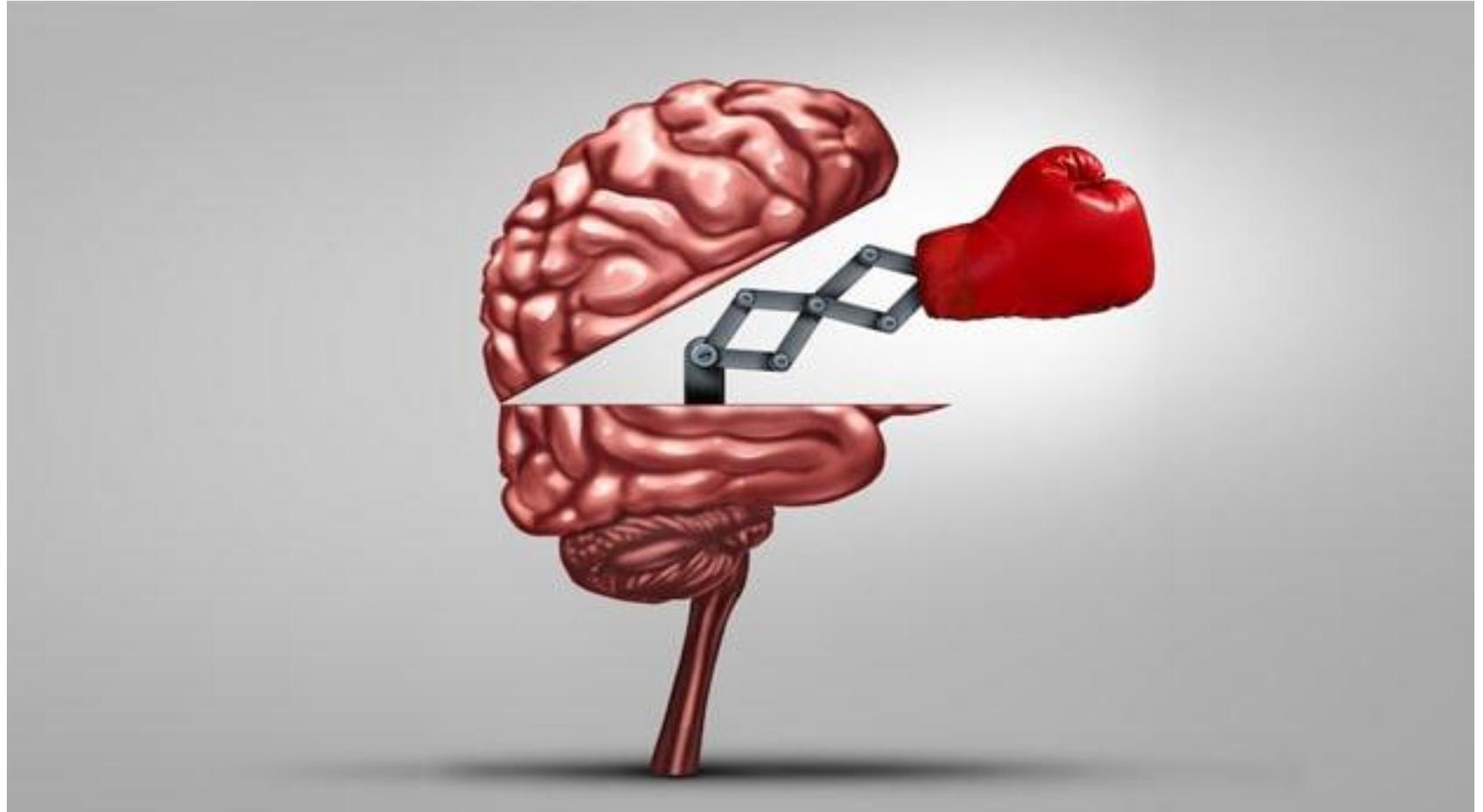


Mentálny tréning



JANA DUKATOVA



Mentálny tréning



Jana Dukátová

- Majsterka sveta v K1
- Majsterka sveta v C1
- Majsterka Európy
- 4x víťazka celkového Svetového pohára

- 4. miesto OH Rio de Janeiro
- 6. miesto OH Londýn

- 3 roky Nr.1 ICF Rankingu

- prvá Red Bull brandovaná kajakárka

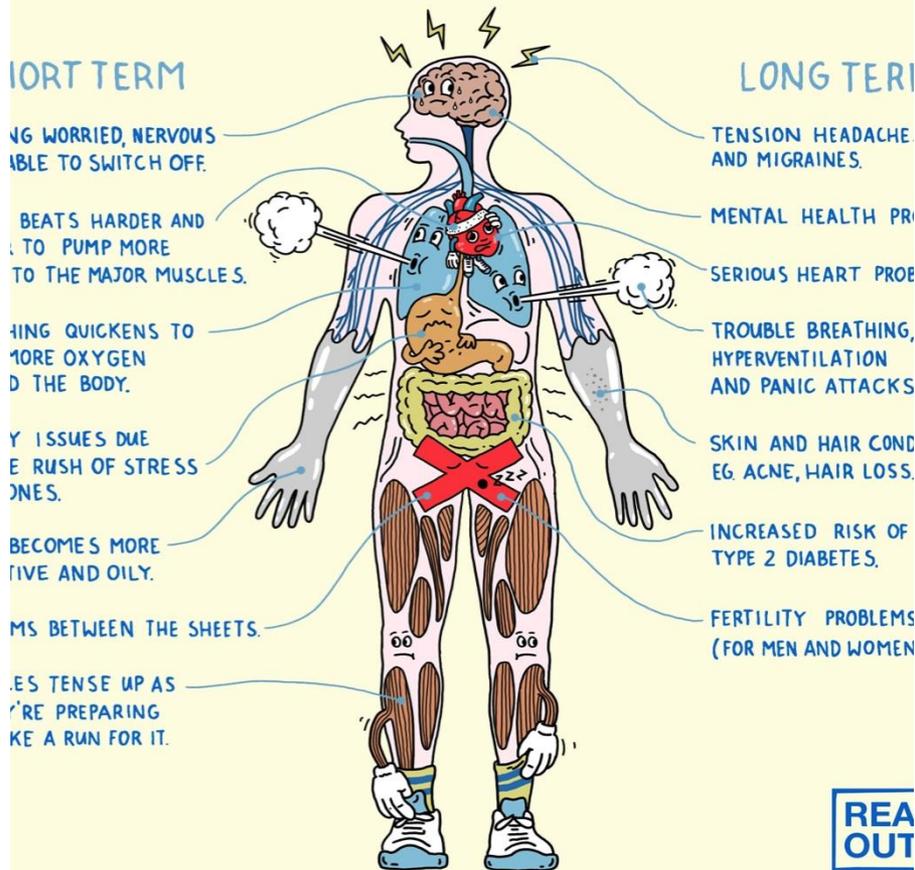
Mentálny tréning



- Aké percento výkonu je v našom športe psychika?
- Čo na to Red Bull APC? (Athletes Performance Center)



WHAT STRESS DOES TO THE BODY

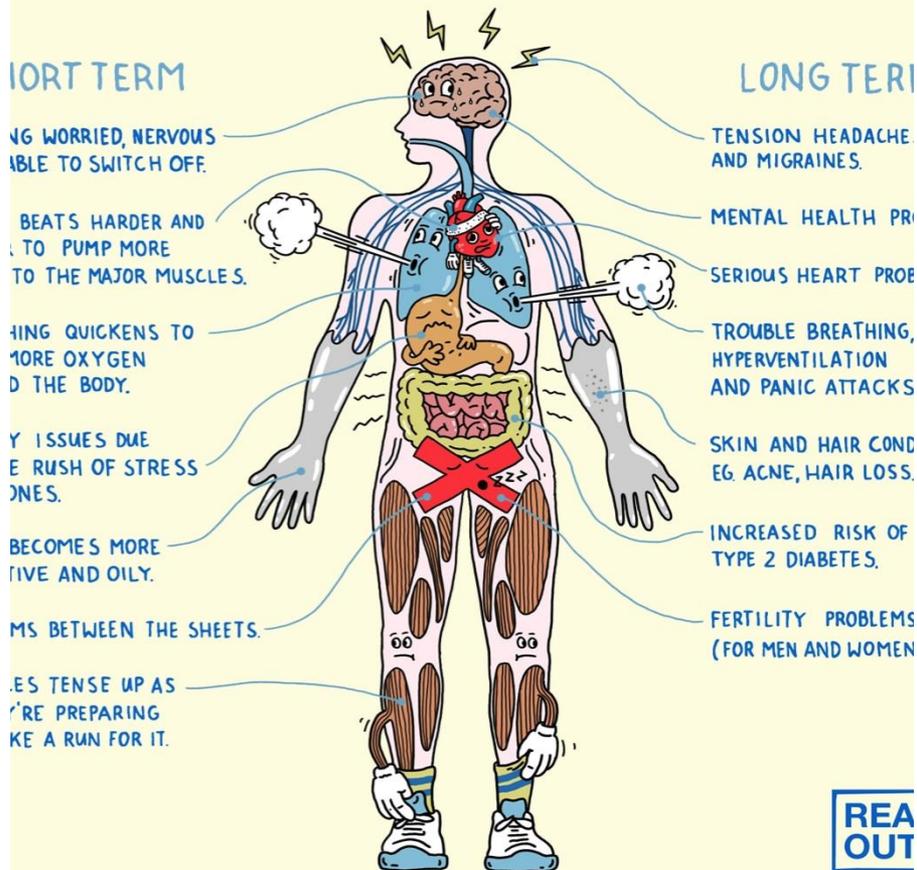


Stresový stav spôsobuje

- 1) Hormonálne zmeny (ACTH, kortizol...)



WHAT STRESS DOES TO THE BODY

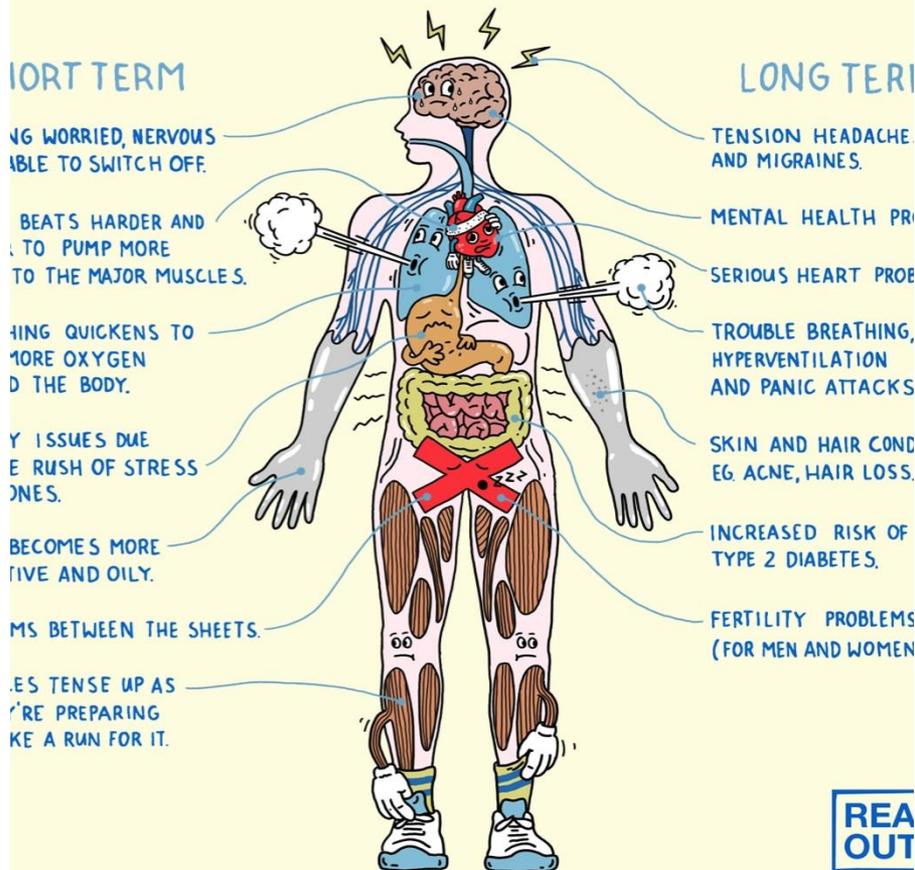


Stresový stav spôsobuje

- 1) Hormonálne zmeny (ACTH, kortizol, serotonin, cukor, tuk)
- 2) Fyziologické zmeny (pulz, tlak krvi, potenie, prekrvenie)



WHAT STRESS DOES TO THE BODY



Stresový stav spôsobuje

- 1) Hormonálne zmeny (ACTH, kortizol, serotonin, cukor, tuk)
- 2) Fyziologické zmeny (pulz, tlak krvi, potenie, prekrvenie)
- 3) Psychologické zmeny (vnímanie, priestorová orientácia, čas)

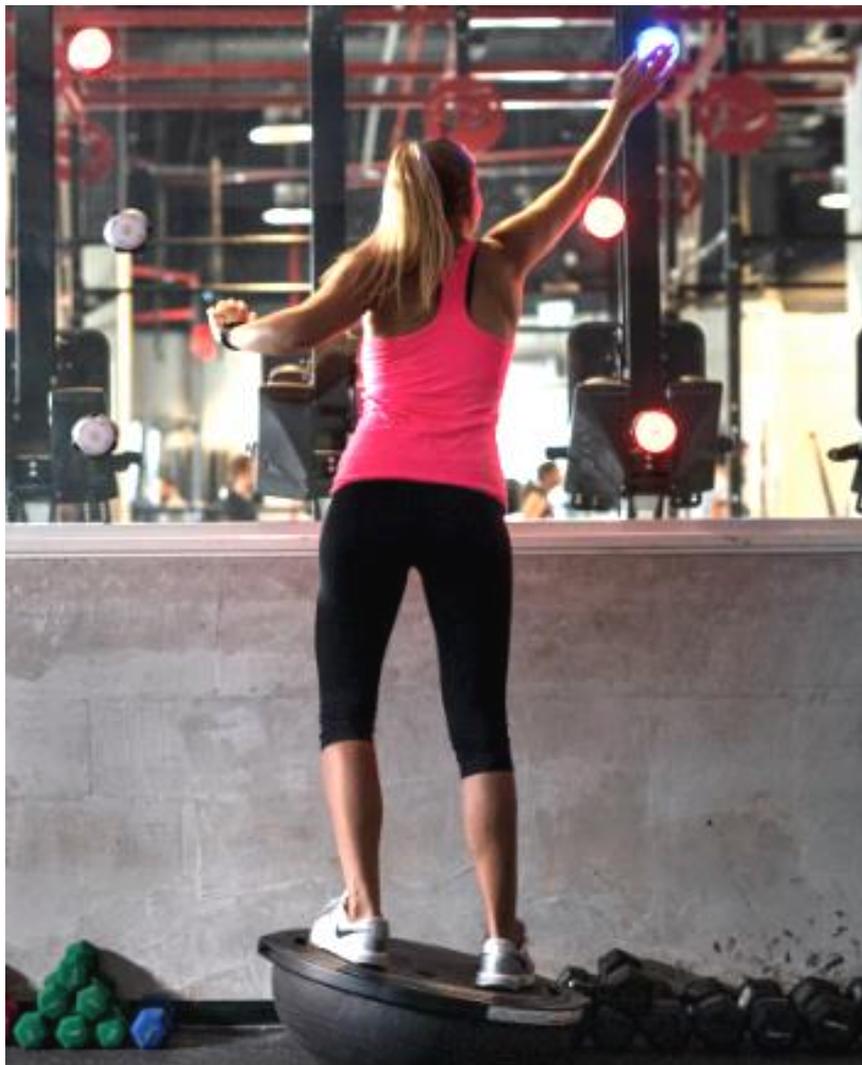


Ako stres / mentálne vypätie ovplyvní náš výkon?

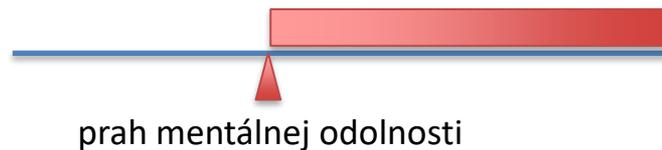
- Rozhodovanie: vidíme čierno – bielo
(A ↔ B)
- Nevidíme celú škálu možností
- Kalkulovanie, predvídanie, improvizácia, reakcia, časovanie záberov
- Zapína sa “autopilot”, ktorý nevníma detaily (priestor, čas...)

Nástup stresového stavu chceme oddialiť

Mentálny tréning



Mentálna odolnosť



- Každý má vrodenu určitú predispozíciu
- Dá sa trénovať!
- Čo môžeme zlepšovať?

Mentálny tréning

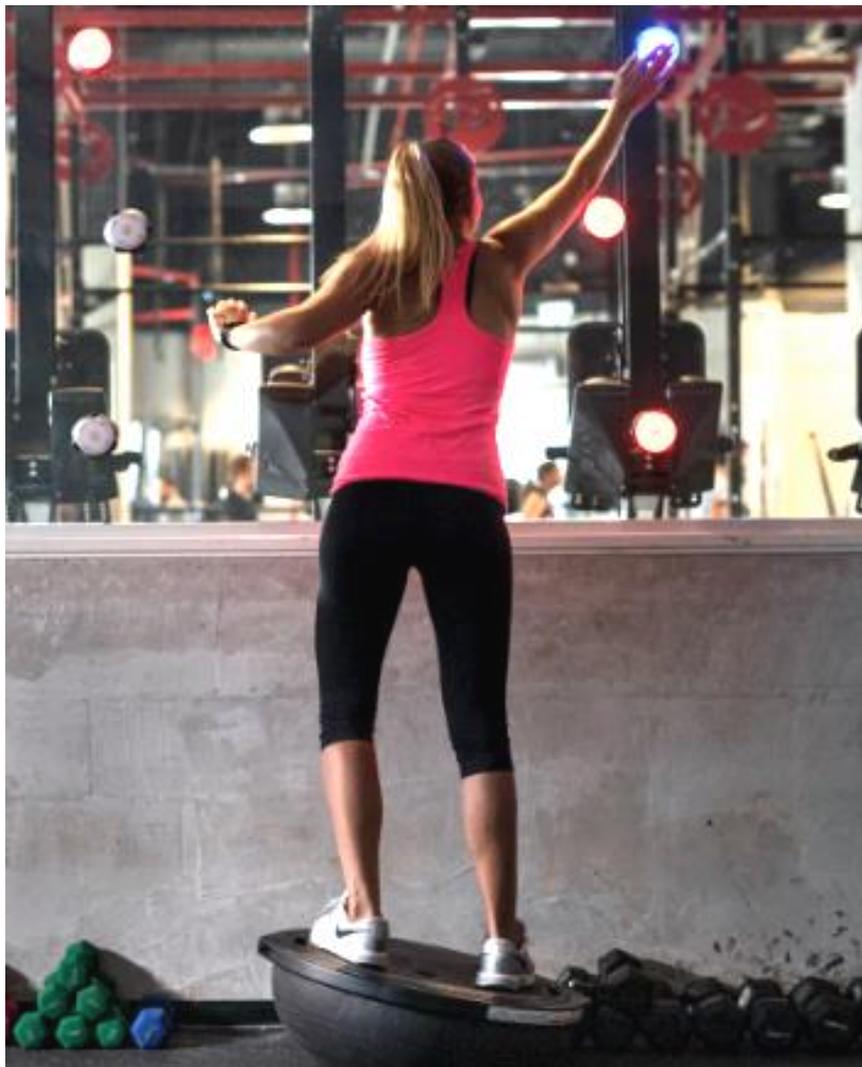


*Samotná činnosť je odmenou a prináša
vnútorné potešenie.*



Stav “ F L O W “

- Si pohltенý tým čo robíš
(oddaný činnosti)
- Bezmyšlienkový stav
 - Nevnímaš čas
 - Nevnímaš emócie
- Žiješ v AKTUÁLNO M okamžiku
- Telo pracuje samo
- Pocit vnútorného pokoja
(žiadne obavy, neistoty)
- Užívaš si to!



Mentálna odolnosť

- Čo môžeme zlepšovať?
 - ✓ Koncentráciu
 - ✓ Koncentráciu v stresovej situácii
 - ✓ Reakcie
 - ✓ Periférne videnie
 - ✓ Schopnosť relaxácie

Mentálny tréning



Koncentrácia

- Obracanie pozornosti (vrodené)
- Menej podnetov = vyššia koncentrácia
- Vieme ju trénovať (v príprave)

Mentálny tréning



Koncentrácia

- Obracanie pozornosti (vrodené)
- Menej podnetov = vyššia koncentrácia
- Vieme ju trénovať (v príprave)

Vieme ju navodiť PRED štartom:

- ✓ Zameranie koncentrácie na niečo
alebo
- ✓ Kľúčové slovko, veta (aj počas jazdy)



Koncentrácia

- Rušenie koncentrácie
(myšlienky, únava + komentátor, povzbudzovanie)
- Tréning koncentrácie
 - v tichu
 - s rušivými elementami
- Tréning koncentrácie **v stresovej situácii** (čas, chyba...)
- Udržanie koncentrácie **po chybe** (nacvičuj v tréningu, akceptuj chybu)
 - 1) vydýchni
 - 2) prehovor k sebe
 - 3) povedz si čo nasleduje

! Nepočítaj / nekalkuluj



Relaxácia

- Relaxácia = žiadne myšlienky
- Focus na vlastné telo
- Uvoľnenie / vypnutie mysle (obojsstranné prepojenie tela a mysle)
- Tréning so spätnou väzbou
- Tréning v rôznych podmienkach
- Dýchanie:
 - 1-2-3
 - 1-2-3-4-5-6



Brain Training



InnerB...



Peak



Elevate



Lumosity

Brain Training Apps

- PEAK Brain Training
- Lumosity
- Elevate

Koncentrácia v stresovej situácii, flexibilita

Relaxácia

- Inner Balance

Mentálny tréning



Nemyslite na ružového slona!

Mentálny tréning



Nemyslite na ružového slona!



Nemyslite na ružového slona

IBA Pozitívne formulácie

- X “Neskráť ten výjazd”
- ✓ “Urob dlhší výjazd”



Psychologické špecifiká žien

- Emocionalita (citlivosť na vonkajšie podnety)
(konanie pod emóciami)
- Sebavedomie, odvaha, riziko
(ťažšie robia rozhodnutia, menej riskujú)
- Zodpovednosť (uvedomenie si následkov)

Náladovosť (menštruačný cyklus)

Depresia (menštruačný cyklus)

Stravovacie poruchy, spánkové poruchy



Nižší prah mentálnej odolnosti



www.youtube.com/janadukatova



www.instagram.com/janadukatova



Ďakujem



“NEVER STOP
IMPROVING”