



Spolujezdecká Akademie

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

NÁVRATU PO NEHODĚ

Prezentující: Roman Švec



MOTTO:

Boxeři, sjezdaři, hokejisté... prostě všichni se vracejí, i když to minule bolelo. Milují totiž svůj sport.





URČITĚ SE VÁM NEHODA STANE.





A first-person perspective from the driver's seat of a rally car. The driver's hands, wearing black racing gloves, are on a three-spoke steering wheel. The dashboard features several analog gauges and a central digital display. The car is white with black roll-over protection bars. A white helmet with red '3M' and 'Peltor' branding is visible on the right. The car is driving on a dirt road with green grass and trees in the background.

Jan PILAŘ – Roman ŠVEC
Rally Vyškov



BRÁT TO JAKO FAKT JE ZÁSADNÍ FORMOU PŘÍPRAVY NA NI.



René DOHNAL – Roman ŠVEC
Rally Český Krumlov



BEZPROSTŘEDNĚ PO NEHODĚ TOTIŽ **POTŘEBUJETE**
PERFEKTNĚ FUNGOVAT (viz postupy při nehodě).



Jan POŘÍZEK – Roman ŠVEC
Rally Vsetín



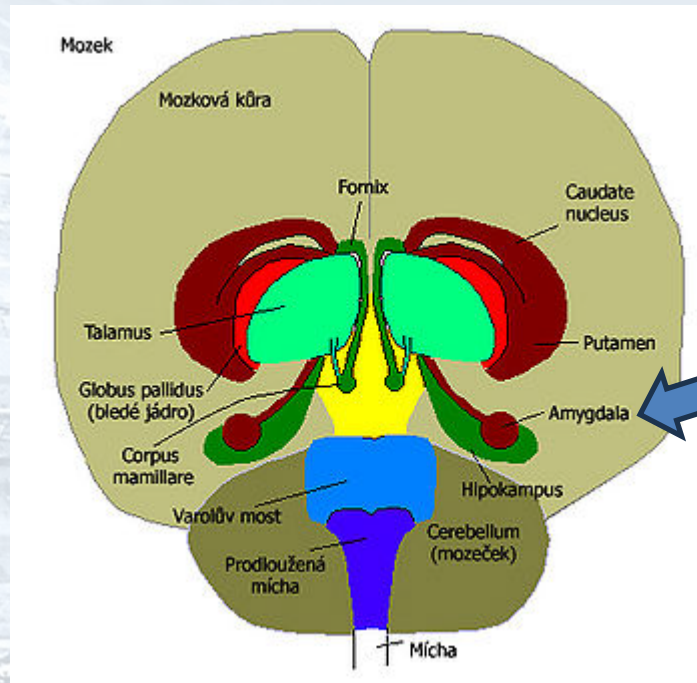
A NEJHORŠÍ JE...



ŽE ŘIDIČI JSOU PŘI RANÁCH **STRAŠNĚ VULGÁRNÍ!**



PRINCIP VNÍMÁNÍ KRIZOVÝCH OKAMŽIKŮ



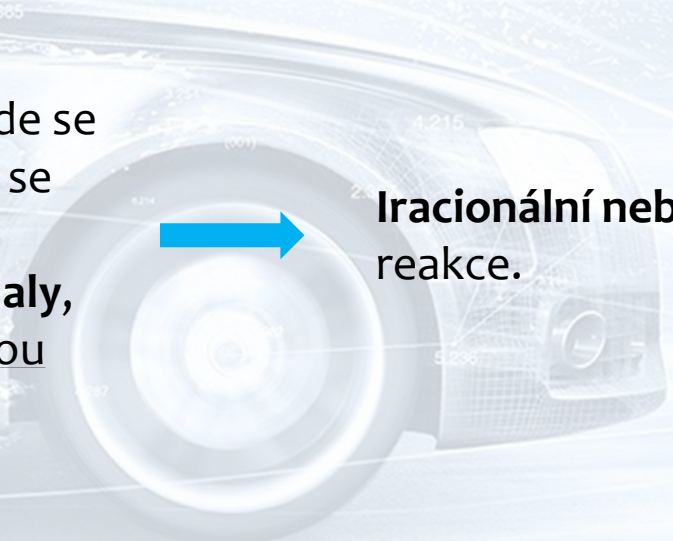


Trauma je definováno jako situace, která přesahuje běžnou lidskou zkušenost a zanechává v člověku hluboké emocionální stopy. Proto **nemusí být možné** bezprostředně po nehodě perfektně fungovat.

Informace se nemohou dostat do **hipokampu**, což je struktura v mozku, kde se ukládají důležité vzpomínky. Místo toho se smyslové vjemy, tělesné stavy a pocity spojené s traumatem ukládají do **amygdaly**, kde se rozpadají na fragmenty a nemohou být vnímány jako celek.



Iracionální nebo instinktivní reakce.





„... se rozpadají na fragmenty a **nemohou být vnímány jako celek.**“



Nelze zpracovat něco, co nemohu vnímat.



Proto je zapotřebí zpracovat si celou událost ex post.



První nehoda?



Nesmyslná bezprostřední reakce? **Není to tvá chyba.** Chybou by bylo o reakci mlčet.



Hovoř o situaci, připrav se na příště. Nastav očekávání.



JAK RACIONALIZOVAT EMOCI?



KOMUNIKACE.

NEODMÍTÁNÍ.

ŽÁDNÝ „SLON V POKOJI“.



KOMUNIKACE.

Hovořte s jezdce o tom, proč k nehodě došlo.
Hovořte o tom, jestli jste schopni faktor **eliminovat**.
(pokud ho eliminovat chcete 😊)

Komunikace o nehodě je **příprava** na budoucí závodění = snižování rizika.





NEODMÍTÁNÍ.

- Neodmítejte fakt, že k nehodě došlo.
 - Neodmítejte se o ní bavit.
 - Neodmítejte „hloupé otázky“ okolí.
- Čím více se o nehodě budete bavit, tím racionálnější vám přijde *(budete nalézat další a další „mikrodůvody“ jejího vzniku a bude pro vás snazší pracovat na jejich budoucí eliminaci).*



ŽÁDNÝ „SLON V POKOJI*“.

Mluvte otevřeně. Čas zkouknout onboard nehody? Ideálně **hned**.

„Slon v pokoji“ zásadně komplikuje komunikaci.

Akceptujte však, že pro vaše blízké může být nehoda „no go“ téma.

*„Slon v pokoji“ je metafora tzv. „kolektivního popření“ - zjevný, závažný problém, o kterém všichni vědí, ale nikdo o něm nemluví, protože je to **nepříjemné**, těžké, nebo se toho tématu všichni **bojí dotknout**.



Důvěra v jezdce není závislá na čase, ale vždy na okolnostech.

SOUTĚŽE

HIT

SOUTĚŽE

Kde je vyšší riziko?



Opakované chyby bez katarze = čas odejít = snížení rizika.



NEHODA = DEFICIT DŮVĚRY? NE TAK ÚPLNĚ.

Sport, ve kterém **všichni** chybujeme.

Základní princip rally – kdo udělá méně chyb, má lepší čas.

Extrémní výkony > Vyšší chybovost. Chybují všichni:

- Jezdec
- Spolujezdec
- Technika
- Mechanici

Pokud hledáte jistotu, mám pro vás špatnou zprávu...



Pokud hledáte jistotu, mám pro vás špatnou zprávu...



WRONG SPORT.



JE JEDNO, KDO CHYBOVAL. PRACUJTE VŽDY **NA SOBĚ**.

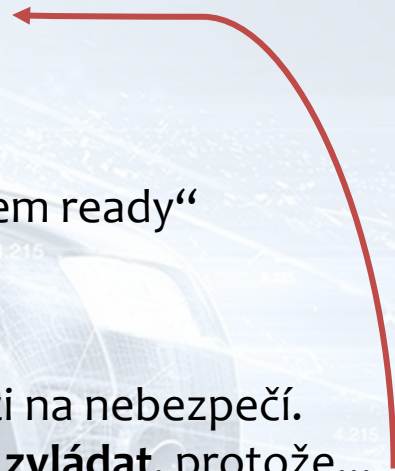
NERVOZITA GENERUJE CHYBY



KVALITNÍ PŘÍPRAVA SNIŽUJE NERVOZITU > „jsem ready“



Normalizujte strach jako **přirozenou** a adaptivní reakci na nebezpečí.
Nejde o to strach ihned zcela odstranit, ale **účinně ho zvládat**, protože...





PRACUJTE SAMOZŘEJMĚ I SPOLEČNĚ - IDENTIFIKACE NEDOSTATKŮ.



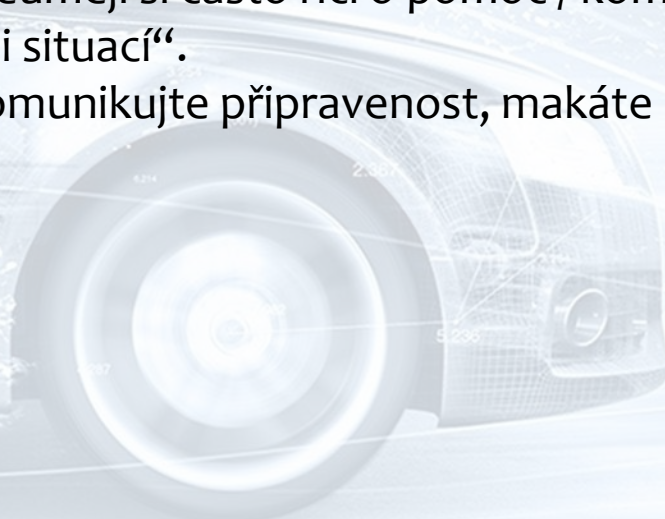
SNIŽUJETE RIZIKO





NEJSTE SAMI, KDO TO „NEŘÍDÍ“.

- I jezdec může být vlivem závady či naší chybou jen „pasažérem“.
- Snadno se může dostat do situace, kdy vozu nevěří.
- Jezdci mají jinou povahu, neumějí si často říci o pomoc / komunikaci.
- Zkoušejte jim být „průvodci situací“.
- Pokud šlo o naši chybu > komunikujte připravenost, makáte na sobě (snižujete řidičův stres)
- Komunikujte jim důvěru





RIZIKO A STRES POTŘEBUJE PROTIVÁHU

Relaxační techniky

- Vizualizace minulých úspěchů > umíme to, nejsme tu náhodou
- Víra ve vlastní schopnosti > makám eliminuji svou budoucí chybu (viz příprava)
- Víra v týmové schopnosti > udělali jsme kus práce
- Důležitá je **přítomnost**. Ta vše definuje.
- Zklidnění mysli před startem > zpomalení přípravy, klid, dostatek času.
- Snažte se makat fyzicky. Zvýšená fyzická aktivita objektivně snižuje stres při zátěži.
- Eliminujte zbytečný stres. Připravujte se dříve, dejte si více času.





URČITĚ SE VÁM NEHODA STANE.

NASTUDUJTE SI PROTO PROSÍM SPRÁVNÝ POSTUP PŘI NEHODĚ.



HLEDAT POMOC JE V POŘÁDKU.

Máte-li problémy se spánkem, jste neschopni soustředění, máte emoční problémy, **nebojte se vyhledat pomoc. Není to slabost, je to příprava.**

„Největší chybou lékařů je, že se snaží léčit tělo, aniž by léčili duši. Přitom tělo a duše jedno jsou. Nelze je léčit odděleně.“

-- Platón



Spolujezdecká Akademie

DÍKY!

Prezentující: Roman Švec
roman@romansvec.com

+420 774 042 400