

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

LICENCE - C

Strategie zvládnání stresu
v předsoutěžním a soutěžním
období u dětí

Záveská Anna

Úvod

Ve své závěrečné práci se zaměřím na různé strategie zvládnání stresu v před soutěžním a soutěžním období, především tedy v době těsně před soutěžním vystoupením. Budu se snažit specifikovat a podrobně rozebrat, jak by měla vypadat příprava a motivace dětí aby ke stresovým situacím nedocházelo nebo se alespoň povedlo stres zmírnit. V metodice se zaměřím na škodlivost stresu u dětí, také přesně definuji pojem stres a možnosti jeho odbourání. Dále bych chtěla ve své práci uvést příklady disciplín duševní hygieny, které s touto problematikou úzce souvisí a rovněž vliv stresu na podaný výkon při soutěžní sestavě. Cílem této práce je snaha odbourat stres a zlepšit tím celkový soutěžní výkon. Zaměřím se na věkovou skupinu Junior, jelikož mi tato skupina připadá, co se stresu týče, jako nejvíce problematická. Děti si již plně uvědomují důležitost daného vystoupení. Kromě toho se u nich projevuje dospívající chování, které patří mezi faktory ovlivňování psychického stavu. Setkávám se s tímto chováním poměrně často z důvodu pozice trenéra této věkové kategorie od 11 do 15 let.

Metodika

Stres je stav organismu, při kterém je lidský organismus vystaven mimořádným podmínkám. V těle v tuto chvíli probíhají obranné reakce vedoucí k udržení rovnovážného stavu, aby nedošlo k jeho poškození nebo případné smrti. Dlouhé a opakované vystavování stresovým situacím nám může způsobit vážné zdravotní problémy.

Máme dva druhy stresu, první neboli Eustres je pro člověka prospěšný, zejména potom při sportovním výkonu. Tento druh stresu nám v přiměřené dávce stimuluje jedince, a ten pak vydává mnohem lepší výkon. Druhý typ stresu je Distres, který je našemu organismu velice škodlivý. Distres způsobuje nadměrnou zátěž, jak už psychickou, tak fyzickou a člověk poté může vážně onemocnět nebo v nejzávažnějším případě následkům podlehnout.

Reakce na stres mohou být buď psychické, nebo fyzické, mezi psychické zejména patří úzkost a deprese.

K fyzickým projevům nejčastěji řadíme aktivaci sympatoadrenální osy, při čemž se zjednodušeně zvýší činnost sympatika a stresových hormonů. Následkem je větší prokrvení orgánů, utlumení trávicího ústrojí, zvyšování krevního tlaku a vede k velkému výdeji energie. Máme pět nejčastějších stresových faktorů neboli stresorů: fyzikální faktory (prudké světlo, nadměrný hluk), psychické faktory (zkoušky, zodpovědnost, sportovní vystoupení), sociální faktory (rodinné vztahy, osobní problémy, špatná životospráva), traumatické faktory (úraz, úmrtí někoho blízkého, nehoda) a dětské faktory (školní zátěž, velké nároky ze stran rodičů nebo trenérů, posměch ze strany kamarádů).

Obecné zvládání stresu je snaha o odstranění jeho příčiny. Obecně v cheerleadingu to bude velice důsledná příprava, psychická podpora a motivace.

Výsledky

V každém sportu je pro zvládnání stresu důležitá důkladná příprava. Důležitá je fyzická zdatnost v takové míře, aby konkrétní jedinec byl schopen zvládnout danou sportovní aktivitu.

Čím důsledněji a častěji bude sportovec trénovat, tím více si bude jistý svým výkonem v soutěžní den a nepodlehne velké míře stresu. V cheerleadingu to bez pochyby platí také. Tuto problematiku si ukážeme na dvou případech.

Úspěšnost týmu velice závisí na každém jedinci, hlavně v případě týmového sportu. Vezmeme-li v potaz tým, který trénuje společně třikrát týdně, dvě hodiny. V těchto trénincích týmové sestavy je zahrnuto čištění prvků a zvyšování společné výkonnosti. Každá skupinka z týmové sestavy chodí ještě na individuální tréninky, kde zdokonalují určité prvky do sestavy. Takto trénující tým má po fyzické stránce mnohem větší šanci na úspěch než tým, který trénuje pouze 4 hodiny týdně na společných trénincích. Každý správný sportovec by měl posilovat a cvičit i mimo své tréninky. Jak všichni víme, cheerleading není zcela snadný sport a vyžaduje velice vysokou úroveň fyzické zdatnosti. Z psychických faktorů je na tento tým samozřejmě kladen mnohem větší nátlak, ale jelikož tým pilně a tvrdě pracoval, půjde na soutěžní plochu s pocitem, že sestavu perfektně umí.

Trenér nese velkou zodpovědnost za psychiku jedinců, skupin ale i celého týmu. Mezi jeho povinnosti patří správně a důkladně motivovat své svěřence, aby měli minimální míru nervozity a maximální soustředění na podání výkonu. Takto připravené děti mají větší pravděpodobnost úspěchu než jedinci, kteří podléhají stresovým stavům již týden před soutěží

Druhý tým je v podstatně jiné situaci. Všichni členové soutěžní skupiny se sešli, je zřídka ve sledovaném období. Neobjevil se zde „týmový duch. U jedinců se nevyskytla snaha dělat cvičení navíc a ani snaha pracovat na sobě samých. V takovém to týmu většinou nepanuje zcela dobrá nálada a členové mezi sebou často nemají dočista vřelé vztahy. Nakonec to dopadlo, tak že se všichni společně sešli přibližně měsíc před soutěží a začali trénovat předem připravenou sestavu. Trenér nemotivuje, jelikož je sám nervózní, že jeho tým s takto krátkou přípravou neuspěje. Svoji nervozitu přenáší i na sportovce. Týden před soutěží začne tým trénovat celou sestavu dohromady a ne už jen po částech. S největší pravděpodobností nebude

tým podávat odpovídající výkony, a proto se jejich psychický stav ještě zhorší. V den soutěže budou sportovci velice nervózní a jejich šance na úspěch se výrazně sníží. Na soutěžní plochu jdou s nejistým pocitem, že ne vše mají stoprocentně natrénováno a mají strach, že nesplní očekávání trenérů i fanoušků

Tohle jsou dva demonstrativní z různých týmů. Samozřejmě nikdy nebudou všechny týmy buď první, nebo druhý příklad. Z vlastních zkušeností vím, že příprava v českých podmínkách není vždy zcela ideální. Lidé stále nechápou, že cheerleading je vrcholový týmový sport a každý jedinec týmu je jeho nedílnou součástí. Tento problém nejčastěji nastává s rodiči, kteří si řeknou, že když dítě vynechá jeden trénink, tak se nic hrozného nestane. Jejich názor je zcela milný. Rodiče by měli vést děti k týmovému duchu. U dospělých lidí by se dalo předpokládat, že si vše uvědomují, ale opak většinou bývá pravdou

Abychom předcházeli těmto stresovým situacím, podíváme se na tři základní faktory, které nám ovlivňují soutěžní výkon. Mezi tyto tři faktory patří trenér, rodič a sportovec. Všichni tři spolu musí bezpodmínečně spolupracovat, jinak je kvalita soutěžního výkonu jistým způsobem znatelně ohrožena. Nejčastěji dochází ke kolizi mezi trenérem a rodičem, jelikož každý z nich má odlišný názor a pohled na jedince. Ve většině příkladů má rodič hodně zkreslený a subjektivní pohled na své dítě.

Začneme trenérem, trenér by měl být nezaulatý, měl by být spravedlivý a hlavně týmem uznávaný. Jeho profese je velice náročná, ale posléze je velice příjemně odměněna a to radostí jeho svěřenců po soutěžním dni. Co se týče problematiky se stresem, trenér by měl umět perfektně připravit a motivovat svůj tým. Dobrý trenér se pozná, tak že jeho tým je důkladně fyzicky připraven a také je ve skvělém psychickém stavu. Motivace by měla být základní schopnost, jestliže dokážeme děti správně motivovat, bude pro ně mnohem lepší a lehčí vystoupit na soutěžní plochu s dobrým pocitem. Trenér by měl být autoritativní, ale děti by se rozhodně neměly bát, že když se jim soutěžní vystoupení nepovede, tak je nějak potrestá.

Trenér musí dokonale spolupracovat s rodičem, měl by ho neustále informovat o možné motivaci jejich dítěte, o individuální přípravě a také o nových informacích ohledně tréninků. Jestliže spolu spolupracují a zastávají stejné názory, dítě nemusí pociťovat rozpor a více ho to povede k dobrému výsledku.

Rodič, pravděpodobně nejdůležitější člověk, ovlivňující výkon dítěte. Dítě většinou zastává v nízkém věku názory svých rodičů a mělo by rodiče poslouchat. Když rodič bude klást důraz na přípravu a důslednost tréninku, bude rozhodně jeho výkon vyšší. Úkolem každého rodiče je motivovat své dítě a podporovat ho v tomto sportu. Rodič by měl dítěti ukázat plnou podporu a zájem, měl by se snažit dostavit v soutěžní den a své dítě co nejvíce motivovat k nejlepšímu výkonu.

Děti jsou velmi emotivně založené a je pro ně důležitá přítomnost blízkých v jejich nejdůležitějším sportovním dni. Často dítě potřebuje sdílet svůj strach, ale také svojí radost a štěstí právě s tím nejbližším člověkem, kterým bývá rodič.

Jestliže rodič dítě nepodporuje, tak u něj vznikají velké pochybnosti. Každý člen chce ukázat svým nejbližším, co dokázal natrénovat, a co všechno se za minulou sezónu naučil. Nepřítomnost rodiče na soutěži může u cvičence vyvolat stresové stavy a může to ovlivnit jeho výkon.

Sportovec, tedy nejhlavnější článek, musí sám chtít stresové stavy odbourat. Jelikož nebývají velice příjemné, tak je nikdo dobrovolně nechce. Člen týmu musí sám chtít ukázat, co nejvíce dokáže, být perfektně připravený a hlavně pracovat na své fyzické zdatnosti. Úkolem každého dítěte nebo dospělého jedince je vlastní příprava, ale v rozumné míře. Dítě si od mala musí zvyknout, že v tomto sportu neovlivňuje individuálně jen sebe, ale svými rozhodnutími ovlivní celý tým. Před soutěží by se sportovec měl cítit vyrovnaný, hlavně fyzicky připravený. Vždy bude u každého sportovce těsně před podáním výkonu malá nervozita, ale to je normální jev, který pociťuje každý sportovec.

Mezi sportovcem a trenérem musí být úcta z obou stran. Dítě by mělo svého trenéra plně respektovat a poslouchat, ale nemělo by se bát vyjádřit svůj názor, případný strach. Cvičenec musí pociťovat autoritu ke svému trenérovi, jelikož bez značné míry autority bude trenéra shazovat na trénincích. Nejlepší stav nastává, pakliže mezi trenérem a sportovcem panuje kamarádský vztah, kdy není problém, aby se dítě svému trenérovi svěřilo se svými problémy, které by mohly ovlivnit sportovní výkony.

Jakmile už k nějaké stresové situaci dojde, je nejdůležitější snažit se ji v tuto chvíli potlačit a jedince psychicky podpořit. U většiny dětí stačí velká podpora a důvěra. Nejčastěji všem

pomůže, když je jejich trenér s nimi a rodič sedí někde v hledišti. V mnoha případech z dětí spadne všechnen stres, jakmile se zapne hudba a oni již přesně vědí, co a jak mají dělat.

Závěr

Na závěr bych shrnula, že nejdůležitější pro sportovce, který dělá závodní cheerleading je perfektní fyzická a psychická příprava. Každý člen by měl být velice motivovaný a chtít ukázat a dokázat všem, co všechno zvládne, a jak moc tvrdě celou dobu trénoval. Důležitá je motivace ze strany trenéra, rodiče i od ostatních členů týmu. Každý tým by měl mít jednoho člověka, něco jako ve fotbale kapitána, který se snaží a motivuje své kamarády. Dodává jim sílu a chtíč ukázat to nejlepší ze sebe. Cheerleading je úžasný týmový sport, který se v České republice velice rychle rozmáhá a jen, jako týmoví hráči můžeme tento tým posouvat dál.

Jelikož jako u každého sportu, tak i u cheerleadingu panuje velká konkurence, měli bychom se začít podporovat na soutěžích i mimo ně napříč týmy, abychom zvedli úroveň tohoto sportu i u nás. Stále se snažíme vyrovnat světovým týmům, ale abychom to dokázali, musíme změnit naši mentalitu a začít se více snažit o zvednutí úrovně. Momentálně Česká republika funguje spíše, jako uzavřené týmy, které si ani pořádně nefandí a vzájemně si nepomáhají, což je velká škoda, jelikož kdybychom všichni mezi sebou začali spolupracovat a snažili se vychovávat si nové týmy, tak bychom určitě zvýšili, jak úroveň, tak úspěšnost v zahraničních soutěžích.

Přehled zdrojů

Alena Vávrová. Dětský psycholog Mgr. Alena Vávrová, PRAHA. *detsky-psycholog*. [online]. červen 2013 [cit. 2016-11-03]. Dostupné z: <http://www.detsky-psycholog.cz/strachy-a-stresy-d282tiacute.html>

Mgr. Jan Taussig . Psychické a emoční předpoklady ve sportu. *sportvital*. [online]. 31.08.2010 [cit. 2016-11-03]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/sport/talent/psychicke-a-emocni-predpoklady/>

Marian Jelínek; Kamila Jetmarová. *Sport, výkon a metafyzika*. : MLADÁ FRONTA, 2014. ISBN 978-80-204-3288-9.

Vinay Joshi. *Stres a zdraví*. : Portál, 2007. ISBN 8073672119.

David Tod; Joanne Thatcher; Rachel Rahman. *Psychologie sportu*. : Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.