**Emoce, motivace a vůle ve sportu**

Průběh učení ve sportu ovlivňují psychické procesy učícího se sportovce.

Jedná se o procesy: 1) poznávací

2) emočně – motivační

3) volní

**Poznávací psychické procesy**: - patří sem – vnímání, pozornost, paměť, fantazie, myšlení

- mají význam – při vytváření představy pohybu, v pochopení   
 jeho biomechanických, strukturálních i jiných zákonitostí

- jedná se o – z hlediska psychologie jde o dokonalé vytvoření   
 pohybové představy, která je důležitým regulačním činitelem –   
 korekce praktických pokusů v pohybových dovednostech a   
 strukturách

**Emočně - motivační procesy** – zajišťují – intenzitu a směr chování sportovce v učení  
 - podílejí se - na výběru alternativ, různých variant řešení  
 - určují – míru mobilizace E - zdrojů   
 - míru snahy, jak dosáhnout stanovených cílů v   
 učení  
 **Volní procesy** – jsou - důležitou a účinnou komponentou procesu osvojování sportovních   
 dovedností  
 - součástí cílevědomého chování sportovce a mají vztah k jeho   
 schopnosti si stanovit adekvátní cíle a dosahovat je

***Emocionální zážitky* -** ve sportu jsou jednou z forem odrazu reality, která souvisí se sportem.   
 - jsou odrazem vztahů sportovce k této realitě. Mnohé z vnímaného je   
 ovšem sportovci lhostejné. Citový vztah vyvolá jen to, co souvisí s   
 uspokojením jeho potřeb a s požadavky společnosti.   
 - potřeby sportovce a na jejich základě vznikající hodnoty jsou rozmanité,   
 složité a velmi individuální.   
Proto ve sportu vznikají složité emocionální zážitky, často zahrnující protikladné emoce a city, např. *agresivitu* vůči sportovnímu soupeři, který je dobrým přítelem, nebo *odsouzení* hrubé hry spoluhráče apod.   
Pro sportovní činnost je charakteristická silná emocionalita, daná zátěžovým a současně přitažlivým programem sportu.   
  
Náročný program sportovní činnosti vede ke zvyšování aktivační úrovně. Prostřednictvím zvýšené úrovně aktivace se při sportovní činnosti mobilizují všechny síly organismu, především jeho *energetické zdroje*.

Vytváří se tak připravenost k činnosti. Program nebo podnět, který je pro sportovce málo významný, vyvolává malý aktivační efekt, kdežto program psychologicky významný má silný mobilizační a energetický účin.   
Vytvořená úroveň aktivace má potom zpětný vliv na realizaci sportovcova programu nebo na vhodnost jeho reakce na podnět.  
  
Změna aktivační úrovně ovšem nemusí bezvýhradně souviset s programem jednání - může být také jednostranně ovlivněna: - farmakologicky - hormony, psychofarmaka, ale i placebo,  
 - tělesným cvičením - protahování, rozcvičení   
 - autoregulačními zásahy - uvolnění, soustředění  
 - psychickými vlivy - představa, volní úsilí apod.  
Nejvýrazněji regulují aktivační úroveň člověka jeho **vědomé procesy** - hlavní regulační význam pro aktivační úroveň sportovce má to, že pochopí individuální a společenský význam situace.

* *Nízký výkon* je možné vysvětlit buď nízkou aktivační úrovní (např. únava), nebo velmi vysokou aktivační úrovní (např. vysoká odpovědnost, která vystupňuje motivaci a v některých případech může vést k podstatně zhoršenému výkonu).
* *Špičkové sportovní výkony* představují pro sportovce krajní psychickou zátěž, protože jsou spojeny s úsilím o maximální výkon v obtížných podmínkách sportovní soutěže. Aktivační úroveň, která je jevem velmi labilním, v důsledku velkých psychických zátěží a emocí značně kolísá od častých afektů dolů, někdy až k projevům apatie, a zpět. Těmito oscilacemi aktivační úrovně lze vysvětlit časté kolísání špičkových sportovních výkonů, které jsou na emoční vlivy velmi citlivé, relativně citlivější, než např. výkony pracovní.

Vše - co napomáhá dosažení cíle sportovních činností = vyvolává ***libé emoce***  
 - co brání = vyvolává ***nelibé emoce***

Prostřednictvím aktivační teorie emocí je možno pochopit spojitost emočního prožitku s tělesnými změnami v organismu člověka.

**Z aktivační teorie emocí se dá odvodit vliv emocí na činnost**.

Z kvalitativního hlediska rozlišil už Kant emoce na **stenické a astenické**.

**Stenické emoce -**  činnost povzbuzují, posilují ( vztek),  
**Astenické** - ji naopak tlumí (strach, úzkost).

**Úzkost a strach v tělesné výchově a sportu**:

*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.

*Strach -*je ve sportovní činnosti velmi významným citem. Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru, což se projevuje snížením aktivní energie, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod.   
Vlastní strach se vyskytuje nejčastěji při různých druzích sportovní činnosti bolestivého až rizikového programu.   
Sportovec je pohybově více či méně diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, jako by neviděl, neslyšel, nemyslel apod., je pasívní, vyhýbá se samostatným akcím, ztrácí sebedůvěru i bojovnost, bojí se bolestivých srážek apod.   
  
**Překvapení, radost, smutek, stud a vztek**.   
  
*Překvapení - j*e nejvyšší stupeň údivu, je to šok vyvolaný něčím novým a neočekávaným.   
Vysoká proměnlivost sportovní činnosti dává ke vzniku podobných stavů mnoho příležitostí.  
Obecně je překvapení velmi časté ve sportovních hrách, ale vyskytuje se hojně i ve sportech úpolových, v horolezectví, lyžování, sportovní gymnastice, motoristickém sportu apod.   
V motorice se překvapení obvykle projeví zpomalením až zástavou všech navenek pozorovatelných projevů.   
Cit překvapení je východiskem a pak pochopení události změní tento afekt ve strach, hněv, lítost, radost apod. podle konkrétní situace.

*Radost-*  především afekt radosti, se ve sportu vyskytuje často.   
Je to cit, který je základem zájmového charakteru sportovní činnosti. Z hlediska aktivity je citem převážně pozitivním, z hlediska sportu žádoucím cílem, vydatným zdrojem motivace.

*Smutek -* je aktivní a pasívní.   
Při *pasívním* smutku je člověk skleslý, nepohyblivý, hovoří tiše. Pasívní smutek narušuje relativně víc psychické procesy - především poznávací.  
*Při aktivním* se rozčiluje, hovoří, pláče, křičí, naříká. Aktivní forma je spojena s povrchní pozorností. Ve sportovní činnosti je smutek spojen obvykle s interpersonálními vztahy a se zmařenými předpoklady sportovního výkonu (neúspěch).

*Stud* **-**  je poměrně častým citem ve sportovním tréninku.   
Rozlišujeme stud: sexuální a nesexuální.

Při studu *sexuálním* se subjekt stydí, je-li nucen ukázat část těla, která je nějak v souvislosti se sexem. Ve sportu může vzniknout např. následkem defektu na úboru sportovkyně nebo sportovce. Obecně stud souvisí s hodnotou lidské důstojnosti.   
Stud *nesexuální* = spojen se studem, kdy se většinou sportovec stydí za svůj výkon, domnívá-li se, že jím utrpěla jeho prestiž.   
Souvisí tedy s potřebami sebeuplatnění.   
Stud je rovněž provázen výčitkami.   
Avšak na rozdíl od smutku jde zde o vlastní lidskou důstojnost.

*Vztek - hněv* - obecně vede ke zvýšení aktivity, je tedy z hlediska činnosti citem pozitivním (stenický afekt).   
Při velké intenzitě představuje afekt ničivý, který subjekt buď zvládne, nebo nezvládne.   
V nezvládnutelném vzteku ztrácejí věci a jevy pro subjekt aktuální hodnotu a dochází k ničení věcí, mravních hodnot, zákazů, interpersonálních vztahů, postojů apod. = **stav agrese**.

Jestliže sportovec dosáhne výkonu, který neodpovídá jeho aspirační úrovni, je nižší, potom nastává jiná situace, jejíž následky jsou mnohem složitější.   
Situace, ve které není splněno očekávání pravděpodobnosti, kdy je blokován postup k cíli, kdy je jakýmkoli způsobem zdržována nebo znesnadňována cesta k dosažení hodnoty, se v psychologii nazývá = **frustrace**.   
Sportovní neúspěch lze tedy obecně zahrnout pod pojem frustrace.

Celkově lze shrnout, že úspěch a neúspěch se vyskytují ve sportovním tréninku v určité jednotě své protikladnosti. Jejich vhodná regulace a zajištění jejich vhodné optimální.

***Motivace*** *-* sportovní činnosti je pojem značně rozsáhlý, který zahrnuje všechno, co determinuje   
 sportovce k určitým cílům, orientacím, k určitým konečným aktivitám tím, že v   
 souladu s jeho aspirací ho provokuje k jednání.

*Z hlediska sportovní činnosti nás zajímají* –   
 a) tendence, z nichž vychází sportovní činnost = tendence k pohybovým   
 projevům, k opakování činnosti, ke změnám činnosti apod.   
 b) tendence, které tvoří základ sportovního boje a soutěžení = agresivita,   
 sebeuplatnění apod.  
 c) tendence, které ohrožují sportovní výkon = úzkost, neurotičnost   
 d) tendence, z nichž roste osobnost sportovce, jeho dovednosti i morálka =   
 napodobení, ztotožnění, sugesce, vcítění

*Z teorie výkonové motivace vyplývá, že tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání.*

Pro tělovýchovné činnosti je důležité, že jednou z hlavních biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu.   
Potřeby sportovce jsou uspokojovány postupně, nejprve základní fyziologické potřeby, dále potřeba bezpečnosti, potom potřeba sounáležitosti, potřeba uznání, a nakonec potřeba sebeuplatnění.

Počáteční stadium - v začátcích sportovní činnosti je typické malou výběrovostí v oblasti sportovních aktivit.   
**Generalizace** motivů v praxi znamená, že nováčkovi ani tak nejde o konkrétní sport*, jako o sociální prostředí sportu* = známí, parta, kamarádi.

Druhé stadium - vývoje motivační struktury je **specializační**.  
Psychologicky začíná hrát roli *výběrové sebeuplatnění*.   
Začíná dominovat vazba na sport, ve kterém je sportovec úspěšný, roste v něm aspirační úroveň a ostatní zájmové aktivity jsou postupně vytěsňovány.

Třetí stadium - sportovního mistrovství je poznamenáno motivy sebeuplatnění, soutěžení a sociální odezvy.   
Přistupují i sekundární motivace, sport se stává prostředkem k dosažení dalších cílů - peníze, majetek, výhody.   
Jde o **stabilizaci motivační struktury** sportovce, kdy sportovec sportu věnuje velké úsilí a překonává v zájmu sportu často nemalé obtíže (zdravotní, vztahové).   
V hodnotové orientaci sport dostává přednost přede vším a často je sportovec ochoten podstoupit i pochybná rizika ve prospěch vidiny sportovní úspěšnosti = doping.

Čtvrté stadium - je poznamenáno involucí (omezování, zanikání) výkonnosti a s tím spojenou involucí napěťového systému motivační struktury.   
Přetrvává silný citový, rozumový i zvykový vztah ke sportu, ale sportovec už začíná chápat, že je za horizontem výkonnosti a jeho motivační struktura se přeskupuje.   
V komerčně pojatém sportovním prostředí se snaží sportovec „vytěžit“ ze sportu co se ještě dá. Někteří sportovci obtížně snášejí fázi „odchodu ze slávy“, končí a zase se vracejí.   
Často se sportovcům za zenitem výkonnosti nečekaně ve sportu daří. Není to jen díky jejich ohromným zkušenostem, ale i tím, že se změnil jejich postoj k závodění, od napjatého prestižního vztahu k uvolněnějšímu vztahu, spíše racionálně podloženému. V tomto uvolnění se lépe závodí, je to spojeno s menší mírou psychických zátěží.

***Volní procesy* -** jsou považovány za projevy složité volní aktivity člověka.   
Souvisejí s jednou z nejdůležitějších i a nejzáhadnějších vlastností člověka - **s vůlí.**   
Prakticky vystupují jako regulátor a energetizátor lidských činností, tedy i činnosti sportovní.  
Volní procesy jsou komplexní, promítají se do nich:  
 - procesy poznávací = myšlení   
 - vlastnosti osobnosti = charakter.

Volní procesy mají složku:  
 **excitační = budivou** - = zastoupena pobízivým sebe příkazem „musíš!“  
 **inhibiční = tlumivou** - představuje brzdící sebekontrolu v případech   
 nerozumné tvrdohlavosti, nebezpečných rizik apod.

V praxi je více nárokována první složka, ale úspěšné jednání vyžaduje součinnost obou.  
V realizační fázi volního procesu vzniká volní úsilí jako napětí spojené se snahou pokračovat v činnosti a dokončit ji.   
Nejčastější příčinou volního úsilí jsou objektivní a subjektivní překážky v činnosti a efekt dokončování činnosti formou finiše.