

Psychologie sportu



**Marie Blahutková
Viktor Pacholík**

Obsah

Obsah	2
1. Psychologie sportu	1
1.1 PSYCHOLOGIE SPORTU JAKO VĚDNÍ DISCIPLÍNA	1
1.2 VÝVOJ PSYCHOLOGIE SPORTU	1
2. Psychologická typologie sportů	2
2.1 PODLE POČTU ZÚČASTNĚNÝCH	2
2.2 SPECIFICKÁ (PSYCHOLOGICKÁ) KLASIFIKACE	2
3. Sportovní personologie, osobnost sportovce	3
3.1 SPORTOVNÍ PERSONOLOGIE	3
3.2 POJEM OSOBNOSTI SPORTOVCE	3
3.3 STRUKTURA OSOBNOSTI SPORTOVCE	3
3.4 DYNAMIKA OSOBNOSTI SPORTOVCE	4
4. Ontogeneze člověka se vztahem k pohybové činnosti	6
4.1 ONTOGENEZE ČLOVĚKA	6
4.2 ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	7
4.3 VÝBĚR SPORTOVNÍCH TALENTŮ	7
4.4 SCHOPNOSTI SE VZTAHEM KE SPORTOVNÍMU TRÉNINKU	7
5. Motorické učení	8
5.1 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ	8
5.2 ČINITELÉ MOTORICKÉHO UČENÍ	9
6. Předstartovní, startovní a soutěžní stavy	9
6.1 PŘEDSTARTOVNÍ STAVY	9
7. Psychické selhání	10
8. Regulace psychických stavů	10

8.1	PROSTŘEDKY REGULACE	10
8.2	PSYCHOLOGICKÉ REGULAČNÍ PROSTŘEDKY	10
9.	Duševní hygiena	12
9.1	SPORT A POHYBOVÉ AKTIVITY	13
9.2	POJETÍ ZDRAVÍ	13
9.3	ZDRAVÍ V POJETÍ MŠMT A MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ	13
9.4	SPORTOVNĚ POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PROSTŘEDEK DUŠEVNÍ HYGIENY	13
10.	Psychomotorika	14
10.1	PSYCHOMOTORIKA JAKO SOUČÁST KINANTROPOLOGIE	14
10.2	POMŮCKY V PSYCHOMOTORICE	15
10.3	PROSTŘEDKY PSYCHOMOTORIKY	15
11.	Asertivita	15
11.1	ZÁKLADNÍ ZNAKY ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ:	15
11.2	ZPŮSOBY MEZILIDSKÉ KOMUNIKACE	16
11.3	ASERTIVNÍ TAKTIKY	16
11.4	ASERTIVNÍ DESATERO	16
12.	Agresivita ve sportu	17
12.1	AGRESIVITA	17
12.2	PŘÍSTUPY K AGRESIVITĚ VE SPORTU	17
12.3	RŮZNÉ ZPŮSOBY PROJEVŮ AGRESIVITY	17
12.4	HLAVNÍ PŘÍČINY VZNIKU AGRESIVITY	18
12.5	ZVLÁDÁNÍ AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ	18
13.	Psychologie koučování	18
13.1	TRÉNINK / SOUTĚŽ	18
13.2	TRENÉR / KOUČ	18
13.3	ÚKOLY KOUČE	18
13.4	ČINNOST KOUČE	19
13.5	DYADICKÁ INTERAKCE	19
13.6	OMEZENÍ ČINNOSTI KOUČE	20
13.7	VLASTNOSTI KOUČE	20
13.8	JAKÉ KOUČ ZÍSKÁVÁ INFORMACE	20
13.9	PROSTŘEDKY KOUČE	21
	Doporučená studijní literatura	22

1. Psychologie sportu

1.1 Psychologie sportu jako vědní disciplína

- specializovaná psychologická vědní disciplína
- mezioborová vědní disciplína
 - součástí psychologických věd
 - součástí věd o tělesné kultuře
- **zkoumá odraz sportovní činnosti**
 - přímé působení sportovní činnosti (sportovec) X nepřímé působení (zprostředkovaně – např. fanoušek, divák...)
- Součástí psychologie sportu (dále jen PS) je:
 - sportovní personologie – věda o osobnosti sportovce,
 - psychologie koučování – zabývá se řízením sportovce v soutěžích
 - psychologie zdraví
 - psychometrie – měření v psychologii
 - psychomotorika – prožitek v tělesné výchově a sportu
 - sofrologie – hypnóza ve sportu
- **společnosti zabývající se psychologií sportu:**
 - APA – asociace psychologů sportu (celosvětová)
 - FEPSAC – Evropská asociace psychologů sportu
 - APS – Asociace psychologů sportu (ČR)
 - Zajišťuje činnost psychologů sportu v ČR
 - ČMPS – Českomoravská psychologická společnost
 - Sdružuje veškeré psychology v ČR

1.2 Vývoj psychologie sportu

- Základy ve filozofii a pedagogice
- Velmi mladá disciplína
- 1928 – vědecký kongres u OH v Amsterdamu
 - poprvé věnován i psychologické problematice sportu
- po II. světové válce – 2 směry:

- východní
 - výkon je o morálce a vůli → sportovec musel podat výkon za všech podmínek
 - *Rudik, Zaciorskij, Vvygotskij*
- Západní
 - V centru byla osobnost sportovce
 - *Eysenck, Vaněk*
- 1952 – OH Helsinky
 - projevují se stavy přetrénovanosti, psychické únavy, sníženého zájmu → trénink nevede k výkonnosti, naopak se snižuje odolnost organismu → diskuze
 - psychologie sportu uznána jako samostatná vědní disciplína
- 1973 – PS vyučována na vysokých školách v ČR (především zásluhou Miroslava Vaňka)
- 2004 – OH Atény
 - prozatím poslední vědecký kongres

2. Psychologická typologie sportů

2.1 Podle počtu zúčastněných

- a) individuální
- b) kolektivní

2.2 Specifická (psychologická) klasifikace

(Kodým, M.: Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti. Praha: SPN, 1970)

- a) **senzoricko – koncentrační sporty**
Sportovec musí maximálně zapojit smysly pro dosažení nejlepšího výkonu.
šachy, golf, šipky, střelba, ...
- b) **funkčně mobilizační sporty**
Sportovec musí napnout veškeré úsilí (svalové) pro dosažení nejlepšího výkonu, jedná se o opakování téhož pohybu (cyklické pohyby).
cyklické sporty (plavání, chůze, běh, jízda na kole, veslování, ...
- c) **esteticko koordinační sporty**
Sporty, při kterých je nezbytný smysl pro rytmus, rovnováhu, orientaci v prostoru, vysokou úroveň flexibility a výbornou svalovou koordinaci.
akrobatické skoky na lyžích, skoky do vody, gymnastika, krasobruslení, sportovní tanec, ...
- d) **rizikové sporty**
sportovec musí zvládnout obtížné překážky se značným rizikem zranění či smrti

automobilismus, parašutismus, sportovní lezení, jachting, letectví, sjezdové lyžování, skoky na lyžích, ...

e) heuristicko – individuální sporty

Jednotlivec musí vyvinout maximální úsilí a svými schopnostmi, dovednostmi a pomocí své techniky a taktiky překonává odpor soupeře buď v přímém kontaktu, nebo prostřednictvím náčiní

stolní tenis, judo, karate, box, šerm, badminton, ...

f) heuristicko – kolektivní sporty

Skupina (tým) svými schopnostmi, dovednostmi, pomocí taktiky a techniky se snaží překonat další skupinu (tým).

sportovní hry (volejbal, basketbal, pólo, ...)

3. Sportovní personologie, osobnost sportovce

3.1 Sportovní personologie

- Bádání o osobnosti sportovce
 - **2 oblasti zkoumání:**
 - jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka
 - jak osobnostní vlastnosti ovlivňují sportovní výsledky
- oboustranný vztah: osobnost ↔ průběh a výsledky sportovní činnosti

3.2 Pojem osobnosti sportovce

Při práci se sportovcem a jeho poznávání musíme mít vždy na paměti, že každý sportovec představuje *osobnost zcela individuální a neopakovatelnou* → **individuální přístup**

Osobnost = individuální jednota duševních vlastností, které jsou relativně stálé a v každé konkrétní situaci se projevují zcela typickým způsobem

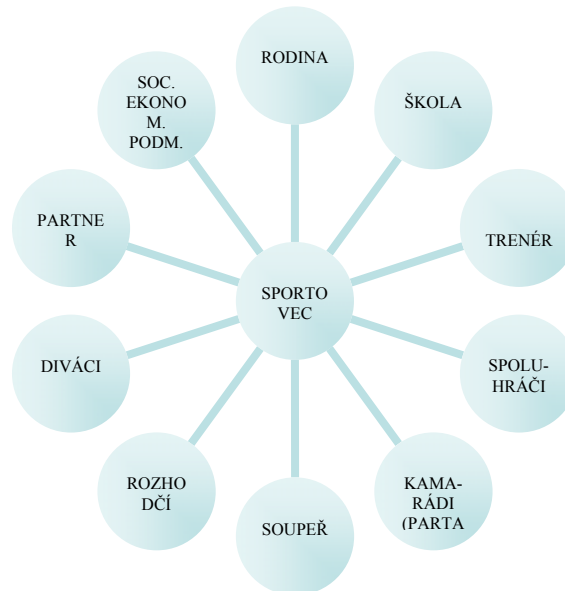
3.3 Struktura osobnosti sportovce

OSTATNÍ	ZAMĚŘENOST (SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA)	OSTATNÍ
POHYBOVÉ		DOVEDNOSTI
POHYBOVÉ		SCHOPNOSTI
TEMPERAMENT		

Tabulka 1: Struktura osobnosti sportovce

- **Temperament**
 - Základ pro dynamiku osobnosti
 - Vrozená vlastnost osobnosti, která se projevuje charakteristickými znaky
 - Typologie osobnosti: cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik

- Další důležité vlastnosti ve sportu: extroverze X neuroticismus (introverze)
- **Pohybové schopnosti**
 - Kondiční X koordinační X smíšené → rychlost, síla, vytrvalost, obratnost
- **Vliv prostředí na sportovce (Obrázek 1)**



Obrázek 1: Působení okolí na sportovce

3.4 Dynamika osobnosti sportovce

- Základ dynamiky osobnosti je v **temperamentu**
 - Hippokrates – temperament dával do souvislosti s obsahem žluči v krvi (+ další tělní tekutiny)
 - Cattell – autor 16položkového dotazníku (zahrnuje tzv. „faktor G“ – dědičnost)
 - Jung – zmiňuje tzv. hypertrofii – některá silná vlastnost potlačí ostatní
 - Eysenck – autor osobnostního dotazníku J.E.P.I. (varianty a, b)
 - Belov – Test temperamentu
 - Smékal 1999 – TE-ZA-DO (temperamentově zaměřenostní dotazník)
- **Superkompenzační efekt**
 Jde nám o takový výklad temperamentu sportovce, který by umožňoval poskytnout základ dynamiky osobnosti v relaci s opakující se posloupností: zátěžový podnět → napětí → únava → zotavení. V závislosti na typu temperamentu se pak sportovec různě projevuje v dílčích fázích: **nástup** vzruchu → **odezva** na podnět (její úroveň) → **odeznívání** vzruchu → **regenerace** (její rychlost, za jak dlouho je možné celý cyklus zopakovat) (Tabulka 2)

Pro snadnější představu celého vztahu si představte stimulační zátěž působící na sportovce jako napumpování kapaliny do válce. Máme čtyři válce, které se liší jen překážkami uvnitř (viz obrázky v následující tabulce); první válec je bez překážek, druhý má překážky proti směru tlaku kapaliny, u třetího jsou kolmo na stěnu válce a čtvrtý má překážky po směru tlaku. Zajímá nás (za předpokladu, že u všech válců působíme stejným tlakem a po stejné dlouhou dobu), jak rychle bude hladina ve válci stoupat (nástup), jak vysoko za dobu působení tlaku vystoupá (odezva) a jak rychle se válec po uvolnění tlaku zase vyprázdní (odeznívání).

TEMP.	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE	
CH		rychlý	vysoká	rychlé	krátká
S	∥ ∥	pomalý	nízká	rychlé	krátká
F	≡ ≡	pomalý	nízká	pomalé	krátká
M	∥ ∥	rychlý	nízká	pomalé	dlouhá (individuální)

Tabulka 2: Superkompenzační efekt

V závislosti na předchozím můžeme odvodit, jak se bude projevovat sportovcova osobnost a jaká rozcvička a jaký trénink je pro něj nejvhodnější:

- **cholerik**
 - výbušná osobnost → krátký, intenzivní sportovní výkon)
 - sprint, útočník, sportovní gymnasta, ...
 - 3-fázový krátký, intenzivní trénink
 - rychlá, krátká švihová rozcvička
- **sangvinik**
 - ideální typ pro všechny sporty, středně vytrvalý, většinou kapitán, mluvčí skupiny
 - 2-fázový trénink se střední intenzitou
- **flegmatik**
 - odolný, velmi dobře trénovatelný typ zvládající max. zátěž, „těžkopádný sportovec“
 - vytrvalostní disciplíny (dlouhodobý výkon s nižší zátěží)
 - jeden velmi dlouhý trénink (nefázovat, nezařazovat tréninky krátce po sobě)
- **melancholik**
 - „elegantní sportovec“, „přelétavý“, často adrenalinové a rizikové sporty
 - zvládá všechny druhy sportovní zátěže
 - pomalá, strečinková rozcvička (protahovací, ne švihová)
- **další vlastnosti ve vztahu ke sportovní činnosti**
 - extroverze
 - přátelský, hovorný, otevřený, spolehlivý, družný
 - hodí se do kolektivních sportů spíše než do individuálních
 - neuroticismus (introverze)
 - rád se spoléhá sám na sebe → spíše individuální sporty
 - labilita
 - nevyrovnané výkony (jeden den maximum, druhý den naprostý opak)
 - stabilita
 - neustále stejné (podobné), vyrovnané výkony
- **Transakční model temperamentu (Remplein, 1959)**

	Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
Emoční zabarvení	dráždivý, výbušný	veselý	vyrovnaný, klidný	smutný
Rychlost	rychlý	rychlý, silný	pomalý	pomalý
Doba trvání	aktivně trvalá	krátká	pasivně trvala	trvalá
Rozsah	velký	velký	malý	malý
Průběh pohybu	nepravidelný	nepravidelný	pravidelný	pravidelný

Tabulka 3: Transakční model temperamentu (Remplein, 1959)

4. Ontogeneze člověka se vztahem k pohybové činnosti

4.1 Ontogeneze člověka

- **Prenatální období**
 - Do 3. měsíce těhotenství může matka sportovat bez omezení, od 3. měsíce jen rekreačně, výkonnostní sport již ne
 - Matka by v těhotenství neměla provozovat aktivity, při kterých dochází k nárazům a otřesům (skoky apod.)
 - Vhodné jsou aktivity vytrvalostního charakteru bez nadměrné zátěže kloubů (chůze, plavání, cyklistika, cvičení na míčích) - důraz na správné dýchání
- **Nemluvně (0 – 1 rok)**
 - Doporučuje se, aby matka kojila (není vhodné podávat dítěti pouze umělou výživu)
- **Batole (1 – 3 roky)**
 - Pohyb dítěte by měl vycházet ze spontánní aktivity, nikoli sportovní činnost (nevyvinuté hlavice kyčelních kloubů → poškození)
- **Předškolní věk 3 – 6 let)**
 - Prudký motorický rozvoj
 - Začínají některé přípravy – podporovat všestranný rozvoj
- **Prepubescence (6 – 11 let)**
 - Začíná většina přípravek – podporovat všestranný rozvoj, cvičení nezaměřovat příliš specificky
- **Adolescence (11 – 26 let)**
 - Raná (11 – 16 let)
 - Reprezentace v juniorských kategoriích
 - Maximální rozvoj schopností v moderní gymnastice, krasobruslení aj.
 - Střední (16 – 21 let)
 - Obvykle vrcholná forma
 - Reprezentace na nejvyšších úrovních
 - Pozdní (22 – 26 let)
 - Pokračuje vrcholná forma
- **Mecitma (26 – 30 let)**

- Přejít od aktivního vrcholového sportu na rekreační, příp. začíná trenérská dráha, funkcionáři apod.
- V některých případech stále přetrvává vrcholná forma
- **Životní stabilní vyvrcholení (30 – 45 let)**
 - Pokračuje přechod od aktivního vrcholového sportu na rekreační, příp. začíná funkcionářská dráha
- **Střední věk (45 – 60 let)**
 - Sport v kategorii veteránů
 - Nutno zajistit: lékařský dozor, od sportovců vyžadovat lékařskou prohlídku a sportovcem podepsané prohlášení, že sportují na vlastní nebezpečí
- **Stáří (60 – 75 let)**
 - Pohybová aktivita v tomto věku napomáhá ke zlepšení kvality života
- **Kmetství (75 →)**
 - Vhodnou pohybovou aktivitou je psychomotorika
 - Věda zabývající se touto skupinou lidí – gerontologie

4.2 Etapy sportovního tréninku

- I. **etapa – výběr pro specializaci**
 - masová základna – příprava
 - všestranný pohybový rozvoj
- II. **etapa – výběr pro závodní sport**
 - specializace (sportovní oddíly)
 - tuzemské úspěchy
- III. **etapa – výběr pro vrcholový sport**
 - reprezentace na mezinárodní úrovni (junioři až senioři)

4.3 Výběr sportovních talentů

1. **přirozený**
 - na základě spontánního zájmu dětí
 - bez přesných přijímacích kritérií
 - přípravy
2. **empirický**
 - zkušenostní
 - kritéria pro výběr stanovují trenéři
3. **profesiografický**
 - přesně stanovená kritéria
 - podložen výzkumy (gymnastika – vhodnější drobná postava)
4. **experimentální**
 - sledovaný soubor zůstává stejný po celou dobu experimentu
5. **retrospektivní**
 - předpoklad schopností (např. 2 vrcholoví sportovci budou mít talentované dítě)

4.4 Schopnosti se vztahem ke sportovnímu tréninku

1. **senzomotorické**
 - řídí nácvik pohybu

- vnímání pohybu
- uplatňují se především u gymnastů, krasobruslařů, skokanů do vody apod.

2. intelektové

- rychlé a přesné zpracování informací (IQ)
- důležitá je také herní inteligence (nejedná se o IQ)

3. sociální

- ovlivňují kvality lidského chování
- vztahy v týmu, mezi soupeři apod.

5. Motorické učení

= proces, při kterém dochází k upevňování motorických schopností v CNS (prostřednictvím synapsí – spojení v šedé kůře mozkové)

5.1 Fáze motorického učení

I. GENERALIZACE

- Seznámení s pohybem (verbální, vizuální, kinestetické působení – tzv. pronesení prvkem)
- CNS – *iradiace* vzruchů - projevuje se tzv. souhyby (neúčelné pohyby, které se při daném pohybovém prvku nemají objevovat) → větší únava
- Anxiozita – při neúspěšné činnosti záporné emoce (vylučuje se adrenalin a noradrenalin)
- Při úspěšné činnosti pozitivní emoce (vylučují se endorfíny)

II. DIFERENCIACE

- Pohyby se stávají přesnějšími, diferencují se
- CNS – proces *koncentrace* vzruchů do odpovídajících center
 - Vznik synapsí – spojení neuritů
 - Retence – proces působící proti zapomínání – zániku spojení

III. AUTOMATIZACE

- Pohyby se automatizují, jejich provedení je možné i bez soustředění se na pohyb → schopnost prvek vykonávat bez předchozí přípravy
- Pohyby se také upevňují, takže po dosažení této fáze již sportovec pohyb nezapomene
- CNS – proces *stabilizace*
 - Reminiscence – V případě plató-efektu (dočasná stagnace v učení, pohyb se nezlepšuje) je vhodné nácvik přerušit a po odpočinku se znova vrátit – mělo by opět docházet k pokrokům

IV. KREATIVITA

- V této fázi je sportovec schopný pracovat s naučeným prvkem tvořivě, zařazovat jej do sestav, při chybném provedení pohotově reagovat a minimalizovat důsledky chyby, uplatňovat osobitý přístup k provedení prvku apod.
- CNS – proces *tvořivé koordinace*
 - Souvisí s inteligencí, především herní inteligencí (ne každý sportovec dojde do této fáze)

Ve školní tělesné výchově dovedeme žáky nejvýš do 2. fáze, sportovce do 3. – 4. fáze.

5.2 Činitelé motorického učení

- **Kognitivní činitelé**
 - Krátkodobé působení
 - Prožitky, představy, jevy, fantazie, snění, ...
- **Konativní činitelé**
 - Trvalé působení
 - Překonávání překážek
- **Dynamičtí činitelé**
 - Neustále se rozvíjejí
 - Motivace, vůle, potřeby

6. Předstartovní, startovní a soutěžní stavy

- Aktuální psychické stavy, které se dostaví vždy před soutěžním výkonem
- Podmíněná příprava na zátěž, emoční očekávání
- Mohou být krátkodobé, ale mohou trvat i celý den
- Tyto stavy mohou výkon zlepšit i zhoršit

6.1 Předstartovní stavy

- **stav nadměrné aktivace („startovní horečka“)**
 - stav emočně negativní
 - fyzické projevy - pocení, zrychlené dýchání, zvýšená srdeční frekvence, buď zvýšená červeň ve tváři nebo bledost
 - psychické projevy – agresivní X apatický, podrážděné chování, koktání, hlasitá X tichá mluva, vůbec nereaguje na podněty
- **stav snížené aktivace (apatie)**
 - fyzické a psychické projevy jsou velmi podobné jako u nadměrné aktivace
 - sportovec může před startem být uzavřený sám do sebe, působí dojmem, že je mu všechno jedno, nereaguje na podněty trenéra ani spoluhráče
 - snížení emotivity
 - převaha útlumu v mozkové kůře a nadváha pasivně obranné reakce
 - **anxieta (=anxiozita) = úzkostnost**
 - může vést až k omdlení, zvracení apod.
 - patologický stav – řeší psycholog
- **stav optimální aktivace – („bojová pohotovost“, reálná aspirace)**
 - vysoká pohotovost k reakci
 - sportovec je schopen podat standardní výkon odpovídající tréninku, komunikuje s okolím
 - pozitivně prožívané vnitřní napětí

7. Psychické selhání

- 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
- Rovnice stresu (Obrázek 2):



Obrázek 2: Rovnice stresu

8. Regulace psychických stavů

= techniky, prostřednictvím nichž ovlivňujeme sportovce

8.1 Prostředky regulace

- **Modelování zátěže (modelový trénink)**
 - Přizpůsobením podmínek tréninku připravit sportovce na podmínky závodu
 - Přizpůsobit podmínky tréninku tak, aby co nejvíce odpovídaly podmínkám soutěže
 - **Vnější**
 - Modelování podmínek (prostředí), ve kterých se soutěž uskuteční (nadmořská výška, reliéf trati, přímořské klima, ...)
 - **Vnitřní**
 - Příprava na taktiku soupeře, styl hry, ...
- **Stupňování zátěží**
 - Jeden cvik (sestavu) opakovat několikrát za sebou se stupňující se zátěží
 - Tzv. cyklický trénink
- **Obměňování zátěží**
 - Stupňuje se zátěž a do okamžiku, kdy má přijít maximální zátěž, namísto toho však polevíme
- **Relaxace**
- **Regulace aktivace**
 - Předcházíme, příp. regulujeme stavy přetrénovanosti a nadměrné motivovanosti
- **Individualizace**
 - Vnímání a respektování individuality sportovce, jeho potřeb

8.2 Psychologické regulační prostředky

- **Regulace**
 - Autoregulace

- Regulace sebe sama
- Souvisí s frustrační tolerancí (schopnost odolávat psychickým a fyzickým nárokům)
- Heteroregulace
 - Regulace trenérem (zodpovídá za fyzickou přípravu) nebo koučem (zodpovídá za psychickou přípravu a soutěž)
- **Oblasti respektování**
 - Vnější vlivy
 - Prostředí (dané zeměpisnou šířkou, nadmořskou výškou, vlhkostí vzduchu, teplotou vzduchu, ...)
 - Povrch (umělá tráva, hala, reliéf trati,...)
 - Vnitřní faktory
 - Samostatná studie osobnosti sportovce
 - Technické faktory
 - Návuk různých regulačních technik
 - Důležitou roli hraje zkušenost
 - Pedagogická oblast
 - Zde se uplatňuje především trenér
 - Vychází z principů a zásad motorického učení
 - Psychologické
 - Vyplývají ze sportovní personologie (viz)
 - Psychofyziologické
 - Vztahy k trenérům, k okolí (např. plavec k vodnímu prostředí apod.)

Regulační prostředky slouží ke zvýšení odolnosti sportovce:

- **Biologické**
 - Spánek
 - Naprosto individuální (různé typy lidí – různá potřeba spánku = sovy, skřivani...)
 - Souvisí s respektováním individuality sportovce (např. na soustředění nenutit děti po obědě spát, ale v rámci respektování fyziologických zákonitostí trávení vyžadovat odpočinek, klidné činnosti...)
 - Výživa
 - Pitný režim (aktivní sportovec cca 5l, sportující děti cca 3,5l)
 - Psychofarmaka
 - Minerální látky a vitamíny (především v přirozené podobě, je pro tělo nejsnáze přijatelná)
 - Léky působící na CNS – uklidnění sportovce (pozor, aby nebyly v seznamu zakázaných dopingových látek – WADA)
 - Alergik – o užívání léků, které obsahují látky ze seznamu zakázaných látek musí informovat dopingovou komisi minimálně 10 dnů před soutěží (s přesnými informacemi o léku, podávání, dávkování apod.)
- **Fyziologické**
 - Rozcvičení
 - *Švihová rozcvička* (postup od hlavy dolů) – vyhovuje spíše impulzivnějším jedincům; rozcvičení vydrží asi 10 min.; pozor na mikrotraumata – mikrotrhlínky svalových vláken
 - *Strečink* (postup od nohou nahoru) – protahovací cvičení; rozcvičení vydrží asi 40 min.

- Dechová cvičení
 - Tzv. „jogínská dechová vlna“
- Kompenzační cvičení
 - Na konci tréninku
 - Snažíme se udržet celé tělo v rovnováze (svaly, které byly při tréninku posilovány, protahovat, svaly, které neměly výraznou zátěž posilovat)
- Aromaterapie (terapie prostřednictvím vůně)
- Masáže
 - Sportovní masáž aktivační, regenerační
 - Automasáž, masáž druhou osobou
 - Sprcha – masážní nástavce, masážní vany apod.
 - Sauna, koupele, ...
- **Psychologické**
 - Slovní působení
 - Prostřednictvím rozhovoru
 - Nejvyšší metodou je psychodrama (sehrání určité situace a podle reakce sportovce ho psycholog dokáže zařadit)
 - Náhradní činnost
 - Trenér se snaží odvést sportovcovu pozornost od aktuálního stavu (vtipy, veselé historky, dotazy na rodinu, dovolenou apod.)
 - Regulace snížení požadavků
 - Pro lepší motivaci
 - Magické prostředky
 - Maskoti, plyšové hračky, růženec atd.
 - Můžeme sem zařadit také víru
 - Mentální trénink
 - Sebereflexe, sebeprožívání
 - Tzv. ideomotorický trénink – zavřít oči a vidět sám sebe jak ten určitý cvik provádím (krok za krokem)
 - Relaxace
 - Základní poloha – leh, paže volně podél těla (úhel asi 30°), vyvětraná místnost, teplá podložka, bez ostrého světla (zavřít oči), vliv relaxační hudby
 - Autogenní trénink
 - Relaxace sama sebe (nejznámější je Schultzův autogenní trénink)
 - Vždy se soustředit na dýchání
 - Psychoregulační trénink
 - Hypnóza
 - Nesmí se využívat při sportovním výkonu – soutěži (je možné ji použít před nebo po výkonu)
 - Biologická zpětná vazba
 - EEG – encefalograf
 - Pozitivní psychologie
 - Trenér se na sportovci snaží najít to, co je pozitivní a to podporuje

9. Duševní hygiena

= systém propracovaných pravidel a rad sloužících k udržování, prohlubování nebo znovuzískání zdraví a duševní rovnováhy

9.1 Sport a pohybové aktivity

- Vycházejí z kalokagathie
- Vyrovnávají úbytek psychických sil v pracovní době v důsledku VTR
- Vlivem VTR stoupá podíl duševní únavy
- Použití jako léčebné metody – kinezioterapie
- Působí jako psychoprolaxe
- Hipokinéza – onemocnění způsobující poruchy pohybového aparátu vlivem civilizačních chorob

9.2 Pojetí zdraví

Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemocí.

Je to stav bio – psycho – socio – spirituální rovnováhy osobnosti (WHO).

9.3 Zdraví v pojetí MŠMT a Ministerstva zdravotnictví

- **Zdravotně orientovaná TV (MŠMT)**
 - Autoři osnov pro TV na ZŠ:
 - 1. stupeň ZŠ: Mužík, Krejčí
 - 2. stupeň ZŠ: Svatoň, Pavlík
- **Týdny zdraví (MŠMT)**
 - Autorkami projektu jsou Milada Krejčí a Bäumeltová
 - Celý týden se ve škole věnuje zdraví z nejrůznějších hledisek, zdraví prolíná všemi předměty
- **Zdravá mateřská škola (Min. zdrav.)**
- **Zdravá škola (Min. zdrav.)**
- **Herní specialista (Min. zdrav.)**
 - Dětská nemocnice při FN Brno – studenti chodí za nemocnými dětmi a prostřednictvím pohybových aktivit působí na psychiku dětí, pomáhají jim zvládnout nemocniční prostředí a vyrovnat se s nemocí
- **Wellness**
 - Zdravý životní styl ve smyslu fenoménu ztělesnění
 - Základem je pohyb jako smysl lidského života

9.4 Sportovně pohybová aktivita jako prostředek duševní hygieny

- **Léčebná TV**
 - Rehabilitace atd.
- **Zdravotní TV**
 - Slouží pro zdravotně oslabené jedince (rozlišujeme 3 třídy:
 - Naprosto zdravý – může vykonávat i více sportů na vrcholové úrovni
 - Zdravý – zvládne vykonávat vrcholový sport
 - Oslabení jedinci – péče v rámci zdravotní TV)

- **Psychoprofylaxe**
 - Metoda pro návrat zpět do běžného života (resocializační metoda) (po návratu z protidrogové léčebny apod.)
 - Využívá netradiční pohybové aktivity
 - Psychomotorika
 - Hingarjóga
 - Dramatická výchova
 - Taneční terapie
 - Netradiční hry

10. Psychomotorika

- Pohybová aktivita zaměřená na prožitek z pohybu
- Nejde o podání maximálního sportovního výkonu, není cílem být lepší než ostatní, ale mít z pohybové činnosti maximální prožitek
- Hlavní metoda v psychomotorice je hra
- **Prostředek**
 - poznávání svého těla
 - poznávání prostředí
 - poznávání sociálního prostředí
 - odbourávání sociálních fobií
 - komunikace
 - vyjádření se
 - odbourávání stresu
 - psychoprofylaxe

10.1 Psychomotorika jako součást kinantropologie

- **Pedagogika – výchova osobnosti**
 - Při prvním kontaktu v tělocvičně podat ruku, představit se atd. (seznamovací hry)
- **Psychologie – poznávání osobnosti**
 - Prostřednictvím psychomotoriky může učitel (trenér) blíže poznat své svěřence, pozorovat jejich reakce...
 - Psychomotorika také účinně působí na různé psychické vlastnosti (ADD, ADHD – podává se lék Ritalin; dlouhodobé užívání léku znemožňuje narkózu → operace při plném vědomí; psychomotorické hry dokáží ovlivnit ADD, ADHD)
- **Sociologie – vztah osobnosti ke kolektivu**
- **Fyziologie – zdraví**
 - Psychomotorika působí na zdraví jako tělesná výchova (např. hingarjóga)
- **Etika – výchova k mravnosti**
- **Estetika – vnímání krásy pohybu**
 - Vnímání krásy sebe, předmětů (všechny pomůcky jsou barevné), ...
- **Sexuologie – vztah k pohlaví**
 - Učení doteků opačného pohlaví, ale i stejného pohlaví,...
- **Filosofie – kvalita života**

10.2 Pomůcky v psychomotorice

- **Tradiční náčiní a nářadí** – míče (používáme molitanové – zásah míčem nebolí, tím předcházíme strachu), tyče, obruče, šátky, lavičky, kruhy, švédské bedny, ...
- **Netradiční náčiní** – noviny, jogurtové kelímky, hrkačky, deky, padák, klubíčko, kolíky na prádlo, vršky od PET lahví, pivní tácky, přírodniny, ...
- **Nářadí pro rozvoj nervosvalové koordinace, prostorové orientace a rovnováhy** – chůdy, šlapáky, káča, rolovací deska s válcem, rOLON, vozík na kolečkách, velký šlapák, minišlapák, ...

10.3 Prostředky psychomotoriky

Všechny činnosti probíhají formou hry.

- Osobní kontakt
- Hudební doprovod
- Duševní hygiena
 - Relaxace
 - Kontaktní činnosti
 - Masáže
 - Psychostimulace
 - Energetická stimulace

11. Asertivita

= způsob mezilidské komunikace

11.1 Základní znaky asertivního chování:

- **Spontánní reakce**
 - Asertivně jednající člověk se při komunikaci dívá do očí, svobodně vyjadřuje své názory, požadavky, má pevný stisk ruky
- **Přiměřený projev emocí**
 - Nekřičí, nemluví příliš tiše → hovoří jasně, zřetelně, dostatečně nahlas, ale ne přespříliš
- **Umění dát najevo svá přání, potřeby a požadavky**
 - I když nejsou přiměřené
- **Vyjádřit vlastní stanoviska**
- **Nebát se oponovat**
- **Přijímat kritiku a vyrovnat se s vlastními chybami**
- **Umění požádat druhého o laskavost**
- **Umění říct „ne“, „nevím“, „já ti nerozumím“**
- **Stop manipulaci**

11.2 Způsoby mezilidské komunikace

- **Agresivně jednající člověk**
 - křičí,
 - prosazuje své požadavky silou, vyhrožuje, zastrašuje,
 - prosazuje sebe na úkor druhých, šikanuje.
- **Apaticky jednající člověk**
 - se vším souhlasí,
 - je manipulovatelný.
- **Asertivně jednající člověk**
 - dokáže přesně stanovit své požadavky,
 - říká svoje pocity a prožitky,
 - má pozitivní postoj k druhým lidem,
 - má přiměřené sebevědomí,
 - vystupuje sebejistě,
 - respektuje druhého, ctí důstojnost ostatních,
 - mluví pomalu, hlasitě, zřetelně,
 - má pevný stisk ruky,
 - dívá se do očí,
 - umí naslouchat.

11.3 Asertivní taktiky

- Asertivní desatero (viz)
- Metoda poškrábané desky (opakujeme svůj požadavek, dokud nedosáhneme svého)
- Metoda otevřených dveří
- Metoda otevřených informací
- Říkání „ne“ bez pocitu viny
- Požádání o laskavost
- Kompromis
- Konsensus

11.4 Asertivní desatero

1. **Mám právo sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně i za jejich důsledky sám odpovědnost.**
2. **Mám právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující mé chování.**
3. **Mám právo sám posoudit zda a nakolik jsem odpovědný za problémy druhých lidí.**
4. **Mám právo změnit svůj názor.**
5. **Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.**
6. **Mám právo říct: „Já nevím.“**
7. **Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.**

8. **Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.**
9. **Mám právo říct: „Já ti nerozumím.“**
10. **Mám právo říct: „Je mi to jedno.“**

12. Agresivita ve sportu

12.1 Agresivita

= tendence k útočnému jednání vůči druhé osobě nebo okolí u člověka je její příčinou frustrace

- **Agrese altruistická**
 - Zaměřená na ochranu druhých
 - Tuto agresi používají často matky, aby ochránily své děti i za cenu vlastního života
- **Agrese anticipující**
 - Agresivní reakce s cílem hájit vlastní teritorium vůči vetřelci
- **Agrese instrumentální**
 - Agrese naučená, získaná, je výsledkem učení (může ji posilovat i okolí)
 - Častý výskyt o profesionálních vojáků
- **Agrese indukovaná**
 - Vyvolaná nejčastěji s úmyslem pozorovat agresivní chování
- **Agrese přesunutá**
 - Agrese zaměřená proti organismu nebo objektu, který není zodpovědný za podněty, které agresivitu vyvolaly

12.2 Přístupy k agresivitě ve sportu

1. **Sportovní aktivita je ve vztahu se zvýšenou agresivitou** (Zillman, Katcher a milovský, 1972) – kritika sportu za jeho údajný spolupodíl na nárůstu násilí
2. **Sportovní aktivita je ve vztahu se sníženou agresivitou** (Martin, 1976, Corry, 1968) – sport je považován za univerzální prostředek pro zdravý rozvoj osobnosti
3. **Mezi sportovní aktivitou a agresivitou neexistuje žádný vztah**

12.3 Různé způsoby projevů agresivity

- **Symboly**
 - Znaky a názvy klubů (dravci, supi, tygři, ...) a vizuální podoba dresů, vlajek
- **Verbální komunikace**
 - Zvedání hlasu, křik, nadávání, vyhrožování, vyčítání, ironie, jízlivost, ponižování, ...
- **Neverbální projevy motorické**
 - Rvačky, krutost k lidem nebo ke zvířatům, ničení majetku (delikvence)

12.4 Hlavní příčiny vzniku agresivity

- Disharmonické a disfunkční rodinné prostředí
- Absence jednoho z rodičů (častěji otce)
- Nechtěné dítě nebo dítě citově deprimované
- Pohlavní rozdíly, které souvisejí s hladinou hormonů – ovlivňují vývoj hypotalamických center (chlapci mívají větší sklony k agresivitě)
- Hyperkinetická porucha chování – riziko vzniku delikvence
- Věk a sociální prostředí – adolescence

12.5 Zvládání agresivního chování

- **Zjistit příčinu agresivity** – vrozená, získaná, aktuální, mezilidské vztahy, reakce na agresivitu jiné osoby nebo skupiny osob, ...
- **Zjistit stupeň agresivity** – silná, častá, opakující se (patologická), střední, slabá
- **Použít copingové strategie (strategie zvládnání stresu)** – relaxace, asertivita, terapie, ...

13. Psychologie koučování

- aplikovaná vědní disciplína psychologie sportu
- vedení sportovce v soutěži, odstraňování příčin psycholog. selhání
- působení trenér (kouč) ↔ sportovec

13.1 Trénink / soutěž

- **trénink** = příprava fyzická, technická, taktická, psychologická
- **trénink** – zátěž převážně fyzická
- **soutěž** – zátěž převážně psychická

13.2 Trenér / kouč

- **Trenér zodpovídá za:**
 - fyzickou stránku,
 - technickou stránku,
 - taktickou stránku.
- **Kouč zodpovídá za:**
 - psychologickou stránku,
 - taktickou stránku.

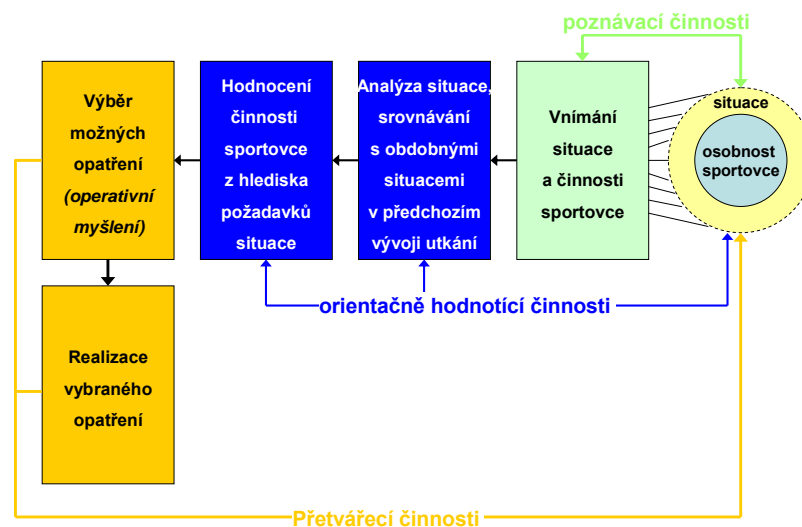
13.3 Úkoly kouče

- **příprava na soutěž**
 - prevence psychologického selhání
 - získání psychické odolnosti

- **vedení sportovce v soutěži**
 - bezprostřední příprava na soutěž (závod, utkání)
 - regulace předstartovních stavů
 - při soutěži (závodě, utkání)
 - regulace postartovních stavů
 - reakce na aktuální situace
 - po skončení soutěže (závodu, utkání)
 - regulace posoutěžních stavů (např. po neúspěšné činnosti)

13.4 Činnost kouče

- **poznávací činnosti**
 - vnímání sportovce, soupeře, situace a dalších podmínek
- **orientačně hodnotící činnosti**
 - analýza situace
 - analýza činnosti sportovce
 - očekávání určitého chování
 - citová složka
- **přetvářecí činnosti** (Obrázek 3)

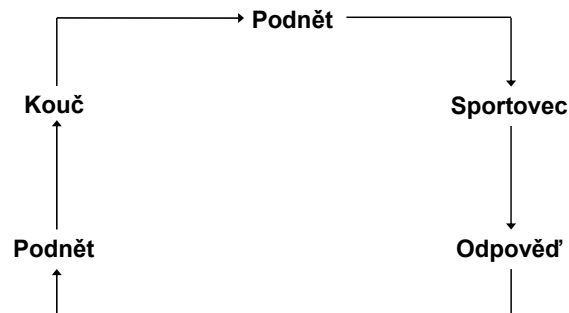


Obrázek 3: Schéma činností kouče (Steiner, 1981 in Slepíčka, 1988)

13.5 Dyadická interakce

- = vzájemné působení mezi trenérem (koučem) a sportovcem, kdy reakce jednoho se stává podnětem pro reakci druhého a tato reakce je opět podnětem pro reakci prvního

- působení trenér (kouč) ⇔ sportovec
- Příklad: Trenér (kouč) sleduje svého svěřence, na základě jeho chování (a vývoje zápasu) udělí taktický pokyn. Sportovec jej přijme, zachová se podle něj a reaguje na tuto novou situaci, což je opět podnětem pro trenéra (kouče) pro nové pokyny. (Obrázek 4)



Obrázek 4: Dyadická interakce (Slepička, 1988)

13.6 Omezení činnosti kouče

- **v průběhu celé soutěže**
(box, tenis, sportovní hry...)
- **před a po soutěži**
(plavání, motorismus, parašutismus, potápění, sjezdové lyžování...)
- **kombinace dvou předchozích**
(cyklistika, gymnastika...)
 - prostor pro koučování jen v omezené míře – v přestávkách mezi sestavami na nářadí, mezi rozjíždkami u dráhových cyklistů

13.7 Vlastnosti kouče

- **senzitivita** – citlivost, schopnost poznávat nové problémy
- **flexibilita** – schopnost měnit způsoby a východiska myšlení při řešení situací a problémů
- **originalita** – schopnost nalézt a formulovat nápaditou odpověď
- **elaborace** – schopnost vypracovat plán realizace, převést nová řešení do praktické podoby

13.8 Jaké kouč získává informace

- **obecné**
 - vnější a vnitřní charakteristika sportovce
(*osobnost sportovce včetně jeho charakterových vlastností, dimenzí temperamentu apod.*)
- **specifické**
 - popisují jedince ve vztahu ke konkrétní činnosti
(*specifická motivace k určitému výkonu apod.*)

- **operativně regulační**
 - získávány v průběhu soutěže
(informují o obecném chování sportovce v průběhu soutěže)

Metody získávání informací

- pozorování
- psychometrika – psychodiagnostika
- rozhovor

13.9 Prostředky kouče

- **verbální prostředky**
 - rozhovor, skupinový rozhovor, psychologické regulační prostředky apod.
- **taktilní prostředky**
 - signály, gestikulace, smluvené symboly apod.
- **individuální přístup**
 - sportovec
 - charakter soutěže

Doporučená studijní literatura

1. Bakalář, R., Kopský, V. *I dospělí si mohou hrát*. 6. vyd. Praha: Vyd. ČTK, 1997
2. Blahutková, M. *Psychomotorika*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2003
3. Capponi, V., Novák, T. *Sám sobě psychologem – jak se prosadit asertivně do života*. 1. vyd., Praha: Grada, 1996
4. Hátlová, B. *Kinezioterapie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004
5. Hošek, V., Macák, I. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1993
6. Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003
7. Míček, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: SPN, 1992
8. Paulík, K. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986
9. Praško, Prašková *Asertivita*, 2. vyd., Praha: Portál 2001
10. Slepíčka, P. *Psychologie koučování*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988
11. Smékal, V. *Pozvání do studia osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002
12. Svoboda, M., Vaněk, M. *Psychologie sportovních her*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1986
13. Vaněk, M., Hošek, V., Rychecký, P., Slepíčka, P. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 6. vyd. Praha: Olympia, 1989