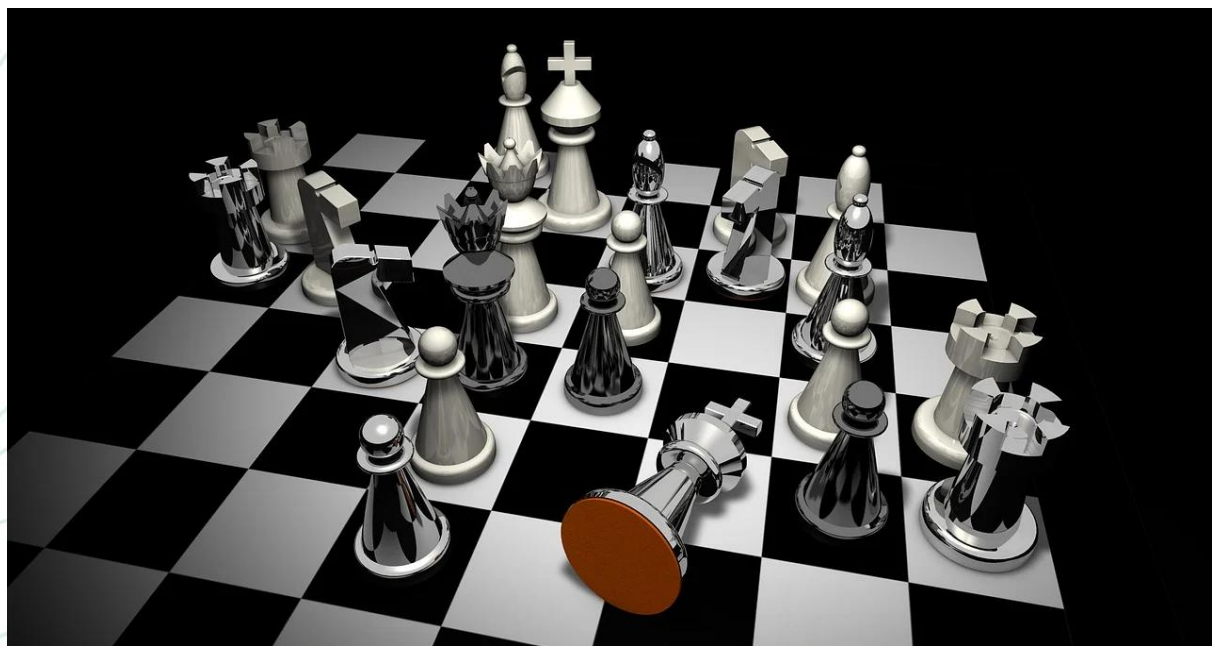


FTK UP Olomouc



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



PSYCHOLOGIE SPORTU Trenérská studia - ŠACHY

Hana Pernicová, Ph.D.

Psychologie jako součást vzdělání trenéra



Fakulta
tělesné kultury



- ✓ Trenéři mají důležitý vliv na vývoj osobnosti svých svěřenců
- ✓ Leadership, team culture: *Jaké prostředí chceme v tréninku vytvářet? Jaké občany chceme vychovávat?*
- ✓ **Pedagogická psychologie, psychologie sportu**, práce s běžnou populací/populací se specifickými vzdělávacími potřebami
- ✓ **Teoretický základ/rámec** = brýle, přes které se díváme na realitu
- ✓ **Psychologicky bezpečné prostředí**: hranice kompetence trenéra/odborná pomoc v oblasti mentálního zdraví
- ✓ Trenér může využívat techniky psychické přípravy u zdravých sportovců (učení, seberegulace, zvládání stresu při výkonu, soutěžní příprava...). **HLUBŠÍ PSYCHICKÉ PROBLÉMY PATŘÍ ODBORNÍKŮM V OBLASTI MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ!!!**
- ✓ **Role trenéra při problému**: všimnout si, citlivě komunikovat se sportovcem i rodiči a nasměrovat k odborníkovi.
- ✓ **Pokud má hráč diagnózu**: řídit se doporučeními odborníků a komunikovat s rodiči/institucí.



Užitečné odkazy:



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ Trénujeme s respektem: <https://www.trenujemesrespektem.cz/>
- ✓ Nevypust' duši: <https://nevypustdusi.cz/>
- ✓ Šance dětem:
https://sancedetem.cz/?gad_source=1&gad_campaignid=261524061&gbraid=0AAAAADi_enNVQEWhhg-YmbP_63Cek_-x1&gclid=Cj0KCQjwzY7VBhDwARIsAFtPvBQsB1bNEV7bONxu97TjS66tPBxxHaSc7luB32tR9ezEsMO2gWnwO1MaAnGdEALw_wcB
- ✓ SDT - video <https://www.youtube.com/watch?v=T2y2KaoltgE>

Psychologicky bezpečné prostředí



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

„Naším cílem je zajistit dětem a mladým sportovcům bezpečné, přátelské, férové a stimulující prostředí, kde se všichni vzájemně respektují.“

Hráči se nebojí:

- ✓ udělat chybu
- ✓ zeptat se
- ✓ projevit emoce
- ✓ sdílet své myšlenky
- ✓ přiznat, že něčemu nerozumí

Proč je to důležité v šachu?

- chyby jsou nevyhnutelnou součástí tréninku
- zvyšuje schopnost učení (metakognice)
- podporuje kreativitu při hledání řešení
- zmírňuje strach z neúspěchu a kritiky
- posiluje dlouhodobou motivaci a vztah ke hře



Jak trenér vytváří bezpečné prostředí?



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

1

Chval úsilí, ne jen výsledky

„Líbí se mi, jak dlouho jsi přemýšlel o variantách.“

2

Normalizuj chyby

Chyba = informace, ne důvod k trestu. Zpětná vazba krátce, konkrétně, s respektem.

3

Ptej se otevřenými otázkami

„Co bys zkusil jinak?“ „Co tě k tomuto tahu vedlo?“

4

Reaguj klidně a předvídatelně

Trenér vytváří emocionální atmosféru celého tréninku.

5

Podporuj vzájemný respekt

Jasná pravidla chování; oceňuj spolupráci, snahu a kreativitu.

Pevný, podporující, respektující a konzistentní přístup



Dobrý trenér



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

...který vás pozitivně ovlivnil



ODBORNÉ

Co zná/umí?

INTERPERSONÁLNÍ

Jak pracuje s druhými?

INTRAPERSONÁLNÍ

Jak pracuje sám se sebou?

Která oblast bývá v přípravě trenérů nejvíce opomíjena?

Integrativní model trenérské efektivity



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

Côté & Gilbert (2009) - aplikace pro trénink šachu

POZNEJ SEBE



ROZUMĚJ DRUHÝM



UVĚDOMUJ SI SVŮJ VLIV

OSOBNOST TRENÉRA ŠACHU



HODNOTY + KOMPETENCE + CHOVÁNÍ + PROSTŘEDÍ, KTERÉ VYTVÁŘÍ



ŠACHISTA / HRÁČ

4 C'S — DOPAD NA HRÁČE
(competence, confidence, connection, character)

KOMPETENCE

SEBEDŮVĚRA

VZTAHY

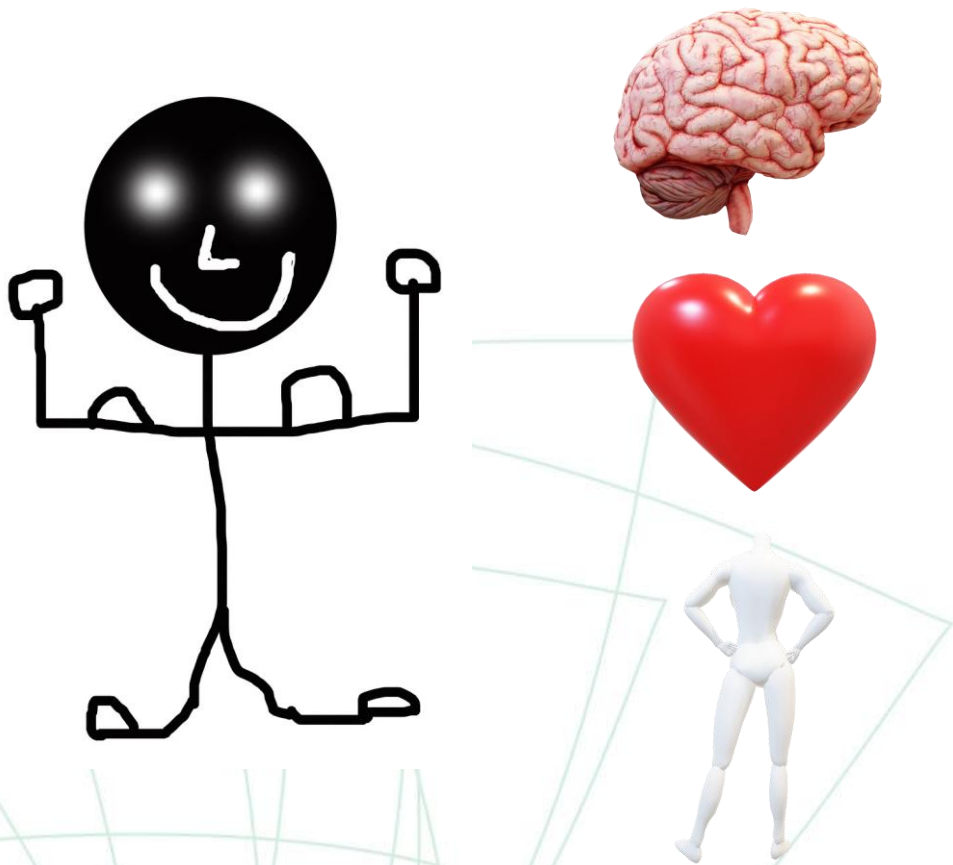
CHARAKTER

AKTIVITA: kompetentní trenér X svěřenec

1. **CO ZNÁM A UMÍM?**
2. **EMOCE/MOTIVACE:** Jak pracuji s lidmi a sám se sebou?
3. **CHOVÁNÍ: CO SKUTEČNĚ DĚLÁM?** Jakým jsem vzorem v šachu/ v životě? Jak se starám o své mentální/fyzické zdraví?

Co chceme rozvíjet tréninkem:

HLAVA	SRDCE
	
TĚLO	SKUPINA



Trenérská filosofie trenéra šachu



Co to je a proč na ní záleží?



CO TO JE?

Trenérská filosofie je soubor hodnot a přesvědčení, kterými se trenér řídí při práci s hráči určuje, jak přistupuje k výuce, chybám i motivaci.

PROČ JE DŮLEŽITÁ?



Konzistence

Dává trenérovi jasný rámec pro rozhodování v běžných i náročných situacích.



Důvěra hráčů

Hráči vědí, co mohou očekávat, a cítí se v tréninku bezpečně.



Dlouhodobý rozvoj

Zaměřuje pozornost na růst hráče jako člověka, nejen na výsledky.



Soulad s hodnotami

Propojuje každodenní rozhodnutí s hodnotami, které chce trenér předávat.

Trenérská filosofie: *vyberte hodnoty (případně doplňte další), které jsou pro vás ve vaší trenérské práci důležité:*



Respekt

K soupeři, pravidlům i individuálním potřebám hráče.



Fair play a poctivost

Hrát čestně a otevřeně si přiznávat vlastní chyby.



Radost ze hry

Podporovat zvědavost a chuť objevovat šachy.



Samostatnost

Učit hráče přemýšlet a rozhodovat se, nejen plnit pokyny trenéra.



Odvaha a tvořivost

Povzbuzovat k hledání vlastních řešení, i když nemusí vždy vyjít.



Vytrvalost a trpělivost

Přijímat, že zlepšování vyžaduje čas a prohry jsou součástí učení.



Odpovědnost

Vést hráče k přípravě a k převzetí odpovědnosti za vlastní rozhodnutí.



Důvěra a bezpečné prostředí

Umožnit hráči ptát se, chybovat a nesouhlasit bez obavy ze zesměšnění.

Moje trenérská filosofie

Diskuze ve dvojicích: Doplňte každou větu několika slovy.



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

- 1 **Smysl:** Jako trenér/ka šachu chci, aby si moji hráči odnesli...
.....
- 2 **Hodnoty:** Tři hodnoty, které chci svým přístupem předávat, jsou...
.....
- 3 **Priority:** Když se dostane do konfliktu výsledek a rozvoj hráče, upřednostním... protože...
.....
- 4 **Přístup:** Když hráč udělá chybu nebo prohraje, mou první reakcí bude...
.....
- 5 **Praxe:** Na příštím tréninku svou filosofii ukážu tím, že...
.....

Příklady priorit a jak se mohou projevit v praxi:



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ Dlouhodobý rozvoj před okamžitým výsledkem
- ✓ Porozumění před memorováním
- ✓ Individuální přístup
- ✓ Učení z vlastních partií
- ✓ Rozvoj samostatného myšlení
- ✓ Zvládání emocí a soutěžního tlaku
- ✓ Pevné šachové základy
- ✓ Udržitelná motivace



- Trenér oceňuje kvalitní rozhodování a pokrok, nejen body a rating.
- Hráč vysvětluje smysl tahů, místo aby pouze opakoval varianty.
- Obsah a náročnost tréninku odpovídají věku, cílům a potřebám hráče.
- Hráč nejprve sám popíše své úvahy, poté partii rozebere s trenérem.
- Trenér klade otázky a dává prostor k hledání řešení.
- Součástí tréninku je práce s prohrou, chybou i časovou tísň.
- Trénink pravidelně zahrnuje taktiku, koncovky a základní strategické principy.
- Nároky na výkon ponechávají prostor pro radost ze hry a odpočinek.



KOMPETENCE trenéra/ MŠMT

TRENÉR:

- ✓ **OBOROVÁ A DIDAKTICKÁ KOMPETENCE**
„Rozumím tomu, co učím, a umím to dobře zprostředkovat.“
- ✓ **PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ KOMPETENCE**
„Rozumím tomu, jak se žáci učí, vyvíjejí a co je motivuje.“
- ✓ **VEDENÍ A PODPORA UČENÍ**
„Umím výuku plánovat, vést a přizpůsobovat potřebám žáků.“
- ✓ **HODNOCENÍ A ZPĚTNÁ VAZBA**
„Sleduji pokrok a zpětnou vazbou podporuji další učení.“
- ✓ **VZTAHY A PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČÍ**
„Vytvářím prostředí založené na respektu, důvěře a bezpečí.“
- ✓ **RESPEKT K INDIVIDUÁLNÍM POTŘEBÁM**
„Vnímám rozdíly mezi žáky a podporuji zapojení každého.“
- ✓ **SEBEREFLEXE A PROFESNÍ ROZVOJ**
„Reflektuji své působení, učím se ze zkušeností a dále se rozvíjím.“
- ✓ **SPOLUPRÁCE**
„Umím spolupracovat s kolegy, rodiči a dalšími odborníky.“
- ✓ **DIGITÁLNÍ KOMPETENCE**
„Digitální technologie využívám smysluplně a bezpečně.“

SVĚŘENEC:

- ✓ **AUTONOMIE**
„Mohu se rozhodovat a přebírat odpovědnost.“
- ✓ **KOMPETENCE / SELF-EFFICACY**
„Dokážu to – a mohu se zlepšovat.“
- ✓ **VZTAHY A PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČÍ**
„Patřím sem, mohu udělat chybu a ostatní mě respektují.“
- ✓ **SEBEREGULACE**
„Dokážu pracovat se svou pozorností, emocemi a chováním.“
- ✓ **REFLEXE A UČENÍ**
„Vím, co mi jde, co potřebuji zlepšit a jak na tom pracovat.“
- ✓ **POZITIVNÍ VZTAH KE SPORTU**
„Pohyb pro mě má smysl a chci být pohybově aktivní i mimo školu.“

Trénink šachu dle věku

- **DĚTI:** potřebují hravou formu, povzbuzení, radost z objevování, bezpečné prostředí.
- **MLÁDEŽ:** hledají smysl, výzvy, uznání, možnost rozhodovat o tréninku, prostor pro seberealizaci
- **DOSPĚLÍ:** kladou důraz na výkon, růst, osobní cíle, sebekontrolu

Diskuze: *Jak měníte svůj trenérský přístup dle věku hráčů?*





Užitečná videa

->How brains are built (Child's brain development)

<https://www.youtube.com/watch?v=hMyDFYSkZSU>

InBrief: The Science of Early Childhood Development

<https://developingchild.harvard.edu/resources/videos/inbrief-the-science-of-early-childhood-development/>

Understanding Trauma: Learning Brain vs Survival Brain

<https://www.youtube.com/watch?v=KoqaUANGvpA&t=1s>

The Neuroscience of Learning

<https://www.youtube.com/watch?v=nWMP68DqHE>

Self-determination theory: Helpful professor

<https://share.google/bkH633EJ17KiL2K5I>

Jak byste zadali instrukci k řešení šachové úlohy osmiletému a patnáctiletému hráči?



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

	8 let	15 let
Zadání	„Podívej se na šachovnici. Najdi, jak může tvůj jezdec napadnout krále i dámu najednou.“	„Zhodnot' pozici: máš materiálovou rovnost, ale soupeřův král je nekrytý. Najdi taktiku, která ti dá výhodu.“
Instrukce	Krátké, konkrétní, názorné	Může být abstraktnější a analytická
Demonstrace	Ukázat tah na šachovnici	Ukázat + nechat analyzovat varianty
Otázka	„Kam útočí tvůj jezdec?“ „Co se stane, když tam skočí?“	„Jaké jsou slabiny v soupeřově pozici?“ „Kterou variantu bys zvolil a proč?“
Zpětná vazba	1 konkrétní bod: „Super, našel jsi vidličku! Příště se dívej i na krále.“	Reflexe a řešení problému: „Jaké varianty jsi zvažoval? Co by hrál soupeř jinak?“

Příklad vybrán za pomoci Chat GPT

PIAGETOVO STADIUM KOGNITIVNÍHO VÝVOJE	TYPICKÉ KOGNITIVNÍ ZMĚNY	NEUROBIOLOGICKÝ VÝVOJ MOZKU – HLAVNÍ SOUVISLOSTI
Senzomotorické stadium 0–2 roky	Poznávání světa přes smysly a pohyb, postupný vznik stálosti objektu, koordinace vnímání a jednání	Rychlá synaptogeneze , intenzivní myelinizace , rychlé zrání primárních senzorických a motorických oblastí , postupný rozvoj hipokampu a sítí podporujících paměť a orientaci
Preoperační stadium 2–7 let	Rozvoj jazyka a symbolického myšlení, představivost, egocentrismus centrace, omezená schopnost logických operací	Další zrání asociační kůry , zejména frontálních, temporálních a parietálních oblastí, rozvoj jazykových sítí , prefrontální kůra a exekutivní funkce jsou stále nezralé , proto je omezenější inhibice a kognitivní flexibilita
Stadium konkrétních operací 7–11 let	Logické myšlení vázané na konkrétní situace, konzervace, třídění, seriace, lepší změna perspektivy	Pokračuje myelinizace a efektivnější propojení prefrontálních a parietálních oblastí , rozvíjí se frontoparietální síť , pracovní paměť, selektivní pozornost, inhibice a kognitivní flexibilita
Stadium formálních operací od cca 11–12 let	Abstraktní a hypoteticko-deduktivní myšlení , plánování, systematické řešení problémů, práce s možnostmi	Pokračuje zrání prefrontální kůry , zejména oblastí spojených s plánováním a kontrolou, probíhá synaptické prořezávání , další myelinizace a efektivnější propojení frontoparietálních a frontolimbických sítí, zlepšuje se seberegulace a komplexní rozhodování

Eriksonova teorie psychosociálního vývoje

8 stádií vývoje osobnosti – Co znamenají pro autoritu trenéra?



1

Důvěra ×
nedůvěra

0–1,5 r.

2

Autonomie ×
stud

1,5–3 r.

3

Iniciativa × vina

3–6 r.

4

Snaživost ×
méněcennost

6–12 r.

5

Identita ×
zmatení rolí

12–20 r.

6

Intimita ×
izolace

20–40 r.

7

Generativita ×
stagnace

40–65 r.

8

Integrita ×
zoufalství

65+ r.



4 · Snaživost vs. méněcennost

6–12 let

Dítě potřebuje zažít úspěch a pocit kompetence ve zvládnání dovedností — chce vidět výsledek svého úsilí.

Autorita trenéra: direktivní, expertní role je vítaná — jasná pravidla, dosažitelné úkoly, konkrétní pozitivní zpětná vazba. Vyhýbat se tvrdé kritice, která zakládá pocit méněcennosti.



5 · Identita vs. zmatení rolí

12–20 let

Dospívající hledá vlastní identitu, ověřuje si hranice a přirozeně zpochybňuje autority — potřeba samostatnosti roste.

Autorita trenéra: přechod od „directing“ k „coaching“ — víc otázek, spoluúčast na rozhodování, autorita založená na vztahu a důvěře, ne jen na pozici.

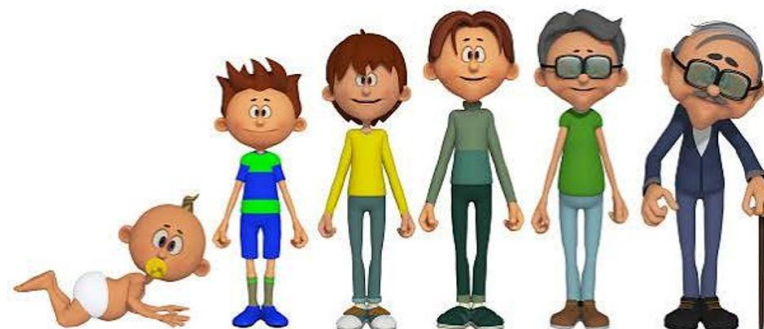
Stejná autorita trenéra funguje jinak u žáka základní školy a jinak u středškoláka - přizpůsobení stádiu vývoje je klíčem k jejímu udržení.

Trenérský přístup - teoretický základ ve vývojové psychologii:



- ✓ **Piagetova teorie kognitivního vývoje**
- ✓ **Eriksonova teorie psychosociálního vývoje**
- ✓ **Neurobiologický vývoj mozku**

Na základě uvedených teoretických koncepcí vymezte vývojové stádium u svých svěřenců a uvědomte si jejich potřeby (sociální, kompetence, autonomie...) a navrhnete přístup trenéra



... *Pauza*



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



Co je psychologie sportu?



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

Psychologie sportu je aplikovaný vědní obor, který zkoumá, jak psychologické faktory ovlivňují sportovní výkon a jak sport naopak působí na psychiku, motivaci a osobnost sportovce (Weinberg & Gould, 2019).

Pomáhá sportovcům zlepšovat mentální dovednosti, zvládat stres, motivovat se a podávat maximální výkon...

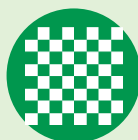
Složky výkonu:



KONDIČNÍ



TECHNICKÁ



TAKTICKÁ



PSYCHICKÁ



Kdo je a co dělá sportovní psycholog?



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ Absolvent oboru psychologie.
- ✓ Optimálně: osobní sportovní zkušenost (hráčská nebo trenérská).
- ✓ Další vzdělání zaměřené na psychologii sportu, případně psychoterapeutický výcvik.



Garantem kvality vzdělání a práce sportovního psychologa je Asociace psychologů sportu (APS): <https://apscr.info>

K zamyšlení: Jaký je rozdíl mezi sportovním psychologem a mentálním koučem?

Zaměření sportovních psychologů



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ Teoretické (výzkum) a praktické (aplikovaná psychologie sportu) zaměření.
- ✓ Klinická sportovní psychologie a tréninková sportovní psychologie.

Narušená výkonnost

*klinická sportovní
psychologie*

Normální výkonnost

Elitní výkonnost

*tréninková sportovní
psychologie*

Sportovní psychologové se dále specializují podle jednotlivých sportovních odvětví.

Šachy v psychologické klasifikaci sportů



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

Sportografie: 5 kategorií sportů podle psychických nároků - kam patří šachy?



Senzorické

koordinace oko–ruka,
míření na cíl



Funkčně- mobilizační

cyklické a smíšené
pohybové činnosti



Esteticko- koordinační

estetický pohybový
projev



Rizikové

zvládání neobvyklých
pocitů (výška, rychlost)



Anticipační

sporty se sociálním
prostředím

▼ Anticipační sporty — 3 podtypy (dle prostředí, v němž se anticipace uplatňuje)



Individuální

1 vs. 1, bez přímé
fyzické kooperace

tenis, badminton, stolní tenis



Týmové

anticipace v rámci
spoluhráčů i soupeřů

volejbal, basketbal, házená, hokej



Mentální

anticipace čistě
v kognitivní rovině

šachy

Soupeř nesedí naproti v reálném
čase pohybu - anticipace se týká jeho
plánu a příštích tahů



Zažili jste někdy...



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ **Frustraci** z toho, že jste nedokázali zvládnout turnaj lépe?
- ✓ **Zlost** samy na sebe, když se vám nepodařilo zvládnout důležitý moment partie?
- ✓ Úplně jste „**vybouchli**“ pod tlakem nervů...
- ✓ Před soutěží jste **nevěřili svým schopnostem**...
- ✓ **Prohráli** jste s o hodně slabším soupeřem...
- ✓ Nedokázaly jste dostat z hlavy **negativní myšlenky** v průběhu výkonu?
- ✓ Opravdu jste se snažili, ale **vůbec to nešlo**...

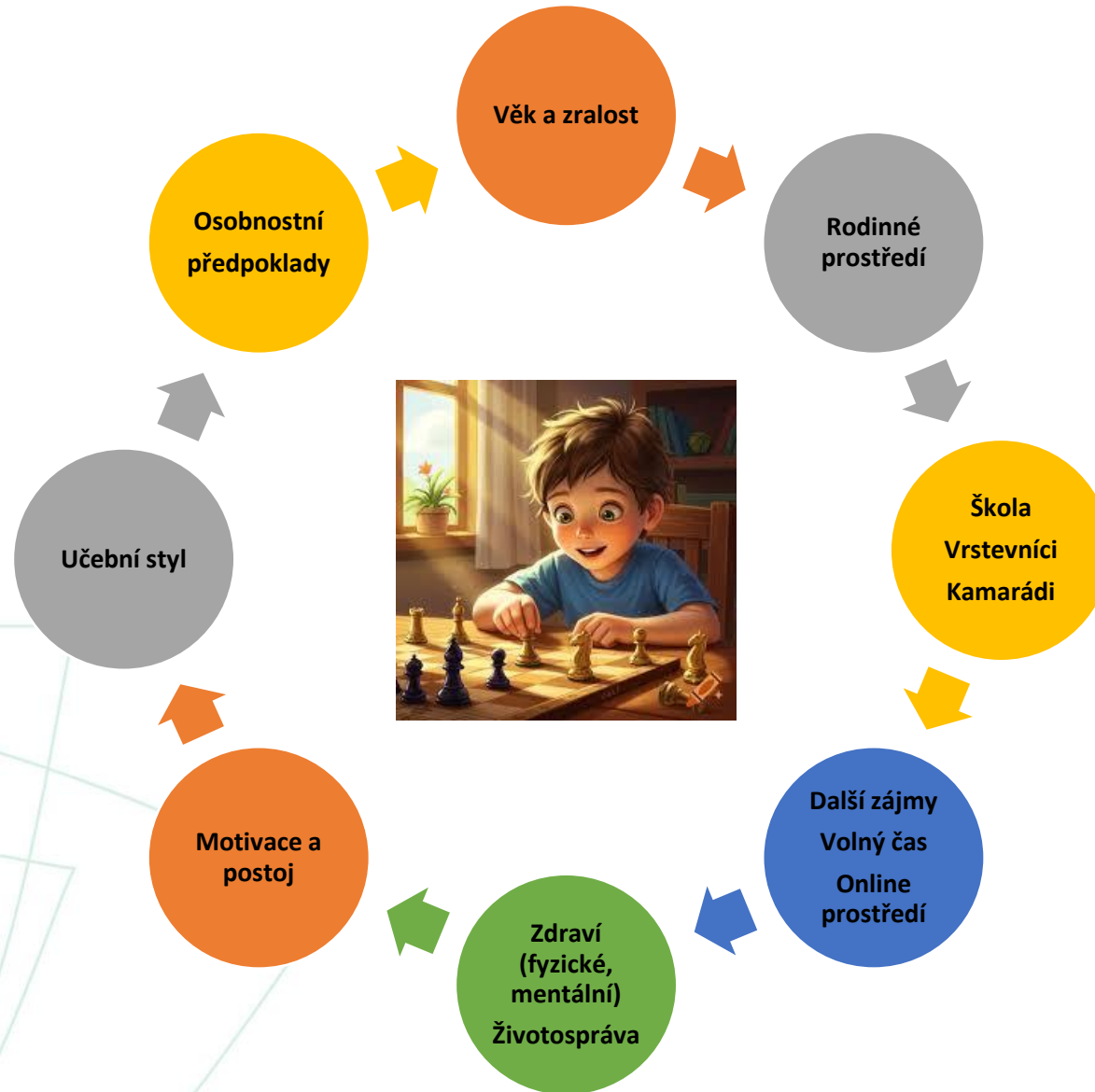




Co podle vás rozhoduje o vítězství v šachu u vyrovnaných soupeřů?



Co všechno ovlivňuje psychiku a výkon hráče?



Psychická příprava ve sportu



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ Co o ní víte?
- ✓ Myslíte si, že psychická **odolnost je trénovatelná**, nebo se s ní člověk musí narodit?
- ✓ Jak se vy samy vyrovnáváte s **psychickým tlakem** před, v průběhu a po turnaji?
- ✓ Máte svoje vlastní **strategie**, jak se zklidnit v průběhu partie?
- ✓ Jaké **techniky** používáte k tomu, abyste se udrželi v celkové psychické pohodě?



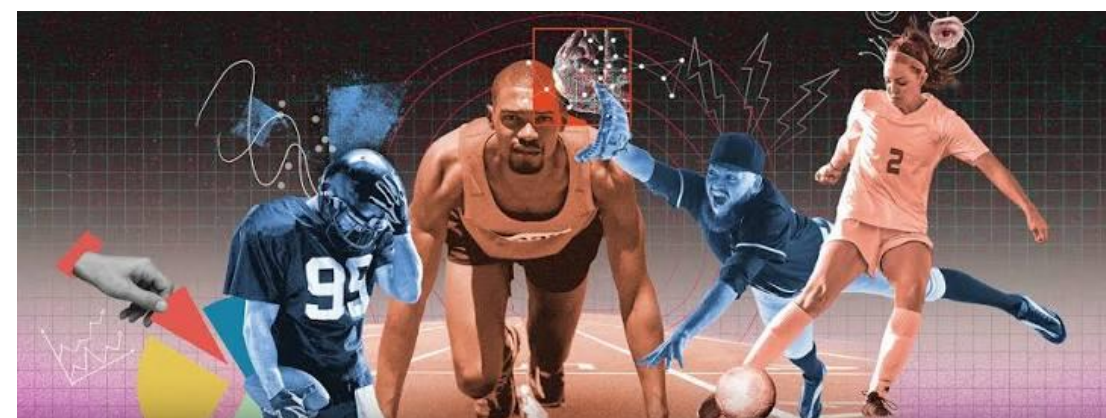
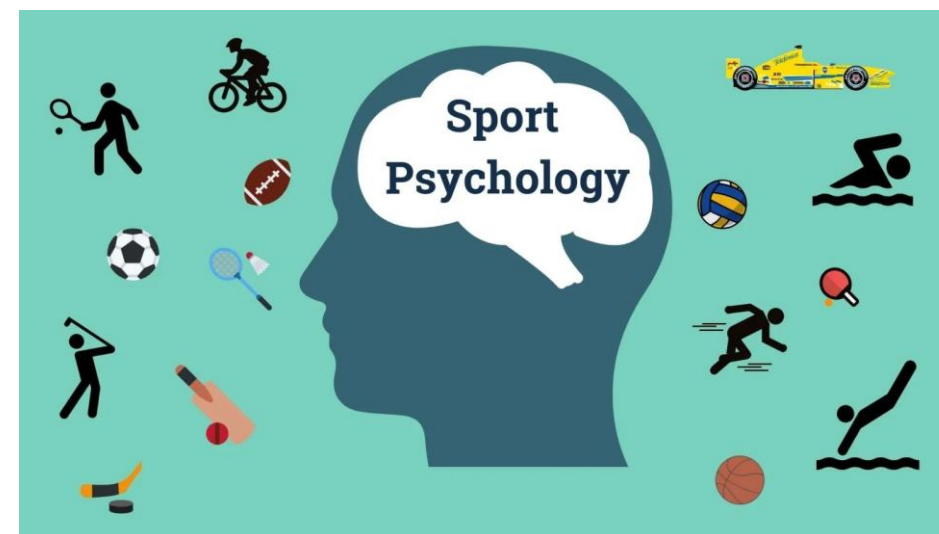
Mýty o psychické přípravě :



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ Psychické dovednosti jsou **vrozené**...
- ✓ Buďto **na to máš**, nebo ne...
- ✓ **Nemá cenu** se psychickou stránkou zabývat, je to ztráta času...
- ✓ Psychologická příprava je pro sportovce se závažnými **psychickými problémy** ...
- ✓ Sportovní psychologie je jen **pro vrcholové sportovce**...



Proč je psychická příprava důležitá?



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

- ✓ I malý rozdíl v psychickém nastavení může rozhodnout o výsledku partie.
- ✓ Trenér může rozvíjet koncentraci, plánování, rozhodování a sebedůvěru hráčů.
- ✓ Rozvíjí správné návyky, disciplínu a vytrvalost.
- ✓ Pomáhá zvládat stresové situace a regulovat emoce v průběhu turnaje.
- ✓ Vytváří motivační prostředí a ovlivňuje atmosféru ve skupině - učí hráče mít radost ze hry.



Video k tématu: Magnus Carlsen – The Power of Psychology
<https://www.youtube.com/shorts/Jt0vOiT1Ld0>





- ✓ Mentální trénink = SYSTEMATICKÝ, DLOUHODOBÝ PROCES
- ✓ Dobře nacvičené, zažité techniky → zlepšení a pozitivní změny
- ✓ Dobře zvládnuté techniky, na které se hráč může spolehnout v soutěži
- ✓ Cílený, plánovitý, systematický, opakovaný, kontrolovaný
- ✓ Začleněný do RTC
- ✓ Cíl: připravit hráče k podání výkonu na úrovni trénovanosti v určitém čase (soutěži, vrcholu sezóny...)



Příklady technik MT

- ✓ Trénink koncentrace a rutiny
- ✓ Time management trénink
- ✓ Kognitivní přerámování a pozitivní Self-talk
- ✓ Mikropauzy a techniky kotvení
- ✓ Nácvik mentální odolnosti v zátěži
- ✓ Vizualizační trénink

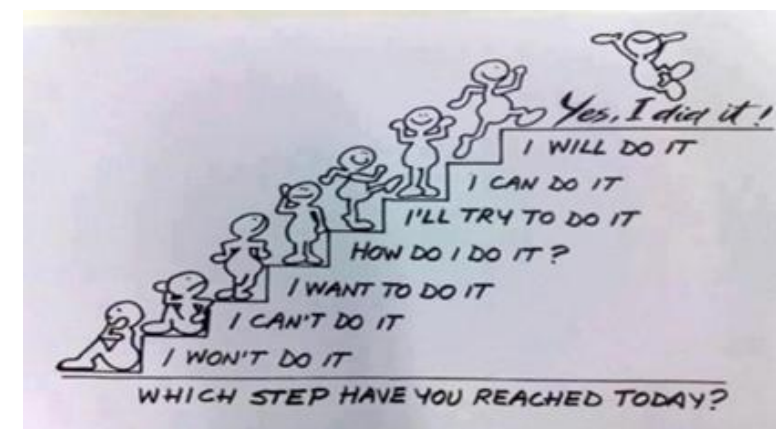


Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

KROKY V NÁCVIKU MT

1. Seznámení se s technikou
2. Nácvik techniky
3. Použití techniky v tréninku
4. Aplikace techniky v soutěži

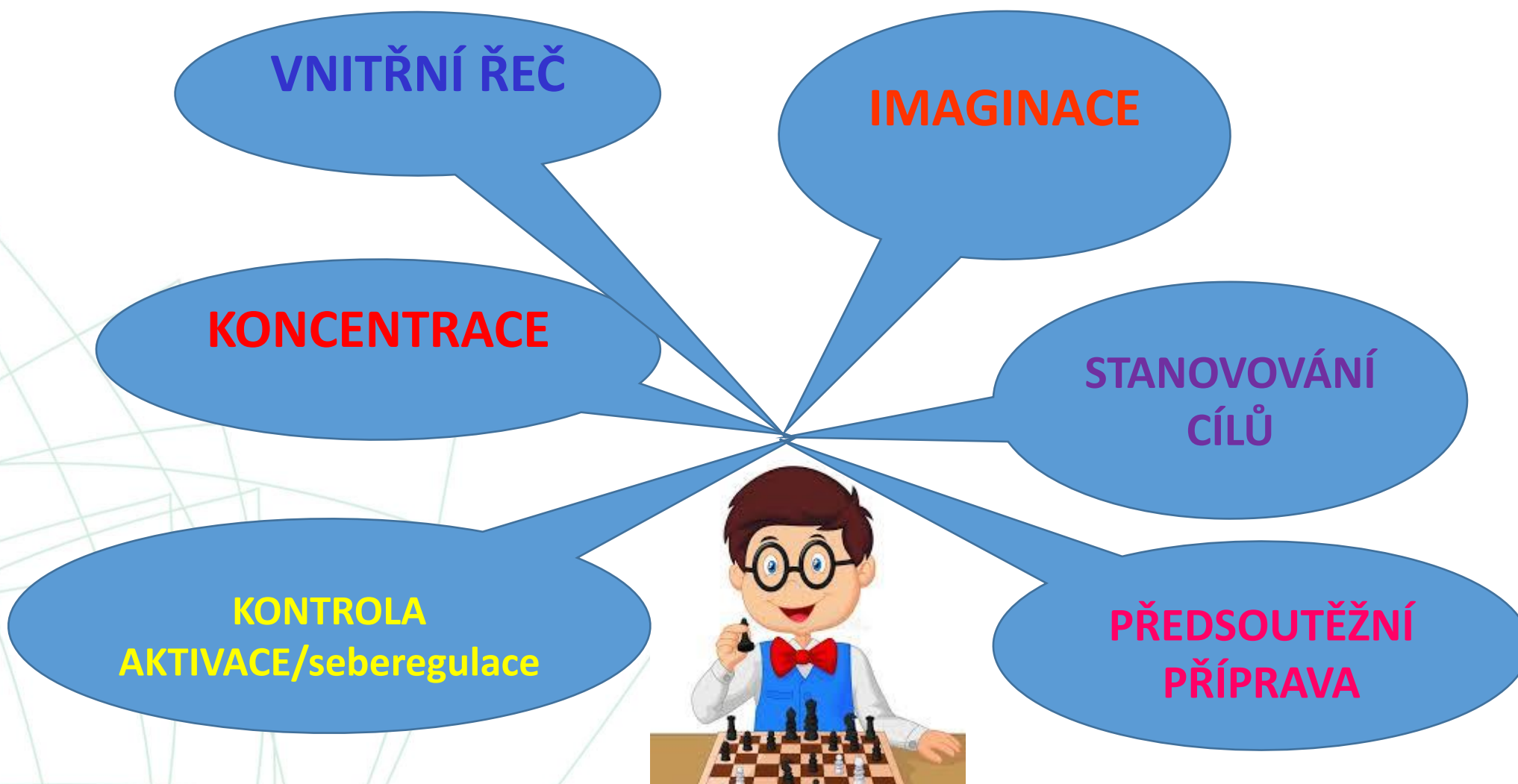


TECHNIKY MENTÁLNÍHO TRÉNINKU



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



Inspirace: Sport for Life (Kanada)

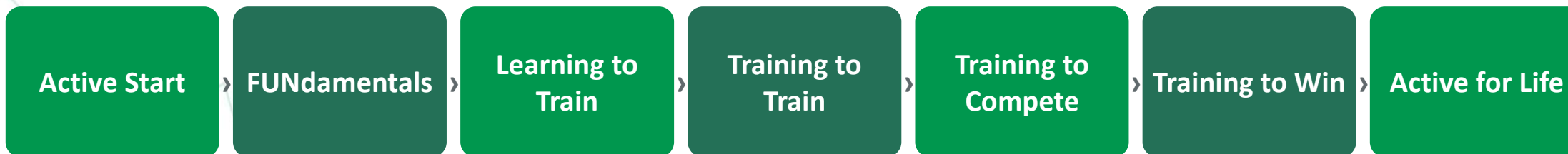


Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

Dlouhodobý rozvoj hráče — Long-Term Athlete Development

Uvědomte si, v jakém věku a na jakém stupni výkonnosti se nacházejí vaši svěřenci. Jaká je jejich motivace a jakých cílů chtějí dosáhnout?



Rekapitulace, Otázky, Diskuze...



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci





Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci

Díky za pozornost 😊

