

Stres a chyba ve sportu

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

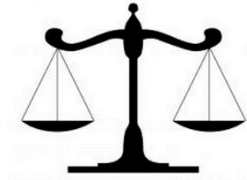
Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Osnova přednášky

- Stres ve sportu
 - Sportem proti stresu
 - Specifika stresu u sportovců
- Chyba a selhání

Připomenutí z přednášky „Stres“



- **3 složky stresu:** psychická, fyzická, behaviorální
- **Hans Selye: Všeobecný adaptační syndrom (GAS)**
 - Experimentálně zjistil, že všechny zatěžující podněty (stresory) do určité intenzity vedou v organismu k **nespecifické reakci**
 - **3 fáze stresu:** poplachová, vyrovnávací, vyčerpání
 - Kritériem pro průběh GAS = **vyplavování hormonů**

S jakými stresory se potká sportovec?

- **Fyzické**
- **Psychické**

- **Obvyklé stresory ve sportu**
 - Napětí z očekávání
 - Náročnost programu
 - Porážka, potupa, ostuda, křivda, zesměšnění
 - Zranění, nemoc, nominační procedura, ztráta formy, deficit financí, distanc, diskvalifikace

S jakými stresory se potká sportovec ?

- **Přetrénovanost** má stresogenní účinky
 - Dobré úmysly, ↑ motivace, snaha se prosadit
 - „co bolí, to sílí“, „musíš to překousnout“ → prodloužené stresové stavy

Chyba a selhání

- Špatný přihrávka, nezvládnutý závod, nedosažení cíle pro dané období, ...
- **Psychické důsledky chyby**
 - Stresová reakce
 - Negativní myšlenky a emoce
 - Neefektivní koncentrace
 - Narušení sebedůvěry
- **Proč chyba = stres?**
 - Schopnosti sportovce v dané situaci nestačily
 - „To, co umíš, není dost dobré.“
 - Automatická poplachová reakce

Složky stresu

- **Psychická** – vnímání, prožívání
- **Fyziologická** – co se děje v organismu
- **Behaviorální** – jak se chováme

Stresové situace

- Takové **situace, které vyžadují něco navíc – snahu, úsilí**
- Člověk si nevystačí s navyknutým vzorcem chování → musí vynaložit zvýšené úsilí či překonat překážky, aby dosáhl úspěchu
- Nároky, které stresová situace vyžaduje, jsou pro jedince **subjektivně nepřiměřené**, ale...

- ... jako stres lze chápat i jakoukoli **změnu**
- Stresem může být svatba, stěhování se do většího a hezčího domu, zjištění těhotenství, na které se žena těšila a z kterého má radost, ...



Chyba a selhání: Negativní myšlenky a emoce

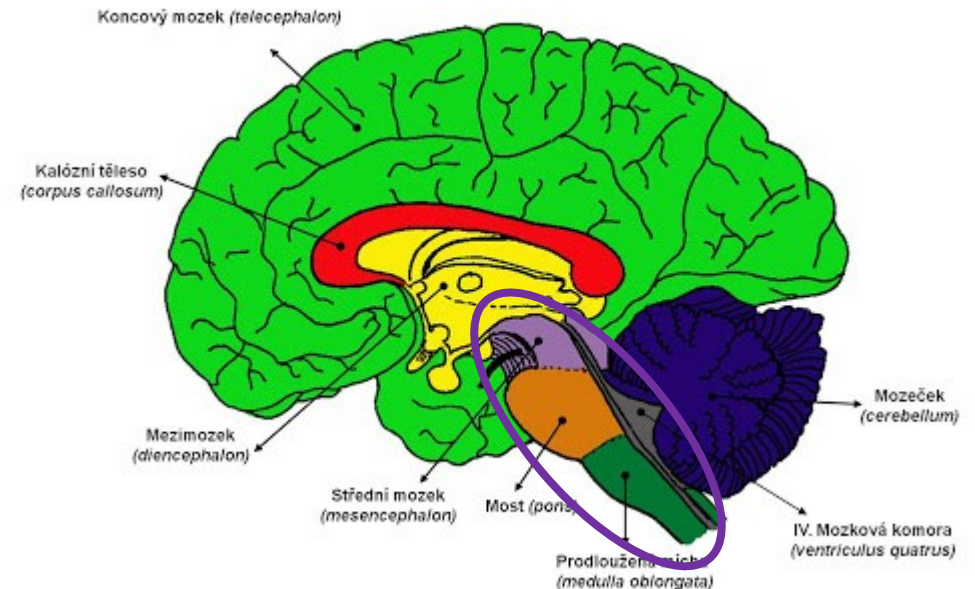
- Tendence **zaměřovat se na cokoli, co je ohrožující**
- Pozornost zaměřená na **drobnosti**, které by jinak člověk přehlížel
- **Negativní interpretace**
 - Trenér kroutí hlavou, lidé na tribuně se smějí

• „Vypínání mozku“

Koncový mozek – řeč, myšlení, plánování

Mezimozek, limbický systém - emoce

Mozkový kmen – základní životní funkce



Chyba a selhání: **Neefektivní koncentrace**

- Tendence **neustále přemýšlet nad chybou**
- **↓ koncentrace na současnost** a aktuální výkon
- Nesoustředěný výkon: pomalý, nepohotový, plný „jednoduchých“ chyb



Chyba a selhání: Narušení sebedůvěry

- Narušená sebedůvěra → **změna přístupu**
- Zaměření na možný zisk → **zaměření na vyhýbání se ztrátě**
 - Příklad: hokejista se zbavuje puků
- **↓ příležitost k dobrému výkonu**
- **Předvádění nenatrénovaného výkonu**

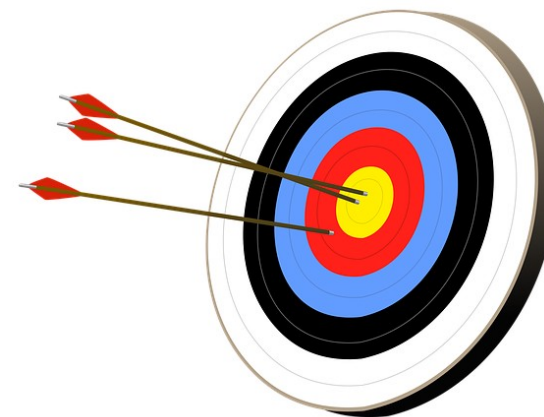


Chyba a selhání: Jak se dostat z kruhu?

- Cíl ve sportu: „**Udělat vše tak, jak to dělám vždy**“
 - Pokud je můj automatismus správný, po chybě nepotřebuji nic měnit, jen se k němu vrátit
- **Je třeba mít natrénováno**
- **Sebedůvěra, celkový přístup**
 - Automatismus = šance na úspěch
 - Chyba = výjimka
- **Zvládnout chybu (stres)**

Složky stresu

- **Psychická** – vnímání, prožívání
- **Fyziologická** – co se děje v organismu
- **Behaviorální** – jak se chováme



Chyba a selhání: **ironická ch**

- Snaha o „zahnání“ myšlenky myšlenku navrací
 - „Musím dát gól!“
 - „Nesmí mi sebrat puk!“
 - „Teď nesmím být nervózní!“
- → **ironická chyba** = stane se to, o co se snažíme, aby se nestalo



Chyba a selhání: **ironická ch**

- **Snaha o mentální kontrolu**

- Dostatek mentální kapacity → snaha úspěšná
- **Omezená mentální kapacita** → ironická chyba

- **2 protichůdné procesy**

- První proces méně mentálně náročný
- Druhý proces je mentálně náročnější



„To zvládnou!“

„Tentokrát jsem se lépe připravila!“

„Trenér mi věří“

„Ale minule jsem to nezvládla...“

„Ale v tréninku byly výkony slabé.“

„Ale to on říká každému.“

Chyba a selhání: **ironická chyba**

- **Jak zabránit ironické chybě?**

- Zvládnout stres, soustředit pozornost žádoucím směrem
- **Zklidnit tělo**
- **Nepokoušet se o mentální kontrolu**
 - Nezasahovat do toku myšlenek, pocitů, nebojovat s nimi
 - **Nejde o dlouhodobé řešení!**

Shrnutí

- Stres = důležité téma v psychologii sportu
 - Sportem proti stresu
 - Specifika stresu u sportovců
- **Chyba, selhání** – přímo souvisí se stresem, mnoho důsledků:
 - Stresová reakce
 - Negativní myšlenky a emoce
 - Neefektivní koncentrace
 - Narušení sebedůvěry
- **Ironická chyba** – chyba, která se stane, když se snažíme, aby se nestala
- **Boj s chybami ve sportu** – automatismy, práce s tělem a emocemi, „nechat to být“, ...

Děkuji za pozornost.

Stress Reduction Kit



Directions:

1. Place kit on FIRM surface.
2. Follow directions in circle of kit.
3. Repeat step 2 as necessary, or until unconscious.
4. If unconscious, cease stress reduction activity.

Zdroje

- **Petráš, V.** Psychologie výkonu. Dostupné z <https://psychologievýkonu.cz/>.
- **Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B.** 2009. Psychologie sportu. Praha: Karolinum.
- **Perry, B. D., Szalavitz, M.** 2016. Chlapec, kterého chovali jako psa. Praha: Portál.
 - Populárně naučná kniha o týraných dětech, info o neurobiologii, stresové reakci, vlivu traumatu aj.