

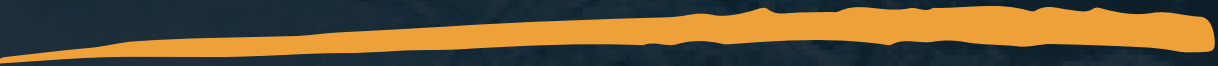


EMOČNÍ KONTROLA

KDE SE BERE STRACH U ZÁVODNÍKŮ A JAK HO
OVLÁDNOUT



START NOW



MGR. JAKUB HRUBEŠ

- Mgr. = pedagogika, psychologie, ZSV - TVS
- Pomáhám sportovcům, aby zvládli to, na co mají natrénováno
- Jsem vášnivý sportovec a sportovní fanoušek
- Žiju tím, co dělám!
- Zakládám si na vztazích

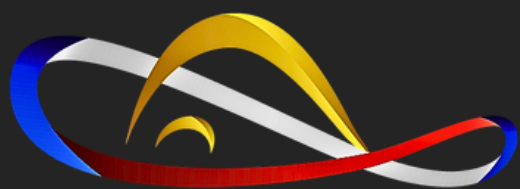
PEDF UK

STUDIUM

VESLAŘ

MŮJ SPORT





CO JSOU **EMOCE**?



- Komplexní a **subjektivní reakce** na **vnější nebo vnitřní děje**.
- Schopnost **reakce** na různé děje **pozitivně nebo negativně**
- Vytvářejí **změny v psychickém rozpoložení i fyzickém stavu**
- Emoce je pocit, jehož **projevem je určité chování**
- **Mění se**, mohou se střídat a jsou těžko popsateľné

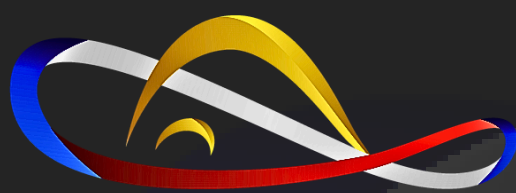


@jakub_hrubes



www.jakubhrubes.cz





ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ

**KAŽDÝ DEN ZAŽIJEME V
PRŮMĚRU VÍCE NEŽ 400
EMOČNÍCH SITUACÍ**



@jakub_hrubes



www.jakubhrubes.cz

07/27



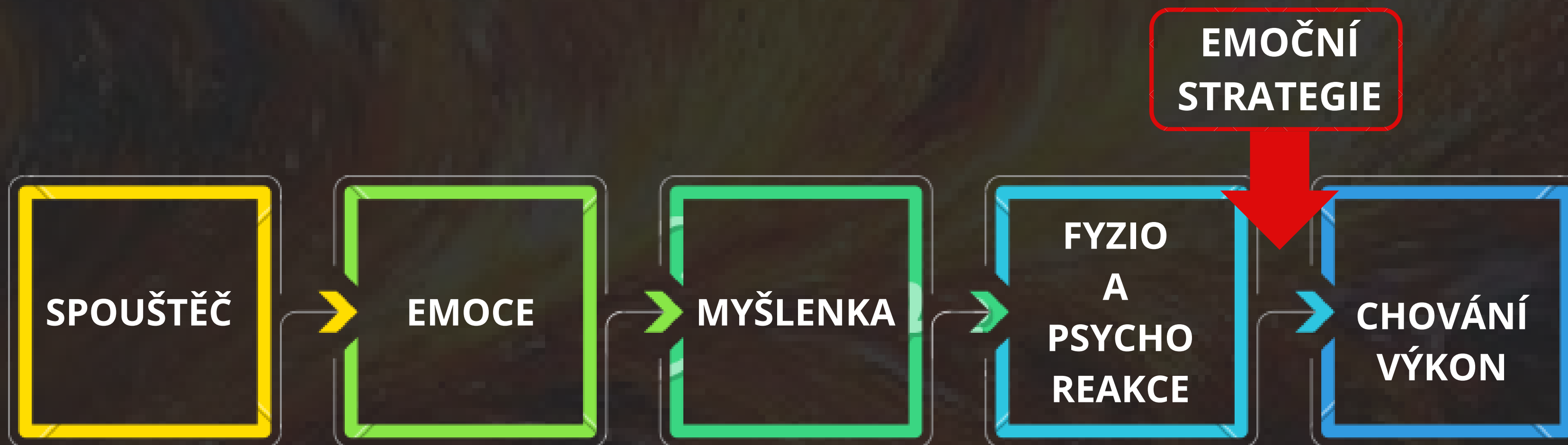
NA ČEM ZÁVISÍ SÍLA A TYP EMOCE?

- Genetice (biologická determinace)
 - Osobnosti (extro, intro/ choleric, flegmatik)
 - Sociálním prostředím (sociální determinace)
 - Osobní zkušeností se spouštěčem (ANO/ NE)
 - **Subjektivním vyhodnocení** spouštěče/ stimulu
-
- **Kdo jsem? Kde jsem? S kým jsem? Co mě čeká?**
 - **Jak moc mi na tom záleží? Proč mi na tom záleží?**





EMOČNÍ ŘETĚZ



TYPY SPOUŠTĚČŮ NEGA EMOCI PŘED ZAVODEM



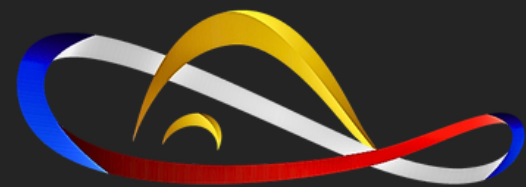
Vnitřní spouštěče

- Nedostatečná sebedůvěra
- Strach z neúspěchu
- Vlastní očekávání
- Přílišné přemýšlení
- Zklamání ostatních
- Perfekcionismus

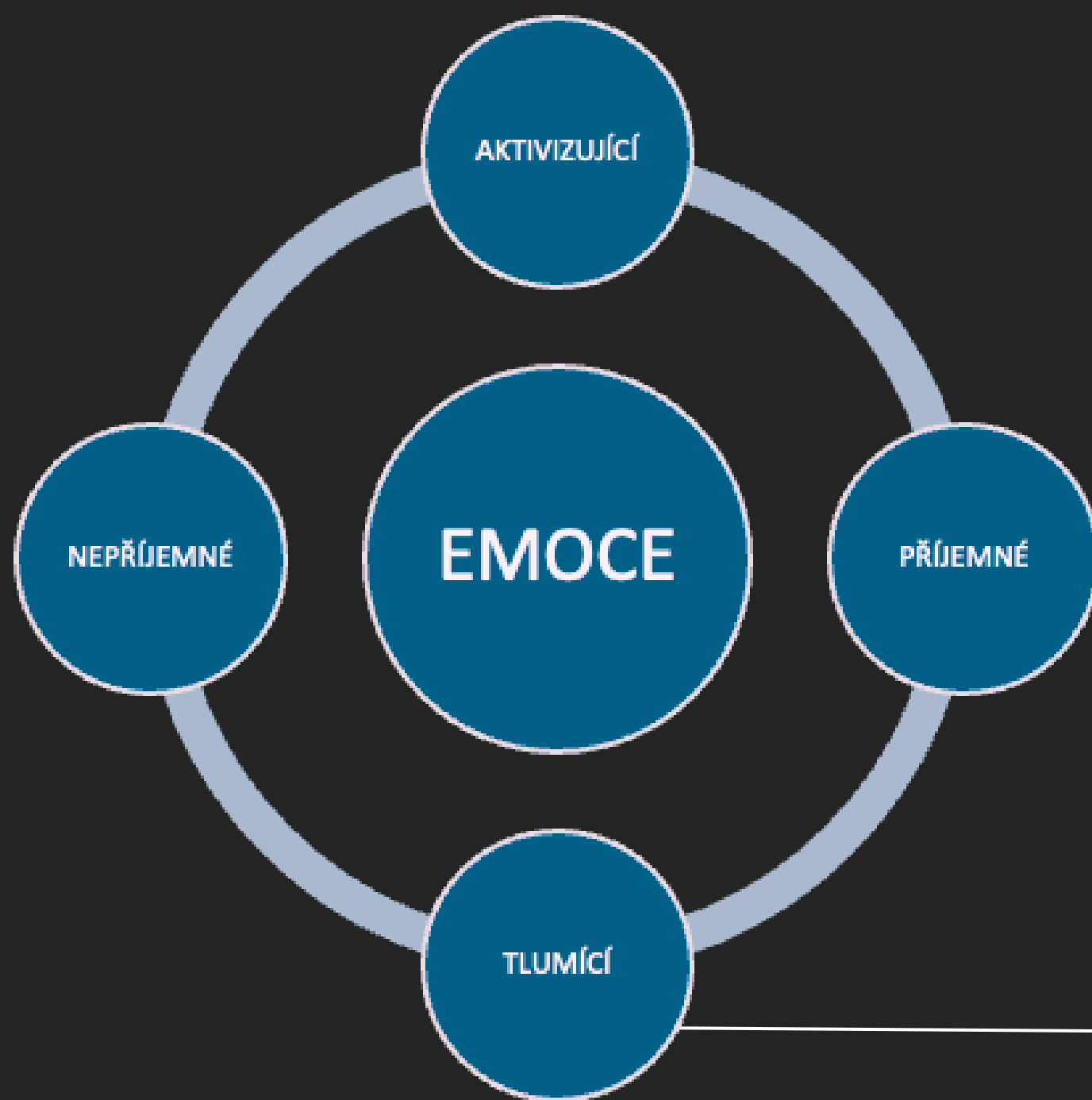
Vnější spouštěče

- Tlak od soupeřů
- Publika
- Tlak od rodičů
- Trenérů
- Činovníků svazu
- Kamarádů
- Okolní vlivy

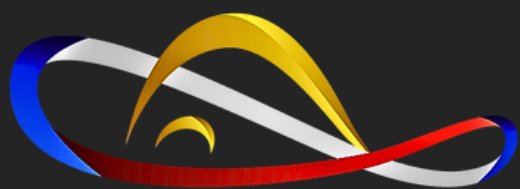




TYPY EMOCÍ



1.	AP = pozornost, vzrušení, spokojenost, pocit štěstí, odhodlanost
2.	AN = napětí, vztek, stres, rozčilení
3.	TP = uspokojenost, klid, uvolněnost, přílišné zklidnění
4.	TN = smutek, deprese, pocit nudy, pocit únavy, strach



FENOMÉN STRACHU

“Strach je přirozená, automatická a evolučně vyvinutá reakce na hrozbu nebo nebezpečí s cílem přežít!”

CÍL CNS = OCHRANA





STRACH

JE

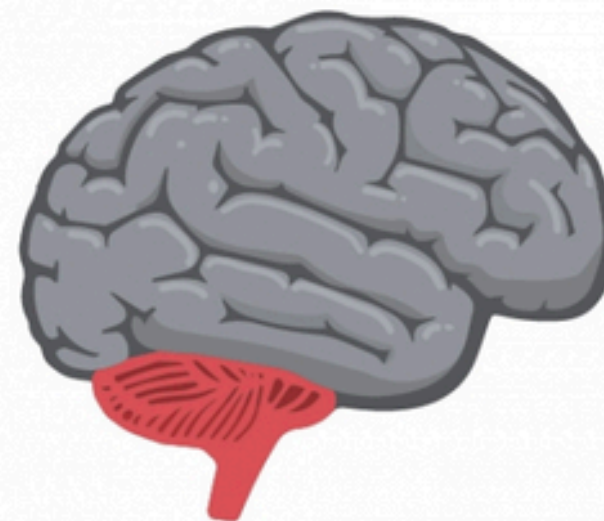
SUBJEKTIVNÍ VÝKLAD

SITUACE



3 ČÁSTI MOZKU

1. **Plazí** = instinkty a pudy = 500 mil. let
2. **Savčí** = emoce = 200 mil. let
3. **Lidský** = logika = 100.000 let



Plazí mozek

(mozkový kmen, mozeček)

základní životní funkce



Savčí mozek

(limbický systém)

rozhodování



Lidský mozek

(neokortex)

plánování, zdůvodňování



3 REFLEXNÍ REAKCE

FIGHT



FLIGHT

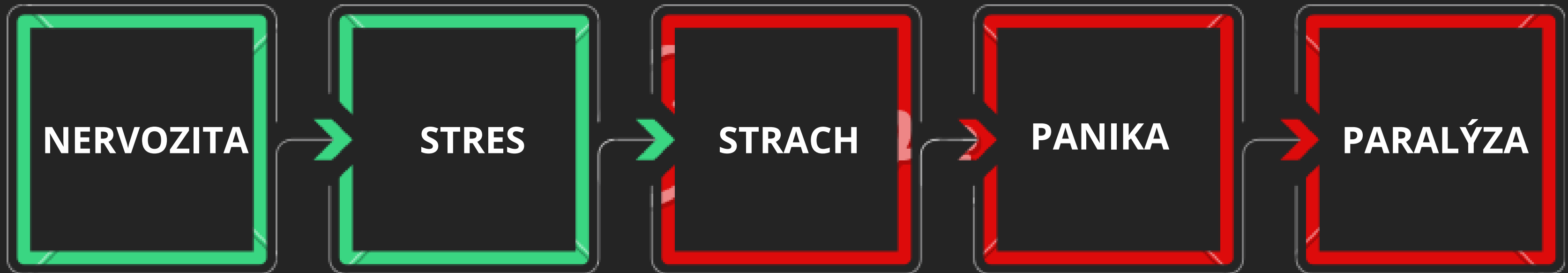


FREEZE





FÁZE STRACHU





JAK PRACOVAT SE STRACHEM?



100%

www.jakubhrubes.cz

19/27

3 STRATEGIE PRO BOJ SE STRACHEM



DÝCHÁNÍ

Řízený cyklus

POWERPOSE

Alfa pozice

VNITŘNÍ ŘEČ

Zapojení logiky

CHVILKA PRO SEBE

PŘED ZÁPASEM

ODEJDI Z DAVU

3 OTÁZKY

MVT

AKČE K RIZENÍ NEG. EMOCI



- Zkoumejte **KDO nebo CO** ve vás **spouští negativní emoce**
- Uvědomte si, že být **emotivní není slabost**
- Vnímejte, **jaké emoce prožíváte** a v jakých **situacích**
- Zkoumejte své **fyziologické reakce**
- Pochopte, jaké má strach/ vztek vliv na váš herní projev
- Uvědomte si, že **nervozita je zdravá** a chceme jí
- Naučte se strach **stopovat včas**
- Zkoušejte různé (3) **strategie na ovládnutí** strachu

VYSTAVUJTE SE SVÉMU SPOUŠTĚCI PO MALÝCH DÁVKÁCH

POJĎME SE BAVIT

**OTÁZKY DO
DISKUZE**

PTEJTE SE PROSÍM

DEJTE MI VĚDĚT!

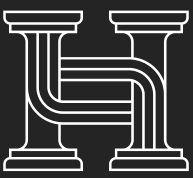
 restart@jakubhrubes.cz

 @jakub_hrubes

 www.jakubhrubes.cz



SKVĚLE VE SVÉM TĚLE
KORPORÁTNÍ HEALTH COACHING


JAKUB
HRUBĚŠ

