Stres a stress-management

Viktor Kustein

3200

GROWJOB

events

distrosocial
big brands
vivantis
HODINKY.CZ
SPERKY.CZ
MODNI DOPLNKY.CZ
PROZDRAVI.CZ
Uloženka
rockaway

PrestoVentures

BENDA
4
J&T BANK
2
7
1

GOLDEN TALENTS

B17
B18
B18
MERCHANT

???

Jak se tlak projevuje?

UNDER PRESSURE

STRESS
V3
33.60
3.06
7.60
0.69
2.20
0.20
56.00
5.10

Typy stresu

Eustres = pozitivní stres

Pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k lepším výkonům.

Distres = negativní stres

Negativní zátěž, která může jedince poškodit, přivodit mu onemocnění nebo i smrt.

Mittwoch, 9. Juli 2014 0,80 €

BILD

UNABHÄNGIG · ÜBERPARTEILICH

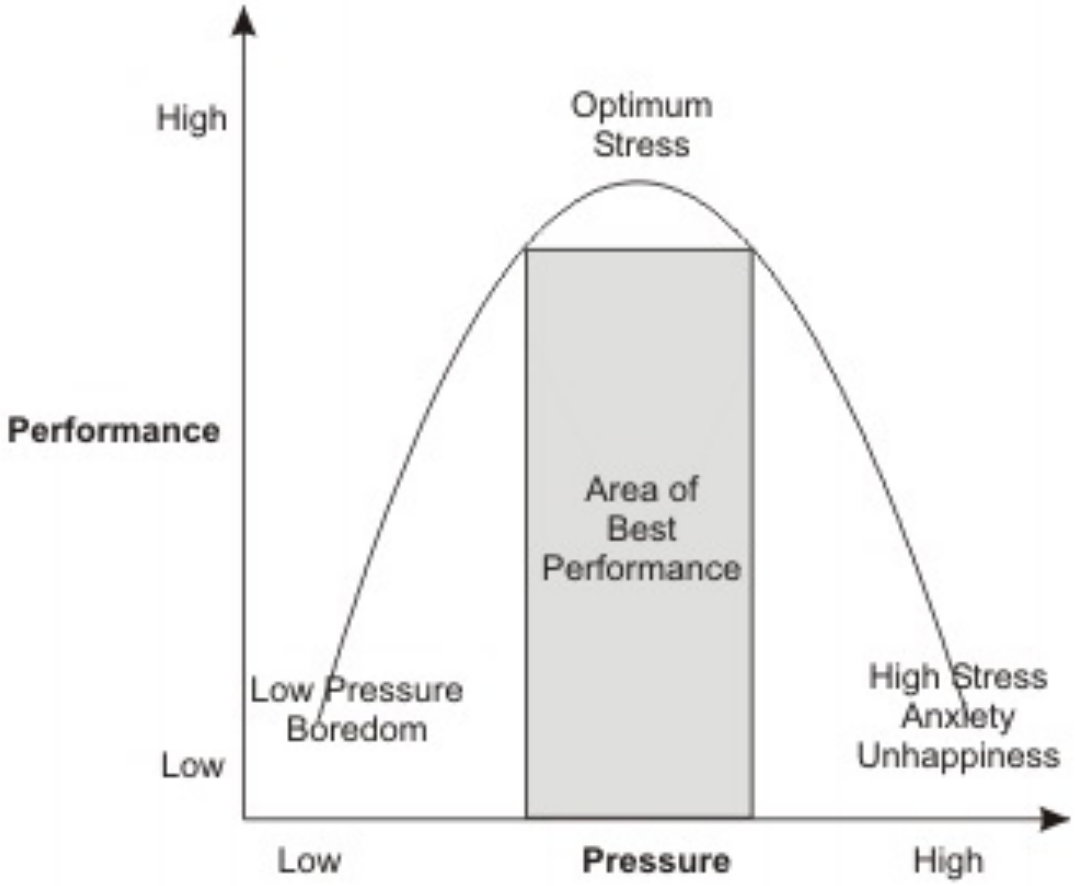
HANNOVER

www.bild.de

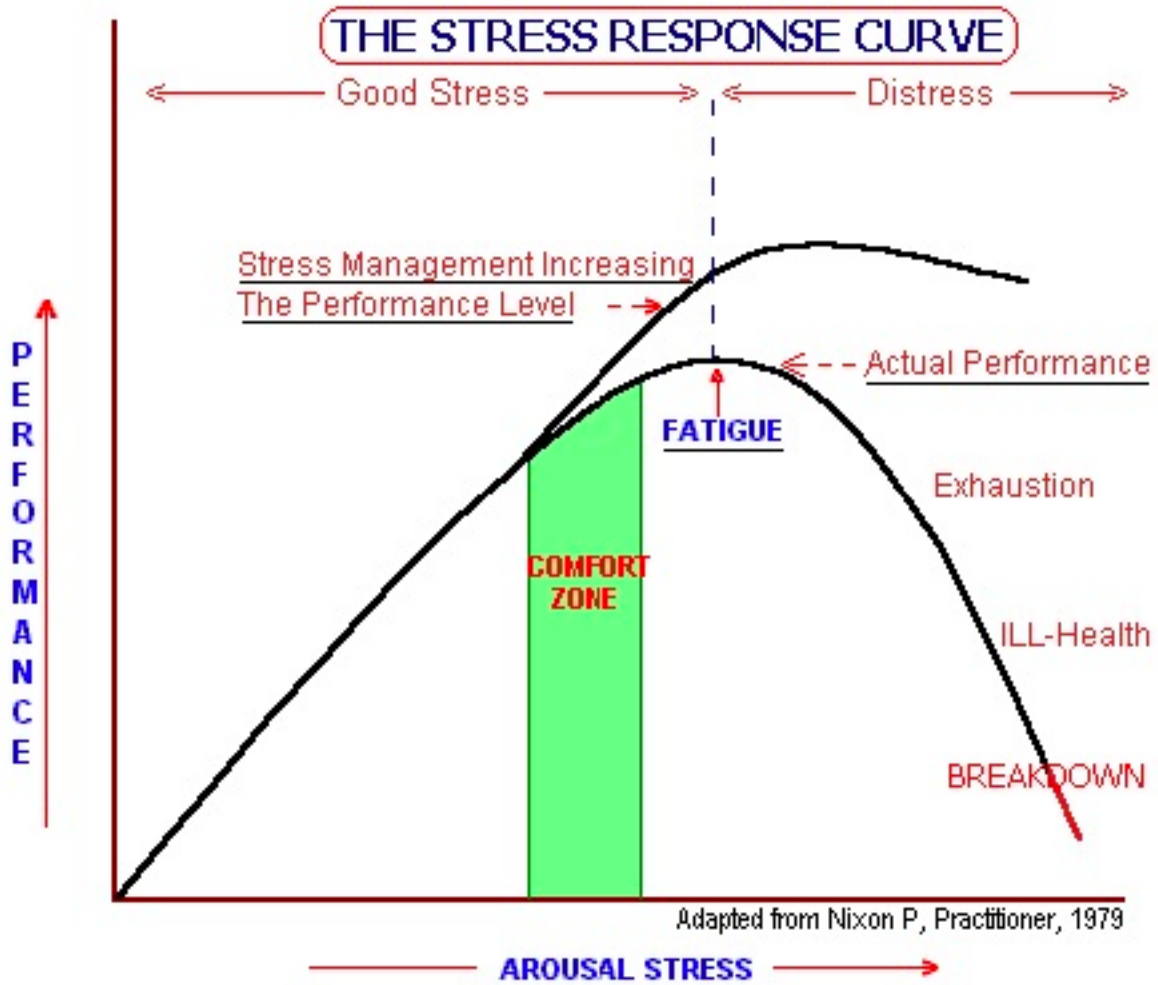
7:1

Ohne Worte!

Je možno to oddělit?

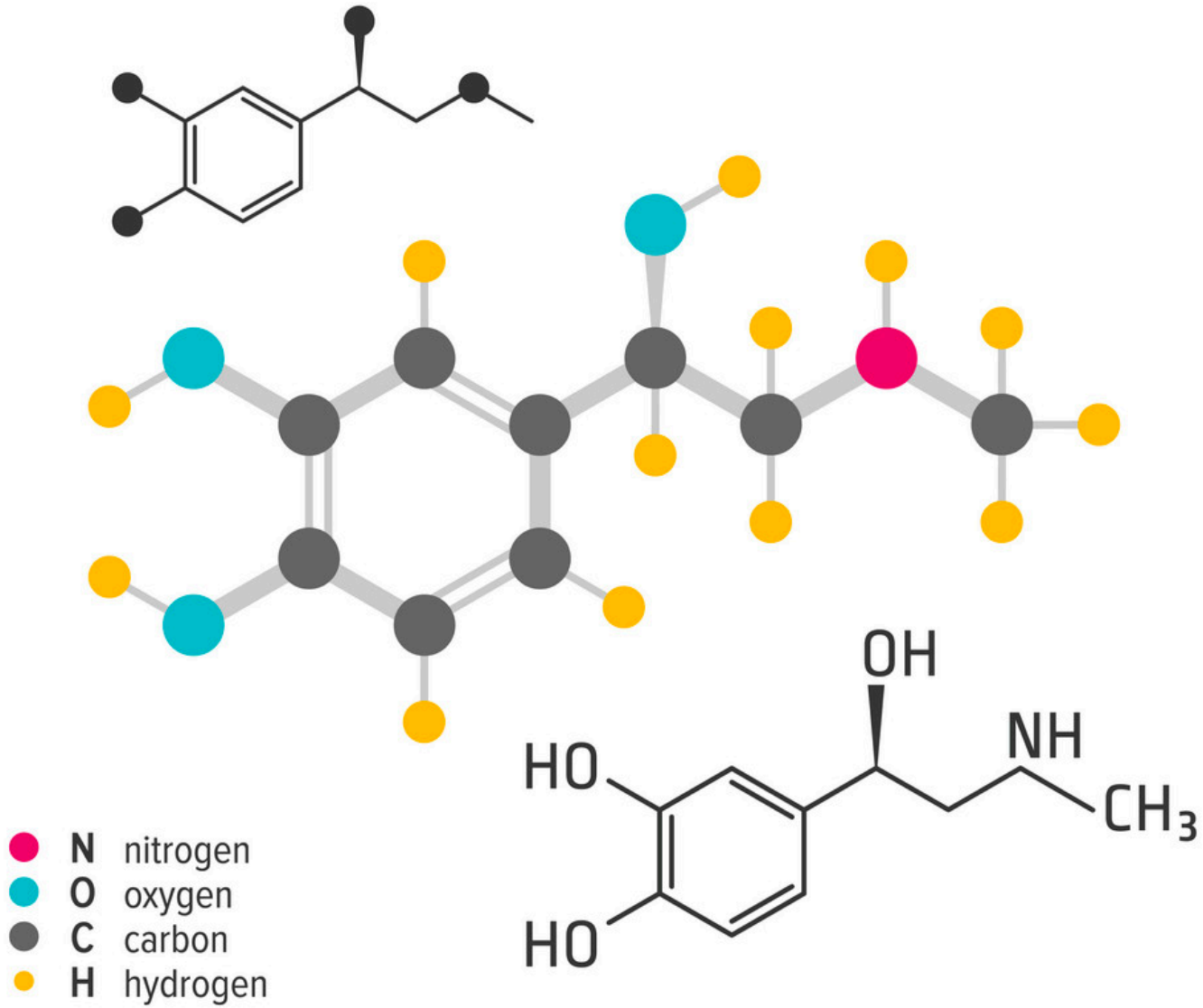


The Inverted-U relationship between pressure and performance


THE STRESS RESPONSE CURVE
Good Stress
Distress
Stress Management Increasing
The Performance Level
Actual Performance
FATIGUE
Exhaustion
COMFORT
ZONE
ILL-Health
BREAKDOWN
PERFORMANCE
Adapted from Nixon P, Practitioner, 1979
AROUSAL STRESS

Stresové hormony

Adrenaline $C_9H_{13}NO_3$

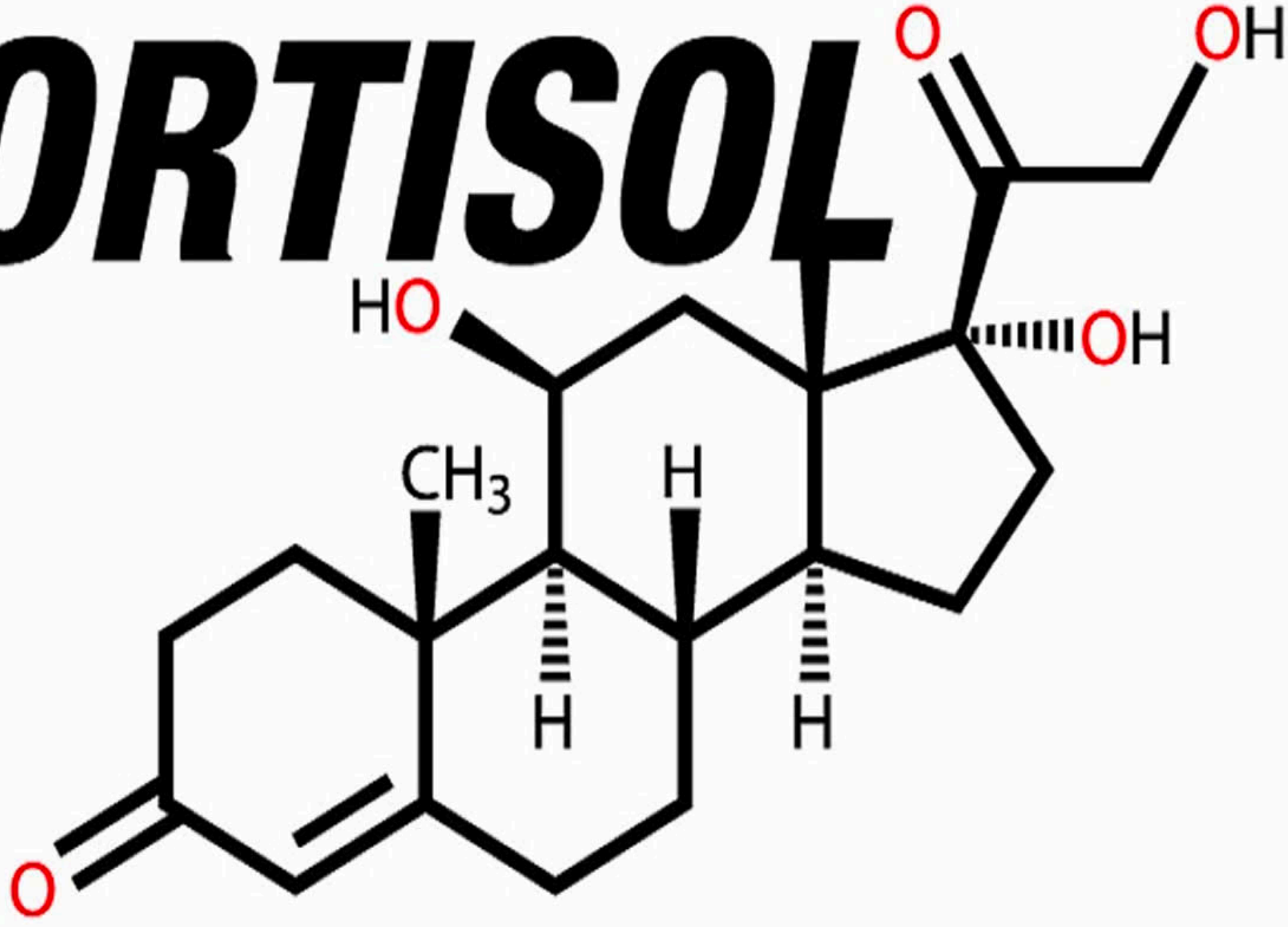


Plusy: Zvýšený tep, větší krevní tlak, více kyslíku.

VO2 Max.
54
Superior

Mínusy: Poškození imunitního systému a větší náchylnost k infekcím.

CORTISOL

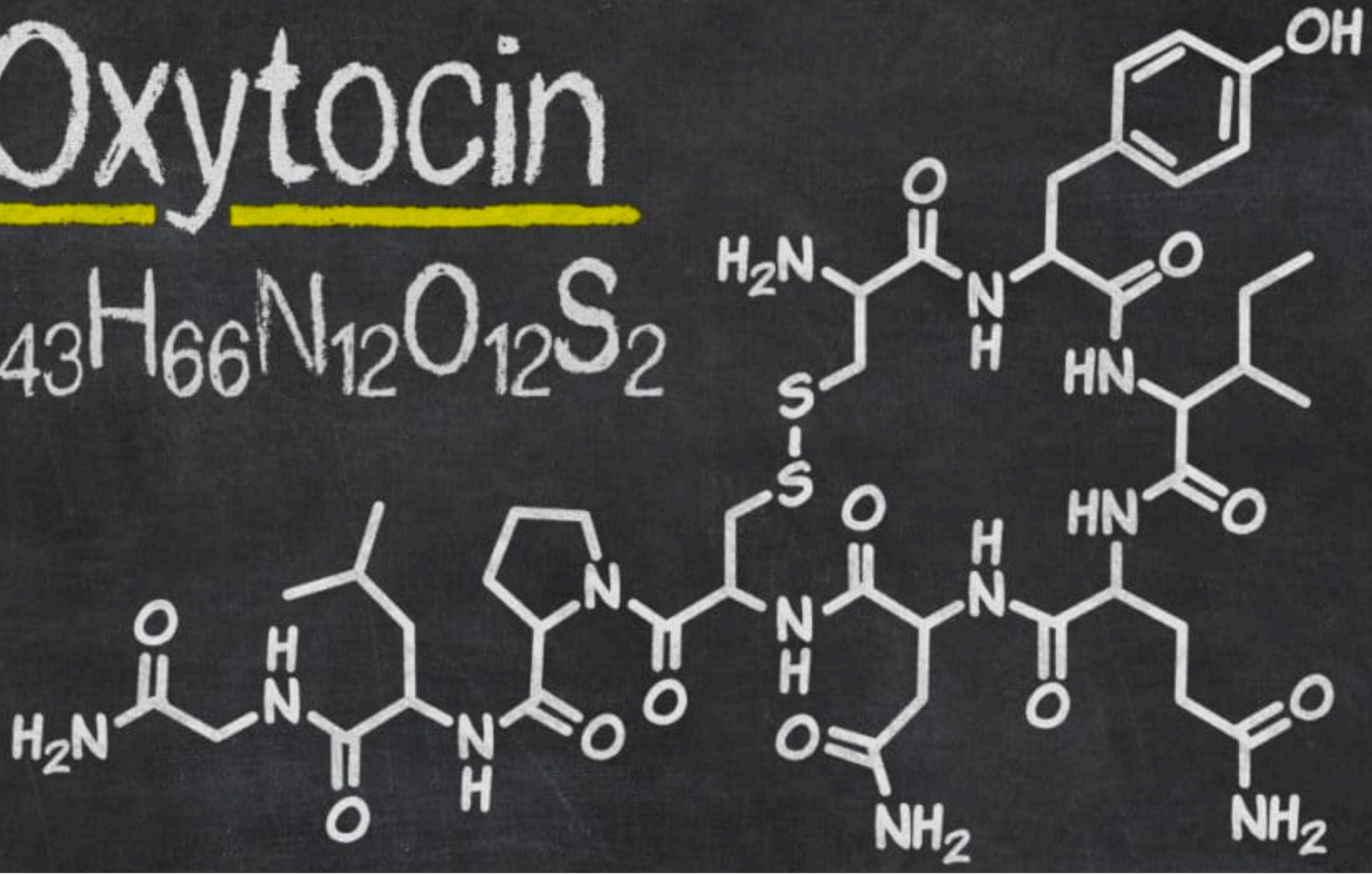


Plusy: V malé míře velký vliv na štěpení tuků a podporu metabolických funkcí.

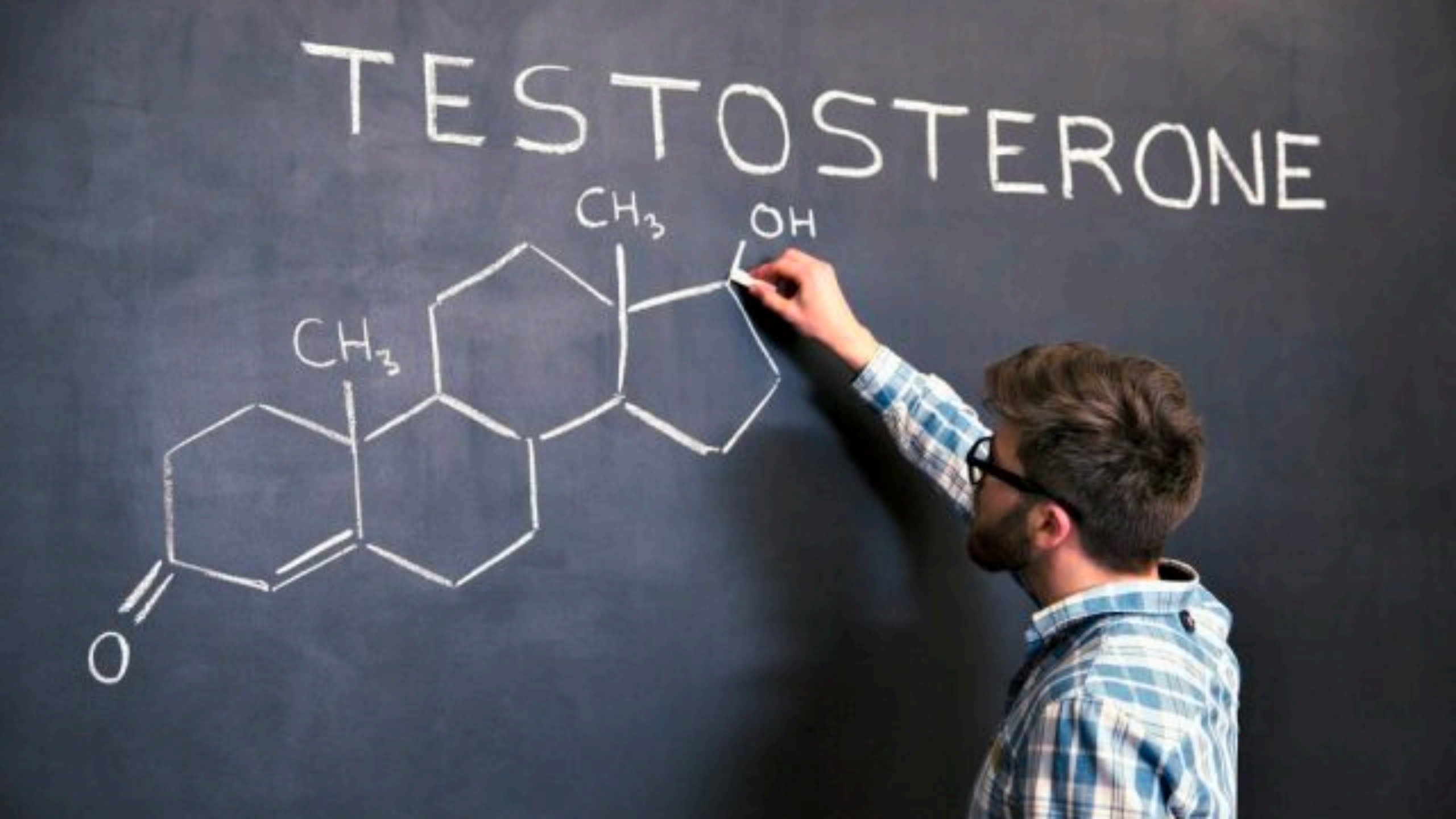
Mínusy: Velmi negativní vliv na pozornost, paměť a rozhodování.

Oxytocin

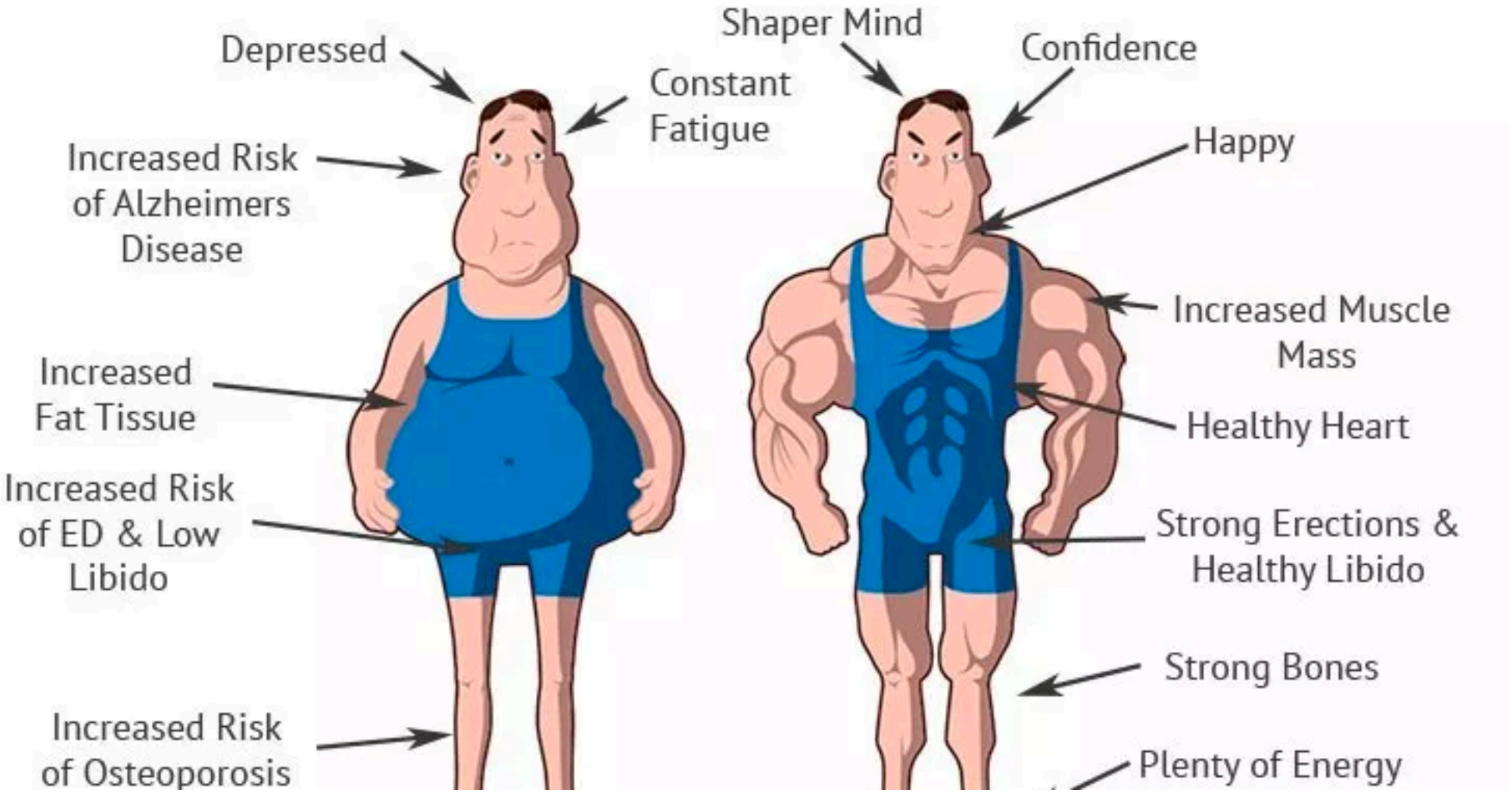
$C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$



Další hormony


TESTOSTERONE
CH3
OH
CH3
O

Benefits of Optimal Testosterone



Vítězství = více testosteronu
Prohra = více kortizolu

Tipsport
LUMIUS
Pardubice
ČSOB Pojišťovna
A
Dynamo
PARDUBICE
KaS
CHLADÍCÍ TECHNIKA
CCM

Co vytváří tlak?

Očekávání

TORONTO
RAPTORS

Media

USTA
usopen.org
US OPEN
RAFAEL
NADAL
evian

Trenér

SAM

Spoluhráči

CARR
2
8

Atmosféra zápasu

vivint.SmartHome
UTAH

Hráč sám

Mimosportovní záležitosti

PIRATI
CHOMUTOV

Game over

???

Stress&Pressure Management

Metody a nástroje

Vnímat stres jako pozitivní věc

Což je těžko, protože většina lidí vnímá stres jako něco negativního.

Viz studie Kelly McGonigal na 40.000 lidech po dobu osmi let.

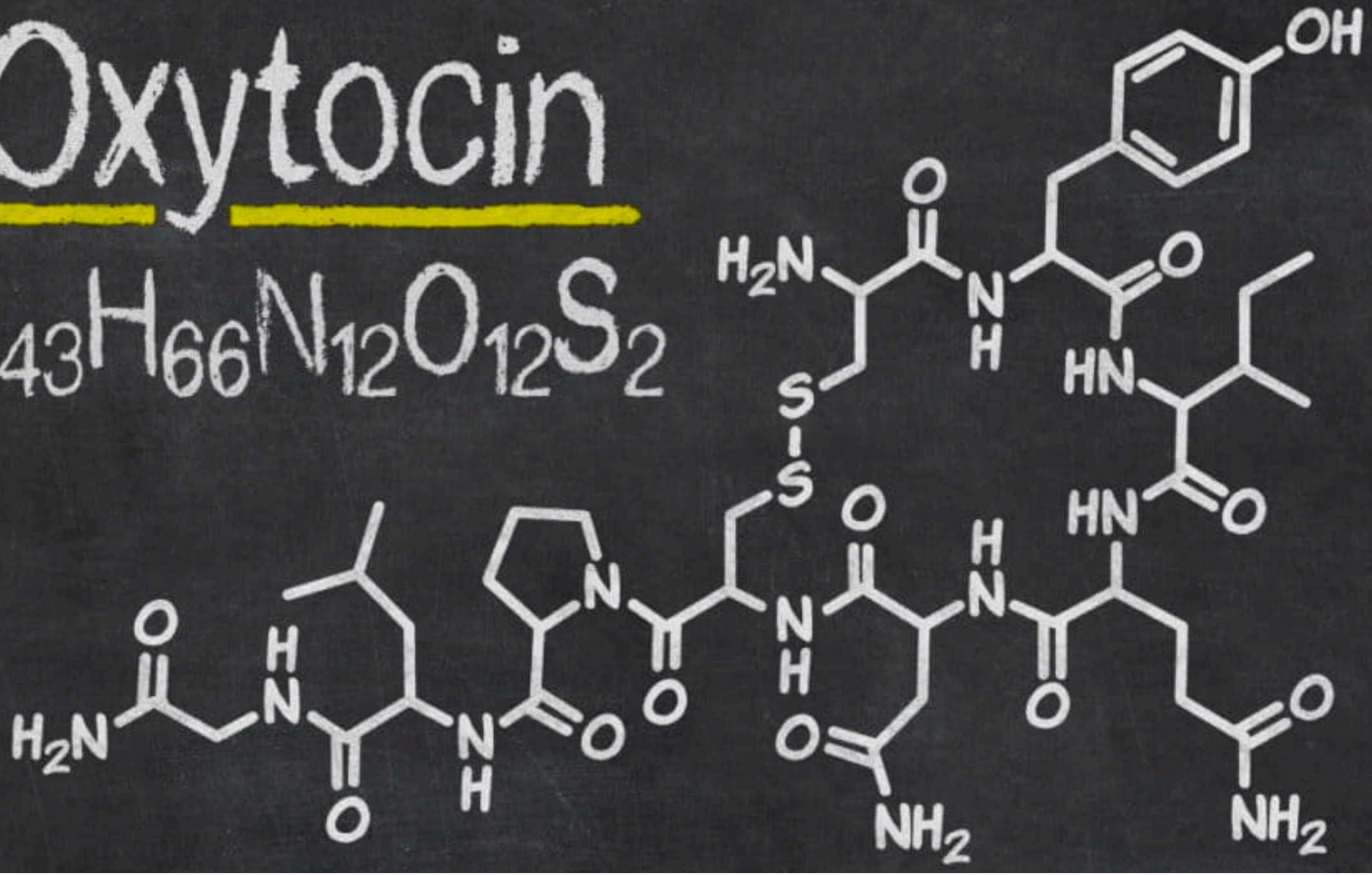
Ptali se na 2 věci: Zda během roku pociťovali zvýšenou míru stresu a zda si myslí, že stres má negativní zdravotní důsledky.

Skupina, co měla vysokou míru stresu a věřila v jeho negativní dopad, měla o 40% vyšší riziko úmrtí.

Skupina, co měla vysokou míru stresu ale brala ho pozitivně měla nejlepší výsledky. Lepší, než lidé s malou měrou stresu.

Oxytocin

$C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$



Plusy: Dlouhodobě zlepšuje srdeční funkce a kardiovaskulární systém.

Plusy: Zvyšuje sociální dovednosti a motivuje k tomu bavit se s ostatními.

Spánek a regenerace

Výrazně snižuje hladinu kortizolu, zvyšuje hladinu oxytocinu, dopaminu a serotoninu.

Simulace zápasu

SPALDING

Naučí hráče nepodléhat tlaku ve změněném prostředí zápasu oproti tréninku.

Trénink soustředění

THE AVERAGE ATTENTION SPAN OF A HUMAN IN

2000

THE AVERAGE ATTENTION SPAN OF A HUMAN

NOW

AND...

THE AVERAGE ATTENTION SPAN OF A

GOLDFISH

Objasnění očekávání vůči hráčům

ALL-ST
30.12. 2017

Zápasový plán

Přesné rozepsání strategie a jak přesně budu reagovat, když se mi nebude dařit ji dosahovat.

Nesoustředit se tolik na aktuální výsledek zápasu, ale na plnění plánu a strategie.

Zvyšovat nebo snižovat míru stresu v zápase

To je potřeba v průběhu sezony trénovat a učit se. I za cenu několika málo ztracených zápasů.

Děkuji za pozornost!