

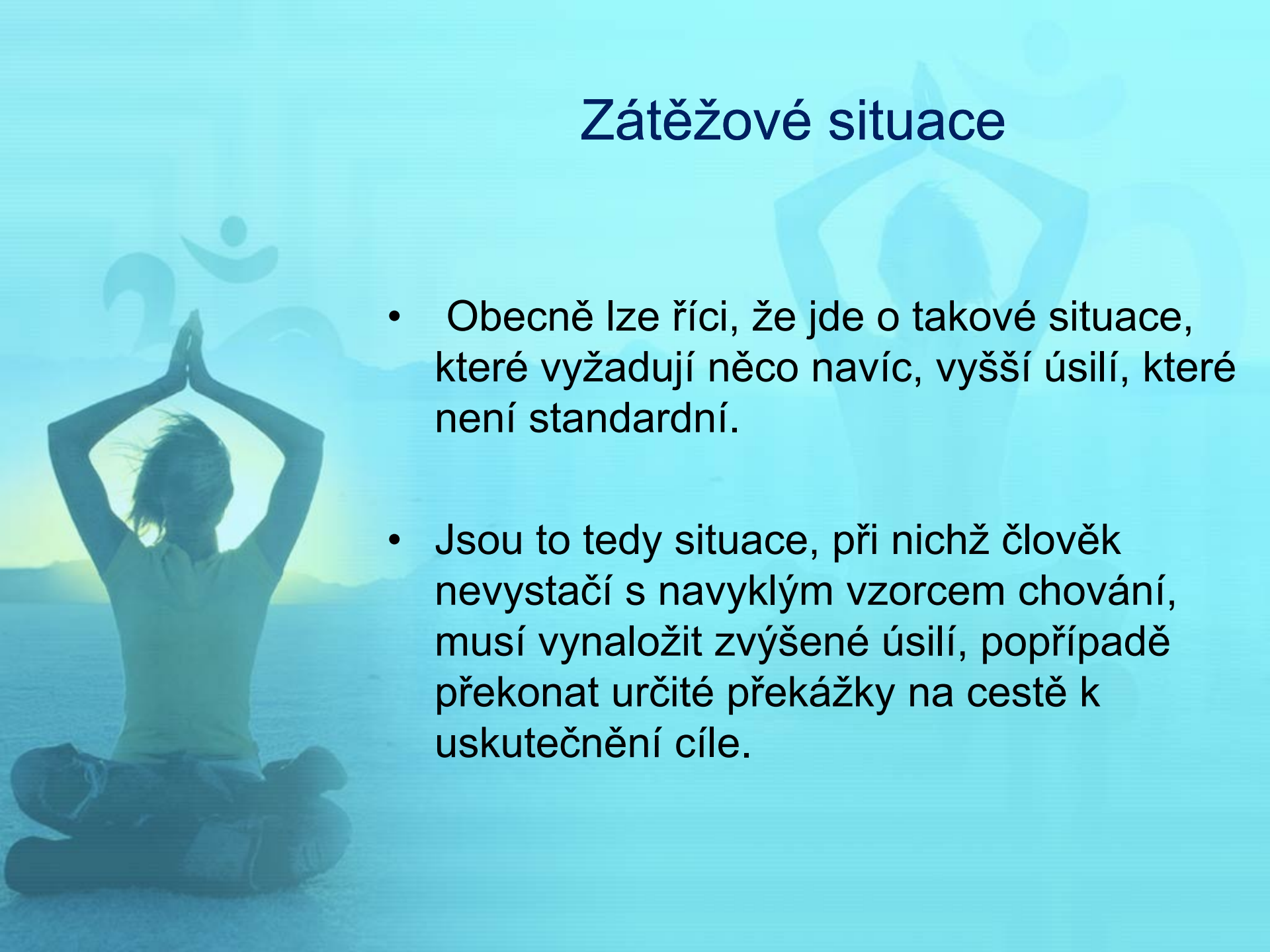


REGULAČNÍ PROSTŘEDKY & TECHNIKY VE SPORTU

STRES a ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Zátěžové situace

- Obecně lze říci, že jde o takové situace, které vyžadují něco navíc, vyšší úsilí, které není standardní.
- Jsou to tedy situace, při nichž člověk nevystačí s navyklým vzorcem chování, musí vynaložit zvýšené úsilí, popřípadě překonat určité překážky na cestě k uskutečnění cíle.



Zátěžové situace rozlišujeme podle intenzity na:

- ***prosté*** - vyžadují zvýšené úsilí, ale člověk se s nimi vyrovná sám bez psychického narušení
- ***konfliktogenní*** - vedou k nežádoucím psychickým stavům (stres, frustrace, konflikt), nakonec se dají zvládnout
- ***patogenní*** - vedou k psychickým a fyzickým onemocněním

Rozlišení podle způsobu prožívání

- **frustrace** - je psychický stav vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k cíli nebo brání (ohrožuje) uspokojení určité potřeby
- **deprivace** - je psychický stav, který vzniká, když není dlouhodobě uspokojována základní potřeba (nebo není dosaženo vytýčených cílů)
- **konflikt** - je psychický stav, kdy se jedinec ocitá ve střetu dvou nebo více protichůdných sil (např. vzájemně se vylučujících motivů, potřeb, zájmů, názorů)
- **stres**

Rozdíl mezi těmito typy není absolutní, vždy záleží na subjektu, který situaci prožívá.

Stres

- Z biologického i psychologického hlediska = stav organismu, který je nespecifickou reakcí na jakoukoliv výraznou **zátěž** tělesnou či psychickou.
- Během stresu se spouštějí vývojově staré mechanismy původně umožňující přežití jedince za stavu fyzického ohrožení (útěk – útok).

USTRNUTÍ



STRESOR

Fyziologické příznaky stresu

- Bušení srdce
- Nadměrné pocení
- Bolest a svírání na hrudní kosti
- Nechutenství a plynatost
- Křeče v dolní části břicha
- Časté nucení na moč
- Snížení až nedostatek sexuální touhy
- Nepravidelnost menstruačního cyklu
- Svalové napětí v oblasti krku a dolní části páteře
- Úporné bolesti hlavy (často začínající v zátylku)
- Exantém (vyrážka v obličeji)
- Potíže v soustředění vidění na jeden bod

Psychické příznaky stresu

- Prudké a výrazné změny nálad
- Nadměrné trápení se nedůležitými věcmi
- Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
- Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku
- Nadměrné pocity únavy
- Snížená schopnost koncentrace
- Zvýšená podrážděnost a úzkostnost

Chování a jednání lidí ve stresu

- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemocích, nehodách a úrazech
- Sklon k nepozornému řízení (auta...) a zvýšená nehodovost
- Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější výmluvy
- Zvýšený počet cigaret a zvýšená konzumace alkoholu
- Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
- Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s velkým pocitem únavy hned po ránu)

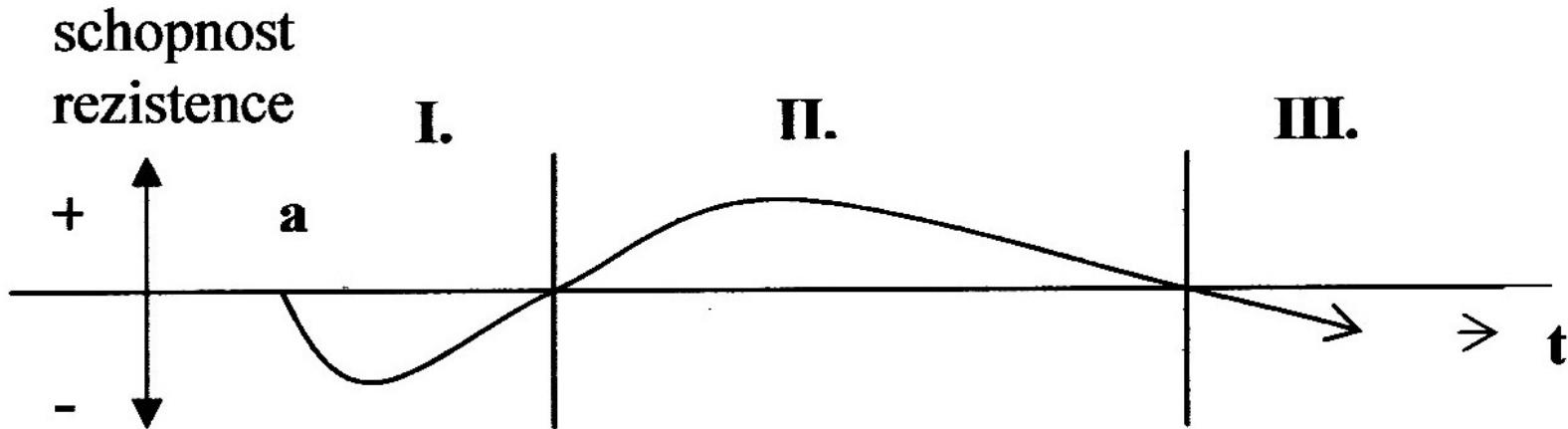
Obecný adaptační syndrom

- autor **Hans Selye**
- **3 fáze** - poplachová reakce
 - vyrovnávací fáze
 - fáze vyčerpání



Stres není výsadou lidí, lze jej vyvolat u zvířat i u nižších živočichů nebo in vitro v buněčných kulturách.

Proces stresu v čase (Hans Selye)



a – podnět typu stresoru

t – jak plyne čas

I. – první fáze – působení stresoru

II. – druhá fáze – zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu)

III. – třetí fáze – vyčerpání rezerv, sil, obranných možností

EUSTRES x DISTRES

- **Eustres** – pozitivní zátěž kdy stres vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům (např. hudebníci, studenti, manažeři, sportovci...).
- Díky eustresu máme sice příjemné pocity, ale často zbytečně přetěžujeme organismus i když ne v takové míře jako u distresu.
- **Distres** – nadměrná, intenzivně prožívaná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění (kardiovaskulární, deprese...) či dokonce smrt.

Stresory

= jakýkoli podnět (vnější, vnitřní), který vyvolává stresovou reakci organismu.

- **Fyzikálně-chemické** : zhoršující se životní prostředí, špatná strava, návykové látky (alkohol, nikotin, drogy), nedostatek pohybu a odpočinku, přílišná námaha, nadměrný hluk, elektromagnetické záření.
- **Úkolové** : podstata těchto stresorů je založena na tom, jak jsme schopni uspořádat a řešit různé úkoly a jak se k nim stavíme (např. pracovní, životní).

Stresory

- **Myšlenkové** : souvisí s tím, jak hodnotíme sebe, druhé lidi, svět či události, do kterých se během života dostáváme (způsob myšlení determinuje naše zdraví).
- **Sociální** : vznikají na základě kontaktů a komunikace s ostatními lidmi.

Tato skupina stresorů je do jisté míry ovlivněna i stresory myšlenkovými, které mohou ovlivňovat naše hodnocení sociální reality.

Stres a zdravotní stav

- aktivuje se sympatikus (adrenalin) →
- aktivace svalstva (zvýšení krevního tlaku)
- zvýší se srážlivost krve
- odkrví se kůže (chladné a opocené ruce)
- odkrví se útroby (stažení břišních orgánů)
- zrychlené dýchání
- proces snižování hmotnosti
- produkce kortizolu (Hlavní rolí kortizolu je regulace imunitní odpovědi organismu. Svým působením imunitní odpověď snižuje.)

Faktory ovlivňující odezvu na stres



Osobnost

Kulturní zázemí

Vrozené dispozice

Minulé zkušenosti

Prevence stresu

Dopady stresu lze zmírnit:

- volbou únosné míry zátěže
- správnou životosprávou
- pozitivním myšlením
- pravidelným pohybem - sport
- dostatkem odpočinku
- pěstováním koníčků
- udržováním dobrých mezilidských vztahů
- pojmenováním stresorů a vyhýbáním se jim (je-li to možné)

Příprava pro regulaci aktuálních psychických stavů

- **biologické prostředky** – jídlo, spánek...
- **fyziologické prostředky** - rozcvička, dechová cvičení, masáže, sprchy, koupele...
- **psychologické prostředky**: nejdůležitějším prostředkem je slovo (přátelský rozhovor, přesvědčování, pokřiky)
- **autoregulační systémy** - autogenní trénink, relaxace

Prostředky regulace aktuálních psychických stavů

1. Na regulaci nadměrné aktivační úrovně

- cvičení snižující obavy, strach z frustrace, z neúspěchu v soutěži apod.
- cvičení odstraňující přílišné negativní napětí, přinášející uklidnění
- cvičení snižující aktivaci

Prostředky regulace aktuálních psychických stavů

2. Na regulaci nízké aktivační úrovně

- cvičení na zvýšení aktivity v pozitivním směru
- cvičení mobilizující koncentraci na soutěžení
- komunikace podněcující vyšší zodpovědnost za výkon apod.

Prostředky regulace aktuálních psychických stavů

3. Na snížení negativních důsledků neúspěchu v soutěži

- prostředky odvádějící pozornost silným emočním zabarvením
- vyslechnout sportovce argumentující neúspěch i když s ním nesouhlasíme
- snažit se co nejrychleji zapomenout na neúspěch, připomínající radostnější chvíle
- využít neúspěch k zvýšené motivaci k tréninku a soutěžení, které by vedli k přípravě zabezpečující úspěšnější vystoupení v soutěži.

Duševní hygiena

- systém propracovaných pravidel a rad sloužících k udržování, prohlubování nebo znovuzískání zdraví a duševní rovnováhy (Míček, 1984)
- **v širším smyslu slova:** péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti
- **v užším smyslu slova:** boj proti výskytu duševních nemocí
- základem duševní hygieny je tzv. **duševní zdraví** - stav, který je výsledkem vědomého či nevědomého dodržování zásad duševní hygieny,
- správná adaptace (přizpůsobení) organismu - ovlivňování podněty a podmínkami okolí (stresory → stres).

Prvky duševní hygieny

Prvky duševní hygieny vedoucí k duševní rovnováze dělíme:

- slovo
- hudba
- pohyb
- relaxace
- masáže
- energie
- psychostimulace
- životní styl a životní filozofie