

Emoce a psychické stavy ve sportu



Emoce

- širší pojem než cit
- **všestranné citové projevy člověka**
- doprovázeny **pohybovými, výrazovými a fyziologickými projevy**
- **subjektivní odpovědi organismu na různé podněty**

Teorie a terminologie v oblasti emocí

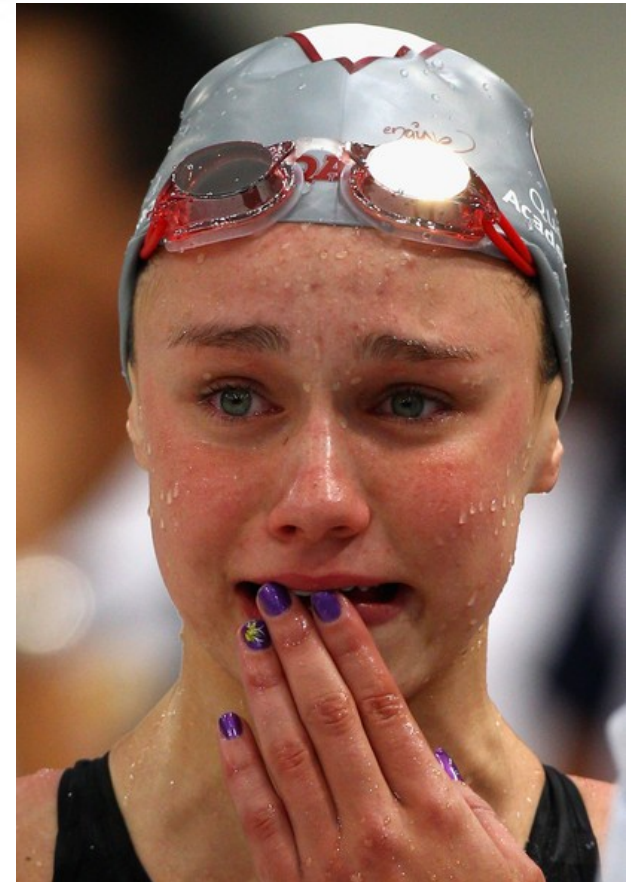
Složky emocí

subjektivní prožitek, obsahující jak afektivní (libé-nelibé) tak kognitivní hodnocení (významu situace a vlastních možností ji zvládat)

tělesné změny (spojené se změnami v autonomní a neurální aktivaci)

emocionální výraz

připravenost k jednání (jako stav aktivace i tendence ke specifickému jednání).



Tělesné změny – aktivace a emoce

většina změn při E je způsobena aktivací sympatického (připrav je na boj / útěk) oddělu autonomního nervstva

vyvolává (nemusí všechny majdou)

spouštěno
z hypothalamu
a části
limbického
systému

1. zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence (tep)

2. zrychlení dýchání

3. zúžení zornic

4. větší pocení, méně slinění a hlenů

5. více glukózy v krvi (více energie)

6. větší srážlivost krve (pro případ poranění)

7. snížení motility gastrointestinálního traktu (krev od žaludku a střev
ke kosterním svalům)

8. vztyčení chlupů na kůži → husí kůže

+ stimulace vylučování adrenálních hormonů (nadledvinky, hypofýza)

Intenzita emocí

intenzita pocívané emoce je závislá na zpětné vazbě, kterou mozek dostává od autonomního systému – čím větší zpětná vazba, tím nižší emocionální reaktivita (poznatky získané při studiu změn emotivity u lidí s patením poraněním to potvrzují)

Dělení emocí

- **Nižší** – vývojově starší, souvisí s uspokojováním biologických potřeb, prostřednictvím nich reagujeme na změny v prostředí (např. údiv, strach, hněv, radost)
- **Vyšší** – city tzv. společenského vědomí, jsou výsledkem socializace (přátelství, láska k vlasti, pocit zodpovědnosti, morální a estetické city...)

City

- **prožitky týkající se hlavně našeho subjektivního stavu, který zakoušíme**
- hodnotí náš stav, doprovází naše konání, vnímání, představy i myšlení
- **příjemné (libé) vs. nepříjemné (nelibé)**
- dlouhodobý **citový vztah** (láska, nenávist, úcta)

Dělení citů

- **Nálady** - nižší intenzita, dlouhé trvání, jsou poměrně stabilní .
- „podbarvují“ celkové prožívání
- nejsou vázány na konkrétní objekt
- sklony k určitým náladám (sanguinik k veselé náladě, melancholik naopak ke smutné náladě)

Dělení citů

- **Afekty** - silné, bouřlivé, probíhající krátce
- vznikají rychle, probíhají intenzivně a rychle odezní
(*např. výbuch vzteku*)
- afektům více podléhají labilní temperamentové typy
(cholerik a melancholik)

Dělení citů

- **Vášeň** - hluboké, velmi intenzivní a dlouhotrvající emoční stavy vztahující se ke konkrétním objektům a činnostem

(vášnivá láska i nenávisť k druhé osobě, vášnivý sportovec)

Psychické stavy v soutěži

- Pro sport je charakteristická silná emocionalita.
- Významně podmiňují sportovní výkon (negativně i pozitivně).
- Vznik emočních stahů spjatých se sportem je přirozený (podmínky soutěže pro většinu sportovců znamenají určitou míru tenze v níž vznikají obavy a úzkost).

Předstartovní stavy

- Rozeznáváme širokou škálu předstartovních stavů, které vycházejí z úrovně nabuzení organismu (tzv. aktivační úroveň).
- Hlavními příznaky jsou obavy o výsledek, strach ze selhání, napětí z očekávání a předstartovní úzkost.
- Extrémem na této škále je *předstartovní apatie* na jedné straně a *předstartovní horečka* na straně druhé.
- Oba tyto stavy mohou narušovat zaměření pozornosti, vyvolávat nežádoucí myšlenky či zvyšovat napětí ve svalech, což může vést následně ke špatné koordinaci pohybů a tím pádem i k chybovosti.
- Obecně jde o příznaky trémy a trvají až do doby, kdy přestává sportovec trénovat.

Soutěžní stavy

- Začínají několik hodin či minut před soutěží a trvají u některých sportovních specializací do zahájení soutěže (např. u lehkootletických běhů) a v jiných, např. ve fotbale, mohou trvat i během zápasu.
- Na to navazují stavy posoutěžní.

Posoutěžní stavy

- Jsou závislé na průběhu, ale především na výsledku utkání či sportovního výkonu.
- Jedná se nejen o subjektivní hodnocení, ale i hodnocení druhými osobami (trenér, mediální hodnocení, hodnocení veřejnosti)
- V těchto případech jde především o nálady (euforická, agresivní, depresivní).
- Regulace posoutěžních stavů je jednou z činností sportovního psychologa.
- Důležitou roli hraje tzv. kauzální atribuce (hledání příčin sportovního výsledku) – ovlivňuje další motivaci.

Agresivita

Tendence k útočnému jednání vůči druhé osobě nebo okolí, u člověka je její příčinou frustrace.

- *Agrese altruistická* – zaměřená k ochraně druhých
- *Agrese anticipující* – agresivní reakce s cílem hájit vlastní teritorium vůči vetřelci
- *Agrese instrumentální* – agrese naučená, získaná, je výsledkem učení (posiluje ji okolí)
- *Agrese indukovaná* – vyvolaná nejčastěji s úmyslem pozorovat agresivní chování
- *Agrese přesunutá* – agrese zaměřená proti organismu nebo objektu, který není zodpovědný za podněty, které způsobily agresivní chování

Agresivní chování člověka je přirozenou součástí jeho sociálního chování a zároveň je součástí chování zaměřeného na uspokojení potřeb a dosahování cílů.



Agrese

Není přemýšlení o tom, jak udělat někomu něco špatného, ani plánování a představování si, jak někoho zranit

Je to chování!

Znakem agrese je cílevědomost a úmysl.

= chování, které vědomě a se záměrem ubližuje, násilně omezuje svobodu a poškozuje jiné

Agrese

- Náhodné poškození jiné osoby, stejně jako poškození díky neopatrnosti není agresí.
- Agresí rozumíme jak chování, ale lze ji i definovat jako čin nebo jako situaci (událost).

= uskutečněné nebo uskutečňované záměrné poškození jiné osoby.

Znaky agresivního chování

- Poškozuje jinou osobu.
- Je záměrné.
- Porušuje situačně - relevantní normy.
- Není motivované snahou pomoci dané osobě ani jinými prosociálními úmysly.

Agresivita

= **vnitřní pohotovost** jednat agresivně v různých typech situací (rys osobnosti)

- Agresivita je tendence k agresi.
- Přirozená a nutná vlastnost živočichů, aby přežili v přírodních podmínkách.

Cíl agrese

Zničení překážky nebo demonstrace hrozby, síly, převahy.



Hostilita

= **všeobecný nepřátelský postoj** vůči lidem.

- Může být příčinou agresivity.
- Nemusí se projevovat ubližováním jiné osobě (agresí).
- Projevuje se např. tím, že jedinec nemá rád jinou osobu, negativně se o ní vyjadřuje

Agresivita ve sportu trápí většinu sportovních disciplín (tři přístupy)

1. Sportovní aktivita je ve vztahu se zvýšenou agresivitou (Zillman, Katcher & Milavský, 1972) – kritika sportu za jeho údajný spolupodíl na nárůstu násilí
2. Sportovní aktivita je ve vztahu se sníženou agresivitou (Martin, 1976, Corry, 1968) – sport je považován za univerzální prostředek pro zdravý rozvoj osobnosti
3. Mezi sportovní aktivitou a agresivitou neexistuje žádný vztah (Čermák, 1998, Šafář, 2003) – konkrétní vazby a vztahy mezi disciplínami nebo výkonností a agresivitou

Projevy agresivity

- Symboly – znaky a názvy klubů – draci, supi, tygři (vlajky, dresy)
- Verbální komunikace – zvedání hlasu, křik, nadávání, vyhrožování, vyčítání, ironie, jízlivost, ponižování
- Neverbální projevy motorické – rvačky, krutost k lidem nebo ke zvířatům, ničení majetku, (vznik delikvence)

Příčiny vzniku agresivity

- Disharmonické a dysfunkční rodinné prostředí
- Absence jednoho z rodičů (častěji otce)
- Nechtěné dítě nebo dítě citově deprimované
- Pohlavní rozdíly, které souvisejí s hladinou hormonů-ovlivňují vývoj hypotalamických center (chlapci jsou agresivnější)
- Hyperkinetická porucha chování – riziko vzniku delikvence
- Věk a prostředí sociální- adolescence