



MASARYKOVA UNIVERZITA

Psychologické prostředky regenerace

MUDr. Kateřina Kapounková



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Inovace studijního oboru
Regenerace a výživa ve sportu
(CZ.107/2.2.00/15.0209)



Psychologické prostředky regenerace

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



Psychologické prostředky

- Emoční a psychické napětí
- Vliv prostředí
- Vliv hudby
- Hospodaření s časem
- Duševní rovnováha
- Aktivace a psychická odolnost
- Redukce vnitřních konfliktů
- Mezilidské vztahy
- Depresivní syndrom
- Sugescie a autosugescie
- Autogenní trénink
- Hypnoterapie

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

Vliv prostředí a hudby

- Silný vliv (nemusí si uvědomovat)
- Hudba
 - autorelaxace
 - strečink
 - jídlo
 - fyzikální prostředky regenerace

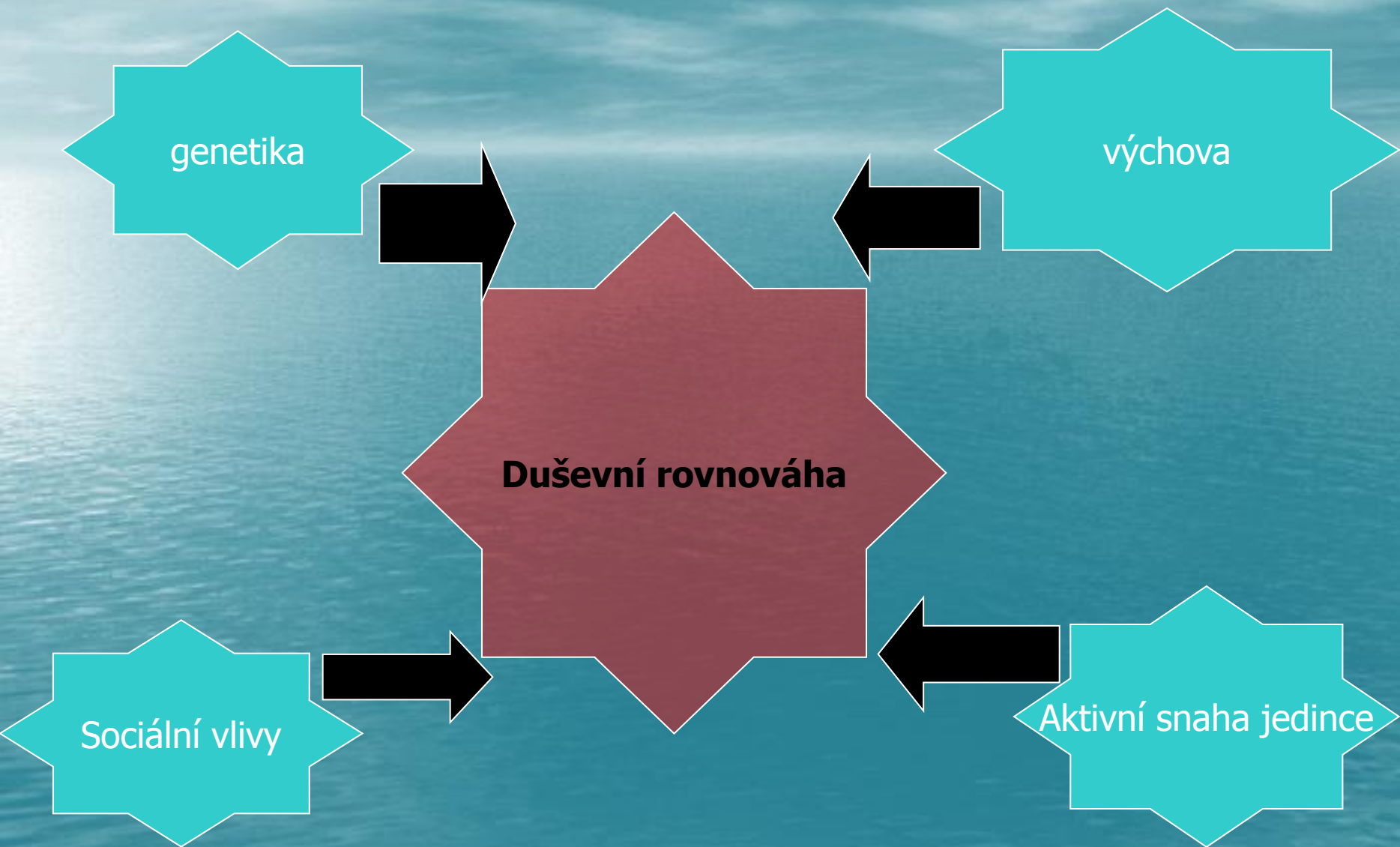
Hospodaření s časem

- 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

Duševní rovnováha

= základní prvek vysoké výkonnosti

- Negativně ovlivňována :
 - tělesné pocity
 - emocionální stresy
- Frustrační tolerance (snížena 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**

Redukce vnitřních konfliktů

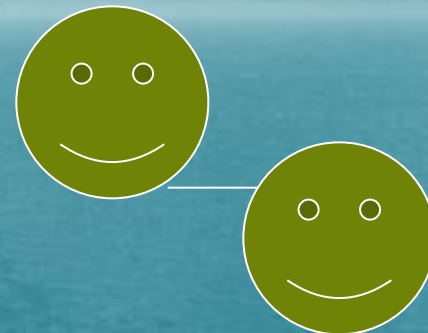
- Každá myšlenka —————> tendence organismu připravit se na její realizaci
- Dobré je naučit se ovládat myšlenkové pochody, tak aby sportovec toho využil
- Starosti mohou ovlivnit výkon

Metody k odstranění problémů v dané chvíli (závod, soustředění,..)

- Prodiskutovat s jinými lidmi
- Srovnat s jinými lidmi
- Aktivní řešení
- Negativní obsah vědomí vytěsnit jinou myšlenkou nebo činností (rozcvičení)

Mezilidské vztahy

- Dobrý kolektiv – extrémní podmínky



samotáři

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

kritici

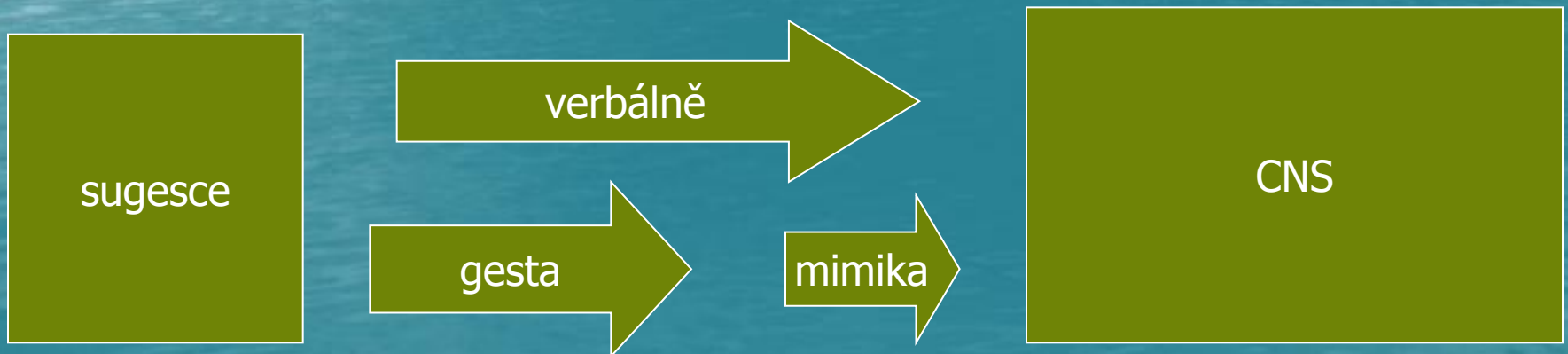
Depresivní syndrom

- Projevy deprese u sportovců častější
- Hloubka deprese :
 - typ člověka
 - závažnost a častost neúspěchu
- Depresi sportovci tají (larvovaná deprese- bulimie)
- Projevy :
 - megalomanické chování
 - uzavírání do sebe
- Volba terapeuta ?

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 :

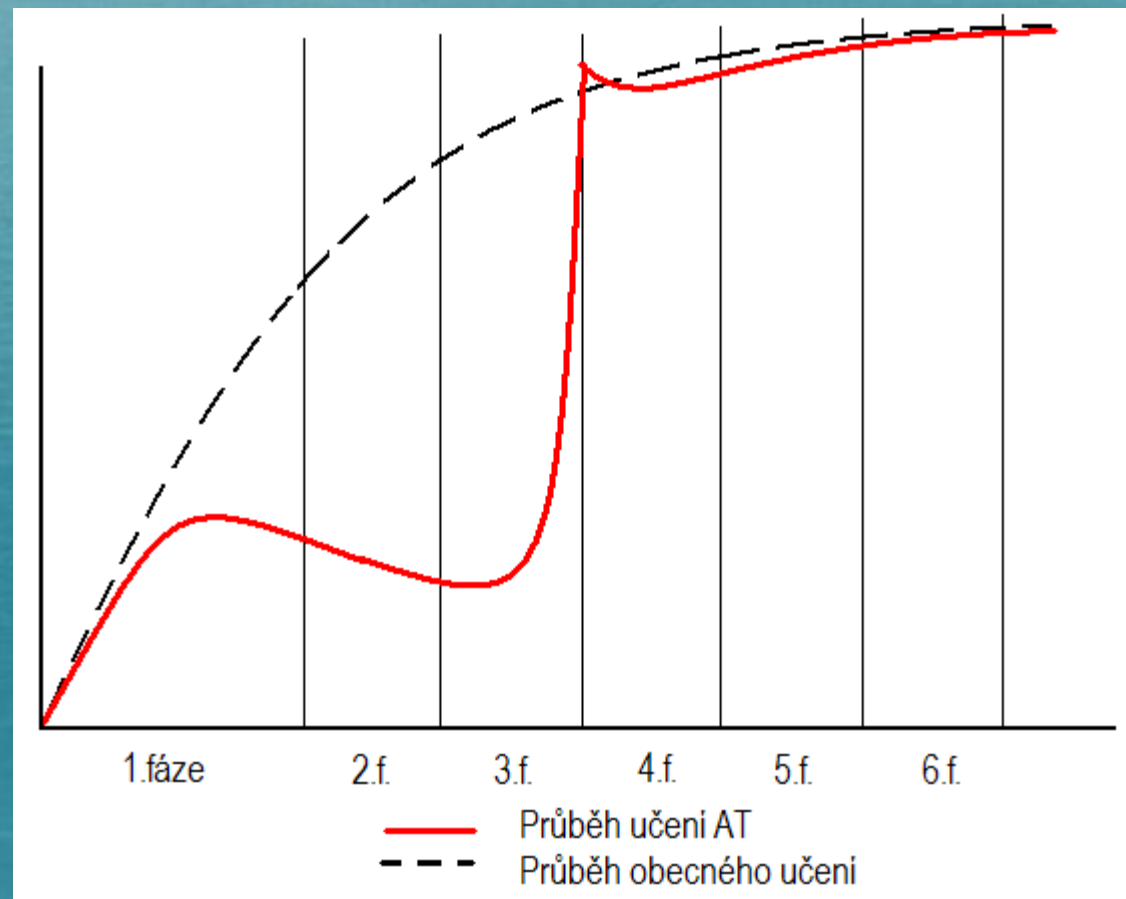
- Psychoprofylaxe (distress,frustrace, přepětí,..)
- Psychohygieny
- Psychoterapie (odstr. psych. poruch- deprese, neurózy)
- Psychosomatické terapie (které nemají primárně organický původ)
- toxikomanie, závislosti na cigaretě.

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. Opakujeme si formuli: 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
- K již naučeným cvikům přidáme formulku:
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