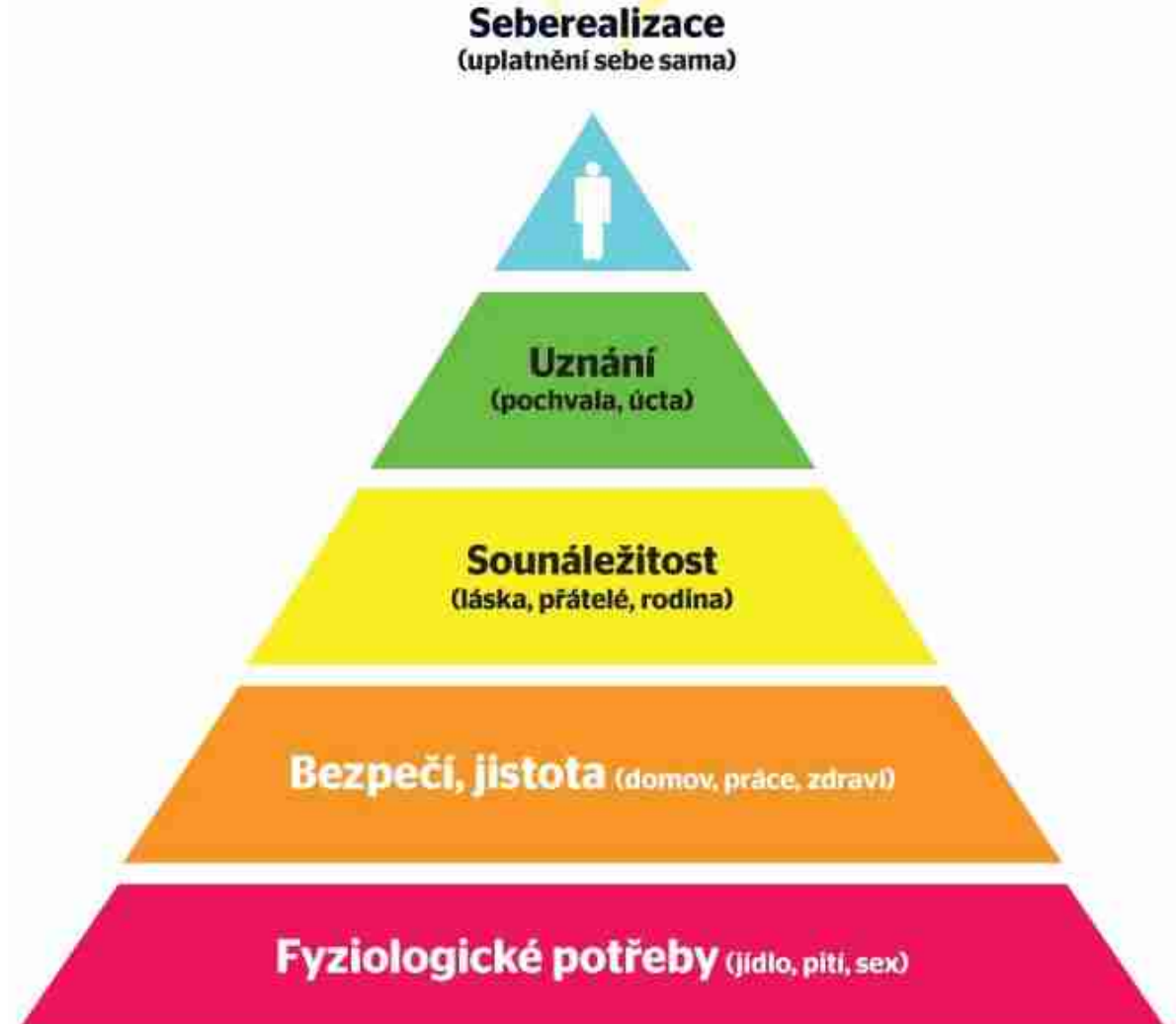
Otázka pro vás:

A. Proč se věnuji
orientáku?

B. Proč jsem trenérem?

Proč dělám OB?

- **Může se měnit:**
 - OB jako setkávání s přáteli → v OB se seberealizují
- **Vývojové hledisko**



Motivace I: Sebedeterminační teorie

Motivace k provozování OB x motivace do konkrétního závodu/tréninku

Vnitřní – vnější

- Kontinuum
- *Overjustification effect*

Vnější

Vnitřní

Musím

Měl bych

Něco mi to přináší

Je to moje součást

Baví mě to

(Deci & Ryan dle Kremer at al., 2012)

Motivace II: Sebedeterminační teorie

- Podpořit vnitřní motivaci
 - **Kompetence** (postupné zlepšování se, silné stránky, zaměření na rozvoj)
 - **Autonomie** (volba vlastní cesty)
 - **Sounáležitost** (přijímající tým/skupina; společenské akce, společné aktivity i mimo tréninky)

Vnější

Vnitřní

Musím

Měl bych

Něco mi to přináší

Je to moje součást

Baví mě to

(Deci & Ryan dle Kremer at al., 2012)

Motivace II: Goal Achievement teorie

Individuální rozdíly v orientaci na:

- Výsledek/výkon (outcome oriented)
- Úkol/aktivitu (task oriented)

Míra vnímané schopnosti

- Vysoká
- Nízká

→ **Výsledné chování**

- Výkon
- Snaha
- Vytrvalost
- Výběr aktivity (obtížnost a reálnost)

Motivace IV: aspirace

Aspirační úroveň

- Očekávání, stanovení cílů ve vztahu k budoucímu výkonu
- Předchozí výkony → aspirační úroveň → výkon v závodě/tréninku → nová aspir. úroveň
- Přiměřená úroveň aspirace
- Souvislost se sebevědomím

Motivace V: shrnutí

Individuální, zjišťovat u konkrétního svěřence

Lze s ní pracovat

- Vést k nalezení vnitřní motivace pro OB
- Vhodně(!) kombinovat s odměnami
- Do činnosti nemá smysl dlouhodobě nutit – znechucení

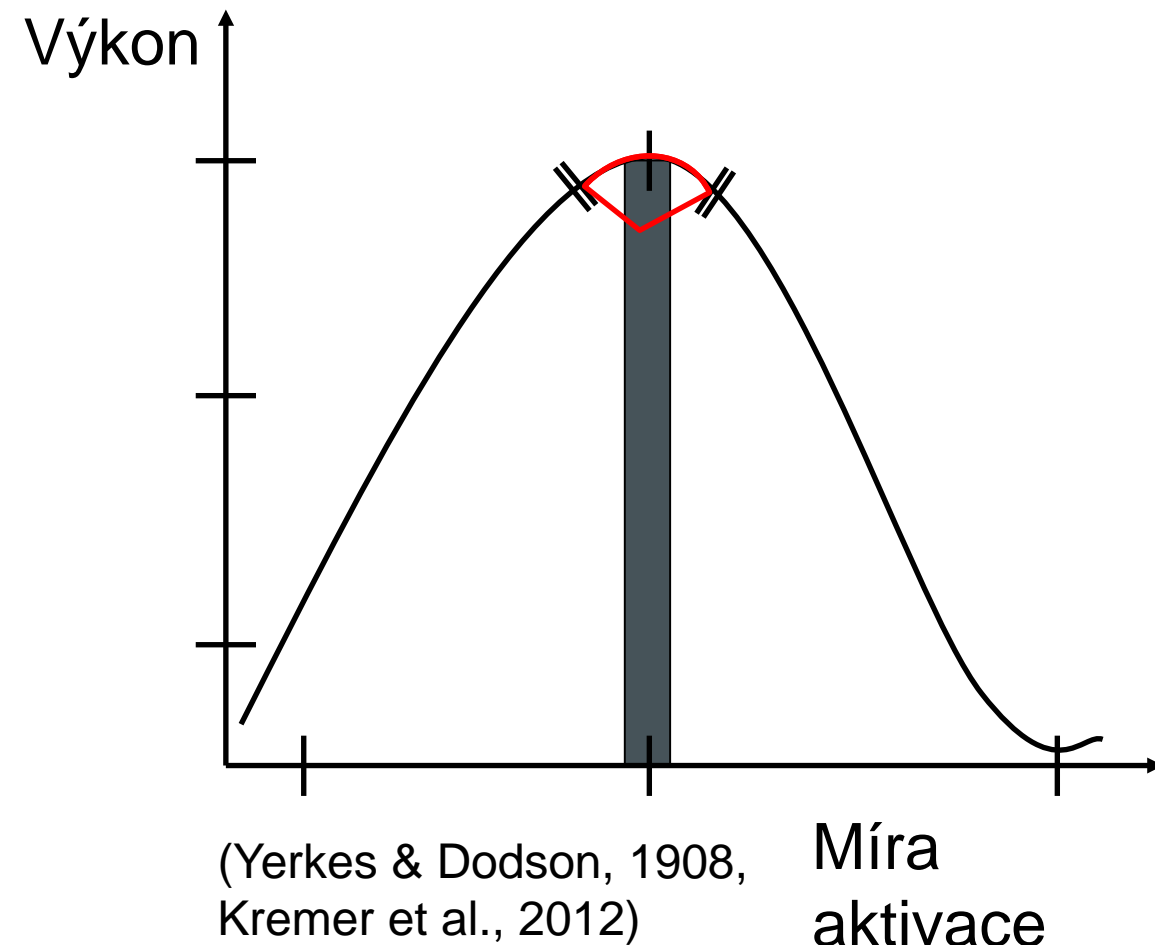
Souvislost se stanovováním cílů

Předzávodní nastavení

Nejvhodnější **střední míra aktivace** (bojovnost vs. přílišná pokora, pasivita)

Závisí na:

- Obtížnost úkolu vs. dovednosti
 - Extraverze
 - Úzkostnosti
- IZOF Individuální zóna optimálního fungování



Úzkost a nervozita

Předstartovní nervozita/úzkost/stres

- Není nutně špatná
- Někteří ji „potřebují“
- Negativní, když ji negativně vnímáme
 - Zase jsem nervózní, nezvládnou to...
 - Hm, jsem nervózní, asi mi na tom závodě záleží a já teď dokážu koncentrovat pozornost a podat super výkon... (PŘERÁMOVÁNÍ)

(Kremer et al., 2012)

Kelly McGonigall: TEDTalk o stresu https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/transcript?language=en)

Úkol pro vás: ovlivnění aktivace

- A. Svěřenec s úzkostnými/nervózními stavy před závodem - vyklepaný, nevolnosti, roztřesené nohy, roztěkanost.
- B. Svěřenec, co je málo nabuzený, „praštěný palicí“, ospalý.

Co s nimi? 😊

Kdy a jak řešit?

Ovlivňování aktivační úrovně a úzkosti

Nabuzení x zklidnění

- Relaxace
- Vizualizace a imaginace
- Self-talk
- Přerámování
- Poslech hudby
- Rutiny/obvyklé postupy
- Rozmluva s trenérem

Pozornost a koncentrace

Pozornost

- Záměrná x bezděčná (výrazný podnět – probíhající divoké prase)
- V OB ven i dovnitř
- Zahlcení pozornosti

Koncentrace

- Schopnost zaměřit svojí pozornost na relevantní podněty a ignorovat ostatní podněty
- Zásadní v OB, delší časový úsek
- Narušující podnět – vnější, vnitřní

Sebedůvěra/vědomí vlastní účinnosti

Víra ve vlastní schopnosti, ve schopnost dosažení cíle

Může se lišit napříč různými situacemi (OB: sprint vs. klasika, běžecký vs. mapově obtížný terén)

Vytváří se i na základě zkušeností (úspěch → vyšší sebedůvěra)

Souvislost s

- Volbou cílů: vyšší sebedůvěra → lepší překonávání překážek a zvládání neúspěchu
- Přisuzování příčin: vnější atribuce neúspěchu → sebedůvěra/sebepojetí není tolik zasaženo

(Bandura, Self-efficacy)

Připisování příčin = atribuce

Přisuzování příčin jevům/situacím/výkonům

- **Vnitřní:** dispoziční příčiny (osoba)
- **Vnější:** situační příčiny (okolnosti)

Pro zachování kladného sebepojetí: úspěchy vnitřní, neúspěchy vnější

Pro rozvoj: i vnitřní připsání neúspěchu – co mohu zlepšit

(Kramer et al., 2012)

Identita sportovce

- Starší dorostenci + junioři
- Já jako sportovec
- Definování vlastní hodnoty skrze účast a úspěchy ve sportu

- Zranění → co pak?



Špičkový výkon, důležité závody I

- Předzávodní naladění/míra aktivace
- Znat se
- Sebevědomí
 - Předchozí závody a tréninky
- Důvěra v přípravu
- Role trenéra
- Okolí

- Den D jako normální den
 - Thierry
 - „Krájení dortu“

Špičkový výkon, důležité závody II

Psychologický profil úspěšných elitních sportovců

- Důvěra v sebe samého a očekávání úspěchu
- Schopnost ovlivnit úroveň aktivace (dosažení energizovaného, ale zároveň relaxovaného stavu)
- Pocit kontroly
- Absolutní koncentrace
- Upřímně nadšené zaměření na aktivitu
- Vnímání obtížných situací jako zajímavých a podnětných
- Produktivní perfekcionismus (tj. mít vysoké standardy, ale zároveň se dokázat z chyb učit)
- Pozitivní přístup a myšlenky směrem k vlastnímu výkonu a závodům
- Silné odhodlání a závazek

Mentální dovednosti pro špičkový výkon

- Stanovování cílů
- Vizualizace
- Vypracování závodního plánu/taktiky
- Trénování způsobů, jak se vyrovnat s (před/po)závodními situacemi a jejich automatizace
- Využití simulace (před/po)závodních situací
- Strategie regulace myšlenek (self-talk)
- Techniky ovlivnění úrovně aktivace
- Schopnost zacílit a udržet pozornost
- Schopnost se přeorientovat a stanovit nové plány, cíle a cesty k úspěchu



Prostředí/okolí

Vše, co svěřence ovlivňuje

- Rodina
- Blízké vztahy
- Studium
- Další zájmy
- Místo bydliště
- Finanční situace

Přizpůsobení okolí výkonnostnímu/vrcholovému sportu

| | |
|---------------------------|------------------------|
| O (<i>Orientieren</i>): | Orientování se |
| L (<i>Laufen</i>): | Běh (fyzická složka) |
| M (<i>Mental</i>): | Mentální |
| U (<i>Umfeld</i>): | Okolí/prostředí |



OB pro zdraví

- Pozitivní vliv na psychické i fyzické zdraví
- Zdraví – Výkon
- Rekreační vs. vrcholový sport

| Lernstufe | Alter | Ziele / Schwerpunkte |
|---|-------|--|
| FUNdamentals <i>Základy</i> | <12 | <ul style="list-style-type: none"> - Objevit OB jako sport - Všeobecná pohybová příprava - Radost ze všeobecného a specifického tréninku |
| Learning to train <i>Učení se trénovat</i> | 12–15 | <ul style="list-style-type: none"> - Objevit OB jako sport/samostatné čtení mapy jako výzva - S radostí cíleně a plánovaně trénovat - Radost ze všeobecného sportovního tréninku - Poznat základní techniky mentální přípravy - Být si vědom vizí/cílů ve sportu a jejich důsledků |
| Training to train <i>Trénování pro trénování</i> | 15–17 | <ul style="list-style-type: none"> - Objevit OB jako "kariérní" sport - Provozovat OB jako výkonnostní sport - Rozvinout radost z cíleného tréninku - Osvojit si a používat základní techniky MP - Vypořádat se s nároky závodu (rozmanitost terénu) - Vytvořit kariérní plán a postupovat podle něj |
| Training to compete <i>Trénování pro závodění</i> | 17–21 | <ul style="list-style-type: none"> - Provozovat OB jako výkonnostní sport - Cílená individuální příprava a rozbor tréninků a závodů - Cílená mentální příprava - Zaměření na mezinárodní závody - Přizpůsobit svoje okolí výkonnostnímu sportu |
| Training to win <i>Tr. pro vítězení</i> | 21–25 | <ul style="list-style-type: none"> - Provozovat OB jako vrcholový sport - Přizpůsobit svoje okolí vrcholovému sportu |
| be World Class <i>Být světovou třídou</i> | >25 | <ul style="list-style-type: none"> - Provozovat OB jako zaměstnání (i částečné) - Cílená příprava na vrcholy sezóny - Vyhrávat mezinárodní závody |
| Active for Life <i>Aktivní v průběhu celého života</i> | 13- | <ul style="list-style-type: none"> - Brát a žít OB jako celoživotní sport - Mít radost z pohybu - Aktivně se pro sport angažovat (kluby, svaz) |

OB jako zátěž

- Zdravotní rizika, zátěž, stres

Cecilia Akesdotter, SWE (Skogssport 2018)

- Výživa, spánek, fyzická regenerace, psychický relax a socializace
- Trénink jsou 2 hodiny ze dne, ale co těch zbylých 22?
- Psychické problémy

Psychické zdraví I

- Ztráta motivace, přetrénování, poruchy příjmu potravy, úzkosti, depresivní stavy
 - 14% dívek, 3.2% chlapců
- Prostředí, ve kterém je v pořádku se o těchto věcech bavit
 - Sdílení, naslouchání a diskuze psychické problémy obecně nezhoršuje
 - Rychlé podchycení a řešení
 - Silné tělo neznamená, že je všechno ostatní v rovnováze
- ***Uvědomění, že mi není dobře a potřebuji něco změnit a s něčím pomoci je projevem velké síly a odhodlání, nikoliv slabosti!***

Kam se obrátit, co si přečíst?

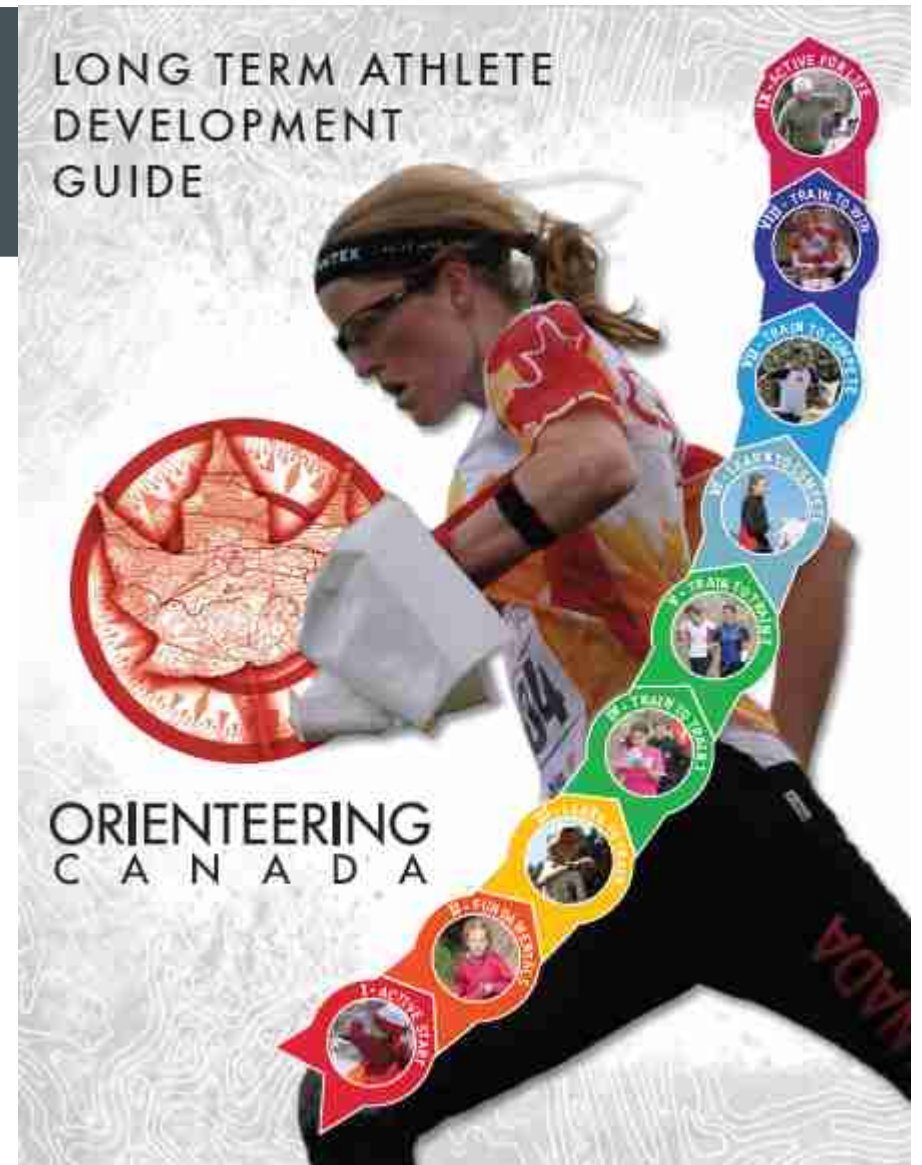
- Nevypušť duši: Nebojíme se mluvit o duševním zdraví
 - <http://nevypustdusi.cz/>
- Iniciativa NA ROVINU: Není zdraví bez duševního zdraví – fyzické a duševní zdraví patří NA ROVINU
 - <https://narovinu.net/>
- Projekt Bez frází
 - <https://www.bezfrazi.cz/>
- Sociální sítě sportovců 😊

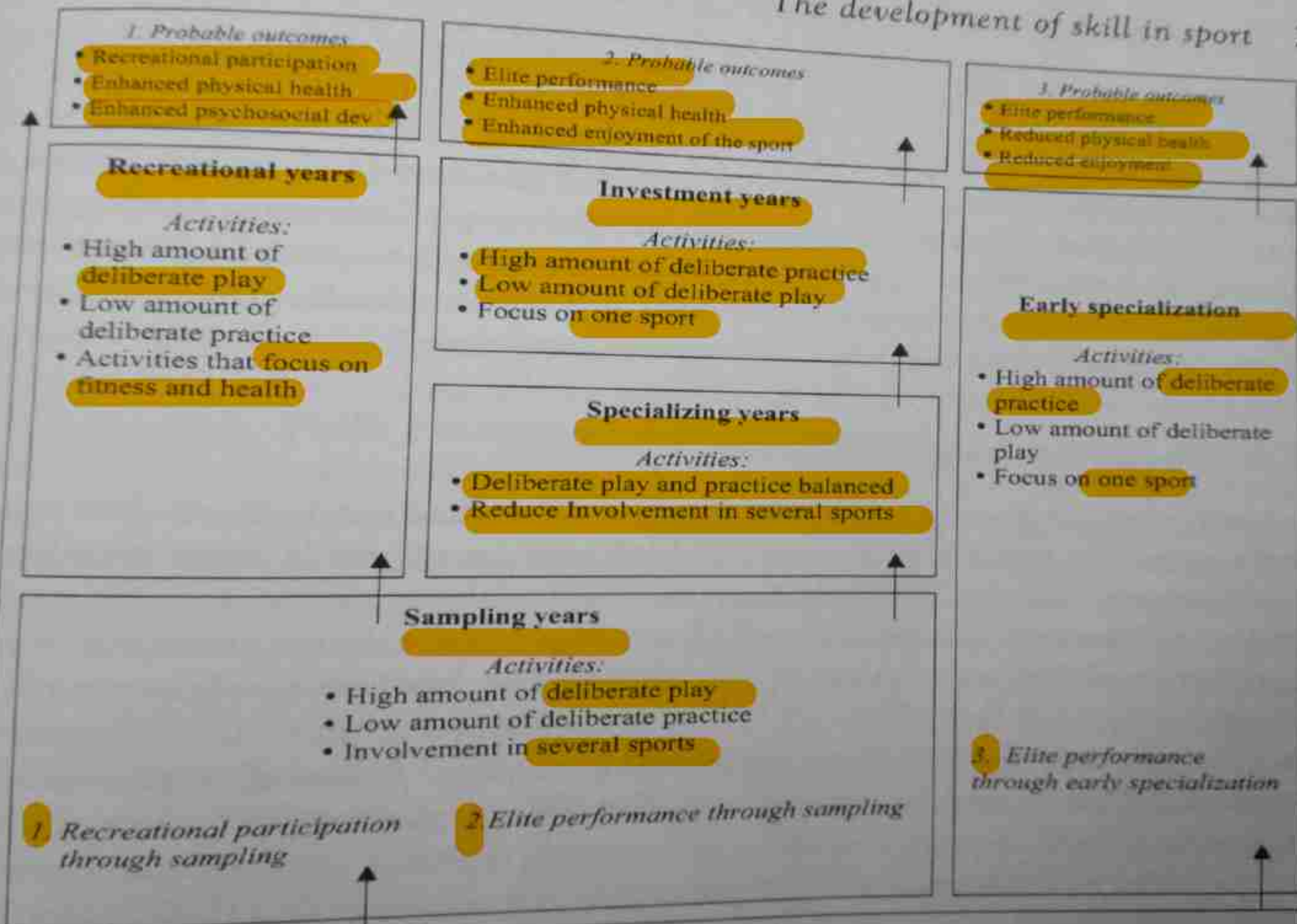


Kdy, co a jak? I

LTAD model

- OB jako sport s pozdní specializací
- Ale základní pohybové schopnosti





Kdy, co a jak? II

Do 12 let

- Radost ze sportu

12-15 let

- Poznat základní techniky MP
- Vize a cíle

15-17 let

- Používat základní techniky MP
- Kariérní plán

17-21 let

- Cílená a individuální příprava
- Cílený mentální příprava
- Přizpůsobit svoje okolí výkonnostnímu sportu

21-25 let

- Přizpůsobit svoje okolí vrcholovému sportu

(Negri, 2013a)

| Lernstufe | Alter | Ziele / Schwerpunkte |
|---|-------|--|
| FUNDamentals <i>Základy</i> | <12 | - Objevit OB jako sport - Všeobecná pohybová příprava - Radost ze všeobecného a specifického tréninku |
| Learning to train <i>Učení se trénovat</i> | 12-15 | - Objevit OB jako sport/samostatné čtení mapy jako výzva - S radostí cíleně a plánovaně trénovat - Radost ze všeobecného sportovního tréninku - Poznat základní techniky mentální přípravy - Být si vědom vizí/cílů ve sportu a jejich důsledků |
| Training to train <i>Trénování pro trénování</i> | 15-17 | - Objevit OB jako "kariérní" sport - Provozovat OB jako výkonnostní sport - Rozvinout radost z cíleného tréninku - Osvojit si a používat základní techniky MP - Vypořádat se s nároky závodu (rozmanitost terénu) - Vytvořit kariérní plán a postupovat podle něj |
| Training to compete <i>Trénování pro závodění</i> | 17-21 | - Provozovat OB jako výkonnostní sport - Cílená individuální příprava a rozbor tréninků a závodů - Cílená mentální příprava - Zaměření na mezinárodní závody - Přizpůsobit svoje okolí výkonnostnímu sportu |
| Training to win <i>Tr. pro vítězení</i> | 21-25 | - Provozovat OB jako vrcholový sport - Přizpůsobit svoje okolí vrcholovému sportu |
| be World Class <i>Být světovou třídou</i> | >25 | - Provozovat OB jako zaměstnání (i částečné) - Cílená příprava na vrcholy sezóny - Vyhrávat mezinárodní závody |
| Active for Life <i>Aktivní v průběhu celého života</i> | 13- | - Brát a žít OB jako celoživotní sport - Mít radost z pohybu - Aktivně se pro sport angažovat (kluby, svaz) |

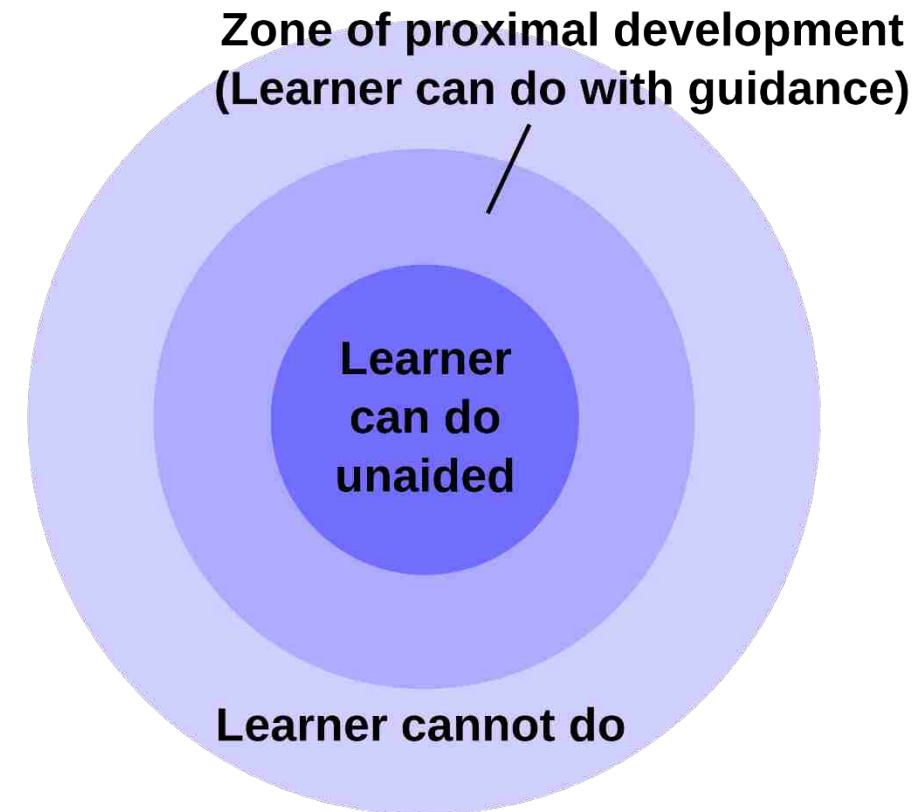
Kdy, co a jak? III

Vývojové hledisko (Piaget, stádia kognitivního vývoje)

- Předoperační stádium (do 7 let): HDR a způsoby učení mapě
- Stádium konkrétních operací (7-11 let): počátky logiky
- Stádium formálních operací (od 11 let): abstraktní koncepty

Kdy, co a jak? IV

- Fyzický vývoj
- Adolescence – bouře, negativita, hledání sebe samého (identita, experimentování, zanevření na OB?) x závazek ke sportu, navýšení tréninku
- Individuální; pracovat s tím, s čím přichází svěřenec
- Koncept *Scaffolding*, *zóna proximálního vývoje* (L. S. Vygotskij)



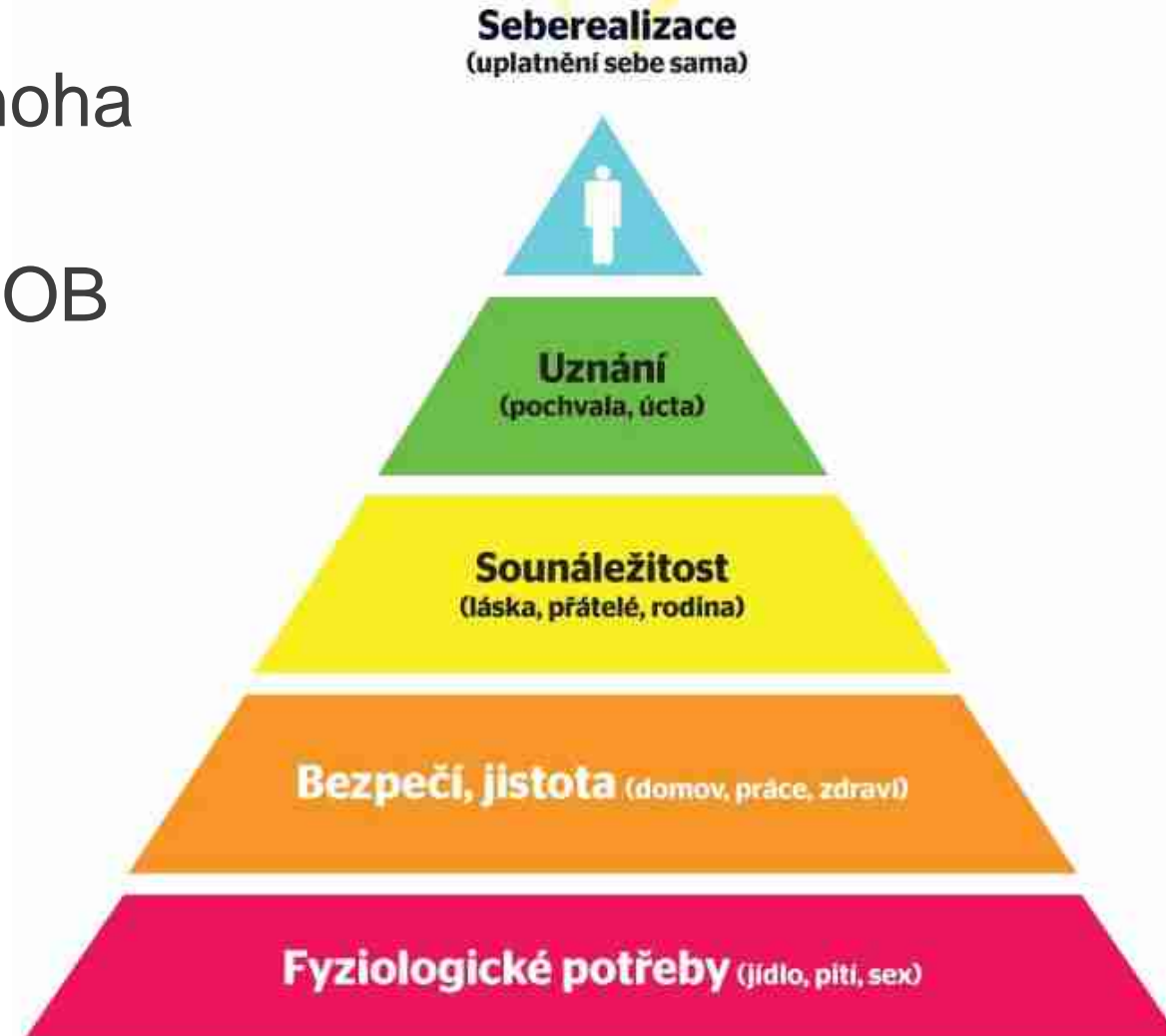
Specifika práce s žáky I

- Primární vazebnou osobou rodiče „Být jako maminka/tatínek.“
- Sportovně vs. nespportovně založená rodina (příklad biatlon)
 - Role sportovních klubů, práce s dětmi, radost ze sportu
- Vzory, videa
- Rodič-trenér



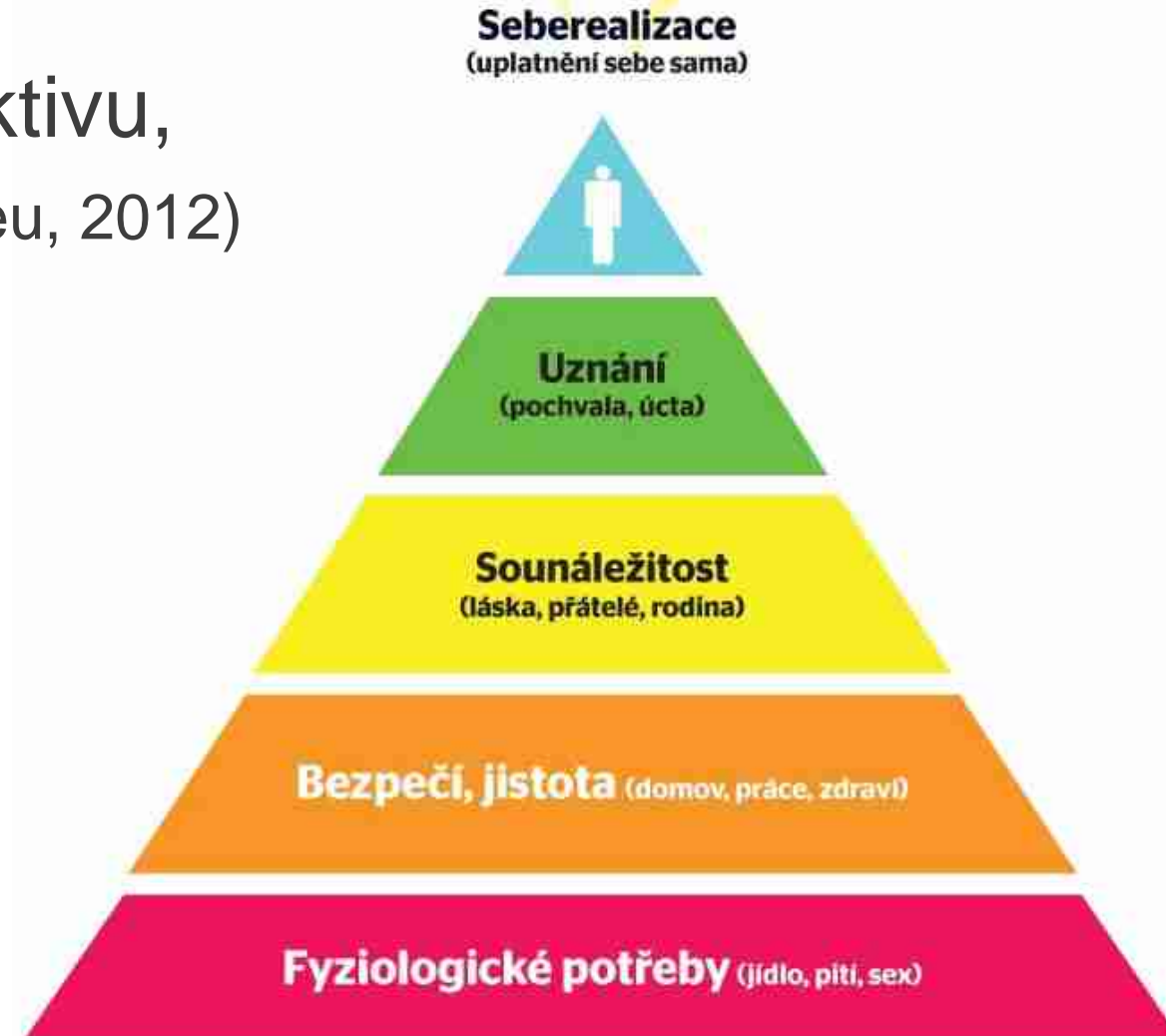
Specifika práce s žáky II

- Sport jako zábava, jako jedna z mnoha aktivit
 - Netřeba se zbytečně omezovat na OB
 - Motivace, potřeby
-
- Komunikovat, naslouchat svěřenci, přistupovat individuálně (vždy 😊)



Specifika práce s dorostenci I

- Roste význam sociálního kolektivu, případně trenéra (Hanton & Mellaieu, 2012)
- Rodič-trenér
- Vzdor?
- Motivace k OB



Specifika práce s dorostenci II

Mladší dorost

- Probrat se svěřencem, že trénink není jenom o hladkém běhání a běhání na mapě, ale i mentální přípravě na závod
 - Pracovat se svěřencovými situacemi – kdy zvládl/nezvládl/podržel štafetu apod.
 - Použít nějaké situace s vrcholovými závodníky – kdy to zvládli/nezvládli
- Nabídnout svěřenci techniky mentální přípravy
- Vyhradit si čas na analýzy

- Komunikovat, naslouchat svěřenci, přistupovat individuálně (vždy 😊)

Specifika práce s dorostenci II

Starší dorost

- Nabídnout svěřenci další techniky mentální přípravy, mentálního tréninku
- Aktivně techniky zkoušet, hodnotit jejich účinnost
 - Švýcarský model
- Komunikovat, naslouchat svěřenci, přistupovat individuálně (*vždy* 😊)

Závěrem

Orienták je krásný sport a cesty v něm jsou různorodé, ať už na vrchol nebo k hobby radosti. Nebojte se objevovat tu svou 😊

Dotazy



V případě zájmu či otázky nás neváhejte kontaktovat

Lenka Knapová: knapova.ll@gmail.com

Facebook Lenka Knapová

Vendula Horčíčková:

vendula.horcickova@gmail.com

Facebook Vendula Horčíčková

Instagram [vendulahor](#)

Děkujeme za pozornost.



Základní zdroje

- Henriksen, K. (2015). Developing a High-Performance Culture: A Sport Psychology Intervention From an Ecological Perspective in Elite Orienteering. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6, 141-153.
- Kremer, J., Morgan, A., Walker, G., & Craig, C. (2012). *Key concepts in sport psychology*. Los Angeles, Calif.: SAGE.
- Manferdini, R. et al. (n.d.). *Mentaltraining - Mentale Trainingsformen im Leistungssport*.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–96.
- Merton, R. K. (1968). *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press.
- Negri, Ch. (2013a). Mit Hochleistungskultur zum weltbeste OL-Team und die Bedeutung der Sportpsychologie auf dem Weg dorthin. In D. Eberhardt, *Unternehmenskultur aktiv gestalten* (199-212). Berlin: Springer, Berlin. (*kapitola o OB*)
- Negri, Ch. (2013b). Einige Aspekte der Sportpsychologie, mentale Trainingsformen und psychische Anforderungen im Orientierungslauf - kurze Einführung. Modul Psyche, Swiss Orienteering. (prezentace švýcarské reprezentace)



Školení trenérů, 23.11. 2019, Jablonec nad Nisou
Vendula Horčíčková & Lenka Knapová

Obsah

- Struktura přednášky
 - Očekávání a dotazy
 - Časový plán
- Psychika a psychologie v OB
- Mentální příprava
- Role trenéra v OB
- Týmy v OB
- Psychika závodníka
- Předzávodní stavy, aktivace

Venda bude jenom na první hodinu a půl a zaměří se na mentální přípravu a předzávodní stavy.

Než se do toho vrhne, mrkneme se obecně na to, proč se u orientáku bavíme o psychologii.

Očekávání a cíle

- Co byste si chtěli z přednášky odnést?
- Co by pro vás bylo dobrým výstupem?
- Jaká otázka vám vyvstala v hlavě, když jste si přečetli, že vás čeká tato přednáška?

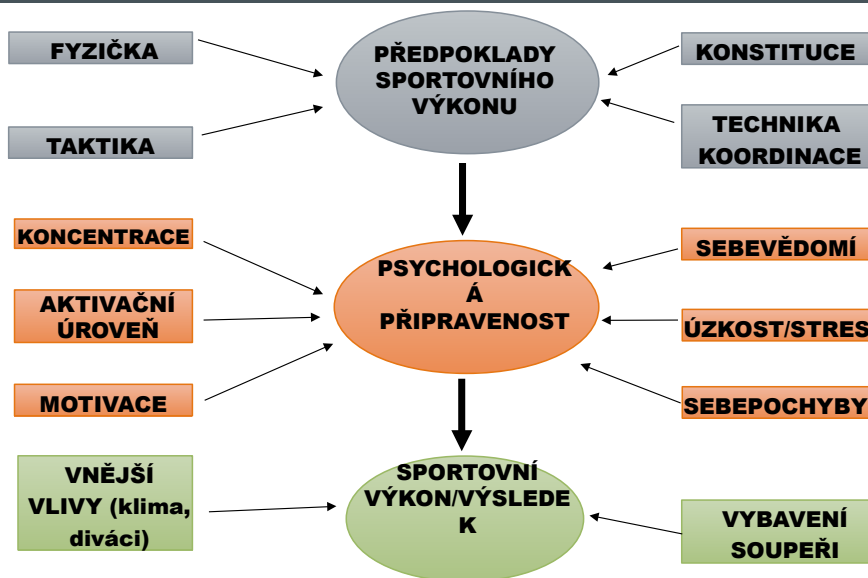


Úkol pro vás (v průběhu přednášky)

Typické (nejen) orientácké situace

- špatný závod v sobotu, jak se připravit na neděli
- jak se zbavit nervozity, když jsou štafety dobře rozběhnuté
- jak se naladit na závod
- náhlé změny v den závodu a jak se s tím popasovat
- jak komunikovat složení týmů (nominace družstev, štafet, výběru)

Aspekty sportovního výkonu

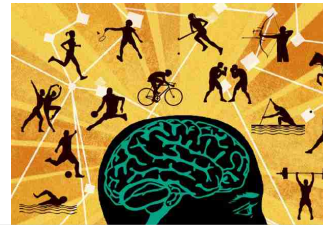


(Stoll & Ziemanz dle Negri, 2013b)

Fyzička, mapa, psychika

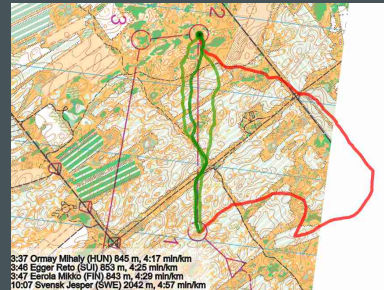
Na startovní čáře MS je většina závodníků

- výborně fyzicky připravená
- výborně technicky (mapově)
- jen někteří psychicky připravení a to jsou vítězové



Psychika jako rozhodující faktor

- JWOC 2018 – Jesper Svensk
 - Long: mega chyba na 2k
 - Middle: vítězství
- Karolin Ohlsson – WC Sprint Relay China 2019
- Obecně
 - Chybně oražená kontrola, podprůměrný výkon, zkrat



Thierry Gueorgiou na MS 2015

- Pokažený middle (hlavní cíl, chyba na předposlední kontrole, pochybná mapa) -> vítězný long
- Jak se motivovat „prohrou“?

Chlape,

Jsi na kolenou, ale nejsi mrtvý, teď je všechno o pátku. Je čas ukázat, z čeho jsi. Dáš všechnu svoji frustraci do závodu! Budeš bojovat, jako jsi ještě nikdy nebojoval.

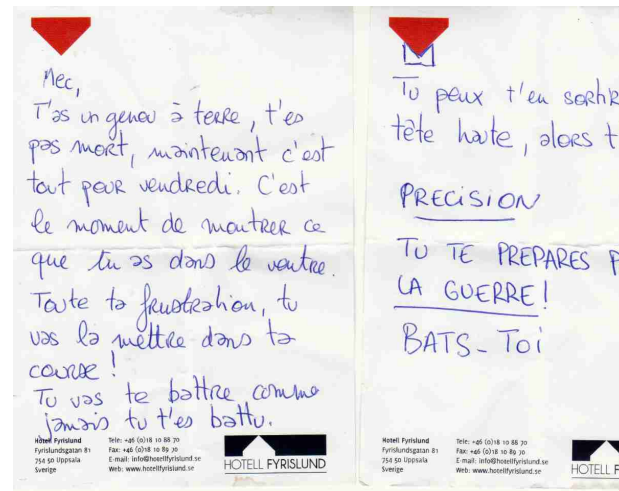
Můžeš skončit s hlavou vztyčenou, tak pojd'.

PRECIZNOST

PŘIPRAVUJEŠ SE NA VÁLKU!

BOJUJ

SELF-TALK



Kdo využívá psychologa v OB?

- Dánský tým: Winning culture – funguje?
- Švýcarský tým: 2 psychologové, PsychOL
- Švédský tým
- Finský tým
- Jednotliví sportovci a jednorázové spolupráce/přednášky



Příklad: švýcarský projekt PsychOL I

- 1998-1999 jako příprava na domácí MS 2003
- Jednak domácí výhoda, ale zároveň velký tlak
- Finanční podpora Swiss Olympic
- Víceero linií: přednášky, individuální konzultace, team-building
- Kdo: sportovci, ale i členové organizačního týmu
- Věkové skupiny: junioři i dospělí

(Manferdini et al., n.d.; Negri, 2013a)

Švýcarský projekt PsychOL

OLMU koncept švýcarské reprezentace (Negri, 2013a)

- O (*Orientieren*): Orientování se
- L (*Laufen*): Běh (fyzická složka)
- M (*Mental*): Mentální
- U (*Umfeld*): Okolí/prostředí

Používaný i při rozborech, diskuzi o závodech a tréninku, i stanovování cílů

Použití OLMU

- rozборы jednotlivých závodů a tréninků
- stanovení cílů jednotlivých tréninků
- zhodnocení silných a slabých míst
- stanovení individuálních výkonových cílů
- zhodnocení tréninkových cyklů, roků nebo individuálního meziročního pokroku
- komunikace závodníka s trenérem („mluví stejným jazykem“)

Švýcarský šéftrenér Patrik Thoma k tomu dodává: *Ten koncept dodává jistotu. Ve smyslu: „V každé z oblastí jsem se zlepšil.“ ... Nejdůležitější je, že ten koncept dává rámec a že můžou být definovány silné a slabé stránky a vede nás k sebereflexi. Pak už je na čase konat* (Negri, 2013, str. 205).

Závodník a psychika

■ Časová perspektiva





Mentální příprava

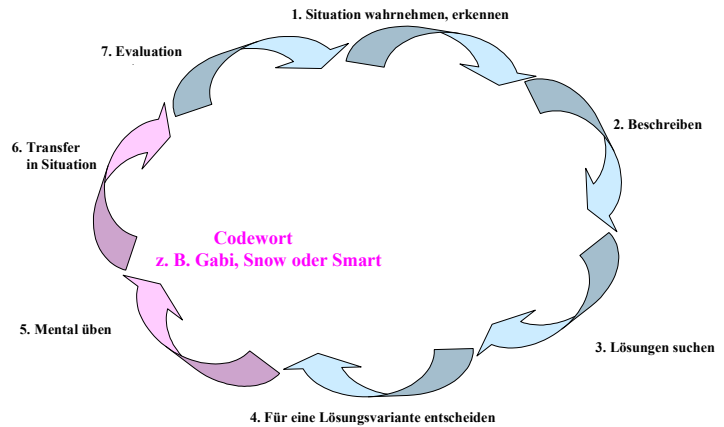
- Co si pod ní představit?
- Dorost a junioři ČR:
 - Zhruba 30% uvádí nějakou formu mentální přípravy
 - *Opakování vzorců závodního chování; přežívání v duchu; opakují nějaká hesla*
 - *Simulace stresové situace; kontrolní závody*
 - *Vizualizace; představit si, že stojím na startu; představit si závod co nejpřesněji*
 - *Radost z OB*
 - *Koncentrace na sebe*
 - *Dechová cvičení na nervozitu*

Výsledky Lendiné bakalářky -> není to zcela neznámé, mnoho z nás to dělá mimoděk, ale dělá.

Proč se o tom má smysl bavit? Rozšířím si svoje „zbraně“ a budu mít větší možnost výběru, co použít, když budu potřebovat.

Jak přistupovat I

1. Vnímat situaci, přijmout ji
2. Popsat situaci
3. Hledat možná řešení situace
4. Rozhodnout se pro jeden způsob řešení
5. Cvičit řešení
6. Přenést strategii do problematické situace
7. Vyhodnotit účinnost



(Neely, 2013)

Jak přistupovat II: příklad

PŘÍSTUP K MENTÁLNÍ PŘÍPRAVĚ

1. VNÍMAT & PŘIJMOUT SITUACI
2. POPSAT SITUACI
3. HLEDAT MOŽNÁ ŘEŠENÍ
4. ZVOLIT ZPŮSOB ŘEŠENÍ ←
5. CVIČIT ŘEŠENÍ
6. PŘENESEŤ STRATEGIE DO PROBLEMT. SIT.
7. VYHODNOCENÍ ÚSPĚŠNOSTI

Ztráta koncentrace při závodě pod tlakem

1+2. Ve velkých závodech se mi moc nedaří, často dělám chyby z nepozornosti, „překouknu“ se v postupech

3. Jaké techniky by šlo použít? Př. Hesla, palcovka v mapě, předzávodní ladění, ...

4. Výběr způsobu

5. Natrénovat v klidu (př trénincích)

6. Praktikování při závodě

7. Systematické zhodnocení

+8. Případně upravit techniku.

Mentální příprava: techniky

- Stanovování cílů
- Vizualizace a imaginace
- Self-talk (promlouvání k sobě)
- Přerámování situace
- Dýchání a relaxační techniky
- Simulace
- Trénink koncentrace

(Negri, 2013b)

Stanovování cílů I

Výsledek x Výkon x Proces

Dlouhodobé x Krátkodobé

Sdílení s trenérem x nechat si pro sebe

Vhodně stanovené cíle

- Motivují
- Vedou k lepším výsledkům (než vágní nebo žádné cíle)
- Při dosažení zvyšují sebedůvěru

(Kremer et al., 2012)



výsledek: TOP10 MS X výkon závod bez chyby X proces: mám mapu pod kontrolou, tvořím a dodržuji plán kontrolu po kontrole

Vždy je možné se dál doptávat: Co to znamená? Co si pod tím konkrétně představuješ? Jak to bude reálně vypadat, když toho dosáhneš? Co budeš konkrétně dělat, abys toho dosáhl?

Není nutné mít jen jeden cíl

Myslet na radost, ne jen plnit plnit plnit.

Individualizovat – pokud má cíl skupina, je důležité, aby se s nimi ztotožnili i její členové. Pokud je členové nepřijmou za své, těžko těch cílů dosáhne celá skupina. Takže vysvětlovat, probírat, přizpůsobovat individuálním potřebám jedince.

Stanovování cílů II

- S: *Specific* SPECIFICKÝ
 - M: *Measurable* MĚŘITELNÝ
 - A: *Attainable* DOSAŽITELNÝ
 - R: *Relevant* RELEVANTNÍ
 - T: *Time-bound* ČASOVĚ OHRANIČENÝ
- Ale stačí to? Zajistí to, že nás budou cíle motivovat?

Cíl musí být hlavně můj, osobní, se kterým jsem já spokojený.

Stanovování cílů III

- O (*Orientieren*): Orientování se
 - L (*Laufen*): Běh (fyzická složka)
 - M (*Mental*): Mentální
 - U (*Umfeld*): Okolí/prostředí
-
- Minimální cíl: cíl, který splním, i když něco nepůjde úplně podle plánu
 - Normální cíl: cíl, který splním, když se nevyskytnou velké problémy
 - Optimální cíl: cíl, který splním, pokud se všechno ideálně povede případně budu mít ještě štěstí

Konkretizovat cíle v rámci OLMU, např.:

O: chci chodit precizněji na buzolu a držet dobře směr

L: Zlepším se v technice seběhu z kopce.

M: Udržím koncentraci až do cíle.

U: Nenechám se rozhodit soupeřem před startem.

Stanovování cílů IV

- Psané, v přítomném nebo budoucím čase, já/moje jméno/přezdívka
- 1. Dlouhodobé + krátkodobé cíle (jak cíle prakticky dosáhnout). Co pak?
- 2. Zhodnocení dosažení cíle
 - ANO x NE nestačí
 - Proč? Co by šlo lépe? (NEG) Proč to šlo skvěle? (POZ)
 - Využití do dalšího tréninku

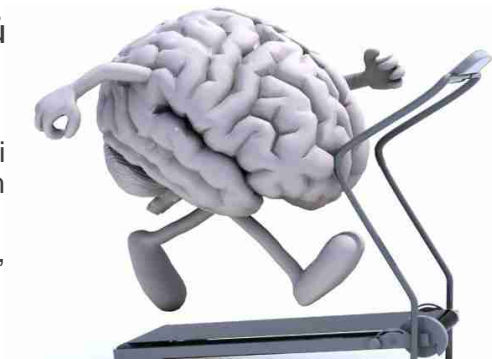
Pozitivní je podle mě lepší 😊 Venda

Vizualizace a imaginace I

- Vizualizace – obrazové představy
- Imaginace – využití dalších smyslů (sluch, čich)

Mentální trénink

- Plánované, opakované představování si průběhu pohybu bez toho, že bychom vyvinuli nějakou fyzickou aktivitu
- Využití např. v gymnastice, krasobruslení, tenise, fotbalu, golfu



Vizualizace a imaginace – Adam Ondra



■ <https://youtu.be/3WO6rcosZ-o>

<https://o-news.cz/metodika-orientaci-a-lezci/>

Vizualizace a imaginace II

- Ale co v OB? Můžeme něco takto přímo trénovat?
 - Předstartovní situace
 - Imaginace průběhů
 - Imaginace postupů
- Představování si minulých nebo budoucích situací
- Vizualizace uklidňujících/nabuzujících obrazů

Představuji si ve všech barvitých detailech, co a jak jsem dělal, když mi to naposledy šlo při závodě.

Vizualizace uklidňujících/nabuzujících obrazů – pro zvládnutí předstartovní situace

Vizualizace a imaginace III

Konkrétní příklady využití

- Being a champion 100 times (Thierry)
- Olav Lundanes – „2 hodiny v křesle“
- Úspěšně doběhnutý závod/interval
- Před závodem – jak to všechno hladce půjde
- Vizualizace závodu z mapy



Self-talk I

- Promlouvání k sobě (nejen slova)
- Negativní vs. pozitivní
- „Svěřelec sám sobě trenérem“
- Před závodem: nabuzení/uklidnění; v hlavě/nahlas/napsané
- Při závodě/tréninku: hesla/plánování si postupu; v hlavě/nahlas



Venda:

Self-talk: pro mě jeden z nejvíc používaných nástrojů - nejen mluvení k sobě, ale i psaní k sobě

V přípravě: „deník“ - nastavení před tréninkem, pocity z tréninků, aktuální mentální stavy (např. jak mě ovlivnila hádka s kamarádkou?)

Před závodem: soupis toho podstatného (větší strukturovanost -> zvýšení vnímané kontroly nad nepřehlednou předzávodní situací) - harmonogram co se bude dít, klíčové charakteristiky závodu: Co mě tam čeká? Na co si dát pozor? Co je klíčem při orientaci? Co budu v tom lese dělat? -> hesla, v karanténě už si čtu jen hesla; často se opakují (Buzola, směr, focus, bojuj)

Při závodě: já jsem jediný člověk, co to může ovlivnit: „Víš, co děláš?“ „Jaký je plán?“ „Soustřed' se!“ „Buzola“

Př. s koncem longu: síly docházejí, hodně k sobě mluvím, abych se zvládla soustředit na podstatné, je to už víc o síle vůle X naopak middle nestíhám, jsem přehlčená, jen heslovité příkazy („Odběh!“)

Self-talk II: hesla

Pravidla tvorby hesel:

- Já-forma nebo rozkaz
- Pozitivní formulace
- Realistické
- V přítomnosti
- Krátké a úderné
- Zaměřená na řešení, zvládnání
- *Neměl bys udělat žádnou chybu.*
- **Jdu čistě.**
- *Nebudu přemýšlet nad tím, jak je to náročné.*
- **Bojuj.**
- *Musím se soustředit na mapu.*
- **Mapa.**

Přerámování

Náhled a situaci z jiného pohledu, přinesení nového významu

- Kouč
- Svěřenec

Příklad I: (nervozita) Hm, jsem nervózní, asi mi na tom závodě záleží a já teď proto dokážu koncentrovat pozornost a podat super výkon...

Příklad II: Zranil jsem se, nenominuju se, všechna práce přijde vniveč → ???

Přerámování – skvělý nástroj na všechno! Jak si situaci nazvu? Do jakého kontextu ji dám? Čemu dám důraz?

Přechod do dospělých: Nikdy nemůžu uspět, všichni jsou moc dobří a trvá to dlouho, než se to natrénuje X Páni, mám teď pět let na to se zlepšit, trénovat, nikomu nic nedokazovat a postupně se zlepšovat, to je boží ☐ ☐

Fixní nastavení mysli – je to dané a hotovo, nic na to nezměním X

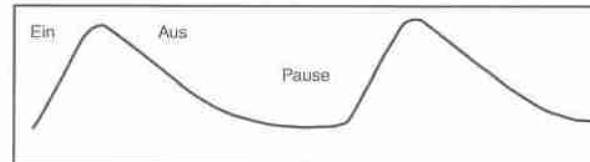
Růstové nastavení: věci se dají rozvíjet, měnit

Relaxační techniky I: dech

Cíl: zklidnění, koncentrace k sobě

DECH

- Normální nádech, prodloužit výdech, po v
- Nádech do břicha, nádech, do hrudníku, nádech pod klíční kosti, spojit do jedné dechové vlny („plný jógový dech“)
- Hluboký nádech a vydechování abychom nesfoukli svíčku



Relaxační techniky II: vizualizace

- Klidné a bezpečné místo (využití všech smyslů)
- Barva
- Materiál
- Peříčko
- Vlastní scénáře

(Manferdini, n.d.)

Relaxační techniky III

Relaxační techniky:

- Progresivní svalová relaxace (Jacobson)
- Jóga
- Meditace
- Mindfulness (všímavost)



https://www.youtube.com/watch?v=Hj5O_4fJ_R4

Simulace

Simulace náročných situací

- Kontrolní tréninky
- Štafetové situace
- Startové situace i v tréninku
- Konkrétní „mapové“ situace (kontroly za hranou, traverz, volby postupů, detailní vrstevnice apod.)
- Cokoliv, s čím se svěřenec těžko vyrovnává/nedaří se mu

-> zvyšování sebedůvěry, víra ve vlastní účinnost, opět větší vnímaná kontrola, když situace nastane v závodě (to už znám)

Trénink koncentrace

Techniky:

- STOP technika

Narušující myšlenky při závodě, STOP (+ heslo) a koncentrace na závod

Lze i obraz, slovo, fráze

Třeba mít natrénováno pouze při

- Buzola v mapě

- Box na problémy



Spojování technik

- Dýchání a vizualizace
- Dýchání a self-talk
- Trénink koncentrace a self-talk
- Atp.

Každému vyhovuje něco jiného. Najít si svoji cestu.



Trenér jako:

- Zdroj informací
- Vzor
- Mentor
- Kouč/Poradce
- Ohledně: fyzického tréninku, mapy, tak ideálně i **psychické/mentální přípravy**

- Časová investice
- Dobrovolný vs. placený
- Konkrétní znalosti a zkušenosti trenéra

Hodně o individuálním trenérství. Potřeba se zeptat, jestli trénují jednotlivé svěřence nebo spíš týmy (žáci- týmy, dorost – oboje?)

Vztah svěřenec-trenér I

- Důvěra
- Zájem o svěřence
- Dát prostor sdílení informací (nejen o tréninku)


Vztah svěřenec-trenér - asymetrický, z principu je trenér „nad“ svěřencem -> uvědomovat si to, nezneužívat podstatná autorita, trenér nemůže být jen kamarádem

Vztah svěřenec-trenér II


Hakan Carlsson, SWE (Skogssport 2018)

- *A big job as a leader... should be to get to know your adepts so you know what each one needs to develop and feel good*
- Znat dobře své svěřence
- Zpětná vazba
 - Pozitivní, podpora žádoucího chování
 - Na společných schůzích – někdo kdo udělal něco pro tým, dal si výzvu, udělal ostatním radost, společný rozbor v autě na cestě z tréninku
 - Oficiálně, ale podporovat i „neoficiálně“

Vztah svěřenec-trenér III



Fungující vztah (komunikace): Náročné období ve škole – trenér o tom ví, upraví společné trénink – překonají to spolu → větší důvěra, upevnění vztahu, sdílení i náročných pocitů/situací



Nedostatečná komunikace: Dobrý výsledek, ale špatný pocitový výkon – nesdíleno s trenérem. Trenér pak svěřenci připomene tuto situaci před velkým závodem, aby ho namotivoval a dostal do pohody → nežádoucí efekt

Vztah svěřenec-trenér IV

Sebenaplnující se proroctví (*Self-fulfilling prophecy, Pygmalion effect*)

1. Kouč si vytvoří očekávání o svěřenci/týmu, jeho schopnostech a budoucích výkonech
Chyby v této fázi: první dojem, vliv sourozence, škatulkování, pomíjení nějakých rysů, neověřené informace
2. Podle toho (ne)vědomě upraví své chování k němu
Feedback, investovaná energie
3. Způsob jednání se svěřencem ovlivní svěřencův výkon a jeho motivaci, sebevědomí
4. Svěřencovo chování a výkony potvrdí trenérova původní očekávání
(Merton, 1968)

Vztah svěřenkyně-trenér

- Poruchy příjmu potravy – „dobře míněné poznámky“

Vztah k tělu extrémně citlivý, obzvláště u žactva a dorostu (od 10 let).
Jedna blbá poznámka může narušit sebedůvěru a vést k
probémové chování (nejezení, zvracení, přílišnému dbaní o jídlo a
vlastní vzhledú.

Být všímavý ke znakům, mluvit o tom citlivě, poradit se s odborníky –
<http://www.anabell.cz/>, <http://nevypustdusi.cz/>.



Sportovní tým I

- Na co tým, když individuální sport?
- Žákovská, dorostenecká tréninková skupina



Sportovní tým II

Dobry tým má:

- Jasnou strukturu a funkce RT
- Má stanovené jasné cíle/směrování
- Sdílí hodnoty vedoucí k plnění cílů, rozvoji členů, výsledkům členů
- Reflektuje a oslavuje pokroky, plnění cílů, úspěchy
- Důvěrná atmosféra pro komunikaci

(Henriksen, 2015)

RT = realizační tým ;)

Sportovní tým III

Fáze vytváření vítězného týmu:

1. (Fáze krize – zhodnocení současného stavu, nefunkčních chování)
 2. Stanovení týmových hodnot
 - Smysluplné, dostatečně specifické (definice dílčích chování)
 3. Zvnitřnění hodnot
 - Připomínání hodnot
 - Odměňování/pochválení žádoucího chování
 4. Praktikování a pokračování hodnot
- (Henriksen, 2015)

Jak se k sobě v týmu chceme a nechceme chovat? Konkrétní příklady, společná nástěnka se sepsanými pravidly, hesly. Dbát na pochopení cílů a hodnot a jejich přijetí členy týmu.



Individualizace práce s běžcem

Každý běžec je jiný

- **vést ho k poznání sama sebe**
- důležité ho poznat z pozice trenéra

Možné poznávat jeho charakteristiky (vlastnosti, motivy apod.)

- (Dotazníky)
- **Zeptat se svěřence, komunikovat**

Sebepoznání – nejsme zvyklí to dělat („Je to zženštilé.“, „K čemu mi to jako bude?“, „Nebudu se v sobě hrabat, to je na nic.“), nikdo nás k tomu od mala nevede. Je to delší a náročný proces, ale stojí to za to ;)

Poznání svěřence z pozice trenéra: Jaké jsou jeho motivy? Proč sport dělá? Jaké jsou jeho cíle? Co ho na tom baví? Čeho chce dosáhnout?

Ideální je přímá komunikace jeden na jednoho; triangulace, tedy zeptám se třetí osoby na svého svěřence, poskytuje značně zkreslené informace!

Otázka pro vás:

A. Proč se věnuji orientáku?

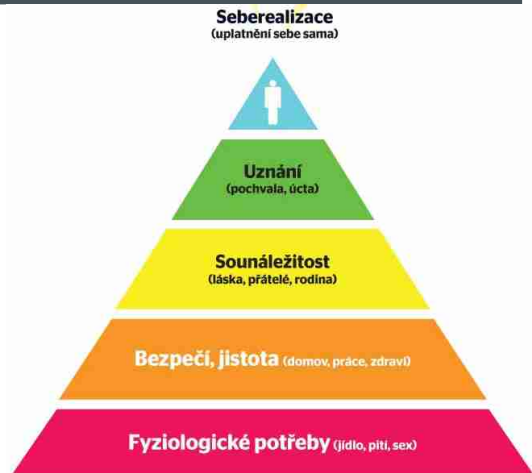
B. Proč jsem trenérem?

Odpovědi např.:

- snaha o seberealizaci, naplnění vlastního potenciálu
- usilování o uznání, ocenění
- zájem o pobyt v přírodě
- skvělá parta přátel
- víkendová zábava
- výchova dětí ke sportu a přírodě
- zdolávání proměnlivých výzev
- učení se něčeho nového a trénování mozku
- udržování se ve formě

Proč dělám OB?

- **Může se měnit:**
 - OB jako setkávání s přáteli → v OB se seberealizují
- **Vývojové hledisko**



Mění se s věkem, životními zkušenostmi...

Motivace I: Sebedeterminační teorie

Motivace k provozování OB x motivace do konkrétního závodu/tréninku

Vnitřní – vnější

- Kontinuum
- *Overjustification effect*

Vnější

Vnitřní



Musím

Měl bych

Něco mi to přináší

Je to moje součást

Baví mě to

(Deci & Ryan dle Kremer at al., 2012)

Overjustification effect = efekt přílišného odůvodnění (ale český překlad se moc nevyužívá) = stav, když očekávané externí pobídky, jako jsou peníze nebo ceny, snižují vnitřní motivaci člověka k plnění úkolu (tj. trénuji, protože mě to baví, začnu za tréninky dostávat odměny a postupem času už netrénuji proto, že mě to baví, ale proto, abych dostal odměnu, tj. snižuje se vnitřní motivace. Následně přestanu dostávat odměny - přestanu být motivovaný - přestanu trénovat.

Motivace II: Sebedeterminační teorie

- Podpořit vnitřní motivaci
 - **Kompetence** (postupné zlepšování se, silné stránky, zaměření na rozvoj)
 - **Autonomie** (volba vlastní cesty)
 - **Sounáležitost** (přijímající tým/skupina; společenské akce, společné aktivity i mimo tréninky)

Vnější

Vnitřní

Musím

Měl bych

Něco mi to přináší

Je to moje součást

Baví mě to

(Deci & Ryan dle Kremer at al., 2000)

Motivace III: Goal Achievement teorie

Individuální rozdíly v orientaci na:

- Výsledek/výkon (outcome oriented)
- Úkol/aktivitu (task oriented)

Míra vnímané schopnosti

- Vysoká
 - Nízká
- **Výsledné chování**
- Výkon
 - Snaha
 - Vytrvalost
 - Výběr aktivity (obtížnost a reálnost)

(Kremer et al., 2000)

Motivace IV: aspirace

Aspirační úroveň

- Očekávání, stanovení cílů ve vztahu k budoucímu výkonu
- Předchozí výkony → aspirační úroveň → výkon v závodě/tréninku → nová aspir. úroveň
- Přiměřená úroveň aspirace
- Souvislost se sebevědomím

Motivace V: shrnutí

Individuální, zjišťovat u konkrétního svěřence

Lze s ní pracovat

- Vést k nalezení vnitřní motivace pro OB
- Vhodně(!) kombinovat s odměnami
- Do činnosti nemá smysl dlouhodobě nutit – znechucení

Souvislost se stanovováním cílů

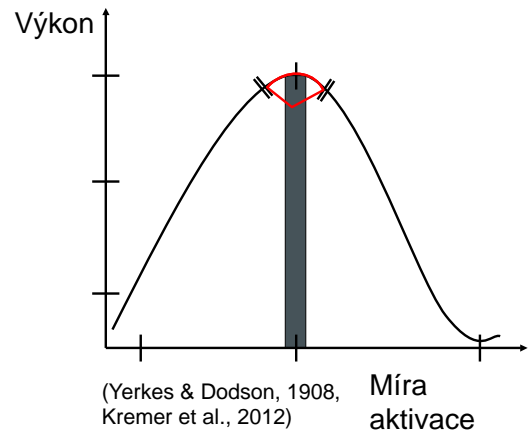
Předzávodní nastavení

Nejvhodnější **střední míra**

aktivace (bojovnost vs. přílišná pokora, pasivita)

Závisí na:

- Obtížnost úkolu vs. dovednosti
- Extraverze
- Úzkostnosti
- IZOF Individuální zóna optimálního fungování



IZOF – pro někoho je pro optimální výkon lepší větší aktivace, pro někoho menší

Úzkost a nervozita

Předstartovní nervozita/úzkost/stres

- Není nutně špatná
- Někteří ji „potřebují“
- Negativní, když ji negativně vnímáme
 - Zase jsem nervózní, nezvládnou to...
 - Hm, jsem nervózní, asi mi na tom závodě záleží a já teď dokážu koncentrovat pozornost a podat super výkon... (PŘERÁMOVÁNÍ)

(Kremer et al., 2012)

Kelly McGonigall: TEDTalk o stresu https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/transcript?language=en

Úkol pro vás: ovlivnění aktivace

- A. Svěřenec s úzkostnými/nervózními stavy před závodem - vyklepaný, nevolnosti, roztřesené nohy, roztěkanost.
- B. Svěřenec, co je málo nabuzený, „praštěný palicí“, ospalý.

Co s nimi? ☺

Kdy a jak řešit?

Ovlivňování aktivační úrovně a úzkosti

Nabuzení x zklidnění

- Relaxace
- Vizualizace a imaginace
- Self-talk
- Přerámování
- Poslech hudby
- Rutiny/obvyklé postupy
- Rozmluva s trenérem

Do takového předzávodního postupu pak můžeme řadit standardní rozběhání, rozcvičku, ale i drobnosti jako upravení popisníku, či poslední pohled na buzolu a kód první kontroly těsně před startem. V ještě širším pojetí pak do předzávodní rutiny mohou patřit i kroky, které závodník dělá několik hodin nebo dokonce dní před závodem (např. konkrétní plán stravování, regenerace, ranní proklusnutí apod.). Je dobré, když má závodník nějaký standardní předstartovní postup, který aplikuje na všech závodech a případně i důležitých trénincích. Tento postup mu umožní se zaměřit sám na sebe, mít nad předzávodní situací větší kontrolu a připravit se na výkon po všech stránkách (fyzické, taktické i mentální) [1]. Podobně lze uvažovat i nad pozávodními postupy (výklus, doplnění energie, zhodnocení závodu, ventilace pocitů ze závodu atd.), které pomohou sportovci závod uzavřít a fyzicky i mentálně se zklidnit.

Pozornost a koncentrace

Pozornost

- Záměrná x bezděčná (výrazný podnět – probíhající divoké prase)
- V OB ven i dovnitř
- Zahlcení pozornosti

Koncentrace

- Schopnost zaměřit svoji pozornost na relevantní podněty a ignorovat ostatní podněty
- Zásadní v OB, delší časový úsek
- Narušující podnět – vnější, vnitřní

Sebedůvěra/vědomí vlastní účinnosti

Víra ve vlastní schopnosti, ve schopnost dosažení cíle

Může se lišit napříč různými situacemi (OB: sprint vs. klasika, běžecký vs. mapově obtížný terén)

Vytváří se i na základě zkušeností (úspěch → vyšší sebedůvěra)

Souvislost s

- Volbou cílů: vyšší sebedůvěra → lepší překonávání překážek a zvládnání neúspěchu
- Přisuzování příčin: vnější atribuce neúspěchu → sebedůvěra/sebepojetí není tolik zasaženo

(Bandura, Self-efficacy)

Připisování příčin = atribuce

Přisuzování příčin jevům/situacím/výkonům

- **Vnitřní:** dispoziční příčiny (osoba)
- **Vnější:** situační příčiny (okolnosti)

Pro zachování kladného sebepojetí: úspěchy vnitřní, neúspěchy vnější

Pro rozvoj: i vnitřní připsání neúspěchu – co mohu zlepšit

(Kramer et al., 2012)

Vnější atribuce – může za to okolí, takže se to nedotkne mě, mého sebevědomí

Vnitřní atribuce – mohu za to já, takže to příště mohu ovlivnit já

Identita sportovce

- Starší dorostenci + junioři
- Já jako sportovec
- Definování vlastní hodnoty skrze účast a úspěchy ve sportu

- Zranění → co pak?



Špičkový výkon, důležité závody I

- Předzávodní naladění/míra aktivace
- Znat se
- Sebevědomí
 - Předchozí závody a tréninky
- Důvěra v přípravu
- Role trenéra
- Okolí

- Den D jako normální den
 - Thierry
 - „Krájení dortu“

Sportovci v týmových sportech zdůrazňují důležitost dobré atmosféry v týmu, důvěry a pozitivně naladěného kapitána. V týmových i individuálních sportech mají veliký vliv i trenéři a konzultanti, třeba na to, zda a jako moc se budou sportovci věnovat právě mentální přípravě. Nejen pro sportující mládež je důležitá i rodina a nejbližší známí, jejich podpora, ale i názory na sport a životní styl obecně. V neposlední řadě pak výkon ovlivňují i věci organizačního rázu, jako je jsou finance, cestování, obavy o (ne)zařazení do týmu, struktura týmu a jeho fungování.

Špičkový výkon, důležité závody II

Psychologický profil úspěšných elitních sportovců

- Důvěra v sebe samého a očekávání úspěchu
- Schopnost ovlivnit úroveň aktivace (dosažení energizovaného, ale zároveň relaxovaného stavu)
- Pocit kontroly
- Absolutní koncentrace
- Upřímně nadšené zaměření na aktivitu
- Vnímání obtížných situací jako zajímavých a podnětných
- Produktivní perfekcionismus (tj. mít vysoké standardy, ale zároveň se dokázat z chyb učit)
- Pozitivní přístup a myšlenky směrem k vlastnímu výkonu a závodům
- Silné odhodlání a závazek

Mentální dovednosti pro špičkový výkon

- Stanovování cílů
- Vizualizace
- Vypracování závodního plánu/taktiky
- Trénování způsobů, jak se vyrovnat s (před/po)závodními situacemi a jejich automatizace
- Využití simulace (před/po)závodních situací
- Strategie regulace myšlenek (self-talk)
- Techniky ovlivnění úrovně aktivace
- Schopnost zacílit a udržet pozornost
- Schopnost se přeorientovat a stanovit nové plány, cíle a cesty k úspěchu



Prostředí/okolí

Vše, co svěřence ovlivňuje

- Rodina
- Blízké vztahy
- Studium
- Další zájmy
- Místo bydliště
- Finanční situace

O (*Orientieren*): Orientování se
L (*Laufen*): Běh (fyzická složka)
M (*Mental*): Mentální
U (*Umfeld*): Okolí/prostředí

Přizpůsobení okolí výkonnostnímu/vrcholovému sportu



OB pro zdraví

- Pozitivní vliv na psychické i fyzické zdraví
- Zdraví – Výkon
- Rekreační vs. vrcholový sport

| Lernstufe | Alter | Ziele / Schwerpunkte |
|---|-------|--|
| FUNdamentals <i>Základy</i> | <12 | - Objevit OB jako sport - Všeobecná pohybová příprava - Radost ze všeobecného a specifického tréninku |
| Learning to train <i>Učení se trénovat</i> | 12–15 | - Objevit OB jako sport/samostatné čtení mapy jako výzva - S radostí cíleně a plánovaně trénovat - Radost ze všeobecného sportovního tréninku - Poznat základní techniky mentální přípravy - Být si vědom vizi/cílů ve sportu a jejich důsledků |
| Training to train <i>Trénování pro trénování</i> | 15–17 | - Objevit OB jako "kariérní" sport - Provozovat OB jako výkonnostní sport - Rozvinout radost z cíleného tréninku - Osvojit si a používat základní techniky MP - Vypořádat se s nároky závodu (rozmanitost terénu) - Vytvořit kariérní plán a postupovat podle něj |
| Training to compete <i>Trénování pro závodění</i> | 17–21 | - Provozovat OB jako výkonnostní sport - Cílená individuální příprava a rozbor tréninků a závodů - Cílená mentální příprava - Zaměření na mezinárodní závody - Přizpůsobit svoje okolí výkonnostnímu sportu |
| Training to win <i>Tr. pro vítězení</i> | 21–25 | - Provozovat OB jako vrcholový sport - Přizpůsobit svoje okolí vrcholovému sportu |
| be World Class <i>Byt světovou třídou</i> | >25 | - Provozovat OB jako zaměstnání (i částečné) - Cílená příprava na vrcholy sezóny - Vyhrávat mezinárodní závody |
| Active for Life <i>Aktivní v průběhu celého života</i> | 13- | - Brát a žít OB jako celoživotní sport - Mít radost z pohybu - Aktivně se pro sport angažovat (kluby, svaz) |

OB jako zátěž

- Zdravotní rizika, zátěž, stres

Cecilia Akesdotter, SWE (Skogssport 2018)

- Výživa, spánek, fyzická regenerace, psychický relax a socializace
- Trénink jsou 2 hodiny ze dne, ale co těch zbylých 22?

- Psychické problémy

Psychické zdraví I

- Ztráta motivace, přetrénování, poruchy příjmu potravy, úzkosti, depresivní stavy
 - 14% dívek, 3.2% chlapců
- Prostředí, ve kterém je v pořádku se o těchto věcech bavit
 - Sdílení, naslouchání a diskuze psychické problémy obecně nezhoršuje
 - Rychlé podchycení a řešení
 - Silné tělo neznamená, že je všechno ostatní v rovnováze
- ***Uvědomění, že mi není dobře a potřebuji něco změnit a s něčím pomoci je projevem velké síly a odhodlání, nikoliv slabosti!***

Kam se obrátit, co si přečíst?

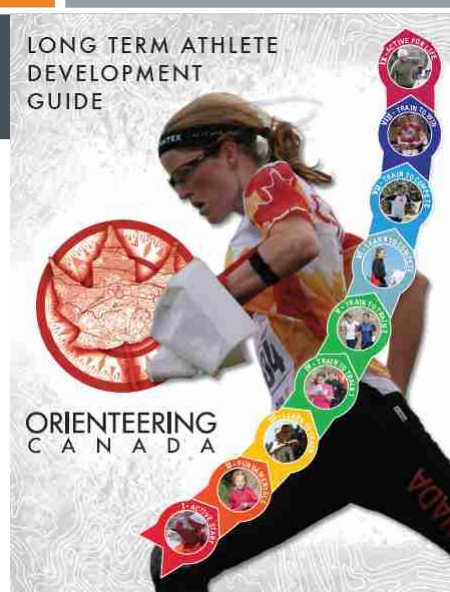
- Nevypust' duši: Nebojíme se mluvit o duševním zdraví
 - <http://nevypustdusi.cz/>
- Iniciativa NA ROVINU: Není zdraví bez duševního zdraví – fyzické a duševní zdraví patří NA ROVINU
 - <https://narovinu.net/>
- Projekt Bez frází
 - <https://www.bezfrazi.cz/>
- Sociální sítě sportovců 😊

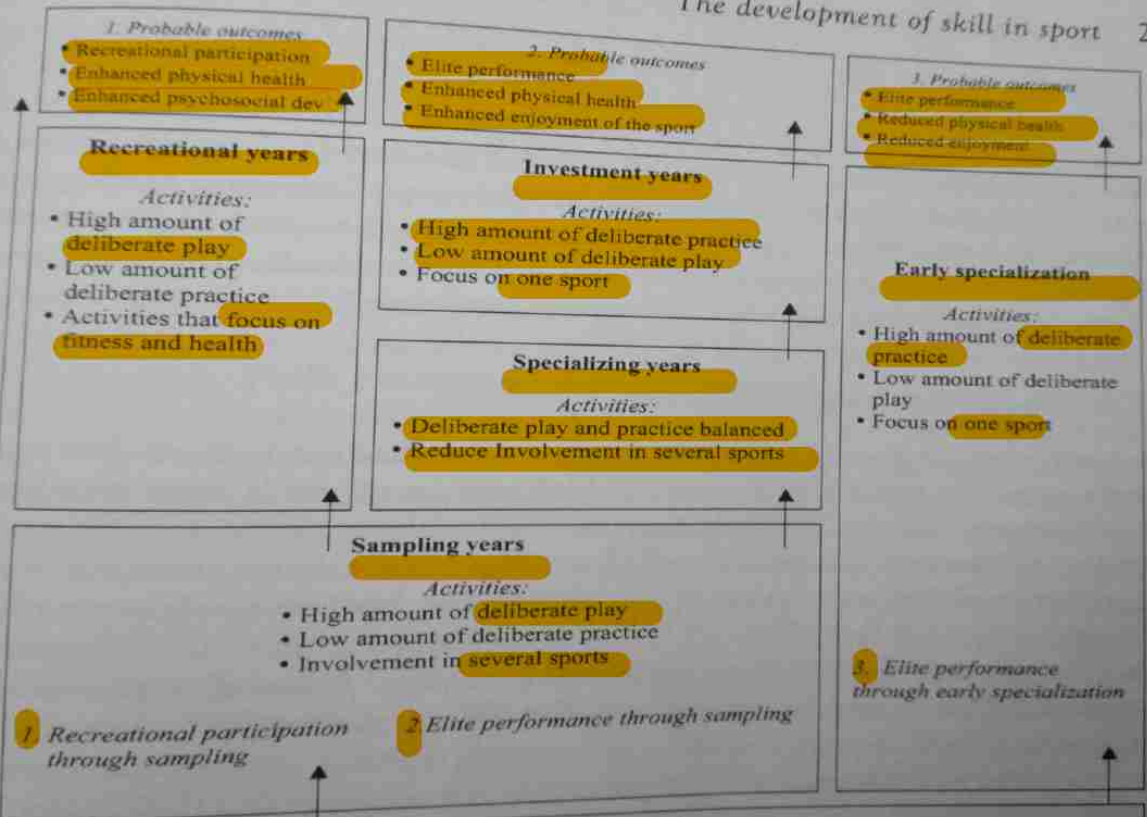


Kdy, co a jak? I

LTAD model

- OB jako sport s pozdní specializací
- Ale základní pohybové schopnosti





Kdy, co a jak? II

Do 12 let

- Radost ze sportu

12-15 let

- Poznat základní techniky MP
- Vize a cíle

15-17 let

- Používat základní techniky MP
- Kariérní plán

17-21 let

- Cílená a individuální příprava
- Cílený mentální příprava

- Přizpůsobit svoje okolí výkonostnímu sportu

21-25 let

- Přizpůsobit svoje okolí vrcholovému sportu

(Negri, 2013)

| Lernstufe | Alter | Ziele / Schwerpunkte |
|---|-------|---|
| FUNDamentals <i>Základy</i> | <12 | - Objevit OB jako sport - Všeobecná pohybová příprava - Radost ze všeobecného a specifického tréninku |
| Learning to train <i>Učení se trénovat</i> | 12-15 | - Objevit OB jako sport/samostatné čtení mapy výzva - S radostí cíleně a plánovaně trénovat - Radost ze všeobecného sportovního tréninku - Poznat základní techniky mentální přípravy - Být si vědom vizí/cílů ve sportu a jejich důsledků |
| Training to train <i>Trénování pro trénování</i> | 15-17 | - Objevit OB jako "kariérní" sport - Provozovat OB jako výkonostní sport - Rozvinout radost z cíleného tréninku - Osvojit si a používat základní techniky MP - Vypořádat se s nároky závodu (rozmanitost tréninku) - Vytvořit kariérní plán a postupovat podle něj |
| Training to compete <i>Trénování pro závodění</i> | 17-21 | - Provozovat OB jako výkonostní sport - Cílená individuální příprava a rozbor tréninku - Cílená mentální příprava - Zaměření na mezinárodní závody - Přizpůsobit svoje okolí výkonostnímu sportu |
| Training to win <i>Tr. pro vítězení</i> | 21-25 | - Provozovat OB jako vrcholový sport - Přizpůsobit svoje okolí vrcholovému sportu |
| be World Class <i>Být světovou třídou</i> | >25 | - Provozovat OB jako zaměstnání (i částečné) - Cílená příprava na vrcholy sezóny - Vyhrávat mezinárodní závody |
| Active for Life <i>Aktivní v průběhu celého života</i> | 13- | - Brát a žít OB jako celoživotní sport - Mít radost z pohybu - Aktivně se pro sport angažovat (kluby, svaz) |

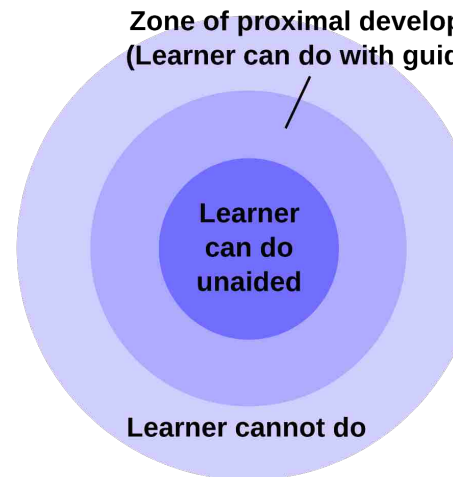
Kdy, co a jak? III

Vývojové hledisko (Piaget, stádia kognitivního vývoje)

- Předoperační stádium (do 7 let): HDR a způsoby učení mapě
- Stádium konkrétních operací (7-11 let): počátky logiky
- Stádium formálních operací (od 11 let): abstraktní koncepty

Kdy, co a jak? IV

- Fyzický vývoj
- Adolescence – bouře, negativita, hledání sebe samého (identita, experimentování, zanevření na OB?) x závazek ke sportu, navýšení tréninku
- Individuální; pracovat s tím, s čím přichází svěřenec
- Koncept *Scaffolding*, *zóna proximálního vývoje* (L. S. Vygotskij)



Specifika práce s žáky I

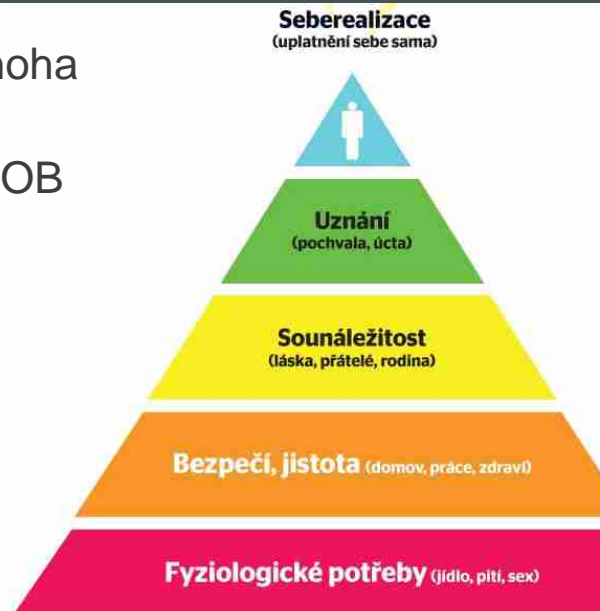
- Primární vazebnou osobou rodiče „Být jako maminka/tatínek.“
- Sportovně vs. nespportovně založená rodina (příklad biatlon)
 - Role sportovních klubů, práce s dětmi, radost ze sportu
- Vzory, videa
- Rodič-trenér



Specifika práce s žáky II

- Sport jako zábava, jako jedna z mnoha aktivit
- Netřeba se zbytečně omezovat na OB
- Motivace, potřeby

- Komunikovat, naslouchat svěřenci, přistupovat individuálně (vždy 😊)



Specifika práce s dorostenci I

- Roste význam sociálního kolektivu, případně trenéra (Hanton & Mellaieu, 2012)
- Rodič-trenér
- Vzdor?
- Motivace k OB



Specifika práce s dorostenci II

Mladší dorost

- Probrat se svěřencem, že trénink není jenom o hladkém běhání a běhání na mapě, ale i mentální přípravě na závod
 - Pracovat se svěřencovými situacemi – kdy zvládl/nezvládl/podržel štafetu apod.
 - Použít nějaké situace s vrcholovými závodníky – kdy to zvládli/nezvládli
- Nabídnout svěřenci techniky mentální přípravy
- Vyhradit si čas na analýzy

- Komunikovat, naslouchat svěřenci, přistupovat individuálně (vždy 😊)

Specifika práce s dorostenci II

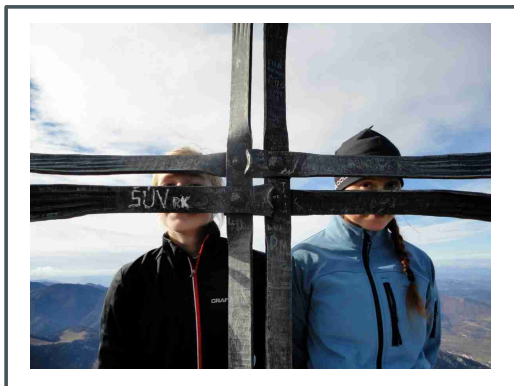
Starší dorost

- Nabídnout svěřenci další techniky mentální přípravy, mentálního tréninku
- Aktivně techniky zkoušet, hodnotit jejich účinnost
 - Švýcarský model
- Komunikovat, naslouchat svěřenci, přistupovat individuálně (*vždy* 😊)

Závěrem

Orienták je krásný sport a cesty v něm jsou různorodé, ať už na vrchol nebo k hobby radosti. Nebojte se objevovat tu svou 😊

Dotazy



V případě zájmu či otázky nás neváhejte kontaktovat

Lenka Knapová: knapova.ll@gmail.com

Facebook Lenka Knapová

Vendula Horčíčková:

vendula.horcickova@gmail.com

Facebook Vendula Horčíčková

Instagram [vendulahor](#)

Děkujeme za pozornost.



Základní zdroje

- Henriksen, K. (2015). Developing a High-Performance Culture: A Sport Psychology Intervention From an Ecological Perspective in Elite Orienteering. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6, 141-153.
- Kremer, J., Morgan, A., Walker, G., & Craig, C. (2012). *Key concepts in sport psychology*. Los Angeles, Calif.: SAGE.
- Manferdini, R. et al. (n.d.). *Mentaltraining - Mentale Trainingsformen im Leistungssport*.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–96.
- Merton, R. K. (1968). *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press.
- Negri, Ch. (2013a). Mit Hochleistungskultur zum weltbesten OL-Team und die Bedeutung der Sportpsychologie auf dem Weg dorthin. In D. Eberhardt, *Unternehmenskultur aktiv gestalten* (199-212). Berlin: Springer, Berlin. (*kapitola o OB*)
- Negri, Ch. (2013b). Einige Aspekte der Sportpsychologie, mentale Trainingsformen und psychische Anforderungen im Orientierungslauf - kurze Einführung. Modul Psyche, Swiss Orienteering. (*prezentace švýcarské reprezentace*)