



Regulační prostředky v psychologické přípravě sportovce

Seminář



Co jsou to regulační prostředky

Regulační prostředky představují záměrné a pozitivní zásahy do dynamiky psychofyzilogického dění, jejichž smyslem je ovlivňování aktuálního psychického stavu v situacích stresu, tedy vyladění psychického stavu stresovaného jedince před výkonem.

(Vaněk et al., 1984).



Druhy regulačních prostředků

- 1.) biologické
- 2.) fyziologické
- 3.) psychologické



Psychologické RP

- 1.) Slovní působení
- 2.) Magické prostředky
- 3.) Náhradní činnosti
- 4.) Regulace snížených požadavků
- 5.) Specifické regulační a autoregulační postupy



Sugesce
Sugestibilita
Autosugesce



Specifické postupy nejčastěji používané ve sportu

Mentální trénink

Ideomotorický trénink

Autogenní trénink

RAM (relaxačně aktivační metoda)

Biologická zpětná vazba

Dechová cvičení

Koncentrační a meditační techniky

Technika vnitřní řeč

Hypnóza