



Vliv mentálního stavu sportovce na jeho výkon

Psychologie sportu

Karolína Švecová 2024

Vliv mentálního stavu sportovce na jeho výkon

Faktory ovlivňující sportovní výkon

```
graph TD; A[Faktory ovlivňující sportovní výkon] --> B[Mentální dovednosti]; B --> C[Deprese a její vliv na výkon]; C --> D[Stres a jeho vliv na výkon]; D --> E[Mentální trénink];
```

Mentální dovednosti

Deprese a její vliv na výkon

Stres a jeho vliv na výkon

Mentální trénink

Sportovní výkon



Mentální dovednosti

= psychické vlastnosti sportovce determinující sportovní výkon

Základní



- Sebedůvěra
- Stanovování cílů
- Závazek

Psychosomatické



- Reakce na stres
- Zvládání strachu
- Relaxace
- Nabuzení

Kognitivní



- Zaměření pozornosti
- Opětovné zaměření pozornosti
- Imaginace
- Mentální trénink

SEBEDŮVĚRA

(základní dovednost)

=vědomí vlastních kvalit a schopností, provázená vírou v úspěšnost budoucích výkonů

- Základní kámen pro rozvoj dalších mentálních dovedností

Vysoká sebedůvěra

- Zlepšuje koncentraci, pomáhá při stanovení cílů, zvyšuje odolnost při stresových situacích, zachovává klid

Nízká sebedůvěra

- Pochybnosti, strach, ztráta motivace, vyhýbání se výzvám

RELAXACE

(psychosomatická dovednost)

= uvolnění svalového i duševního napětí

Správná relaxace

- Rychlá regenerace svalů, zvládnání stresu, kvalitní spánek, zvýšené soustředění

Špatná relaxace

- Únava, napětí ve svalech, špatné zvládnání stresu, vyčerpání, frustrace, špatný spánek a regenerace svalstva, snížení soustředění

POZORNOST

(kognitivní dovednost)

= zaměřenost a soustředěnost na objekt či děj

Správná pozornost

- Rychlá reakce na změny, pozornost na technické a taktické provedení,

Špatná pozornost

- Snížená reakčnost, chybovost, špatné rozhodování, ztráta kontroly nad vlastním výkonem

Jak psychika ovlivňuje výkon?

DEPRESE

=dlouhotrvající porucha psychiky s vymizením schopnosti prožívat potěšení

- Ztráta motivace
- Změny chutí a váhy
- Poruchy spánku
- Málo energie

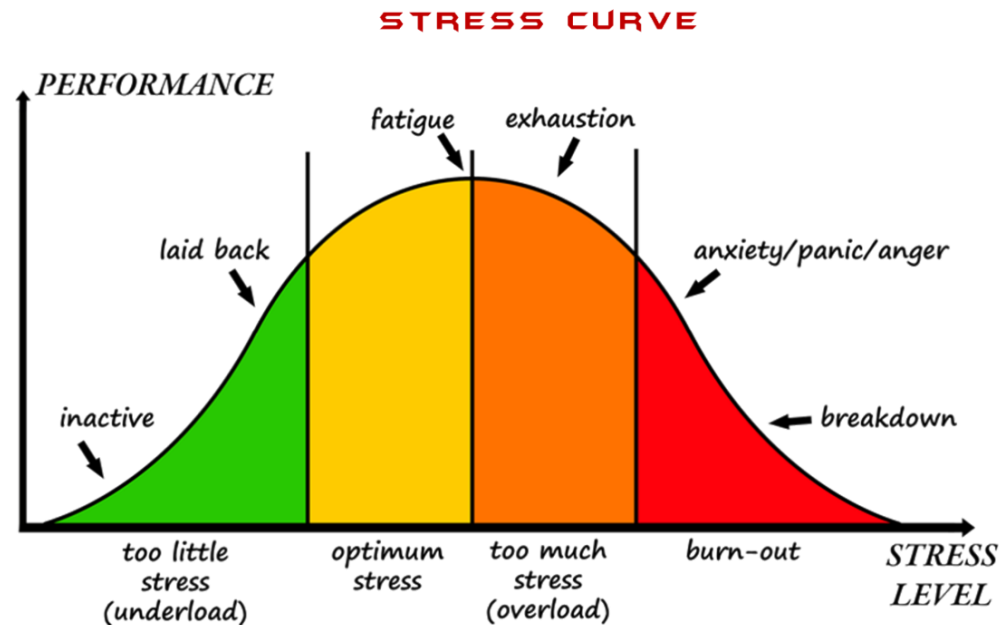


Jak psychika ovlivňuje výkon?

STRES

- špatné zvládání stresu a dlouhodobý stres vede k
 - Vyčerpání
 - Únavě
 - Emoční labilitě
 - Poruše spánku

eustres X distres



Mentální trénink

Desenzibilace – snižování intenzity negativních emocí, lepší zvládnání stresu

Dýchací trénink – regulace psychického napětí, zlepšení regenerace

Trénink kontroly pozornosti – odolnost vůči rušivým podnětům

Kontrola vnitřní řeči – asociace s pozitivními emocemi, stanovení cíle, zvýšení sebedůvěry

Autogenní trénink – ovlivnění tělesného napětí, zlepšení regenerace, zvýšení výkonosti

Zdroje

- RYBOVÁ, Adéla. *Vliv mentálního stavu sportovce na sportovní výkon*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2024
- KOZLÍKOVÁ, Marie. *Vliv stresu na sportovní přípravu a sportovní výkon*. Bakalářská práce. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2020
- MIKEŠ, Radim. *Vliv mentálního tréninku na výkon ve sportu*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2007
- NOVOTNÝ, Michal. *Sport je bolest*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2023. ISBN 978-80-7555-202-0

Zdroje obrázků

- *Mental Health - Still A Stigma In Sports?* Online. In: National School of Journalism. Dostupné z: <https://www.nsoj.in/stories/mental-health---still-a-stigma-in-sports>. [cit. 2024-11-29]
- *Mental Health Awareness*. Online. In: Canadian Sport Institute. 2022. Dostupné z: <https://www.csipacific.ca/benefits-resources/mental-health-awareness/>. [cit. 2024-11-29]
- *Sports Injuries Chiropractic Care for Sports Injuries*. Online. In: Reinhardt Chiropractic Wellness. 2022. Dostupné z: <https://www.reinhardtchiropractic.com/conditions/sports-injuries/>. [cit. 2024-11-29].
- *Heavy fog has postponed Men's 20K Individual*. Online. In: Biathlon Pokljuka. 2018. Dostupné z: <https://www.biathlon-pokljuka.com/en/heavy-fog-has-postponed-mens-20k-individual/>. [cit. 2024-11-29].
- *Symptoms of Clinical Depression*. Online. In: Verywellmind. 2022. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/top-depression-symptoms-1066910>. [cit. 2024-11-29].
- *Stress and the Pressure Performance Curve*. Online. In: Delphis. 2020. Dostupné z: <https://delphis.org.uk/peak-performance/stress-and-the-pressure-performance-curve/>. [cit. 2024-11-29].
- *Dreamstime*. Online. -. Dostupné z: <https://www.dreamstime.com/kids-sport-team-trophy-celebrating-football-championship-happy-young-soccer-players-holding-golden-cup-winning-youth-image136204993>. [cit. 2024-11-30].
- *iStock*. Online. -. Dostupné z: <https://www.istockphoto.com/cs/search/2/image-film?phrase=sports+strategy+diagram>. [cit. 2024-11-30].