

COPINGOVÉ STRATEGIE A SPORT

- **Co jsou copingové strategie?**
 - Strategie zvládnání stresu
 - Odvozují se od **zákl. reakcí na zátěž**
 - Útěk
 - Boj
 - Ochromení
 - Coping – nedílná součást psy přípravy (trénink, soutěž, rehabilitace po zranění...)
- **Distres X eustres**
 - Zvladatelný stresor → stimulující efekt
 - Sebereflexe
 - Sebedůvěra
 - Osvojení si nových vzorců chování
 - Zvyšování výkonnosti
- **Coping** = způsoby a formy chování, kterými se přizpůsobujeme nárokům života
(Vodáčková a kol., 2002)
 - Používané strategie → ryze individuální
 - Zvládnání určitých typů zátěží → **“oblíbené“ techniky** chování pro určitou situaci a pak jejich (víceméně) stereotypní uplatňování
(Hošek, 1999, 53)

NEVĚDOMÉ COPINGOVÉ STRATEGIE – OBRANNÉ MECHANISMY

- **S. Freud – psychosexuální vývoj**
 - Vědomí - nevědomí
 - Boj Id – Superego → neurózy
 - Obranné mechanismy
- **Anna Freudová**
 - Další rozpracování obranných mechanismů, stále ve vztahu k psychosexuálnímu vývoji a kolizi Id a Superega:
 - **Regrese**
návrat k vývojově nižším stádiím, na kterých se ještě dařilo situaci zvládat
 - **Represe (vytěsnění)**
vytěsnění nepřijatelných (nezvladatelných) psychických obsahů mimo vědomí
 - **Reaktivní výtvar**
protikladný postoj k nepřijatelným impulzům
strach z řízení → agresivní řidič
 - **Projekce**
Přisuzování psychicky nepřijatelných obsahů jiným osobám
 - **Introjekce**
„zvnitřnění“ zamítaných obsahů

obvykle přejímání vlastností a chování rodičů
cílem je obvykle odstranit ambivalenci citových vztahů

- **Sublimace**
nahrazení nevhodných cílů za jiné, sociálně přijatelné
obvykle nesou stopy původní aktivity

- **Popírání**
citového významu situace nebo samotné reality (situace)
- **Agování**
odstraňování silného emočního napětí vyvoláním soc. konfliktů
„bezpečnostní ventil“
vynervovaný řidič řídí mimořádně riskantně
vynervovaný sportovec hraje velmi agresivně

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

- Faktory přispívající k úspěšnému zvládnutí nejtěžších životních situací (Antonovský)
 1. **Porozumění situaci**
co se děje
proč se to děje
jaké jsou souvislosti
 2. **Ovladatelnost dění**
zvladatelnost světa a vlastní postavení v něm
schopnost ovlivňovat, kontrolovat a zvládat své životní role a cíle
 3. **Smysluplnost vlastní existence**
- **Rotterova lokalizace kontroly – místo kontroly**
 - Vnitřní místo kontroly (internalisté)*
 - Věří, že sami řídí svůj osud
 - Více zvědaví, aktivní, vytrvalí
 - Aktivnější ve zvládnutí životních situací (aktivnější přístup i aktivnější techniky)
 - Vnější místo kontroly (externalisté)*
 - Jsou vydáni na milost štěstí, osudu, druhým...
 - Spíše pasivní přístup a strategie
- Další faktory ovlivňující účinnost dopingových strategií
 - Míra kontroly nad situací i sebou samým
 - Dispoziční optimismus
 - Zvládnutí zaměřené na problém, nikoli na emoce
 - Zdůrazňování pozitivních stránek situace (byť jde o situaci celkově negativní)
 - Menší využívání vyhýbavé strategie

- Sociální opora
 - Partner
 - Přátelé
 - Děti
 - Jiné kontakty (sportovní klub)

COPINGOVÉ STRATEGIE VE SPORTU

- Somatická úzkost (odezva organismu spojená se vzrušením, neabuzením)
- Kognitivní úzkost (vztah mezi osobností a prostředím, proč a do jaké míry je sit. zatěžující)
- ⇒ Volit příslušnou copingovou strategii
- ⇒ Sportovci obvykle uvádějí, že pociťují oba typy současně a proto musí praktikovat oba typy copingových strategií současně.

1) TECHNIKY ZAMĚŘENÉ NA TĚLESNÝ STAV (SOMATICKÉ TECHNIKY)

- Redukce fyzické odezvy, která souvisí s nabuzením organismu
- Biofeedback – biologická zpětná vazba
 - Seznamují se se svou odezvou (reakcí) a učí se ji rozpoznávat a kontrolovat
 - Hledají „uklidňující“ myšlenky a pomocí přístrojů sledují svou reakci na ni
 - Tep srdce
 - Mozková aktivita
 - Povrchový el. odpor
 - Teplota prstů (čím nižší teplota, tím vyšší aktivita organismu)
 - Elektromyogram – zvýšené napětí svalů

a) Kontrola dechu

- Dechová frekvence ⇔ nabuzení organismu
- Pomalé, hluboké dýchání pro uklidnění
- Rychlé, mělké, intenzivní dýchání pro nabuzení
- Lze použít kdykoliv a kdekoliv

b) Relaxační techniky

- Práce s tíhou
- Práce s teplem
- Aj.

2) TECHNIKY ZAMĚŘENÉ NA MYSL (KOGNITIVNÍ TECHNIKY)

a) Způsob stanovení cílů

- Dílčí cíle
- Specifické, kontrolovatelné a dosažitelné

b) Mentální trénink / ideomotorický trénink

- Tvorba obrazů (představ) pohybů a situací
- Sportovec prochází stresové situace bez prožitku negativních výsledků

c) Samomluva

- Sportovec může monitorovat nebo směřovat své myšlenky
- ⇒ Zastavení negativních myšlenek („stop!“)

⇒ Přetváření negativních myšlenek na pozitivní (nalézt pozitivní okolnosti jinak neg. sit.)

d) Racionalizace

- Když sportovec není schopen oprostít se od negativních myšlenek, snaží se racionalizovat a potlačit iracionální pohled a pojetí

e) Budování sebedůvěry

- Ve sportu → víra v úspěšný výkon a žádané chování

f) Zaměření na details, talismany, rituály

- I šněrování tenisek prováděné jako rituál může pomoci zaměřit myšlenky sportovce na to, co se stane, co bude následovat