

Otázka: Psychické procesy ve sportu

Předmět: Sociální politika

Přidal(a): anonym

Vnímání zachycuje to, co v daný okamžik působí na smysly, informuje o vnějším světě (barva, chuť) i vnitřním prostředí (bolest, zadýchání).

Vnímání je subjektivním odrazem objektivní reality v našem vědomí prostřednictvím receptorů.

Umožňuje základní orientaci v prostředí, respektive v aktuální situaci.

Vnímání času, prostoru, principy vnímání ve sportu, specifické vjemy

VNÍMÁNÍ ČASU

- **Historický čas** - generace, vývoj rodu, histor. události
- **Biografický čas** - vnímání událostí života jedince
- **Situační čas** - bezprostřední vnímání časových úseků (biorytmy - umělé svícení, variabilní nepravidelná doba tréninku...)

- Je cvičitelné, odhad času běhu, plavání, ...
- Platí princip triády

PROSTORU

- vnímání prostoru se cvičí od dětství
- začíná upevněním spojení oko-ruka
- rozvíjí se při lezení, chůzi, pohybu v terénu
- cvičí se celoživotně
- uplatňuje se ve všech pohybových činnostech (vnímání rychlosti a dráhy míče, vnímání prostoru v malé tělocvičně, ve velké hale,
- řešením je cvičení, trénink

PRINCIPY vnímání ve sportu

- Princip **reflexního oblouku** – podnět –analyzátor-funkční dostředivá dráha-NS-odstředivá dráha (sval)
- Princip **prahovosti** –aby jedinec mohl vnímat podnět, musí mít urč. intenzitu (biologický základ)
- Princip **komplexnosti** – ps. procesy fungují jako systém, funkcí tohoto systému jsou komplexní vjemy (pocit něčeho, cit pro něco)
- Princip **celistvosti** – nazírání na situaci jako celek, časoprostorové souvislosti – základní pohybová TRIÁDA
- Princip **selektivnosti** – výběrovosti při vnímání, vytěsnění některých vjemů úmyslně a neúmyslně

Specifické vjemy

VNÍMÁNÍ POHYBU

- **Vnímání vlastního pohybu** - nápodoba pohybů, např. ve dvojicích podle pokynů, otevřené i zavřené oči
- **Vnímání okolního pohybu** - zrakové a sluchové informace, zkušenosti (kinetóza - špatně z pohybu)

Pozornost, vlastnosti pozornosti ve sportu

POZORNOST

Je vždy podmíněna motivací, volným úsilím, přetrénováním, únavou

- **A) bezděčná pozornost** - upoutává vše, co je nápadné (arogantní chování, výstřední nebo značkové oblečení sportovce, aj.)
- **B) záměrná pozornost** - je konkrétní proces soustředění na určitý podnět, signál, jev
- **C) posturální pozornost** - je pohotovost k reakci

Několik podnětů je třeba ve vnímání analyzovat, zpracovat v CNS, vybrat tu správnou reakci a realizovat ji.

- **TRIÁDA**= pohybové reakce v daném prostoru, v čase

VLASNOSTI POZORNOSTI

Opakování:

- A) intenzita
- B) rozdělení
- C) stálost
- D) rozsah
- E) bdělost

Paměť, představy (pohybová, o pohybu)

- poznávací procesy ve sportu

PAMĚŤ

Je schopnost zapamatovat si rychle krátké pohybové struktury bezprostředně po vjemu

- **Sekundární paměť**

- zapamatovat si delší pohybové celky, sestavy v gymnastice aj.

- **Pohybová paměť**

- na základě předchozího pohybového zážitku (trénováním, zkoušením, aj.)

PŘEDSTAVY

Má zásadní význam pro řízení motoriky

- FANTAZIJNÍ představy – obrazotvornost (např. esteticko-koordinační sporty)
- POHYBOVÁ představa – podložena propioceptivním čítím (vnímání polohy těla), vyvolává napětí, vnitřní pohyb
- Představa O POHYBU – je i zraková, sluchová

Myšlení (pohybová, hráčská inteligence)

MYŠLENÍ znamená v širším slova smyslu souhrn všech vědomých mentálních (psychických) činností, v užším slova smyslu jejich nejsložitější a patrně jen člověku vlastní část, která je schopna abstrakce a reflexe

Druhy:

- a) OPERATIVNÍ (činnostní) – při utkání urč. akce aj.
- b) TAKTICKÉ – např. před zápasem

Jiný pohled:

- a) AUTISTICKÉ – vlastní zorný úhel
- b) týmové, kolektivní

POHYBOVÁ inteligence

- převážně vrozená, faktor sportovního nadání

HRÁČSKÁ inteligence

- vzácná schopnost herního myšlení
- součástí jsou: pohyb. Inteligence, umění „vidět pole“, herní kreativita, sociální dominance

Emoce ve sportu (sportovní stavy, úzkost, strach)

EMOCE - city

- jsou poznávací procesy ve kterých člověk hodnotí vztahy k někomu, k něčemu
 - subjektivní zážitky libosti, nelibosti
 - sport je důležitým zdrojem emocí
- **příčiny** - soutěživost, emoční dynamika, herní prožitky, nejistota výsledku
- **prožitek** - silná emoční epizoda, která má tendenci často opakovat. Časem si prožitek zlepšujeme

SPORTOVNÍ STAVY:

- **1) před startovní stavy** - jsou často spojeny s trémou, napětí y očekávání, obavy o výsledek. Mají určité psychofyzické příznaky = pocení, žaludeční nevolnost, nespavost před startovní horečka nebo apatie
- **2) soutěžní stavy** - emoce trvají od zahájení až do konce. Maximální zaujetí sportovce. Záleží na průběhu soutěže
- **3) pozávodní stavy** - objevují se, jak to dopadlo. Cílem je úspěch a následuje odměna. Neúspěch může dojít zklamání frustrace.

- **ÚZKOST** = je vyvolána nereálným cílem

- **STRACH** = je zaměřen na určitý objekt

- **Úzkost a strach** jsou emoce astenické, tj. tlumící a blokující aktivitu

EMOCE lze definovat jako psychologický stav, který vede organismus do akce.

- Jsou také hodnocením, vztahem, postojem sportovce k osobám, sportovcům, jevům, událostem i činnostem.
- Vyjadřují, zda jím prováděná činnost probíhá úspěšně či neúspěšně, jak se mu daří realizovat vytyčené cíle.
- Oproti vnímání, které odvrátí objektivní realitu, vyjadřují emoce vztah i postoj sportovce k této realitě
- **Emoce** je reakce na podnětovou událost, skutečnou či imaginativní, přenášející změnu vnitřních orgánů i ve svalové oblasti. Projevující se subjektivně charakteristickým způsobem, 31 vyjádřená změnami v obličeji a v chování.

SPORTOVNÍ STAVY

- **PŘEDSTARTOVNÍ stavy**

- Sportovní soutěž je zpravidla veřejným vystoupením, předchází jí napětí z očekávání.
- Obecně jde o příznaky trémy, známé i z jiných oblastí veřejné činnosti.
- Emoční průběh záleží na důležitosti závodu a osobnosti sportovce.
- Ve sportu je vyhraněných „trémistů“ relativně málo, přesto osoby emočně labilní protínají předstartovní stavy dlouho předem a se značnou, stupňovanou intenzitou.

- **SOUTĚŽNÍ stavy**

- Je to emotivita, která doprovází sportovní činnost od zahájení do konce.
- Má povahu usilování, boje, zvládnání a kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zdaru či dílčích frustracích.
- Nemusí jít vždy o soutěž, závod, turnaj či podobnou organizační jednotku.
- K obdobným emočním stavům může docházet i v průběhu tréninkové aktivity.
- Sport vždy znamená srovnání s určitým standardem výkonu, porovnání individuální, nebo srovnání s představou

- **POZÁVODNÍ stavy**

- Jsou zásadně ovlivněny výsledkem sportovní činnosti, souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku.
- Běžné potréningové stavy jsou určeny pocitem splnění úkolů a stupněm únavy („dostat do těla“) má eustresové účinky a je prožíván libě jako uspokojení z tréninkové investice do rozvoje výkonnosti.

ÚZKOST

- Úzkost ve sportu je větší psychologický problém, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně popsat a určit, ale velmi nelibě ji prožívá s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem.
- Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná a nespecifická.
- Je proto méně pochopitelná a považuje se za patologický jev
- Úzkost je chápána ve dvou významech, jako stavová a rysová.
- Úzkost jako stav je aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení jedince

- Projevuje se snadným a častým vznikem úzkostných stavů

STRACH

- Strach se od úzkosti liší konkrétnější příčinou. Je to emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus, bráníčí člověka před poškozením
- Strach je ve sportovní činnosti velmi významným citem. Obecně vzniká z ohrožení hodnot.
- Prvním stupněm při přechodu překvapení ve strach je úlek, který je druhem náhlého strachu před neočekávaným nebezpečím.
- Protipólem strachu je odvaha, projevující se jako riskování

- **Strach i silnější úzkost** jsou prožívány jako škodlivé, nepříjemné, trýznivé napětí, často s více či méně výraznými pocity nepříjemné tísně v srdeční krajině nebo kolem žaludku