## 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