

# Emoce a psychické stavy ve sportu seminář



1.





2.

3.





4.



۵۱



6.

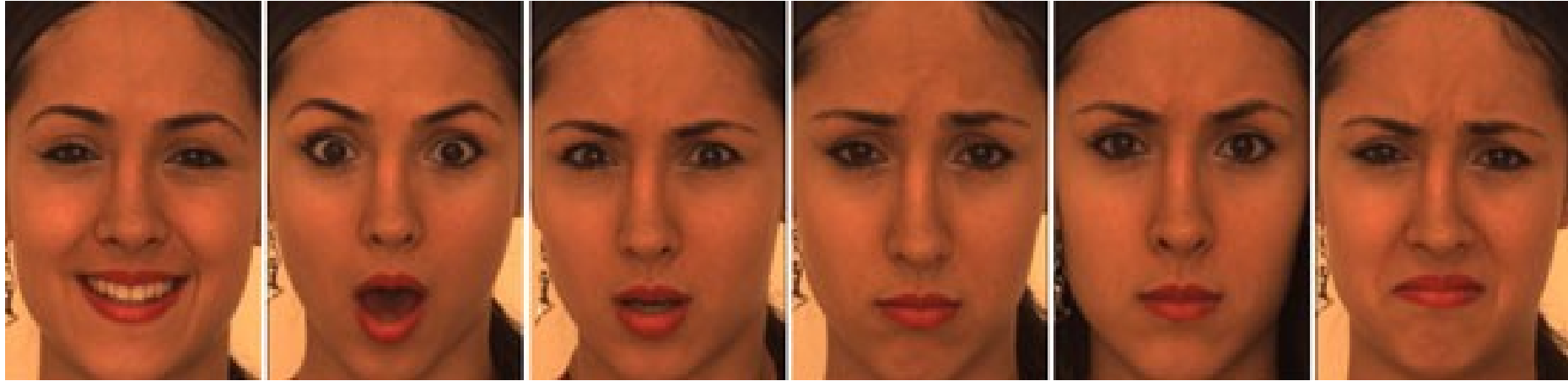
7.







# 6 primárních emocí



## **Agresivita je často pojímána jako zlost**

- Sportovní hry – časté projevy agresivity – nenápadná „likvidace“ protihráčů – sekundární agresivita (naučená)
- Prohrávající družstva jsou agresivnější
- Hostující družstva jsou agresivnější
- Agresivita vzrůstá při vyrovnaném skóre
- Agresivita vzrůstá s úrovní soutěží

# Psychické selhání ve sportu

## Prvotní psychické selhání

- sportovec nedosáhl aspirovaného výsledku, ani přes kvalitní sportovní přípravu
- tréninková výkonnost vyšší než výkon v soutěži
- důsledek nadměrného pocitu zodpovědnosti, podcenění soupeře
- ovlivnitelné regulačními prostředky

## Druhotné psychické selhání

- Nedosažení plánovaného výkonu z důvodu nedostatečné sportovní přípravy
- Vědomí nedostatečné přípravy ovlivňuje sebedůvěru sportovce

**Negativní emoce - stres - frustrace - anxiozita - krize**

# Negativní psychické jevy ve sportu

Úzkostnost

<http://www.psychiart.cz/beckuv-inventar-uzkosti.html>

Depresivita

<http://www.psychotestyzdarma.cz/mate-sklony-k-depresi/>

Agresivita

<http://psychology-tools.com/buss-perry-aggression-questionnaire/>

# Specifika strachu ve sportu

Marian Jelínek rozhovor o strachu

<https://www.youtube.com/watch?v=o54aNGLvog>

