

# **Rozvoj mentálních dovedností**

# Rozvoj vybraných mentálních dovedností

- Zvládání strachu
- Sebedůvěra
- Reakce na stres
- Stanovování cílů



# Zvládání strachu

- **Pocit flow**
  - Soustředění se na přítomnost (strach v přítomnosti neexistuje – je to něco, co by se mohlo stát – strach z výšek/spadnu ze skály)
- **Systematická desenzibilace**
  - Záměrné vystavování nepříjemným podnětům
- **Transformace toho, čeho se bojíme, v příležitost**
  - (+ motivace, - strach)
- **Imaginace**



*„Najděte si klidné místo a pohodlně se usadte. Představte si, že sedíte v zadní řadě kinosálu. Můžete si představit skutečné kino, které znáte.*

*Za chvíli se začnete dívat na film představující Vaši vzpomínku, při níž jste pocítoval strach. Nebude se ale jednat o normální film, nýbrž o starý černobílý film, v němž vystupujete i Vy – hrajete sami sebe. Film se bude promítat do malého obdélníku uprostřed velkého starého plátna kinosálu. Uvidíte všechno, ale obraz bude velmi malý, neostrý a vybledlý. Nebude mít zvuk, nýbrž hudební doprovod – žertovného charakteru. Klidně si vyberte hudbu z Vašeho oblíbeného seriálu.*

*Dříve, než začnete promítat film, vzpomeňte si na nějakou situaci, v níž díky svým schopnostem vynikáte. Může se jednat cokoli bez ohledu na důležitost této Vaší schopnosti (např.: vaření). Dopřejte si nyní tento pocit a bezmezně se mu oddejte. Všimněte si všech příjemných pocitů a zapamatujte si je. V tomto stavu se budete dívat na film.*

*Na povel start začněte promítat film. Ale ještě předtím, než se začnete koukat na film, buďte si vědomi toho, že přímo nad Vámi je promítací kabina. Pokud tedy budete chtít film sledovat z větší vzdálenosti, můžete opustit své tělo a přenést se nahoru do kabiny. Film bude černobílý, neostrý a od začátku do konce bude vyprávět vaší situaci, při níž pocítujete strach. Na konci se film zastaví na posledním políčku filmu. Připraveni? Spusťte hudbu... start.*

*Konec? Nechejte film zastavený na posledním políčku a přeneste se z Vašeho místa do filmu. Setkejte se se svým mladším já, abyste se mohli dívat na svět jeho očima. Zjišťujete, že stresová reakce se nedostavila. S vědomím této reakce opusťte kinosál (text je přebrat a upraven z Brown, D., 2007).*

# Cvičení

- **Máte hráče, který je o polovinu evidentně nervózní a tvrdí, že ,to‘ nedokáže... Co mu na to řeknete?**
  - Na reakci máte půl minuty



# Sebedůvěra

- ***„Vědomí vlastních kvalit a schopností doprovázené vírou v budoucí úspěšné výkony.“***
- ***„Fake it till you make it“***
  - Stokrát vyřčená lež se stává pravdou
- **Hypnóza**
  - Tu lze chápat jako psychoterapeutickou metodu využitelnou při léčbě řady psychických problémů a nemocí (fobie, deprese...), přičemž ji lze charakterizovat třemi základními znaky :
    - Změněným stavem vědomí
    - Zvýšenou ovlivnitelností
    - Hyper-koncentrací pozornosti

# Sebedůvěra

- **Feedback**

- **Metoda „sendviče“**

- U dětí a jedinců s nízkým sebevědomím („Ještě lepší by bylo, kdyby...“)
    - U profesionálů nepoužívat (zbytečné chlácholení)

- **Feedback vázaný na činnost**

- NE – feedback vázaný na osobu: „*jsi hloupý, jsi šikovný!*“
    - ANO – feedback vázaný na činnost: „*Tohle se ti moc nepovedlo*“, „*dobrá práce*“, „*ještě lepší by bylo, kdybys tam přidal...*“

- **NE - Feedback vztažený na sociální okolí**

- „*Jsi horší, lepší než...*“
    - *Neporovnávat*

- **NE - Feedback postavený na soucitu**

- Dáváme tím najevo, že jedinci už nevěříme
    - Radši vyjádřit mírné znepokojení: „*Jednoduše jsi do toho nedal úplně všechno. Vím, že se můžeš ,kousnout' ještě více...*“

# Sebedůvěra

- **Imaginace**

- Více druhů imaginace („Best possible-selves“, ideomotorické představování...)
- Např: představování si sebe sama v utkání za nepříznivého stavu, načež utkání závod na základě vašich činů nakonec vyhraje
- Představa musí být živě prožitá (podvědomí nepozná rozdíl mezi realitou a silně prožitou představou)
- To bude resultovat ve zvýšené sebevědomí při vyrovnaných utkáních, protože jedinec jich už „zažil“ hodně





# Stanovování cílů

- Realistické cíle, ale stále náročné
- Kombinace výsledkových (vyhrát zápas o dva góly) a výkonových (porovnávání výkonů momentálních s těmi z minulosti)
- Kombinace krátkodobých a dlouhodobých
  - Riziko zanechání činnosti z důvodu nízké sebedůvěry při déletrvajícím nedosahování (dlouhodobého cíle)
- Pouze pozitivní (vyhrát ligu, zaběhnout v čase 1:00...), nikoliv negativní cíle (nespadnout do druhé ligy)

# Kombinace krátkodobých a dlouhodobých cílů

*„Pokud je dlouhodobým cílem (snem, vizí) mladého běžce být nejlepší na světě, tak mezi jeho aktuální výkonností (osobní rekord v běhu na 1500 metrů je 3:55) a výkonností nejlepších na světě (čas okolo 3:30) je výrazný, více jak půlminutový rozdíl, který může vnímat jako nedosažitelný a tím pádem frustrující, demotivující. Pokud si však sestaví postupný plán na čtyři roky (Olympijský cyklus), kdy v průběhu každého z těchto roků potřebuje zlepšení o cca 7 – 8 vteřin, tzn. Jeho cílem pro letošní rok je dosáhnout času na úrovni 3:47. To už je cíl, který je lépe uchopitelný a při tvrdém tréninkovém úsilí dosažitelný. Navíc je třeba zdůraznit fakt, že každé dosažení stanoveného dílčího cíle má sebeposilující účinek – podporuje sportovní sebedůvěru, důvěru ve vlastní schopnost stanovovat si a dosahovat další cíle. Sportovec potřebuje kombinaci dlouhodobého, vysněného cíle (vizi) a cíle „na dosah ruky“ který ho za vizí táhne.“*

# Stanovování cílů

- **Proč?**

- Sportovci se stanovenými cíli disponují větší touhou při podávání výkonů než sportovci bez stanovených cílů
- Stanovené cíle podporují tvorbu strategických plánů, což usnadňuje jejich dosažení
- Stanovené cíle dodávají sportovci větší touhu u činnosti vytrvat i přes časy lemované neúspěchy (např.: několik porážek v řadě), jelikož sportovec má stále před sebou něco, čeho dosáhnout chce
- Stanovení cílů má pozitivní dopad také na týmový výkon, tak také na týmovou kohezi (pokud má tým společný cíl, více drží při sobě)



# Reakce na stres

- **Vědomé užívání body language**

- Pohyby hormonů kortizolu a testosteronu po dvou minutách
- Otevřená / uzavřená body language

- **Dechová cvičení**

- Frekvence šesti nádechů a výdechů za minutu
- Nádech 5 vteřin a výdech 2 vteřin -> fyziologické změny (tep)

# Psychoterapie

- **1) Přebírání zodpovědnosti (Gestalt terapie)**

- Má za následek větší vliv nad svým vlastním životem
- Nástrojem je SELF-TALK
- Příklad: *„Tak například namísto „tys mne naštvál“ se pacient učí říkat „já mám na tebe zlost a přijímám za to odpovědnost“.*

# Psychoterapie

- **2) „Prázdna židle“**

- pacient si má na prázdnou židli před sebou posadit různé části svého já nebo svého těla a nebo různé osoby ze svého života, s nimiž si potřebuje něco vyřídit. Střídavě pak mluví za sebe a za toho nebo „to“, co si posadil na prázdnou židli

# Test

- Co je sebedůvěra a jaké máme techniky na její rozvoj?
- Co je imaginace?
- Jaký je rozdíl mezi imaginací a ideomotorickým představováním?
- Co znamená systematická desenzibilizace?
- Popište psychoterapeutickou metodu „Prázdnou židli“.
- V čem spočívá placebo efekt?

