IMAGINACE V PRAXI

Veronika Kavková

fppt.com

Imaginace x vizualizace

- Vizualizace = pouhé zapojení „zrakových obrazů“

- Imaginace = zapojení všech smyslů do představ:

zrak, čich, sluch, hmat, chuť

a

emocí a *vnímání pohybu*

fppt.com

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

fppt.com

Psychologické dovednosti

Motivace

Sebevědomí

Koncentrace

Kontrola úzkosti

Zvýšení nebo snížení nabuzení

fppt.com

Jak úspěšně využívat imaginaci k sebeřízení

Kvalita představ:

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

fppt.com

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...)*

fppt.com

Princip fungování

Fungování:

Tzv. princip psychoneurosvalové funkční shody.

výzkumy

fppt.com