

STAV MYSLI

STATE of MIND

PhDr. Marian Jelínek



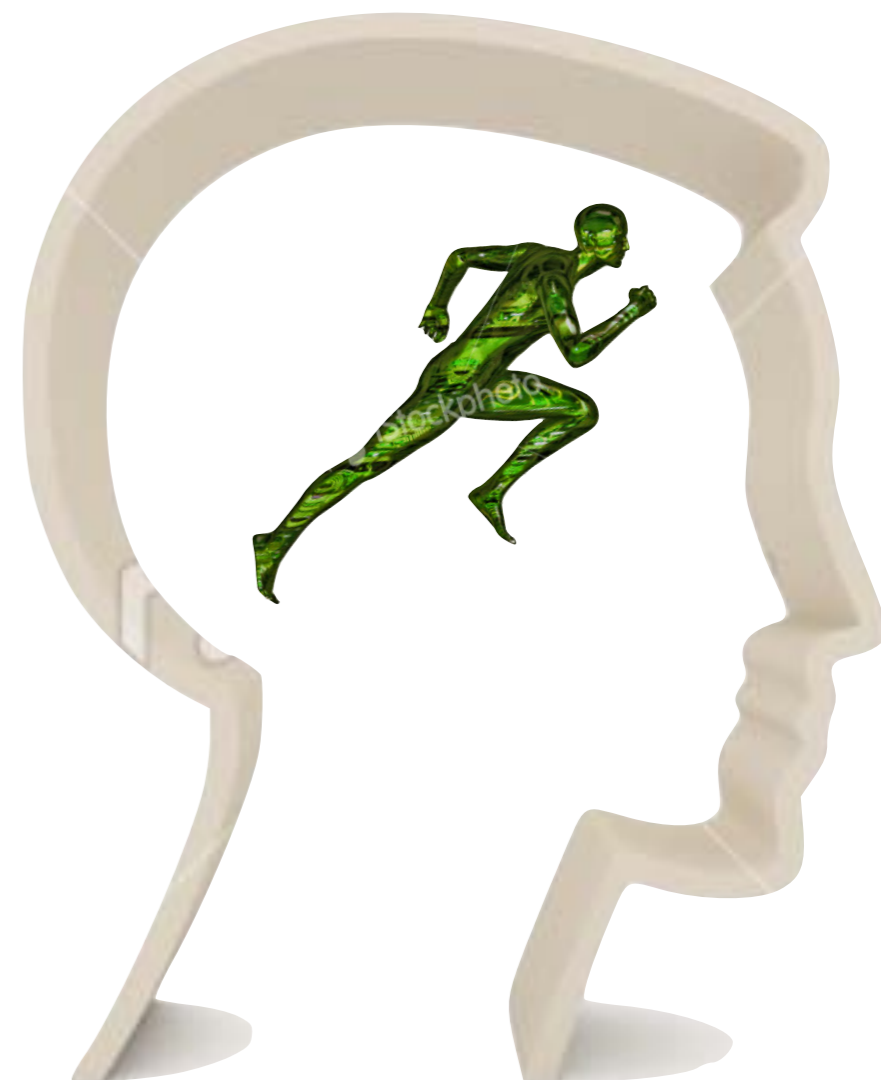
INTERNATIONAL
COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Jeden ze základních faktorů
vrcholového sportovního výkonu

STAV MYSLI

STATE of MIND

One of key elements to achieve
best sport performance



2011



INTERNATIONAL
COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

ZDE 30 sekundový SESTŘIH VIDEO UKÁZKY

3 SKUPINY FAKTORŮ

vrcholového sportovního výkonu



INTERNATIONAL
COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava



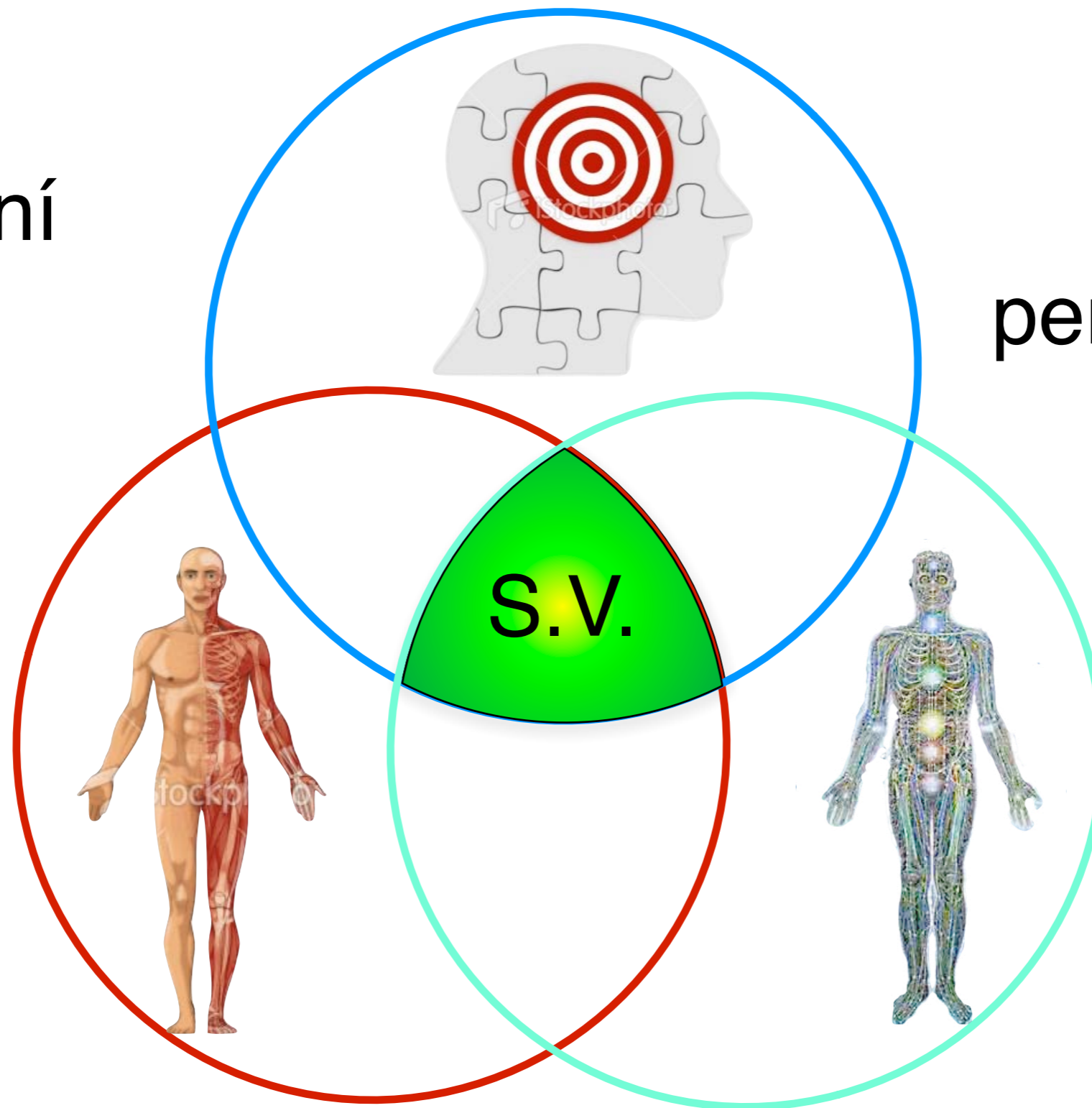
Sportovní
výkon



Sport
performance

Sportovní
výkon

Sport
performance



CÍL PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Jak

má vypadat vrcholový hráč ledního hokeje
v hlavě?



CÍL PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

Existuje **ideální hráč** z hlediska psychologického?

introvert?

melancholik?

extrovert?

cholerik?

atd.

**Kam, resp.
k jakému modelu (pokud existuje) má směřovat naše práce
se stavem mysli našich svěřenců?**

“TADY a TEĎ” - ZÓNA

CÍLEM psychologické přípravy
není **PROCES** nýbrž **STAV**



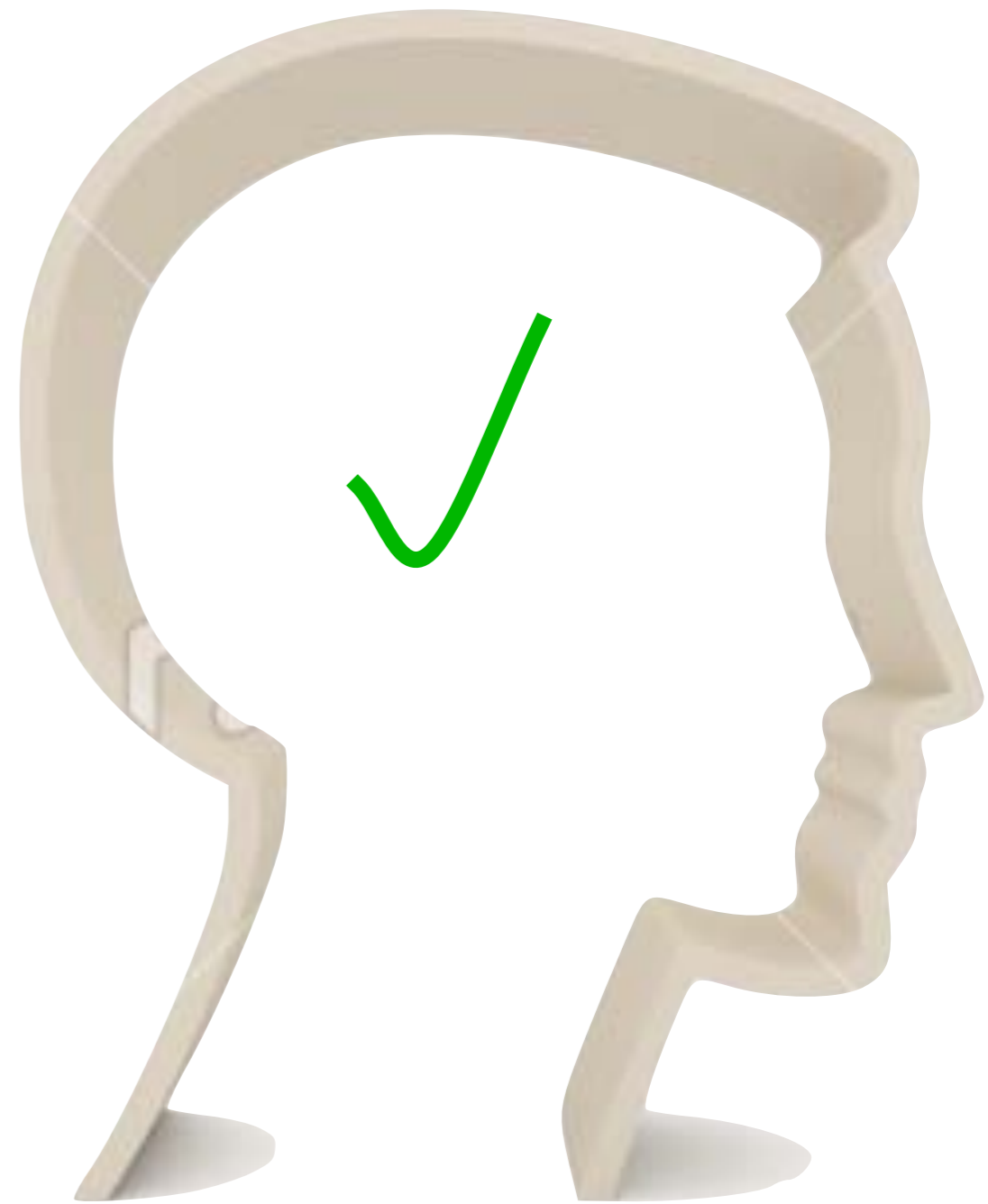
1.

Koherence energií
Harmonizace těla, mysli
a nefyziologických energií



STAV = cíl psychologické přípravy

2. stav „bez myšlenek“



STAV = cíl psychologické přípravy

3. nic ho neruší

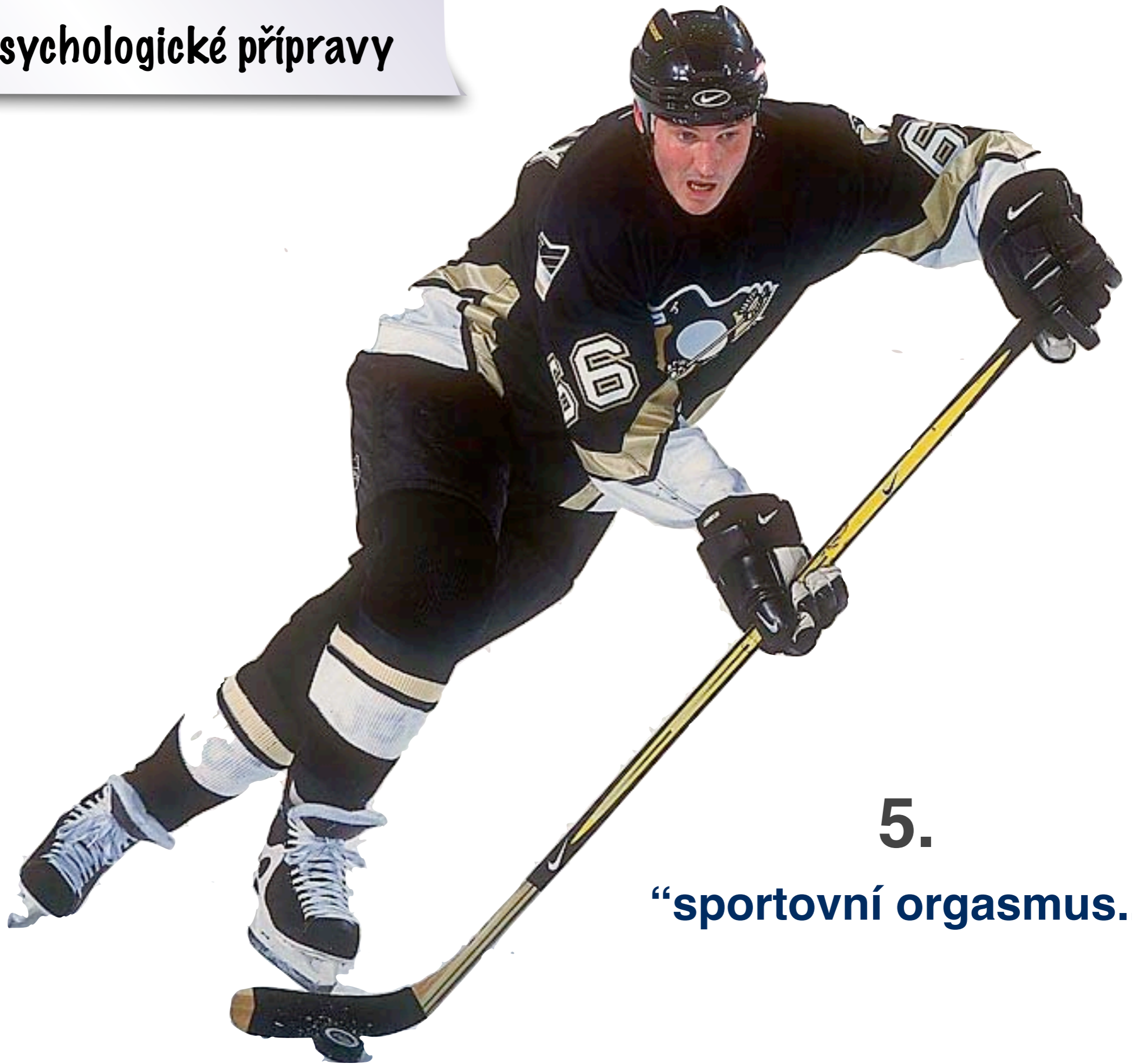
iStockphoto™

STAV = cíl psychologické přípravy

4. rozpuštění do hry



STAV = cíl psychologické přípravy



5.

“sportovní orgasmus...”

STAV = cíl psychologické přípravy

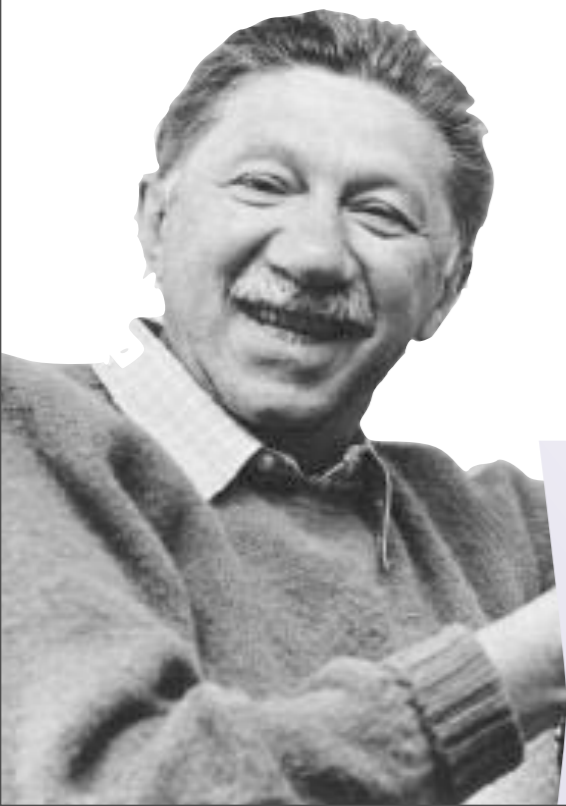
6.



Stav, kdy myšlenky „netvoří“ pozitivní ani negativní hypotézy

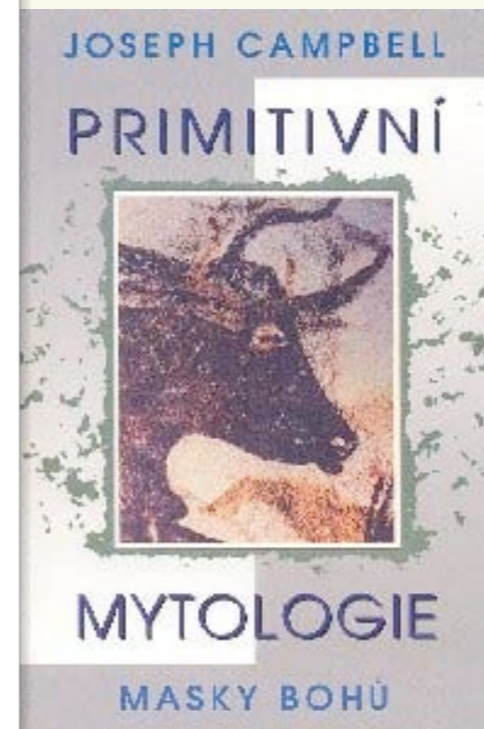
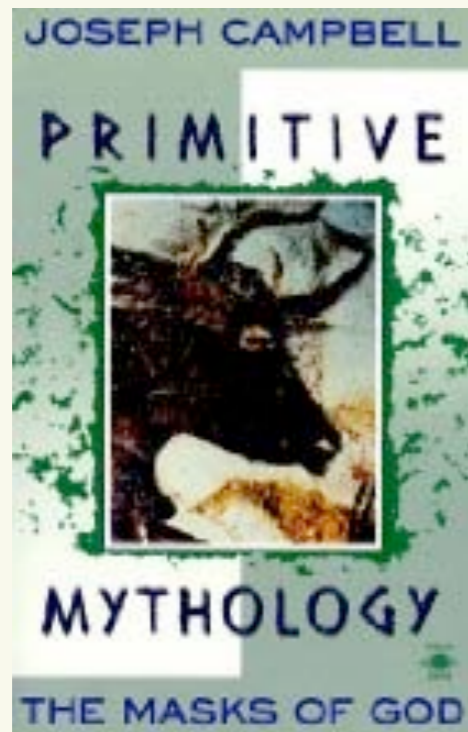


VRCHOLNÉ ŽÁŽITKY – PEAK EXPERIENCES „ZÓNA“



Abraham Maslow: Holistická teorie
„... zapomenutí na čas a prostor..“

Joseph Campbell – odborník na mytologii



Jak si vysvětlujete to, čemu Maslow říká vrcholné zážitky?

Všechny mé vrcholové zkušenosti, o nichž jsem věděl, že jsou vrcholové, jsem zažil při sportu.

VRCHOLNÉ ZÁŽITKY = SPORTOVNÍ „ZÓNA“



Různá pojmenování:

- **Vrcholné zážitky**
- **Stav splynutí**
- **Změněný stav lidského vědomí, který nelze navodit úmyslně**
- **Nejvyšší výkonnost**
- **Výšina běžců**
- **Vrcholná forma**
- **Stav nevědomí**





LZE „ZÓNY“ DOSÁHNOUT Z VLASTNÍ VŮLE?

Vědci a sportovní psychologové:

„Zóny nelze dosáhnout z vlastní vůle“



Alpha



Beta



Theta



Delta



charakteristické pro stav, kdy
- myšlenek je minimum
- tělo i mysl jsou uvolněné

1993 Travis & kol.:

Alpha vlny zaznamenány v průběhu sportovního výkonu!

Alpha



ALFA VLNY = „ZÓNA“



- Jedná se o „bezmyšlenkový stav“ sportovců, v němž se všechno děje, aniž by o tom přemýšleli
- Objeví-li se v mozku alfa vlny během sportovního výkonu – lze očekávat vysoce koordinované splynutí těla a mysli
- Alfa vlny jsou pro pobyt v Zóně typické!

VSTUP DO „ZÓNY“



INTERNATIONAL
COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

„Věda dospěla k něčemu, co se podobá návodu pro vstup do „Zóny“. Dynamická aktivita a vyrovnaný klid existuje vedle sebe stejně jako oko uragánu koexistuje s větrem.“

John Douillard

α



β



CHARAKTERISTIKA HRÁČE

nacházejícího se



2011



INTERNATIONAL
COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava



Nečitelné emoce během hry

Posunutý práh bolesti

Posunutý práh únavy

Charakteristická mimika

Neoplácí, nediskutuje s rozhodčím
ani po špatném rozhodnutí

Činnost je samovolná

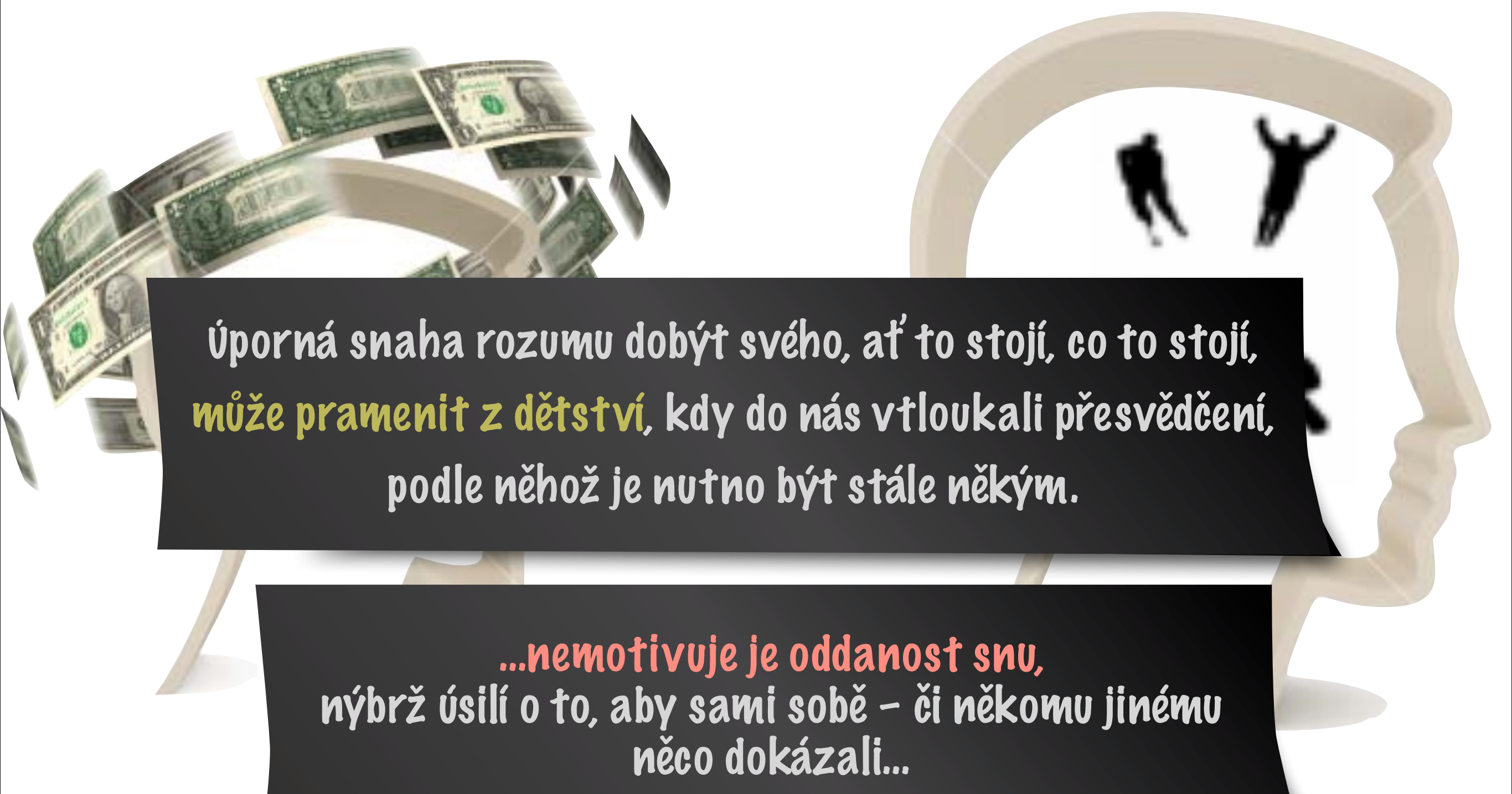
Extatický stav - dochází
ke změně vědomí

K ZAMYŠLENÍ:



**„Chceš hrát hokej, nebo být hokejistou?“
Bob Berry**

OSOBNOST vs. ROLE & SEBEREALIZACE



Úporná snaha rozumu dobýt svého, ať to stojí, co to stojí, **může pramenit z dětství**, kdy do nás vtloukali přesvědčení, podle něhož je nutno být stále někým.

...nemotivuje je oddanost snu,
nýbrž úsilí o to, aby sami sobě – či někomu jinému
něco dokázali...

SEBEREALIZACE & PSYCHIATRIE

“PŘI USILOVNÉM A ZAUJATÉM CVIČENÍ MŮŽE DOJÍT KE ZMĚNĚ MYSLI POZITIVNÍHO CHARAKTERU.”

MUDr. ZDENĚK BAŠNÝ



INTERNATIONAL
COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

ROLE
VS.
OSOBNOST

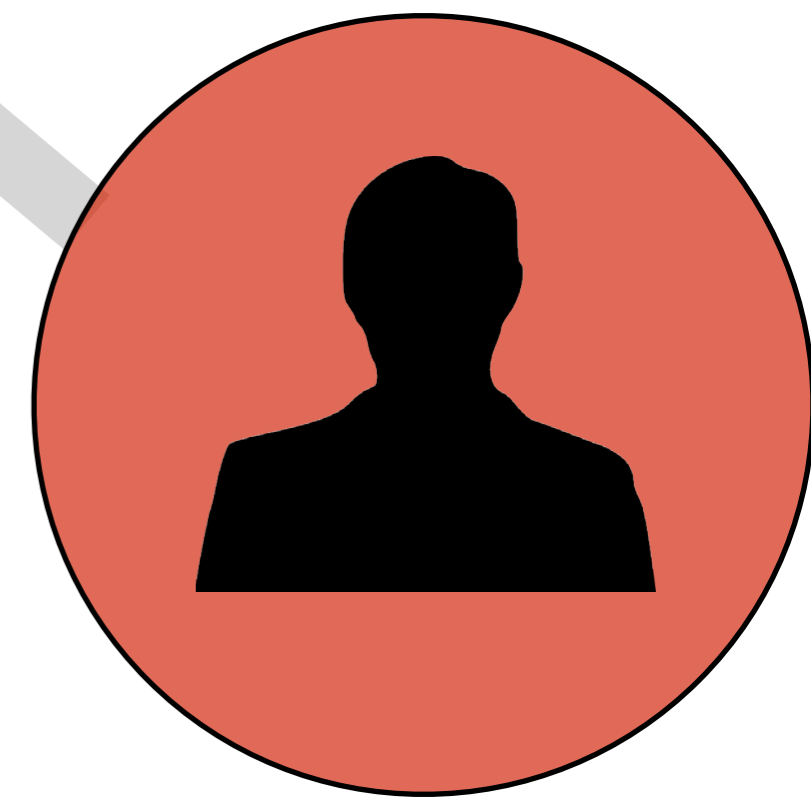
2011



INTERNATIONAL
COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Primární

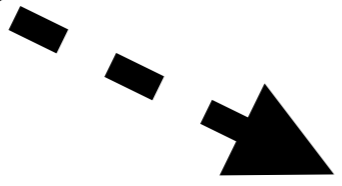
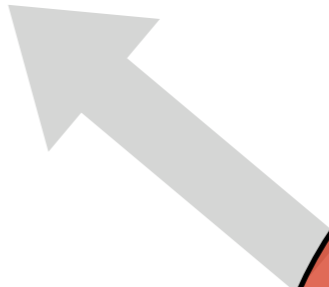
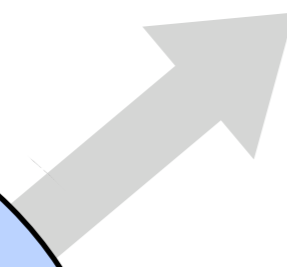
seberealizace



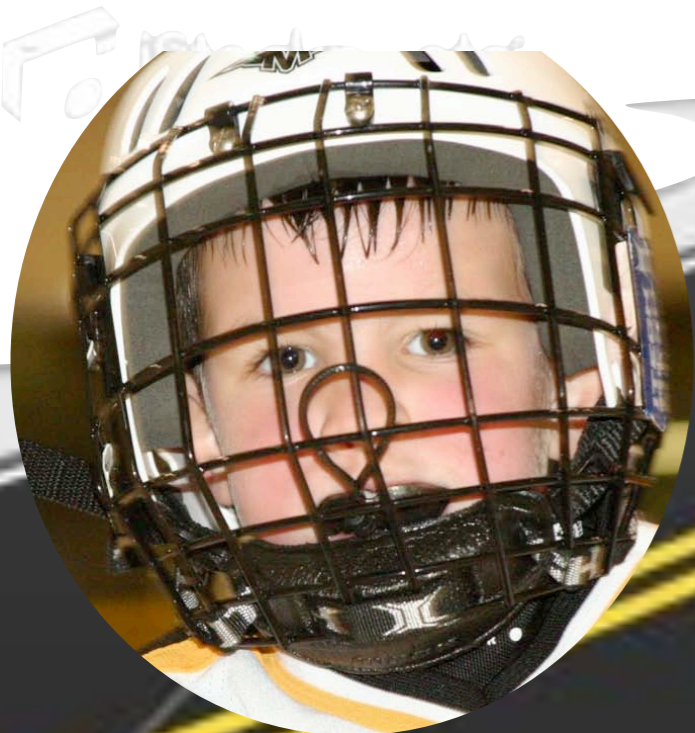
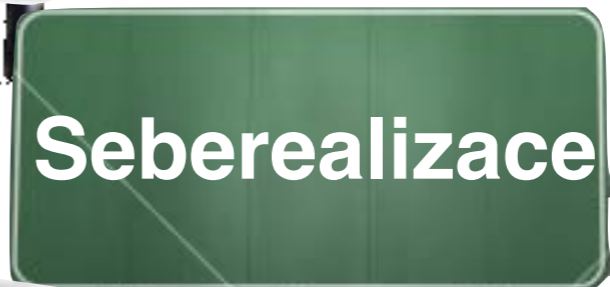
Role

Osobnost

Sekundární seberealizace



CESTA do ZÓNY



ZÁVĚR:

“Cesta” do ZÓNY = cíl naší práce
s myslí sportovce

III.

VSTUPOVAT CO NEJČASTĚJI DO “ZÓNY”
a tak dosahovat vrcholných výkonů jedince

II.

HRAČ SE NÁSLEDNĚ STÁVÁ SEBEREALIZOVANÝM
- netřeba motivovat ale je nutno stanovit správné cíle

I.

UTVÁŘENÍ SPRÁVNÉHO VNITŘNÍHO POSTOJE HRAČE
během celé jeho kariéry, důležité správné vytýčení cíle,
nutno motivovat s důrazem na vnitřní motivaci

Utváření POSTOJE

Ukázka didaktické řady, příklady návodu



- Oddávej se pozitivnímu snění
- Buduj vítězný postoj
- Zvyšuj vnitřní motivaci
- Bud' „Tady a teď“
- Změň hrozby ve výzvy
- Odbourej ulpívání na výsledku
- Udělej si ze strachu kamaráda
- Vyhledávej krizové situace
- Změň víru ve vědění
- Dodržuj pracovní etiku

Thank you!

Marian Jelínek

HC Plzeň 1929

Head Coach

ČEZ Aréna, Štefánikovo náměstí 1

301 33 Plzeň, Czech Rep.

PHONE	+420 378 015 016
FAX	+420 378 018 088
MOBILE	+420
E-MAIL	marianj@seznam.cz

