



IMAGINACE V PRAXI

Veronika Kavková

Imaginace x vizualizace

- **Vizualizace** = pouhé zapojení „zrakových obrazů“
- **Imaginace** = zapojení všech smyslů do představ:

zrak, čich, sluch, hmat, chuť

a

emocí a vnímání pohybu

K čemu se imaginace využívá

- **Psychoterapie:** odreagování traumatu, změna emocí, učí nás čelit svým strachům a fobiím
- **Relaxace:** uvolnění, odreagování, dodání energie, navození pocitů štěstí...
- **Tvoření něčeho nového:** umění, práce
- **Sebeřízení a sebemanipulace:** tvůrčí imaginace

Psychologické dovednosti

Motivace

Sebevědomí

Koncentrace

Kontrola úzkosti

Zvýšení nebo snížení nabuzení



Jak úspěšně využívat imaginaci k sebeřízení

Kvalita představ:

- *živost (zrak, sluch, hmat, čich, vědomí pohybu, emoce)*
- *kontrolovatelnost*
- *reálnost*
- *pravidelné opakování*



Imaginace ve sportu

- *ve sportovním tréninku je využívána k mentálnímu nácviku jednotlivých motorických dovedností, komplexních herních strategií, psychologických dovedností atd.*
- *Nejvíce se hodí k nácviku jednotlivých motorických dovedností (basketbalový hod, skoky, podání...)*

Princip fungování

Fungování:

Tzv. princip psychoneurosvalové funkční shody.

výzkumy

