

Psychologické faktory ve sportovním výkonu



OBSAH

1. Emoce ve sportu a v životě	3
1.1 Význam práce s emocemi ve sportu	3
1.2 Jak podpořit emoční regulaci a zklidnění pomocí dechu	4
1.3 Práce s dechem	4
2. Sebevědomí a sebedůvěra	5
2.1 Role sebedůvěry a sebevědomí pro sportovní výkon	5
2.2 Některé možnosti pro podporu sebedůvěry a sebevědomí ve sportovním výkonu	5
2.3 Technika vizualizace úspěchu	6
2.3.1 Návod na vizualizaci ve sportovním výkonu	6
3. Zátěžové situace ve sportovním výkonu: Stres a tlak	7
3.1 Zátěžové situace a nervózní myšlenky	7
Osobní sdělení - PODĚKOVÁNÍ	8

1. Emoce ve sportu a v životě

1.1 Význam práce s emocemi ve sportu

Práce s emocemi je klíčovým aspektem sportovního výkonu, který může zásadně ovlivnit úspěch sportovce. Emocionální inteligence, schopnost rozpoznávat, chápat a regulovat vlastní emoce i emoce ostatních, hraje důležitou roli při dosahování maximálního výkonu. Zde je několik důvodů, proč je tato oblast tak důležitá:

a.) Ovládání stresu a tlaku

Sportovci často čelí velkému stresu a tlaku, ať už během soutěží, tréninků nebo při očekávání od trenérů a fanoušků. Schopnost zvládat stresové situace a udržet si klid je klíčová pro dosažení optimálního výkonu. Techniky jako meditace, vizualizace nebo hluboké dýchání mohou pomoci sportovcům zůstat soustředěnými a vyrovnanými.

b.) Zvyšování sebevědomí

Positivní emoce a sebevědomí mohou výrazně ovlivnit výkon. Sportovci, kteří mají důvěru ve své schopnosti, se obvykle lépe vyrovnávají s výzvami a neúspěchy. Pravidelná práce na posilování sebevědomí, jako je sebereflexe a pozitivní afirmace, může pomoci vybudovat silnější mentální základ.

c.) Motivace a vytrvalost

Emoce hrají zásadní roli v motivaci. Sportovci, kteří umějí pracovat se svými emocemi, dokážou lépe najít vnitřní motivaci a překonávat překážky. Pozitivní emoce, jako radost z výkonu nebo hrdost na dosažené úspěchy, mohou posílit jejich odhodlání a vytrvalost.

d.) Zlepšení týmové koheze

V kolektivních sportech je schopnost rozumět emocím ostatních a efektivně komunikovat klíčová pro týmovou soudržnost. Sportovci, kteří umějí empaticky reagovat na pocity svých spoluhráčů, přispívají k vytváření pozitivního a podporujícího prostředí, což může vést k lepšímu týmovému výkonu.

e.) Podpora zpracování emocí po neúspěších

Každý sportovec se setká s neúspěchy. Schopnost správně zpracovat negativní emoce, jako jsou frustrace nebo zklamání, je důležitá pro regeneraci a návrat k výkonu. Sportovci, kteří umějí reflektovat své emoce a poučit se z chyb, se obvykle rychleji zotavují a posouvají se dál.

Závěr: Práce s emocemi ve sportu není jen o zvládání stresu nebo zvyšování sebevědomí. Je to komplexní proces, který ovlivňuje nejen individuální výkon, ale také dynamiku celého týmu. Sportovci, kteří investují čas do rozvoje svých emocionálních dovedností, mají větší šanci dosáhnout úspěchu a udržet si zdravý přístup ke sportu.

1.2 Jak podpořit emoční regulaci a zklidnění pomocí dechu

Cvičení zaměřená na dýchání hrají klíčovou roli v řízení emocí a mohou významně přispět k celkovému duševnímu zdraví. Když se soustředíme na dech, aktivujeme parasympatický nervový systém, což nám pomáhá uvolnit se a zmírnit stres. Hluboké a vědomé dýchání může snižovat úroveň kortizolu, hormonu stresu, a pomáhá nám překonat pocity úzkosti a napětí. Tím, že se naučíme věnovat pozornost svému dechu, získáváme větší kontrolu nad svými emocemi a reakcemi na stresující situace.

Kromě fyzických benefitů má práce s dechem také psychologické přínosy. Pomáhá nám rozvíjet schopnost sebereflexe a uvědomění si vlastních pocitů. Když se naučíme klidně dýchat a zaměřit se na přítomnost, můžeme lépe rozpoznávat a zpracovávat své emoce, což nám dává možnost reagovat na situace s větším klidem a rozvahou. Pravidelná praxe dýchacích cvičení může vést k trvalému zlepšení v našem emocionálním zdraví a posílení psychické odolnosti.

1.3 Práce s dechem

Zde je konkrétní postup, jak se pomocí dýchání emocionálně zklidnit

1. Pokud to jde, najdeme klidné místo, pokud to není možné (např. z důvodu probíhajícího zápasu, zavřeme na chvíli oči a toto místo si představíme a vytvoříme jej tak v naší mysli.

Prvně zaujmeme pohodlnou polohu - a to i v sedě.

2. Zaměříme se na svůj dech

Zavřeme oči a začneme si všímat svého dechu. Sledujeme, jak se nadechujeme a vydechujeme. Snažíme se dýchat přirozeně, bez jakéhokoli nucení.

3. Hluboké dýchání

Začneme s hlubokým dýcháním:

- **Nádech:** Pomalu se nadechněme nosem na 4 sekundy. Vnímejme, jak se naše břicho rozšiřuje.
- **Zadržení:** Držme dech na 4 sekundy. Vnímejme zklidnění klid a stabilitu.
- **Výdech:** Pomalu vydechněme ústy opět pod dobu 4 sekund (nebo dle toho, jak to je pro nás přirozené, ale s důrazem na klidný výdech). Soustředíme se na to, jak napětí opouští naše tělo.

4. Opakujme cyklus alespoň 4x 😊



2. Sebevědomí a sebedůvěra

2.1 Role sebedůvěry a sebevědomí pro sportovní výkon

Sebevědomí a sebedůvěra jsou klíčové faktory, které zásadně ovlivňují sportovní výkon. Sebevědomí se týká víry v naše schopnosti a dovednosti, zatímco sebedůvěra se vztahuje k našemu vnitřnímu pocitu jistoty při výkonu. Sportovci, kteří si věří, se lépe vyrovnávají s tlakem, rychleji se zotavují z neúspěchů a jsou schopni překonávat překážky, což přímo přispívá k jejich úspěchu.

Psychika hraje v tomto procesu zásadní roli. Schopnost mentálně se připravit, udržet klid v náročných situacích a pozitivně se motivovat je pro sportovce rozhodující. Práce na psychické odolnosti, jako jsou vizualizační techniky, meditace nebo pozitivní afirmace, může posílit sebevědomí a sebedůvěru. Když sportovci vědí, že mají psychické nástroje na zvládnutí stresu a výzev, mohou dosáhnout lepších výkonů a vychutnávat si sportovní zážitky na hlubší úrovni.

2.2 Některé možnosti pro podporu sebedůvěry a sebevědomí ve sportovním výkonu

Zde jsou některé konkrétní možnosti z pohledu psychologie, jak podpořit sebevědomí a sebedůvěru sportovců:

1. Stanovení realistických cílů – zaměření na kontinuální proces zlepšování výkonnosti

- **Krátkodobé a dlouhodobé cíle:** Stanovme si jasné a dosažitelné cíle, které budou vyvážené mezi výzvou a realitou. Krátkodobé cíle poskytnou okamžité úspěchy, zatímco dlouhodobé cíle budou tvořit celkovou vizi.

2. Vedení deníku výkonu

- **Zaznamenávejme úspěchy:** Každý den si zaznamenejme malé i velké úspěchy. Reflektujme své pokroky a pozitivní momenty. Tím si vytvoříme skutečně vizuální důkaz o svých schopnostech.

3. Vizualizace úspěchu

- **Mentální cvičení:** Před tréninkem nebo soutěží si představujeme úspěšný výkon. Vytvořme si jasnou mentální představu o tom, jak dosahujeme svých cílů a jak se cítíme, když dosáhneme úspěchu.

4. Rozvoj Sebereflexe a učení z chyb

- **Přijmi neúspěchy:** Když zažijeme neúspěch, analyzujeme ho bez negativních emocí a sebeobviňování. Zaměřme se na to, co jsme se již naučili a jak se můžeme dále zlepšit. Tím posílíme svou psychickou odolnost (resilienci).

5. Podpora okolí

- **Vytvořme si podpůrnou síť:** Pomáhá obklopit se lidmi v rámci sociální sítě, kteří jsou podporující a motivující. Sdílení svých cílů i úspěchů umožní naší sociální síti mít pozitivní vliv okolí může výrazně posílit tvé sebevědomí.

6. Techniky uvolnění s využitím dechu

- **Opět dechová cvičení:** Zařadte do svého tréninkového režimu techniky, které pomohou uvolnit se a soustředit, jako je hluboké dýchání. Tím se podpoří zlepšení své psychické pohody.

Tyto kroky pomohou posílit sebevědomí a sebedůvěru, což je klíčové pro úspěšný sportovní výkon. Pravidelná praxe těchto technik povede k postupnému našemu ukotvení a rozvoji sportovního výkonu – přirozeně s dalšími nutnými součástmi tréninku.

2.3 Technika vizualizace úspěchu

Blíže zmíníme techniku vizualizace a také příklady těch profesionálních sportovců, u kterých jsme tuto techniku mohli vidět využívat ve sportovním výkonu. Tato technika nemusí být nezbytně jen aplikovaná ve sportovním výkonu. Hodí se nám i v případě přípravy např. studentů na zkoušky apod., nebo pro trénink zvládnutí námi očekávané náročné situace v životě.

Vizualizace je psychologická technika, která umožňuje sportovcům představovat si úspěšné provedení určitého výkonu nebo situace v jejich sportovní disciplíně. Pomocí této techniky si mohou sportovci vytvořit jasné mentální obrazy svých cílů, což posiluje jejich sebevědomí a sebedůvěru. Představování si úspěšného výkonu pomáhá zlepšovat soustředění, snižovat úzkost a zvyšovat celkovou výkonnost. Tímto způsobem se sportovci mohou lépe připravit na reálné soutěžní situace, protože si v mysli „nacvičují“ své reakce a strategie.

Mnoho vrcholových sportovců a trenérů využívá vizualizaci jako součást své přípravy.

Kdo například vizualizaci používá (ale určitě nejsou jediní). Využití vizualizace bylo možné vidět i u sportovců v průběhu proběhlých Olympijských her v Paříži 2024.

Například:

- **Michael Phelps**, olympijský plavec, často používal vizualizaci k představování si svých závodů a pohybů ve vodě.
- **Serena Williams**, profesionální tenistka, využívá mentální přípravy a vizualizaci k posílení své koncentrace a sebevědomí před zápasy.
- **Tiger Woods**, legendární golfista, je známý svými technikami vizualizace, které mu pomáhají soustředit se na svůj švih a strategii.

2.3.1 Návod na vizualizaci ve sportovním výkonu

Vizualizace může sportovcům pomoci zlepšit výkon a zvýšit sebevědomí. Zde je podrobný návod, jak efektivně praktikovat vizualizaci:

1. Příprav se na cvičení

- **Najdi klidné místo:** Vyberme si místo, kde se cítíme pohodlně a nebude nás nic rušit.
- **Zvol vhodný čas:** Dle toho, co nám vyhovuje, tak však, kdy je naše mysl klidná a můžeme vizualizaci zařadit do našeho programu.

2. Uvolni se

- **Dýchací cvičení:** Začněme s několika hlubokými nádechy a výdechy. Nadechněme se nosem na 4, zadržme dech na 4 a poté vydechněme ústy opět na počítání na 4. Opakujeme to několikrát, dokud se necítíme uvolněně.

3. Definuj svůj cíl

- **Jasně si stanovme, co chceme vizualizovat:** Může to být konkrétní výkon, závod nebo tréninková situace. Budme však co nejkonkrétnější – čeho přesně chceme dosáhnout?

4. Vytvoř si mentální obraz prováděného úkonu. V představování výkonu v dané situaci budme detailní a do představy zapojme všechny smysly včetně toho, co cítíme nosem, slyšíme (např. křik z tribuny), jak se potíme a cítíme náš dres na sobě, co vnímáme hmatem – např. naši hokejku

Ve vizualizaci si představujeme, jak konkrétní sportovní úkon (např. samostatný nájezd) úspěšně realizujeme.

3. Zátěžové situace ve sportovním výkonu: Stres a tlak

Zátěžové situace v kontextu sportovního výkonu nejsou nutně negativní; naopak, mohou aktivovat organismus a motivovat sportovce k učení a rozvoji nových strategií, což vede k lepším výsledkům. Avšak v případě, kdy je náročnost situace nepřiměřená schopnostem jedince, mohou se tyto situace stát zdrojem stresu a negativních reakcí.

Zátěž se vnímá jako úroveň, kterou sportovec zvládne, a funguje jako stimul, bez něhož by výkon stagnoval. Z psychologického pohledu zahrnují zátěžové situace i konflikty a frustraci, přičemž stres odráží kvantitativní stránku těchto zátěží. Tyto zátěže mohou zahrnovat požadavky překračující kapacitu sportovce, tlakové a náročné situace. Sportovec čelí problémům, na které není plně připraven. Déle jsou to konflikty mezi různými cíli či hodnotami, případně frustrace, což znamená překážky na cestě k požadovanému výkonu.

Všechny tyto situace můžeme shrnout pod pojem „*stresor*“, což jsou události nebo okolnosti, které vyžadují přizpůsobení a mohou narušit duševní a fyzické zdraví sportovce. Kvalita a kvantita zdravotních obtíží jsou úzce spojeny s adaptabilitou jedince, která mu umožňuje reagovat na změny v prostředí a usilovat o psychickou a fyzickou rovnováhu.

Stresory, tedy faktory psychické zátěže, vytvářejí podmínky zvyšující pravděpodobnost výskytu stresu. Při vzniku psychické zátěže hrají roli jak objektivní vlastnosti vnějšího prostředí, tak subjektivní hodnocení jejich významu. Odborná literatura se teorií stresu zabývá různými klasifikacemi stresorů.

Pro sportovce je důležité rozvíjet copingové strategie, které jim pomohou efektivně zvládat stres a přizpůsobit se zátěžovým situacím, což přispívá k jejich výkonu a celkovému zdraví.

I v těchto zátěžových situacích je **vizualizace je efektivní nástroj**, který pomáhá sportovcům lépe zvládat stres a tlak v soutěžních situacích.

3.1 Zátěžové situace a nervózní myšlenky

Práce s nervózními myšlenkami ve sportu je klíčová pro udržení koncentrace a zlepšení výkonu. Tyto myšlenky jsou mnohdy součástí působící zátěžové situace a tlaku. Zde jsou některé techniky, které mohou pomoci:

1. Identifikace a přijetí myšlenek

- **Vědomé uvědomění:** Uvědomme si, kdy se nám objevují nervózní myšlenky. Poznamenejte si, co v nás vyvolávají a jak se podílejí na zažívaném tlaku, přijměte fakt, že tyto myšlenky jsou normální a patří ke sportovnímu výkonu.
- **Nehodnocení:** Nehodnoťte své myšlenky jako dobré nebo špatné, pozitivní nebo negativní, černé nebo bílé. Jen je pozorujte, aniž byste se s nimi ztotožnili.

2. Kognitivní restrukturalizace

- **Přehodnocení myšlenek:** Zkuste přehodnotit negativní myšlenky. Například místo „Určitě zase selžu v nájedzu“ si řekněte „Mám přípravu a dovednosti, které mi mohou pomoci uspět“.
- **Alternativní pohledy:** Hledejte pozitivní alternativy a zaměřte se na pozitivní zkušenosti z minulosti.

3. Dýchací techniky (tyto techniky jsme si již zmínili v předchozím textu, vraťme se částečně k jejich popisu).

- **Hluboké dýchání:** Praktikujte hluboké a pomalé dýchání. Například inhalujte na čtyři počty, zadržte dech na čtyři a vydechnete na osm. Pomáhá to uklidnit nervový systém.

4. Rutina a příprava

- **Předzávodní rutina:** Vytvořte si předzávodní rutinu, která vám pomůže uvolnit se a zaměřit se. Tato rutina by měla zahrnovat zahřátí, dýchání a vizualizaci.
- **Dostatečná příprava:** Dobrý trénink a příprava zvyšují sebedůvěru a snižují nervozitu. Příprava posiluje naše vnímání situace jako známé a zvládnutelné, nepodceňujme ji.

5. Podpora a sdílení

- **Otevřený dialog:** Sdílejte své pocity s trenérem, spoluhráči nebo rodinou – sdílejte je také v rámci své sociální sítě, tam, kde k tomuto sdílení máte důvěru. Někdy pouhé vyjádření obav nebo jejich sdílení v rámci týmu může výrazně pomoci.

Tyto techniky vám mohou pomoci lépe zvládat nervózní myšlenky a udržet si klid v náročných situacích. Pravidelným tréninkem a aplikací těchto metod si můžete vybudovat větší odolnost vůči stresu a úzkosti.

Osobní sdělení - **PODĚKOVÁNÍ**

Milí členové sportovních klubů, rodiče, trenéři, trenérky, Báro, Michaelo a Gino,

chtěl bych vám všem srdečně poděkovat za to, že jsem měl možnost na chvíli stát součástí vaší sportovní rodiny.

Cítil jsem se vítanou součástí a vaše dotazy v průběhu byly inspirací pro mne se na tématem dále zamýšlet.

Jsem vděčný za všechny naše webináře a osobní setkání, za všechny chvíle, které jsme společně sdíleli.

Doufám, že se naše cesty potkají a budete-li chtít, neváhejte o sobě dát vědět a sdílet vaše životní i sportovní příběhy.

Děkuji ještě jednou a přeji vám hodně úspěchů!

Se srdečným pozdravem za celý tým psychologické služby ZCELA FIT (www.zcelafit.cz).

Antonín