## COPINGOVÉ STRATEGIE A SPORT

* **Co jsou copingové strategie?**
	+ Strategie zvládání 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
	+ Zvládání 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 stadiím, na kterých se ještě dařilo situaci zvládat
		- ***Represe (vytěsnění)***vytěsnění nepřijatelných (nezvladatelných) psychických obsahů mimo vědomí
		- ***Reaktivní výtvor***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 obyčejně 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 SITUACI**

* Faktory přispívající k úspěšnému zvládání 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 zvídaví, aktivní, vytrvalí
			* Aktivnější ve zvládání životních situací (aktivnější přístup i aktivnější techniky)

*Vnější místo kontroly (externalisté)*

* + - * Jsou vydání 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
		- Zvládání 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)

**COPNGOVÉ 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

* 1. **Kontrola dechu**
		+ - Dechová frekvence ⬄ nabuzení organismu
			- Pomalé, hluboké dýchání pro uklidnění
			Rychlé, mělké, intenzivní dýchání pro nabuzení
			- Lze použít kdykoliv a kdekoliv
	2. **Relaxační techniky**
		+ - Práce s tíhou
			- Práce s teplem
			- Aj.
1. **TECHNIKY ZAMĚŘENÉ NA MYSL (KOGNITIVNÍ TECHNIKY)**
	1. **Způsob stanovení cílů**
		* + Dílčí cíle
			+ Specifické, kontrolovatelné a dosažitelné
	2. **Mentální trénink / ideomotorický trénink**
		* + Tvorba obrazů (představ) pohybů a situací
			+ Sportovec prochází stresové situace bez prožitku negativních výsledků
	3. **Samomluva**
		* + Sportovec může monitorovat nebo směřovat své myšlenky
* Zastavení negativních myšlenek („stop!“)
* Přetváření negativních myšlenek na pozitivní (nalézt pozitivní okolnosti jinak neg. sit.)
	1. **Racionalizace**
		+ - Když sportovec není schopen oprostit se od negativních myšlenek, snaží se racionalizovat a potlačit iracionální pohled a pojetí
	2. **Budování sebedůvěry**
		+ - Ve sportu 🡪 víra v úspěšný výkon a žádané chování
	3. **Zaměření na detaily, talismany, rituály**
		+ - I šněrování tenisek prováděné jako rituál může pomoci zaměřit myšlenky sportovce na to, co se stane, co bude následovat