

PRVI KORAK V PSIHIČNO PRIPRAVO VRHUNSKEGA ŠPORTNIKA

Program:

- I. Testiranje: *Kompleksni psihološki preizkus*
- II. Predavanje: *Vzgoja skozi šport in Dejavniki uspeha v športu* – prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.
- III. Predavanje: *Sproščeno na tekmo (psihična priprava kot sestavni del celostne priprave športnika na nastop)* – prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.
- IV. Predavanje: *Nespecifični obrambni odziv telesa na stres* – Maks Tušak
- V. Predavanje: *Najpogostejše tehnike psihične priprave vrhunskega športnika* – Maks Tušak
- VI. Delavnica: *Demonstracije psihične priprave vrhunskega športnika* – Maks Tušak in prof. Tušak
- VII. Interpretacija testiranja: *Pregled rezultatov stresnih značilnosti in skupinska interpretacija* – prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.



Prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Je študiral psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Zaposlen je na Fakulteti za šport, kjer predava psihologijo in psihologijo športa, predava tudi na Filozofski fakulteti in na podiplomskem študiju Medicinske fakultete, na univerzah v Zagrebu, Splitu, Skopju, Mostarju, Trstu in Celovcu. Je avtor različnih knjig in preko 300 znanstvenih člankov. Predava po športnih društvih, šolah, podjetjih, vodi najrazličnejše delavnice na temo stresa, motivacije, agresivnosti, osebnostne rasti, timskega dela, komunikacije. Izvaja psihoterapijo in medicinsko hipnozo.



Tel št.: 041 676 221

E-mail: tusakm@gmail.com



Maks Tušak

Študent 6. letnika Medicinske fakultete v Ljubljani. Izobražuje se na oddelku za plastično in rekonstrukcijsko ter estetsko kirurgijo UKC-LJ. Aktivno se izobražuje v Društvu za medicinsko hipnozo Slovenije – DMHS. Ukvarja se s hipnotično terapijo bolečine, kožnih bolezni, psihosomatike, hipnoanestezijo in hipnoanalgezijo.

I. Del

KOMPLEKSNI PSIHOLOŠKI PREIZKUS



II. Del

VZGOJA SKOZI ŠPORT IN DEJAVNIKI USPEHA V ŠPORTU

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.



III. DEL

SPROŠČENO NA TEKMO -

*psihična priprava kot sestavni del celostne
priprave športnika na nastop*

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.



STRES V TEORIJI

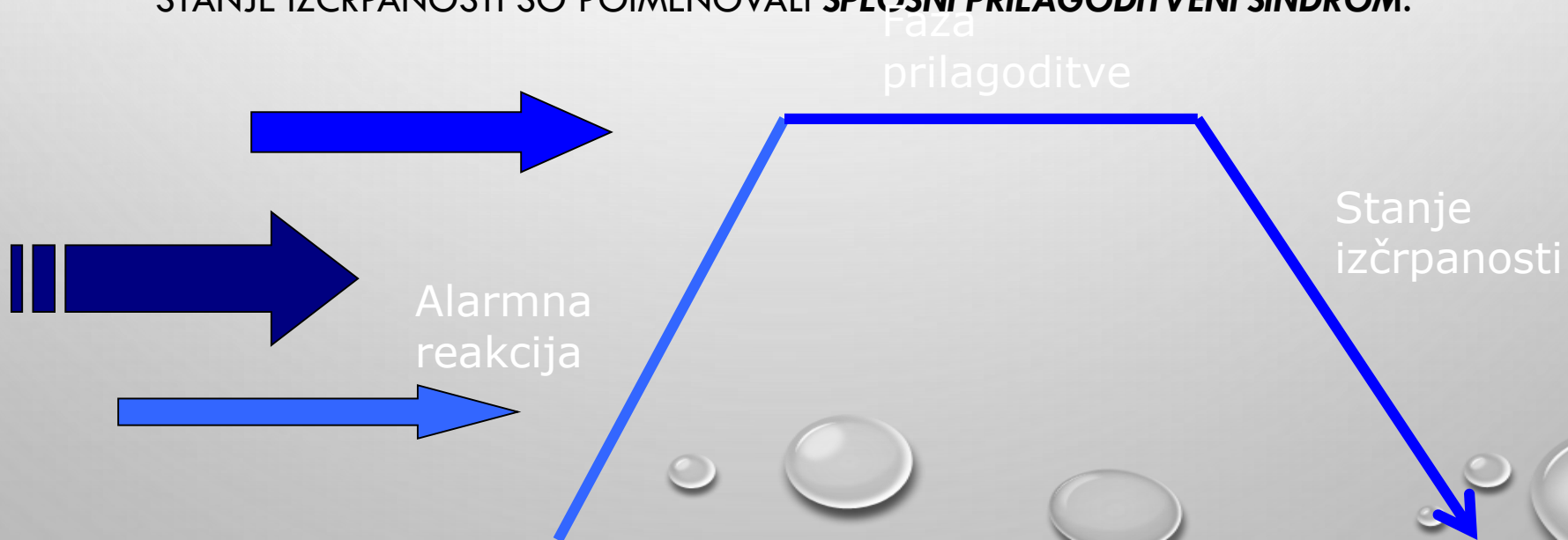
- Stres je normalna reakcija organizma na ogrožajoče dražljaje iz okolja.
- Stres je fiziološki in psihični odziv posameznika na dogodke in situacije, ki predstavljajo grožnjo ali zahtevajo od posameznika neko prilagoditev.
(Hans Selye, 1956).



Stres je stanje vznemirjenosti, ko posameznik interpretira dogodek ali situacijo kot obvladljivo in je s svojimi strategijami spoprijemanja nadzorovati situacijo.

1956, HANS SELYE: *SINDROM NESPECIFIČNE OBOLELOSTI*

- OB IZPOSTAVITVI STRESORJU SE NAJPRED POJAVI:
 - **ALARMNA REAKCIJA**, KI TELO OPOZARJA, DA JE NEKAJ NAROBE. TEJ PRVI FAZI SLEDI
 - FAZA **PRILAGODITVE** ALI PA **STANJE OBRAMBE**. ČE PA ŠKODLJIVI VPLIVI TRAJAJO ŠE NAPREJ, LAHKO PREIDEMO V
 - **STANJE IZČRPANOSTI**. ALARMNO REAKCIJO. FAZO PRILAGODITVE ALI OBRAMBE IN STANJE IZČRPANOSTI SO POIMENOVALI **SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM**.





Kako prepoznamo stres?

FIZIOLOŠKI/ TELESNI ZNAKI

Razbijanje srca, povišanje srčnega utripa, zasoplost, cmok v grlu, pospešeno in bolj globoko dihanje, prebavne motnje, pogostejše uriniranje, splošna mišična napetost, povešena ramena, bolečine in krči v mišicah, potenje rok, vročinski valovi, nižja periferno telesna temperatura, razširjene zenice, pospešeno izločanje hormonov in endofirnov.

VEDENJSKI ZNAKI

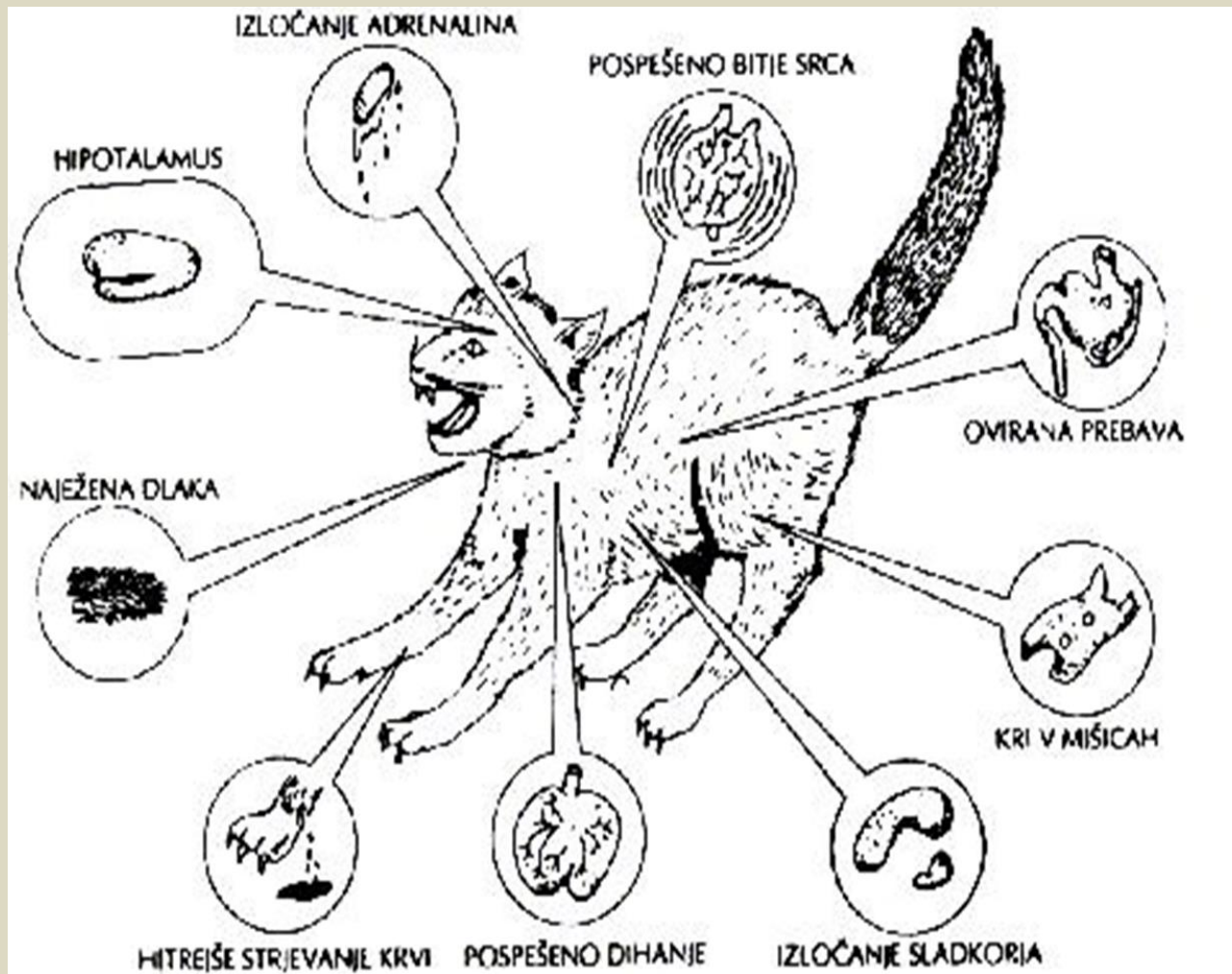
Nepotrpežljivost, vzkipljivost, omahljivost, pomanjkanje interesa in zanimanja zase, za zdravje, prehrano... Neučinkovitost, neuspešnost, zmedenost, hitenje, izogibanje družbi, motnje spanja

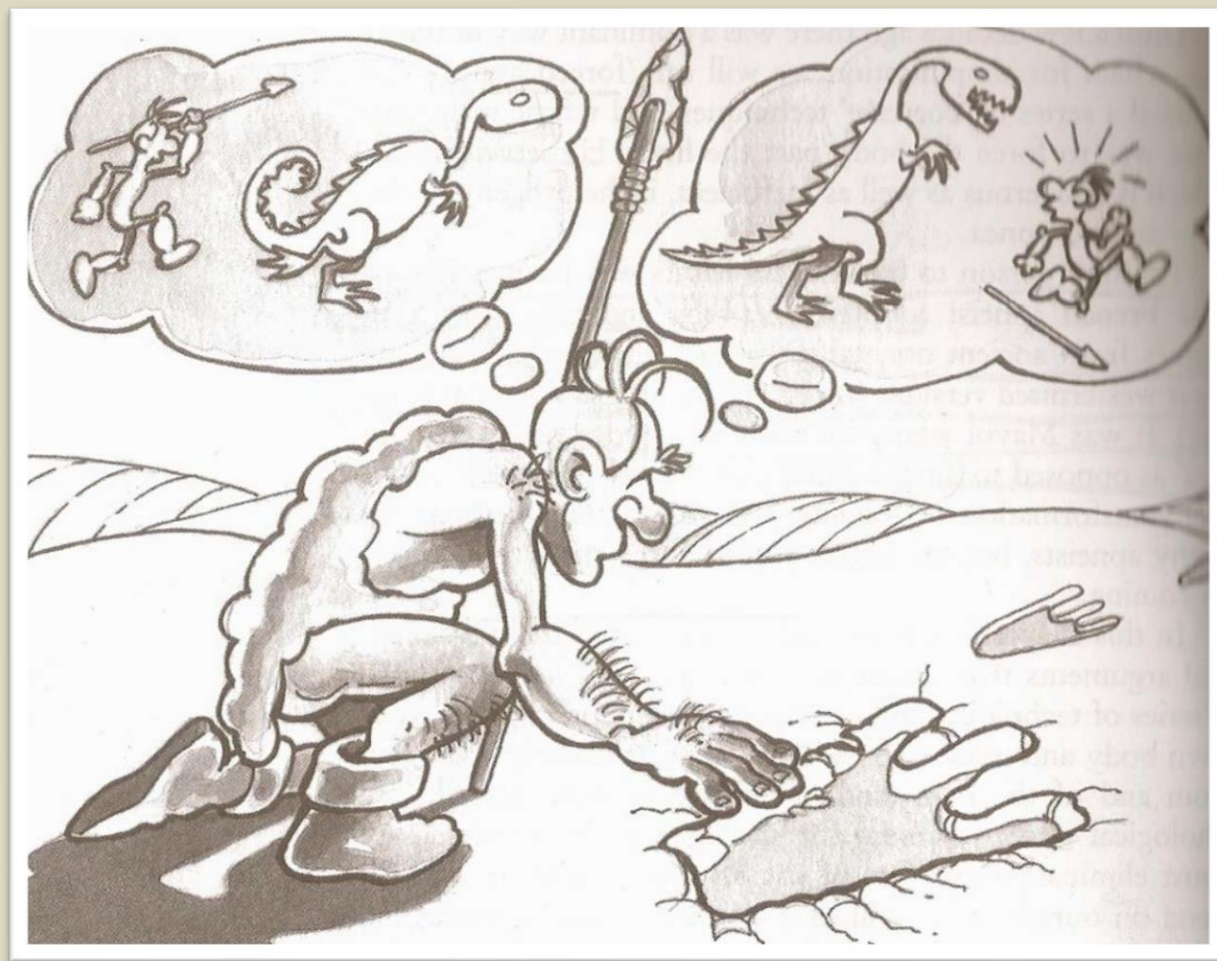
EMOCIONALNI ZNAKI

Obupanost, zaskrbljenost, razdraženost, nezadovoljstvo, dolgočasnost, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, težave s koncentracijo, pozabljivost, občutek preobremenjenosti, nizka samozavest in močan vpliv negativnih misli.



REAKCIJA NA STRES





STRES IN ANKSIOZNOST

STRAH, TESNOBA, NEMIR, ZASKRBLJENOST (SPIELBERGER,
1972)

- **STANJE ANKSIOZNOSTI** – TRENUTNO EMOCIONALNO STANJE, POVEZANO Z AKTIVACIJO ORGANIZMA
- **POTEZA ANKSIOZNOSTI** – PREDISPOZICIJA, DA ZAZNAVAMO DOLOČENE POJAVE KOT OGROŽUJOČE
- **OGROŽENOST** – JE PERCEPCIJA FIZIČNE ALI PSIHOLOŠKE NEVARNOSTI
- **STRES** – STIMULUS, PERCEPCIJA NERAVNOTEŽJA MED ZAHTEVAMI OKOLJA IN KAPACITETO ODGOVORA

ZNAČILNOSTI STRESA



- Eustres in distres
- Stresna toleranca
- Retikularna formacija
- A in B tip osebnosti
- Stres kot problem ali izziv

ZNAKI STRESA

Fiziološki znaki	Doživljajski znaki	Vedenjski znaki
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli	zmanjšana spolna sla
bolečine v prsih ali pri srcu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
bolečine v spodnjem delu hrbta	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
zadihanost	izbruhi jeze, nerazumljenost	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	otožnost	izogibanje družbi
slabotnost	neprestan strah	
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	
prebavne motnje	občutki manjvrednosti	
	sumničavost	
	brezup glede prihodnosti	
	težave s koncentracijo	

IDENTIFIKACIJA STRESA

- *LESTVICA STRESNIH DOGODKOV (HOLMES, RAHE)*

SMRT SOPROGA – 100

URADNA LOČITEV – 73

KONEC POMEMBNEGA RAZMERJA – 65

POROKA – 50

IZGUBA DELOVNEGA MESTA – 47

SPRAVA PARTNERJEV – 45

UPOKOJITEV – 45

SMRT DOBREGA PRIJATELJA – 37

SPREMEMBA DELOVNEGA MESTA – 36

TEŽAVE Z DRUŽINSKIMI ČLANI – 29

IZREDEN OSEBNI DOSEŽEK – 28

SELITEV – 20

POČITNICE – 13

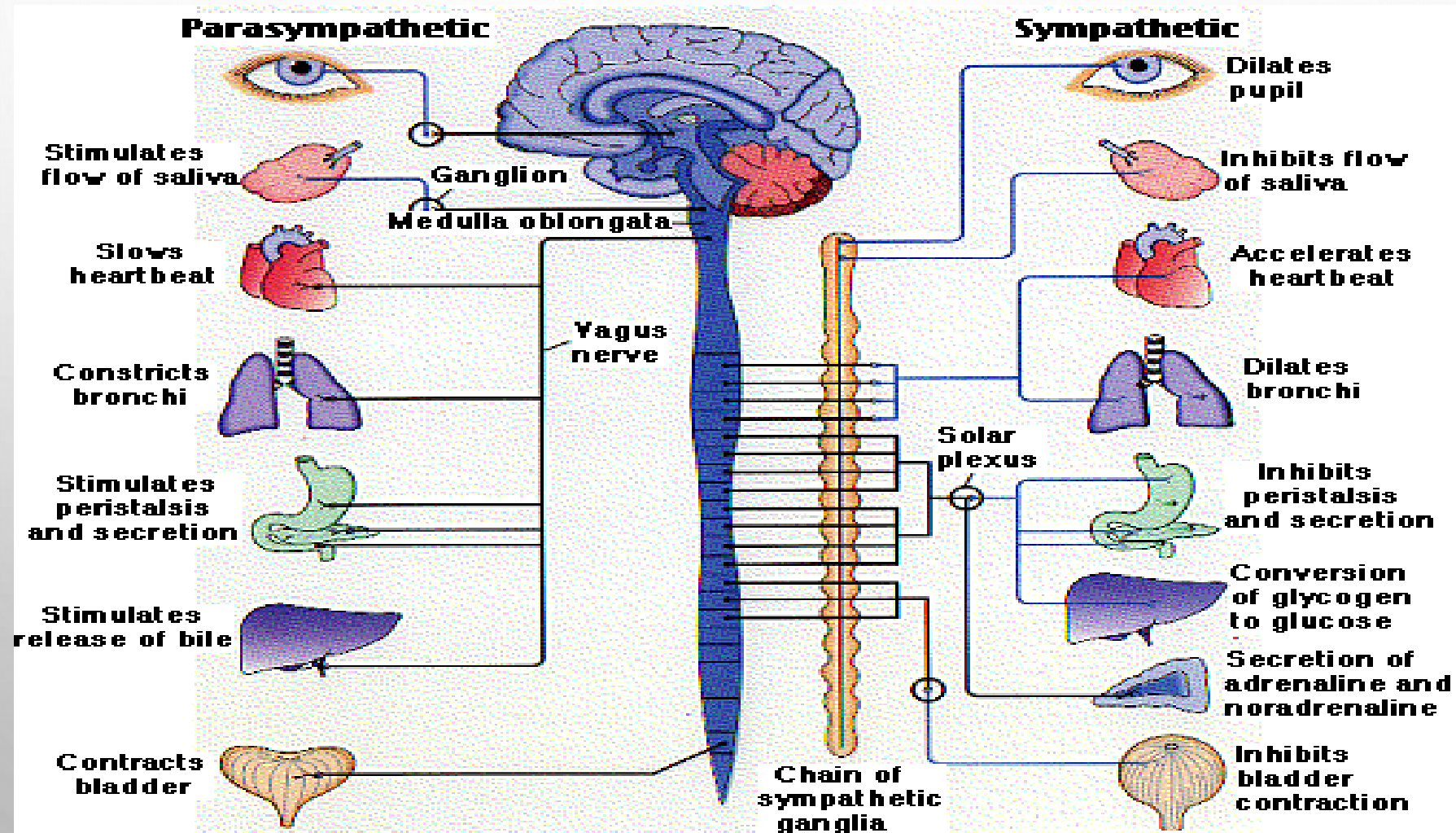
MANJŠE KRŠITVE ZAKONA – 11

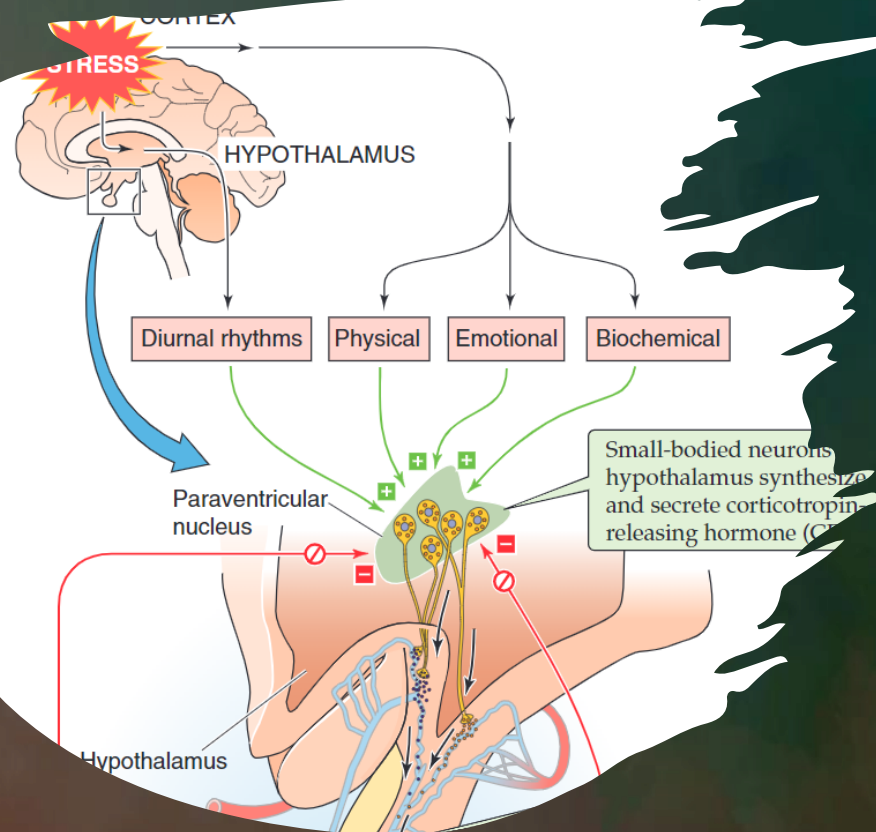
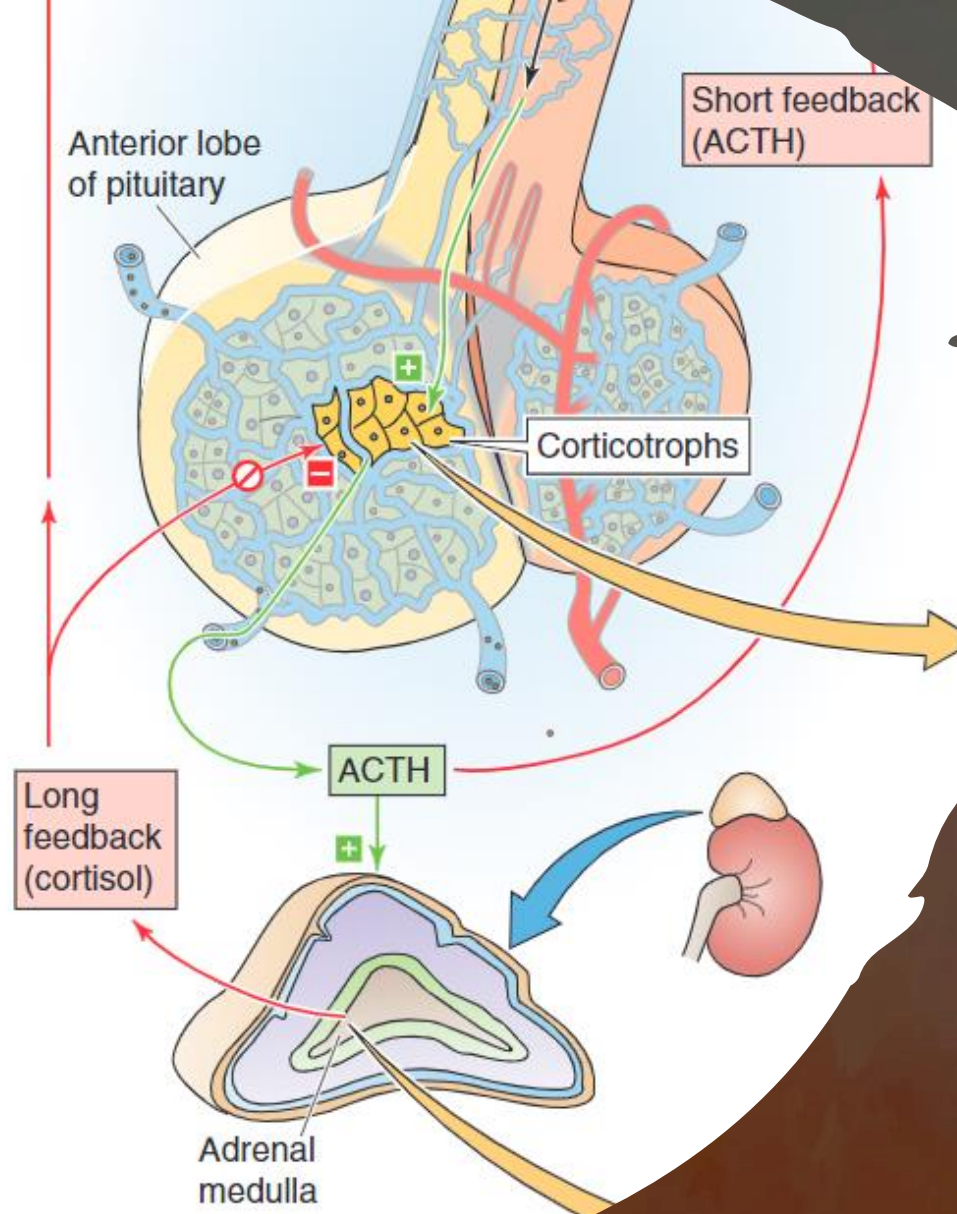
WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



- ČLOVEKOVA
SAMOPODOBA NI
SAMO ODSEV
SAMEGA SEBE V
ZRCALU, PAČ PA KAR
ZAVEST O SEBI.

FIZIOLOŠKE SPREMEMBE V TELESU, VEGETATIVNI ŽIVČNI SISTEM





IV. Del

NESPECIFIČNI OBRAMBNI ODZIV ORGANIZMA NA STRES

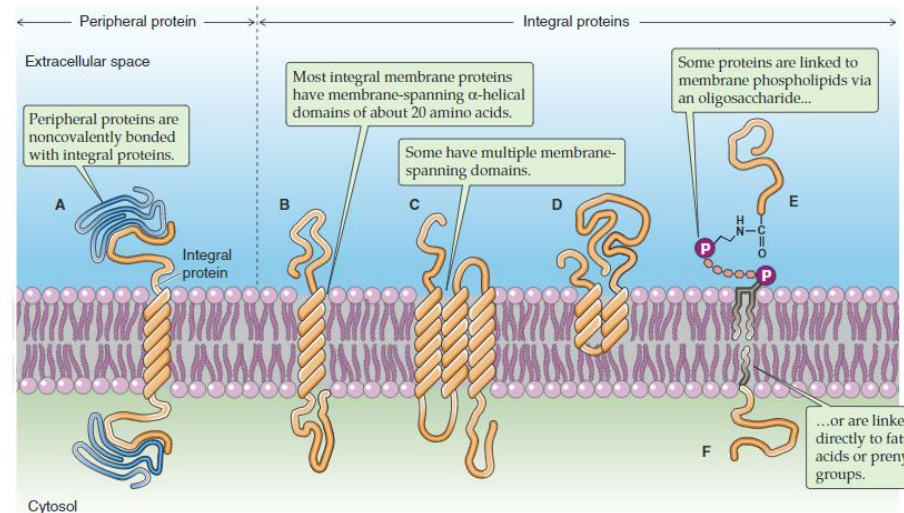
Spremembe v telesu med odzivom telesa na stresni dražljaj

Maks Tušak

ZA PREDAVANJE O STRESNEM ODZIVU JE POTREBNO RAZUMETI NASLEDNJE ZAKONITOSTI:

- Celice so osnovne gradbene enote organizma, povprečna velikost človeške celice je 100 μm .
- Protein oz. beljakovina je osnovna gradbena enota celice z natančno določeno nalogo, sestavljen je iz zaporedja aminokislinskih molekul.

Vrste proteinov, usidranih v celično membrano



Vir: Boron, W.F. and Boulpaep, E.L. (2016) Medical Physiology. 3rd Edition, Elsevier Publisher, Philadelphia.

Figure 2-5 Classes of membrane proteins. In E, protein is coupled via a GPI linkage.

Človeška celica

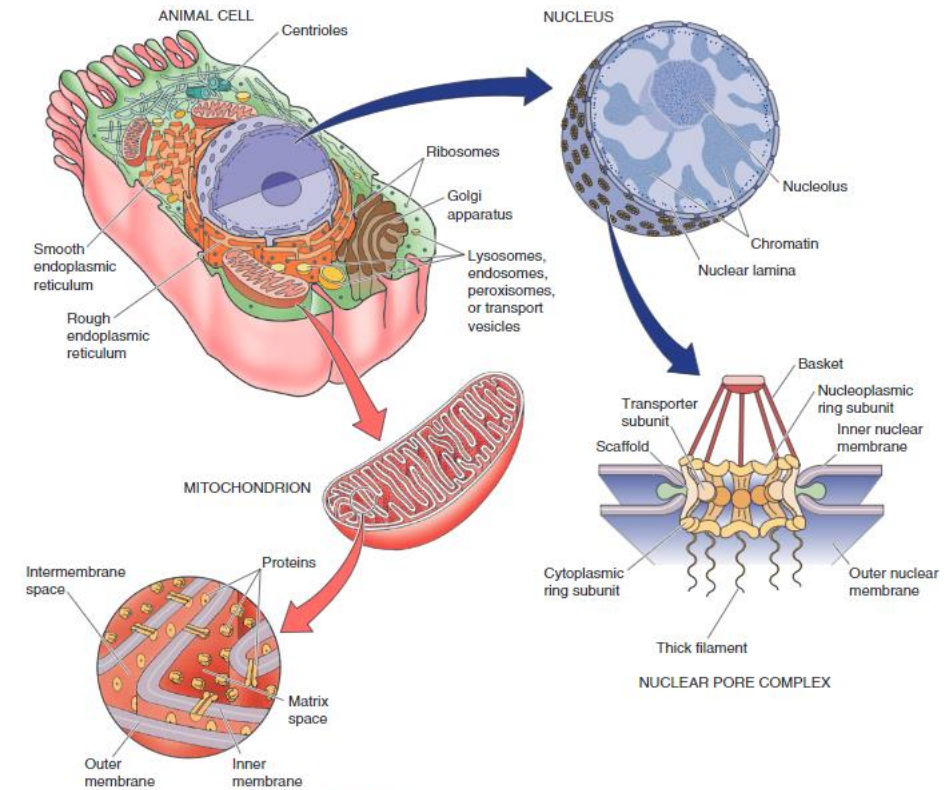


Figure 2-10 Ultrastructure of a typical animal cell.

Vir: Boron, W.F. and Boulpaep, E.L. (2016) Medical Physiology. 3rd Edition, Elsevier Publisher, Philadelphia.

ZA PREDAVANJE O STRESNEM ODZIVU JE POTREBNO RAZUMETI TUDI NEKAJ O ŽIVCIH:

- Živci so skupki celic različnih dolžin (tudi do skoraj 2 m!), ki oživčujejo pravzaprav skoraj vse dele telesa, osrednje živčevje (možgani, njihovo deblo, hrbtenjača) lahko preko njih nadzirajo delovanje telesa, živci pa lahko tudi prevajajo signale iz površine ali pa notranjosti telesa v osrednje živčevje.

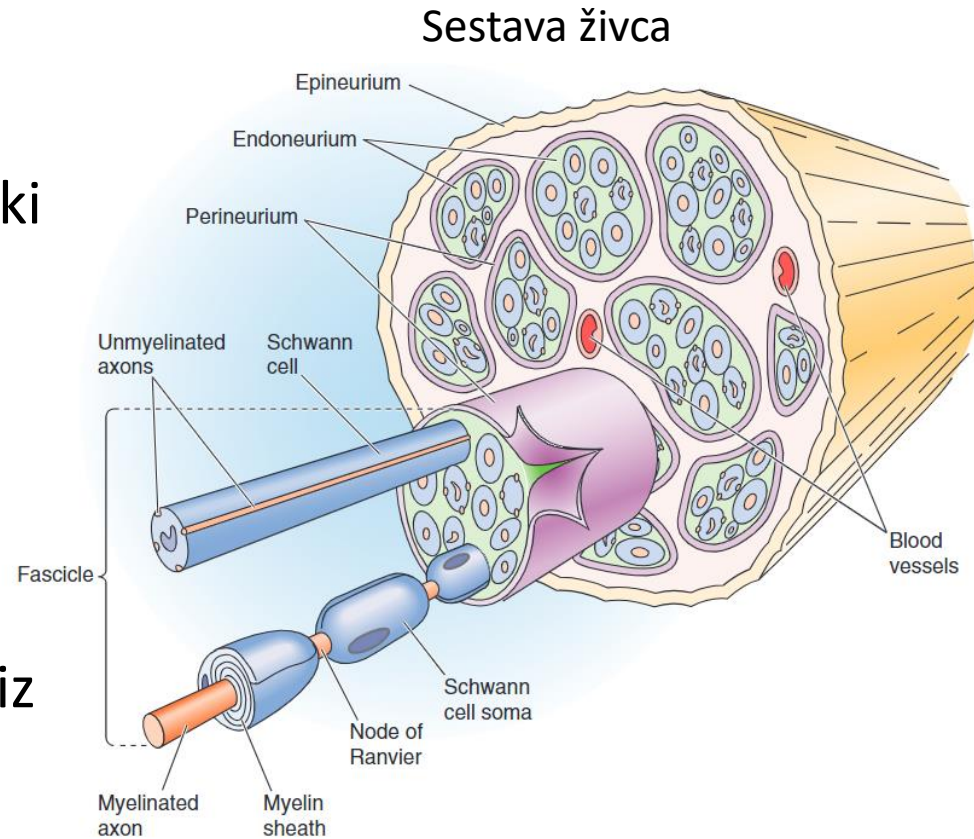


Figure 10-12 Peripheral nerve.

Vir: Boron, W.F. and Boulpaep, E.L. (2016) Medical Physiology. 3rd Edition, Elsevier Publisher, Philadelphia.

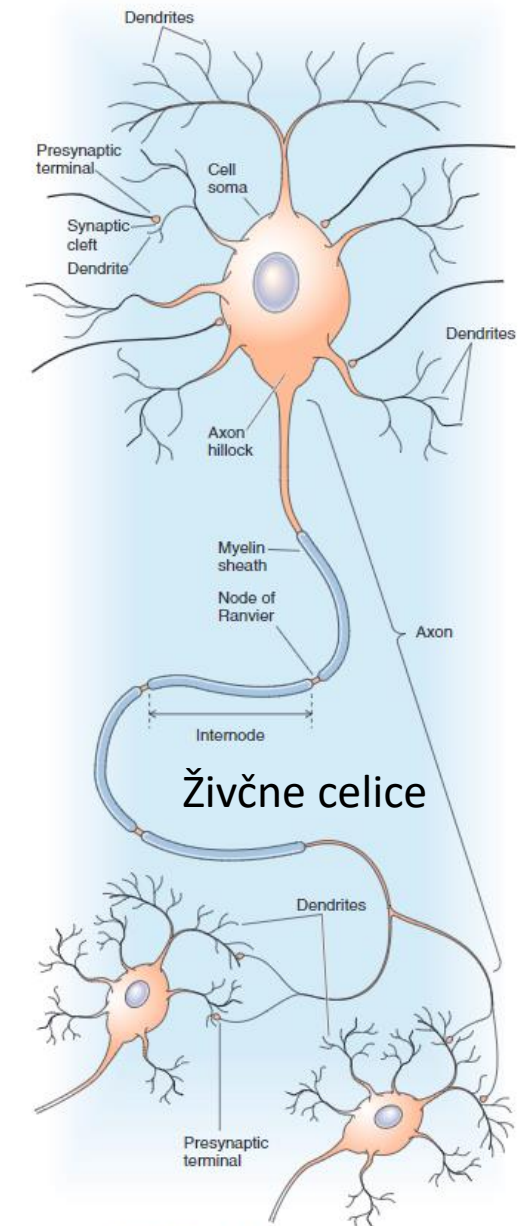
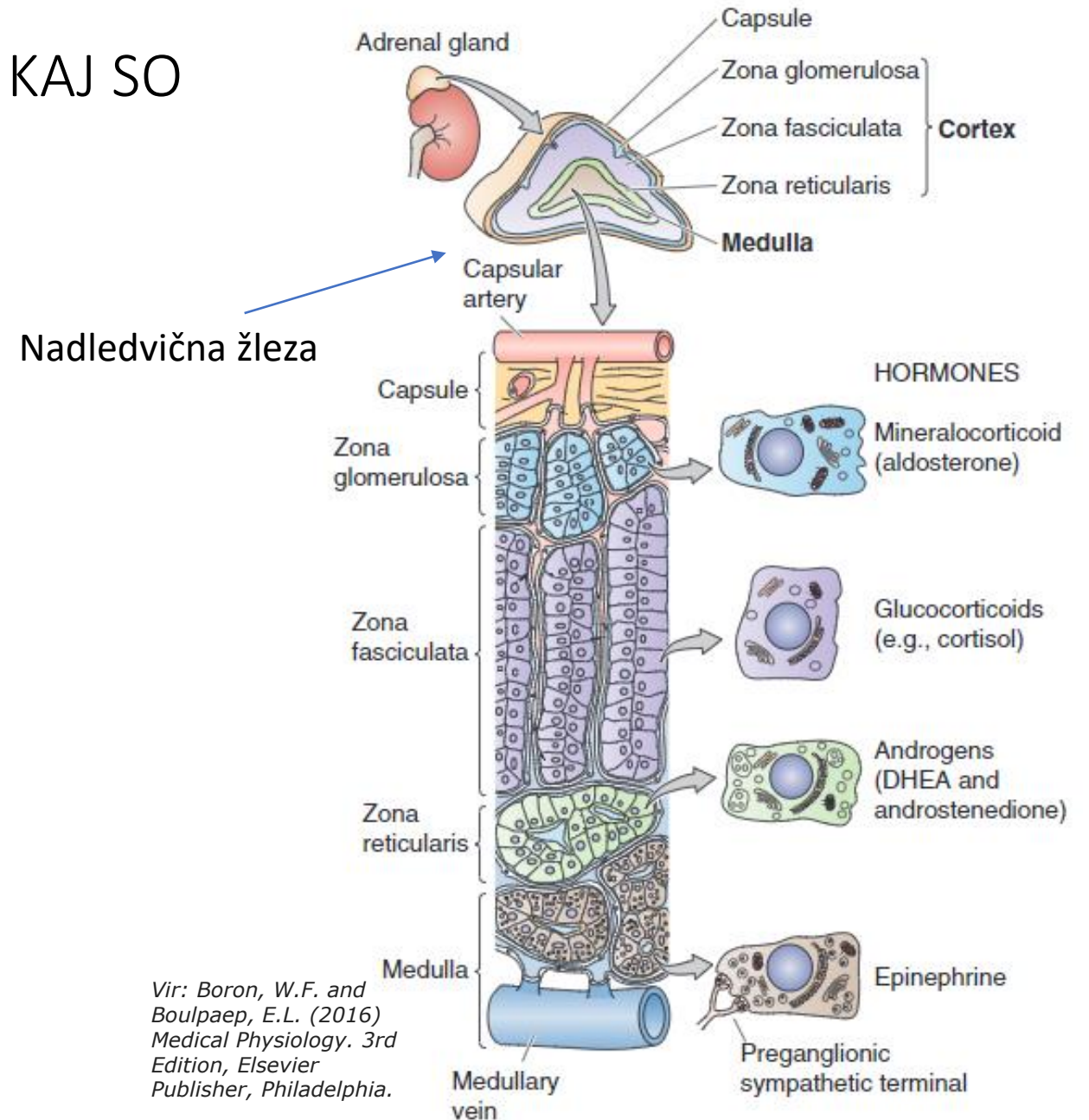


Figure 10-1 Morphology of a typical neuron.

Vir: Boron, W.F. and Boulpaep, E.L. (2016) Medical Physiology. 3rd Edition, Elsevier Publisher, Philadelphia.

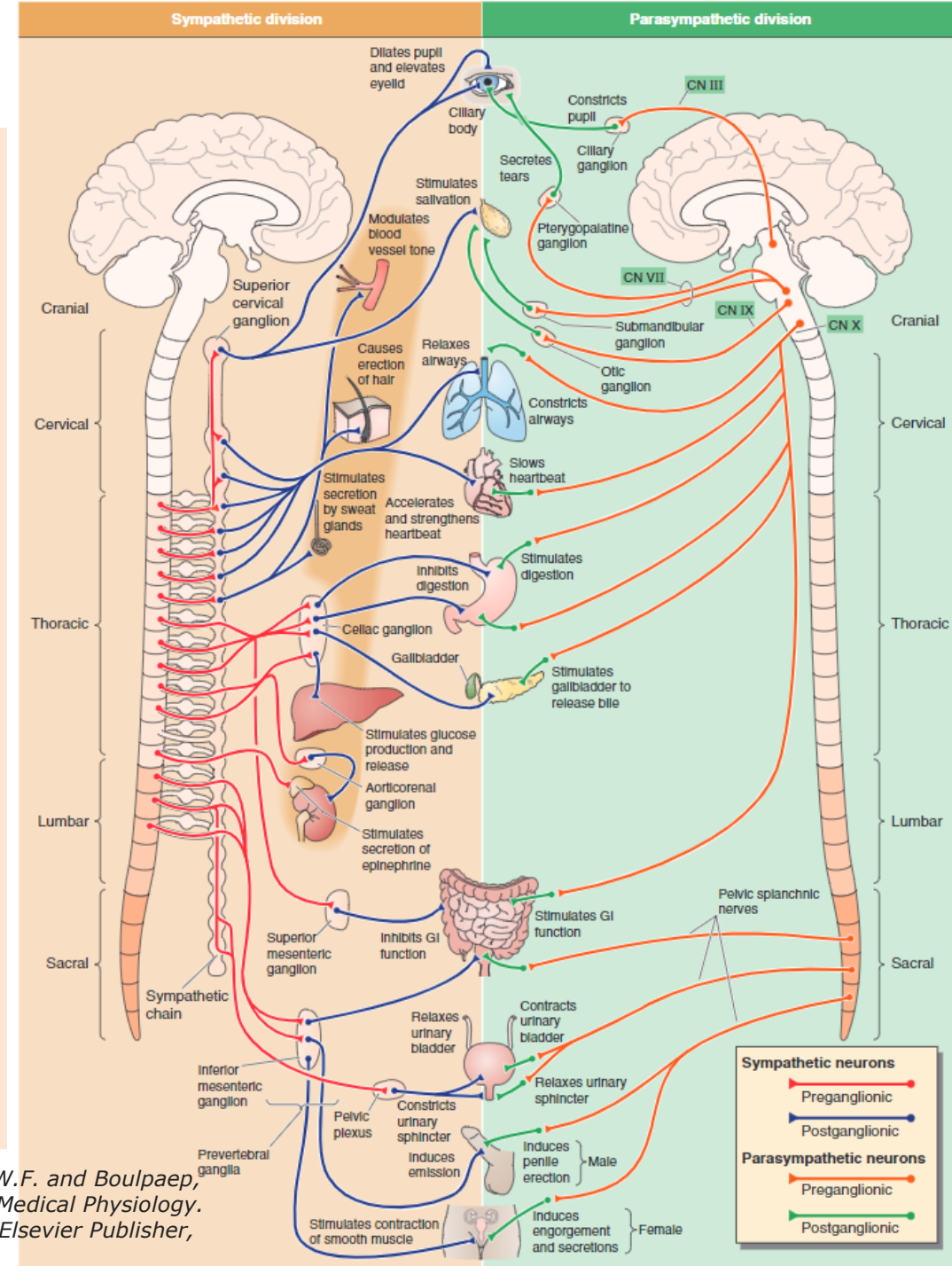
POTREBNO PA JE TUDI RAZUMETI, KAJ SO HORMONI

- Hormoni so celični sporočevalci, celice (največ celice žlez, npr. trebušna slinavka, ščitnica, nadledvična žleza, pa tudi celice nekaterih drugih organov) jih izločajo v kri, ki jih nato prenese do območja, kjer delujejo na druge vrste celic (organov) in jim predajo sporočilo.

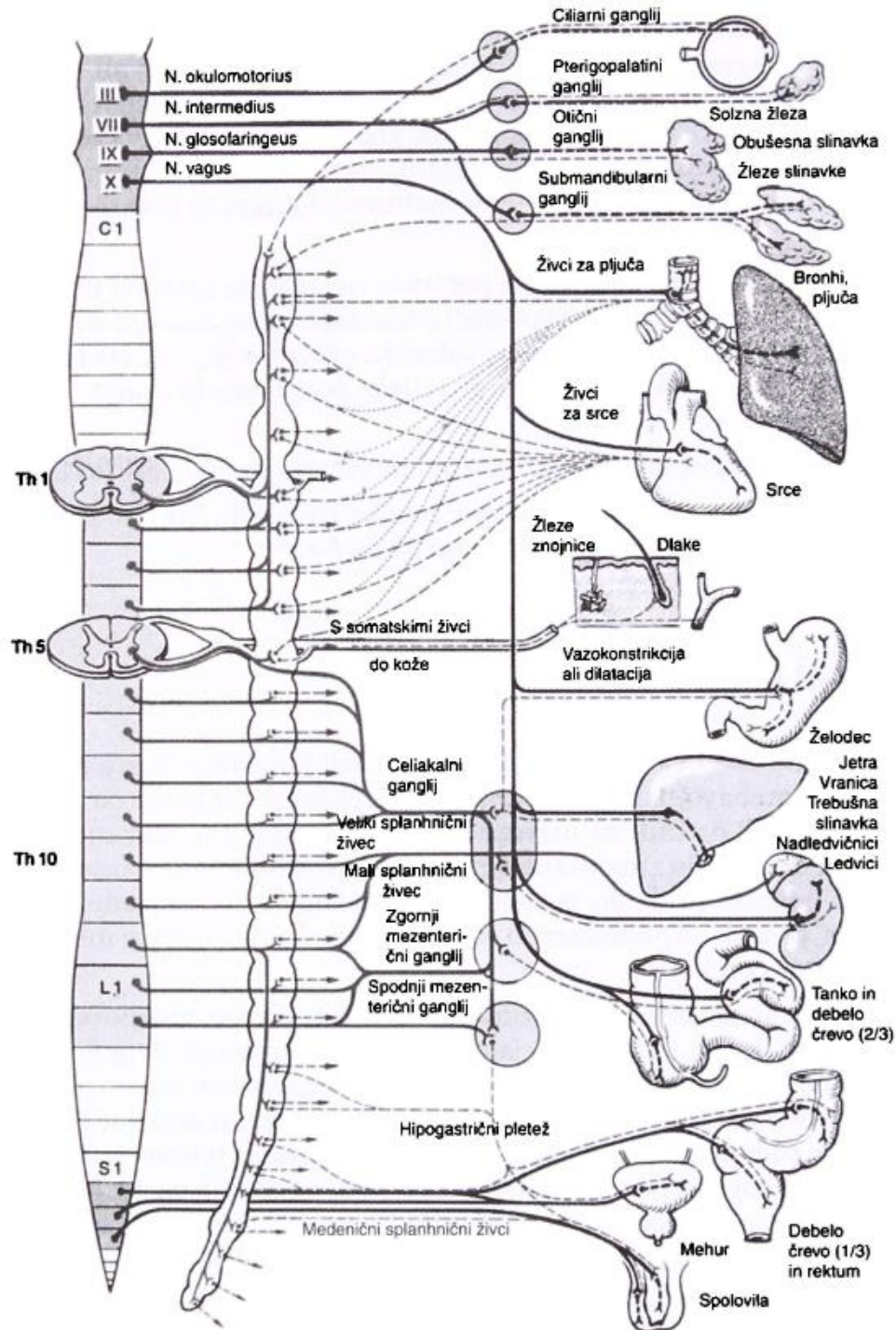


Vegetativno (avtonomno) živčevje razdelimo na parasimpatično in simpatično

- Električni signali simpatičnega živčevja prevladujejo, ko se telo pripravi za boj ali beg, parasimpatično pa, ko se telo sprošča.



Vir: Boron, W.F. and Boulpaep, E.L. (2016) Medical Physiology. 3rd Edition, Elsevier Publisher, Philadelphia.



Sistem vegetativnega živčevja je anatomsko precej zapleten.

Avtonomno živčevje sestavljata simpatik in parasimpatik.

Simpatični sistem je sistem alarma: organizem pripravi na akcijo, boj ali beg. Če je aktiven, pride do hitrega srčnega utripa, razširjenja dihalnih poti, sprostita se adrenalin in noradrenalin. Gibljivost gladkih mišic črevesja se zmanjša, zmanjša se možnost praznjenja mehurja (spodbujena je notranja uretralna zapiralka, sproščen pa detruzor mehurja). Okrepi se potenje, razširijo se zenice.

Parasimpatični sistem je sistem počitnic: organizem pripravi na počitek, na spanje. Njegova aktivnost povzroči počasnejšo srčno akcijo, zožitev dihalnih poti, povečano izločanje sline, solzenje, okrepi se gibanje gladkih mišic črevesja, pride do erekcije, začne se refleks praznjenja mehurja, zenice se zožijo.

Skica avtonomnega živčevja. Simpatični sistem: Th1-L2; Parasimpatični sistem: z možganskimi živci III., VII., IX., X., S2-S4.

Vir: Lavrič A, Janko M, Klinična nevrološka preiskava. Medicinski razgledi, 2007.

UVOD

Človek ohranja zdravje in življenje tako, da vzdržuje dinamično ravnovesje z okoljem in, kljub spremembam v njem, vzdržuje stalnost svojega notranjega okolja. Zato uporablja vrsto specifičnih mehanizmov za uravnavanje posameznih količin notranjega okolja (ph, koncentracija glukoze, temperatura ...)

Če so spremembe v okolju tako velike, da presežejo sposobnosti homeostatskih popravljalnih mehanizmov, se začne rušiti celovitost organizma.

Stanje v okolju ali organizmu, ki potencialno ali dejansko ogroža to celovitost oz. življenje človeka je STRES. Posamezni dejavniki takega stanja so STRESORJI.

STRESORJI

- **PROCESIVNI** – grozeči dejavniki v okolju, zaradi katerega človek z obdelavo senzoričnih informacij v možganski skorji ugotovi, da je ogrožen.
- **SISTEMSKI** – poškodba (npr. zlom, rana, vdor mikroorganizmov – okužba, kronično vnetje, operacija ...), ki je prizadela homeostazo in povzročila npr. nekrozo tkiva, nizek krvni tlak, nizek nivo kisika v krvi ...
- Ponavadi nastopata oba stresorja **HKRATI!**
- Stresorje ponavadi spremljajo bolečina, intenzivna čustva (strah, jeza, žalost, tesnoba ...)

NESPECIFIČNI OBRAMBNI ODZIV NA STRES

- Človek je v evoluciji razvil **NESPECIFIČNI OBRAMBNI ODZIV NA STRES** oz. prilagoditev na različne stresorje, da se je verjetnost preživetja povečala.
- Omenjeni odziv sestoji iz usklajenega delovanja **ŽIVČNEGA, HORMONSKEGA in IMUNSKEGA SISTEMA**, med vsemi tremi ravni pa potekajo obojesmerne komunikacije medsebojnega spodbujanja in zaviranja.
- Ločimo **SIMPATIKO-ADRENALINSKI, KORTIZOLSKI in CITOKINSKI ODZIV**.

NESPECIFIČNI OBRAMBNI ODZIV NA STRES

- Je zelo star odziv na stresorje

ODZIV BOJ ALI BEG (fight or flight)



Nespecifični obrambni odziv organizma na stres

Tri ravni odziva

Procesivni (senzorični) stresorji aktivirajo simpatiko-adrenalinski in kortizolski odziv

Tudi bolečina, ki spremlja poškodbo, aktivira simpatiko-adrenalinski odziv

Sistemiški stresorji, ki povzročijo neravnovesje v telesu (hipotenzija in/ali hipoksija), aktivirajo kortizolski odziv

Sproščanje adrenalina v krvni obtok

Višja frekvenca in kontraktibilnost srca, venokonstrikcija, arteriolokonstrikcija (razen v možgani, srcu, pljučih in mišicah), arteriolodilatacija v mišicah, širjenje dihalnih poti, pospešeni glikogenoliza v jetrih, lipoliza v maščevju

Dodatno tudi spodbuja izločanje ACTH iz hipofize, kar vodi do povečanega sproščanja kortizola v kri

Hipotalamus
Hipofiza

Simpatični živci

Ledvici z nadledvičnima žlezama

Tudi simpatični živci in adrenalin (zaradi procesivnih stresorjev) lahko aktivirajo makrofage

Sproščanje ACTH v kri

Sproščanje kortizola v krvni obtok

Krepi učinke adrenalina na žile, podpira citokine pri pospeševanju proteolize v mišicah, pospešuje glukoneogenezo v jetrih, podpira citokine pri pospeševanju sinteze beljakovin akutne faze, zavira aktivacijo in delovanje imunskih celic, nadzira izločanje citokinov, aktivira locus coeruleus (poveča se pozornost, strah, bojevitost)

Makrofagi

Sistemiški stresor - hujša poškodba tkiva in/ali vdor mikroorganizmov v telo

TNFalfa in IL-1

Makrofagi zaznajo stresor (nekrozo oz. razpad tkiva in/ali okužbo z mikroorganizmi) in začno izločati citokine

Citokini pospešujejo proteolizo v mišicah. Dodatno tudi aktivirajo hipotalamo-hipofizo-suprarenalno os (stimulirajo izločanje CRH iz hipotalamusa), zato se preko izločanja ACTH v kri poveča izločanje kortizola v kri

Legenda:

- Adrenalin
- Kortizol
- ACTH (kortikotropin)
- Citokin (TNFalfa, IL-1)
- Simpatični živci
- Bolečinski nevron

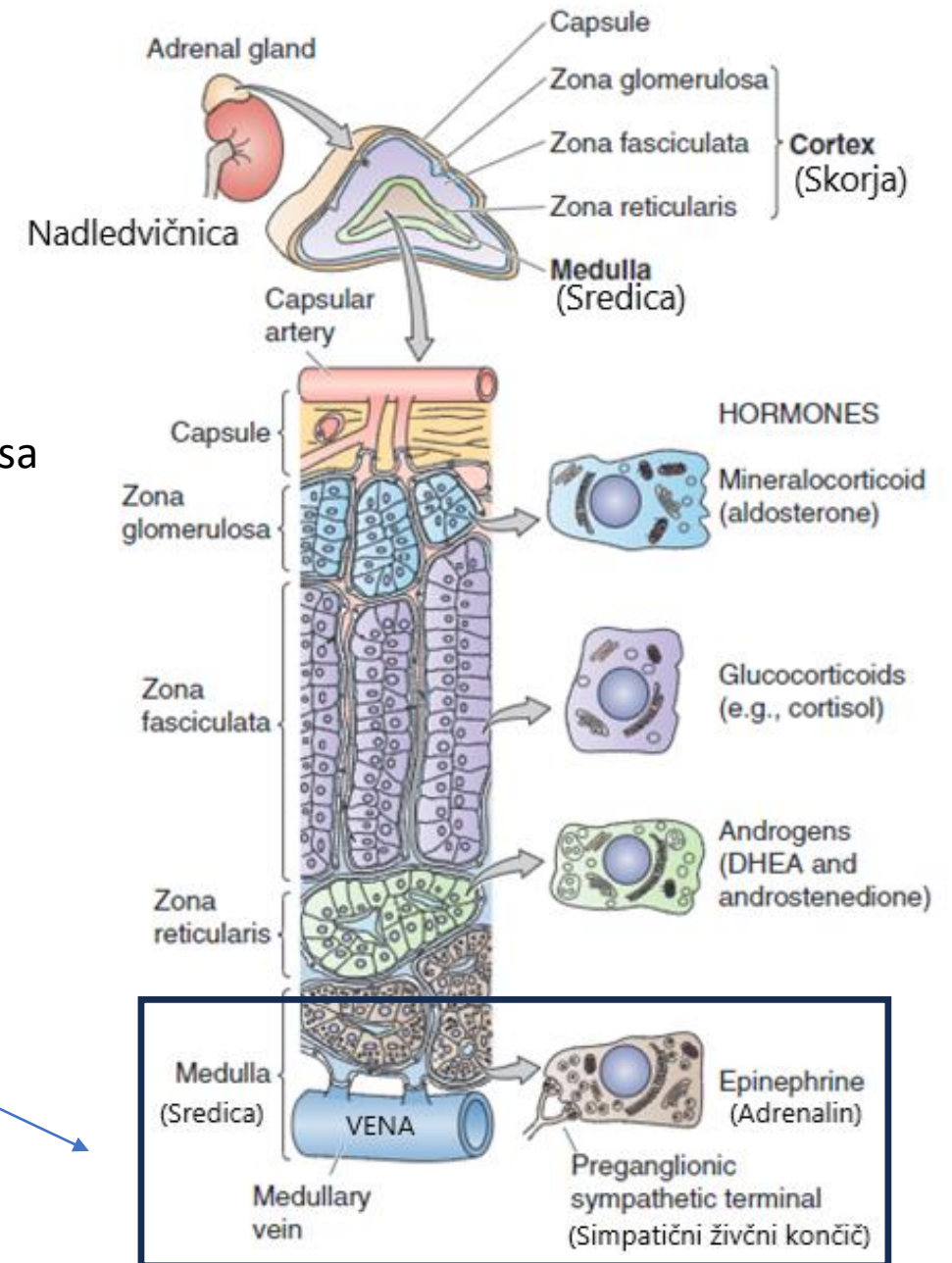
SIMPATIKO-ADRENALINSKI ODZIV

- Pojavi se prvi, t.i. faza alarma ali **odziv za boj ali beg** (angl. fight or flight response), saj poveča zmožnost organizma, da se z grozečo nevarnostjo spopade ali se ji izogne z begom.
- Procesivni stresorji prek čutil, obdelave v možganski skorji in prenosa informacije v limbični sistem (amigdaloidno jedro) prek povezave le-tega s hipotalamusom spodbudijo vrhovne centre vegetativnega sistema v hipotalamusu, ti pa vzburiijo simpatično živčevje.
- Prek vzdraženja nevronov, ki oživčujejo sredico nadledvičnice, se iz te začne izločati adrenalin. Tudi bolečina vzburi ta sistem.
- Ima pomemben vpliv na **srčno-žilni sistem** in **presnovo**.

Procesivni stresor → vzbujenje možganske skorje do limbičnega sistema in hipotalamusa

vzbujenje simpatičnih živcev

izliv adrenalina iz sredice nadledvičnice v kri



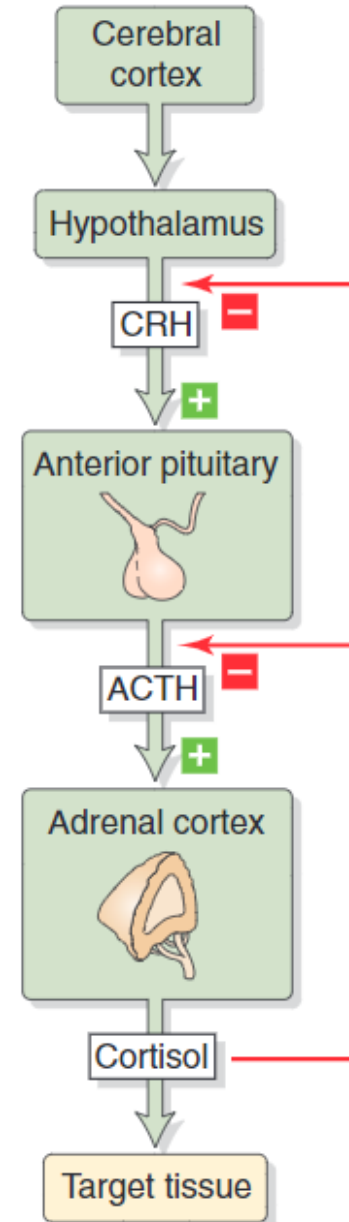
UČINKI SIMPATIČNEGA ŽIVČEVJA IN ADRENALINA

- Presnovni učinki adrenalina **povečajo koncentracijo glukoze in prostih maščobnih kislin v krvi**, to pa sta glavna energetska vira za mišice.
- **Simpatično živčevje in adrenalin povzročé večjo dejavnost srca** (višja frekvenca bitja, povečano krčenje srca), **skrčenje žil v skoraj vseh organih razen v srcu, pljučih in možganih, v mišicah se žile celo razširijo**. Pretok krvi preusmerjen v krog mišice, srce, pljuča, možgani.
- Mišice dobijo več hranil in kisika in prav tako možgani za ustrezno živčno koordinacijo gibanja – to je vse **nujno za boj ali beg**.

KORTIZOLSKI ODZIV

- Učinkuje kasneje (učinek v nekaj urah do dneh)
- Pot:
 - **Nadzoruje hipotalamus** (izloča kortikoliberin, ki se po krvi prenese do hipofize, kjer spodbudi izločanje kortikotropina v kri. Ta **poveča izločanje kortizola iz skorje nadledvičnice v kri**.
- Spodbuda poti:
 - Procesivni stresorji prek čutil-> obdelava v skorji možgan -> limbični sistem (amigdaloidno jedro)
 - Sistemski stresorji aktivirajo hipotalamus bolj neposredno
 - Ta sistem aktivira aktivirajo tudi bolečinski dražljaji
 - Aktivirajo ga tudi adrenalin in citokini

B HIERARCHICAL CONTROL



Vir: Boron, W.F. and Boulpaep, E.L. (2016) Medical Physiology. 3rd Edition, Elsevier Publisher, Philadelphia.

UČINKI KORTIZOLA

- **Krepi učinke adrenalina** iz faze alarma: **poveča učinke adrenalina na žile, dolgoročno podpira nastajanje glukoze in njeno sproščanje v kri tako, da pospešuje razgradnjo proteinov v mišicah (iz beljakovin v jetrih nastane glukoza) in pospešuje izgradnjo glukoze v jetrih.**
- **Sodeluje pri citokinskem odzivu, podpira citokine** hkrati pa **nadzira in omejuje izločanje citokinov. Zavira tudi aktivacijo in delovanje številnih vrst imunskih celic in vnetni odziv,** kar je pomembno za uravnavanje moči vnetnega odziva na poškodbo tkiva.
- **Spodbuja obrambno in s strahom povezano obnašanje** (spodbuja amigdaloidno jedro-> aktivacija veliko predelov možgan, kar privede do povečane pozornosti, strahu, bojevitosti).

CITOKINSKI ODZIV

- **Po poškodbi tkiva in/ali vdoru mikroorganizmov v telo, pa tudi že zaradi procesivnih stresorjev (psihogeni stres), se izločajo citokini v kri.** Citokini so beljakovine, ki jih tvorijo in izločajo imunske celice. Uravnavajo delovanje imunskega sistema, sodelujejo pri vnetju in vplivajo na presnovo in aktivnost drugih tkiv.
- **Učinki citokinov:**
 - aktivacija in nastajanje imunskih celic
 - zvišana telesna temperatura,
 - presnovni učinki,
 - nastanek beljakovin akutne faze (npr. CRP protein), in prek njih preprečevanje pretiranega uničujočega vnetja

Nespecifični obrambni odziv organizma na stres

Tri ravni odziva

Procesivni (senzorični) stresorji aktivirajo simpatiko-adrenalinski in kortizolski odziv

Tudi bolečina, ki spremlja poškodbo, aktivira simpatiko-adrenalinski odziv

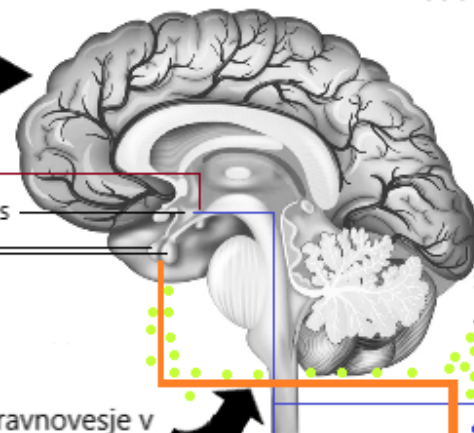
Sistemiški stresorji, ki povzročijo neravnovesje v telesu (hipotenzija in/ali hipoksija), aktivirajo kortizolski odziv

Sproščanje adrenalina v krvni obtok

Višja frekvenca in kontraktilnost srca, venokonstrikcija, arteriolokonstrikcija (razen v možgani, srcu, pljučih in mišicah), arteriolodilatacija v mišicah, širjenje dihalnih poti, pospešeni glikogenoliza v jetrih, lipoliza v maščevju

Dodatno tudi spodbuja izločanje ACTH iz hipofize, kar vodi do povečanega sproščanja kortizola v kri

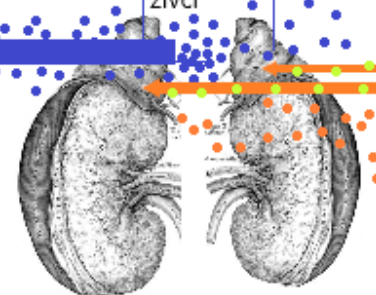
Hipotalamus
Hipofiza



Tudi simpatični živci in adrenalin (zaradi procesivnih stresorjev) lahko aktivirajo makrofage

Sproščanje ACTH v kri

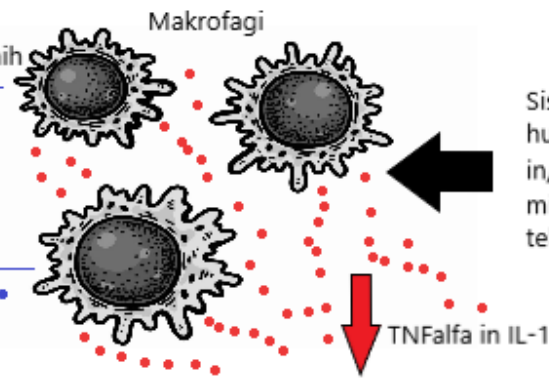
Simpatični živci



Ledvici z nadledvičnima žlezama

Sproščanje kortizola v krvni obtok

Krepi učinke adrenalina na žile, podpira citokine pri pospeševanju proteolize v mišicah, pospešuje glukoneogenezo v jetrih, podpira citokine pri pospeševanju sinteze beljakovin akutne faze, zavira aktivacijo in delovanje imunskih celic, nadzira izločanje citokinov, aktivira locus coeruleus (poveča se pozornost, strah, bojevitost)



Sistemiški stresor - hujša poškodba tkiva in/ali vdor mikroorganizmov v telo

Makrofagi zaznajo stresor (nekrozo oz. razpad tkiva in/ali okužbo z mikroorganizmi) in začno izločati citokine

Citokini pospešujejo proteolizo v mišicah. Dodatno tudi aktivirajo hipotalamo-hipofizo-suprarenalno os (stimulirajo izločanje CRH iz hipotalamusa), zato se preko izločanja ACTH v kri poveča izločanje kortizola v kri

Legenda:

- Adrenalin
- Kortizol
- ACTH (kortikotropin)
- Citokin (TNFalfa, IL-1)
- Simpatični živci
- Bolečinski nevron

ZAKAJ PREPREČUJEMO PRETIRAN STRESNI ODZIV PRI VRHUNSKEM ŠPORTNIKU?

- **Pri vrhunskem športniku si želimo ravno pravšnji nivo akutnega stresnega odziva (ravno pravšnja kvantiteta), hkrati pa mora biti ta tudi po kvaliteti primeren za njegovo športno panogo**
- Kvantiteta odziva - npr. za dober rezultat si pri nekaterih športih želimo visoko mero impulzivnosti, lahko tudi agresivnosti – boj – pri drugih si želimo večjo mirnost)
- Kvaliteta odziva - Hkrati pa si želimo manj strahu (stresni odziv tudi aktivira območje možgan, ki povzroča občutek strahu (beg), kar lahko ovira možnost dobrega rezultata zaradi neprijetnih občutkov strahu pred nastopom)

ZAKAJ PRI ŠPORTNIKU PREPREČUJEMO KRONIČNO POVIŠAN STRESNI ODZIV?

- Nespecifičen odziv na stres je učinkovit obrambni odziv pri kratkotrajnem stresu, kronični stres in kronično spodbujen odziv nanj pa lahko sama po sebi sprožata bolezenska stanja
- Kronični stres in iz njega izvirajoče kronične bolezni so lahko posledica bodisi dolgotrajnega učinkovanja hujših stresorjev ali pa nagnjenosti človeka k pretiranemu odzivu na običajne stresorje okolja, pogosto pa kombinacija obojega

POSLEDICE DOLGOTRAJAJOČEGA STRESNEGA ODZIVA

- Pretiran odziv na stres in povečano izločanje kortizola sta pri ljudeh povezana s pogostejšimi, metaboličnimi, kardiovaskularnimi in duševnimi boleznimi.
- **Kronično stresno stanje vodi tudi do motenj učenja in spomina** *(verjetno zaradi povišane koncentracije glukokortikoidov in citokinov v možganih, kar zmanjša sposobnost nevronov v hipokampusu, ki so povezani z učenjem in nastajanjem spomina).*
- Pretiran kortizolski odziv, zaradi povečanega odziva na psihogeni stres pa tudi pretiran citokinski odziv, sta značilna za velik del bolnikov z **depresivnimi epizodami in samomorilnim vedenjem ter za bolnike s sindromom odvisnosti od psihoaktivnih snovi**
- Kroničen in pretiran stresni odziv s povišano ravni kortizola v krvi, hiperaktivacijo simpatikusa in povečanim izločanjem vnetnih citokinov povzroča tudi **metabolične težave**. Domnevamo, da lahko ob sodobnem stresnem načinu življenja in ob lahko dostopni visokokalorični hrani tako odzivanje **vodi v metabolični sindrom (trebušno debelost, dislipidemijo, neodzivnost na inzulin ali celo diabetes tipa 2 in posledično v hipertenzijo)**. Metabolični sindrom pa **pospešuje aterosklerozo** in z njo povezan razvoj kardiovaskularnih bolezni.

DRUGE POSLEDICE KRONIČNEGA STRESNEGA ODZIVA

- Kronični odziv telesa na stres zavira imunski sistem (kortizol zavira imunske celice), več npr. virusnih bradavic, ponavljajočih se izbruhov herpesa, drugih okužb.
- Psihiatrične bolezni: depresija, odvisnosti, anksiozne in stresne motnje
- Stresni odziv tudi igra vlogo pri nastanku psihosomatskih bolezni.

ANKSIOZNE IN STRESNE MOTNJE

- Precej pogoste
- Gre za do neke mere normalno in zaželeno delovanje nespecifičnega obrambnega odziva na stres, ki pa je pri teh motnjah pretiran in/ali situaciji neprimeren.
- Včasih je bil ta odziv zaželen, danes pa je vedno manj, saj situacije, ki so v današnjem svetu stresne, običajno niso povezane z begom ali bojem.
- Ker pa je ta odziv še vedno del nas, so se razvile nekatere anksiozne in stresne psihiatrične motnje.

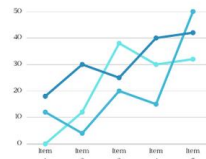
ANKSIOZNE MOTNJE

- Tesnoba - čustvo, ki je znano vsakomur od nas. Varovalna tesnoba je pomembna, ker usmerja pozornost na vsebine, ki so za nas nevarne, neprijetne in aktivira telo za boj/beg. Tesnobo praviloma spremlja simpatični vegetativni živčni odziv.
- Osnova vseh anksioznih motenj je povečana tesnoba, ki je tako obremenjujoča, da moti vsakodnevno delovanje in uspešno udejstvovanje ter slabša kakovost življenja. Tesnoba pri tovrstnih bolezenskih stanjih torej izgubi svojo varovalno funkcijo in postane moteča.

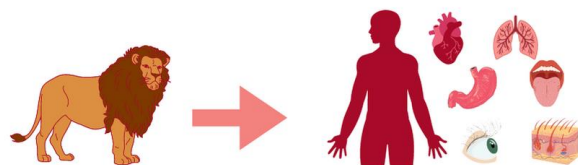
ANKSIOZNE MOTNJE



S sodobnim načinom življenja prevalenca tovrstnih motenj narašča.



Pri teh motnjah gre sicer za do neke mere normalno in zaželeno delovanje nespecifičnega obrambnega odziva telesa na stres oz. reakcije boj/beg, vendar pa je pri teh motnjah pretiran in/ali situaciji neprimeren.



Včasih je bil odziv boja ali bega zaželen, danes pa je manj, saj situacije, ki so v današnjem svetu stresne, običajno niso povezane z begom ali bojem. Ker pa je ta odziv še vedno del nas, so se razvile nekatere anksiozne motnje.

Pri zdravljenju poleg medikamentozne terapije uporabljamo tudi tehnike sproščanja, npr. medicinsko hipnozo.



ODZIV BOJ ALI BEG (fight or flight)



KLASIFIKACIJA ANKSIOZNIH MOTENJ

Panična motnja (F41.0)

Generalizirana anksiozna motnja (F41.1)

Mešana anksiozna in depresivna motnja (F41.2)

Fobične anksiozne motnje (F40)

- Agorafobija (F40.0)
- Socialna fobija (f40.1)
- Specifične (izolirane fobije) (F40.2)

KLASIFIKACIJA ANKSIOZNIH MOTENJ



1

Panična motnja

2

Generalizirana anksiozna motnja

3

Mešana anksiozna in depresivna motnja

4

Fobične anksiozne motnje (agorafobija, socialna fobija, specifične fobije)

Zdravljenje

Benzodiazepini, antidepresivi

Medicinska hipnoza in druge relaksacijske tehnike

NADALJEVANJE PREDAVANJA

SPROŠČENO NA TEKMO -

*psihična priprava kot sestavni del celostne
priprave športnika na nastop*

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.



Kako lahko upravljamo s stresom?

(stress management)



→ SPREMINJANJE/ STRUKTURIRANJE
OKOLJA

→ NADZOROVANJE STOPNJE AKTIVACIJE

→ SPREMINJANJE NEGATIVNIH MISLI

→ REDNA TELESNA AKTIVNOST

→ RAZVOJ STRESNE TOLERANCE



TEHNIKE SPROŠČANJA

- Avtogeni trening
- Progresivna mišična relaksacija
- Medicinska Hipnoza
- Dihalne vaje
- Biofeedback metoda
- Sistematična desenzitizacija
- Meditacija/ joga
- Ne pozabite na stvari, ki jih radi delate
- Kvaliteten spanec

UVAJANJE PSIHIČNE PRIPRAVE V TRENAŽNI PROCES PRI PRIPRAVI NA TEKMOVANJE

Cilji:

- tekmovalci morajo skozi proces postati sposobni prevzeti odgovornost za svoj razvoj in psihično pripravo
- najpomembnejše je povečati tekmovalčevo samozavest. To je prvi korak na poti k izboljšanju vseh ostalih sposobnosti.
- bistvene psihološke kvalitete, ki pripomorejo k večji uspešnosti, so spretnosti, ki se jih da s pravilnim pristopom izboljšati
- psihološke spretnosti izboljšujemo le skozi sistematičen trenažni proces
- **Predstaviti program:** kaj, katere in kako bomo izboljšali psihične spretnosti (analiza trenutnega stanja)
- **Postaviti pravila spremljanja napredka:** Uporaba dnevnika za subjektivno ocenjevanje napredka oz. stanja tekom programa
- **Predstaviti posamezne psihične spretnosti** (koncentracija, sproščanje, aktivacija, samozavest, odgovornost ipd.)
- **Izvajanje programa:** individualni sestanki (pogostost, trajanje, psiholog, trener)
 - **Individualni sestanki** (boljše spoznavanje, ind. značilnosti, oblikovanje urnika treninga)
 - **Praksa** (simulacije tekmovanja, klubsko tekmovanje itd., vadba najprej v vizualizaciji tekmovalnega okolja, nato pa izboljšujejo svoje sposobnosti med samim tekmovanjem).
 - **Nadzor**
 - **Analiza napredka**

Reich na štartu



PSIHIČNA PRIPRAVA NA TEKMOVANJE



- bazična psihična priprava (učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladovanja, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole: učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj (telo, misli); tehnike relaksiranja, tehnike za izboljšanje koncentracije, učenje izmenjavanja relaksacije in koncentracije, učenje tehnik vizualizacije, uporaba tehnik odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj, kontrola pozitivnih misli)
- specialna psihična priprava (izdelava prednastopnih procedur in strategij, uporaba "sidranja" oz. pogojnega refleksa, razširjanje mej realnosti, vzpodbujanje k stremljenju k popolnosti, uporaba vizualizacije, relaksacije in ostalih tehnik psihične priprave oz. mentalnega treninga za doseganje specialnih ciljev-priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem), npr. priprava na tekmo, kjer želiš osvojiti medaljo, priprava na ekstremen stres itd.

Stališča do uspeha: kaj povzroči uspeh in kaj neuspeh?

Vraževerje – sistem priprave kot standardiziran pristop

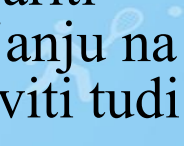


- Vsakemu resnemu načrtu psihične priprave mora predhoditi analiza športnikovega vedenja.
- Pozorni moramo biti predvsem na ustreznost aktivacije (ne sme biti ne premočna niti ne prešibka) in nivo samozaupanja pred tekmo.
- Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom oz. desenzibilizacije t.i. tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja.
- Opazujemo jih lahko na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Vplivajo pa na nastop v smislu povečanja variabilnosti (padci in vzponi), splošnega poslabšanja nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirajo nastop. Negativno delujejo tudi specifični strahovi in nezmožnost koncentracije.
- Po končani analizi vedenja sledi načrt psihične priprave.
- Psihična priprava poteka skladno z zastavljenimi cilji.
- Največkrat večino vaj opravi športnik sam, stalno pa v skupnem sodelovanju s psihologom kontrolirata trenutno stanje, skušata evidentirati potrebe po spremembah programa-če so potrebne, psiholog športnika uči nekaterih vaj, prav tako pa je narava nekaterih vaj taka, da jih mora voditi psiholog.
- Večino športnikove psihične priprave lahko športnik izvaja samostojno.

PRIPRAVA NA TEKMOVANJE



- **Osnovna psihična priprava** - tekmovalce želimo natančno pripraviti na nepričakovane situacije, da se le-te v bistvu nikoli ne pojavijo.
- **Povezovanje psiholoških spretnosti** - pri tem največkrat uporabimo vizualizacijo za simuliranje okoliščin tekmovanja. Tekmovalci naj ustvarijo popolno predstavo, ki bo vključevala tako psihične kot tudi fizične zahteve nastopa.
- **Postavljanje ciljev nastopa** - Cilje naj bi tekmovalci zapisali v svoj dnevnik dan pred tekmovanjem. Postavili naj bi si jih sami ob možnem posvetovanju s trenerjem.
- **Priprava okolja** - Tekmovalec in trener skušata odstraniti iz okolja vse tiste malenkosti, ki bi lahko povzročile nezaželeno motnjo. Vseh motenj ne moremo odpraviti, lahko pa vsaj poskušamo ustvariti kar najprimernejše okolje za tekmovalca, ki bo povzročilo čim manj motenj v njegovem razmišljanju na samo tekmovanje. Z dobro razvitimi psihološkimi sposobnostmi pa kasneje tekmovalci znajo opraviti tudi z motnjami, ki se kljub vsemu pojavijo pred nastopom.
- **Priprava na kraju tekmovanja** - Tekmovalci se morajo s krajem tekmovanja dobro seznaniti pred nastopom. Tudi tu je potrebno poskušati odstraniti vse nezaželene dejavnike, ki bi lahko povzročili motnje; če pa to ni mogoče, pa pripraviti strategijo, s katero se bomo s temi dejavniki soočili.
- **Predtekmovalna rutina** - Veliko tekmovalcev je razvilo svojo predtekmovalno rutino, ki je sestavljena iz določenih dogodkov, ki si sledijo pred tekmovanjem v vedno enakem zaporedju. Lahko predstavlja povod, ki spodbudi tekmovalca k začetku koncentracije in uporabi ostalih psihičnih spretnosti.



Specialna predtekmovalna procedura na velikem tekmovanju

- Velikih tekmovanj v življenju športnika ni veliko, zato se je treba nanje psihično pripraviti.
 - Predtekmovalna procedura predstavlja začetek končne priprave na nastop
 - Rutina se začne izvajati ob določenem povodu. To je lahko določen čas, določen dogodek ali določena aktivnost, ki jo tekmovalec vedno izvede pred tekmovanjem.
 - tekmovalci morajo pridobiti optimistično razpoloženje glede svojega nastopa (morajo verjeti v svojo uspešnost), morajo uravnati nivo optimalne aktivacije, koncentracije, itd.
 - tekmovalci naj bi imeli v mislih seznam opravil, ki jih morajo izvršiti tekom tekmovanja (npr. pregled opreme, oblačil,...).
- Tako svojo pozornost usmerijo v konkretne naloge in nimajo časa razmišljati preveč o samem nastopu.

Janica, Bormio, 2005





Anksioznost

strah, tesnoba, nemir, zaskrbljenost (*Spielberger, 1972*)

- **Stanje anksioznosti** – trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma
- **Poteza anksioznosti** – predispozicija, da zaznavamo določene pojave kot ogrožujoče
- **Ogroženost** – je percepcija fizične ali psihološke nevarnosti
- **Stres** – stimulus, percepcija neravnotežja med zahtevami okolja in kapacito odgovora



Multidimenzionalna narava anksioznosti

Kognitivna anksioznost (stanje, poteza) – mentalna (doživljajska) komponenta

Somatska anksioznost (stanje, poteza) – fiziološki (efektivni) del anksioznosti; odraža se s stopnjo fiziološkega stresa

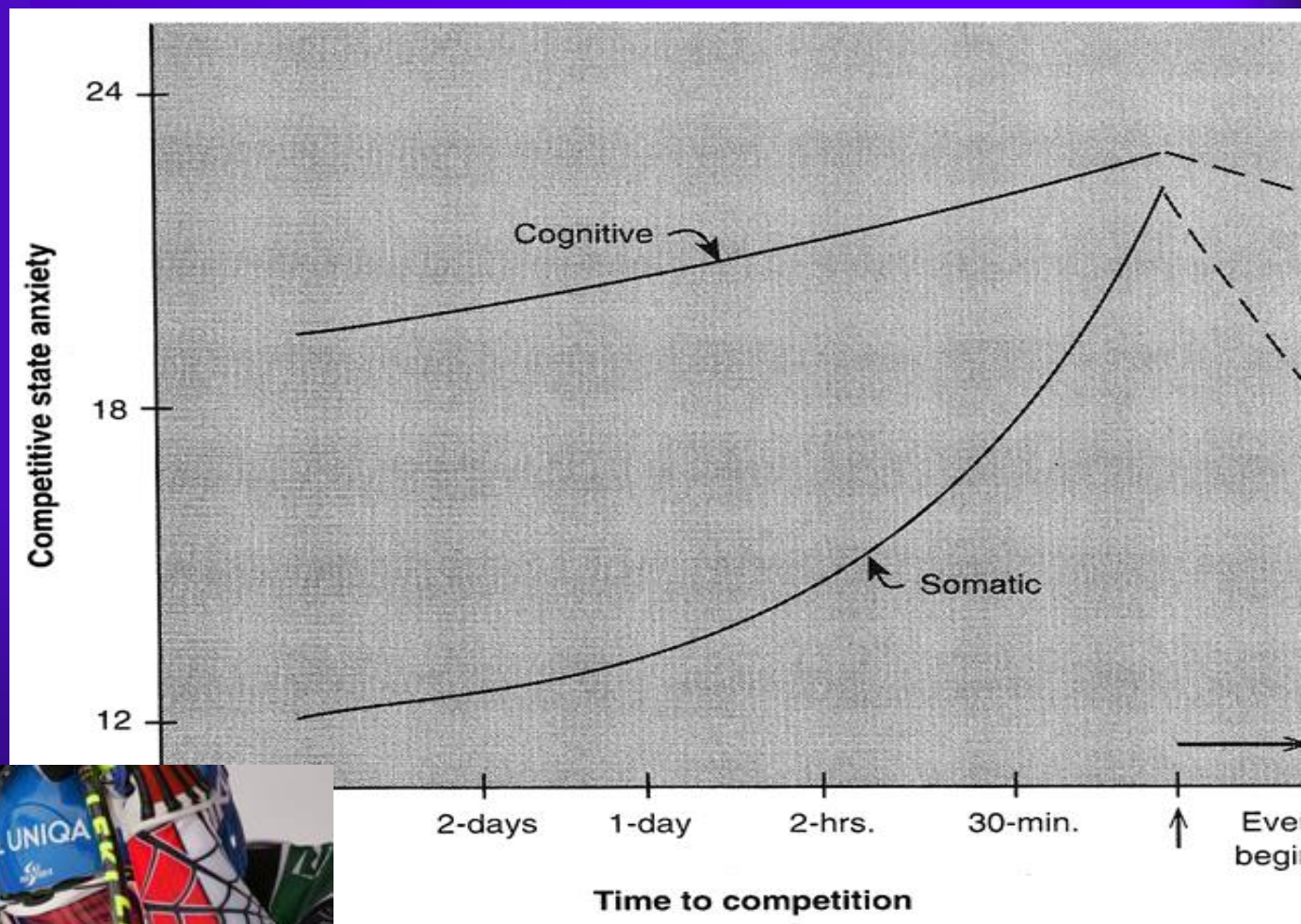
Giorgio Rocca
po zmagi



Predtekmovalna anksioznost

LEGENDA:

- *Competitive state anxiety* – stanje predtekmovalne anksioznosti,
- *Time to competition* – čas do tekmovanja,
- *Cognitive* – kognitivna anksioznost,
- *Somatic* – somatska anksioznost.



POTI K OBVLADOVANJU STRESA NA TEKMOVANJU

Spreminjamo lahko okolje,
stopnjo vzburjenosti in
negativne misli.

Obvladovanje stresa gre v smeri redukcije stresa in učenja
soočanja s stresom.





TEHNIKE OKOLJA – ZUNANJA REDUKCIJA STRESA

- Zmanjševanje negotovosti (strukturiranje predtekmovalne situacije)
- Zmanjševanje pomembnosti tekmovanja
- Pritiski, lastni, drugi, mediji

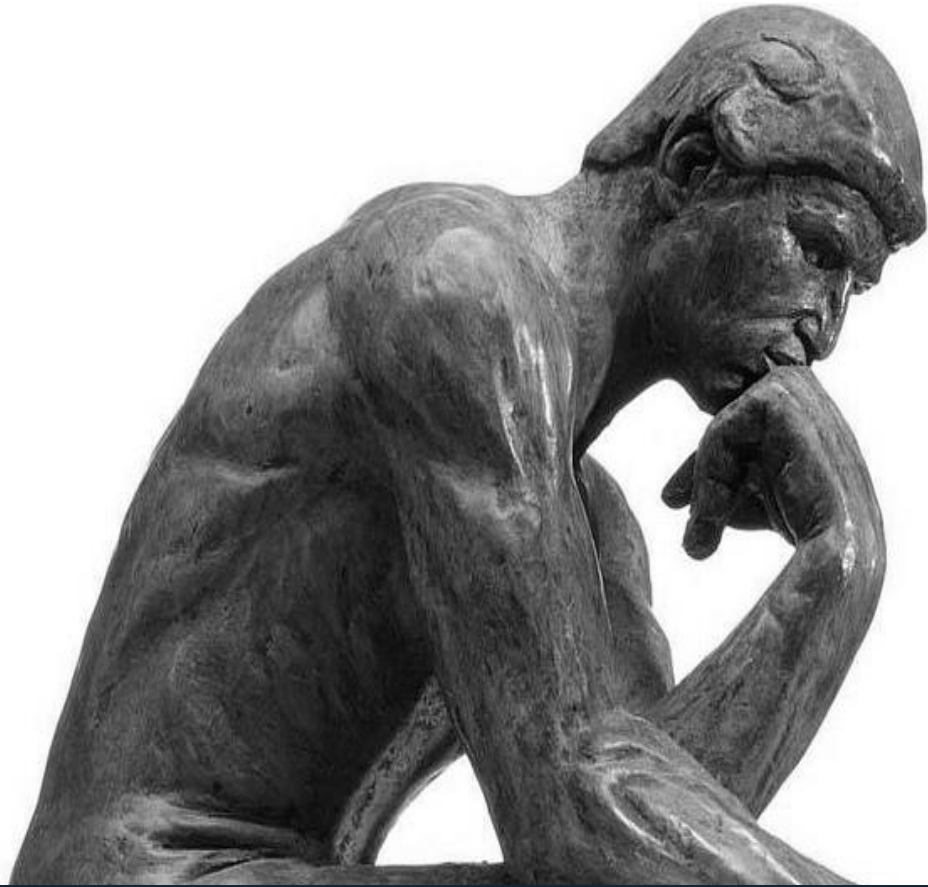


TELESNO OBVLADOVANJE STRESA

- Avtogeni trening
 - Sprostitev z uporabo prispodob oz. vizualizacije
 - Hipnoza
 - Dihalne tehnike
 - Tehnika progresivne sprostitve
 - Bio-feedback metoda
- Sproščanja

Reiner Schoenfelder





Miselne tehnike in učenje samoobvladovanja

KOGNITIVNO OBVLADOVANJE STRESA

1. korak: Zavedanje negativnega samogovora

Pet glavnih kategorij negativnih misli:

- zaskrbljenost zaradi nastopa, še posebno v primerjavi z drugimi športniki
- nezmožnost odločanja, ker je preveč različni možnosti
- športnik postane preokupiran z fizičnimi znaki, ki kažejo na stres
- premišljevanje o možnih posledicah zaradi slabega nastopa, kar vključuje tudi neodobravanje, kazen, izgubo zaupanja,...
- misli o neustreznosti, ki lahko vključujejo samo-kritiko ali samo-krivdo

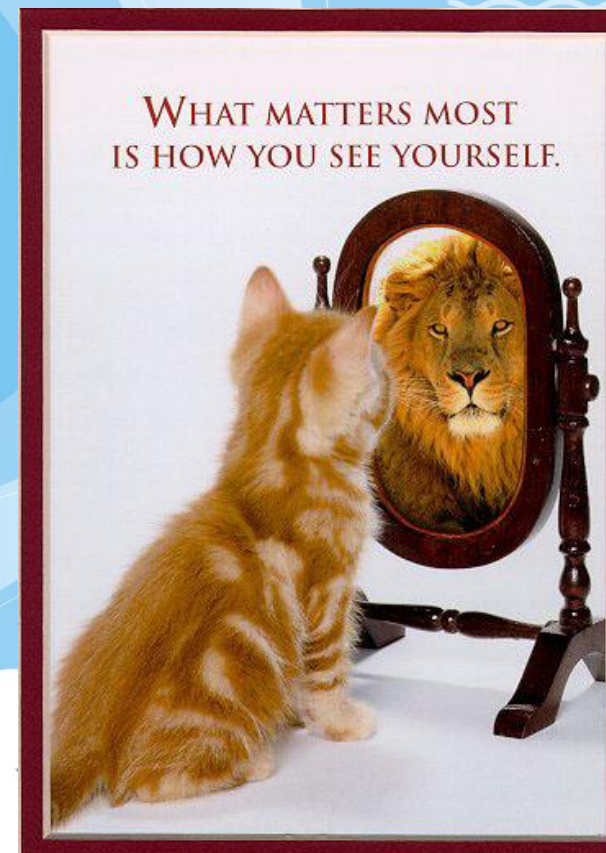


Tehnika zaustavljanja misli

- Ko športnik spozna, da so njegove misli neproduktivne, mu lahko pomagamo s tehniko zaustavljanja misli. Ko se znajdeš v položaju s polno glavo negativnih misli, si moraš zavpiti: "Stop!". S tem ustaviš negativni val in ga zamenjaš s produktivnimi mislimi. Vendar pa tehnika ne deluje dobro, če nimaš produktivnih misli že vnaprej pripravljenih.

Uporaba tehnike:

- športniku je treba pomagati pri odkrivanju dogodkov, ki mu povzročijo negativne misli
- športnik mora spoznati, da so negativne misli uničujoče
- določi jasen znak, ki športniku pomeni STOP (glasna beseda, tlesk s prsti, rdeča zastavica...)
- športniku pomagaš najti realistične misli, ki nadomestijo negativne misli
- tehniko je potrebno vaditi tudi v namišljenih okoliščinah, najprej pustiš, da se negativne misli razvijejo, nato daš znak, ki pomeni stop in končno zamenjaš preusmeriš um na nekaj produktivnega
- uporaba tehnike na tekmovanju



Tehnika razumnega razmišljanja

- Tehnika je uporabna v primerih, ko se športnik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s konstruktivnimi. V takšnih primerih so negativne misli že tako zakoreninjenje, da športnik slepo verjame, da so resnične. Nerazumne misli imajo naslednje oblike:
- dobri športniki nastopajo brez napak, jaz sem pravkar naredil napako, nisem dober športnik
- vse kritike so slabo namerne, trener me je pravkar kritiziral, hoče mi škodovati
- zmaga je glavni cilj v športu, nisem zmagal, sem poraženec...
- Nerazumne misli je potrebno nadomestiti z razumnimi!!!



POZITIVNI SAMOGOVOR

Notranji dialog, v katerem posameznik interpretira občutke in zaznave, ureja in spreminja vrednotenja in prepričanja ter daje navodila in okrepitve.

Njegov namen je predvsem samoregulacija

Najpogostejša napaka: NE narediti nekaj

Dokazano je, da lahko pozitiven samogovor izboljša uspešnost, olajša učenje, poveča samozavest in zmanjša kognitivno in somatsko anksioznost.

Tehnika pametnega govora



Obstaja še nekaj drugih kognitivnih tehnik za obvladovanje stresa. Ena izmed njih je tudi "vcepitev stresa" (Stres Inoculation). Tehnika pomaga razviti hierarhijo stresa. Vključuje deset do petnajst specifičnih dogodkov, ki povzročajo različno stopnjo napetosti. Dogodki so rangirani od najmanj stresnega do najbolj stresnega. Športniki dogodke povežejo z negativnimi mislimi, ki so jih doživeli ob njih. Nato morajo razviti pozitivne samougotovitve in jih zamenjati z negativnimi, ki so napisani na listu. Podrobno jih morajo proučiti. Športnik začne z najmanj stresno situacijo. V mislih si jo poskuša predstavljati. Skuša občutiti stres, ki bi ga v realnosti doživljal. Nato uporabi tehniko sproščanja in tehniko zamenjave negativnih misli s pozitivnimi. To nadaljuje toliko časa, dokler ne občuti več napetosti ob tem dogodku. Tako se loti vsakega naslednjega dogodka. Tovrstno tehniko je seveda potrebno vaditi skladno s predvideno stresno situacijo na SP.

Bode Miller



KLJUČNE SUGESTIJE

- Spodbujanje samozavesti v zadnjem mesecu (orientacija na dobro, ne iskati napake)
- Strukturiranje okolja (pozitivno, spodbujajoče, predstava, da ima športnik za “sabo” team, ki vanj verjame)
- Kontrola socialnih kontaktov (kdo? kdaj?)
- Izdelana in izvežbana predtekmovalna procedura, ki vključuje pripravo na nepričakovano
- 100 % izvežbana predstava optimalnega nastopa na SP
- Zaposliti športnika (strukturiranje časa.orientacija na delo.)
- Izdelan odnos do javnosti in novinarjev
- Razbijanje predtekmovalne anksioznosti v času SP (relax.)
- Vloga na tekmovanju (vzpodbuditi DH)



V. DEL

NAJPOGOSTEJŠE TEHNIKE
PSIHIČNE PRIPRAVE
VRHUNSKEGA ŠPORTNIKA

Maks Tušak



PSIHIČNA PRIPRAVA ŠPORTNIKA



Relaksacijske tehnike

Jačanje ega z medicinsko hipnozo po Hartlandu

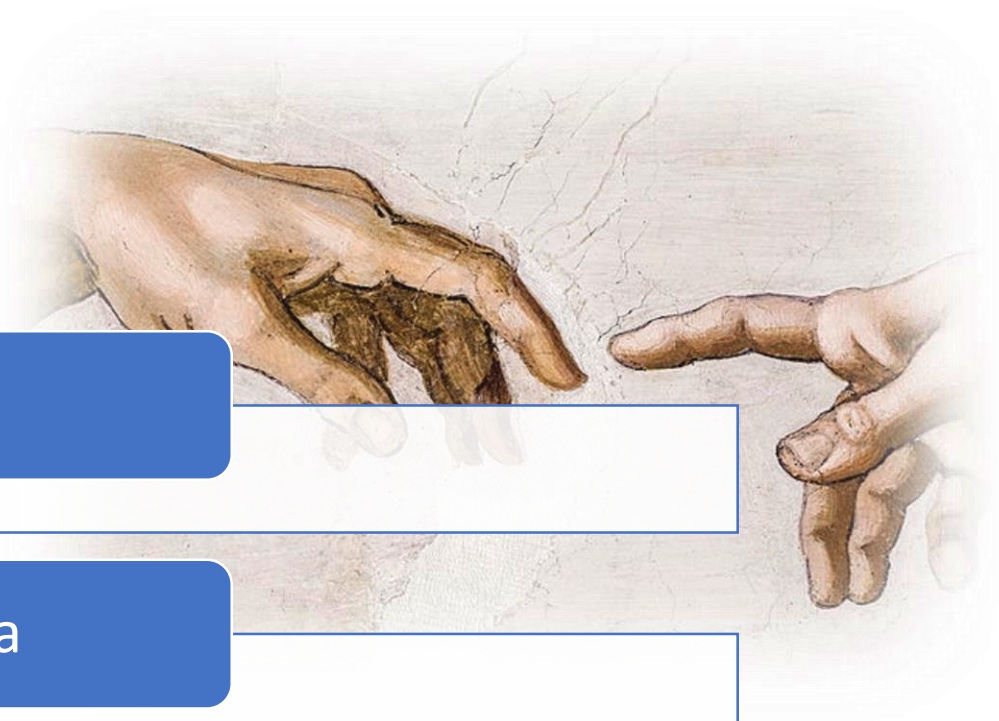
Praznjenje glave z medicinsko hipnozo

Pozitivni samogovor

Miselne tehnike

Vizualizacija nastopa v hipnozi – priprava na tekmovanje

RELAKSACIJSKE TEHNIKE



Dihalne vaje

Jacobsonova progresivna mišična relaksacija

Terapije v stanju hipnoze - *Medicinska hipnoza*

- Shultzov avtogeni trening (Tušakova priredba)
- Intenzivno sproščanje (različne vizualizacije prijetnega kraja, vaja delfin ...)

Kaj je HIPNOZA?

- **Stanje povečane osredotočene koncentracije in sposobnosti sprejemanja sugestij druge osebe** (Kaplan in Saddock)
- **Budno stanje zavesti z usmerjeno pozornostjo, zmanjšano zunanjo zavestnostjo in povečano sugestibilnostjo** (American Psychological Association)
- **Stanje hipnoze vpeljemo s hipnotično indukcijo**, ki je sestavljena iz preliminarne navodil in sugestij. Hipnoza je spremenjeno stanje zavesti, ki dovoljuje sugestijam, da so spremenljive in da postanejo bolj učinkovite. Prepričanje v hipnozo vodi do piramidalnega učinka sledečih hipnoz.
- **Hipnoza sama po sebi ni način zdravljenja, je le tehnika, ki nam pomaga, da lažje izvajamo psihoterapijo**, saj so **sugestije v hipnotičnem stanju 10-15x močnejše kot v normalnem budnem stanju** (Yapko, 2003). **HIPNOZA + PSIHOTERAPIJA = MEDICINSKA HIPNOZA**
- V hipnozi ima psihoterapija najbolj opazen učinek oz. največjo moč za doseganje zdravilnih učinkov (medicinska hipnoza).
- Hipnotično stanje omogoči nadzor nad življenjskimi funkcijami, ki niso pod vplivom zavestnega mišljenja (nadzor vegetativno oživčenih tkiv - bitje srca, krvni tlak, delovanje votlih organov, izločanje želodčne kisline ...).

MEDICINSKA HIPNOZA in fiziologija (PET scan) hipnotičnega stanja

Medicinska hipnoza pa je psihoterapevtski pristop za premagovanje psihičnih in telesnih težav. Je stanje popolne sprostitve tako telesa in uma, saj napetost v mišičnem tkivu popusti, predvsem pa misli ne begajo več sem ter tja, pač pa se osredotočijo samo na terapevtove sugestije. V tem sproščenem stanju privre na dan podzavest z najglobljimi koticami superega in ida ter tako ustvarjalno odgovarja na dane sugestije z razvijanjem domišljije, želja, fantazij, pozitivnega mišljenja ... Pacient se tako bolj osredotoči na stvari, ki jih želi spremeniti, in na načine, kako bo to naredil, brez odvečnega analitičnega, logičnega in tesnobnega mišljenja (Pajntar).

Večji pretok skozi del tkiva
pomeni večjo aktivnost v
tem delu tkiva.

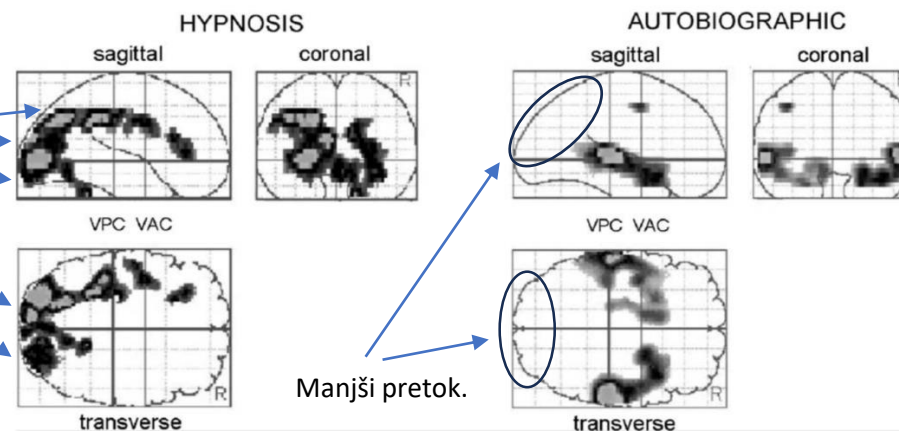


Fig. 1. Brain areas where regional cerebral blood flow (rCBF) is increased during hypnosis compared to mental imaging of autobiographical memories (control distraction task) (left) and brain areas where rCBF is increased during the mental imaging of autobiographical memories compared to the resting state (right). Results are displayed at $p < 0.001$. VAC and VPC identify anterior and posterior commissural planes, respectively. (Adapted from Maquet et al., 1999).

Primerjava cerebralnih pretokov krvi v hipnotičnem stanju in v normalnem budnem stanju pri spominu na lasten prijeten dogodek. Vir: Faymonville ME, Boly M, Laureys S. (2006). Functional neuroanatomy of the hypnotic state. J Physiol Paris, 99 (4-6), 463–469.

POSTOPEK HIPNOTIZIRANJA

- Priprava pacienta -> indukcija -> poglobljanje -> terapija -> posthipnotične sugestije -> zbujanje -> pogovor
- V pripravo lahko vključimo test sugestibilnosti, ki nam da informacijo o tem, koliko je oseba pripravljena sprejemati sugestije (tudi v hipnozi)

Zdravnik Abdón Sánchez Herrero izvaja hitro fiksacijsko tehniko indukcije hipnoze. Vir: Herrero, A. S., 1891: El hipnotismo y la sugestión. Valladolid: Establecimiento Tipográfico de Hijos de J. Pastor.



SUGESTIBILNOST

- Sposobnost sprejemanja sugestij na splošno in v hipnozi
- *Demonstracija: prof. dr. Matej Tušak*



Hipnoterapevtska priprava Slovenske odbojarske reprezentance na tekmo za vstop v finale evropskega prvenstva v odbojki 2019.

Foto: Matej Tušak.



Hipnoterapevtska anestezija med dentalnim posegom. Foto: Maks Tušak

VI. DEL DELAVNICA

DEMONSTRACIJE NAČINOV PSIHIČNE PRIPRAVE VRHUNSKEGA ŠPORTNIKA

Maks Tušak in prof. Tušak



DIHALNE VAJE

- Demonstracija: Maks Tušak
 - Ritmično dihanje
 - Intenzivno dihanje

SHULTZOV AVTOGENI TRENING (Tušakova priredba) OZ. TEHNIKA GLOBOKEGA SPROŠČANJA

- Terapija v stanju hipnoze
- Sugestije za postopno sproščanje delov telesa
- Razvil jo je Berlinski psihiater Johannes Heinrich Schultz
- Tej tehniki potem po želji dodajamo različne naloge ali sugestije po dogovoru s psihologom ali trenerjem

DEMONSTRACIJA

*Shultzov avtogeni trening-
Globoko sproščanje (Tušakova
priredba)*

prof. dr. Matej Tušak

Avtogeni trening, ki ga izvaja zdravnik. Metodo je razvil Berlinski psihiater Johannes Heinrich Schultz. Gre za metodo, s katero dosežemo stanje sproščenosti telesa s sugestijo.

Vir: Alfred Strobel/Süddeutsche Zeitung Photo, Nemčija, 1974.





***Intenzivno sproščanje v hipnozi -
vizualizacija prijetnega kraja z
medicinsko hipnozo za zmanjšanje
napetosti pred tekmovanjem/vaja
delfin v hipnozi***

DEMONSTRACIJA

Maks Tušak

KREPITEV EGA z medicinsko hipnozo

Koncept krepitve ega je razširil John Hartland.

Namen je povečati samozavest, zaupanje vase, okrepiti splošne sposobnosti soočanja s stresorji in pozitivno samopodobo ter zmanjšati tesnobo in skrbi, krepimo samostojnost, samozadostnost in čustveno stabilnost in s tem omogočimo znatno olajšanje in uspešnost v življenju športnika.



DEMONSTRACIJA

Krepitev ega z medicinsko hipnozo, vaja drevo

Maks Tušak



Praznjenje glave (v hipnozi)

DEMONSTRACIJA

Maks Tušak

Pozitivni samogovor

Primer sugestij, povezanih s samozavestjo in mirnostjo in sproščenostjo

DEMONSTRACIJA:

Maks Tušak



***Priprava na tekmovanje -
vizualizacija nastopa v hipnozi s
sugestijami za samozavest in
sproščanje***

DEMONSTRACIJA

prof. dr. Matej Tušak

VI. DEL

PREGLED REZULTATOV
STRESNIH ZNAČILNOSTI IN
SKUPINSKA INTERPRETACIJA

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.



PRVI KORAK V PSIHIČNO PRIPRAVO VRHUNSKEGA ŠPORTNIKA

Program:

- I. Testiranje: *Kompleksni psihološki preizkus*
- II. Predavanje: *Vzgoja skozi šport in Dejavniki uspeha v športu* – prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.
- III. Predavanje: *Sproščeno na tekmo (psihična priprava kot sestavni del celostne priprave športnika na nastop)* – prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.
- IV. Predavanje: *Nespecifični obrambni odziv telesa na stres* – Maks Tušak
- V. Predavanje: *Najpogostejše tehnike psihične priprave vrhunskega športnika* – Maks Tušak
- VI. Delavnica: *Demonstracije psihične priprave vrhunskega športnika* – Maks Tušak in prof. Tušak
- VII. Interpretacija testiranja: *Pregled rezultatov stresnih značilnosti in skupinska interpretacija* – prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.



Prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Je študiral psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Zaposlen je na Fakulteti za šport, kjer predava psihologijo in psihologijo športa, predava tudi na Filozofski fakulteti in na podiplomskem študiju Medicinske fakultete, na univerzah v Zagrebu, Splitu, Skopju, Mostarju, Trstu in Celovcu. Je avtor različnih knjig in preko 300 znanstvenih člankov. Predava po športnih društvih, šolah, podjetjih, vodi najrazličnejše delavnice na temo stresa, motivacije, agresivnosti, osebnostne rasti, timskega dela, komunikacije. Izvaja psihoterapijo in medicinsko hipnozo.



Tel št.: 041 676 221

E-mail: tusakm@gmail.com



Maks Tušak

Študent 6. letnika Medicinske fakultete v Ljubljani. Izobražuje se na oddelku za plastično in rekonstrukcijsko ter estetsko kirurgijo UKC-LJ. Aktivno se izobražuje v Društvu za medicinsko hipnozo Slovenije – DMHS. Ukvarja se s hipnotično terapijo bolečine, kožnih bolezni, psihosomatike, hipnoanestezijo in hipnoanalgezijo.