

# Psychologické prostředky regenerace

MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D



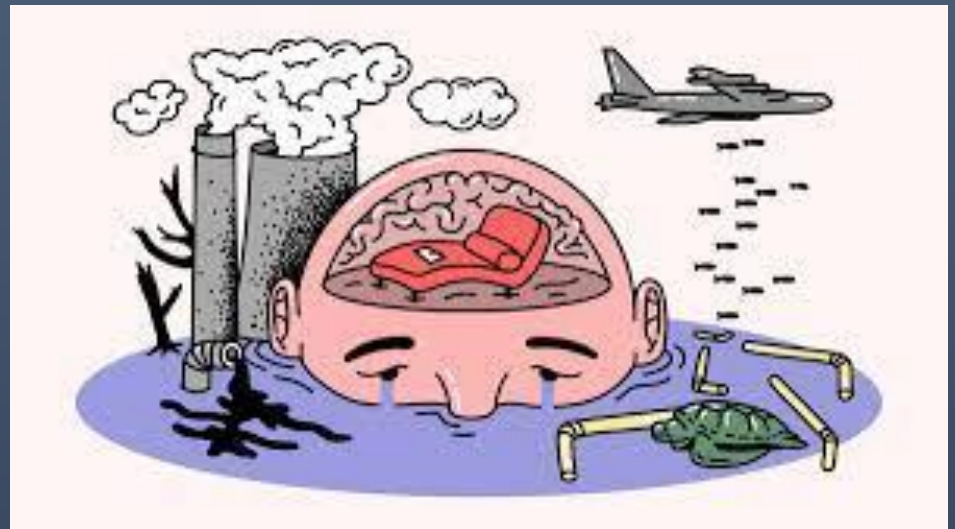
# Psychologické prostředky regenerace

- Propojeny s pedagogickými
- **Hlavní úlohu má trenér**
- Pozor na přehnané zapojování psychologů-  
testování osobnosti,...



# Regulační prostředky aktuálního psychického stavu

- Působení v průběhu TJ
- Ovlivnění předstartovních stavů – regulační prostředky ( aktuální psychický stav)
- Speciální techniky – relaxace



vztah k očekávané – vykonávané- skončené činnosti

## Regulační prostředky aktuálního psychického stavu

- výživa, pitný režim
- fyzikální ( masáže , sprchy)
- psychologické (autoregulační a heteroregulační)

### Psychologické zahrnují:

- ❖ **Slovní působení** ( pohovor, pokřik, hesla, zpěv)
- ❖ **Magické prostředky** ( sugesce, autosugesce, rituály, víra, pověry, talisman,..)
- ❖ **Náhradní činnost** ( odpoutání pozornosti od soutěže)
- ❖ **Regulace snížených požadavků** ( snižování aspiračních požadavků)
- ❖ **Specifické regulační a autoregulační postupy** ( relaxační techniky)

# Hospodaření s časem

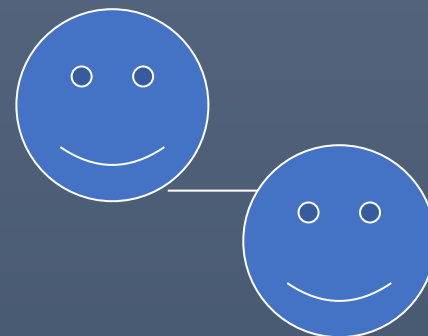
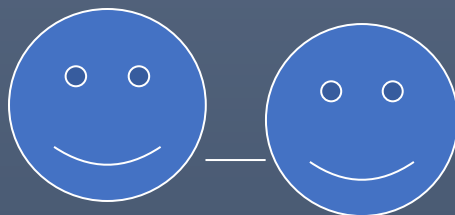
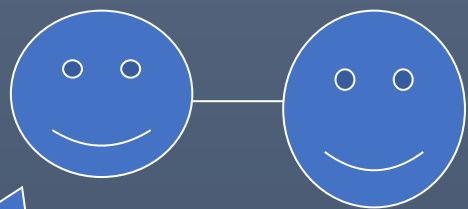
- Nedostatek = nejvýznamnější stresor
- Téměř nemožné odstranit
- Negativní vliv na:
  - tréninkový efekt
  - výkon
  - rychlost rozvoje únavy



- Správný denní režim – vhodné uspořádání činností ( menší únava = kratší doba na regeneraci )- působí to navíc preventivně protistresově

# Mezilidské vztahy

- Dobrý kolektiv – extrémní podmínky



samotáři

- Stabilita je dána dobrými vztahy mezi dvojicemi (dyádami)
- Interpersonální konflikty:
  - autokritický postoj trenéra
  - liberální přístup trenéra

kritici

# Emoční a psychické napětí

- Střídání fáze s vyšší a nižší psychickou a emocionální tenzí
- Navození potřebného napětí :
  - prevence únavy
  - rychlost následné regenerace
  - vliv na sportovní výkon  
( sprinter x vytrvalec )



**Trvalý úkol sportovní přípravy**

# Hlavní typy startovních stavů

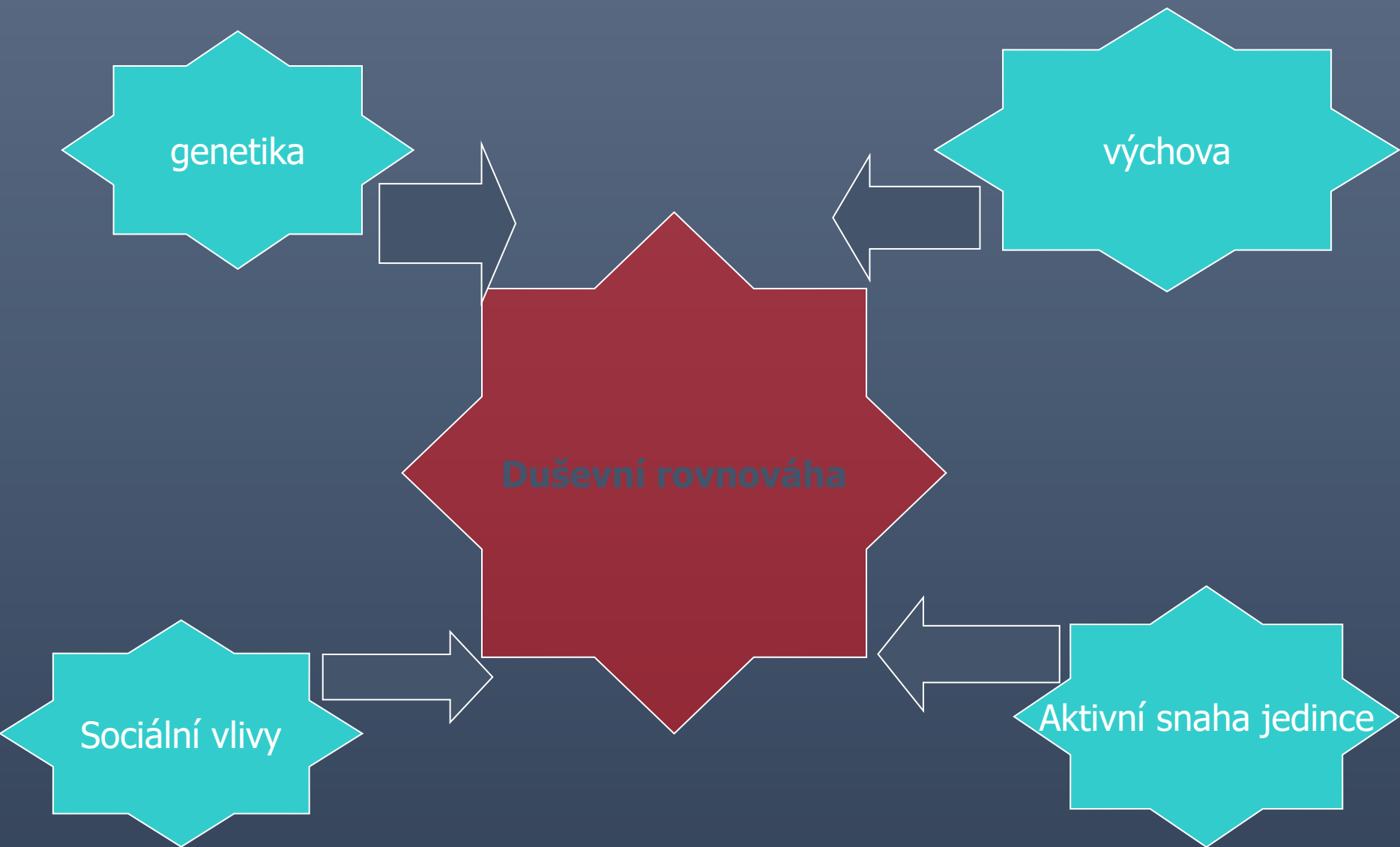
- **Stav nadměrné aktivace – startovní horečka**
  - Diskoordinované pohybové funkce ( svalový třes, křečovitě pohyby, špatná koordinace jemných pohybů), zvýšená agresivita je možná
- **Nepřiměřeně nízká aktivace- sportovní apatie**
  - Celková ochablost, malátnost, diskoordinace, může dojít i ke snížení svalového tonu, snižuje se agresivita a přechází do pasivity
- **Stav optimálně zvýšené aktivace – bojová připravenost**
  - Pozitivní vnitřní napětí, ovládaná zvýšená agresivita



# Duševní rovnováha

= základní prvek vysoké výkonnosti

- Negativně ovlivňována :
  - tělesné pocity
  - emocionální stresy
- Frustrační tolerance ( snižená v nemoci, citové nejistotě )



# Aktivace a psychická odolnost

- Sama sportovní činnost je stresorem
- Je nutná **vysoká úroveň aktivace** před výkonem = mobilizace všech sil ( popřípadě energet. zdrojů )
- Následný stupeň únavy závisí na kvalitě předchozí aktivace ( možnost oddálit únavu )
- **Kontrolní závody, utkání, zápasy,...**

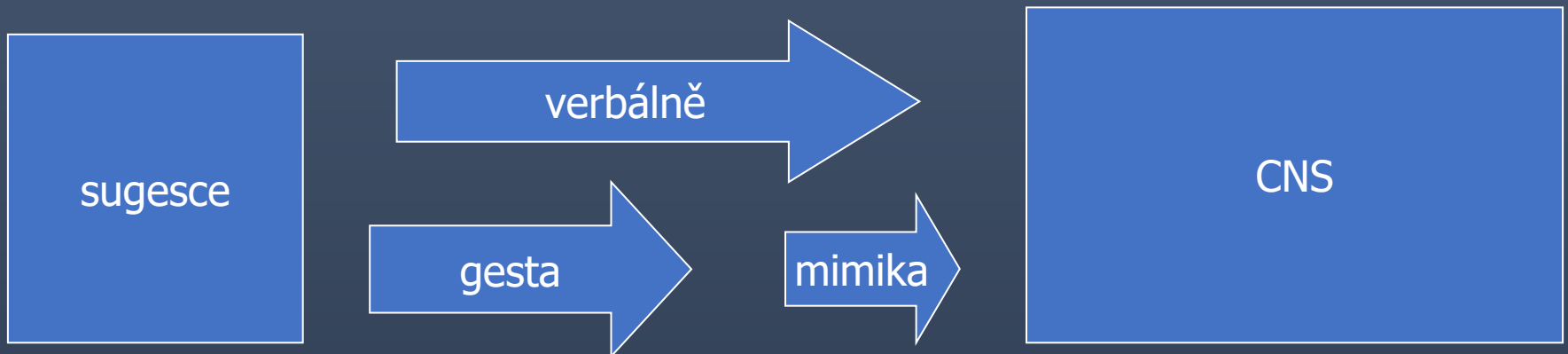
# Specifické regulační a autoregulační postupy

- Mentální trénink
- Ideomotorický trénink
- RAM (relaxačně aktivační metoda)
- Biologická zpětná vazba (biofeedback)
- Dechová cvičení (kompenzační cvičení)
- Koncentrační a meditační techniky
- AT
- hypnóza

# Sugesce a autosugesce

- Využití u chronické únavy !
- Posílení sebevědomí sportovce
- Vnímání únavy
- Utlumení bolesti

Sugesce = nekritické přejímání myšlenky



# Hypnóza

= **změněný stav vědomí** ( náměsíčnost )

- Stav mezi spánkem a bděním
- Navozuje hypnotizér ( ovládání klienta )
- Staré Řecko, domorodé kmeny ( rituály )
- 200 let staré praktiky:navodit spánek
  - aby se **usnadnila** jakákoliv použitá forma psychologické **léčby** ( zjistit co se děje v podvědomí )
  - **vsugerováno**, že tělesné nebo psychické příznaky mizí ( nesmí obsahovat nic nepravdivého, podvědomí se brání )
- **Nesmí být použita během výkonu ( před nebo po )**

- Hypnabilní člověk : lze ho sugescí **zbavit nejrůznějších psychosomatických chorobných příznaků** :

- střevní potíže

- bušení srdce, atd

Využití ve sportu ( přetrvává i po probuzení )

- odolnost v situacích vyžadující nadměrnou zátěž
- překonání trémy
- lepší zvládnání stresových situací

Pokusy : Japonsko ( plavci- plavali v hypnóze)- větší rychlost, vytrvalost, potlačení únavy, posílení vůle po vítězství – částečně

Hypnotizovat se naučí skoro každý, vnímavost k hypnóze každý šestý

# Autogenní trénink

- forma autosugesce
- Psychologii
- Psychiatrii ( deprese, úzkostné stavy, léčba závislostí )
- Sport :
  - hlavní účel – **zvýšení výkonu!!!**
  - urychlení regenerace ( zvýšené prokrvení,..)
  - utlumení bolesti, křečí,...

Spíše **individuální sporty**, ale v kolektivu tzv. **vytvoření kolektivního ducha**.

Musí být : účelový

plánovaný

opakovaný

kontrolovaný

Sportovní AT = psychologický trénink



# Podstata a principy AT

- První psychoterapeutické metody počátek 20. st.
- Vychází z německé školy
- Německý neurolog J.H.Schultz, první výsledky v roce 1924
- Testován na vojácích z druhé světové války

- Jedná se o tzv. **překrývající techniku**, kde se mají **překrýt špatné návyky novými**
- Cílem je docílit toho, aby si cvičící osoba mohla navodit **lehkou hypnózu** a naučila se ovládat své tělo
- Série mentálních cviků určených k **přeladění těla** **připraveného k útoku nebo útěku do stavu klidu**, relaxace a odpočinku
- Cílem AT je poskytnout **návod jak řešit zátěžové situace**, jak se vyrovnat s automatickými fyzickými reakcemi, které jsou zakódovány, ale nedokážeme je využít k tomuto účelu

# Účinky

- **Zpomalení** a pravidelnost **dechu**
- **Pokles SF**
- **Úbytek napětí** kosterního svalstva
- **Redukce spotřeby kyslíku**
- **Zvýšení odporu** kůže
- Periferní změny **tělesné teploty**

# Uplatnění

přispívá k sebepozorování a sebepoznání a uplatňuje se v oblastech :

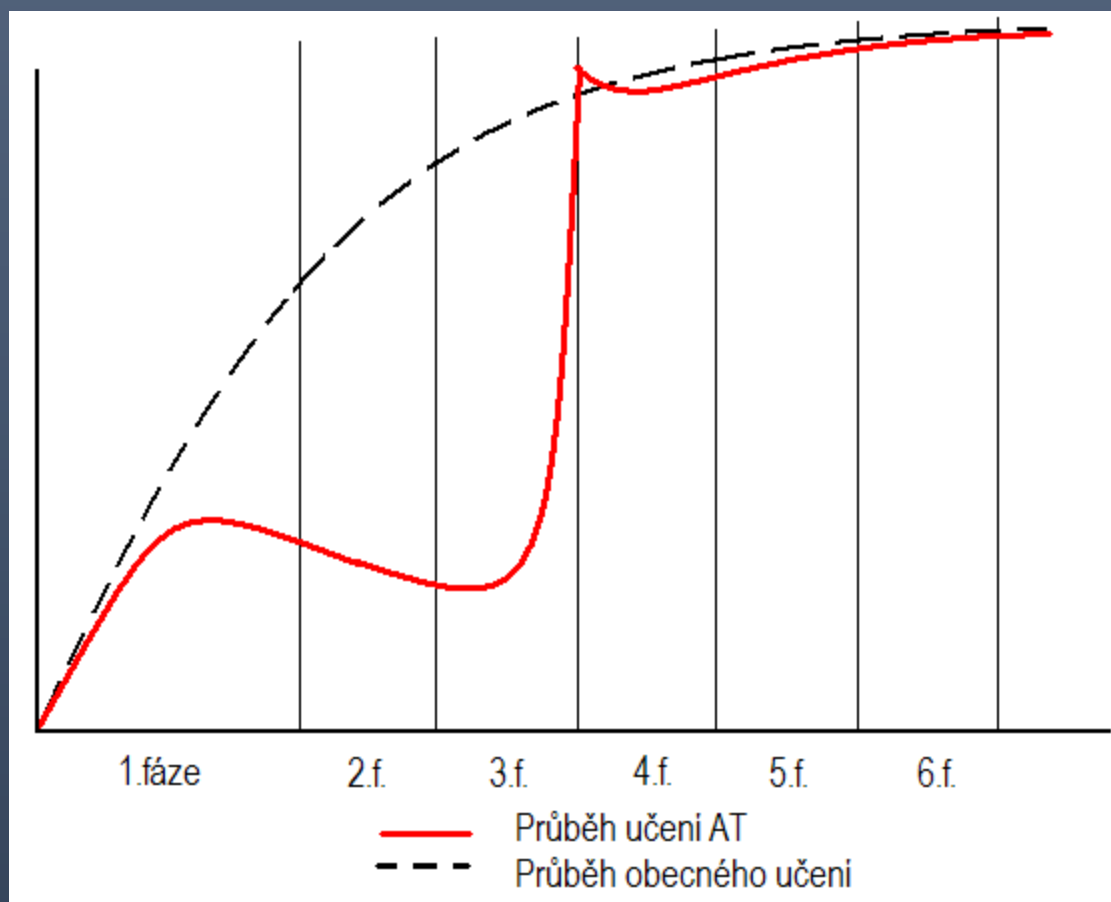
- **Psychoprofylaxe** (distress, frustrace, přepětí,..)
- **Psychohygieny**
- **Psychoterapie** (odstr. psych. poruch- deprese, neurózy)
- **Psychosomatické terapie** (které nemají primárně organický původ)
- toxikomanie, **závislosti** na cigaretě

# Pozice – v leže mexický povaleč vozka



# Fáze učení

- Celková doba osvojení technik AT je **vysoce individuální** (3x den, 2xden po dobu 14 dnů- 4 min)
- Základ asi 3-4 měsíce (NELZE USPĚCHAT)



# Postup nácviku AT

- Úvod do tréninku
- Fyzické a psychické uvolnění
  1. Pocit tíže
  2. Prožitek tepla
  3. Regulace srdeční aktivity
  4. Prožitek volného dechu
  5. Koncentrace na vnitřní orgány
  6. Prožitek chladu čela / oblast hlavy /
  7. Nakonec můžeme přidat vlastní formulku /
- Po ukončení cvičení **proklepeme a protáhneme končetiny**. Tím docílíme prokrvení a probrání celého těla

# 1.cvik : pocit tíže

- Uvolnění kosterních svalů
- Formulky : jsem klidný, má levá ruka je těžká
- po 1 až 2 min otevře oči zhluboka se nadechne a napne svaly v dané oblasti / pocity tepla a pulzace /
- a tak pokračovat dále



## 2.cvik : pocit tepla- vazodilatace

- Navazuje na předchozí
- Nejdříve **navodíme již nacvičený pocit tíhy** a potom se koncentrujeme na myšlenku: **Pravá ruka je příjemně teplá**. Lze si pomáhat představami tepelného zdroje (kamna, slunce). Dále nacvičujeme pocit tepla v **levé ruce**, obou rukou, **pravé noze, levé noze** a nakonec v obou nohou.  
.....
- Nesmí se to vztahovat na hlavu

## 3.cvik : regulace srdeční činnosti

- Navazuje na předchozí
- Po **provedení prvních dvou cviků** přiložíme pravou ruku na srdeční krajinu (pod levým prsem) a opakujeme si: **Srdce tepe klidně** a pravidelně.
- **Nesmí se** věnovat pozornost **tepu jinde** např. v krční oblasti nebo na zápěstí. Postupně se naučíme vnímat pravidelný a klidný rytmus srdce i bez přikládání ruky.

## 4.cvik: koncentrace na dýchání

- Navazujeme na předchozí
- soustředíme se **na svůj dech**.
- formule: Dech je zcela klidný. Pozorujeme ho, ale nesnažíme se ovlivňovat vůlí rychlost ani hloubku dýchání. Po úspěšném zvládnutí tohoto cviku budete schopni vnímat rytmus svého dechu aniž byste do něho zasahovali.

## 5.cvik: koncentrace na vnitřní orgány

- Hlavně oblast **plexus solaris**
- formulka: Do oblasti břicha proudí příjemné teplo. Cílem je uvolnit a zklidnit činnost orgánů v dutině břišní.

## 6.cvik: koncentrace na oblast hlavy

- Navazujeme na předchozí
- Soustředíme se **na čelo** a opakujeme si: Čelo je příjemně chladné. Vnímáme kontrast s prohřátým tělem. Můžeme si vypomoci představou proudícího vzduchu nebo chladného doteku.

Později je možné doplňovat speciálními doplňkovými cviky pro určité specifické oblasti :

- Určitou svalovou skupinu / v níž je do 2 min docíleno zvýšené prokrvení, uvolnění, snížení až odstranění křečí a bolesti

# Jacobsonova progresivní svalová relaxace

- Publikoval už v roce 1924 ( používá od roku 1914)
- Využití izometrické kontrakce svalů a po ní následuje relaxace
- Edmund Jacobson ( Chicago) používal pro kontrolu svalové relaxace EMG ( měření napětí )

Jeho objev -zjistil spojitost mezi myšlenkami a pohyby svalstva( reakce ve svalech )  
Při relaxování je potřeba nejprve uvolnit celé kosterní svalstvo

# Základní cviky

Jacobsonova relaxace se skládá ze šesti základních cviků:

- Uvolnění rukou a paží
- Uvolnění obličeje
- Uvolnění šíje, ramen a horní části zad
- Uvolnění hrudi, břicha a zad
- Uvolnění beder, stehen a lýtek
- Uvolnění celého těla