

Akutní psychické stavy (APS) ve sportu

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Osnova přednášky

- **Co jsou akutní psychické stavy (APS)**
- **Vztah aktivace a výkonu**

- **Regulace APS**
 - Startovní apatie
 - Startovní horečka



* = označení pro slide navíc, doplňující info (není třeba umět k zápočtu)

Akutní psychické stavy (APS) při sportu

- Sportovní soutěž představuje náročnou (stresovou) situaci, rozlišujeme:
 - **Předstartovní stavy** – dostavují se, když si sportovec uvědomí svojí účast v nastávající soutěži
 - **Soutěžní stavy** – začínají před soutěží a trvají do začátku nebo i v průběhu soutěže
 - **Posoutěžní stavy** – dostavují se v návaznosti na stavy soutěžní
- Tyto stavy mají **různé trvání i intenzitu** a každý se s nimi vypořádává individuálně na základě osobnosti, naučených copingových strategií aj.
- Důležitá je **aktivace**
 - Aktivace má tělesné i duševní příznaky – zrychlený tlukot srdce, psychické nabuzení, ...
 - Úroveň aktivace ovlivňuje výkon (projevuje se v chování)
 - **Jak vypadá vztah mezi úrovní aktivace a výkonem?**

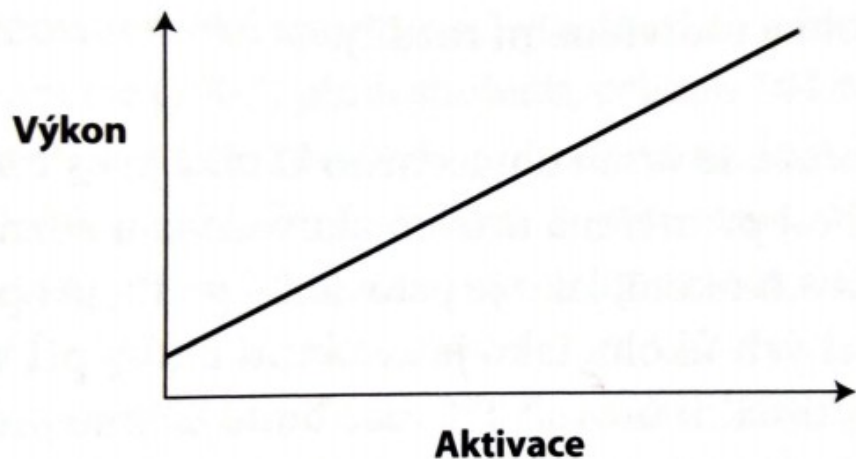
Složky stresu

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

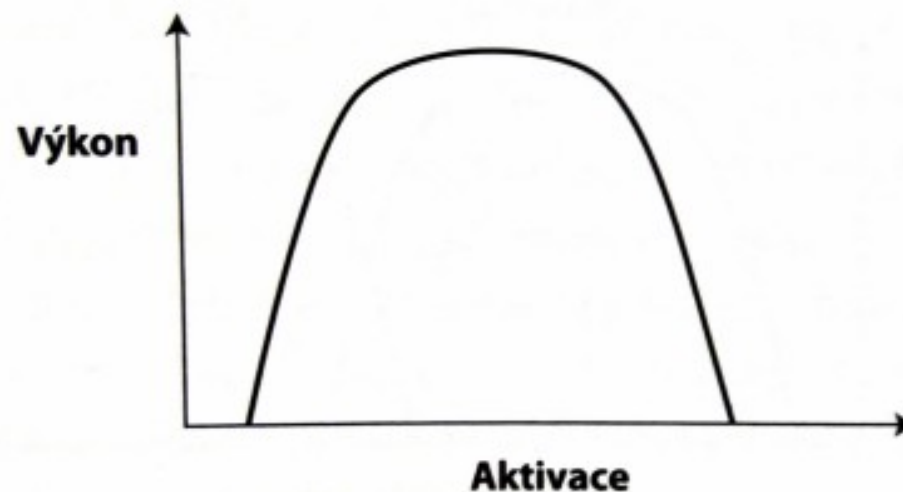
Vztah aktivace a (sportovního) výkonu

- Existuje mnoho teorií, např.:

Teorie pudu
(Hull, 1943)



Hypotéza obráceného U
(Yerkes & Dodson, 1908)





Vztah aktivace a (sportovního) výkonu

- **Teorie pudu (Hull, 1943)**

- Zvýšená aktivace → nastává „dominantní reakce“

- **Zkušený sportovec**

- Při aktivaci nastane „správná“ dominantní reakce“, sportovec předvede dobře naučené, procvičené chování
- Vyšší hladina aktivace → vynikající výkon

- **Méně zkušený sportovec, nováček**

- Sportovec při aktivaci nepředvede „správnou“ dominantní reakci
- Vyšší hladina aktivace → horší výkon

- Vliv má i složitost úkolu

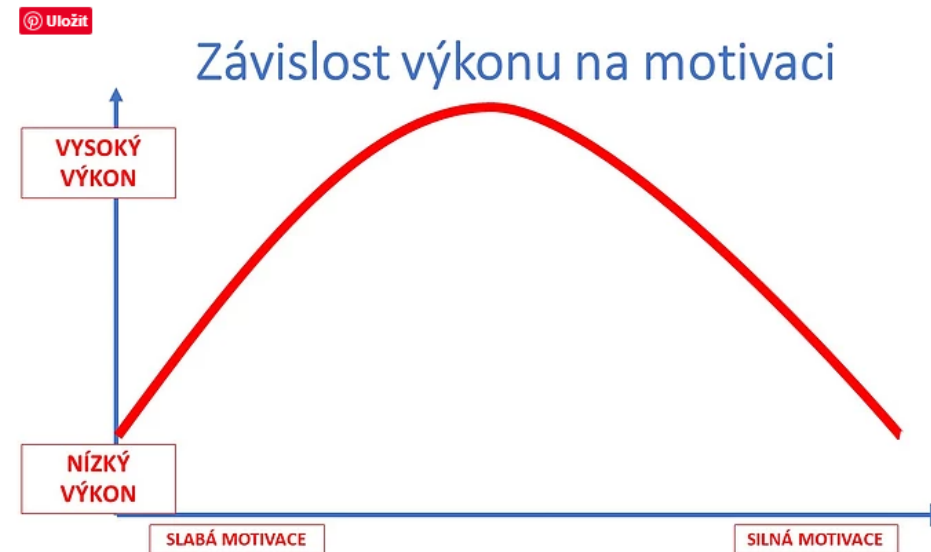
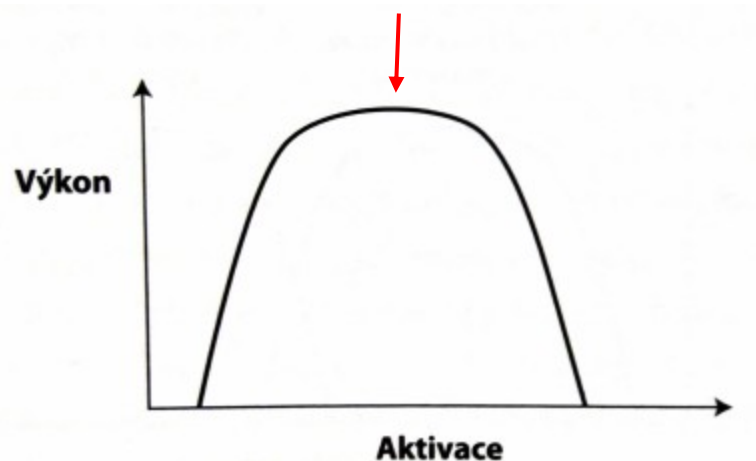
- U jednoduchého úkolu vede aktivace k lepšímu výkonu a naopak

- **Tato teorie nebyla prokázána, vztah není lineární**

Vztah aktivace a (sportovního) výkonu

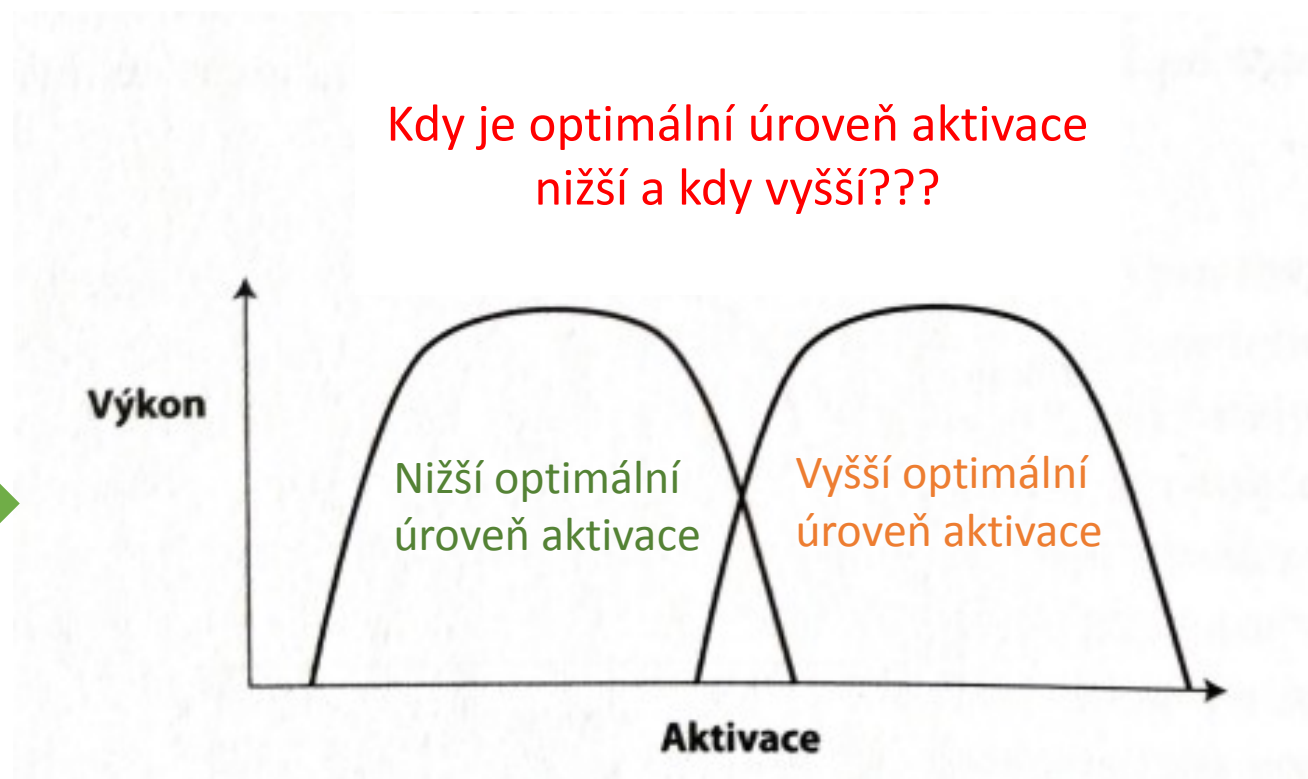
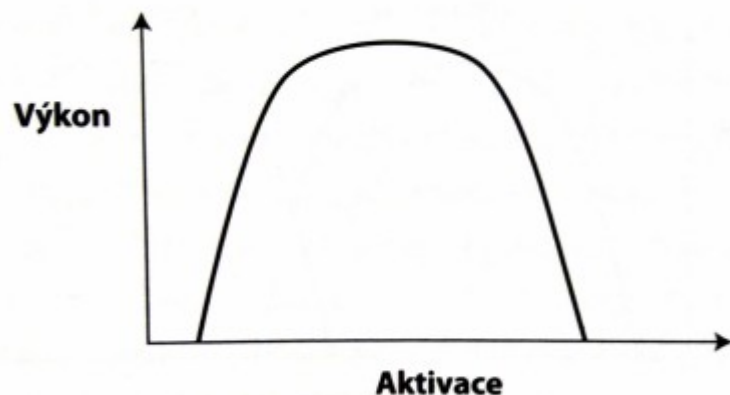
- **Hypotéza obráceného U (Yerkes & Dodson, 1908)**

- Přiměřená úroveň aktivace → optimální výkon
- Nízká/vysoká aktivace → špatný výkon
- **Yerkes-Dodsonův zákon:** „S rostoucím nabuzením stoupá výkon, ale jen do určitého bodu.“



Vztah aktivace a (sportovního) výkonu

- Faktory ovlivňující obrácené U (Landers & Boutcher, 1998)
 - Složitost úkolu
 - Individuální rozdíly



Vztah aktivace a (sportovního) výkonu

- **Některé problémy zmíněných teorií**
 - Přiměřená aktivace není výhodná ve všech sportech!
 - Není to tak, že výkon roste a klesá postupně
 - Příklad: postupný pokles výkonnosti vs náhlý pokles
- **Optimální aktivace není vždy a u všech stejná**
 - Osobnost, úroveň dovedností, motivace, úkol, ...
 - Každý sportovec má jinou optimální zónu fungování (Hanin, 1988)
 - Vliv aktivace na výkon závisí i na tom, jak sportovec interpretuje svou úroveň aktivace (Apter, 2001 – převrácená teorie)





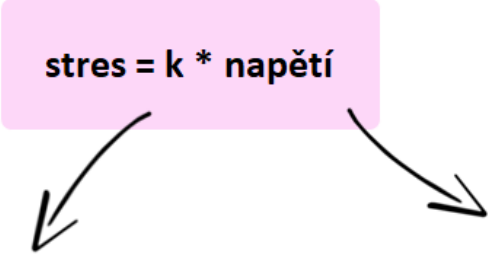
Vztah aktivace a (sportovního) výkonu

- **Hypotéza individuálních zón optimálního fungování (IZOF; Hanin, 1989)**
 - Každý sportovec má svou individuální zónu optimálního fungování, tj. rozpětí aktivace, v němž podává optimální výkony
 - Tj. nejlepší výkon je „zóna“, ne „konkrétní bod“
 - Tato zóna je u každého sportovce jiná
 - Úroveň aktivace nad/pod IZOF → suboptimální výkon

Připomenutí...

Faktory stresu

- V technice platí:

$$\text{stres} = k * \text{napětí}$$


- Elasticita materiálu
- V našem pojetí... je to určitá **zranitelnost nebo naopak odolnost** daného člověka
- Někdo podlehne stresu snadno, někdo reaguje silně, někdo se nenechá „vyvést z míry“
- Reakce je daná částečně osobností, částečně jinými faktory

- Napětí působící na materiál
- V našem pojetí... je to **stresor nebo více stresorů**, které na nás působí

Tj. pro „výsledný stres“ (vliv na fyziologii, psychiku, sociální oblast aj.) je podstatný je **poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, silou) stresoru a „silou“ (schopnostmi, možnostmi) dané osoby situaci zvládnout.**

• Náboj

- Eustres vs. distres (popsal Hans Selye)
- Eustres má na organismus pozitivní vliv, např. stres před zkouškou, který nás donutí nepodcenit přípravu aj.
- Distres má na organismus negativní vliv

Akutní psychické stavy (APS) při sportu

- Sportovní soutěž představuje náročnou (stresovou) situaci, rozlišujeme:
 - **Předstartovní stavy** – dostavují se, když si sportovec uvědomí svojí účast v nastávající soutěži
 - **Soutěžní stavy** – začínají před soutěží a trvají do začátku nebo i v průběhu soutěže
 - **Posoutěžní stavy** – dostavují se v návaznosti na stavy soutěžní
- Tyto stavy mají **různé trvání i intenzitu** a každý se s nimi vypořádává individuálně na základě osobnosti, naučených copingových strategií aj., v zásadě existují 2 extrémy:

Stav nízké aktivační úrovně = startovní apatie

Celkový útlum, tendence vyhnout se soutěži

Stav nadměrné aktivity = startovní horečka

Celkové vzrušení a neklid



Ideální je **stav optimální aktivační úrovně**
= bojová připravenost

Zdravá sebedůvěra, pocit dobré formy

APS: Regulace

Jaké možné
intervence
vás napadají?



- Snaha se o snížení/zvýšení aktivity
- Obecně existují různé druhy intervence, např. dělení na:
 - **Biologické prostředky** – jídlo, spánek
 - **Fyziologické prostředky** – rozcvička, dechová cvičení, masáže, sprchy, koupele
 - **Psychologické prostředky** – přátelský rozhovor, pokřiky

= mnoho společného s tématem zdravého životního stylu a „našimi“ tématy jako boj se stresem, relaxace, autogenní trénink, sociální opora...

- **Stav optimální aktivační úrovně = bojová připravenost**
 - Vysoká připravenost k reakci, pozitivně prožívané vnitřní napětí, komunikativnost
 - Sportovec je schopen optimálního výkonu



APS: Startovní apatie ←

- **Stav nízké aktivační úrovně = startovní apatie**
 - Snížení emotivity, uzavřenost, nereagování na podněty, úzkost (vedoucí až ke zvracení, omdlení)
→ tj. mnohé projevy podobné jako u nadměrné aktivace
 - Útlum CNS, pasivní, obranná reakce na stres
 - **Jak zvýšit aktivaci?**
 - **Práce s dechem** – zrychlení rytmu dýchání
 - **Energické jednání** – plácání po ramenou, poskoky, poštouchnutí
 - **Fyzická aktivita** – strečink, cvičení
 - **Imaginace** – např. běžící gepard, adrenalinová činnost
 - **Hudba** – aktivizující
 - **Vnitřní řeč** – slova jako „rychlý“, „silný“, „vpřed“, „odhodlaný“, pozitivní výroky
 - ne např. „nejsem pomalý“ – náš mozek nevnímá „ne“ a taková autosugesce bude fungovat obráceně
- inspirace nejen pro nabuzení v oblasti sportu

APS: Startovní horečka

- **Stav nadměrné aktivace = startovní horečka**
 - Emočně negativní stav
 - Pocení, ↑ dechová frekvence, ↑ tepová frekvence, červenání se/bledost
 - Psychika: agresivita/apatie, podrážděnost, roztěkanost, koktání, hlasitá/tichá mluva, nereagování na podněty → tj. ne jen „aktivní“ chování
- **Jak snížit aktivaci?**
 - **Práce s dechem** – zpomalení rytmu dýchání
 - **Zpomalení jednání** – zvolnění, zpomalení pohybů
 - **Imaginace** – např. relaxace na pláži, ve vířivce
 - **Hudba** – zklidňující
 - **Vnitřní řeč** – výrazy jako „v klidu“, „máš čas“, opět pozitivní výroky (ne „nspěchej“)
 - **Odvedení pozornosti od soutěže**
 - inspirace nejen pro zklidnění v oblasti sportu

Předstartovní rituály

- Strategie řízení aktivace
 - Zažitá série myšlenek, představa, chování, ...
 - ↑ pocit kontroly nad výkonem, práce se všemi rušivými složkami aktivace
- Ideálně má být rituál **automatický**
 - Sportovec nemusí myslet na to, co a kdy udělat
- Vede k provedení vlastního úkonu s minimálním zásahem vědomí



K zamyšlení...

- Jak můžete využít poznatky o APS (stresu) a práci s nimi...
 - a) U svých klientů?
 - b) U sebe?



Shrnutí

- **Úroveň aktivace ovlivňuje výkon**
- **Optimální aktivace není vždy a u všech stejná**
 - Osobnost, úroveň dovedností, motivace, úkol, ...
- **Úroveň aktivace lze snížit i zvýšit**
 - Představy, mluvení k sobě, relaxace, rituály
 - → cílené ovlivnění výkonu
- **Poznatky lze využít nejen v psychologii sportu**

Děkuji za pozornost.



Zdroje

- **Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R.** 2012. Psychologie sportu. Praha: Grada Publishing.
 - Zde jsou více rozepsané teorie i konkrétní výzkumy + představeny další teorie, o nichž jsme v rámci přednášky nemluvili