**Psychické procesy ve sportu**

Vytváření sportovních výkonů se bez aplikace psychologických poznatků dnes neobejde a nejde jen o výkony nejvyšší úrovně. Jedinec se dlouhodobě musí v tréninku věnovat nejen pohybům, ze kterých se skládá výkon, ale učí se novým vědomostem, taktice a strategii, než dosáhne mistrovské úrovně.

Někteří jedinci sice dosáhnou dílčích úspěchů, ale nedosáhnou na nejvyšší stupeň? Stačí k dosažení nejvyšší výkonnosti jen cílevědomý přístup k tréninku a houževnatost nebo musí sportovec ve své výbavě mít ještě další předpoklady? Mají všichni, kteří se sportem začínají stejné možnosti k dosažení nejvyšší mety? Odpověď se pokusíme najít na tomto příkladu.

*Příklad: Při tréninku žáků, všichni plní zadané úkoly na dobré úrovni, přesto trenér některé chválí a jiným vytýká při plnění úkolů různé nedostatky a není spokojen. Po dotazu na trenéra, proč tato rozdílná hodnocení – chválí jedince s nižšími schopnostmi, ale dříče a naopak kritika je na adresu jedinců, kteří úkoly plní snadno, nesnaží se, jak by bylo potřeba.*

Tato hodnocení jsou častá.

Co vlastně schopnosti znamenají a proč jsou jimi lidé různě vybaveni?

**Rozlišujeme vybavenost:**

* Empirickou
* Reálnou (aktuální, proměnnou)
* Potencionální
* Mezní - = možnosti = **vlohy**

***Vlohy – jsou geneticky získané potencionální předpoklady jedince k určitému druhu činnosti = potenciál člověka.***

***X***

***Schopnosti – psychofyzické předpoklady, na kterých závisí dynamika získaných vědomostí, dovedností a návyků i úspěšnost provedení určité činnosti.***

Vzájemný vztah mezi vlohami a schopnostmi je vyjádřen následujícím obrázkem, kde vnější obrazec vyznačuje potenciální možnosti = vlohy jedince a vnitřní obrazec ukazuje, jak se vlohy rozvinuly do schopností.

**Úroveň schopností** je dána dvěma faktory:

1. Dědičností
2. Prostředím

Oba faktory mají velký význam a nelze jeden upřednostňovat nad druhým. Existence samotných vloh ještě neznamená, že se tyto rozvinou ve schopnosti k tomu je potřeba podnětné prostředí a cílevědomá výchova.

Obr.: 

Mezi jednotlivými schopnostmi mohou existovat silné kompenzační vlivy. Tzn., že při nedostatečném rozvinutí jedné ze schopností může dojít k rozvoji a následnému nahrazení jinou silnější schopností.

*Příklad: hráč s nedostatečnou rychlostí reakce toto nahradí schopností dobré oordinace pohybů, anticipací herních situací, přesným vnímáním času a emocionální stabilitou ve vypjatých herních situacích.*

V průběhu ontogenetického vývoje člověka vliv dědičnosti klesá a naopak se zvyšuje vliv prostředí.

Schopnosti se v průběhu ontogeneze rozvíjejí nerovnoměrně, proto hovoříme o věku, který je vhodný nejen ke stanovení schopností, ale i k jejich rozvoji = **senzitivní periody (**Rychlost – optimální rozvoj 13 – 14 let, výběrová reakce 16 – 17 let….). Někteří jedinci svůj kalendářní věk předbíhají x zpožďují === **záleží na jejich stupni vloh** – senzitivní perioda nastupuje dříve.

Bez sportovní činnosti nemůžeme o schopnostech ani uvažovat natož je posuzovat. Důležitým činitelem v rozvoji schopností jsou i psychické vlastnosti osobnosti = motivace, zájmy, sklony ….

Pokud jedinec má dobré předpoklady a nejeví zájem o svůj výkonnostní růst je to k ničemu. Ani násilné utváření zájmů nepomáhá a výsledky ani nyní neodpovídají (ambice rodičů přenášené na děti).

*Př. Chlapce, který dosáhl úspěchu a jeho otec se rozhodl ho trénovat – vytratila se radost – byla povinnost.*

Podobné jevy uvidíme i u dětí, které začaly se sportovní přípravou příliš brzo. Většinou se děti sportovní činností přesytí a následně o ni ztrácejí zájem – TSM, ST.

Problematický je věk puberty, kdy zájmy zdánlivě velmi hluboké a intenzivní rychle vznikají a záhy zanikají.

Schopnosti sportovce mohou dosáhnout různých úrovní rozvoje a to z hlediska kvantity i kvality. **Vysoký stupeň rozvoje schopností se označuje jako nadání nebo talent.**

Existuje mnoho schopností se vztahem ke sportovní činnosti, a proto je dělíme do **tří skupin**:

1. Senzomotorické
2. Intelektové
3. Sociální
4. **Schopnosti senzomotorické** ( senzus = smysl, vnímání; motorika = pohyb)

Vztahují se k vnímání i k pohybovým projevům a jejich vzájemné koordinaci. Ve sportovní činnosti se nejčastěji uplatňují při nácviku pohybu, jeho regulaci a řízení. Kvalita senzomotorických schopností je podmíněna činností receptorů – exteroreceptorů, interoreceptorů a proprioreceptorů i svalovým aparátem.

Jejich význam je především ve sportech, kde je kladen vysoký nárok na přesnost prováděných pohybů a rychlost reakce, přesné řízení a regulaci pohybů, pohybovou koordinaci.

Pojmy senzomotorika a psychomotorika naznačují úzké sepětí lidského pohybu s poznávacími funkcemi, které zajišťují neodmyslitelnou informační stránku hybnosti. Technické a taktické mistrovství sportovce souvisí s jeho kognicí (souhrn [operací](https://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/operace) a pochodů, jejichž prostřednictvím si člověk uvědomuje a poznává svět i sebe samého, [kognitivní](https://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=kognitivní) [procesy](https://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/proces), poznávání; výsledek těchto [procesů](https://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/proces), tj. to, co člověk poznal prostřednictvím [vnímání](https://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/vnimani), usuzování či [intuice](https://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/intuice) (znalost). Mezi kognitivní funkce tradičně řadíme vnímání, představování, pamatování, fantazii, myšlení a pozornost.

**Vnímání ve sportu**

***Exterorecepce***  - zajišťuje informace z okolního světa analyzátory (zrak, sluch), smysly (chuť, čich) a kožními receptory (tlak, bolest, teplo, chlad).

Kromě toho nabývá na významu ***interorecepce,*** tj. počitky z vnitřního prostředí člověka (propriocepce, kinesteze, rovnováha). Vše kulminuje vjemy, někdy též nazývanými specifické pocity, jako je třeba pocit sněhu, vody, míče, rychlosti, skluzu, odrazu atp., které jsou příznakem adaptace člověka na jemné podnětové situace v rámci tréninku, který je i tréninkem smyslů.

***Vedoucí kontrolní úlohu má ve sportu zrak***, detekuje časoprostor ve vztahu k subjektu činnosti. Často se ve sportu používá tzv. **slepý nácvik** jako vzor technické dokonalosti, někdy je požadavek manipulací bez zrakové kontroly a s rozdělenou pozorností samozřejmým nárokem na dokonalou sportovní techniku (dribling). Velký význam ve sportu má **periferní vidění**, zvláště ve sportovních hrách. Hráč se orientuje na „vjemové konstanty“ v souvislosti s hřištěm (branka, koš, mantinely apod.) i některé „záchytné“ body v prostoru. Periferní vidění je narušováno emočním napětím. Zorné pole se při intenzívní emoci zužuje, mluví se o efektu „rourovitého vidění“. To někdy bývá příčinou „spálení“ jasné střelecké šance při strachu z odpovědnosti. Silná únava vidění zhoršuje.

***Sluch*** má ve sportu význam jako detektor akustických signálů a rytmických podnětů. Apelační význam zvukového podnětu závisí na jeho intenzitě. Naléhavé signály, např. startovní výstřely, bývají intenzívní. Prokázalo se, že s růstem intenzity signálu se zkracuje reakční doba sportovců. Velká intenzita hluku je škodlivá z hlediska psychohygieny. Proto se ve střeleckém, nebo motoristickém prostředí nosí chrániče uší. Stresující je i hlučení diváckého davu, které podle měření může např. na fotbalovém stadionu dosáhnout úrovně až 100 decibelů. Regulační význam akustických podnětů vyniká při slaďování pohybů s hudbou, což je doména esteticko-koordinačních sportů. V některých sportech (veslování, pádlování) je frekvence záběrů těsně spojena s aktuálním výkonem posádky. Akustickému vodiči je zde věnována velká pozornost a dračím lodím stojí za to mít vlastního bubeníka. V řadě sportů nejde jen o samotnou rytmizaci, ale i o to, že např. hudební kulisa činnosti snižuje monotonii, která je běžná u dlouhodobých činností. Proto je z hlediska psychohygieny sportu vítaným doprovodem např. v plavání, ale i ve fitness (spinning).

**Receptory vnitřního *proprioceptivního*** čití jsou umístěny ve svalech, šlachách, kloubních pouzdrech, útrobách a jsou zdrojem informací o *vnitřních změnách*, ze kterých analyzátory vyvozují závěry o poloze, pohybu, bolesti, tlaku, tahu, napětí, plnosti a dalších fenoménech vnitřního prostředí. U sportovců má zvláštní význam **kinestéze,** tj. schopnost rozlišovat vlastní rozsah a intenzitu pohybu, včetně poloh těla. Četné výzkumy ve sportu se zabývaly důsledky vyřazení určitých proprioceptivních vjemů na koordinaci sportovních pohybů.

Experimentálně byl dokázán **velký význam propriocepce** ze *šíjových svalů pro cviky bez opory* těla (např. skoky v krasobruslení) a cvičení rovnováhy. Další oblastí, jejíž vyřazení z propriocepce má destruktivní vliv na lidskou motoriku jsou *okohybné svaly*. Jejich blokáda znamená porušení rovnováhy a ztrátu orientace v prostoru. Třetí důležitou proprioceptivní oblastí je *svalstvo trupu*, zajišťující posturální reflexy. Podle fyzioterapeutů má postura zásadní význam jako východisko pohybů a psychologicky patrně souvisí s vnímáním celkového tělesného schématu a tudíž s osobností jako celkem. Pokyn „napřimte se“ nemá jen somatický význam a tělesná „schlíplost“ je i duševní stav.

***Podobně útrobní propriocepce se dostává do popředí jako negativní příznaky předstartovního stavu*** (sucho v krku, žaludek na vodě, nutkání močit apod.). Do okruhu propriocepce patří i

 ***nocicepce***, tj. vnímání bolesti pomocí nociceptorů ve tkáních. Ve sportu jde o důležitý signál svalové námahy a únavy, předcházející možné poškození hybného aparátu. Bolestivý diskomfort je zvláštní problém psychologie sportu. Jeho překonání volním úsilím patří mezi sportovní asketické ctnosti.

1. **Schopnosti intelektové**

Mají vztah k rychlému a přesnému zpracování informací, k chápavosti, vypracování soudů, závěrů a k zobecnění. Sportovec s vysokým IQ dokáže nejen rychle řešit vzniklé situace v průběhu činnost, ale dokáže i pohotově nalézt nová řešení na vzniklou situaci. Intelektové schopnosti se podílejí na vypracování strategie a taktiky ve sportovních soutěžích a promítají se i do tréninku. Např v podobě představ pohybových řešení, myšlení, pozornost apod.

Sportovci jsou jako celek dle výzkumů nad populačním průměrem intelektových schopnost – 118 IQ (průměr 90 – 110)

**Představy při pohybových činnostech**

Představa pohybu má zásadní význam pro řízení motoriky. Existuje předem jako plán průběhu i jako představa výsledné situace (akceptor činnosti). Následný reálný pohyb je neustále s představou průběhu konfrontován (kontrolní, průběhová zpětná vazba). Při představě pohybu dochází k vzestupu svalového napětí ve svalech, které jsou sice objektivně v klidu, ale v reálném pohybu by byly aktivovány.

Elektromyografická měření při představě pohybu a při jeho reálném proběhu prokázala obdobnost průběhu svalového napětí při představě a při pohybu s tím, že elektromyografické potenciály při představě jsou na nepoměrně nižší úrovni intenzity. Tento jev našel uplatnění v rehabilitaci pohybových funkcí po zranění a ve sportu v *oblasti ideomotorického tréninku*.

Podobně jako u vnímání, dochází v průběhu tréninku i k precizaci pamětních představ. Mluvíme o **speciální paměti**. Tak např. slalomář po prohlídce trati je schopen reprodukovat věrně sestavy branek, zatímco laik si ve stejné situaci pamatuje jen kusé prvky. Orientační běžec po pohledu do mapy si po dlouhou dobu pamatuje cestu tam, kde laik se do mapy musí dívat opakovaně.

**Myšlení při sportu**

Tradičním konceptem myšlení ve sportu je pohybová inteligence. Jako převážně vrozená je faktorem sportovního nadání (přirozený talent). Jejím hlavními měřitelnými součástmi jsou: reaktibilita v jednoduchých i složitých (disjunktivních - navzájem se vylučující; rozlučovací) pohybových situacích, schopnost rychle nacházet pohybová řešení. Motorická docilita, tj. schopnost rychlého a přesného osvojení neznámého pohybu. Kinesteze, měřitelná jako schopnost opakovat pohyb se stejnými parametry bez zrakové kontroly.

**Pozornost při sportu**

Pozornost, chápaná jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt, situaci, je samozřejmým předpokladem sportovní činnosti. Fyziologickým základem je určitá úroveň aktivace, spojená s dominantním podrážděním v CNS. Nejdůležitější vlastnosti (charakteristiky) pozornosti ve sportu jsou:

**Intenzita koncentrace**, je schopnost setrvávat delší čas v soustředění na prováděný úkol (činnost). Ve sportu je důležitou mentální dovedností nekřečovitá koncentrace a odolávání nežádoucím oscilacím (fluktuace pozornosti). V některých sportech (např. střelba, šerm apod.) je koncentrace na prováděný výkon předpokladem dobrého výkonu.

**Rozdělení pozornosti** je schopnost sledovat, nebo provádět více činností najednou. Je poněkud v protikladu s předchozím požadavkem a ve sportu je důležitá např. v pestré podnětové situaci sportovních her, kdy je třeba se pohybovat po hřišti, driblovat s míčem a ještě sledovat spoluhráče a protihráče. Rozdělení pozornosti je umožněno automatizací některých činností, které jsou vlastně převedeny na úroveň sekundárně bezděčné pozornosti.

**Stálost,** neboli trvalost pozornosti je ve vazbě na koncentraci a nároky na ni jsou především ve vytrvalostních činnostech.

**Rozsah pozornosti** určuje možnost vnímat více prvků najednou. Experimentace ukazuje, že jde asi o 6 až 12 prvků najednou při krátkodobých expozicích, které je člověk schopen následně reprodukovat. Záleží na komplikovanosti vjemové situace a zkušenosti vnímajícího. Školené oko rozhodčího postřehne najednou mnohem více detailů než laik.

**Bdělost, neboli vigilance**, přichází v úvahu při sledování jemných, nepravidelně se vyskytujících změn v relativně dlouhých intervalech v dost monotónní podnětové situaci. Je to pozornost spíše „operátorského“ typu, která má ve sportu uplatnění při dlouhodobých únavných činnostech, kdy nepostřehnutí něčeho může znamenat nebezpečí, např. při motosportu, nebo osamělé mořeplavbě.

1. **Schopnosti sociální**

Ovlivňují především některé kvality lidského chování – citlivost a komunikaci

Důležitou roli mají v přípravě a v soutěžích.

Projevují se v sociálních vztazích mezi sportovci, mezi sportovcem a trenérem i v jejich spolupráci.

Vysoké nároky na tyto schopnosti jsou hlavně v kolektivních sportech, kde jejich úroveň souvisí s aktuální výkonností kolektivu i s jeho růstem