

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY MATEJA BELA
V BANSKEJ BYSTRICI**

Katedra telesnej výchovy



Psychológia telesnej výchovy a športu

(Vypracované tézy z vybraných kapitol PSTVŠ)

Mgr. Miroslav Sližik
odb. asistent KTV PF UMB

Odporúčaná literatúra:

- MACÁK, I. – HOŠEK, V.: Psychológia Tv a športu. Bratislava, 1987.
- VANĚK, M. - HOŠEK, V. et al: Psychologie sportu. Praha, 1980.
- MACÁK, I.: Psychológia športovej úspešnosti. Bratislava, 1997.
- HOŠEK, V.: Psychologie odolnosti. Praha, 1994.
- SLOBODA, -VANĚK, M.: Psychologie sportovních her. Praha, 1986.
- SLEPIČKA, P.: Psychologie kaučování. Praha, 1988.

História a všeobecná charakteristika PSTVŠ.

- r. 1879 – sa považuje za najdôležitejší medzník v histórii Psychológie ako samostanej vednej disciplíny. Od tohto roku, presnejšie od dňa založenia prvého psychodiagnostického laboratória na svete (Vilhelm Wundt) sa datuje aj vznik modernej psychológie, ktorá sa podobne ako i ostatné vedné disciplíny odčlenila od filozofie.
- Vznik a formovanie aplikovanej psychologickéj disciplíny PSTVŠ sa datuje do obdobia 20-tych rokov dvadsiateho storočia. Jedným z hlavných príčin vzniku tejto vednej disciplíny bolo okrem iného i obnovenie olympijských tradícií a usporadúvanie novodobých OH.
- r. 1965 bola v Ríme založená prvá medzinárodná spoločnosť PSTVŠ (ISSP – International Society of Sport Psychology)
- v päťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia sa začala PSTVŠ etablovať do učebných plánov vysokoškolského štúdia a tiež ako samostatná aplikovaná disciplína pôsobiaca v oblasti telesnej kultúry a športu
- r. 1954 vznik FTVŠ na Karlovej univerzite v Prahe, ktorej súčasťou bol i vznik pracoviska na štúdium PSTVŠ
- r. 1963 vznik FTVŠ na Univerzite Komenského v Bratislave, kde rovnako ako v Prahe vzniká špecializované pracovisko (katedra) pre výskum v oblasti PSTVŠ pod vedením prof. PhDr. Ivana Macáka, DrSc.

PSTVŠ – Je aplikovaná vedná disciplína pôsobiaca na rozhraní psychologických vied a vied o športe.

PSTVŠ skúma – psychické procesy, stavy a vlastnosti človeka pri vykonávaní pohybových aktivít a športovej činnosti. Zaoberá sa rôznymi typmi športovej činnosti a špecifikáciou

športových disciplín z pohľadu ich prežívania človekom, jednotlivých psychických procesov a typológie osobnosti človeka.

Vo všeobecnosti sa PSTVŠ zaoberá dvoma hlavným oblasťami:

- interiorizácia – „zvnútornenie pohybovej činnosti“
- exteriorizácia – „pôsobenie psych. činnosti človeka na vonkajší svet“

Grafické znázornenie vzájomných vzťahov aplikovaných vedných disciplín k vedám o športe a telesnej kultúre.



Úlohy výskumu PSTVŠ:

1. zaoberá sa zisťovaním psych. procesov, stavov a schopností človeka pri športovej a pohybovej činnosti
2. sleduje a skúma motívy, postoje, vzťahy a role človeka v šport. a pohyb. Činnosti
3. rozoberá športové činnosti, utvára ich typológiu a vzájomný súlad, súvislosti a vzťahy
4. objasňuje konkrétne otázky teórie psychickej zložky šport. prípravy

Predmet PSTVŠ:

- motorické učenie a jeho psychická regulácia
- regulačná funkcia psychických procesov pri pohyb. a šport. Činnosti

- motivácia a jej dynamika súvisiaca so šp. výkonnosťou a všeob. vzťahom k pohybu
- osobnosť športovca a psychické aspekty výberu talentov
- psychológia šport. Výkonnosti a jej stabilizácia
- úspešnosť športovej skupiny (tímu)
- ovplyvňovanie súťažných napätí a negatívnych psych. stavov
- psychická zložka šport. prípravy športovca
- psychické aspekty práce učiteľa Tv, trénera, inštruktora atď.
- psychologická typológia a špecifikácia športových odvetví

Metódy PSTVŠ:

Všeobecné metódy psychológie:

- **psychodiagnostické** – slúžia na zisťovanie, sledovanie a výskum predmetných javov (testy, dotazníky, pozorovanie a pod.)
- **psychoterapeutické** – využívajú sa na zámerné ovplyvňovanie, cieľavedomé utváranie a terapiu psychickej činnosti (rozhovor, biologická spätná väzba, modelovanie a pod.)

Metódy využívané učiteľom a trénerom v pedagogickej a trénerskej praxi:

- pozorovanie
- rozhovor
- „rodinná“ anamnéza
- dotazníky
- testy
- štruktúrované testy
- modelovanie
- „prirodzený experiment“

Metódy psychológie športu:

Jednotlivé metódy využívané v oblasti PSTVŠ sa zameriavajú na:

- výskumy osobnosti športovca
- formovanie psychickej odolnosti
- optimalizácie športovej výkonnosti

- senzomotorika
- motorické učenie
- genetické predpoklady
- formovanie špeciálnych psychických vlastností

Konkrétne metódy využívané v praxi:

➤ **Testy**

- testy koncentrácie pozornosti
- senzomotorické testy (pocity, vnemy, reakčný čas,...)
- testy charakteristík osobnosti
- inteligenčné testy
- testy kreativity
- sociometrické testy
- **testy biologickej spätnej väzby**
 - a) EEG – elektro-encefalo-graf (sledovanie, zaznamenávanie a vyhodnocovanie mozgovej aktivity pri pohyb. činnosti)
 - b) EMG – elektro-mio-graf (sledovanie, zaznamenávanie a vyhodnocovanie svalovej činnosti)
 - c) sledovanie pulzovej frekvencie počas pohyb. a šport. činnosti vo vzťahu k psychickému prežívaniu,...

➤ **Dotazníky**

- neštandardizované dotazníky (najmä v školskej praxi – zisťovanie postojov, záujmov, názorov...)
- osobnostné dotazníky (typológia osobnosti)
- dotazníky pre zisťovanie anamnézy

➤ **Rozhovor**

- dialogické metódy (skupinové rozhovory)
- presvedčanie (persuázia)
- monologické metódy (sebareflexia)

➤ **Pozorovanie a zaznamenávanie údajov**

- hodnotenie psychických prejavov počas športovej a pohybovej činnosti
- športové denníky – zaznamenávanie psychického prežívania v športovej príprave a počas pretekov

- analýza a porovnávanie zaznamenaných údajov z minulosti a aktuálnych faktov

➤ **Praktické metódy**

- modelovaný tréning – modelovanie súťažných situácií priamo v tréningovom procese
- neuromuskulárna relaxácia
- psychosociálny tréning – optimalizácia sociálnych vzťahov v športovej skupine
- terapeutická metóda Brainfeedback, Neurofeedback, Biofeedback – založené na princípe biologickej spätnej väzby organizmu na zámerne vyvolaný podnet
- analýza video záznamov zo súťaží a z tréningového procesu
- terénne experimenty realizované priamo počas vyučovania, tréningového procesu a na športových súťažiach

Psychické procesy v športovej činnosti.

1) **Poznávacie procesy - (kognitívne)**

- **pocity** – (zrakové, sluchové, vestibulárneho aparátu, proprioreceptívne)
- **vnemy** – (vnímanie priestoru, času, rytmu, špecifické vnemy)
- **pozornosť** – (zámerná – mimovoľná)
- **pamäť**
- **predstavy** – (pamäťové – fantazijné)
- **myslenie**

2) **Emotívno-motivačné procesy**

- **aktivačná úroveň**
- **emócie – kladné** (*sténické* – emócie radosti, šťastia, sebauspokojenia, „primeraný stres“ a pod.)
- **negatívne** (*asténické* – nadmerné psychické napätie, agresivita, smútok, depresia, úzkosť, frustrácia a pod.)
- **potreby a motívy** – (vnútorné / vonkajšie, subjektívne / objektívne)
- **interakčný model športovej motivácie**

3) Vôľové procesy – chápeme ich ako regulátor a „energetizátor“ ľudských činností

Poznávacie procesy - (kognitívne)

Pocity – majú v športovej činnosti funkciu **odrazu** o subjekte a objekte činnosti. Pocity nám podávajú prvotné informácie o javoch vonkajšieho sveta. V priebehu športovej činnosti dochádza k znižovaniu prvkov vnímavosti (diferenciácie) a narastá význam zážitkovej formy pocitov.

- **Zrakové pocity** – informujú o priestorových vzťahoch (výška, hĺbka, vzdialenosť, farba, pohyb, tvar a pod.) Všetko čo vnímame zrakom sa nachádza v oblasti „Zorného poľa“ (Binokulárne videnie nám umožňuje priestorové videnie zorného poľa)
- **Sluchové pocity** – podávajú dôležité informácie pri odhadovaní vzdialenosti, pri verbálnej a neverbálnej komunikácii, umožňujú nám vnímanie rytmu, tempa pohybov a pod. Jednoduché zvuky sa nazývajú **tóny** a sú charakterizované – *výškou frekvencie, hlasitosťou a zafarbením „timbre“*
- **Vestibulárny aparát** – informuje o polohe hlavy a tela v priestore – orientácia v priestore, umožňuje nám pociťovať zrýchlenie – spomalenie pohybu a rovnako nás informuje i o smere pohybu. Jej základom je funkcia orgánov v kostenom labyrinte vnútorného ucha (predsieň, polkruhové chodbičky a slimák).
 - **Proprioreceptívne pocity** – ide o tzv. „svalový zmysel“, uvedomujeme si svoje telo, jeho polohu a svalové úsilie. Ide o pocity, prostredníctvom ktorých si uvedomujeme svoje vlastné telo, jeho časti, zmeny polôh a svalové úsilie potrebné na takéto zmeny. Hovoríme o kinestéze ako osobitnej poznávacej schopnosti pri rozlišovaní polôh a svalového úsilia. Význam proprioreceptie pre pohybovú aktivitu je v jej ionizačnej, operatívnej a regulatívnej funkcii. Tonizačná funkcia spočíva vo vplyve proprioreceptívnych impulzov na aktiváciu CNS. Veľký význam tu majú šijové svaly, svaly trupu, končatín, a okohybné svaly (ich blokáda spôsobuje poruchy rovnováhy a stratu orientácie v priestore). Do okruhu proprioreceptívnych pocitov patrí aj vnímanie bolesti. Pocity kožného zmyslu - tlak, ťah, teplo, chlad a bolesť. Význam majú i interoreceptívne pocity, t.j. pocity z vnútorných orgánov.

Vnemy – spájanie pocitov do komplexov a ich doplnenie o podmienený reflexný faktor skúsenosti vedie k vnemom. Majú základný význam pre orientáciu športovca v prostredí. Hlavným znakom vnímania je selektívnosť a subjektívnosť. Selektívnosťou sa rozumie vnímavosť športovca iba voči určitým, významným signálom. Je založená na zámernej pozornosti. Subjektívnosť vnímania sa v športe zakladá na skúsenosti športovca so štandardne sa opakujúcimi situáciami. Tréningom sa športovec naučí veľmi presne situácie identifikovať, diferencovať v nich zodpovedajúce špecifické podnety a utvoriť zodpovedajúce vnemy. Športovec subjektívne diferencuje vnemy aj tam, kde ostatná populácia nevníma rozdiel.

- **Vnímanie priestoru a pohybu** - Vnímanie priestoru závisí od videnia, počutia, dotýkania a pohybovania sa v priestore. Videnie priestoru závisí od mechanizmov zrakového ústrojenstva (binokulárne videnie), oka a oko-hybných svalov. Videnie priestoru napomáhajú aj niektoré objektívne vlastnosti prostredia: atmosféra, svetlo a tieň, vnemové konštanty. Tie sú dané pravidlami a fixujú sa v priestore športovej činnosti (napr. rozmery ihriska), alebo závisia od skúsenosti. V športovej činnosti môžeme lokalizovať zdroj zvuku (binaurálne počutie). Sluchom dokážeme lokalizovať smer pohybu zdroja zvuku na základe zmeny vlnovej dĺžky a frekvencie zvuku – túto vlastnosť nazývame „Dopplerov jav“ Zdroj zvuku sa v športe spravidla kontroluje zrakom a môže tu nastať podmienené spojenie. Športovec vníma priestor v súvislosti s dejom, ktorý sa v ňom rozvíja. Aktuálne poznávaný priestor športovej činnosti zahŕňa poznávanie deja. Športovec si bez zrakovej kontroly neustále uvedomuje, kde sú napr. bránky, koše, mantinely. Významnú úlohu tu má aj faktor skúsenosti sprostredkovaný učením počas športovej prípravy.
- **Vnímanie času** – Vnímanie času sa obvykle odvodzuje od tzv. „biologických hodín“ organizmu. Výskumy však dokázali, že človek dokáže reálne vnímať skutočný čas len do 10 sekúnd, potom skutočný čas už len odhaduje! Pre vnímanie času v športe má veľký význam Rubinštejnov pojem – „vyplnené časové jednotky“, časový interval vyplnený dejom sa aktuálne posudzuje ako krátky avšak v spomienkach ho vnímame ako dlhý. Pri prázdnom (nevyplnenom) intervale je to presne naopak.
- **Vnímanie rytmu** - Základom je vnímanie času, ktoré závisí od plnosti intervalu, od homogénnosti signálov, od intenzity podnetu a od štrukturalizácie činnosti vnímajúceho subjektu. Každý človek má svoje spontánne alebo aj optimálne psycho-motorické tempo. Pri dlhodobom vykonávaní cyklických pohybov sa spontánne tempo modifikuje a dochádza k senzomotorickej synchronizácii – (zafixované, konštantné, izochronické,

časovo rovnaké intervaly), napr. vesliar veľmi presne vníma rytmus, ktorý je blízky počtu záberov.

- **Špecifické vnemy** - Pri športovej príprave dochádza k špecifickému tréningu zmyslov, ktorý spočíva v zdokonaľovaní perцепčných schopností opakovaním a zdokonaľovaním činnosti. Od pocitov až po vnemy sa zlepšuje prah citlivosti. V športovej praxi sa špecializované vnemy volajú *pocity*. Patria sem: **pocit vody, pocit lopty, pocit rytmu - tempa, pocit odrazu, pocit rovnováhy, pocit lyží, pocit snehu, pocit rýchlosti, umenie vidieť pole - ihrisko a pod.** Napríklad: pocit vody sa zakladá na kinestetickom vnímaní odporu vody pri vykonávaní plaveckých pohybov vo vode. Jeho základom sú taktilné (dotykové) pocity kožného zmyslu v spolupráci s proprioreceptívnymi pocitmi končatiny, v lyžovaní zase hovoríme o pocite snehu, ktorý je predpokladom správneho bežeckého odrazu, v motoristickom športe je to pocit rýchlosti, kde napr. v zákrutách treba diferencovať rýchlosť, pocit lopty alebo tiež nazývaný ako „*cit pre loptu*“ je dôležitým vnemom v športových hrách -základom tohto pocitu sú presne diferencované pocity hmotnosti lopty, jej tvaru, tvrdosti, elastickejši a presná predstava sily potrebnej na jej premiestnenie. Tieto pocity sú subjektívne a športovec vďaka nim získava sebadôveru.

Pozornosť – je primárnym ukazovateľom výkonnosti človeka. Pozornosť predstavuje tú stránku psychickej činnosti, ktorá umožňuje výberové zameranie a koncentráciu vedomia človeka na určitú činnosť, predmety a javy. Je neodmysliteľnou súčasťou vnímania, myslenia a ďalších poznávacích procesov. Človek sa v stave bdelosti neustále na niečo koncentruje, sleduje rôzne objekty, sústreďí sa na rôzne druhy činnosti, ale i na rôzne vlastné myšlienky. Niektoré predmety dokáže sledovať dôsledne, iné zase menej a niektoré si vôbec nevšima. Človek nedokáže, ale ani nepotrebuje reagovať na všetky podnety a javy z jeho okolia. Pozornosť je teda **orientačná činnosť**, pomocou ktorej sa človek zoznamuje s okolím, predmetmi a javmi, pričom sa sústreďí hlavne na tie, ktoré sú pre neho najdôležitejšie. V športe sa s pozornosťou spája najmä pojem „*reakčný čas*“, ktorý okrem iného priamo odzrkadľuje úroveň koncentrácie aktívnej pozornosti na základe rýchlosti reakcie na vyvolaný podnet.

Druhy pozornosti – poznáme dva základné druhy pozornosti:

- a) **Neúmyselná pozornosť (mimovoľná – pasívna – exogénna)** – priamo súvisí s reflexmi, vzniká a udržuje sa bez vedomého úmyslu (úsilia) človeka, je to pozornosť vyvolaná mimo našej mysle vonkajším stimulom, upozorňuje nás na dôležité zmeny v prostredí

- b) **Úmyselná pozornosť** (*zámerná – aktívna – endogénna*) – je vedome zameriavaná a riadená človekom, je iniciovaná v mysli človeka, niektorí je tiež nazývajú ako strategická pozornosť, ktorá je vyvolaná cieľom činnosti

Charakteristiky pozornosti – pozornosť charakterizuje niekoľko ukazovateľov:

- **Rozsah** (kapacita) – je daná množstvom objektov, ktoré pozornosť obsiahne pri simultánnom vnímaní
- **Intenzita** (napätie) – určuje ju stupeň sústredenia na určitý objekt alebo činnosť, pričom si človek nevšíma ničoho iného
- **Stálosť** (časová extenzita, dĺžka pozornosti) – je to doba, počas ktorej sa pozornosť človeka udrží na jednom alebo viacerých objektoch
- **Rozdeľovanie** – predstavuje takú organizáciu duševnej činnosti, pri ktorej u človeka prebiehajú súčasne dve alebo viac psychických aktivít
- **Prepojovanie** – je to schopnosť rýchlo prerušiť jedno zameranie (sústredenie pozornosti) a zapojiť sa do druhého, ktoré lepšie odpovedá podmienkam, ide o tzv. pružnosť pozornosti
- **Fluktuácia** – jedná sa o periodický výkyv (oslabovanie pozornosti, ktoré sa strieda s jej zosilňovaním alebo návratom k tomu istému objektu), ktorý môže vzniknúť pri veľkom sústredení sa na prácu, alebo ďalšom zameraní na určitý objekt.
- **Koncentrácia** (sústredenosť) – znamená intenzívne sústredenie pozornosti na určitú činnosť alebo objekty.

Pamäť - Pamäť sa v športových činnostiach uplatňuje buď v zmysle schopnosti zapamätať si jednoduché krátke pohybové štruktúry (pohybové schémy) bezprostredne po ich vnímaní, prípadne ich pomerne presne reprodukovať. Pri nácviku pamäťových celkov pomáha vždy určitý systém vnútorného usporiadania, kľúč pre zapamätanie a vybavovanie si minulých asociácií. Takýmto kľúčom môže byť napr. nejaký signál, rytmus, hudba a pod.

Predstavy - zásadný rozdiel medzi predstavou a vnemom je ten, že vnemy majú periférny vznik - vznikajú prostredníctvom receptorov, pričom predstavy vznikajú centrálné priamo v mozgu. Z hľadiska telocvičných aktivít majú najväčší význam predstavy o pohybe, resp. pohybové predstavy.

Z pohľadu fyzických aktivít rozlišujeme dva druhy predstáv:

- **pamäťové predstavy** – je odraz už skôr vnímaného objektu, deja, pohybu,...

- **fantazijné predstavy** – ďalej rozlišujeme na:

1. *pasívne* (reprodukčné) - predstava pohybu na základe napríklad grafického záznamu terénu (na základe čítania mapy) a pod.

2. *aktívne* - vytvárajú vždy niečo nové - prvky, riešenie situácie, tento druh predstáv súvisí s kreativitou (tvorivosťou)

Myslenie - vzťah myslenia a pohybových aktivít je obojstranný. Najvyšším prejavom myslenia v športovej činnosti je tvorivosť (kreativita). Tvorivosť v myslení sa prejavuje jednoduchosťou, originalitou, samostatnosťou, plastičnosťou. Predchádzajúca skúsenosť a kreativita sa kombinujú v tzv. hráčskom myslení či v hráčskej inteligencii.

Emotívno-motivačné procesy

Emócie – sú odrazom vzťahu jednotlivca k činnosti, subjektu, objektu. Patria k najcharakteristickejšim prejavom človeka v každom veku. Prežívanie emócií je preto viditeľné z vonkajších prejavov jednotlivca (mimika, gestikulácia). Emócie ovplyvňujú všetky psychické procesy a to predovšetkým aj s procesmi vôľovými.

Druhy emócií:

- **sténické** – (*kladné, pozitívne emócie*) – všetko, čo napomáha k dosiahnutiu stanoveného cieľa, vyvoláva kladnú citovú odozvu (nadšenie, radosť, spokojnosť a pod.)
- **asténické** – (*negatívne, záporné emócie*) – všetko, čo dosiahnutiu cieľa bráni, vyvoláva zápornú odozvu (strach, smútok, apatia, frustrácia a pod.)

Enormné citové vzrušenie už pri žiakoch na 1 .st. ZŠ môže vyvolávať napríklad súťaž, napínavá hra a pod. Základnými motívmi sú motívy primárne (potreba pohybu, spolunáležitosti, ocenenia), pri dospelšej nešportujúcej populácii pristupujú ešte motívy estetické a zdravotné (postava, kondícia). **Rola motivátora** k pohybovým činnostiam u učiteľa je jedna z najdôležitejších, zvlášť vo vzťahu k menej nadaným žiakom. V období prechodu z 1.st. ZŠ na vyšší stupeň školy (medzi

10.-12. rokom) obvykle dochádza k I. stupňu výberu talentov pre určitú športovú špecializáciu.

V štádiu špecializácie obyčajne prebieha II. stupeň výberu talentov pre príslušnú špecializáciu a systematický tréning. Štádium športového majstrovstva je charakterizované stabilizáciou motivačnej štruktúry. Učiteľov (a rodičov) ako motivátory nahradzuje tréner. V období adolescencie a postupného získavania športovej úrovne sa tréner často stáva jedinou uznávanou autoritou. V neskoršom tréningovom období pri vrcholových športovcoch tomu tak vždy nie je. V popredí motivácie sú motívy sebauplatnenia, výkonovej motivácie, dosiahnutie športových

cieľov, osobných aj spoločenských. Vo zvlášť náročných situáciách sa môže objaviť paradoxný prejav radosti – plač, skleslosť po max. úspechu. Tieto prejavy sú však typickejšie pre vrcholový šport ako pre žiakov základných škôl.

Agresia –napríklad po zlom výkone môže mať podobu verbálnu či fyzickú, môže smerovať proti sebe samému alebo proti priamemu či náhodnému objektu, môže sa ventilovať okamžite alebo neskoršie. Z hľadiska duševnej hygieny je potrebné agresiu „ventilovať“ a potláčať.

Dôležitou problematickou oblasťou v TV z pohľadu emócií a prežívania pohybu je **strach**. Strach tlmí fyzickú aj psychickú aktivitu vôbec. Vznik strachu môže byť vrodený ako obranná reakcia na ohrozenie vlastnej existencie, prijatých hodnôt alebo naučený, fixovaný na určité predmety či situácie.

Intenzívny strach môže mať tieto dva krajné prejavy:

1.*strnulosť* – blokovanie pohybov a akejkolvek činnosti (napr. dieťa zostane stáť ako prikované)

2.*impulzívne správanie* – chaotické motorické prejavy, prechádzajúce do hnevu

Hanblivosť –je ďalšia citová kvalita, ktorá sa u detí objavuje. Dieťa sa hanbí za svoj výkon, pocit hanby môže viesť až ku straneniu sa spolužiakom, k odmietaniu činnosti. Prejavy hanby sa môžu vyskytnúť zvlášť v tých prípadoch, kedy medzi žiakmi sú nápadne vyspelí jedinci. Obezita, nevhodný cvičebný úbor, nápadnosť zvyšujú.

Vôľové procesy

Vôľové procesy súvisia s jednou z najdôležitejších a najzáhadnejších vlastností človeka - s **vôľou**. Vystupujú ako regulátor a energetizátor ľudských činností. Ich poňatie v psychológii športu závisí od chápania pojmu vôľa. Aj keď chovanie človeka z určitej časti a v niektorých typických situáciách prebieha mimovoľne, charakteristickým znakom ľudskej činnosti je zámerné, cieľavedomé jednanie. Táto zameranosť na cieľ je usmerňovaná a „energetizovaná“ vôľovými procesmi. V súvislosti s termínom vôľa sa objavujú pojmy *potreby, motívy, záujmy, ašpirácie a emócie*.

V športovej činnosti sa môžeme stretnúť s tromi typmi vôľového úsilia:

- 1) *vôľové úsilie, uplatňujúce sa pri dlhodobo vykonávaných cyklických pohyboch*.
Zameriava sa na prekonávanie únavy cirkulo-respiračného charakteru, na udržanie rytmu a tempa, na prekonávanie tzv. mŕtveho bodu. Mŕtvy bod sa vyskytuje predovšetkým u osôb menej trénovaných.

- 2) *vôľové úsilie prejavujúce sa pri disciplínach kratšieho trvania a s charakterom ustáleného štýlu. Je zamerané na krátkodobú mobilizáciu fyzických a psychických síl, koordináčne náročné reakcie (zostavy v športovej gymnastike, šprint, hody a skoky v atletike)*
- 3) *vôľové úsilie uplatňujúce sa pri disciplínach so zložitou premenlivou činnosťou s veľkým počtom neznámych činiteľov*

Vôľový akt má tieto fázy:

- **stanovenie si cieľov** – začína sa uvedomením si možných cieľov pohybovej – športovej činnosti
- **rozhodovacia** – ďalej nasleduje rozhodovanie, ktoré sa končí vôľovým aktom.
- **realizačná** – má charakter činnosti, pri ktorej sa vyskytujú prekážky. V tejto fáze vôľového procesu nastupuje pri prekonávaní prekážok vôľové úsilie
- **kontrolná (hodnotiaca)** – prebieha pomocou spätnej väzby výsledkov realizovanej činnosti

Na rozhodovaciu fázu má vplyv sila motívov, hodnota citov a tiež ich časová vzdialenosť. Akt rozhodnutia je často sprevádzaný verbálne aj motoricky. K rozhodnutiu môže dôjsť aj pod vonkajším tlakom. Celý vôľový akt vrcholí realizáciou. Tá je iba znamením a prejavom silnej vôle jedinca. Etapa upevnenia a ďalšieho zdokonaľovania (formovanie návyku) jej poslaním je ďalšie zdokonaľovanie a posilnenie činnosti na úroveň pohybového návyku (ekonomizácia činnosti, zlepšenie koordinácie svalstva).

Motorické učenie

Činitele motorického učenia

1. **kognitívne (poznávacie)**

- *diskriminácia*
- *diferenciácia*
- *automatizácia*
- *asimilácia*

2. **dynamické**

a) motivačno – emočné

- *vonkajšie* – motorické učenie v rámci tréningového procesu, na súťažiach a pod.

- *vnútorné* – „docilita“ – schopnosť efektívneho motorického učenia (talent)
- *výsledkové* – úspech a neúspech

b) *vôľové*

- zložitosť a obtiažnosť zadanej pohybovej úlohy
- dokonalosť spätných väzieb
- režim motorického učenia
- *Transfér* – teória prenosu informácií
- *Individualizácia* – temperament, charakterové vlastnosti osobnosti, talent, zodpovednosť, svedomitosť,...

Mechanizmy motorického učenia

- *Psycho-fyziologické* – *inštrukcia* (vytvorenie správnej predstavy a postupov pri realizácii motorického učenia a pohybovej regulácie)
- *Psychické* – *upevňovanie* (pochvala - pokarhanie, odmena – trest, úspech – neúspech)
- *Sociálno-psychologické* – *retencia - zabúdanie* (časové zákonitosti, množstvo opakovaní,.... „retencia“ je schopnosť zachovávať si v pamäti naučených zručností)
- *Pedagogicko-psychologické* – *reminiscencia* (ide o zlepšovanie výkonnosti v danom okamihu bez predchádzajúceho učenia)

Fázy motorického učenia

- **Fázy tvorby pohybového návyku** (vonkajší prejav motorického učenia)
 - 1) Generalizácia
 - 2) Diferenciácia
 - 3) Automatizácia
 - 4) Tvorivá koordinácia
- **Fázy tvorby Dynamického stereotypu** (vnútorný proces prebiehajúci na úrovni CNS a v mozgu)
 - 1) Iradiácia
 - 2) Koncentrácia
 - 3) Stabilizácia
 - 4) Tvorivá asociácia