

PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2011

aneb

NEDÍLNÁ SOUČÁST PŘÍPRAVY SPORTOVCE

Veronika Baláková, Jiří Kirchner (eds.)

sborník příspěvků z mezinárodní konference

konané 2. – 3. 12. 2011 na katedře psychologie FF UK v Praze



© Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, 2011

ve spolupráci s



Asociací psychologů sportu (www.sportpsy.cz)

&

European Science and Art Publishing (www.eusapub.eu)



© Veronika Baláková, Jiří Kirchner (eds.)

ISBN 978-80-7308-375-5

OBSAH

OBSAH	3
ÚVOD	5
SEKCE 1 – TEORETICKÉ KONTEXTY V PSYCHOLOGII SPORTU	6
SPORTS CAREER TRANSITIONS AND THE ROLE OF SPORT PSYCHOLOGIST	7
SAŠA CECÍČ ERPIČ	7
OSOBNOST SENIORŮ, CVIČENCŮ SOKOLA STARŠÍCH 60 A 75 LET	17
BĚLA HÁTLOVÁ, JANA ŠOPÍKOVÁ	17
VÝZNAM OSOBNOSTNĚ MOTIVAČNÍCH FAKTORŮ TRENÉRA PŘI VÝCHOVĚ SPORTOVČŮ	23
PAVEL HARSA, LADISLAV CSÉMY, ALENA MAIRICOVÁ, JIŘÍ VELE.....	23
VOLBA VHODNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT JAKO SOUČÁST EDUKACE DÍTĚTE S ADHD	29
MARKÉTA ŠAUEROVÁ	29
PSYCHOLOG „DOCENTEM“	39
JIŘÍ ŠLÉDR	39
AKTIVAČNÍ ÚROVEŇ A VÝKON V KOORDINAČNĚ NÁROČNÉ ÚLOZE	43
DANIELA BENEŠOVÁ	43
IMAGINACE JAKO MENTÁLNÍ TECHNIKA VE SPORTU	52
VERONIKA KAVKOVÁ	52
VYUŽITÍ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY U PLAVCŮ ČESKÉ REPREZENTACE	60
LUKÁŠ MIČKA, JITKA POKORNÁ	60
PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA MUŽŮ ČR V BIATLONU	70
VIKTOR PACHOLÍK, JAN ONDRÁČEK, ZDENĚK VÍTEK, SYLVA HŘEBÍČKOVÁ	70
BIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ DETERMINANTY AGRESIE U ŠPORTOVCOV	81
MICHAELA VAŇOVÁ, MARIÁN PAULENKA.....	81
VLIV KOHEZE NA FLOW STAV PŘI SKUPINOVÉM CVIČENÍ	88
MIKULÁŠ SPLÍTEK	88
OPTIMAL EMOTIONAL STATE – WHAT DOES IT MEAN IN SPORT?	95
RENATA BARIĆ	95
ROZMANITOST VE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII: PRÁCE S MULTIKULTURNÍMI SPORTOVCI	97
ANASTASIYA KHOMUTOVA	97
COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH TO INTERPERSONAL PROBLEMS BETWEEN COACH AND ELITE ATHLETE	101
SAŠA CECÍČ ERPIČ	101

SEKCE 2 - PRÁCE SPORTOVNÍHO PSYCHOLOGA SE SPORTOVNÍMI TÝMY	102
ŠPORTOVÁ PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA AKO SYSTEMATICKÁ SÚČASŤ ŠPORTOVÉHO TRÉNINGOVÉHO PROCESU MLADÝCH HRÁČOV VO FUTBALE A VOLEJBALE	103
KLAUDIA ZUSKOVÁ.....	103
HOW AN ANIMATED MOVIE CAN BE USED FOR PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF CHILD ATHLETES?	110
RENATA BARIĆ	110
RODINNÉ PROSTŘEDÍ A VÝKON VE SPORTU U DĚTÍ A MLÁDEŽE	112
MARIE BLAHUTKOVÁ.....	112
SPOLUPRÁCE S HRÁČEM HÁZENÉ - KAZUISTIKA.....	120
ZUZANA NĚMEČKOVÁ.....	120
SEKCE 3 – SPORTOVNÍ TRENÉŘI Z POHLEDU PSYCHOLOGIE SPORTU.....	133
KOUČOVANIE A TRANSFORMAČNÉ VEDENIE V ŠPORTE.....	134
TOMÁŠ GURSKÝ	134
ENYSSP – EVROPSKÁ SÍŤ MLADÝCH SPECIALISTŮ V SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII	141
MICHALA BEDNÁRIKOVÁ, ANASTASIYA KHOMUTOVA.....	141
SEZNAM PŘEDNÁŠEJÍCÍCH.....	144

ÚVOD

Sportovní psychologie v České republice zažívá období pozvolné, evoluční proměny.

Profesor Hošek se svými spolupracovníky zakládal Asociaci psychologů sportu ČR jako profesní organizaci, jejímž cílem bylo organicky navázat na zlatou éru sportovní psychologie před rokem 1989 a současně čelit situaci spojené s rozpadem dosavadního systému vrcholového sportu, provázeného ztrátou pracovních míst sportovních psychologů v rušených či zásadně reorganizovaných tréninkových střediscích mládeže a střediscích vrcholového sportu.

Docentka Hátlová, jako předsedkyně Asociace sportovních psychologů ČR, provedla náš obor nelehkým obdobím posledních deseti let. Její zásluhou a silami tehdejšího vedení asociace se podařilo stabilizovat členskou základnu, společně s doc. Blahutkovou etablovat psychomotoriku a psychomotorickou terapii do národního i mezinárodní povědomí a vybojovat sportovní psychologii respekt mezi ostatními psychologickými odvětvími. V neposlední řadě se také podařilo, v úzké spolupráci s Mgr. Balákovou, založit tradici pravidelného odborného setkávání se zaměřením na sportovně psychologickou praxi.

Nové vedení, zvolené v únoru letošního roku na Valné hromadě Asociace psychologů sportu ČR v Březinách, navázalo na předchozí aktivity několika zásadními kroky.

Došlo k přepracování a nové registraci stanov s cílem jasně a nezpochybnitelně zakotvit sportovní psychologii organizačně, odborně i personálně ve struktuře psychologických asociací v České republice, sladit požadavky na vzdělání a kompetence sportovního psychologa se standardem Europsycholog platným pro všechny aplikované psychologické profese v Evropě.

Aktivně se pracuje na přípravě systému akreditovaného vzdělávání sportovních psychologů - výcviku a vzdělávání zaměřeného na získání nezbytných znalostí a dovedností pro aplikaci psychologických metod a technik při práci s klienty ve sportovním prostředí.

Díky iniciativě dr. Sukové byly obnoveny kontakty s Olympijským výborem s cílem lépe propagovat a nabízet služby sportovních psychologů. V podobném duchu jedná dr. Šlédr s jednotlivými sportovními svazy.

Doc. Blahutková společně s dr. Kirchnerem a prof. Válkovou připravují za asociaci podání výzkumně-rozvojového projektu, který by byl edukačním, výzkumným i ekonomickým impulsem pro další rozvoj oboru.

V lednu 2012 plánujeme spuštění nového www portálu, který má ambici integrovat veškeré dostupné informace, poznatky a aktivity spojené se sportovní psychologií v akademické i aplikované sféře na jedno místo, tak aby byly snadno a bezprostředně dostupné všem odborníkům, příznivců i náhodným zájemcům o tuto problematiku.

Toto blýskání se na lepší časy, spojené s každodenní prací členů Asociace s klienty-sportovci, již přináší výsledky. Roste počet sportovců i trenérů, kteří veřejně deklarují význam, důležitost a nezastupitelnost psychologické přípravy, včetně role, kterou má při její realizaci sportovní psycholog. Zvyšuje se poptávka po službách sportovních psychologů, roste zájem o psychologické poznatky využitelné v trenérské praxi.

I z těchto důvod se Vám do ruky dostává sborník textů, jakožto prezentace příspěvků semináře reflektující obnovený zájem o oblast sportovní psychologie jako celku s vědomím, že právě ona je nedílnou součástí nejen přípravy vrcholového či výkonového sportovce, ale má co nabídnout i v oblasti sportovně rekreační, regenerační a terapeutické.

Příjemné a obohacující zážitky při jejich studiu přeji

Michal Šafář
Jiří Kirchner
Veronika Baláková

SEKCE 1 – TEORETICKÉ KONTEXTY V PSYCHOLOGII SPORTU

SPORTS CAREER TRANSITIONS AND THE ROLE OF SPORT PSYCHOLOGIST

Saša Cecić Erpič

University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia. sasa.cecic@fsp.uni-lj.si

Abstract

Elite sports career requires of athletes and their significant others immense investment at different levels (e.g., psychological, physical, financial, social) during a long period of time. Sports career termination as the last transition in sports career has its own distinctive characteristics, demanding of athletes to cope with changes. First, factors influencing satisfactory as well as traumatic retirement of out of competitive sport will be presented and discussed by using perspectives from both: sport and developmental psychology. Secondly, career assistance programs and the role of sport psychologist will be discussed.

Key words: sports (athletic) career, termination, transition, elite athlete, non-athletic transitions, post-sports life, sport psychologist, career assistance

Introduction

During the past four decades research into the career development of talented and elite athletes has evolved into a growing topic of study among the sport psychology community (Wylleman, Lavallee, & Theeboom, 2004). *Special Interest Group – Career Transitions in Sport* formed under the umbrella of European Federation for Sport Psychology (FEPSAC) is significantly accountable for broadening the interest to research the career related topics. According to FEPSAC (European Federation of Sport Psychology, 2000) sports career is defined as “*the multiyear sports activities of the individual aimed at high level sports achievements and self-improvement in sport*”. It is not a homogenous entity but is composed of several stages. Each stage, including sports career transition and adaptation to post-sports life, is characterized by a set of specific demands requiring adjustment by athletes and has therefore been comprehended as a transition.

The review of newer perspectives on the career development and its termination of elite athletes

First career transition studies comprehended the retirement from sport as a singular event, followed by traumatic and variously difficult consequences. Since then several applied studies have shown just the opposite: career termination can be seen as a positive life event that is actually a process that needs adjustment on several spheres of athlete’s life. Employing Schlossberg’s *Model of human adaptation to transition* (Schlossberg, Waters & Goodman, 1995) in the sport setting, sport career termination and adaptation to post-sport life can be seen as a transition, which is defined as “an event or non-event which results in a change in assumptions about oneself and the world and thus requires a corresponding change in one’s behavior and relationships” (Schlossberg, 1981; p. 5). The result of sport career transition (SCT), which is an important life event and therefore has to be coped with, is either successful adjustment or adjustment that is accompanied with variously intensive difficulties. Results of different empirical studies show that retiring athletes cope with difficulties on psychological (e.g. identity crisis, loss of self-worth, low self-esteem, alcohol and drug abuse), physical (e.g. injuries, health problems, difficulties with detraining), psychosocial (e.g. social loneliness, problems to engage in new sport non-related relationships), and socio-economic or financial (e.g. absence of a professional career, lack of professional qualification, unsuitable professional career, drop in financial income) level (Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Wylleman, Lavallee & Alfermann, 1999).

Based on the several empirical research and applied sport psychological support with a wide variety of athletes, Wylleman and Lavallee (2004) proposed a *Developmental perspective on transitions faced by athletes*. It is a lifespan model that reflects the concurrent, interactive, and reciprocal nature of athletes’ development in four domains, i.e., athletic, psychological, psychosocial, academic and vocational domain (Wylleman & Reints, 2010). Each of four domains of development are marked by normative transitions. It uses a “whole career” approach, describing sports career from the initiation phase through post-sports career phase as well as a “holistic approach”, i.e. describing all four domains of athlete’s development (for details see Wylleman & Lavallee, 2004). The model describes four distinctive phases of sports career, namely initiation, developmental, mastery and discontinuation phase. Although these phases are normative in nature, major differences may

occur in-between sports, taking into the account the characteristics of sport disciplines (e.g.; peak of the career in gymnastics happens much earlier than in rowing or long distance running).

Sport related factors influencing career termination and adaptation to post-sports life

The degree of voluntariness (i.e., perception of control) of sports career termination significantly contributes to the quality of adaptation to post-sports life (Taylor & Ogilvie, 1994) and is comprehended as both an antecedent factor (e.g., Taylor & Ogilvie, 1994; Ogilvie & Taylor, 1993a, 1993b) and mediating factor (e.g., Alfermann, 2000; Wylleman et al., 1993). Research shows congruence in association of voluntary termination with a less difficult adaptation to post-sports life (e.g., Alfermann, 2000; Alfermann & Gross, 1997; Cecić Erpič, 1999, 2000; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Werthner & Orlick, 1986). Study on former Slovene elite athletes that terminated their careers on average 3 years prior to the study showed that the degree of voluntary retirement from active sports involvement has a significant effect on all but psychosocial difficulties experienced during sports career termination process (Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004). Former athletes who terminated their career involuntarily experienced more frequent and more severe difficulties than those who retired voluntarily (Cecić Erpič, 1999). They coped with more frequent and severe psychological difficulties, (i.e., feelings of incompetence in sport non-related activities, lack of self-confidence, low self-respect and self-esteem), more frequent and severe occupational difficulties (e.g., lack of professional knowledge, difficulties with finding work), and difficulties at organizing their post-sports life. Athletes who retired involuntarily, evaluate their adaptation to post-sports life as more negative than athletes, whose decision was predominantly voluntary. Involuntary retirement can lead to psychological difficulties such as lower self-control (Werthner & Orlick, 1986), lower self-respect, and more frequent feelings of anger, anxiety, and depression (Alfermann & Gross, 1997). However, distinction between voluntary (freely chosen) and involuntary (forces) retirement is not always clear because of the diversity and the nature of the potential factors, which determine why athletes retire (Fernandez, Stephan, & Fouquereau, 2005). Kerr and Dacyshyn (2000) demonstrated that certain factors identified as distinct seem to refer to a common dimension (i.e., consequences of injury and deselection are generally considered as two independent factors (Taylor & Ogilvie, 1994) are part of a single “negative causes” factor). The quality of adaptation to post-sports life is also influenced by the gradualness of the process of athletic retirement (Ogilvie & Taylor, 1993b).

The second factor that significantly influences athlete's quality of adaptation to post-sport life is athletic identity (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993; Cecić Erpič, 2001, 2002). An athlete's commitment to sports can have positive influence on sports achievements (Danish, Petitpas, & Hale, 1993; Werthner & Orlick, 1986), exercise adherence, and athletic performance (Brewer et al., 1993) but at the other hand, strong athletic identity may lead to experiencing difficulties after sports career termination (e.g., Cecić Erpič, 2002; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Pearson & Petitpas, 1990; Werthner & Orlick, 1986). A strong identification with the athlete identity was related to more severe and frequent psychological difficulties, as well as with more difficulties in organizing their post-sports career life (Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Lavalley, Gordon, & Grove, 1997). Athletic identity was also shown to be related to dysfunctional beliefs regarding sports career and post-sports life (Mateos, Torregrosa, & Cruz, 2010).

The evaluation of achieved athletic goals, which is subjective in its nature, is one of the less studied mediator factors associated with sports career termination. The findings (e.g., Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004) suggest that athletes who perceived to have achieved fewer goals than

expected, also dealt with more difficulties at organizing their post-sports career life (e.g., more negative evaluation of adaptation process, longer adjustment period to post-sports life, fixation on active sports career).

Pre-retirement planning of post-sports life broadly influences the quality of adaptation to life following competitive sports career (Coakley, 1983; Pearson & Petitpas, 1990). Although a relation between post-sports life planning and a less difficult adaptation to post-sports life has been empirically supported (e.g., Stambulova, 1994), approximately 26% of athletes (Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004) do not think about their life after active sports involvement. On the other hand, results showed that 39% of former elite Slovene athletes had actually planned their future life after sports career termination quite accurately. Torregrosa and colleagues (Torregrosa, Boixadós, Valiente, & Cruz, 2004) report that younger athletes and those viewing retirement as distant tend to avoid planning prior to their retirement and that job choice gained importance as the sporting career progressed.

The effect of non-athletic factors on sports career termination process

Prior research has showed that sports career termination is not influenced only by sports-related factors. The importance of antecedent and mediating factors which are not directly sports-related but which influence the process of athletic retirement, including chronological age, educational status, and the occurrence of non-athletic transitions. The athlete's age and the possible consecutive decline in sports performance is often stated as one of the most important causes for sports career termination. It has physiological, psychological, and social implications for retiring athletes (Taylor & Ogilvie, 1994). Psychological implications of ageing in sports are related to a decrease in motivation for training and competing (Werthner & Orlick, 1986), and in a change of values and priorities (Cecić Erpič, 1998, 2000). Athletes' current educational status has a significant effect on the occurrence of occupational difficulties, which refer to problems with finding a job, financial difficulties, difficulties with adaptation to the requirements of occupation, and lack of professional knowledge (Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004). It has also a significant positive influence on the quality of retirement from sports (Werthner & Orlick, 1986; Wylleman et al., 1993). Highly educated former athletes (students and those who attained university degree) experienced least occupation related difficulties.

Main presumption of a holistic, lifespan approach to the sport career transitions (e.g., Wylleman, De Knop, Verdet, & Cecić Erpič, 2006) is that athletes' careers are not influenced solely by sports-related factors but also by those unrelated to sports. Non-athletic transitions impact the sports career transitions (Wylleman, Lavalley & Alfermann, 1999; Wylleman, De Knop, Ewing, & Cumming, 2000) as well as the termination and the adaptation to life after retirement (Cecić Erpič, 2000, 2001b; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004). Non-athletic transitions include the events that occur in the athlete's psychosocial life and are in essence not related to sports (e.g., the educational/academic or occupational career, social network development) but which may influence the quality and development of athletes' sports career and post-sports lives (Wylleman & Lavalley, in press). The conception of non-athletic transitions includes normative and non-normative events in adulthood as understood by Neugarten (Turner & Helms, 1993), who presumes that development in adulthood is primarily socially determined and indicated by life-events that require reorganization of

one's expectations and/or lifestyle. The influence that life-events have on the individual's life and how one reacts to their occurrence depend on individual's subjective perception of these life-events (Turner & Helms, 1993). An athlete's development is therefore influenced by important life-events (i.e. non-athletic transitions) including starting a job, marriage, birth of a child, or occupational retirement. Since former elite athletes comprehend athletic retirement as an important life-event (Cecić Erpič, 1998) it can be presumed that it influences their development.

Extensive study of former Slovene elite athletes showed that while having experienced positive non-athletic transitions had no significant effect on the sports career termination process, the process was significantly influenced by negative non-athletic transitions (Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004). Athletes who experienced the most frequent and the most intense negative life events had, in comparison to those athletes who had experienced less negative non-athletic transitions, a more difficult termination process. They experienced more severe and more frequent psychological and occupational difficulties. The results obtained related to non-athletic factors reveal that athletic and non-athletic aspects of life seem to be closely connected and mutually interdependent. These findings have also practical implication as they underline the need for sport psychology practitioners to comprehend an athlete in a more complex and developmental perspective by considering his/her sports unrelated aspects of life as well.

The quality of sports career termination and adaptation to post-sport life

The quality of the sports career transition and the adaptation to post-sports life thus depend upon athletic and non-athletic factors. Their influence can result in a successful, relatively smooth transition, or in variously intensive difficulties at psychological, physical, psychosocial, and/or occupational level. Regardless of the immense adaptation to the post-sport life that is required, sports career termination is not a traumatic life event. Results show that 85% of former elite athletes perceive the retirement from sport as a positive life event, followed by positive life changes (Cecić Erpič, 2002). Review of the sports career termination literature from 2000 (Lavalley, Wylleman, & Sinclair, 2000) that analyzed 13 empirical studies with 2564 participants all together showed that only a minor percentage of athletes experience severe and highly intensive difficulties when facing retirement from competitive sports. Different authors report that there is between 7% (Cecić Erpič, 2002; Cecić Erpič & Wylleman, 2005) and 15% (Lavalley, Wylleman, & Sinclair, 2000) of athletes who experience traumatic transition out of sport.

After retirement from sports, athletes may experience difficulties at psychological level, including identity crisis (e.g., Baillie & Danish, 1992; Cecić Erpič, 2001; Pearson & Petitpas, 1990), loss of self-worth (e.g., Cecić Erpič, 2002; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Wylleman et al., 1993), decrease of self-esteem (Brewer, Van Raalte, & Petitpas, 2000), decline of life satisfaction (Cecić Erpič, 2002; Wylleman et al., 2006), emotional problems (e.g., Alfermann & Gross, 1997; Cecić Erpič, 2002; Wylleman et al., 2006), and feelings of unaccomplished athletic goals (Cecić Erpič, 2002; Werthner & Orlick, 1986). Physical difficulties include injuries and health problems (e.g., Stephan, Torregrosa, & Sanchez, 2007), problems with detraining (e.g., Cecić Erpič, 2002; Wylleman et al., 1993), and dietary problems (e.g., Cecić Erpič, 2002; Stephan, Torregrosa, & Sanchez, 2007). After elite sports career, difficulties experienced with the body were negatively related to global self-esteem, physical self-worth, perceived physical condition, sports competence, and bodily

attractiveness (Stephan, Torregrosa, & Sanchez, 2007). Study of Stephan and colleagues (Stephan, Torregrosa, & Sanchez, 2007) showed that physical self-worth has the mediating role between the difficulties experienced with the body and global self-esteem.

Retirement from sports and adaptation to post-sports career life may be accompanied by difficulties at psychosocial level, including social and cultural loneliness (Cecić Erpič, 2002; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004), deficiency of social contacts (Cecić Erpič, 1998; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Danish et al., 1993), and problems concerning engagement in new relationships outside of sports (Cecić Erpič, 1998; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004). End of competitive sports involvement may also be accompanied with difficulties on occupational level, such as lack of an occupational career (Cecić Erpič, 1998), lack of professional qualification (e.g. Cecić Erpič, 1998; Wylleman et al., 1993), less suitable professional career choices (Wylleman et al., 1993), and the decline in financial income (e.g. Cecić Erpič, 2002; Cecić Erpič, Wylleman, & Zupančič, 2004; Wylleman et al., 1993).

Career assistance interventions

Career assistance (CA) is a discourse in applied sport psychology focused on helping athletes with various issues related to their careers in and out of sport (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009). According to Stambulova (2003) there are seven major types of CA interventions. Career planning and lifestyle management represent preventive perspectives. When crisis or negative consequences have already emerged, crisis-coping education and clinical interventions can be used. Interventions such as life-skills training, identity development and cultural adaptation can be used either in preventive or curative way (Stambulova, 2003).

The role of sport psychologist in career transitions

One of the recent trends in applied sport psychology is a shift from the performance-enhancement perspective to the holistic lifespan perspective (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009; Wylleman & Lavallee, 2004). As mentioned above, holistic lifespan perspective treats athletes as individuals doing sports alongside other things in their lives. Stambulova and colleagues (2009), authors of ISSP (International Society for Sport Psychology) position stand, comprehend career assistance as an important aspect of applied sports psychologist's work. The role of psychologist is therefore to support athletes through athletic and non-athletic transitions during sporting careers. Athlete's failure in coping with the special characteristics of transitions during career is often followed by negative long-term consequences. On the other hand, successful coping with transitions improves athlete's odds to have a long and successful career and smooth adaptation to post-sports life. Helping athletes with career planning is one of important aspects of preventing crisis-transitions (Stambulova, 2010).

The conceptual model for assistance in career transitions, developed by Stambulova (2003) is one of the models that explain the process of counseling related to the transitions in sports careers. Figure 1 shows the model of coping with the demands of transitions in sport.

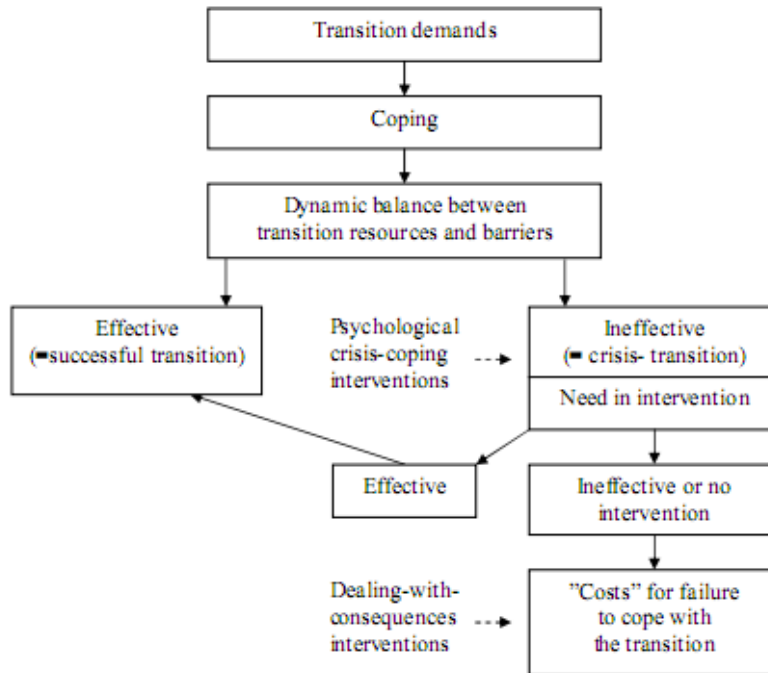


Figure 1: The conceptual model for assistance in career transitions (ACT model, Stambulova, 2003)

The Five Step Career Planning Strategy (5-SCP) developed by N. Stambulova (2010) is one of the most cited and widely used counseling frameworks for career assistance. The model is a framework for a dialogue between a consultant and an athlete (client). It is aimed at helping the client to increase awareness of his/her past experiences, and to be better prepared for the forthcoming transitions in sport and in life (Stambulova, 2010). 5-SCP is focused on the planning of a life career that incorporates all aspects of athlete's life. The model is not focused on sporting aspect alone as it comprehends an athlete from a holistic and lifespan perspective. It is composed of five steps that are dealing with client's past experiences, current situation, and perceived future in various spheres of life. The main idea of the model is bridging the past with the present and the present with the future. The focal point is of course the present situation, which integrates the past and is a link to a future in athlete's development.

One of the main questions for applied sport psychologist career-vice is how to help the athlete to be prepared for coping with transitions. Psychologist can help with education and presenting information about the transition, while helping the athlete to develop transferable skills. Transferable life-skills are those that are originally developed in the sport setting but are also important for functioning in sport non-related settings (e.g., school, professional-vocational setting). Counseling should be oriented toward the athlete's functioning in the performance-oriented climate, his/her management of energy and time as well as on the personal skills such as persistence, competitiveness, being a team-player, effectiveness just to name the few. Sport psychologist should also help athlete to develop effective coping skills. Coping skills such as rational thinking (e.g., realistic expectations, positive mental attitude), goal-setting skills (long-short term goals, outcome vs. performance goals), time management skills, coping strategies (success and failure in terms of performance goals, role conflicts – student vs. athlete) and stress-management skills (cognitive,

somatic) should be covered in the counseling sessions. When transition occurs, the role of sport psychologist should be oriented toward developing the support network, mobilizing coping resources and buffering the impact of stressful aspects of transition. The role of the sport psychologist doesn't stop with the transition but should be prolonged into the post-transition. After athlete has already passed the transition, counseling should be oriented towards the development of referral network and identifying as well as developing coping resources to manage consequences of transition.

References

- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.) *Career transitions in sport: International perspective* (pp. 45-58). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., & Gross, A. (1997). Coping with career termination: It all depends on freedom of choice. In R. Lidor, & M. Bar-Eli (Eds.) *Proceedings of the IX World Congress on Sport Psychology* (pp. 65-67). Netanya: Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- Baillie, P. H. F., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.) *Career transitions in sport: International perspective* (pp. 29-43). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Cecić Erpič, S. (1999). Differences between voluntary and involuntary sport career termination. In V. Hošek, P. Tilinger, & L. Bilek (Eds.), *Psychology of sport and exercise: Enhancing the quality of life. Proceedings of the 10th European congress of sport psychology – FEPSAC* (pp. 147-149). Praga: Charles University.
- Cecić Erpič, S. (2001). Athletic identity and adjustment to sport career termination and to post-sport life among Slovenian athletes. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *In the dawn of the new millennium. Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology - Vol. 4* (pp. 32-34). Skiathos: Christodoulidi Publications.
- Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere: Razvojno psihološki in športno psihološki vidiki [Sports career termination: Developmental- and sport- psychological aspects]*. Ljubljana: Faculty of Sports.
- Cecić Erpič, S., & Wylleman, P. (2005). Socio-psychological perspective on traumatic retirement from sports. In D. Milanović in F. Prot (Eds.), *4th International Scientific Conference on Kinesiology: Proceedings book* (pp. 654-657). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), 45-59.
- Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth?. *Quest*, 35, 1-11.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21 (3), 352-385.
- European Federation of Sport Psychology (2000). Position statement 3: Sports career transitions. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.) *Career transitions in sport: International perspective* (pp. 259-261). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 407-421.
- Haerle, R.K. (1975). Career patterns and career contingencies of professional baseball players: An occupational analysis. In D.W. Ball, & J.W. Loy (Eds.), *Sport and social order* (pp. 461-519). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of female elite gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.

- Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspective* (pp. 1-27). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J.R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Loss and Interpersonal Loss*, 2, 129-147.
- Lavallee, M., Wylleman, P., & Sinclair, D.A. (2000). Career transitions in sport. An annotated bibliography. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspective* (pp.207-258).
- Mateos, M., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2010). Evaluation of a career assistance programme for elite athletes: satisfaction levels and exploration of career decision making and athletic-identity. *Kinesiology Slovenica*, 16, 1-2, 30-43.
- Mihovilović, M. (1968). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73-93.
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993a). Career termination in sports: When the dream dies. In J. M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 356-365). Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993b). Career termination issues among elite athletes. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.) *Handbook of research on sport psychology* (pp. 761-779). New York: Macmillan.
- Pearson, R., & Petitpas, A. (1990). Transition of athletes: Pitfalls and prevention. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-10.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling psychologist*, 9 (2), 2-18.
- Schlossberg, N. K., Waters, E. B., & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*. New York: Springer.
- Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia. A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97-109). Örebro: Örebro University Press.
- Stambulova, N. (2010). Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1, 95-105.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., Côté, J. (2009). ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.
- Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 73-83.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1998). Career transition among elite athletes: Is there life after sports. In J. M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 429-444). Mountain View: Mayfield.
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 35-43.
- Turner, J. S., & Helms, D. B. (1993). *Contemporary adulthood*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
- Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M., & Cumming, S. P. (2000). Transitions in youth sport: A developmental perspective on parental involvement. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.) *Career transitions in sport: International perspective* (pp. 143-160). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., De Knop, P., Menkehorst, H., Theeboom, M., & Annerel, J. (1993). Career termination and social integration among elite athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Eds.), *Proceedings of the 8th World Congress Sport Psychology* (pp. 902-905). Lisbon: Universidade Tecnica de Lisboa.
- Wylleman, P., De Knop, P., Verdet, M-C., & Cecić Erpič, S. (2006). Parenting and career transitions of elite athletes. In S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology of sport* (pp. 233-247). Champaign: Human Kinetics.

- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: FIT.
- Wylleman, P., Lavallee, D. & Alfermann, D. (1999). *Career transitions in competitive sports*. Biel, Switzerland: FEPSAC.
- Wylleman, P., Lavallee, D., & Theeboom, M. (2004). Successful athletic careers. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 511-518). San Diego, CA: Elsevier Ltd.
- Wylleman, P., & Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20 (Suppl. 2), 1-7.

OSOBNOST SENIORŮ, CVIČENCŮ SOKOLA STARŠÍCH 60 A 75 LET¹

Běla Hátlová, Jana Šopíková

UJEP v Ústí nad Labem. belahatlova@centrum.cz

CESA VUT v Brně. sopikova@cesa.vutbr.cz

Abstrakt

Na kvalitě života a životní spokojenosti se nejvýznamněji podílí osobnost seniora a životní styl. Psychosomatický stav seniora z části odpovídá chronologickému věku, dále podmínkám a nárokům prostředí, v němž senior prožíval svůj dosavadní život a v neposlední řadě životní styl, který si vytvořil. Potřeby seniorů a nároky na průběh dalšího života se proto u jednotlivých seniorů velmi liší.

Stárnutí způsobuje postupné snižování tělesných a duševních funkcí. Psychika jedince a prožívání tělesného stavu je provázaná a souvisí s kvalitou života. Otázky týkající se sebepojetí a sebehodnocení, jsou nesmírně důležité v životě seniorů, protože sociální dopady těchto problémů, jako je nízká schopnost vytvářet nové vztahy, nebo uspět při řešení vlastního společenského života. Jako nejdůležitější se prokazuje schopnost udržení aktivního života seniorů po co nejdelší dobu.

Klíčová slova: Senioři, aktivní životní styl, pohyb, kvalita života

Abstract

For Quality of life and life satisfaction have most important influence personality and life style. Changing state of physical and psychical functions partly corresponds to the chronological age of an individual and partly to actual somatopsychical state of an individual, respective diversities of individuals of identical chronological age. Ageing causes gradual decrease of physical and mental functions. Psychological discomfort can have bodily consequences. The close relation between psychological state and bodily condition is evident and is related to quality of life. Issues related to self-perception and self-esteem are extremely important in life of seniors because of social consequences of these issues such as low ability to create new relationships, or to succeed in coping with social life in general. The results of studies can also serve as an impulse for further research activities, concerning life satisfactions of seniors and the role of movement activities in old age.

Key words: Seniors, Active Old Age, Move, Quality of Life.

¹ Práce byla zpracována za podpory GA ČR 406/07/0405

Představení problému

Euroamerická civilizace se musí vyrovnat s dramatickým nárůstem lidí žijících ještě dvacet a více let po možnosti odchodu do důchodu. V současné době žije na světě 650 milionů lidí, kterým je 60 let a více (WHO, 2008). Podle údajů ČSÚ v České republice žilo v roce 2007 více než 2 miliony lidí nad 60 let (ČSÚ, 2007).

Obecně je nutno potvrdit, že aktuální medicínská péče přidala léta životu. Lidé, kteří se důchodu dožijí, jsou na tom z hlediska zdravotního velmi různě. Na jejich aktuálním zdravotním stavu se podílí genetické předpoklady každého seniora, předchozí životní podmínky i péče o své zdraví v průběhu předchozího života (Šmídová 2008). Část populace je již životem opotřebovaná, obtížně se vyrovnává se zdravotními následky předchozího životního stylu, cítí se unavená, vůči aktivním životním rolím vyhořelá (Možný 2010). Představy o odpočinku mají pasivní podobu (posedávání u televize, kávy, piva). Psychologové hovoří o opouštění životních rolí rozvinutých v teoriích odpoutávání.

Potřeby seniorů a nároky na průběh dalšího života se u jednotlivých seniorů velmi liší. Řada seniorů prožívá svůj život nejen aktivně, ale i produktivně do 70ti až 75let a někteří i ve věku 80ti a více let. Mají srovnatelné potřeby a podobné zájmy jako dospělá populace (Hátlová 2010). Častým motivem stížností těchto seniorů je pocit nepotřebnosti a vyřazenosti ze společnosti. Jako nejdůležitější snaha společnosti se prokazuje schopnost udržení aktivního života seniorů po co nejdelší dobu.

Nevyhnutelné změny ve stáří

V psychologické a fyzioterapeutické literatuře je obšírně rozpracováno téma oslabení kognitivních funkcí s doprovodným úbytkem výkonnosti a změny emotivních funkcí. Konativní funkce jsou opomenuty přes to, že jejich úbytek patří k dominantním znakům stárnutí. Vedení seniorů k autarkii je jedním z hlavních psychologických problémů současnosti. Resignovaný senior je společenským problémem. Jsou zde i problémy v prožitkové sféře (Kirchner, 2009).

Tělesné změny ve stáří

Období stáří sebou přináší celkové zhoršení zdravotního stavu, které je uvědomováno prostřednictvím prožitků těla, jeho vzhledu, funkčnosti a problematičnosti v používání a procitování při pohybu. Subjektivní prožívání vlastního těla, spokojenost s ním, významně souvisí s Jáskou problematikou, sebehodnocením, prožíváním stavu pohody (Hošek 2010). Zdraví je v tomto věku interpretováno jako zachování soběstačnosti, nikoli neexistencí choroby.

V Čechách máme zakořeněnou tradici aktivního životního stylu podpořenou tělocvičnou organizací Sokol (Sokol vznikl jako první česká tělocvičná organizace v Rakousku-Uhersku v době politického uvolnění šedesátých let 19. století z iniciativy dr. Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera. Tělocvičná jednota pražská (později Sokol Pražský). Byla založena za účasti předních českých vlastenců 16. února 1862. Cvičení v prostředí Sokola, bylo v historii vždy spojeno se společenskou angažovaností). Organizace měla a doposud má snahu udržet nejen kvalitní pohybový program, ale i sociální vědomí Češství a pospolitosti.

Formulace problému

V letech 2007 až 2011 jsme provedli studii, která poukazuje na složení osobnosti členů Sokola, aktivních v oblasti pohybu, starších 60ti a 75ti let, v porovnání s ostatními vrstevníky a českou dospělou populací. Pro porovnání jsme použili dotazník NEO Five-factor (Costa, PT a McCrae, RR: 1992, Česká republika: Hřebíčková, 2001). Získaná data jsou uvedena v tabulkách a ve formě, ve které můžeme porovnávat stejné základní průzkumy (střední hodnoty).

Výsledky

Výzkumný soubor pilotní studie tvořilo 118 seniorů, 40 mužů a 78 žen ve věku 60 do 92 let. Všichni účastníci byli členové žup České Obce Sokolské. Dotazníky byly administrovány v průběhu, nebo po skončení jejich cvičebních hodin, nebo na hromadných setkáních. Kontrolní skupinu tvořilo 31 necvičících seniorů, 13 mužů a 18 žen ve věku od 60 do 88 let.

Tab.1. Aktivní cvičenci Sokola, senioři

		počet probandů	pohlaví	průměrný věk
Hátlová	aktivní cvičenci Sokola, muži 60-75let	23	M	66.1
Hátlová	aktivní cvičenci Sokola, muži 75-... let	17	M	78.2
Hátlová	aktivní cvičenci Sokola, ženy 60-75let	64	F	66.68
Hátlová	aktivní cvičenci Sokola, ženy 75-...let	14	F	76.71

Tab.2: Aktivní cvičenci Sokola, senioři-muži
(střední hodnoty NEO Five-Factor Inventory)

		počet probandů	pohlaví	věk	N	E	O	P	S
Hřebíčková	muži, česká populace 22-75 let	500	M	22-75	19.68	32.20	28.44	31.80	30.68
Dolasová Hátlová	neaktivní muži 60-75let	7	M	69,14	18,80	24,12	19,80	27,87	30,59
Dolasová Hátlová	neaktivní muži 75-...let	9	M	79,66	20,38	24,55	22,33	28,44	31,77
Hátlová	aktivní cvičenci Sokola, muži 60-75let	23	M	66.1	18.00	31.47	24.88	31.48	35.34
Hátlová	aktivní cvičenci Sokola, muži 75-...let	17	M	78.2	18.88	31.58	25.12	33.76	35.95

Tab.3: Aktivní cvičenky Sokola, senioři-ženy
(střední hodnoty NEO Five-Factor Inventory)

		počet probandů	pohlaví	věk	N	E	O	P	S
Hřebíčková	ženy, česká populace 22-75 let	500	F	22-75	20.76	31.29	27.46	33.82	33.04
Dolasová Hátlová	neaktivní ženy 60-75let	10	F	69,20	21,50	24,75	22,60	32,10	33,50
Dolasová Hátlová	neaktivní ženy 75-... let	8	F	80,74	21,82	25,00	16,74	31,69	30,00
Hátlová	aktivní cvičenky Sokola, ženy 60-75let	64	F	66.68	21.70	27.34	25.42	34.26	31.91
Hátlová	aktivní cvičenky Sokola, ženy 75-...let	14	F	76.71	24.07	26.28	24.92	34.35	33.00

Diskuse

V České republice nebylo šetření skupiny seniorů pomocí dotazníku NEO FIVE-FACTOR provedeno a proto vztahujeme své výsledky k průměrům škál zjištěných Hřebíčkovou 2001 pro věkovou skupinu 22-75 let. V celém souboru probandů u Hřebíčkové jsou nálezány statisticky významné vztahy mezi pohlavím. Z toho důvodu uvádíme naše výsledky u mužů a žen odděleně.

Diskuse k naměřeným hodnotám u jednotlivých škál

Neuroticismus (N)

Muži 60-75 let: U této skupiny mužů byl zjištěn mírný pozitivní rozdíl od běžné populace. Lze předpokládat, že se pravděpodobně dobře vyrovnávají s úbytkem sil, který v tomto věku není významně omezujícím faktorem.

Muži 75-92 let: Skupina mužů prokázala mírný trend k nižšímu skóre než je naměřen u běžné populace. Senioři v tomto věku bývají vzhledem k všeobecnému úbytku sil labilnější (výsledky klinických pozorování a kontrolní skupiny).

Ženy 60-75 let : Tato relativně početná skupina žen prokázala zvýšenou tendenci k nervové labilitě. Psychické a sociální nároky související se změnou společenské role, nástup do důchodu,

odchod dětí z rodiny kladou na každou ženu vysoký tlak na hledání smysluplné náplně života. Předpokládáme, že ženy našeho souboru i přes svůj aktivní přístup k životu se obtížně vyrovnávají se změnami. Ženy kontrolní skupiny prokázaly stejnou tendenci.

Ženy 75-92 let: Skupina žen, i přes svůj aktivní životní styl prokázala nárůst psychické lability. Ženy kontrolní skupiny prokázaly stejnou tendenci. To odpovídá klinickým pozorováním, vyššímu nárůstu postižení úzkostí a depresí u starších žen v populaci.

Extroverze (E)

Muži 60-75 let ani muži 75-92 let se nelišili od výsledku v dospělé populaci, ale se lišili od mužů kontrolní skupiny u nichž byla zjištěna významně vyšší hladina uzavřenosti.

U všech skupin sledovaných žen (ženy 60-75 let, ženy 75-92 let) byl zaznamenán posun k uzavřenosti, vyšší u necvičících žen.

Otevřenost (O) novým zkušenostem

U všech skupin byl zaznamenána tendence ke snížené otevřenosti vůči novým podnětům. To odpovídá celkově zhoršené flexibilitě při zpracovávání podnětů a vytváření obran v chování.

Přátelskost - přívětivost (P)

U skupin cvičenců Sokola mužů i žen, se projevila mírná tendence k vyšší míře přívětivosti oproti kontrolním skupinám. Domníváme se že cvičící senioři si aktivně připravují lepší pozici pro vlastní přijetí.

Svědomitost (S)

U všech sledovaných skupin mužů seniorů se projevila tendence k nárůstu úrovně svědomitosti, vyšší u cvičících seniorů. Můžeme uvažovat o narůstající svědomitosti jako o formě obrany. Cvičící senioři jsou v této snaze aktivnější.

U skupin žen jsme tento trend nezaznamenali. Domníváme se, že ženy jsou mírou životních změn více zaskočena a největší změny prožívání jsou u nich v oblasti emocí.

Závěr

V našem šetření jsme sledovali skupiny seniorů mužů a žen, kteří se aktivně pravidelně věnují kolektivnímu provádění tělesných cvičení v prostředí Sokola, jehož činnost byla vždy historicky spojena s činností sociální. Přes svůj aktivní životní styl se tito lidé potýkají nejen se zdravotními, ale i

sociálními problémy stáří. Studie naznačuje, že senioři, cvičenci Sokola mají vyšší tendenci aktivně se podílet na svém současném životě.

Literatura

- Dolasová, L. (2011). Životní spokojenost seniorů [rukopis] UJEP PF. Ved. práce Běla Hátlová. katedra_psychologie/BP_2011,17857
- Hátlová, B., Kirchner, J. & Suchá, J. (2010). Psychomotorická terapie demencí v počáteční a střední fázi. Praha: European Science and Art Publishing. ISBN 978-80-904094-9-1.
- Hátlová, B., a kol. (2010). Psychologie seniorského věku. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-318-2.
- Hošek, V. (2010). Wellness, well-being a pohybová aktivita. In sborník "Východiska pro odborné vzdělávání wellness specialistů", konané 10.12.2009. Praha 2010 VŠTVS Palestra, s.r.o.. ISBN 978-80-904435-0-1.
- Hošek, V. (2010). Recenzní posudek publikace Hátlová, B. a kol.: Psychologie seniorského věku. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2010. ISBN 978-80-7414-318-2.
- Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001) NEO pětifaktorový osobnostní inventář. Testcentru, Praha 2001 1.vyd.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Brno: Ccpress, 120 s. ISBN: 80-251-2562-5.
- Možný, I. (2010). Unaveni sluncem. Lidové noviny 6.3.2010.
- Šmídová, J., Hátlová, B., Pěkný, M. (2008). Aktivní stárnutí, sebehodnocení a hodnotová orientace. In Pražské gerontologické dny. Sborník příspěvků. Praha: Česká gerontologická a geriatrická společnost. 2008. ISBN 978-80-86541-27-4

VÝZNAM OSOBNOSTNĚ MOTIVAČNÍCH FAKTORŮ TRENÉRA PŘI VÝCHOVĚ SPORTOVců

Pavel Harsa, Ladislav Csémy, Alena Mairichová, Jiří Vele

Univerzita Karlova v Praze, Český svaz judo. HarsaPavel@seznam.cz

Abstrakt

Osobnostně motivační faktory sehrávají velmi významnou roli při vykonávání mnoha lidských činností a při směřování k vytčeným životním cílům. Jakými temperamentovými rysy disponujeme, v čem se lišíme od druhých, co nám pomáhá i škodí, co nás motivuje k různým aktivitám, je zcela individuální. Sport je velmi významný společensko-socializační prvek, kdy uvedené faktory sehrávají nezastupitelnou roli. Trenéři by měli mít určité osobnostní a motivační charakteristiky, kterými se odlišují od obecné populace. Mezi ně řadíme vyšší odolnost proti psychické zátěži a stresu, emoční stabilitu, rychlou schopnost rozhodování, schopnost čelit neúspěchu, zvládat tlak mediálních prostředků, popularitu a slávu, pozitivně ovlivňovat vývoj i výchovu mladých sportovců, ale i schopnost přiměřeným způsobem korigovat negativní projevy chování. Z těchto důvodů jsme se po dobu tří roků zaměřili na posuzování a měření osobnostních rysů a motivačních faktorů u budoucích trenérů juda (licence B) a sledování možného vlivu těchto faktorů na činnost trenéra.

Klíčová slova: Osobnostně-motivační faktory, trenérská činnost, psychologické testování, Eysenckův osobnostní dotazník EOD-B, motivační dotazník, temperament, motivace, osobnostní typologie, judo, licence B.

Abstract

Motivational personality factors play a significant role in performing and directing one's activities towards selected goals in life. The structure and intensity of temperamental traits, what makes us different from others, what helps and hurts us, what motivates us for various activities, is highly individual. Sports are significant, socially and developmentally relevant activities, and temperament plays an essential role in the way people engage in them. Coaches and instructors possess specific personality characteristics in which they differ from general population. Some of them are as follows: higher stress resistance and coping abilities, emotional stability, flexible decision-making, ability to face failure, ability to cope with pressure from media, with popularity, positive influence on development and training of young athletes and ability to remain in control of one's negative emotional reactions. These presumptions led us to the idea of evaluation and measurement of personality traits and motivational factors in future judo instructors (license type B), with special interest in relevance of the findings for occupational choice in this direction.

Key words: Motivational personality factors, training, psychological testing, Eysenck personality inventory - EPI, EOD-B, Motivation questionnaire, temperament, motivation, personality types, judo, B type license.

Úvod

Klíčem trenérské filozofie je poznání sama sebe. Skutečnost, že trenér má být určitým vzorem při výchově zejména u nejmladší věkové kategorie, je velmi zavazující. To, jaký trenér je, jak dokáže spolupracovat s druhými lidmi, jak dokáže působit na své svěřence, zda dokáže být trpělivý či naopak, je pro trenérskou činnost velmi významné. Významné jsou i osobnostní a charakterové vlastnosti trenéra, podobně jako schopnost kontroly a ovládnutí emocí a chování. Podstatné je i to, co motivuje budoucího trenéra k vykovávání trenérské profese. Často to může být snaha pomoci druhým, někoho pozitivně ovlivnit a vychovávat, dovést ho k úspěchu a radovat se z dobře vykonané práce a dosažených výsledků. Někdy to mohou být i jiné důvody, například touha po penězích, slávě či moci, což může být při výchově sportovců určitým rizikem.

Cílem pilotní studie bylo pomocí psychologických dotazníků posoudit osobnostní rysy a motivační faktory u budoucích trenérů juda. Také nás zajímalo, zda sledované faktory mohou mít vliv na výchovu sportovců.

Popis a metody

Psychologické testování probíhalo po dobu tří roků (2008, 2009 a 2011) v průběhu školení trenérů, které pořádala Trenérsko metodická komise, Českého svazu juda. Účast na testování byla dobrovolná. Za uvedené období se ho zúčastnilo 51 trenérů (49 mužů a 2 ženy). Věkový průměr uchazečů byl 34,35 r. (20-73 r.). Všichni uchazeči měli vyšší než základní vzdělání (SŠ, VŠ).

Tab. 1. Testování trenérů 2008, 2009 a 2011

Pohlaví	2008	2009	2011
Muži	19	10	20
Ženy	0	2	0
Celkem	19	12	20

Tab. 2. Věkový průměr uchazečů

Období	2008	2009	2011
Věkový průměr	31,0 r.	32,5 r.	36,9 r.

Výsledky

Za sledované období (2008, 2009 a 2011) se testování zúčastnilo 51 frekventantů kurzů. Převažující část tvořili muži (49) a zbytek ženy (2). V průběhu kurzu byl uchazečům distribuován Eysenckův osobnostní dotazník EOD – B, který zahrnuje 57 otázek, na které frekventanti, odpovídali způsobem “ano, ne.” Dotazník zahrnuje spektrum otázek hodnotící citové prožitky, vlastnosti, postoje, somatické projevy a reakce na různé životní situace. Z celkového počtu otázek jich 24 měří extratenzi (E škála), 24 neurotické tendence (N škála) a 9 položek tvoří tzv. stupnici lži (L škála). Druhý dotazník hodnotil motivační důvody, které převažují při rozhodování profese trenéra. Dotazník jsme převzali z publikace Rainera Martense (Martens, 2006) a upravili ho pro naše potřeby. Dotazník obsahoval 11 otázek, na které uchazeči odpovídali na tříbodové škále důležitosti s označením důležitost motivace (žádná, střední, velká). Doba vyplňování obou dotazníků nepřesáhla 20 minut.

Tab. 3. Výsledky Eysenckova osobnostního dotazníku EOD-B - emoční stabilita + extraverze

Pohlaví	2008	2009	2011
Muži	89,50%	83,00%	95,00%
Ženy	0,00%	0,00%	0,00%

Pozn.: Procentuální zastoupení trenérů s vhodnými osobnostními rysy s převažujícími extravertními rysy a emoční stabilitou.

Tab. 4. Výsledky Eysenckova osobnostního dotazníku EOD-B - emoční labilita + extraverze

Pohlaví	2008	2009	2011
Muži	10,50%	17,00%	5,00%
Ženy	0,00%	0,00%	0,00%

Pozn.: Procentuální zastoupení trenérů s méně vhodnými osobnostními rysy s převažujícími extravertními rysy a emoční labilitou.

Tab. 5. Motivační důvody vedoucí k volbě trenérské profese v roce 2008

Důvod	Důležitost žádná	Důležitost střední	Důležitost velká
Věnovat se sportu, který mám rád	0,00%	5,26%	94,74%
Mít moc	78,96%	10,52%	10,52%
Mít slávu, popularitu	68,42%	26,32%	5,26%
Být s lidmi, které mám rád	0,00%	21,05%	78,95%
Vrátit něco sportu, který jsem aktivně provozoval	0,00%	42,11%	57,89%
Získat veřejné uznání	26,31%	63,16%	10,53%
Dělat co mě baví	0,00%	0,00%	100,00%
Prohlubovat sportovní vědomosti a ovednosti	0,00%	15,78%	84,22%
Vynahradit si vlastní neúspěchy	73,68%	26,32%	0,00%
Možnost cestovat	63,15%	36,85%	0,00%
Pomáhat a vychovávat druhé	0,00%	31,57%	68,43%

Tab. 6. Motivační důvody vedoucí k volbě trenérské profese v roce 2009

Důvod	Důležitost žádná	Důležitost střední	Důležitost velká
Věnovat se sportu, který mám rád	0,00%	0,00%	100,00%
Mít moc	41,66%	50,00%	8,34%
Mít slávu, popularitu	25,00%	75,00%	0,00%
Být s lidmi, které mám rád	0,00%	8,24%	91,66%
Vrátit něco sportu, který jsem aktivně provozoval	0,00%	58,34%	41,66%
Získat veřejné uznání	25,00%	58,34%	16,66%
Dělat co mě baví	0,00%	0,00%	100,00%
Prohlubovat sportovní vědomosti a dovednosti	0,00%	16,66%	83,34%
Vynahradit si vlastní neúspěchy	66,66%	33,34%	0,00%
Možnost cestovat	50,00%	41,70%	8,30%
Pomáhat a vychovávat druhé	0,00%	33,34%	66,66%

Tab. 7. Motivační důvody vedoucí k volbě trenérské profese v roce 2011

Důvod	Důležitost žádná	Důležitost střední	Důležitost velká
Věnovat se sportu, který mám rád	0,00%	20,00%	80,00%
Mít moc	45,00%	55,00%	0,00%
Mít slávu, popularitu	35,00%	60,00%	5,00%
Být s lidmi, které mám rád	0,00%	5,00%	95,00%
Vrátit něco sportu, který jsem aktivně provozoval	0,00%	45,00%	55,00%
Získat veřejné uznání	25,00%	60,00%	15,00%
Dělat co mě baví	0,00%	5,00%	95,00%
Prohlubovat sportovní vědomosti a dovednosti	0,00%	30,00%	70,00%
Vynahradit si vlastní neúspěchy	35,00%	60,00%	5,00%
Možnost cestovat	20,00%	55,00%	25,00%
Pomáhat a vychovávat druhé	0,00%	50,00%	50,00%

Diskuse k výsledkům a závěr

Výsledky dotazníků psychologického vyšetření naznačují, že většina frekventantů (z hlediska motivačních faktorů a osobnostních charakteristik) byla pro činnost trenéra vhodná.

Z výsledků Eysenckova osobnostního dotazníku (EOD-B) vyplývá, že z celkového počtu 51 frekventantů (89,33% mužů a 50% žen) u nich převažuje emoční vyrovnanost a stabilita s převahou extravertních rysů. Tuto kategorii tvořili frekventanti kurzu, u kterých nebyl (dle normy) na škále Extraverze celkový skóre nižší než 15 a na škále Neuroticismu nepřesáhl hodnotu 10 bodů. Kombinace převažujících extravertních rysů a emoční stability vytváří předpoklady pro emoční vyrovnanost, citovou stálost, lepší integraci osobnosti, větší klid, vyrovnanost a menší nervozitu. Dle osobnostní typologie se jedná o tzv. temperamentový typ sangvinika. U zbývajících (13,4 % mužů a 50% žen) bylo na škálách Extraverze a Neuroticismu zjištěno, že výsledky více podporují emoční nevyrovnanost, nestabilitu, přecitlivělost, úzkost a nervozitu. Tuto skupinu tvořili frekventanti, u kterých jsme zaznamenali na škále Neuroticismu vyšší hodnoty než 10 bodů. Platí, že čím vyšší hodnoty na škále Neuroticismu nad stanovenou normu (10 bodů) jsou, tím vyšší intenzita těchto příznaků může být. V našem případě jsme u všech zbývajících (13,4 % mužů a 50% žen) frekventantů zaznamenali vyšší hodnoty než 12 bodů. Dle osobnostní typologie do této kategorie řadíme tzv. temperamentový typ cholera. Vzhledem k tomu, že na škále Extraverze jsme ani v jednom případě nezaznamenali nižší hodnoty než 15 bodů (což by naznačovalo směřování k introvertním povahovým rysům), tak zbývajících temperamentové typy (flegmatik a melancholik) neinterpretujeme. Ani v jednom případě nebyla zvýšena hodnota na tzv. Lži škále nad stanovenou normu (5 bodů), což zvyšuje věrohodnost odpovědí.

Z výsledků Motivačního dotazníku vyplývá, že většina frekventantů považuje za důležité ty důvody, kdy převažuje tzv. vnitřní (primární) motivace vycházející "z vlastních potřeb." Naopak vnější motivace (která je rovněž nutná) odrážející vnější stimuly, nabídky a podněty, ve výsledcích výrazně

nedominovala, i když v posledním roce lze přeci jenom pozorovat vyšší tendence (být více uznáván, oceňován a odměňován), než tomu bylo v předcházejících letech. To může odrážet i celkový společenský trend a přirozenou lidskou potřebu, aniž by to muselo devalvovat charakter člověka. Podstatné je, že z dosažených výsledků nepřevažovalo to, že by frekventanti kurzu dávali výrazně přednost finančním stimulům, komerčním nabídkám, darům či touze po moci. Naopak za důvody motivace trenérské profese převážně uváděli potřebu věnovat se sportu, který mají rádi, dělat co je baví, být mezi lidmi, které mají rádi, pomáhat a vychovávat druhé, prohlubovat si sportovní znalosti a dovednosti, ale i vynahradit si svoje neúspěchy.

Z konečných výsledků testování lze konstatovat, že většina uchazečů se jevila z hlediska osobností a motivačních faktorů vhodnými kandidáty trenérské profese. Významné bylo i to, že korelace určitých osobnostních rysů (emoční stabilita) a převažující vnitřní motivace, dávají určitou naději, že trenéři mohou mít lepší předpoklady pro výchovu sportovců. Lze předpokládat, že trenér, který bude emočně více stabilizovaný, vyrovnaný, optimistický, společenský, disciplinovaný s převažující vnitřní motivací k trenérské činnosti, může být v interakcích s druhými spolehlivější, vyrovnanější, společenštější, komunikativnější, optimističtější a klidnější, mít méně interpersonálních konfliktů a schopnost více jednat podle společenských a sportovních pravidel, než impulzivní, nevyrovnaný, vztekklý, vzdorovitý a snadno vznětlivý trenér, u kterého při volbě trenérské profese sehrávaly větší význam motivy, jako je například tendence být zvýšeně obdivován, sebestřednost, sobeckost, arogance, touha po moci, nepřiměřené finančními nároky a snaha vést sportovce k vítězství za každou cenu.

Výsledky studie ukazují i na nezastupitelný význam psychologického testování ve sportu i to, že ze screeningového charakteru výsledků lze usuzovat na predikci vhodnosti či nevhodnosti volby trenérské profese.

Literatura

- Hošek, V. (2006). Osobnost ve sportu. In: Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B.: *Psychologie sportu*. UK v Praze. Praha: Karolinum.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- Miglierini, B., Vonkomer, J. (1979). *Eysenckov osobnostný dotazník*. Bratislava: Nakladatelství - Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Slepíčka, P. (1998). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.
- Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál.
- Weinberg, S., R., Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*, 3 rd ed. Leeds: Human Kinetics.

VOLBA VHODNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT JAKO SOUČÁST EDUKACE DÍTĚTE S ADHD

Markéta Šauerová

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. sauerova@palestra.cz

Abstrakt

Při psychologické péči o děti se syndromem ADHD jsou často doporučovány pohybové aktivity jako účinný ventil hyperaktivity dítěte. Některé druhy sportu jsou však pro „sportovní terapii“ vhodnější, než druhé, některé druhy sportu naopak problémy hyperaktivních dětí zvyrazňují. Cílem příspěvku je nabídnout takový typ sportovní činnosti, která svým sportovním charakterem v maximálně účinné míře vyhovuje širší symptomatologii syndromu ADHD, s ohledem na základní charakteristiku syndromu – na oblast hyperaktivity a zároveň poruchy koncentrace pozornosti, kde se setkáváme s odlišnými typy dětí a jejich reakcemi na způsob nabízeného vedení.

Klíčová slova: ADHD, hyperaktivita, kinezioterapie, joga, úpolové sporty, sebeakceptace

Abstract

Physical activities are often recommended for ADHD children as a suitable relief of hyperactivity. However some kinds of sports are more, others are less suitable and may even deepen the problems. The objective of this article is to offer such sport activities that suit the needs of the broader symptomatology of the ADHD syndrome and bring maximal benefits, with respect to the basic characteristics of the syndrome – to the hyperactivity part and concentration and attention disorders, where we meet different kinds of children with different responses to the provided guiding.

Key words: ADHD, hyperactivity, kineziotherapy, yoga, combative sport, selfacceptation

Hyperaktivita je nejčastějším projevem u dětí se specifickými poruchami chování, vznikajících často na základě syndromu ADHD. ADHD definujeme jako syndrom deficitu pozornosti s hyperaktivitou nebo poruchu hyperaktivity a deficitu pozornosti, s jednotlivými subtypy. Tyto typy jsou: N-typ - převážně nesoustředivý typ, H-I typ – převážně hyperaktivně-impulsivní typ, K-typ - kombinovaný – dítě je nepozorné, hyperaktivní i impulsivní (DSM-IV-TR, 2000). Dříve jsme se setkávali s diagnózou lehké mozkové dysfunkce, od níž se kvůli negativnímu pojmání pojmu mezi laickou veřejností postupně upouští.

Hyperaktivita se projevuje nadměrnou aktivitou, neustálým pohybem, dítě mívá buď obtíže se započítím nějaké činnosti, protože se mu nedaří zklidnit, či započatou činnost nedokončí. Velmi často jsou hyperaktivní děti impulsivní, zbrklé, okolí je posuzuje jako neukázněné, svou aktivitou své okolí obtěžují, unavují, vyvolávají u svých vrstevníků i vychovatelů volbu nevhodných výchovných reakcí, jsou vnímány jako nevychované, někdy až jako nevladatelné. Na vině však není chuť dítěte zlobit, ale zvýšená potřeba aktivity, zvýšená potřeba upoutat zájem okolí, a to mnohdy za jakoukoliv cenu.

V řadě případů přetrvává hyperaktivita i do dospělosti, v níž se často transformuje do společensky tolerovanější podoby – workoholismu (tedy neutuchajícího pracovního nasazení). Tito lidé mají minimální potřebu spánku, jsou neustále v pohybu, stále něco zajišťují, organizují, jakoby měli někde v sobě záložní zdroj energie. Bohužel, ani dospělí, ani děti tento zdroj nemají a zvýšená aktivita si vybírá mnohdy svou daň v oblasti zdraví, v oblasti pozornosti, zvýšené přecitlivělosti, emocionálních výbuchů, někdy i zvýšenou agresivitou.

Všechny příčiny vzniku ADHD nejsou v současné době známy, získáváme stále nové poznatky, jednoznačně se však jedná o handicap vyvolaný mnoha činiteli. Spolupůsobí zde vlivy dědičné, neurologické, biochemické i vlivy životního prostředí včetně vlivů sociálního prostředí, prostředí, v němž dítě vyrůstá, včetně rodinného zázemí. V tomto směru je nutné poukázat na vliv nevhodně používaných výchovných prostředků v rodinné i školní edukaci jako možného zdroje sekundárních obtíží², které situaci dítěte s ADHD ještě komplikují, a zároveň na význam jiných, vhodně volených, výchovných prostředků v prevenci vzniku těchto sekundárních obtíží.

Zajímavý pohled na ADHD ukazují teorie pojímající ADHD jako určitou evoluční výhodu (Hrudková, 2011).

² Výchovné styly (pedagoga, rodiče) podporující vznik neadekvátních reakcí:

- týrání, fyzické tresty;
- zanedbávání (alkoholismus, kariéra);
- nejednotnost;
- nedůslednost;
- absence výchovných hranic;
- vysoká náročnost, perfekcionismus;
- vysoká autoritativnost – přísnost;
- výhradní právo na určování aktivit;
- přebírání odpovědnosti za vychovávaného – hyperprotektce;
- rigidní neměnnost pravidel, jejich výklad jdoucí proti zájmům dítěte;
- chudost v sociálních interakcích.

Genetika při diagnostice a terapii ADHD

Významnou úlohu hrají v komplexní diagnostice ADHD faktory dědičné povahy (srov. Kucharská, 2004).

V případě molekulárního genetického výzkumu se upřela pozornost zejména na gen DRD4, jenž je považován za primární gen ADHD a který je oproti normě (tedy populaci bez ADHD) ve svém 7. opakování vícekrát vyjádřen; to znamená, že se mnohokrát opakuje. V případě opakování genu DRD4 se jedná o genovou duplikaci, která přímo souvisí se samotným rozvojem druhu – člověka (Hrudková, 2001).

Tento gen je spojován s vlastností či tendencí člověka hledat nové (tzv. novelty-seeking behavior, který mohl sehrát klíčovou roli u svých nositelů např. při stěhování národů, kdy přesvědčili svou skupinu ke změně domova a vydali se do neznámých podmínek klimatických, přírodních a nakonec i kulturních, s kterými se úspěšně vypořádali). Má vliv na postsynaptickou citlivost v oblasti frontálních a prefrontálních laloků, které jsou spojeny s výkonnými funkcemi a pozorností - obvykle je negativně postihují (Hrudková, 2011).

Výše uvedené skutečnosti dávají „poruše“ zcela jiný rozměr, a to evoluční. Současná věda tedy umožnila mít na syndrom ADHD zcela nový pohled, a to antropologický (Hrudková, 2011). Tímto pohledem můžeme „poruchu“ vnímat také jako na určitou přednost, již daný jedinec disponuje, nikoliv jako na handicap.

Mám tedy za to, že právě na podkladě těchto skutečností není nutné projevy ADHD „tlumit“, což se stále v praxi děje formou indikování různých farmakologických inhibitorů (ritalin, apod.), ale hledat cesty k pedagogicky vhodné podpoře zvýšené aktivity dětí, hledat možnosti zlepšení jejich začlenění do společnosti ostatních, kteří takovou potřebu hledání nových informací nepociťují. Tento způsob je však pro všechny zúčastněné (rodiče, pedagogy, širší okolí) mnohem náročnější ve fázi realizace, zato přináší dlouhodobé efekty.

Neurologie a biochemie při diagnostice a terapii ADHD

Nezanedbatelnou úlohu v pochopení a terapii ADHD mají rovněž výzkumy neurologického a biochemického charakteru.

Z mnoha výzkumů³ mimo jiné vyplývá, že u dětí s ADHD je narušena funkce přenašečů signálů mezi neurony (neurotransmiterů). Současně bývá zjišťován nedostatek dopaminu (energetizátor mozkové činnosti), noradrenalinu a serotoninu. (Paclt, 2007).

V centrálním nervovém systému se serotonin účastní především procesů, které se podílejí na vzniku nálad. Jeho nedostatek způsobuje snížení přenosu nervových vzruchů, způsobuje tak změny nálady, celkovou depresi, případně poruchy spánku, podrážděnost až agresivitu. Velmi často se proto

³ PACLT, I., KOUDELOVÁ, J., UHLÍKOVÁ, P., HELLEROVÁ, P., GAZDÍKOVÁ, M., POŠMUROVÁ, M., ŠESTÁK, P. ADHD, GENETICKÉ A BIOCHEMICKÉ MARKERY DOPAMINERGNIHO SYSTÉMU. *PSYCHIATRIE*, PRAHA: TIGIS, 2005.

u dětí s ADHD setkáváme s výše uvedenými projevy, s nedostatkem energie jako takové, zvýšenou únavou organismu, na kterou paradoxně organismus reaguje zvýšeným psychomotorickým neklidem (nikoliv sníženou aktivitou), emočním rozladěním, pocity nepohody. Děti zvýšenou aktivitou víceméně únavu signalizují, častěji se u nich objevují sklony k rozladům, mívají častěji než jiné děti pocity nespokojenosti, sdělují pocity, že nejsou oblíbeny či milovány svým okolím (přitom mnohdy reálně dostávají dostatek pozitivních podnětů, nedostatek serotoninu však zkresluje jejich subjektivní hodnocení prožitků, podobně jako u lidí s depresemi, či s posttraumatickou stresovou poruchou).

Právě vzhledem k výše uvedeným faktorům je doporučení sportovních aktivit velmi podstatné, neboť během aktivní činnosti dochází v řadě oblastí k pozitivním biochemickým pochodům, které celkově přispívají ke zlepšení nejen fyzického stavu jedince, ale právě i k psychickému vyladění. Dochází k vyplavování endorfinů - tělem produkované a opiátům podobné substance, která zmírňuje bolest, vyrovnává, uklidňuje, zvedá náladu. Prokazatelně se zvyšuje při extatických, radostných, veselých zážitcích - tedy kromě sportovních výkonů i např. při poslechu hudby, sexuální stimulaci, dýchacích cvičeních, meditaci, tanci, masáži reflexních zón, masáží obecně. Dále jsou při sportovní aktivitě vyplavovány metabolity z těla, čímž dochází ke zbařování škodlivin a tedy rychlejší regeneraci organismu. Nelze samozřejmě tvrdit, že těžké případy hyperaktivity vyřešíme pouhou volbou vhodné fyzické aktivity bez užití dalších terapeutických postupů, dodržování vhodných výchovných zásad či psychofarmak, ale zcela bez diskuse je nám účelným a efektivním pomocníkem v celkové terapii hyperaktivity.

Velmi důležité je při hledání řešení situace dítěte s projevy ADHD zvažování konkrétní situace každého jedince individuálně, právě vzhledem ke konkrétnímu charakteru jeho obtíží a sociálnímu kontextu, v němž se dítě nachází. Zcela chybné je paušální doporučení častého střídání činností, sportovních aktivit vyžadujících výraznou fyzickou námahu. I v tomto ohledu je nutné přistupovat ke každému dítěti s hyperaktivitou zcela specificky.

Při doporučení terapie pohybem (sportem) je právě více než při jiných terapeutických postupech nutné zvážit typ ADHD. Jde o rozlišení dvou základních typů. První skupina dětí mívá obtíže při zapojení do činnosti, dlouho jim trvá, než se „zapracují“, než se začnou soustředit na daný úkol. Po zácvkování však u činnosti setrvávají již v klidu, se zaujetím a dokonce i delší dobu, než děti bez projevů ADHD. Naopak se u těchto dětí setkáváme s projevy nelibosti, když činnosti končíme.⁴ Pro tento typ dětí je naprosto nevhodné doporučení k častému střídání činností, neboť častá změna je vede rychleji k vyčerpání, je pro ně silným stresovým faktorem. Druhá skupina dětí se projevuje velmi rychlým zapojením do práce, vzhledem do situace, na novou činnost se soustředí rychle a dobře, následuje však rychlá únava s výrazným poklesem koncentrace pozornosti. Pro tuto skupinu naopak časté střídání činností působí jako vhodný motivační prvek.

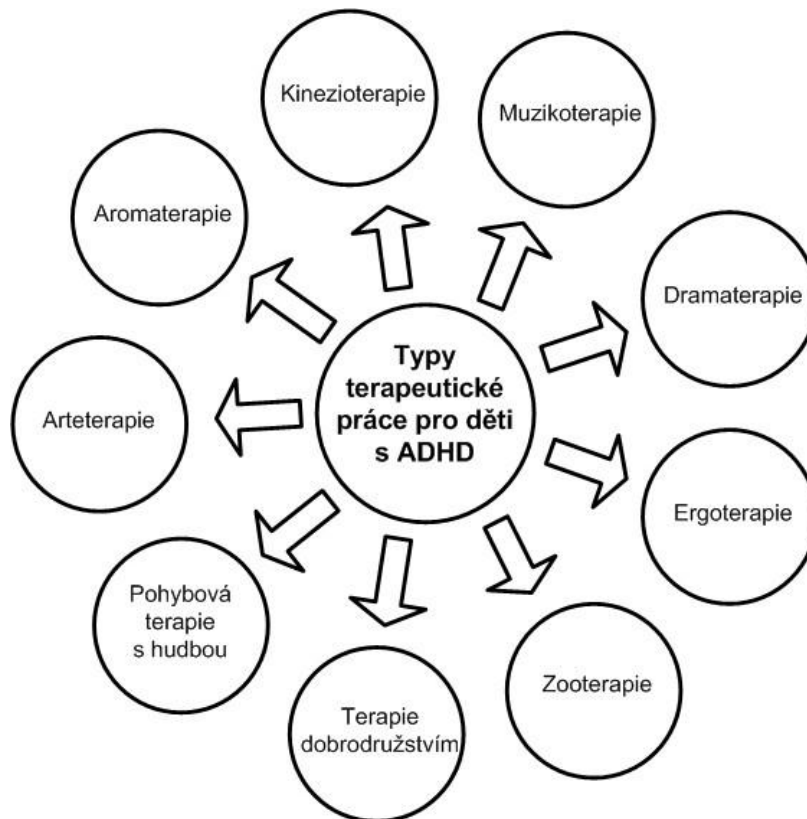
Dalším faktorem, který je nutné při doporučení sportovní terapie zvažovat je míra agresivity u každého jednotlivce. Z těchto důvodů je vhodné v rámci širší kinezioterapie doporučit užší okruh sportovních činností, které svou podstatou přispějí nejen k obecnému „vybití“ nahromaděné energie, ale působí i terapeuticky v pravém smyslu slova.

⁴ Zvláště, končíme-li činnost unáhleně. Na ukončení činnosti reagují tyto děti lépe, jsou-li upozorněny s předstihem.

Kinezioterapie pro děti s ADHD

Významnými terapeutickými postupy, které se využívají při reedukaci a terapii obtíží na podkladě ADHD patří kinezioterapie v širším smyslu slova (terapie sportem), muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie. Na obr. č. 1 je zobrazen výčet hlavních postupů, které je vhodné při práci s dětmi s ADHD využívat a propojovat.

Obr. č. 1 Typy terapeutické práce



Kinezioterapie je terapie aktivně prováděným záměrným pohybem. Je podpůrnou léčebnou metodou, která působí paralelně vedle farmakoterapie, biologické, fyzikální, psychologické a chirurgické terapie. K dosažení léčebných výsledků využívá prostředků aktivně prováděného pohybu. Pomáhá člověku dosáhnout pocitu somatopsychické normality (Hátlová, 2000). Během terapeutického procesu je pacient veden k dokonalejšímu sebepoznání a poznání vlastních možností tak, aby je mohl využít k rozvíjení své osobnosti, nárůstu seberegulace, a tím ke kvalitnějšímu způsobu života.

Podstata kinezioterapie

Kinezioterapie je somatoterapeutická aktivita, která používá modelované, cíleně zaměřené pohybové programy. Při jejich provádění vyžaduje aktivní přístup pacienta, pracuje nejen s biologickou složkou osobnosti, ale i s její psychikou a sociálními vztahy (Hátlová, 2000).

V nejširším smyslu slova se ale dá pomocí kinezioterapie (jako terapie pohybem) získat bližší přístup k dítěti (klientovi) a prostřednictvím osobních prožitků dosáhnout ovlivnění jeho psychiky ve smyslu uvědomění si vlastního psychosomatického Já a jeho možností. Podněcuje aktivitu jedince, zdůrazňuje neverbální prvky a postupně vyvolává potřebu komunikace.

Kinezioterapie se často používá jako součást léčby psychických poruch a chorob, přesto své uplatnění nachází i v reedukačních programech pro děti se specifickými poruchami chování i učení a dalších výchovných obtížích. V tomto směru lze vhodně uplatnit i programové komponenty zážitkové pedagogiky (Kirchner et al, 2005 a Kirchner & Hátlová 2004).

Vhodné sportovní aktivity pro děti s ADHD

Při hledání způsobů podpory a práce s hyperaktivními dětmi se často setkáváme s dotazy, které sportovní aktivity jsou pro děti vhodné. Jak bylo již uvedeno výše, není každý typ sportu vhodný pro každé dítě s hyperaktivitou. Přesto lze nalézt v oblasti sportu takové disciplíny, které svým charakterem mohou pomáhat jakémukoliv typu dítěte (bez ohledu na typ hyperaktivity či poruchu koncentrace pozornosti). Takovými univerzálně vhodnými sportovními činnostmi pro hyperaktivní děti jsou jóga a vybrané druhy úpolových sportů (judo, aikido, taekwon-do). V jejich rámci je již nutné respektovat další limitující faktory pro výběr konkrétního sportu, ale v obecné rovině jsou tyto sporty velmi podstatné v edukaci (a reedukaci) dítěte s ADHD. Pro porozumění vhodnosti volby těchto sportů věnujeme dále prostor bližšímu pohledu na vybrané disciplíny.

Jóga

Jóga patří mezi velmi rozšířené a oblíbené relaxační techniky, napomáhá zlepšení sebekontroly, koncentrace pozornosti. V jógových cvičeních jde o sjednocení těla a ducha. V józe je kladen důraz na plynulé přechody mezi jednotlivými pozicemi a na správnou techniku dýchání. Důležité jsou techniky pozic, jógové dýchání, relaxace a koncentrace, vnímání plynulosti pohybu a celkové uvědomování si sebe sama.

Původní jóga se od konce 19. století začala dostávat za hranice Indie, především na americký kontinent. Aby pronikla mezi lidi, bylo nutné ji přizpůsobit moderní době, jiným kulturním a sociálním podmínkám, potřebám a požadavkům moderního člověka. Začaly tedy vznikat moderní styly jógy.

Dnešní konzumní společnost nepřináší prostor pro dodržování základních jógových pravidel, mnohem snáze je možné se jimi řídit ve společnosti, která má tuto kulturu zakořeněnou tak hluboko, že ani moderní vlivy ji příliš neovlivní. Každý si může pojmout jógu po svém a jedno z poznání je přes fyzické tělo. Projdeme-li poznáním těla, můžeme vykročit na další cestu a upřít tak pozornost na sebe, na své Já.

Základním předpokladem pro provádění všech jógových cvičení je vědomě řízený pohyb, spojený s plným a vědomým dýcháním. Právě proto je součástí jógových cvičení i relaxace – vědomé uvolnění tělesného i duševního napětí – která se zařazuje v různých stupních v průběhu celého cvičení.

Jóga obsahuje cvičení s odstupňovanou obtížností. Snadné varianty jsou vhodné pro začátečníky nebo nemocné, kdežto obtížnější již vyžadují dlouhodobou přípravu.

Podle účinku rozlišujeme cvičení aktivační a relaxační.

Některá cvičení mají léčebný účinek, a tedy mohou omezit aplikaci syntetických farmak. Při relaxačních metodách při cvičení šávásána (leh na zádech) bylo prokázáno takové snížení krevního tlaku, které je srovnatelné s účinky diazepamu. Dalším možným mechanismem účinku jógových cvičení je tzv. negativní indukce, spočívající v tom, že dráždění jednoho orgánu způsobuje útlum v orgánu jiném (Nechlebová, 2011).

Podle tradiční jogínské představy má každá činnost, kterou člověk provádí tři aspekty:

- co skutečně děláme;
- co při tom pociťujeme (vnímáme);
- jak se při tom měníme (čím se stáváme).

Během jógového cvičení vnímání záměrně ovlivňujeme. Především se snažíme omezit množství přicházejících podnětů. Proto je doporučováno při cvičení zavírat oči. Cvičí se v klidné, tiché místnosti, tak se bráníme vjemu chladových a hlukových podnětů.

Právě z těchto hledisek je jóga velmi vhodná i pro děti a právě svým zaměřením na celkovou harmonizaci organismu a zklidnění je vysloveně ideální pro děti s projevy ADHD (děti hyperaktivní s poruchami koncentrace pozornosti) či ADD (děti s poruchami koncentrace pozornosti).

Jóga pro děti

Metodika jógy pro děti je odlišná od metodiky pro dospělé. Děti si chtějí především hrát, což je typickou činností tohoto věkového období. Cvičení musí děti bavit, proto se při motivaci ke cvičení používají různá přirovnání, vyprávějí se příběhy a pohádky. Stejně jako motivace k práci, je stejně důležitá i samotná atmosféra, v níž cvičení probíhá. Atmosféra klidu, míru, pohody, tolerance a oceňování, je pro děti, které se často setkávají spíše s negativními reakcemi okolí, velmi podstatnou součástí osobnostního rozvoje.

I v józe pro děti je cílem cvičení soustředění pozornosti ke vnímání svého těla a změn, které se v něm dějí. Dítě se učí sledovat svůj dech, sledovat napětí v některé části těla při dané poloze, učí se vnímat své tělo s uvolněním.

Obr. č. 1 Skupinové cvičení jógy



Zdroj: <http://www.joga.cz/kurzy/deti/>

Dětem s poruchami koncentrace pozornosti i dětem hyperaktivním přináší jógové cvičení řadu pozitiv. Jedním z nich je zcela jednoznačně osvojení řádu v životě, navození režimu, který těmto dětem velmi často chybí. Řád jako takový má za pozitivní důsledek navození větší psychické pohody, klidu. Dítě se dostává méně často do konfliktů se sociálním prostředím, což má následně další vliv na jeho větší spokojenost.

Cvičení má také vliv na zmírnění obtíží v oblasti pozornosti. Dítě se učí řadě technik, mimo jiné i relaxačním technikám, které mu pomáhají najít duševní rovnováhu v situaci, kdy se necítí v pohodě, cítí se unavené, vyčerpané. Tyto stavy únavy jsou pro hyperaktivní děti i pro děti s poruchami pozornosti typické, jsou mnohem rychleji unavitelné a navíc, což je určitým paradoxem pro řadu vychovatelů, na únavu reagují naopak zvýšenou aktivitou, někdy až nepřijatelnou a nezvladatelnou. Někdy se snaží vychovatelé v dobré víře „přebytek energie“ odčerpat zvýšením tělesné námahy dítěte, což se právě z důvodů vyčerpání dítěte nemusí setkat s požadovaným efektem a dítě se stává nezvladatelné. Sekundárně se dostává do výchovně složitých situací, je napomínáno, stává se centrem pozornosti ostatních, dostává trest. Jóga oproti tomu nabízí řešení vedoucí k celkovému zklidnění dítěte (jak již bylo řečeno), dítě se nestává terčem posměchu ani výchovných obtíží, dostává pozitivní zpětnou vazbu nejen ze svého těla, které se učí lépe poznávat, ale i pozitivní odezvy okolí na své zklidnění. Volbou těchto metod velmi účinně můžeme přispět k omezení vlivu sekundárně vzniklých výchovných obtíží u dětí s výše zmíněným handicapem.

Cvičení jógy také vyrovnává svalové dysbalance, obnovuje přirozenou pružnost páteře a zlepšuje funkce srdce. To vše, podíváme-li se na základní charakteristiku obtíží dětí s ADHD, velmi výrazně přispívá ke zmírnění (či zcela vymizení) zmiňovaných obtíží. Velmi důležité je právě rovnoměrné zatěžování pravé i levé poloviny těla, souhra obou hemisfér, nácvik relaxace, která vede děti ke zklidnění, zlepšení koncentrace pozornosti ve škole. Při zpětné vazbě uvádějí rodiče velmi často kromě úbytku problémů v chování i výrazné zlepšení výsledků dítěte při vyučování a vylepšení známek, což obojí sekundárně vede i ke zlepšení sociální pozice ve třídě, navázání vhodnějších sociálních vazeb (srov. Nešpor, 1998, 2000 Krejčí, 2005).

Ideální je propojit jógu s dalšími metodami, které jsou rodičům s dětmi s poruchami pozornosti a hyperaktivitou doporučeny, celkově napomáhají zklidnění dítěte a podporují atmosféru spolupráce

Taekwon-do

Taekwon-do je korejské bojové umění, které sice bylo původně stvořeno pro vojenské účely, ale později bylo přizpůsobeno pro civilní potřebu. Název taekwon-do se skládá z korejských slov: tae - chodidlo, kwon - pěst a do - cesta nebo také filosofie života.

Cvičení je založené na systému filozoficko-mravních principů, mezi nimiž můžeme jmenovat např. zdvořilost, čestnost, vytrvalost a sebeovládání. Jako podpůrný prvek tohoto procesu je často používaná meditace. Výsledkem kombinace fyzického a mentálního tréninku je kultivace charakteru.

Nejcennější přínos taekwon-do můžeme spatřovat v etiketě, pravidlech, která cvičenec přijímá za svá, podle nichž se ve svém životě řídí a jež se postupně pro něj stávají závaznou normou chování. Taekwon-do rozvíjí skromnost v chování, zdravé sebevědomí, pocit sounáležitosti a organizovanost, učitelé tohoto cvičení rovněž kladou důraz na rozvoj dalších vlastností, jako jsou např. obětavost, laskavost a ohleduplnost. Principem přijetí zásad taekwon-do není vnější demonstrace osvojených pohybů a pohybových rituálů, ale skutečné zvnitřnění a vnitřní prožívání při realizaci každého daného cviku, což je právě pro hyperaktivní dítě velmi podstatné.

Aikido

Aikido je japonské umění sebeobrany. Je, a to je právě pro děti hyperaktivní (a případně i s výraznými projevy agresivity) důležité, založeno na myšlence neagresivity, rozvíjí cvičícího jedince jak po fyzické, tak i po psychické stránce.

Podobně, jako Taekwon-do i Aikido v sobě již ve svém názvu nese princip tohoto umění samo v sobě. Název je složen ze tří japonských znaků: ai – harmonie; ki – energie a dó – cesta. I v tomto cvičení je důležité osvojit si vnitřně systém filozofie daného cvičení, dítě si osvojuje řád, režim, učí se naslouchat vnitřnímu hlasu, pocitům. Cvičení zatěžuje tělo stejnoměrně, funkce obou hemisfér se obecně v úpolových sportech harmonizuje. Právě respektem řádu se zlepšuje koncentrace pozornosti a dochází k celkovému zklidnění dítěte.

Judo

Judo bývá nahlíženo laickou veřejností při doporučení pro hyperaktivní dítě poněkud rozpačitě. Judo se jeví spíše jako sport podporující agresivitu, ve skutečnosti tomu tak není. Podívejme se tedy na historii tohoto sportu blíže, abychom pochopili, proč i tento sport je pro hyperaktivní dítě vhodnou volbou.

Judo je úpolový sport, který má kořeny v Japonsku. Slovo Judo pochází z japonštiny a v doslovném překladu znamená „jemná cesta“. Hlavními principy juda jsou: co nejúčinnější nasazení ducha i těla, vzájemná pomoc směřující k oboustrannému blahu a vítězství poddáním se. Díky těmto principům vede cvičence k pozornosti k druhým a ohleduplnosti ke sportovnímu partnerovi. Stejně

jako předchozí sporty vede k sebeovládání a k dodržování stanovených pravidel, vychází z jasně stanoveného řádu.

Relaxační techniky

Kromě vybraných úpolových sportů je vhodné dětem s ADHD doporučit nácvik vybraných relaxačních technik. Hyperaktivní děti jsou častěji konfliktní a jsou i častěji ve stresu, než jejich vrstevníci. Je třeba si uvědomit, že stres vede ke zvýšenému napětí, jehož základem je svalové napětí. Zároveň je nutné si uvědomit, že napětí přetrvává i po skončení vlivu daného stresoru, a pokud není napětí organismu neutralizováno účinnými metodami relaxace, napětí se hromadí a ve svém důsledku může při dlouhodobém působení přinést vážné zdravotní obtíže.

Relaxace je vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli. Stává se prostředkem rychlé regenerace a představuje nenákladný způsob, jak posílit imunitní systém. Relaxační techniky využívají svalového uvolnění a vědomého dýchání, což vede k jeho mimovolnému zvolnění. Zároveň úspěšně zmírňují úzkosti a deprese, využívají se k mírnění bolesti, u stavů vyčerpání i při mnoha dalších potížích. Mezi nejvyužívanější techniky patří Schultzův autogenní trénink, Jacobsonova metoda progresivní relaxace, Sofrologická technika. Mezi méně tradiční, přesto velmi efektivní patří využití aromaterapie, metody EEG biofeedbacku či metody Cuéiho autosugesce.

Závěr

Můžeme tedy obecně shrnout, že úpolové sporty, právě díky filozofii, z níž vycházejí, důrazem na řád, dodržování rituálů a pravidel, podporou osobnostního rozvoje s důrazem na sebekřepití a sebeakceptaci, jsou jako pomocné prostředky při edukaci hyperaktivního dítěte vysoce žádoucí, a při vhodném začlenění do života dítěte i velmi efektivní.

Literatura

- Paclt, I., Koudelová, J., Uhlíková, P., Hellerová, P., Gazdíková, M., Pošmurová, M., Šesták, P. (2005). ADHD, genetické a biochemické markery dopaminergního systému. *Psychiatrie*. Praha: Tigis.
- Paclt, I. a kol. (2007). Hyperkinetická porucha a poruchy chování. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1426-4
- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Text revision. DSM-IV-TR*. (2000). Arlington: American Psychiatric Association. ISBN 0-89042-024-6
- Hrbková – Hrudková, B. ADHD – termíny, definice a integrační praxe. Přednáška MŠMT 05/2010. www.msmt.cz/file/12154_1_1/
- Kirchner, J. & Hátlová, B. (2004). Dobrodružná terapie – nově se rodící terapeutická metoda. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. Vol. 2, s. 19-25. ISSN 1214-603X.
- Kirchner, J. et al. (2005). Pedagogicko-psychologické aspekty prožitku. Ústí nad Labem: PF UJEP.
- Kucharská, A. (2004) Prevence, intervence a terapie specifických poruch učení. In *Pedagogicko-psychologické poradenství III : Intervence* (pp. 16-155) Praha: UK PedF. ISBN 80-7290-146-X.
- Nešpor, K (2000). Jóga a relaxace u dětí. Seminář "Jóga a děti", Praha 2.11.2000, from <http://drnespor.eu/relaxcz.html>.
- Nešpor, K. (1998). *Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme, a povídáme si pohádky*. Praha: Velryba.
- Krejčí, M. (2005). Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí. In I. Stuchlíková, L. Prokešová, Krejčí, M., Mazehová, Y., Kouřilová, J. (2005). *Zvládání emočních problémů školáků*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-534-2.

PSYCHOLOG „DOCENTEM“

Jiří Šlédr

Sportcentrum Hamr. jiri.sledr@hamrsport.cz

Abstrakt

Sportovní psycholog se v praxi často setkává s problémem přenosu zjištěných psychických předpokladů sportovce a poznatků profesiografické analýzy sportovní činnosti do praxe, a to i na úrovni reprezentace. Sportovci i trenéři neumí použít konkrétní psychologické poznatky, a to jak v tréninkovém procesu, tak i reálném zápase (závodě). Jako optimální pro překlenutí tohoto problému se jeví tvorba individuálně koncipovaných tréninkových plánů. Jako druhé, a to velmi vhodné, je vytvoření mikromanagementního týmu sportovce (trenér, fyzioterapeut, kondiční trenér, sportovní psycholog), kde je významně nastavena spolupráce mezi trenérem a sportovním psychologem. Obě tyto formy významně usnadňují aplikovat psychologii v praxi.

Klíčová slova: realizační tým, tréninkové plány

Abstract

A sport psychologist often meets a problem of transfer of mental prerequisites found in an athlete and the knowledge resulting from the professionographic analysis of a sport activity into the practice, which happens even at the level of national teams. Athletes and coaches are not able to use specific psychological knowledge, which applies both to the training process and the real competition. One optimal solution to this problem would be the creation of individually designed training plans. Another, very suitable, one is the creation of an athlete's micromanagement team (coach, physiotherapist, fitness trainer, sport psychologist) where there is significantly set up the cooperation between the coach and the sport psychologist. Both of these forms substantially facilitate the application of psychology in practice.

Key words: management team, training plans

Sportovní psycholog se v praxi často setkává s problémem přenosu zjištěných psychických předpokladů sportovce a poznatků profesiografické analýzy sportovní činnosti do praxe, a to i na úrovni reprezentace. Sportovci i trenéři neumí použít konkrétní psychologické poznatky, a to jak v tréninkovém procesu, tak i reálném zápase (závodě). Jako optimální pro překlenutí tohoto problému se jeví tvorba individuálně koncipovaných tréninkových plánů (jednotlivce i družstva), kdy se psycholog účastní na jejich tvorbě, a to nejen z pohledu nároků sportovní činnosti na psychiku, ale i z pohledu dalších složek sportovního výkonu, především techniky (principy psychomotorického učení) a taktiky (značná neznalost trenérů i sportovců). Jako druhé, a to velmi vhodné, je vytvoření mikrorealizačního týmu sportovce (trenér, fyzioterapeut, kondiční trenér, sportovní psycholog), kde je významně nastavena spolupráce mezi trenérem a sportovním psychologem. Obě tyto formy významně usnadňují aplikovat psychologii v praxi. Psycholog se tak stává i „docentem“, který vyučuje trenéra a sportovce v systémech řízení tréninkového procesu. Základním předpokladem je, že nejen v tomto směru teoreticky i prakticky vzdělaný, ale má i dostatek reálných zkušeností. Při absenci sportovního vzdělání, bývá v praxi obrácený problém „stejně mince“, tentokrát to je ale problém psychologa.

Proč je aktuální toto řešit? Sportovci se na vrcholové úrovni tak vzájemně vyrovnali po stránce technické, taktické a kondiční, že jak oni, tak i trenéři začali pociťovat poslední možné rezervy v oblasti širší psychologické přípravy sportovce. Současně se mění i společenské klima vnímání role sportovního psychologa, je mu dáována větší důvěra i možnost přímého působení jak na sportovce, tak i trenéra, případně další osoby mikrorealizačního týmu sportovce či družstva.

Problém je potřeba řešit ze dvou základních úhlů pohledů: samotného realizačního týmu, jehož prvotním úkolem je zabezpečit stabilitu či nárůst sportovní výkonnosti jednotlivců či družstva vzhledem k plánované sportovní akci a sportovců, kteří jsou součástí komplexního programu konkrétního sportovního svazu, klubu, či se připravují samostatně.

Vaněk (1974) uvádí o metodách nespolečné práce realizačního týmu při olympiádách od Helsinek až po Melbourne. Každý specialista byl izolován, měl partikulární žargon, minimální komunikace, vědec proti praktikovi, každý proti každému. Po Olympiádě v Tokiu a před Mexikem problémy s výsledky vrcholné sportovní výkonnosti vyvrcholily, a proto byl sestaven realizační tým ve složení trenér, kondiční trenér a psycholog, založený na vzájemném respektu, důvěře, porozumění, spolupráci a vzájemného vzdělávání. Psycholog stál v pozadí, měl roli pomocníka sportovce a trenéra. Rozhodující osobou byl trenér. Postupně se vytvořily různé praktické testové baterie a vše se dokumentovalo.

Praktické osobní zkušenosti autora od r. 1986 do současnosti s reprezentacemi sportovního parašutismu, biatlonu, tenisu, curlingu, beach volejbalu, šermu, golfu, squashe, jachtingu, veslování, boxu, házené, lyžování, veslování, atletiky a se sportovci a trenéry ledního hokeje, moderní gymnastiky, moderního pětiboje, fotbalu atd. částečně potvrzují zkušenosti, které uvádí Vaněk (1974), ale také poukazují na aktuální pozitivní změnu postojů profesionálních trenérů a sportovců ke sportovní psychologii jako celku. V realizačním týmu je třeba zformovat takové psychosociální vazby, které vytváří synergii... „zvláštní efekt, který bourá běžné představy o sčítání“ (Plamínek, 2000).

O co je vlastně pře? Teorie tréninkového procesu je v mnoha sportovních odvětvích velmi dobře propracovaná, zvláště bych vyzdvihl web fotbalu (<http://www.fotbal-trenink.cz/>), který nastiňuje nejen teorii, ale dává i možnost trenérům i dalším odborníkům se k problematice fotbalu

permanentně vyjadřovat. Ale diskutovaný problém není v chybějící teorii, ale jejím přenosu do „hmatatelné praxe“.

Abychom optimalizovali souhru všech specialistů realizačního týmu mezi sebou a současně i souhru se sportovci samými, je třeba všem dát něco konkrétního, co vytváří jejich společnou činnost, a tou je tréninkový plán. Proč plánovat? Protože v reálném vrcholovém sportu tvoří kvalitativní rozdíly výkonů mezi sportovci téměř výhradně detaily. Sportovci si tyto detaily postupně osvojují a tím utvářejí specifické aspekty svojí osobnosti, což následně vede ke kvalitativně vyšším sportovním výkonům či celkovému nárůstu výkonnosti.

Jaký je hlavní problém plánování? Odpověď dává Martens, (1997; 2006) „Všichni intuitivně víme, že plánování jakékoli činnosti je dobrá myšlenka, ale problémem je mít na tuto činnost čas, neboli naplánovat si čas na plánování. Ačkoliv plánování vyžaduje hodně času a v počátcích je i namáhavé, jeho přínos je nesporný.“

Tréninkový plán je sice primární záležitostí trenéra a sportovce, ale z osobních zkušeností, které mám z různých sportovních odvětví, je realita taková, že plánování trenéři v praxi vůbec nepoužívají. V reálné praxi pak psychologa často překvapí nutnost vysvětlování plánování, jako např.: „Co je tréninkový plán a jaké má složky? Co obsahuje? Jak se připravuje a jak se s ním pracuje? Proč se na tréninkovém plánu může realizační tým i sportovci dohodnout jako na základu jeho komplexní přípravy?“ Vysvětlování, že tréninkový plán je záměrně vytvořený program přípravy sportovce na určité období s cíly pro rozvoj techniky, taktiky, kondice a psychiky, dále regenerace, rehabilitace, i respektování školní či pracovní povinnosti sportovce, různé psychofyzické zátěže, že je specificky sestaven pro přípravné, hlavní či přechodné období, a to z hlediska ročních tréninkových cyklů, přes mezocykly a mikrocykly až po konkrétní tréninkovou jednotku, je pak pro psychologa značně strastiplná cesta, neumožňující mu „efektivně zasahovat“ psychickou složku výkonu sportovce a tak s ním systematicky pracovat na zefektivnění jeho sportovní výkonnosti.

Jako příklad problému individuálně sestavovaných tréninkových plánů v individuálních sportech se jeví absence jejich dynamiky vzhledem k proměnlivosti podmínek sportovní činnosti. V kolektivních sportech, až na světlé výjimky, téměř absolutně schází individuálně zaměřené plánování. Sledování různých zátěžových aspektů sportovní výkonnosti a jejich „denní“ zapracovávání do tréninkového procesu, stejně tak vytváření prostoru pro sportovce pro naučení se vnímat sebe sama, především...pocitové složky sportovního výkonu (Gallwey, 2010, 2011) je ještě dlouhou cestou poznání realizačních týmů i sportovců.

V tréninku nám jde především o tvorbu a rozvoj těch dovedností, které se z profesiografického hlediska podílejí na sportovním výkonu. Šlédr (2006) uvádí, že kognitivní, psychomotorický, motivační a psychoregulační trénink učí sportovce využívat naučené dovednosti i v denním životě. Jejich růst však přímo závisí na kvalitě aktuálních psychických stavů. Diagnostikou a regulací aktuálních psychických stavů je možno ovlivňovat sportovní trénink i výkon. Psychická determinace sportovního výkonu je u každého člověka jedinečná. Je rozdílná interindividuálně i intraindividuálně vzhledem k danému časovému období. Tento časový úsek je ovlivňován nejen objektivními faktory, ale i subjektivními, mezi které patří i trénovanost jedince. Znalost struktury vlastností osobnosti je základní, ale ne zcela postačující podmínkou rozvoje výkonnosti. Zvládnutí technické a taktické složky sportovní přípravy, optimální rozvoj kondičních parametrů společně s psychickým vývojem, prostupují nutně celý dlouhodobý tréninkový proces. Teprve vyváženost těchto

složek sportovní přípravy umožňuje regulaci aktuálních psychických stavů, herní výkonnosti, a tím i aktualizovaného konkrétního sportovního výkonu, což se při úspěšném opakování pak objeví i v kvalitě a stabilitě sportovní výkonnosti.

Naučit týmově spolupracovat, vytvářet synergii, vzdělávat sebe i ostatní členy realizačního týmu, se jeví jako nový cíl práce sportovního psychologa v praxi. Jeho splnění může zabezpečit vyšší úroveň řízení celého sportovního procesu a tím i kvalitativně vyšší a stabilizovanou sportovní výkonnost jedince či týmu.

Literatura

- Gallwey, W.T. (2010). Inner Game pro golfisty. Praha: Management Press.
- Gallwey, W.T. (2011). Vnitřní hra tenisu. Inner Game of Tennis. Praha: Management Press.
- Martens, R. (1997). Successful Coaching. Updated Second Edition. Canada: Human Kinetics.
- Martens, R. (2006). Úspěšný trenér. Praha: Grada.
- Plamínek J. (2000). Synergický management. Praha: Argo.
- Šlédř, J. (1996). Tennis Match Psychological Analysis. Software. Praha: ČTS.
- Šlédř, J. (2001). Tennis Psychology. (pp. 19) Nепublikováno. In: Crespo, M., Machar, R., Quinn, A. Tennis Psychology 200+practical drills and the latest research. Spain: ITF.
- Šlédř, J. (1996, 2007). Psychologie tenisu. Nепublikováno.
- Vaněk, M. (1974). The coach, physician and psychologist as a team. In Taylor J.W. (Ed.), Volume 2. (pp. 167-174) International Symposium on the Art and Science of Coaching; Proceedings; Canada, Toronto) F.I. Productions: Ontario, Canada.

AKTIVAČNÍ ÚROVEŇ A VÝKON V KOORDINAČNĚ NÁROČNĚ ÚLOZE

Daniela Benešová

Západočeská Univerzita v Plzni. dbenesov@ktv.zcu.cz

Abstrakt

Předložená studie si klade za cíl popsat vztah mezi výkonem v koordinačně náročném pohybové úloze z oblasti jemné motoriky a aktivační úrovni nervové soustavy. Výzkumné šetření probíhalo v letech 2008-2010. Výzkumný soubor tvořili vysokoškolští studenti (n=160). Pro zjištění výkonu v koordinačně náročném pohybové úloze byl použit test zrcadlové kreslení a aktivační úroveň nervové soustavy byla objektivizována pomocí měření elektrodermální aktivity jedince. Výsledky zkoumání ukázaly, že pro úspěšné provádění námi zvoleného modelového úkolu, je vhodná střední úroveň aktivace nervové soustavy.

Klíčová slova: aktivační úroveň nervové soustavy, elektrodermální aktivita, senzomotorický výkon, zrcadlové kreslení

Abstract

The aim of presented paper is to describe the relationship between the performance in the coordination difficult task from the area of fine motor skills and the arousal level of the nervous system. The research investigation was conducted in the years 2008-2010. The sample consist of university students (n=160). The performance in the coordinaton task was used by the mirror drawing test and the arousal level of the nervous system was objectified by measuring of the electrodermal activity of the subject. The research results have shown, that for the successful implementation of the model task selected by us, is suitable the middle level of the nervous system activation.

Key words: arousal level of the nervous systém, electrodermal aktivity, senso-motory performance, mirror drawing.

Úvod

V současné době již velmi dobře víme, jak funguje lidské tělo při pohybové činnosti z hlediska fyziologického. Psychologické aspekty učení se novým pohybovým dovednostem a jejich zvládnutí při psychické zátěži zatím nejsou zcela přesně prostudovány. Předložená studie si klade za cíl odstartovat šetření zkoumající vztah aktivační úrovně jedince v průběhu senzomotorického učení a pohybového výkonu vůbec.

Zvládnutí pohybových úkolů, které mají vysoké nároky na koordinaci, vyžaduje velmi efektivní senzomotorické učení. Z psychofyziologického hlediska můžeme učení definovat jako centrální nervový proces, který způsobuje změnu chování jedince pod vlivem podnětů (Králíček, 2002). Současný teoretický koncept senzomotorického učení vychází ze Schmidtovy teorie motorického učení a motorické docility, založené na konceptuálním modelu uzavřeného okruhu. Této teorii předcházela Adamsova teorie „uzavřené smyčky“ nebo „uzavřeného regulačního obvodu“ („closed-loop theory“) z r. 1971, která předpokládá existenci dvou navzájem propojených elementů:

- *percepční stopy* – záznam pohybu získaný praxí, zkušeností
- *paměťové stopy* – vybírá příslušnou odezvu (Adams, 1971).

Schmidt (1993), částečně v rozporu k této teorii, předpokládá, že jedinec se neučí specifickým pohybům, ale vybavuje si generalizované pohybové programy (GMP- general motor programs), které koriguje podle nároků či tzv. parametrů nově učené pohybové činnosti. Čím rychleji a přesněji subjekt dokáže předem identifikovat parametry budoucího pohybu, tím přesněji dokáže modifikovat a aplikovat pohybový program do požadované, dokonaleji provedené pohybové činnosti a dovednosti.

Tato schopnost je pravděpodobně částečně daná geneticky a částečně získaná praxí, zejména v dětství, kdy se generalizované pohybové programy vytváří. Schmidt se také domnívá, že dospělý jedinec se již neučí novým pohybům, ale upravuje, koriguje v dětství vytvořené, generalizované pohybové programy. Schmidtovu teorii motorického učení lze zařadit k tzv. funkcionálním teoriím, ve kterých je progres v učení vyjadřován změnami v úrovni a kvalitě zapojených psychických, respektive psychofyziologických funkcí. Například v paměti, představivosti, pozornosti, kreativitě, anticipaci. O momentální úrovni těchto faktorů nás informuje aktuální psychický stav, jehož nedílnou součástí a velmi podstatnou složkou je právě aktivace nervové soustavy jedince. Předpokládáme, že v tomto konkrétním případě bude potvrzen Yerkes-Dodsonův zákon (1908). V této teorii se hovoří právě o vztahu výkonu a aktivační úrovně jedince. Z jejích závěrů vyplývá, že optimální výkon jedinec podává při střední úrovni aktivace nervové soustavy.

Teorii generalizovaných pohybových programů se dále zabývali němečtí badatelé Olivier a Rockman (2003). Jejich teorie generalizovaného pohybového programu, v souladu se Schmidtovou teorií předpokládá, že pro každou třídu pohybových odpovědí platí jeden pohybový program. Neměnné vlastnosti – invarianty generalizovaného pohybového programu jsou dány „sledem událostí“ (pořadí jednotlivých součástí pohybu), „fázováním“ (časové relace jednotlivých částí pohybu) a „relativním úsilím“ (účinek zapojení svalového úsilí při provedení jednotlivých součástí pohybu). Proměnlivými vlastnostmi – parametry generalizovaného pohybového programu jsou především „celková délka“ (celková délka trvání pohybu) a „svalová selekce“ (výběr zapojených svalů podle specifiky pohybové činnosti).

Koordinální schopnosti mají zásadní význam pro rychlost, přesnost a trvalost osvojování pohybových dovedností (motorickou docilitu). Můžeme je chápat jako třídu schopností, které se přímo podílejí na realizaci určitého pohybu, nebo pohybové struktury, ve smyslu jejich přesného provedení, včetně časoprostorové charakteristiky. To znamená, že pohyb je proveden optimální rychlostí a optimální silou (Kohoutek a kol., 2005).

Mechling (2003) chápe pohybovou koordinaci jako spolupůsobení CNS a kosterního svalstva v průběhu pohybu. Rozlišuje koordinaci intramuskulární (nervosvalová) a intermuskulární (koordinace jednotlivých svalů a svalových skupin). Mechling a Effenberg (2006) považuje koordinální schopnosti za komplexní předpoklady k výkonu, které umožňují motorické učení a realizaci již naučených pohybových dovedností.

Metody

Individuální variabilita se výrazněji projevuje u činností koordinačně složitých, náročných na percepční schopnosti, časoprostorové uspořádání činností probíhajících ve změněných nebo ztížených podmínkách. Neznámou koordinačně náročnou úlohu v naší studii představuje test zrcadlové kreslení.

Popis testu

Zrcadlové kreslení je považováno za jednu z nejstarších zkoušek užívaných v psychologii. Z hlediska podnětového je tento test zkouškou neverbální a z hlediska výkonu jde o motorickou situaci, která pokusnou osobu staví do percepčního konfliktu. Elektronická verze testu (autorem je Ing. Jan Dvořák) zrcadlového kreslení má připojení k osobnímu počítači.

Technickou část přístroje tvoří vlastní přístroj, který je připojen k osobnímu počítači standardním sériovým rozhraním. Přístroj je napájen z vnějšího napájecího zdroje. Vyšetření se provádí za pomoci programového vybavení, které umožňuje přesné a okamžité zpracování vyšetření, tisk protokolu a archivaci dat.

Principem testu je obkreslování geometrické figury (šesticípá hvězda) s vyloučením obvyklé sensorické kontroly výkonu. Pokusná osoba obkresluje předložený tvar, ale má zakrytý přímý pohled na ruku s elektronickou tužkou. Místo toho vidí ruku v zrcadle, tedy v převráceném pohledu. Touto metodou se zjišťuje psychomotorická koordinace „ruka-oko“ při deformované zpětné vazbě a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem pokusem a omylem nebo racionálním rozborem podmínek prováděné činnosti.

Test obsahuje jeden „zácvičný“ nebo také nultý pokus, po němž následuje pět pokusů „naostro“. Při nultém pokusu není proband na chybu (tj. vyjetí elektronického čidla mimo obrazec) upozorňován. Při následujících pěti pokusech se ozve zvukový signál vždy při chybném tahu. Pro naše účely byla brána v úvahu pouze doba trvání jednotlivých pokusů (retestů). Počet chyb se však promítal do celkové délky trvání jednotlivých retestů.

Probandi byli rozděleni do čtyř skupin podle času dosaženého v pátém retestu zrcadlového kreslení. K vymezení intervalů jednotlivých skupin byla využita průměrná hodnota celého souboru této proměnné a její směrodatná odchylka.

Popis způsobu objektivizace aktivační úrovně nervové soustavy:

K objektivizaci aktivační úrovně subjektu bylo použito měření elektrodermální aktivity (EDA). Zjišťování dynamiky změn elektrodermální aktivity bylo provedeno za pomoci přístroje firmy ADInstrument ML116 GSR Amp, který je vybaven softwarem PowerLab Chart. Tento přístroj zaznamenává časovou řadu dat kožní vodivosti mezi dvěma elektrodami umístěnými na distálních člácích ukazováku a prsteníku nedominantní končetiny. Toto měření elektrodermální aktivity každých 0,25s umožnilo získat časovou řadu, která je znázorněna graficky. Software LabChart umožňuje výpočet průměru z této časové řady. Tento průměr byl použit jako proměnná, která znázorňuje dynamiku změn elektrodermální aktivity v průběhu testování. Pro každou testovanou osobu byl přístroj kalibrován podle její individuální klidové hodnoty EDA. V průběhu testování jsme pracovali s relativními hodnotami EDA každého testovaného subjektu.

Vzájemný vztah mezi délkou trvání jednotlivých retestů testu zrcadlové kreslení a průměrnou hodnotou elektrodermální aktivity byl statisticky posouzen jednak t-testem (t) a jednak ukazatelem effect size (ES).

Kromě popsaných praktických úloh byla testovaná osoba podrobena doplňujícího šetření, které mělo za úkol postihnout předpokládané intervenující proměnné.

Eysenckův osobnostní dotazník (EOD), který demonstruje temperament testované osoby ve dvou rovinách – dimenze extroverze a neuroticismu.

Výkonová motivace je zjišťována dotazníkem „ego/task“ orientace. Poukazuje na skutečnost, zda je testovaný subjekt orientován především na podání co nejlepšího výkonu, či na vlastní prožívání úspěchu/neúspěchu. „Ego/task“ orientace ovlivňuje vnímání úspěchu či neúspěchu, účel sportovní činnosti, správné strategie pro dosažení výkonu, vnímání schopností, zájmů a zábavy. Česká verze tohoto dotazníku obsahuje 12 položek, z nichž šest sytí orientaci na „ego“ (na sebe sama) a šest orientaci na „task“ (úkol). Poměrem součtu bodů dosažených v položce „ego“ a součtu bodů dosažených v položce „task“ lze jedince porovnávat. V případě, že je velikost této hodnoty menší než 1, hovoříme o vyšší orientaci na prováděný úkol – výkon. Přesáhne-li hodnota hodnotu čísla 1, hovoříme o vyšší orientaci na „ego“ (vzájemné mezi osobní srovnání).

Test intelektových předpokladů „T.I.P. – varianta B“, má za úkol zjistit mentální možnosti probanda v souvislosti s úkolem náročným na prostorovou orientaci.

Výzkumný soubor tvořilo n=160 testovaných osob, studentů ve věkovém rozmezí 20 – 26 let. Výběr testovaných osob byl proveden na základě dobrovolnosti a dostupnosti (Hendl, 2004).

Tab. č. 1. Tabulka četností výzkumného souboru z hlediska pohlaví a věku.

n=160	ŽENY	MUŽI
POHLAVÍ	94	66
	60%	40%
PRŮMĚRNÝ VĚK (roky)	22,56	23,43

Výsledky

Při zhodnocení výsledků celého souboru v testu zrcadlové kreslení jsme brali v úvahu hodnoty průměrné EDA a výkonů ve všech retestech. Pro demonstraci výkonu jsme použili pouze proměnnou naměřený čas v každém z retestů. Vyhodnotili jsme vztah mezi průměrem EDA a naměřeným časem v nultém až pátém retestu.

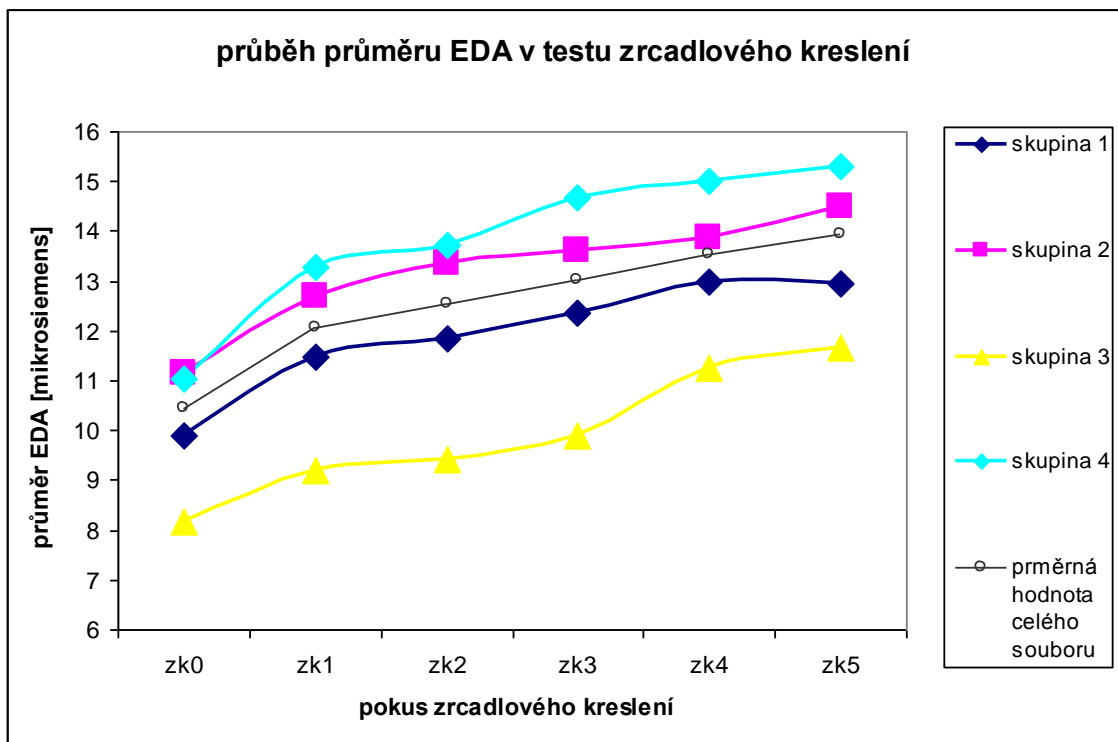
Při dělení probandů do jednotlivých skupin byl použit stejný klíč jako v případě předešlého testu. Podle času dosaženého v posledním - pátém retestu byly určeny intervaly jednotlivých skupin.

Skupinu 1 tvořili probandi, jejichž čas spadl do intervalu: od 0 do hodnoty (M-SD); skupinu 2: od hodnoty (M-SD) do hodnoty M; skupina 3: od hodnoty M do hodnoty (M+SD) a skupina 4: od hodnoty (M+SD) a větší.

Vyhodnocením průměrů EDA byl potvrzen předpoklad, že test zrcadlové kreslení je test obtížný, s vysokými nároky na neuromuskulární koordinaci, především koordinaci ruka-oko a prostorovou představivost. Rovněž se projevila schopnost koncentrace na výkon v jednotlivých retestech i v průběhu celého testování. Toto jsou zřejmě důvody, proč byli v tomto testu nejuspěšnější probandi akcentující přesnost a současně rychlost. K vyhodnocení tohoto testu v rámci celého výzkumného souboru byla využita pouze proměnná čas jednotlivých retestů, pozorováním bylo zjištěno, že probandi, kteří více chybovali, zaznamenávali horší čas a naopak.

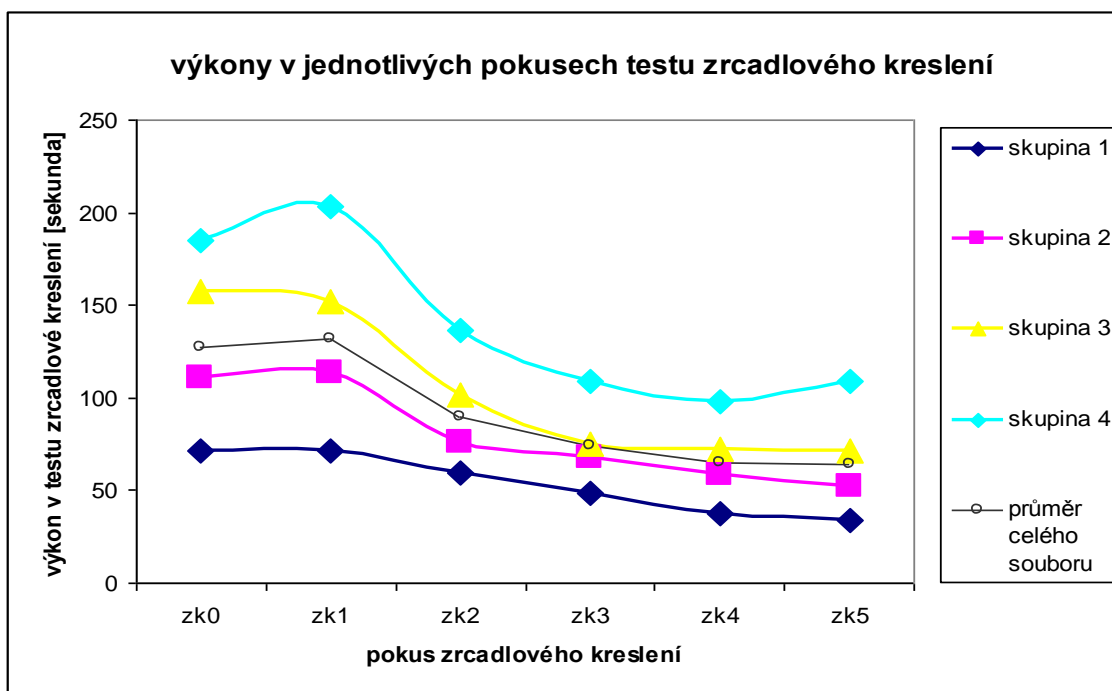
Obr. č. 1 znázorňuje, jak se měnila proměnná průměr EDA v průběhu testování. Z grafu jednoznačně vyplývá, že u úspěšnějších skupin 1 a 2 (s nadprůměrným výkonem) se průměr položky elektrodermální aktivity pohybuje okolo průměrné hodnoty celého souboru. U skupiny 1, jako u jediné skupiny, je znatelný mírný pokles hodnoty průměru EDA mezi čtvrtým a pátým retestem. Domníváme se, že to je známka jisté stabilizace v dovednosti, která u skupiny 1 nastala již v aplikovaném zácviku. Ostatní probandi by pravděpodobně potřebovali více opakování, aby dosáhli tohoto jevu.

Pokud se týče statistické a věcné významnosti byly nalezeny, jak napovídá obr. č. 1, signifikantní rozdíly mezi průměrnou hodnotou EDA v jednotlivých retestech zrcadlového kreslení mezi skupinami 3 a 4. Ty se však příliš nelišily naměřenými výkony v retestech.

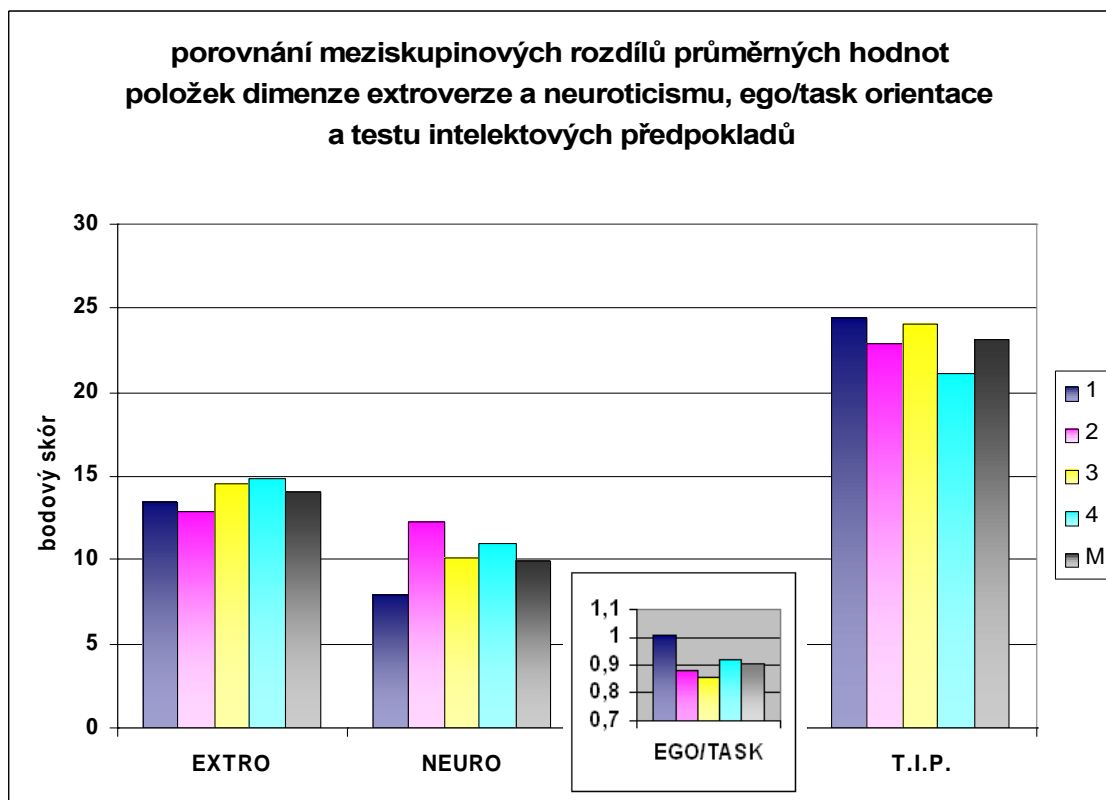


Obr. č. 1. Grafické znázornění průměrné hodnoty EDA jednotlivých skupin v průběhu jednotlivých retestů testu zrcadlové kreslení (zk0-zk5).

Velmi vysoká statistická významnost rozdílů mezi výkony v jednotlivých retestech se logicky projevily mezi skupinou 1 a 4. Rozdíly v průměrné hodnotě elektrodermální aktivity u těchto skupin byly spíše středně významné: (EDA_P_ZK0: $t = 1,46$, $p < 0,15$, $ES = 0,43$; EDA_P_ZK1: $t = 1,87$, $p < 0,07$, $ES = 0,53$; EDA_P_ZK2: $t = 2,01$, $p < 0,05$, $ES = 0,56$; EDA_P_ZK3: $t = 2,01$, $p < 0,04$, $ES = 0,58$; EDA_P_ZK4: $t = 1,51$, $p < 0,13$, $ES = 0,41$; EDA_P_ZK5: $t = 1,51$, $p < 0,13$, $ES = 0,42$). Domníváme se, že tento jev nastal především proto, že senzomotoricky náročnější test více akcentoval regulaci aktivity směrem k její střední úrovni. Data získaná měřením elektrodermální aktivity měla nelineární průběh.



Obr. č. 2. Grafické znázornění průměrných výkonů jednotlivých skupin dosažených v jednotlivých retestech zrcadlového kreslení.



Obr. č. 3. Grafické znázornění průměrných hodnot celého souboru a jednotlivých skupin u položek extroverze, neuroticismu, „ego/task“ orientace a testu intelektových předpokladů v testu zrcadlového kreslení.

Závěry

Skupina 1 (n=27) byla tvořena nejméně úspěšnými probandy (viz obr. 1). Aktivační úroveň jedinců náležejících do skupiny 1 se v průměru pohybuje lehce pod průměrnou hodnotou celého souboru. Můžeme říci, že aktivační úroveň těchto probandů je střední nebo o něco nižší. Tato skupina vykazovala ze všech skupin průměrně nejnižší bodový skóre v dimenzi neuroticismu, nejvyšší orientaci na „ego“ a nejvyšší bodový skóre v položce test intelektových předpokladů (viz obr. č. 3). Domníváme se, že probandi náležející k této skupině dobře zvládají zátěžové situace, rychle se orientují v pohybovém úkolu a koordinace jemné motoriky je na vysoké úrovni. Jsou k sobě nároční, jejich aspirace jsou vysoká.

Skupina 2 (n=78) vykazovala ze všech skupin nejvyšší průměr bodového skóre v dimenzi neuroticismu (viz obr. č. 3). Domníváme se, že tyto osoby o něco hůře zvládají zátěžové situace, je zřetelné mírné zhoršení mezi nultým a prvním pokusem (viz obr. č. 2), což může být zapříčiněno právě jejich zvýšeným neuroticismem. Dokáží se však zaměřit na výkon a dlouhodobě se koncentrovat. Jsou více orientováni na úkol než na sebe sama. Po krátkém zpracování mohou být v koordinačních úkolech úspěšnější.

Skupina 3 (n=24) zřejmě obsahuje především probandy, které náš úkol příliš nezaujal. Jejich výkony v některých retestech se blíží průměrné hodnotě celého souboru. Jejich aktivace je však na velmi nízké úrovni. Charakteristikami temperamentu se rovněž blíží průměru celého souboru. Ze všech skupin jsou nejvíce orientováni na úkol. Výsledky dosažené v testu intelektových předpokladů, opět napovídají, že tito probandi by mohli dosahovat lepších výkonů, než ve skutečnosti předvedli.

Probandi náležející do skupiny 4 (n=31) jsou více orientováni na úkol a v položce test intelektových předpokladů dosahují výrazně podprůměrných výsledků (viz obr. č. 3). Jejich aktivační úroveň je příliš vysoká. V průběhu testování v průměru zaznamenala tato skupina výrazné zhoršení mezi nultým a prvním retestem a méně výrazné zhoršení mezi čtvrtým a pátým retestem. Tyto osoby zřejmě většinou nebývají příliš úspěšné v koordinačních pohybových úkolech, ale jejich aspirace je vysoká, jsou snaživí. Nedokážou se pravděpodobně koncentrovat potřebně dlouhou dobu. Ke zvládnutí takto náročných senzomotorických úkolů však potřebují delší dobu zácvičení, větší počet opakování.

Domníváme se, že tato studie nám odpověděla na některé konkrétní otázky týkající se vzájemného vztahu aktivační úrovně jedince a výkonu. Pro úspěšné zvládnutí koordinačně náročného úkolu je vhodná střední úroveň aktivace jedince. V budoucnu se hodláme věnovat různým typům koordinačních úloh a dosažené výkony porovnat s průběhem aktivační úrovně testované osoby. Naším dalším úkolem je rovněž hledání vhodné statistické metody pro zpracování dat odpovídající nelineárnímu průběhu dat elektrodermální aktivity.

Literatura

- Adams, J. A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of Motor Behavioral*, 3, 111-149.
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Kohoutek, M. a kol. (2005). *Koordinační schopnosti u dětí*. Praha: FTVS UK.
- Králíček, P. (2002). *Úvod do speciální neurofyzologie*. Praha: Karolinum.

- Mechling, H. (2003). Zu Gegenstand und Geschichte der Bewegungswissenschaft. In H. Mechling & J. Munzert (Eds.) *Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre* (pp. 19-54). Schorndorf: Hofmann.
- Mechling, H. & Effenberg, A.O. (2006). Motorische Entwicklung. In M. Tietjens & B. Strauß (Eds.) *Handbuch Sportpsychologie* (pp. 80-94). Schorndorf: Hofmann.
- Olivier, N. & Rockmann, U. (2003). Theoretische Ansätze der Sportmotorik. In N. Olivier & U. Rockmann, *Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Schmidt, R.A. (1993). Unintended acceleration: Human performance considerations.
- In B. Peacock & W. Karwowski (Eds.), *Automotive ergonomics: Human factors in the design and use of automobiles* (pp. 431-451). London: Taylor and Francis.
- Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The Relationship of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

IMAGINACE JAKO MENTÁLNÍ TECHNIKA VE SPORTU

Veronika Kavková

Univerzita Palackého v Olomouci. veronika.kavkova01@upol.cz

Abstrakt

Příspěvek pojednává o možnostech využití imaginace ve sportovním tréninku. Zabývá teoretickými aspekty procesu imaginace, jeho charakteristikou, členění a podrobnými aspekty využití u sportovní populace. Tato teoretická část je doplněna poznámkami a odkazy k využití této mentální techniky v praxi.

Klíčová slova: Imaginace, mentální trénink, vizualizace

Abstract

Contribution refers to potential of imagery use in sport training. It deals with imagery processes aspect, its characteristics, segmentation and detailed aspects of use in sport population. This theoretical part is supplemented with notes and links for practical use of this mental technique.

Key words: Imagery, mental training, visualization

Úvod

Dnešní svět klade na sportovce velké požadavky. Sport už není jenom prostředkem k dosažení zdraví a kondice, ale především se stává obrovským businessem. Sportovec je tudíž mnohdy pojmán jako stroj, který plní svoji práci – fyzický výkon. Je tu obrovský tlak jak ze strany manažerů, trenérů a sportovcova okolí. Pokud ten nepodává dobré výkony, hrozí, že jej kdykoli může vystřídat mladší, silnější náhradník. Popsaná situace hovoří především o vrcholovém sportu. Podobné tendence se však mohou objevovat i ve sféře rekreační. To, o čem tu je řeč, je výkon či výkonnost. Výkon ve sportu představuje nadstandardní zátěžovou situaci. Rozdíly ve fyzické připravenosti závodníků jsou mnohdy velmi malé a proto se poslední dobou na scénu dostávají techniky pracující s psychikou sportovce. Psychická připravenost závodníků může hrát důležitou roli. Na vyšší výkonnostní úrovni představuje oblast psychiky největší rezervu v tréninku neboť úspěšní sportovci se liší od méně úspěšných tím, jak rozvinuté jsou jejich psychologické dovednosti. Zde pak nastupuje úloha sportovního psychologa. V rámci zlepšování výkonnosti a psychické odolnosti sportovce v zátěžových situacích může psycholog pracovat s několika technikami (imaginace, vnitřní řeč, modelovaný trénink, práce s aktuálními psychickými stavy či s motivací). V tomto článku se budeme zabývat imaginací, která je v zahraničí v rámci psychologických intervencí u sportovců hojně využívána a také detailně rozpracována.

Imaginace

Pojem imaginace pochází z latinského „imago“ – obraz a „vyjadřuje komplexní proces seskupování představ do určitých struktur a jejich fungování. Významovým ekvivalentem pojmu imaginace je obrazotvornost, které je však obvykle pokládáno za obsahově totožné se slovem fantazie, ačkoli ta by mohla být chápána jako jeden z mnoha druhů imaginace.“ (Nakonečný, 2004, p. 136).

Imaginace ve sportu

Při zběžném posouzení by se mohlo zdát, že imaginace a motorická činnost spolu nesouvisejí. Denis, 1985 (in Singer et al., 2001) píše, že imaginace je psychická činnost, je vnitřní záležitostí, zatímco motorická činnost je vnější a v podstatě je více na očích – je viditelná. Mnoho výzkumníků si myslí, že činnost je osvojena a kontrolována alespoň částečně na úrovni kognitivní. Argumentují tím, že učení se a provedení motorické činnosti je ovlivněno cílem, jehož chtějí lidé dosáhnout, dále jejich znalostmi a také schopností skloubit nové vědomosti se starými. Provedení činnosti jako takové je hodnotitelné a vysvětluje činnost a záměry druhých. Toto je srovnatelné s jazykem, jenž napomáhá komunikaci. Tento kognitivní přístup k osvojení dovednosti a motorické kontroly odůvodňuje existenci fungujících vztahů mezi imaginací a činností.

V relaxovaném stavu je nacvičována pohybová představa. Ta je použita při konkrétní pohybové činnosti. Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferenci a tím dosahuje změny v pohybovém vzorci chování (Slepička, Hošek,

Hátlová, 2006, p. 211). Dále můžeme účinnost imaginace při osvojování si motorických dovedností vysvětlit pomocí Carpenterovi psychoneuro svalové teorie. „Imaginace funguje na základě vytváření nervových spojů pro motorickou činnost v mozku. Při dobře prováděné imaginaci se zapojují v mozku stejná centra jako při reálném provádění úkonu, pouze v menší míře.“ Dostupné na WWW: <(http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=584:vyuiti-imaginace-v-treninku-individualnich-sport-&catid=35:psychologie&Itemid=121)>. „Tato zpětná vazba umožňuje přizpůsobení motorickému chování nebo napomáhá počtu mentálních uzlů, které cvičenec aktivuje a které představují požadované motorické chování během výkonu.“ (Morris et al., 2005).

Jak se imaginace používá

Do imaginace může a mělo by být zahrnuto co nejvíce smyslů. I když se o imaginaci mluví jako o „vizualizaci“, jsou důležité všechny smysly - kinetické, sluchové, hmatové, čichové. Kinetický smysl je důležitý zejména u sportovců, protože zahrnuje pocit pozice těla nebo pohyb, který narůstá od stimulace nervového zakončení ve svalech, kloubech a šlachách. V podstatě je kinetický smysl pocit našeho těla, když se pohybuje v různých polohách. Pokud užíváme víc než jeden smysl, pomáhá to vytvořit živější obrazy a tím i realističtější zážitek. Kromě využití smyslů je také důležité se naučit k našim představovaným situacím zapojit různé emocionální stavy nebo nálady. Vyvolání emocí (například napětí, zloba, radost nebo bolest) nebo myšlenek (například sebevědomí a koncentrace) pomocí imaginace, může pomoci tyto stavy kontrolovat.

Typy imaginace

Kognitivní / motivační

V rámci použití imaginace v psychologické přípravě sportovce máme na výběr ze dvou typů imaginace, které jsou odvozeny od dvou funkcí imaginace dle Paivia (in Singer et. al., 2001). Paivio rozlišuje dvě funkce imaginace: motivační a poznávací. Předpokládá, že imaginace hraje úlohu jak při zprostředkovaném chování, ale také poznávací a motivační úlohu. Co se týče motivační imaginace, mohou ji sportovci užívat k představování si specifických cílů a účelově zaměřenému chování jako je například vítězství v určité soutěži nebo představa ocenění za dobrý výkon. Tyto pozitivní představy sportovce povzbudí, dodají mu sebevědomí a on jde pak s tímto naladěním do závodu či hry. Co se týče kognitivní imaginace, zaměřuje se na zlepšování či nácvik specifických motorických dovedností, ale i celých herních strategií. Je to ten typ imaginace, který je používán když se sportovci snaží získat „pocit pohybu“ a zlepšit svou úroveň motorické dovednosti. Většina výzkumů ukazuje efektivitu tohoto typu mentální imaginace ve zlepšení výkonu. Takovýto mentální trénink by však měl být dodatkem a doplnit fyzický trénink, ne jej nahradit.

Pozitivní / negativní

Většina studií klasifikuje imaginaci jako pozitivní nebo negativní. Pozitivní obrazy jsou častěji dokládány během tréninků a těsně před soutěží. Například jeden sportovec vysvětluje imaginaci takto: „Během procvičování přemýšlím o pěkných místech a o pěkných věcech. Pak mi to z mysli zmizí. Následuje půlhodinový trénink.“ (Weinberg & Gould, 2003, p. 288). Negativní imaginace je

zaznamenána nejčastěji během soutěže, jako na tomto příkladu: „Někdy si představuji, že nesprávně odpálím míček u golfu. A hádejte co se stane – opravdu ho pak odpálím špatně.“ (Weinberg & Gould, 2003, p. 288). Výzkumy ukazují, že pozitivní imaginace je spojena s podstatně lepším výkonem než negativní imaginace. Negativní imaginace dokáže být také velmi zrádná. Např. když se nám řekne, aby jsme si nepředstavovali něco, co nechceme, bude zřejmě více pravděpodobné, že si to představíme a výsledkem bude horší výkon. Představování neúspěchu může „fungovat“ podobně jako představování si úspěchu – může nás to tímto směrem ovlivnit. Můžeme to tedy uzavřít tím, že „imaginace může uškodit sportovcově výkonu, pokud si systematicky představují špatné provedení.“ (Williams, 2006, p. 319).

Vnitřní / vnější

Sportovci pro promítnutí své imaginace obvykle volí buď vnitřní nebo vnější perspektivu. Která perspektiva je použita, záleží na sportovci a situaci. Zde je krátký popis obou perspektiv. Vnitřní imaginace se týká představení si provedení dovednosti ve chvíli, kdy se nám to hodí. Jako kdyby jste měli na hlavě kameru, uvidíte pouze to, co je vidět, když právě provádíte určitou dovednost. Jako softbalový hráč uvidíte postavení toho, kdo odpaluje, rozhodčího, míček ve vaší rukavici, a to, jak zadák chytil svůj míč, ale neuvidíte hráče, stojícího v obranném postavení, druhého chytáče nebo cokoli jiného, co je mimo vaše zorné pole. Protože vnitřní imaginace pochází ze zorného pole nás samých, obrazy zdůrazňují pocit pohybu. Jako softbalový nadhazovač ucítíte, jak vaše prsty uchopí míč, natažení paže během zadního náprahu, přenesení váhy a konečně pohybový rozsah paže vedoucí k uvolnění. Když používáme vnější imaginaci, vidíte se z pozice vnějšího pozorovatele. Je to jakoby jste se dívali v kině na film nebo na videokazetu. Jestliže si například baseballový nadhazovač představí nadhoz z vnější perspektivy, neuvidí pouze pálkaře, chytáče a rozhodčí, ale také všechny ostatní hráče v poli. Je zde malý důraz na kinetický pocit pohybu, protože nadhazovač jednoduše sleduje sebe při výkonu. Základní Hallové studie z roku 2001 potvrzují, že špičkoví sportovci upřednostňují vnitřní perspektivu, ale jiní výzkumníci toto tvrzení nepotvrdili (Singer et al., 2001). Ve skutečnosti většina sportovců užívá jak vnitřní tak vnější imaginaci. V poslední době Hardy a jeho kolegové argumentují tím, že rozdíly v zadání úkolu mohou ovlivnit užití každé perspektivy. Potvrzují, že vnější imaginace má lepší výsledky na získání dovednosti a její provedení. Namísto toho u vnitřní perspektivy se předpokládá, že bude lepší k osvojení a výkonu požadovaných dovedností, které velkou měrou závisí na vnímání a anticipaci.

V čem může být imaginace pro sportovce prospěšná?

Mnohdy si pod pojmem imaginace sportovci představí mentální nácvik nějaké motorické dovednosti. Ale imaginace není pouze takto úzce zaměřená. Může posloužit sportovcům v mnoha oblastech. „Trik je rozhodnout se, čeho chcete dosáhnout, potom vytvořit obsah imaginace odpovídající vašim cílům“ (Crust, 2005, p. 223).

Učení se a nácvik dovedností

Jedním z nejčastějších využití imaginace je mentální procvičování sloužící k učení se a nácviku určité motorické dovednosti. Užití imaginace tímto způsobem dovoluje sportovcům učit se a

udržovat technické dovednosti pro svůj sport. Imaginace může být použita samotná k mentálnímu nácviku dovednosti nebo může být kombinována s fyzickým cvičením. Fyzický trénink může odhalit problémy vyžadující změny pohybu původně představovaného. V takových případech, je vhodný další imaginační nácvik co nejdříve upravené dovednosti. Představa učení se motorické dovednosti a její procvičování by měla zahrnovat hlavní elementy aktivity spolu s detaily, které učiní imaginace realističtější (jako jsou smyslové podněty a pohybová kvalita). Například v plánu na učení se zasáhnout baseballový míček by mohly být hlavními prvky dovednosti sledování míče, zaujetí relaxovaného postoje na metě, použití silného ale kontrolovaného švihů pátky do míčku a dotažení švihů. Dodatečné detaily k dosažení toho, aby byla imaginace realističtější, by mohly zahrnovat pocit pátky na ruce, barvu míčku a vůni trávy. Dokonalá vizualizace všech těchto detailů je nezbytnou zvládnutí daného pohybu. Stejně jako opakovaně procvičujeme dovednosti k tomu, abychom si je udrželi, tak také můžeme pomocí tréninku posílit dovednost již dobře propracovanou. Na profesionální úrovni není časté učení se novým dovednostem, ale procvičování si již získané dovednosti je cenné v udržení si její kvality. Ačkoli mentální trénink nikdy nemůže nahradit fyzické cvičení, je velmi efektivní jej s fyzickým tréninkem kombinovat.

Taktické a herní dovednosti

Sportovci mohou použít imaginaci jako prostředek k rozvoji nebo vytvoření nových strategií, k získání nejlepších výkonů svých nebo týmových, nebo k rozvoji herních plánů pro boj se specifickými protivníky ještě předtím, než půjdou do soutěže. Zkušení sportovci, zvláště ve sportech s plastickými dovednostmi, potřebují být schopni rozvíjet různorodé strategie. Potřebují být schopni myslet přímo nebo si představit nejlepší strategie pro své či týmové výkony. Vytváření představ toho, co potřebujeme udělat a možných alternativ může sportovcům pomoci učinit správné rozhodnutí v plánování jejich výkonů. Imaginace může být tímto způsobem použita jako forma plánování výkonů. Například hokejista nebo fotbalista si mohou představit různé defenzívy, kterým budou čelit a hry, které mohou použít k jejich průlomu. Fotbalový tým si může dohromady sesednout na poradu během týdne, který zbývá do zápasu, a použít imaginaci jako pomoc pro vytvoření herních plánů. Trenéři také mohou často používat imaginaci k rozvoji nových her předtím, než je vyzkouší důkladně na tréninku nebo v zápase. Jakmile byly vytvořeny nové strategie, mohou sportovci použít imaginaci k jejich nácviku a pokusit se je naučit před soutěží. K seznámení se s rolami svých spoluhráčů a chápání toho, jak zapadnout svou úlohou s druhými, může každý člen použít imaginaci ke zvýšení svého výkonu nové strategie. Představování si realizace strategie proti aktuálnímu hráči, který konfrontuje tým, může pomoci hráčům vybrousit tuto strategii během týdne před zápasem.

Soutěž a výkon

Sportovci ji také mohou použít k přípravě se na jednotlivé soutěže nebo k přemýšlení o soutěži poté, co je pryč. To znamená, že imaginace může být použita nejen pro trénink, ale také pro výkon a pro soutěž.

Seznámení se se soutěžními místy před událostí

Aby se cítili pohodlněji a redukovali rozptýlení den před soutěží, mohou si sportovci představit závodění v den konání. Například hráči kriketu mohou jít na hřiště noc nebo ráno před zápasem a představit si, jak zde později soutěží. Nebo pokud tady již předtím hráli, mohou použít svou paměť ke znovuvytvoření scény ve dnech nebo dokonce týdnech, které zbývají do zápasu. Mohli by si představit všechny aspekty svého výkonu a úspěšné provedení svých technických a taktických dovedností v den zápasu. Hráči mohou zjistit, že imaginace vykonaná na dějišti utkání, je více realistická a redukuje potenciální rozptýlení z toho, že se člověk v době zápasu nachází v novém prostředí.

Mentální rozcvička

Imaginace může být použita krátce před zápasem k zaměření se na výkon. Například ve stolním tenisu se hráči rozcvičí pinkáním po dobu jedné až dvou minut. Tyto dovednosti zahrnují užití spíše automatických procesů než kontrolovaných, což znamená, že sportovec by mohl myslet třeba na film, který viděl noc předtím místo toho, aby se soustředil na to, co dělá. Sportovci, kteří krátce předtím, než jdou ke stolu, si představují konec úderu, losování, začátek hry a prvních deset rychlých výměn míčů a soupeře, který hraje dobře a tlačí na ně, půjdou do soutěže více duševně pohotově a ve správné náladě.

Psychologické dovednosti

Imaginace může také ovlivnit sportovcův psychický stav. Může zvýšit psychologické dovednosti jako je koncentrace, sebevědomí, motivace a kontrola úzkosti.

Kontrola úzkosti a zacházení se stresem

Imaginace také může sportovcům pomoci úspěšně se vyrovnat s problémy nebo situacemi, které mohou vyvolávat úzkost tím, že si je připustíme pro vytvoření plánů k vyrovnání se s těmito situacemi a představení si úspěšné použití těchto plánů. Imaginace může být také tímto způsobem použita k pomoci sportovcům vyrovnat se se stresem, který se objevuje vzhledem k náročnosti sportu, práce nebo školy. „Pod velkým stresem se tělo projevuje různými účinky – zrychleným tlukotem srdce, vysokým krevním tlakem, zpocenými dlaněmi, intenzivnějším dýcháním apod. Tyto pocity dávají prostor pro negativní myšlenky, pochybnost a strach. Následnou příčinou potom je, že často pod tlakem někdy selžeme a chybujeme nebo přinejmenším plýtváme duševní energií. Mnohdy také prohlašujeme, že pro úspěšné zvládnutí nejsme dost silní, uvolnění nebo máme málo zkušeností. Ve většině případů je řešení pouze ve stavu naší mysli. Mysl, která je ve stresu, může být těžké najednou změnit. Jediné co můžeme udělat je nahradit probíhající program v naší mysli lepším, který nám pomáhá se koncentrovat.“ Dostupné na WWW: <http://www.karatezlin.cz/view.php?cisloclanku=2009120001>.

Koncentrace a pozornost

Aby sportovci dosáhli zaměření pozornosti, mohou si představit významné aspekty nadcházejícího výkonu. To zúží zaměření na významné věci a omezí dopad negativních aspektů. Aby se naučili trvalou koncentraci během výkonu, mohli by si představit nadcházející výkon a všechny potenciální roztržitosti, které mohou být přítomny a vyvinout copingové strategie k jejich vyrovnání předtím, než se stanou problémem.

Sebeuvědomění

Imaginace je široce doporučována jako prostředek k získání sebevědomí. Představy mohou vytvořit pocity kompetence a úspěchu, jako je provedení dobrého výkonu nebo správné vykonání dovednosti či vzrůst sportovcovi důvěry.

Vyrovnaní se se zraněním

Naše mysl si dokáže také představit a zobrazit události, které se ještě neobjevily. Ačkoli imaginace je závislá především na paměti, můžeme si vytvořit představu z několika částí paměti. Například sportovec, který se podrobil rehabilitaci kvůli vymknutému rameni, si může představovat, jak zvedá paži přes hlavu, ačkoli ještě není schopen to udělat. Protože je imaginace mentální aktivita a není spojena s fyzickým pohybem, může být její používání spojeno i se zraněním a těžkým tréninkem.

Pro sportovce může být velmi obtížné vyrovnat se s dlouhotrvajícím zraněním. Imaginace zde může pomoci vyrovnat se s určitými problémy spojenými s dlouhodobou absencí ve sportu. Obavou mnoha sportovců je, že zůstanou pozadu za dalšími sportovci, kteří jsou schopni trénovat a soutěžit. Během dlouhodobého vysazení kvůli zranění, mohou sportovci použít imaginaci pro práci na technických, taktických a psychologických dovednostech spojených s výkonem. K udržení fyzické svěžesti pro návrat do sportu mohou použít imaginaci například jako mentální trénink k učení se novým dovednostem, k procvičování a udržování si již existující dovednosti, když je nemohou provádět psychicky nebo k rozvoji, procvičování a učení se strategií.

Imaginace může být upotřebena k usnadnění uzdravení se ze zranění, obzvláště měkkých tkání. Stejný proces může být použit pro bolest spojenou s těžkým tréninkem. Větší krevní tok ke zraněnému místu, stejně jako použití tepla na poškozenou tkáň může být léčebné. Použitím tepla na zraněné místo zvyšuje průtok krve ke tkáním, což podporuje uzdravení. Studie ukázaly, že také představa zvýšeného krevního toku a tepla může vést k patrnému vzrůstu v oblastech tak specifických jako je například palec. Nedávno výzkumníci zaznamenali změny v použití imaginace během období rekonvalescence. V týdnu následujícím po zranění, udávají sportovci, že jim jejich emoce zabraňují použít imaginaci. Potom, během počáteční fáze zranění, udávají, že používají imaginaci za účelem hojení a hospodaření s bolestí a kognitivní imaginaci, používanou k nácviku a udržování dovedností a zvýšení sebevědomí. Ve středové fázi a jako odpověď na potřebu cítit, že zranění se zlepšuje, vidět zlepšení ve své rehabilitaci a udržení si své úrovně dovednosti, sportovci obecně hlásí vzrůst použití hospodaření s bolestí a hojením a kognitivní imaginaci. Jejich použití

imaginace v této době zvyšuje jejich motivaci pro uzdravení se a návrat do sportu. V konečné fázi je užívání imaginace u sportovců velmi omezeno na používání kognitivní imaginace. Dostupné na WWW:<(http://www.bepress.com/jirspa/vol1/iss1/art1)>.

Závěr

Význam imaginace spočívá v jejím léčebném účinku na lidskou psychiku, pokud je používána správným způsobem, ale také jejímu nepopiratelnému působení na lidské tělo. Tohoto principu využívá sportovní psychologie a zařazuje tak imaginaci mezi techniky sloužící ke zlepšení sportovního výkonu. Pokud má být psychologická intervence u sportovců efektivní, musí být prováděna individuálním, systematickým přístupem, postupně a měla by obsahovat různé psychologické techniky integrované v jednotném programu. Co se týče samotného nácviku imaginace, měl by psycholog sportovce vést především k tomu, aby se cítil co nejdříve jako při reálném vykonávání pohybu. To znamená zapojit do představy všechny smysly, ale také emoce a tělesné pocity. Důležitá role psychologa v této fázi spočívá především v motivování sportovce, jelikož celý nácvik imaginace a jejího procvičování záleží na systematickém a především dlouhodobém opakování. Úlohou psychologa je také podporovat sportovce v dodržování programu imaginace. Úspěšnost imaginace také závisí na tom, jak dobře je tato mentální technika sportovci vysvětlena a jaký význam jí psycholog přikládat a zda tuto techniku umí sportovci předat.

Literatura

- Crust, L. (2005). Sport Psychology – the will to win. London: Peak Performance Publishing.
- Lynne, E., Hare, R. , & Mullen, R. (2006, February) Imagery Use During Rehabilitation From Injury. Journal of Imagery research in sport and physical activity. Article 1 Retrieved November 14, 2007, from <http://www.bepress.com/jirspa/vol1/iss1/art1>.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Champaign: Human Kinetics.
- Nakonečný, M. (2004). Psychologie téměř pro každého. Praha: Academia.
- Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, Ch. M. (2001). Handbook of Sport Psychology. Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.
- Williams, J. M. (2006). Applied Sport Psychology – Personal growth to peak performance. New York: McGraw-Hill.
- <http://www.karatezlin.cz/view.php?cisloclanku=2009120001>
- http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=584:vyuiti-imaginace-v-treninku-individualnich-sport-&catid=35:psychologie&Itemid=121

VYUŽITÍ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY U PLAVCŮ ČESKÉ REPREZENTACE

Lukáš Mička, Jitka Pokorná

Univerzita Karlova v Praze. jpokorna@ftvs.cuni.cz

Abstrakt

Příspěvek prezentuje zjištění o informovanosti a využití psychologické přípravy předních českých plavců. Výzkumným souborem jsou plavci a plavkyně reprezentačních družstev České republiky. Ke sběru dat bylo použito dotazníkové šetření. Dotazník byl sestaven pro účely práce a revidován odborníky z oblasti psychologie a plavání. Zpracování výsledků bylo provedeno pomocí metod zobrazení kvantitativních dat – tabulačně a graficky. Výsledky šetření ukazují na vědomí reprezentačních plavců o významnosti psychologické přípravy. Celkově ji však považují v rámci svého tréninku za nedostatečnou. Spolupráci se sportovním psychologem využívá jen malá část dotazovaných. Z psychologických metod se mezi plavci nejvíce uplatňují slovní působení, autoregulační prostředky a využití hudby.

Klíčová slova: sportovní plavání, trénink, metody psychologické přípravy

Abstract

The paper presents findings on the awareness and use of psychological preparation of top Czech swimmers. The role of the research object played the men and women swimmers of the representative teams of the Czech Republic. Collection of dates is based on a questionnaire survey. This questionnaire survey was put together for the sake of the goal's purpose and revised by specialists at psychology and swimming. The gained data are presented by means of the quantitative projection in the chart and graphic form. The final outcome proves a certain cognizance of the competitive swimmers about the relevance of the psychological training. But by most of them is the psychological training considered as insufficient. Only few of the respondents take the advantage of coactions with a sports psychologist. The most frequented psychological methods used by swimmers are - verbal influencing, self-regulatory resources and music incentive.

Key words: sports swimming, training, psychological training methods

Úvod

Problematika psychologické přípravy sportovce se objevuje již ve studiích zabývajících se psychologickými otázkami sportovní výkonnosti počátkem minulého století (Vaněk & kol., 1984). Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě odborných poznatků z psychologie zvýšit účinnost dalších složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986). Jde zejména o adaptaci na psychickou zátěž a o zlepšení regulace psychických funkcí sportovce (Novosad & kol., 1998).

Macák & Hošek (1989) vidí psychologickou přípravu jako objektivně probíhající proces v rámci tréninkového systému ve třech subjektivních polohách, v kontextu kterých se formuje, působí a realizuje. Polohy představují sportovec, trenér a psycholog. Perič & Dovalil (2010) formulují úkoly psychologické přípravy v souvislosti s optimalizací psychických stavů sportovce a ve vztahu k hledání efektivnějších principů, metod a prostředků k rozvíjení psychické odolnosti sportovce.

Psychologická příprava se především zabývá modelovým tréninkem, regulací aktuálních stavů, regulací motivační struktury a meziosobních vztahů, a ve vztahu ke sportovní specializaci k osobnostnímu formování (Dovalil & kol., 2009). Jansa & Tomešová (in Jansa, Dovalil & kol., 2007) psychologickou přípravu jednotlivce rozpracovávají do čtyřech fází. Po úvodní vzdělávací části dochází na základě diagnostiky a potřeb sportovce k výběru konkrétních technik psychologické přípravy, jejich nácviku v tréninku a posléze využití v rámci soutěže. Celý proces je uzavřen vyhodnocením s východiskem pro další postup. Slepíčka (2009) staví psychologickou přípravu do pozice obrany proti selhání výkonnosti z psychologických příčin.

Z pohledu psychologické typologie sportů řadíme plavání do skupiny sportů funkčně - mobilizačních s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může mít buď povahu krátkodobou, jednorázovou, kdy jde o koncentrovaný vzmach energie bodovým způsobem. Mobilizace může mít i povahu dlouhodobou a to je doména vytrvalostních sportů, kde psychologicky vstupuje do popředí otázka vůle podmiňující spolu s energetickým krytím vytrvalost sportovce (Slepíčka, 2009).

Úloha psychiky a psychologické přípravy při sportech cyklického charakteru spočívá v cílevědomé maximální mobilizaci všech funkcí lidského těla s cílem dosáhnout co nejvyšší výkonnosti. Vytrvalostní disciplíny kladou nároky např. na dlouhodobé vypětí vůle, vytrvalost, houževnatost, sebedůvěru, ctížádostivost, sebeovládání, schopnost koncentrace, optimální schopnost nabudit se na výkon, odolnost vůči únavě a na vnitřní motivaci. Důležitým požadavkem je vysoké psychosomatické tempo, fyzická a psychická výkonnost. Mezi významné psychologické faktory můžeme zařadit i specifické dovednosti spojené se subjektivním vnímáním prostředí, známé jako „pocit vody“ (Zídek & kol., 1978).

Výkon v kterékoliv plavecké disciplíně je podmíněný řadou předpokladů. Individuálně maximální plavecký výkon je projevem komplexních schopností a vlastností osobnosti sportovce (Jursík, 1990). Ve sportovním plavání Macejková, Benčuriková (2001) rozlišují čtyři hlavní skupiny faktorů, které determinují plavecký výkon - somatotyp, funkční mechanismy, motorické faktory, psychické ukazatele. Psychické dispozice můžeme chápat jako predikátory vysokých výkonů nebo jako moderátory procesu vývoje, které ovlivňují vztah mezi fyzickými schopnostmi a sportovní výkonností (Hochmann & kol, 2010).

Při vrcholných soutěžích právě tyto vlastnosti mohou být rozhodující pro podávání nejlepších výkonů. Komplexní soubor těchto vlastností a schopnost sportovce je použit, může být způsobem, jak se dostal na vrchol (Procházka & Macejková in Čechovská, 2003).

Obdobně psycholog James M. Hogg, věnující se plavání dlouhodobě s americkou reprezentací, uvedl: „Všichni plavci sledují ten obdobný tréninkový trend. Rozdíly mezi nimi mohou být právě v mentálních nebo psychické kapacitě jedince, jejího využití a kontrole při výkonu“ (Hogg, 1995).

Cíl

Cílem příspěvku je předložit dílčí poznatky výzkumu o informovanosti a využití psychologické přípravy v tréninku plaveckých reprezentantů České republiky.

Výzkum probíhal v rámci projektu SVV 2011-263601 a SVV 2011-263602 a s podporou VZ MŠMT ČR 0021620864.

Pro účely příspěvku byly stanoveny otázky:

- Jaký mají reprezentační plavci názor na psychologickou přípravu, je pro ně důležitá?
- Je psychologická příprava zastoupena v tréninku plavců reprezentantů?
- Jaké psychologické metody plavci využívají?

Metody

K monitorování šetřené situace zkoumaného problému byla použita metoda dotazníku. Dotazník byl konstruován do třech, relativně uzavřených, okruhů šetření v 31 položkách. Oblast prožívání a zvládání emocí, která také byla dotazníkem monitorována, není v příspěvku řešena.

Dotazník byl vytvořen pomocí odborné literatury. Skládá se z uzavřených i otevřených otázek. Dotazník byl podstoupen k posouzení odborníkům z řad sportovní psychologie a sportovního plavání. Pro přístupnost z hlediska porozumění kladených otázek byly specifické pojmy z oblasti sportovní psychologie (např. názvy nebo zaměření metod) vždy krátce v dotazovaných položkách objasněny.

Výzkum probíhal na území České republiky v časovém rozmezí duben – červenec 2011. Výběr respondentů (47) byl podmíněn oficiálním začleněním do české plavecké reprezentaci pro rok 2010/2011 (juniorová reprezentace, seniorská reprezentace) a dovršením 15 let věku. Reprezentanti jako skupina byli zvoleni na základě předpokládané vysoké úrovně všech požadavků, které se uplatňují při podávání plaveckých výkonů tzn. i psychické složky resp. velmi specializované úrovně všech složek tréninku. Spodní věková hranice byla stanovena z důvodu adekvátnosti odpovědí a větší plavecké zkušenosti dotazovaných. Horní hranice nebyla určena.

Dotazník byl doručen osobně 40 respondentům a 7 respondentům byl zaslán e-mailem. Z celkového počtu dotazovaných řádně vyplnilo a odevzdalo dotazník 37 respondentů tzn. zaznamenali

jsme návratnost 79% (muži 79 %, ženy 84 %). Na výzkumu se podíleli respondenti z 18 klubů České republiky.

Sumarizaci zjištěných dat vyjadřujeme pomocí základní popisné statistiky s vyjádřením absolutních nebo relativních četností pro jednotlivé odpovědi v kladených otázkách. Zpracování výsledků je souhrnné pro celou šetřenou skupinu, rozdíly mezi muži a ženami nebyly zaznamenány.

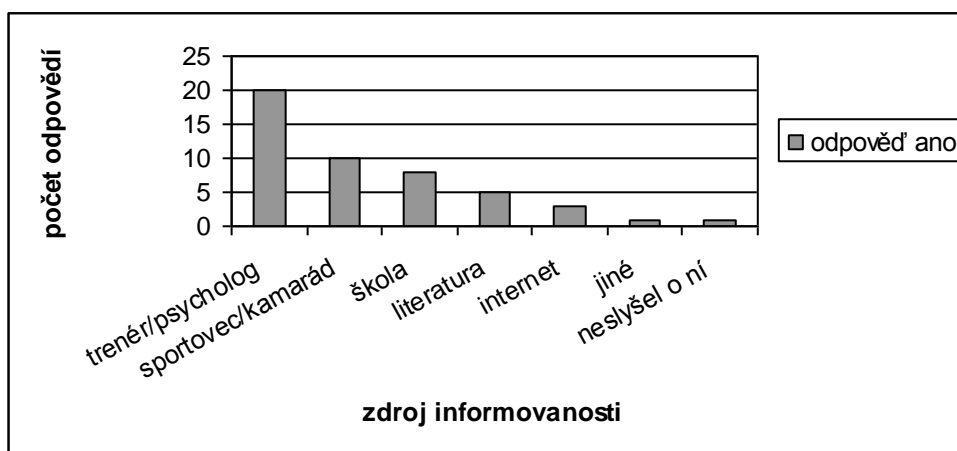
Výsledky a diskuse

A/ Ve zkoumané oblasti podvědomí, vlastních představ a významu psychologické přípravy ve sportu, včetně jejího řízeného využití v tréninku reprezentačních plavců, šetření ukázalo, že z celkového počtu 37 dotazovaných se 30 (81,1 %) respondentů na základě vlastního názoru domnívá, že má představu o účincích psychologické přípravy ve sportu (tab. 1).

Tab. 1 Odpověď na otázku: „Máte představu o účincích psychologické přípravy ve sportu?“

	ano	nevím	ne	celkem
četnost odpovědí	30	7	0	37
%	81,1	18,9	0	100

Více jak polovina plavců se o možnostech psychologické přípravy dozvěděla od svého trenéra nebo sportovního psychologa (graf 1). Dalšími zdroji informací o psychologické přípravě jsou škola, literatura nebo internet. Jedna plavkyně uvedla, že se o psychologické přípravě dozvěděla od svého otce a jeden respondent o psychologické přípravě doposud neslyšel, ani o ní nebyl informován. Část dotázaných plavců uvedla více možností.



Graf 1 Odpověď na otázku:

„Odkud/od koho jste se dozvěděl o možnostech psychologické přípravy?“

Pouze pět reprezentačních plavců z celkově 37 dotázaných si myslí, že jejich informovanost o psychologické přípravě je dostatečná a mají dostačující přehled o alternativách a možnostech využití psychologické přípravy (tab. 2).

Tab. 2 Odpověď na otázku: „Myslíte si, že je vaše informovanost o psychologické přípravě dostatečná?“

	ano	ne	neumím posoudit	celkem
četnost odpovědí	5	15	17	37
%	13,5	40,5	46	100

Na otázku, zda psychologická příprava je součástí jejich plaveckého tréninku, odpovědělo 13 mužů a 8 žen kladně tzn. pouze 56 % tázaných (tab. 3).

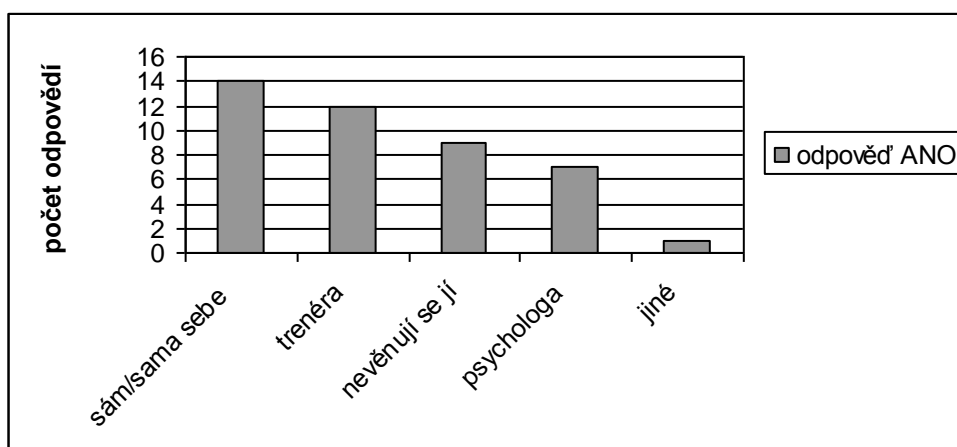
Tab. 3. Odpověď na otázku: „Je psychologická příprava součástí vašeho plaveckého tréninku?“

	ano	ne	celkem
četnost odpovědí	21	16	37
%	56,8	43,2	100

V otevřené otázce, jaký druh psychologické přípravy plavci využívají v plaveckém tréninku, byly uvedeny především relaxační techniky, ideomotorický trénink, autogenní trénink a koncentrace pozornosti. Na upřesňující podotázku, jak často plavci psychologickou přípravu zařazují do tréninku, odpovídali respondenti následovně: každý den (3 plavci), 3 x týdně (3 plavci), 1 x týdně (2 plavci), 1 x za měsíc (2 plavci), před závody (4 plavci) a nepravidelně (2 plavci). Je zřejmé, že využívání psychologické přípravy je velmi individuální dle každého jednotlivce.

Důvodem, proč není psychologická příprava pravidelnou nebo častější součástí jejich plaveckého tréninku, nejčastěji uváděli plavci odpověď - lenost, časová tíseň, nedostatek financí a nepřítomnost psychologa.

Psychologické přípravě se věnuje ve spolupráci se sportovním psychologem 7 plavců, pod vedením trenéra se psychologickou přípravou zabývá 12 plavců. 14 plavců se věnuje psychologické přípravě pod „vedením“ sám/sama sebe (graf 2). Jedna plavkyně spolupracuje s bývalým trenérem a 9 plavců se psychologické přípravě nevěnuje a ani s žádným kompetentním odborníkem nespolupracuje. Část dotázaných plavců uvedla dvě možnosti.



Graf 2 Odpověď na otázku:

„Psychologické přípravě se věnuji pod vedením (ve spolupráci)?“

Se sportovním psychologem dlouhodobě spolupracuje 7 dotázaných plavců (4 muži a 3 ženy), někdy využívá služby a spolupráci s psychologem 7 dotázaných a 23 dotázaných plavců (62,2 %) vůbec nikdy nevyužívalo ani momentálně nevyužívá spolupráci se sportovním psychologem.

Na otázku, zda má práce sportovního psychologa ve sportu význam, ale shodně odpovědělo všech 37 (100%) dotázaných plavců, že práce sportovního psychologa je ve sportu bezesporu velmi přínosná a má velký význam pro sportovce.

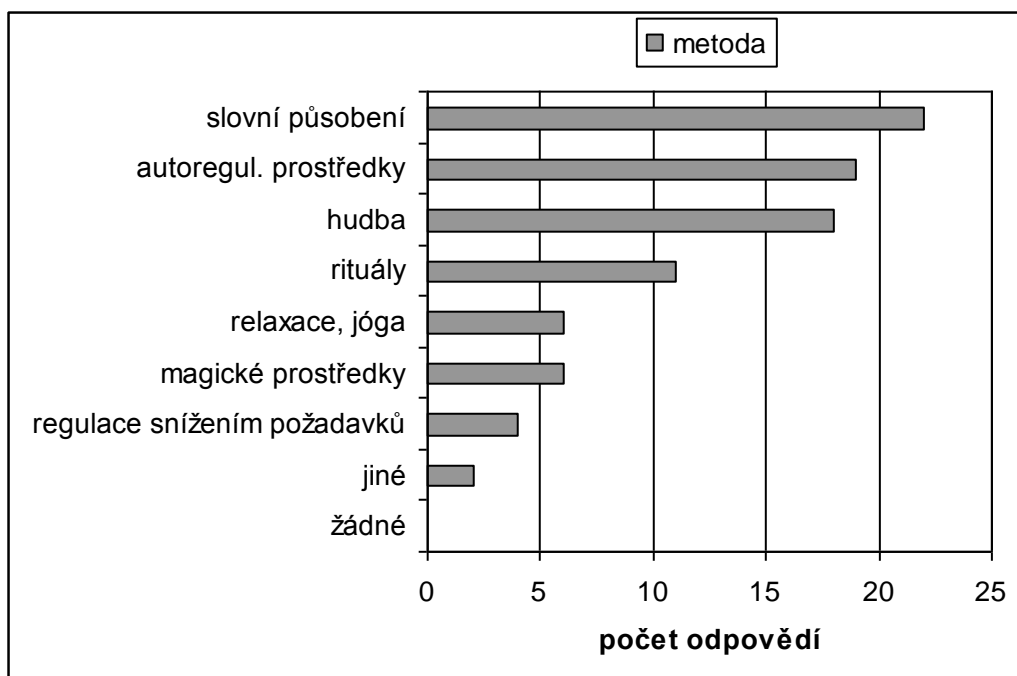
Z tab. 3 vyplývá, že pouze pro 13 (21 %) reprezentačních plavců je psychologická příprava důležitá a je neoddelitelnou součástí jejich tréninkové přípravy.

Tab. 3 Odpověď na otázku: „Jakou důležitost přikládáte psychologické přípravě?“

	je pro mě důležitá	jsou důležitější složky tréninku	neumím posoudit	celkem
Četnost odpovědí	13	14	10	37
%	35,1	37,8	27	100

B/ Ve druhém zkoumaném okruhu jsme se zaměřili na osobní zkušenost dotazovaných plavců s psychologickou přípravou ve vlastní plavecké praxi. Zaměřili jsme se na metody regulující psychické stavy a jejich užívání.

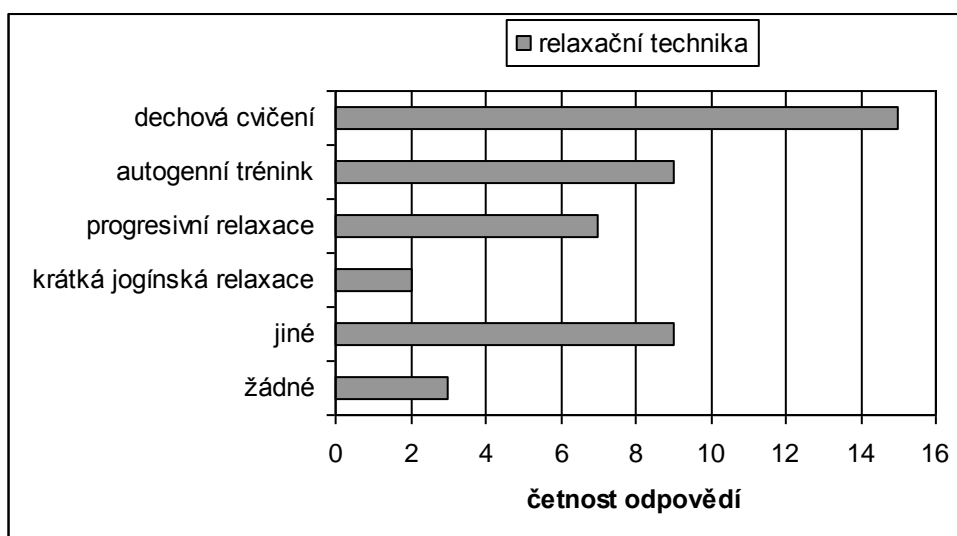
Z nabízených psychologických regulačních prostředků nejvíce plavci uváděli slovní působení, zaznamenalo 22 respondentů (graf 3). 19 dotázaných plavců reprezentačních družstev zařazuje do své přípravy autoregulační prostředky (tj. sebepřesvědčování, sebepovzbuzování, sebeuklidnění), 18 plavců využívá k regulaci psychické pohody hudbu a 11 plavců věří rituálům. Relaxaci a jógu upřednostňuje 6 plavců. Magické prostředky (např. maskot) uplatňuje 6 plavců resp. víceméně plavkyň, které pravděpodobně více věří magickým prostředkům. Regulaci „snížením požadavků“ se věnují 4 plavci a 2 plavci vyplnili v dotazníku, že používají jiné regulační prostředky, konkrétně ideomotorický trénink. Respondenti měli v této otázce možnost vybrat více odpovědí.



Graf 3 Odpověď na otázku:

„Které z uvedených psychologických regulačních prostředků používáte?“

Z relaxačních technik jsou jednoznačně upřednostňovány u reprezentačních plavců dechová cvičení, autogenní trénink a progresivní relaxace. 9 plavců používá jiné relaxační metody a to především spánek (graf 4).



Graf 4 Odpověď na otázku:

„Které relaxační metody používáte?“

Pro záměrné ovlivňování koncentrace pozornosti k podávání výkonu bylo zjišťováno využití imaginace a modelového tréninku. Při konkrétním dotazování byla imaginace nebo-li ideomotorický trénink zaznamenán u 60 % tázaných plavců (tab. 4), modelový trénink pouze u 27 % plavců s tím, že dalších 40 % plavců využívá modelový trénink pouze před hlavními závody (tab. 5).

Tab. 4 Odpověď na otázku: „Používáte imaginaci?“

	ano	ne	celkem
Četnost odpovědí	22	15	37
%	59,5	40,5	100

Tab. 5 Odpověď na otázku: „Používáte modelový trénink (= modelovaný trénink)?“

	ano	před hlavními závody	ne	celkem
Četnost odpovědí	10	15	12	37
%	27	40,5	32,5	100

Ze specifických psychologických prostředků pro snižování aktivace byla dotazovaná sugesce (tab. 6). Sugesci (tj. ovlivňování myšlení a představ, jemuž osoba neúmyslně podléhá) používá 25 plavců, z toho 21 z nich upřednostňuje autosugesci (tzn. formulace si jedinec říká, tvoří

sám) a jen 4 preferují heterosugesci (tzn. formulace zprostředkovává druhá osoba). Sugesci vůbec nezařazuje 12 dotázaných plavců.

Tab. 6 Odpověď na otázku: „Používáte sugesci?“

	ano	ne	celkem
Četnost odpovědí	25	12	37
%	67,6	32,4	100

Závěr

Z našeho šetření vyplývá, že většina (30 z 37) plavců české reprezentace má představu o pozitivních účincích psychologické přípravy ve sportu. Uvědomují si, že v některých případech může mít i zásadní význam při podávání jejich výkonů. Přesto šetření naznačilo, že v tréninkové praxi a soutěžní činnosti některých plaveckých reprezentantů je psychologická příprava opomíjena nebo není realizována systematicky. Jen malé procento (16%) respondentů se domnívá, že má kvalitní informace o psychologické přípravě, o které se může opřít v praxi. Jedna třetina dotázaných plavců považuje psychologickou přípravu za nezbytnou a důležitou složku sportovního plaveckého tréninku. Působení sportovního psychologa je spíše ojedinělé.

Souvislost nedocení psychologické přípravy v tréninkovém procesu reprezentačních plavců můžeme spatřovat u některých respondentů šetření v neznalosti dotazovaných metod, které by jim mohly pomoci ve zlepšení vlastní výkonnosti, popřípadě lepšího pochopení sama sebe. Naopak také bylo v průběhu šetření zjištěno, že plavci některé postupy nebo metody realizují a doposud je nespojovali s pojmem psychologická složka tréninku.

43 % plavců v počátku dotazování uvedlo, že psychologická příprava není součástí jejich tréninku. Výsledky dotazování ukázaly, že většina reprezentantů využívá na různé úrovni alespoň dvě psychologické metody. K nejpoužívanějším metodám psychologické přípravy u plavců patří slovní působení (vnitřní řeč), autoregulační prostředky, hudba a rituály.

Ve spojitosti s výsledky dotazování je možné vyslovit doporučení pro plavecké trenéry resp. trenéry reprezentačních družstev více uplatňovat možnosti psychologické složky tréninku v přípravě svých svěřenců nebo zajistit působení odborně kompetentního pracovníka. Zájem o lépe zabezpečenou psychologickou přípravu uvedlo 26 závodních plavců z 37 dotázaných.

Literatura

- Dovalil, J., & kol. (2007). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Hochmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sport a věda.

- Hogg, M. J. (1995). Mental skills for swim coaches. Edmonton, Alberta: Sport excel publishing Inc.
- Jansa, P. & Tomešová, E. Základy psychologie sportu. In P. Jansa & J. Dovalil. (Ed.), Sportovní příprava (pp 63-91). Příbram: Q-art.
- Jursík, D. & kol. (1990). Plávanie. Bratislava: Šport.
- Kobylka, J., Hošek, V., & Slepíčka, P. (1986). Psychologie sportu. Praha: Olympia.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). Psychologie tělesné výchovy a sportu. Praha: SPN.
- Macejková, Y., Benčuriková, L. (2001). Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského.
- Novosad, J. & kol. (1998). Základy sportovního tréninku. Olomouc: UP FTK.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). Sportovní trénink. Praha: Grada.
- Procházka K., & Macejková, Y. (2003). Štruktúra plaveckého výkonu v šprintérskych disciplínach. In I. Čechovská (Ed.). Problematika plaveckých sportů: III. Problematika plaveckých sportů (pp. 88-92). Praha: KPS UKI FTVS.
- Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.
- Zítek, I & kol. (1978). Plavání pro trenéry II. třídy. Praha: Olympia.

PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA MUŽŮ ČR V BIATLONU

Viktor Pacholík, Jan Ondráček, Zdeněk Vítek, Sylva Hřebíčková

Masarykova univerzita v Brně. pacholik@fsps.muni.cz

Abstrakt

Vlivu psychiky na výkon je ve vrcholovém sportu přisuzován stále větší význam. Především dnes, kdy je fyzická i technická připravenost vrcholových sportovců prakticky vyrovnaná, hraje aktuální psychický stav významnou roli. V příspěvku předkládáme výsledky výzkumného šetření provedeného u reprezentačního družstva ČR v biatlonu mužů. Výzkum byl zaměřen na některé charakteristiky osobnosti a aktuální psychické stavy a jejich změny v závislosti na konkrétní soutěži.

Klíčová slova: biatlon, střelba v biatlonu, dimenze osobnosti, psychologická diagnostika

Abstract

The influence of the psychical state on sports performance in top sport is emphasized increasingly. These days both physical and technical readiness of top sportsmen are practically equal and the current psychical state plays an especially important role. In the paper we present results of the survey research conducted in a men's biathlon team representing the Czech Republic. The research focuses on selected characteristics of personality, current psychical states and their changes in relation to a particular competition.

Key Words: biathlon, shooting in biathlon, personality dimensions, psychological diagnostics

Úvod

Biatlon je sport, který propojuje fyzickou připravenost, technickou vyspělost i maximální psychickou kondici sportovce. Toto spojení klade velmi vysoké nároky na psychickou připravenost sportovce a dokonale sladěnou formu po stránce fyzické i psychické. Velmi přitom záleží také na některých osobnostních dimenzích, které mají přímý vliv na úroveň pozornosti a schopnost maximální koncentrace ve velmi krátkém čase.

Cílem biatlonistů je podle Ondráčka a Paugschové (2000) „*proběhnout běžeckou trať v co nejkratším čase a absolvovat pokud možno přesnou střelbu na sklonné terče s minimálním trestným zatížením*“. Drobné narušení koncentrace tedy znamená prodloužení běžecké trasy a tím také časovou ztrátu. O úspěchu nebo neúspěchu v závodě se – více než na běžecké trati – rozhoduje na střelnici, při provádění střeleckých položek (Ondráček, Hřebíčková, Paugschová, Mezník, 2011). Podle uvedených autorů může jeden neúspěšný zásah za určitých podmínek znamenat propad ve výsledkové listině o 10 – 15 míst a každý další nezasažený terč vyloučí biatlonistu z boje o první místa v celkovém pořadí. Zážitek neúspěchu pak sebou nese další negativní prožitky, které mají negativní vliv na výkon sportovce (Blahutková, Pacholík, 2008).

VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Psychika sportovce tedy hraje velmi významnou roli. Zvláště na vrcholové úrovni jsou výkony po technické i fyzické stránce velmi vyrovnané a často rozhoduje především psychická kondice. Tento fakt nás vedl k realizaci výzkumu u české reprezentace biatlonu, jehož cílem bylo poskytnout trenérům reprezentačního družstva mužů ČR některé osobnostní charakteristiky sportovců a pomoci jim v individuální práci s každým sportovcem v rámci psychologické přípravy.

Tento výzkum byl realizován v rámci projektu „*Koncentrace pozornosti jako jeden z předpokladů úspěšnosti střelby v biatlonu*“, program „*Podpora grantových příležitostí specifického výzkumu na Masarykově univerzitě*“.

METODIKA VÝZKUMU

Abychom docílili komplexní charakteristiky osobnosti každého sportovce, zařadili jsme do výzkumu řadu metod. Samotné šetření probíhalo ve dvou částech. První část zahrnovala testy nevýkonové, které byly administrovány v běžných tréninkových podmínkách. Tyto testy zjišťovaly obecné, relativně stálé charakteristiky osobnosti. Druhá část výzkumného šetření byla realizována v prostředí vrcholových soutěží a zaměřovala se na aktuální psychické stavy a úroveň koncentrace pozornosti. Tato diagnostická šetření probíhala opakovaně na různých soutěžích nejvyšší kategorie (Mistrovství světa, závody Světového poháru, Zimní světová univerziáda, Mistrovství ČR).

METODY PRVNÍ ČÁSTI ADMINISTRACE:

Test temperamentu (Belov, 1972)

Autor Testu temperamentu Belov vychází z antické typologie osobnosti, respektuje tedy 4 základní temperamentové typy: choleric, sangvinik, flegmatik, melancholik. Skládá se z 80 otázek řazených do 4 skupin, na které proband odpovídá ANO – NE. Výsledkem pak je poměr zastoupení jednotlivých temperamentových typů u daného jedince.

DRČ – Disjunktivní reakční čas (Vonkomer, 1992)

DRČ je test rychlé diskriminace podle předlohy, zjišťující koncentraci pozornosti při činnosti zaměřené na maximální rychlost a pohotovost jednoduché prostorové orientace.

BoPr – Bourdnova zkouška pozornosti (Bourdon, úprava Senka, Kuruc, Čečer, 1992)

Test schopnosti koncentrace a zatížitelnosti monotónní činností. Analýza křivky pracovního tempa a křivky počtu chyb umožňuje jistění vlivu učení, únavy a osobnostních charakteristik testované osoby.

Dotazník SPARO (Mikšík, 2004)

Dotazník SPARO představuje nástroj pro Zjišťování bazální struktury a dynamiky autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti.

METODY DRUHÉ ČÁSTI ADMINISTRACE:

TKP – Test koncentrace pozornosti (Kučera, 1992)

Časově nenáročný test určený k měření výkonů pozornosti a percepčně-motorického tempa, založený na principu korektury testu. Ačkoli test nemá zpracovány normy pro věkovou kategorii osob v našem výběru, metodu jsme administrovali pro účely vzájemného srovnání výsledků jednotlivých osob.

Dotazník SUPSO – Subjektivní prožitky a stavy osobnosti (Mikšík, 2004)

Metoda zachycuje dynamickou interakci subjektu vůči prostředí. Pomocí dotazníku je možné posoudit stavy a prožitky za určité časové období, ale také aktuální psychický stav. Umožňuje tak sledovat změny psychických stavů před určitou událostí a po ní.

ZÍSKANÉ VÝSLEDKY

Pro každého sportovce jsme provedli individuální vyhodnocení všech administrovaných metod a podali tak trenérovi podrobnou charakteristiku osobnosti každého sportovce včetně charakteristických změn psychických stavů v závislosti na průběhu a výsledcích absolvovaného závodu. Výsledková část byla pro potřeby trenérů zpracována v textové formě interpretace výsledků

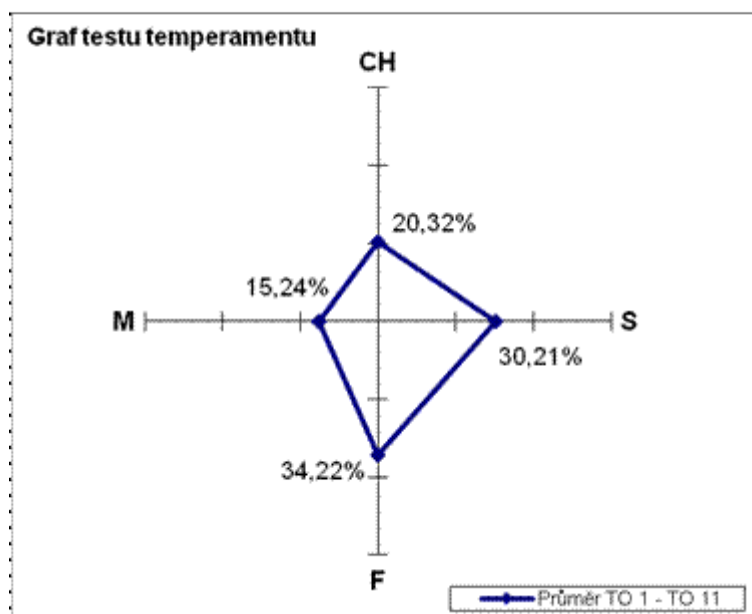
s doporučením dalšího postupu v práci se sportovcem. Tyto podrobné výsledky představují pro trenéry východisko pro další působení na sportovce podle jeho individuálních potřeb.

V následujícím textu se budeme věnovat statistické analýze dat a tedy skupinovému vyhodnocení výsledků, v příloze 1 proto uvádíme alespoň ukázkou individuálního hodnocení dotazníku SUPSO.

Jak bylo naznačeno, výsledky některých použitých metod jsme zpracovali statisticky pomocí aritmetického průměru a T-testu diferenciací. V dalším textu uvádíme vybrané výsledky této analýzy.

Test temperamentu

Většina testovaných osob vykazovala převahu flegmatického typu temperamentu. Jak ukazuje obrázek 1, také průměrné hodnoty ukazují na flegmatický, resp. flegmaticko-sangvinický typ temperamentu. Převaha flegmatického temperamentového typu koresponduje s preferencí zátěže vytrvalostního charakteru s delší dobou trvání výkonu a nižší intenzitou zatížení. Můžeme také předpokládat vyšší psychickou odolnost a lepší koncentraci pozornosti s nižším rizikem rušivého působení okolních vlivů.



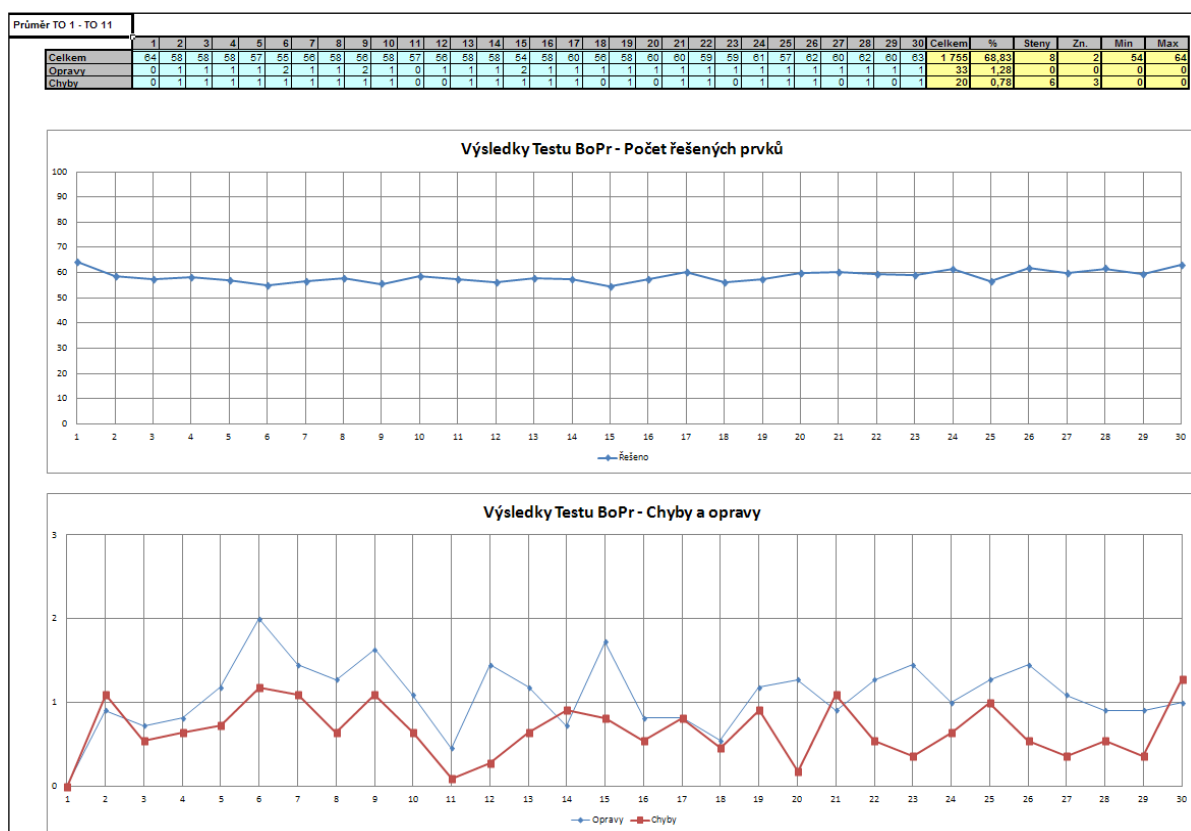
Obr. 1 Graf průměrných hodnot temperamentu osob výzkumného souboru

BoPr – Bourdnova zkouška pozornosti

Při hodnocení testu BoPr je třeba přistupovat k výsledkům jak kvantitativně, tak kvalitativně. Kvantitativní hledisko je určeno především celkovým počtem kontrolovaných znaků, počtem chyb a počtem oprav, dále pak zhodnocením křivky výkonu (kolísání tempa v průběhu testu). Kvantitativní pohled na výsledky poskytuje poměr správnosti řešení (tedy poměr mezi řešenými znaky celkem a správně řešenými znaky) a distribuce chyb. To může ukázat např. na výraznější testovou úzkost a obtížnější vpravování se do nových situací (chyby převážně v začátku), míru unavitelnosti (vzrůstající

počet chyb v průběhu testu), ostrůvky chyb (krátkodobé odklony pozornosti) apod. Za pozornost také stojí větší množství oprav, které může ukazovat na nevyrovnané tempo psychické a motorické. Z jednotlivých výsledků však nelze vysledovat žádné jednotící, společné znaky. U některých osob se objevovalo vysoké tempo s výrazně vyšším počtem chyb (v některých případech až 90), jinde naopak při relativně vysoké rychlosti byla chybovost téměř nulová. Také množství oprav variovalo od nulových hodnot po přinejmenším zarážející počet dosahující až 81 (při vysokém počtu chyb 50 a nadprůměrném pracovním tempu – TO 8). Naopak TO 7 vykazovala také vyšší tempo činnosti i velké množství oprav (75), avšak chybovost byla velmi nízká (2 chyby, což při celkovém počtu 1 761 kontrolovaných znaků představuje pouze 0,08% chybovost).

Průměrné hodnoty zobrazené na obrázku 2 ukazují v souhrnu na relativně vysoké tempo činnosti (sten 8, známka 2) s relativně vysokou chybovostí 0,78% (sten 6, známka 3) a vyšším počtem oprav. Pracovní tempo si v průběhu času drží setrvalou tendenci bez výraznějších výkyvů, chyby varíují v rozmezí 0 – 2 chyby na řádek kontrolovaných znaků, opravy v rozmezí 0 – 1,5.



Obr. 2 Průměrné výsledky BoPr testu

Dotazník SPARO

T-test diferenciací mezi závodníky ČR a obecnou populací v dotazníku SPARO ukázal na některé statisticky významné rozdíly (obr. 3):

- Vyšší RE (regulační variabilita)- statistická významnost $\alpha=0,1$
- Nižší sebeovládání i zvažování možných důsledků činnosti.

- Nižší VZ (vztahovačnost) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Nižší vztahovačnost a podezřívavost k okolí*
- Vyšší PV (psychická vzrušivost, spontaneita) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- Tendence tíhnout k dynamickým interakcím spojeným s intenzivním psychickým nabuzováním.
- Vyšší IP (intenzita vnitřního prožívání) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Tendence vyhledávat vnitřní vzrušení, intenzivních emocionálních zážitků a prožitků pro potěšení z nich samých.*
- Vyšší PN (pohybový neklid) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Záliba v činnostech a interakcích s takovým prostředím, které slibuje prožívat „bojové vzrušení“, soupeření, nebezpečí či dobrodružství.*
- Vyšší SD (sociální disinhibice) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- Vyšší míra sociální nezávislosti, „nekročení se“
- Vyšší OS (obecná stimulace organismu) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- *Záliba ve vyšší situační dynamice, vyšší tendence vyhledávat změnu*
- Nižší AC (hladina anticipace) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Nižší zvažování možných důsledků neadekvátního rozhodování se, tendence k riskantním volbám*
- Vyšší TN (tendence spoléhat na náhodu) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Projevuje se v situacích, v nichž nelze předvídat výsledek a volba rozhodnutí je spíše záležitostí sklonu k lehkomyšlnosti, víry v osud. Vyšší skóre ukazuje na tendenci pro volbu riskantní variantu v situacích, v nichž sám může předpokládat malou naději na úspěch. Charakteristické přístupem „Co kdyby...“*
- Vyšší OR (obecná hladina přijetí rizikových aktivit) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Vyšší úroveň jedince riskovat. Souvisí s nižší anticipací předjímat důsledky svých činů a vyšší tendencí spoléhat na náhodu.*
- Nižší UR (účinná kapacita rozumu) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- *Nejde o hodnocení inteligence, ale o schopnost využít tu kapacitu rozumu, kterou daný jedinec obecně disponuje. Jde o ukazatel psychické odolnosti vůči emociogenním účinkům situací, vztahu kognitivního a emocionálního (procesů myšlení a prožívání). Nižší skóre poukazuje na nižší schopnost zachovat se ve vyhocených situacích racionálně.*
- Nižší RR (hladina resistance vůči rušivým podnětům) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- *Do značné míry koresponduje se škálou UR (účinná kapacita rozumu). Nižší schopnost realizovat přijaté cíle i za nově vzniklých emociogenních okolností patrně souvisí s nižší schopností v takových situacích jednat racionálně. Jde o to, nakolik bude jedinec pokračovat ve sledování vytyčených cílů, jestliže se nově objeví např. nějaká hrozba z důsledků této činnosti.*
- Nižší RF (rigidita vs. flexibilita) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Nižší skóre poukazuje na menší přizpůsobivost, lpění na svých osobních přístupech a názorech.*
- Nižší LO (lehkomyšlnost vs. odpovědnost) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Představuje vyšší míru nezodpovědnosti a lehkomyšlnosti, ale také jistou nespolehlivost a ležérnost ve vztahu k úkolům, lidem apod.*
- Nižší NU (nevázanost vs. usedlost) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Nižší skóre naznačuje větší míru nevázanosti, bezstarostnosti.*
- Nižší FC (frustrovanou vs. cílesměrnost) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Nižší skóre je typické pro jedince s impulsivnějšími, situačně frustrovanějšími schémata interakcí, s nestálými či situačně poddajnými schémata „přizpůsobovacího“ chování.*
- Vyšší KI (korigovaná vs. impulzivnost) – statistická významnost $\alpha=0,5$

- Do jisté míry neřízené, emocionálně impulsivní chování (nepokojné, neurotické až cholerické)
- Nižší US (potlačená vs. vysoká sebejistota) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- Nižší hladina sebedůvěry.
- Nižší TO (trudomyslnost vs. optimismus) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- Skóre ukazuje na vyšší míru optimismu. Je zde typický situační optimismus, životní elán, převládající stav dobré pohody a celkové životní spokojenosti.

Definice skupiny : **Štátní - Ondraček 2010**

Počet ve skupině : **11** Počet mužů : **11** Počet žen : **0** Průměrný věk : **28,2**

Škála	M	SD	t(pop)	Škála	M	SD	t(pop)
1. KOMPONENTY				3. NORMALITA			
KO	10,18	3,79	-0,19	VZ	3,55	1,51	-4,52 **
EM	7,45	5,41	1,44	LS	11,64	4,88	-1,61
RE	9,36	3,14	3,45 **	AN	0,95	2,43	1,16
AD	13,45	2,30	-1,51	EX	3,18	2,36	-1,01
2. FAKTORY				4. VĚROHODNOST			
PV	7,00	3,13	2,75 *	L	2,82	1,89	0,56
MH	7,36	2,20	1,00				

TAXOMETRICKÉ KOEFICIENTY			
A1-B4	A2-B3	A3-B2	A4-B1
-0,34	-0,32	-0,20	-0,18
C1-D4	C2-D3	C3-D2	C4-D1
-0,15	-0,13	-0,01	0,01

Škála	M	SD	t(pop)	Škála	M	SD	t(pop)	Škála	M	SD	t(pop)
1. STIMULACE				3. INTEGROVANOST				5. KOREKTIVNOST			
SI	8,45	2,46	-0,33	UZ	7,55	5,43	1,01	RF	11,00	2,14	-3,25 **
IP	10,55	3,27	3,40 **	EC	6,91	4,59	1,23	LO	9,18	2,60	-6,27 **
PN	12,27	2,61	3,39 **	UR	11,36	3,93	-2,48 *	NU	8,45	2,50	-3,64 **
DI	7,91	2,34	-0,13	RR	12,18	3,22	-2,90 *	FC	7,64	1,96	-3,49 **
SD	10,09	3,30	3,01 *	OI	12,09	4,48	-2,37 *	KI	6,18	2,32	2,27 *
OS	8,64	3,64	2,68 *								
2. RIZIKO				4. VZTAHY				6. SEBEPROSAZOVÁNÍ			
AS	10,82	3,22	1,15	KT	7,00	4,05	1,72	US	12,91	3,53	-2,43 *
AC	8,36	2,54	-3,83 **	BE	10,00	1,26	1,31	TO	9,00	2,28	-2,47 *
TN	9,18	3,03	3,71 **	KN	9,91	2,07	-1,43	PR	12,64	4,84	-1,41
SE	11,45	3,05	1,69	NE	11,64	2,34	0,48	NS	8,45	2,94	-1,97
OR	6,73	1,95	3,44 **					FM	12,09	3,86	-1,55

Tisk tabulky aktuální skupiny

Konec

Obr. 3 T-test diferenciací mezi závodníky ČR a obecnou populací v dotazníku SPARO

Překvapivě výsledky testu neukazují na vyšší úroveň aspirace, což bychom u vrcholových sportovců předpokládali.

Dotazník SUPSO

Provedli jsme také T-test diferenciací mezi skupinou všech dotazníků SUPSO vyplněných před závody a skupinou všech dotazníků SUPSO vyplněných po závodech (obr. 4).

Tyto výsledky odhalily některé typické změny psychických stavů před závody a po jejich skončení. Jako charakteristické změny můžeme označit:

- Snížení hodnot škály A (aktivita, činorodost) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- Škála A (aktivnost, činorodost) je charakterizována jako „pocity síly a energie spojené s prahnutím po akci“.

- Vyšší hodnoty této škály před začátkem závodu jsou patrně způsobeny záměrnou a cílenou aktivací organismu, jakousi „bojovou nabuzeností“, která je pro sportovní výkony žádoucí.
- Zvýšení hodnot škály D (depresivita, psychické vyčerpání) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Jde o komplex pocitů a stavů, jejichž nejprůzračnějším znakem je snížená pohotovost k interakci se situačními proměnnými (tj. tendence k pasivitě, odstoupení) spolu s apatií (nulovou "nažhaveností" či tenzí).*
- Tato tendence může být vysvětlena náročností závodu, která sebou nese psychickou i fyzickou únavu.
- Snížení hodnot škály U (úzkostné očekávání) – statistická významnost $\alpha=0,1$
- *Jde o komplex takových pocitů a projevů člověka, jako jsou pocity nejistoty, prožitky psychického napětí, úzkostná nálada, obavy z možných důsledků budoucího aj.*
- Před začátkem závodu se u sportovců zřejmě objevuje určitá nejistota, snad i mírné obavy ze závodu, příp. výsledku. Po skončení závodu se tyto stavy zmírňují patrně v souvislosti se znalostí výsledku (ať již dobrého, nebo špatného) a pominutím důvodů k obavám a nejistotě.
- Zvýšení hodnot škály S (sklíčenost) – statistická významnost $\alpha=0,5$
- *Sklíčenost je zde chápána „pasivní prožívání negativních důsledků prodělávané psychické zátěže, působení situačních proměnných (tzn. obrácení prožitků psychického napětí nikoli ven, k interakcím s prostředím, ale dovnitř. Jde o posun od aktivního přístupu k prožívání psychických stavů. Jedinec nemá snahu situaci řešit ani se jakkoli aktivně odreagovat, ale ponoří se do svých myšlenek a tyto stavy vnitřně prožívá.*

Z dotazníků obvykle není patrný výsledek jednotlivých závodů, výkon sportovců. Domníváme se však, že tyto pocity mohou na škálu S (sklíčenost) působit. Nemusí však jít nutně o vliv neuspokojivého výsledku sportovní činnosti, ale také o negativní pocity z psychické zátěže (působení stresové situace, náročnost závodu, která se odrazí jak ve fyzické únavě, tak v psychické stránce sportovce apod.).

Definice 2. skupiny :

Počet ve skupině : Počet mužů : Počet žen : Průměrný věk :

Škála	M	SD	t(mezi)
P	27,46	18,04	-0,89
A	14,30	11,06	-3,76 **
O	5,96	6,85	-0,32
N	14,23	9,45	1,64
D	26,24	13,51	6,69 **
U	4,62	5,62	-8,04 **
S	7,19	8,03	2,37 *

Komfort - Diskomfort	-3,14
Prožívání - Aktivita (PA)	-0,73

Skupiny

Obrázek 4 T-test diferenciací mezi skupinou všech dotazníků SUPSO před a po závodech

ZÁVĚRY

Výsledky šetření ukazují značnou variabilitu některých osobnostních rysů a tendencí, u kterých budeme jen velmi obtížně hledat jednotící prvky (např. schopnost koncentrovat pozornost po delší dobu), současně však poukazují na některé typické jevy provázející sportovce při vrcholových sportovních výkonech (zde máme na mysli především charakteristické změny psychických stavů před soutěží a po ní). Vzhledem k nízkému počtu osob zapojených do výzkumu nelze uvedená tvrzení generalizovat a zobecňovat platnost na širokou populaci vrcholových sportovců. Je proto třeba tato zjištění chápat ve smyslu účelového šetření zaměřeného na praktické využití v konkrétní skupině sportovců bez záměru vyvozovat obecné soudy. Věříme, že toto šetření přispěje k cílenější práci trenéra a individuálnímu přizpůsobení psychologické přípravy jednotlivým biatlonistům české reprezentace.

Literatura

- Blahutková, M., Pacholík, V. (2008). Vrcholový sportovní výkon a reakce okolí. In D. Heller, M. Charvát, I. Sobotková (Eds.), *XXVI. Psychologické dny: Já & my a oni* (p. 37). Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Českomoravská psychologická společnost.
- Kučera, M. (1992). *Test koncentrace pozornosti: Příručka*. Bratislava: Psychodiagnostika, spoločnosť s r.o.
- Kuruc, J., Senka, J., & Čečer, M. (1992). *Bourdonova skúška BoPr - test (Príručka)*. Bratislava: Psychodiagnostika, spoločnosť s r.o.
- Mikšík, O. (2004). *Dotazník SPARO: Příručka*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
- Mikšík, O. (2004). *Dotazník SUPSO: Příručka*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
- Ondráček, J., Hřebíčková, S., Paugschová, B., Mezník, J. (2011). Rozbor úspěšnosti střelby reprezentačního družstva mužů ČR v biatlonu v letech 2002–2010. *Studia sportiva*, 2011/5, č. 1, 39 – 47.
- Ondráček, J., Paugschová, B. (2010). Podmínky úspěšné střelby v biatlonu. *Tělesná výchova a sport 2000*. TU Liberec.
- Vonkomer, J. (1992). *Disjunktívny reakčný čas (DRČ): Příručka*. Bratislava: Psychodiagnostika, spoločnosť s r.o.

Příloha 1: Ukázka vyhodnocení dotazníku SUPSO u TO 3 před a po závodě

LEGENDA:

P = psychická pohoda

A = aktivnost, činnost

O = impulsivnost, odraťování se

N = psychický nepokoj, rozlada

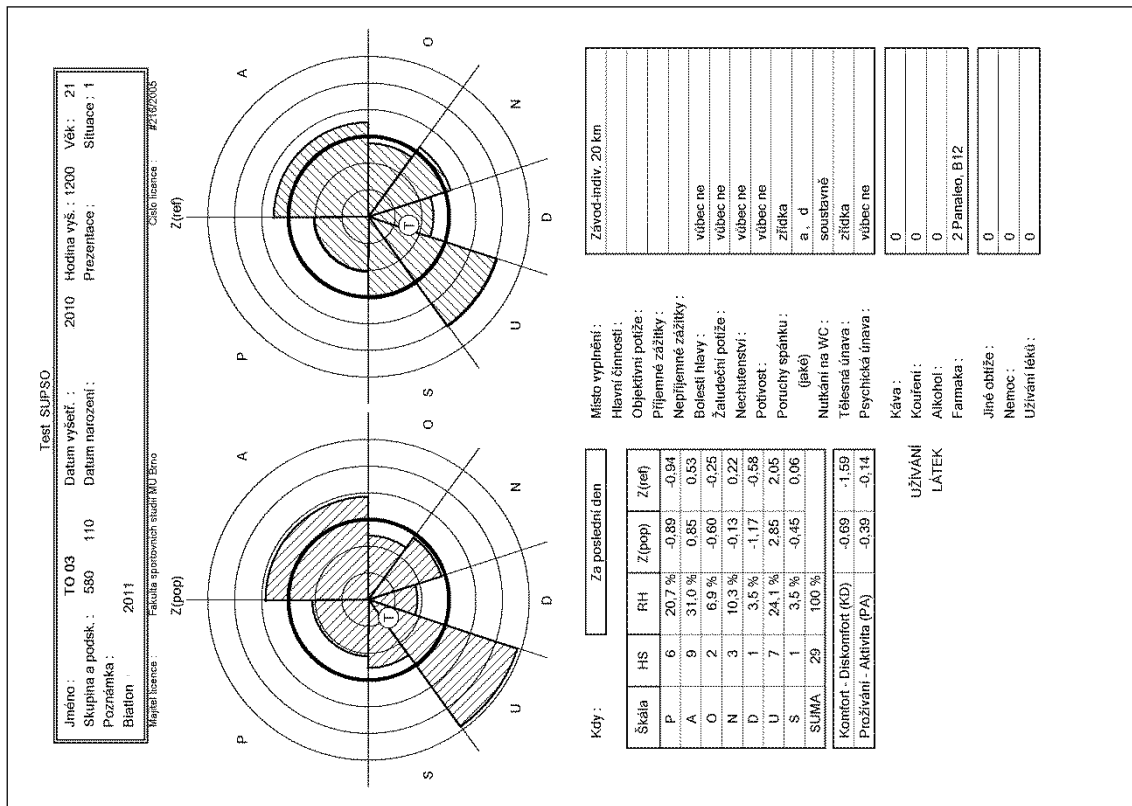
D = psychická deprese, pocit vyčerpání

U = úzkostné očekávání, obavy

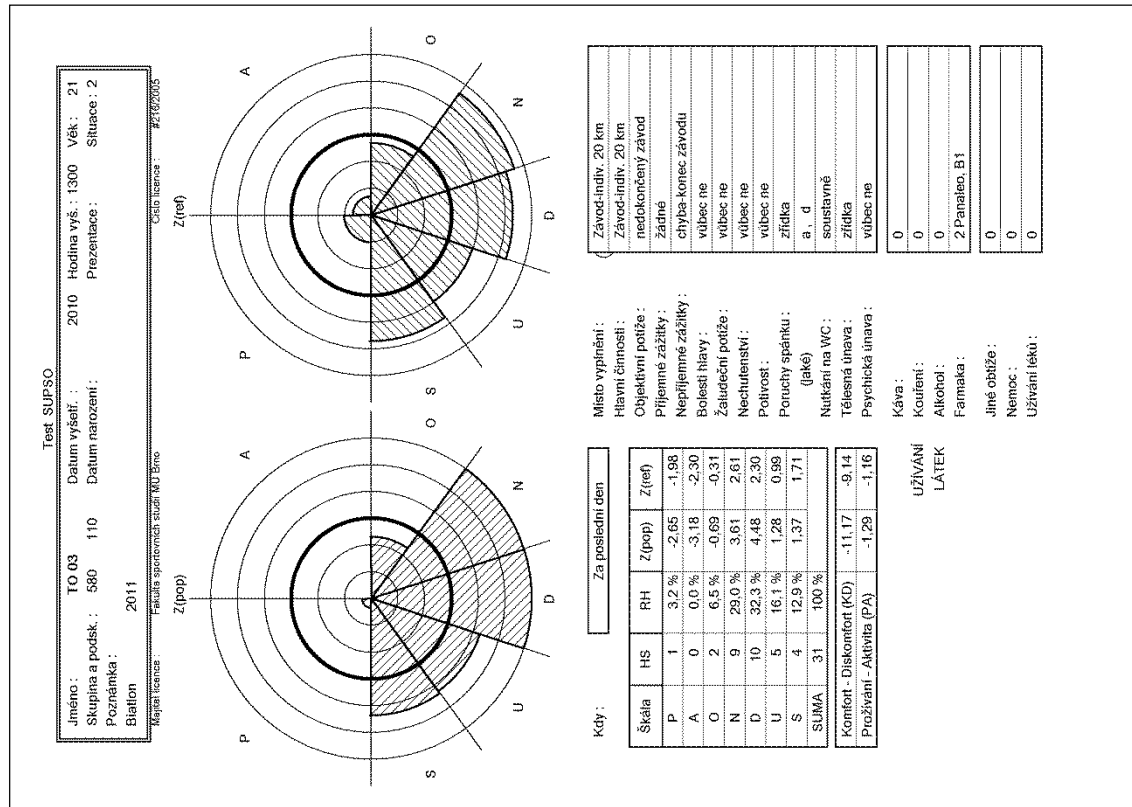
S = sklíčenost



psychických stavů



Stav před závodem



Stav po závodě

V jediném sledovaném závodě vykazuje proband výrazné úzkostné stavy před začátkem závodu a zásadní změny psychických stavů po jeho skončení. Došlo k výraznému posunu těžiště T do dolní poloviny (oblast dyskomfortu), tedy k nárůstu škál S (sklíčenost), O (odreagování) a N (psychický nepokoj, rozlada) a ke snížení škály A (aktivita, činorodost).

Intenzita těchto změn je sice překvapivá vzhledem k převažující flegmatické složce temperamentu, je však zcela v souladu s prožívanou situací (nedokončení závodu z důvodu chyby).

BIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ DETERMINANTY AGRESIE U ŠPORTOVCOV

Michaela Vaňová, Marián Paulenka

Univerzita Mateja Bela v Banské Bistrici. michaela.vanova@umb.sk

Abstrakt

V teoretickom príspevku uvádzame prehľad biologických a psychologických determinantov agresie a agresívneho správania u športovcov. Podrobnejšie sú charakterizované špecifiká agresívneho správania u športovcov úpolových športov a bojových umení. Článok obsahuje tiež prehľad aktuálnych výskumných zistení z danej oblasti .

Kľúčové slová: agresia, agresívne správanie, determinanty, úpolové športy.

Abstract

In the article are characterised some biological and psychological determinants of aggression and aggressive behavior of athletes. Aggressive behavior of athletes of combat sports and martial arts is specified. Some research results from this area are represented.

Key words: aggression, aggressive behavior, determinants, combat sports.

Agresia (z lat. *aggredi* – priblížiť sa, pristúpiť k niečomu) spadá do skupiny nepriateľského správania, kde tiež patrí správanie obranné, submisívne a únikové. K agresii dochádza vtedy, keď vyššiemu živočíchovi bráni nejaká prekážka dosiahnuť cieľ – agresia slúži k odstráneniu prekážky (Eibl-Eibesfeldt, 2005). Všeobecne sa agresívne správanie spája s ublížením, ničením, poškodením druhej osoby a hovoríme o troch základných formách (Oravcová, 2004): fyzické poškodenie druhej osoby, poškodenie jej majetku a psychologické zranenie druhej osoby (ponižovanie, zosmiešňovanie, vydieranie a pod.). A. Mummendey a S. Otten (2006) definujú agresívne správanie ako nevhodné, neprímerané, neoprávnené, ktoré prekračuje uznávaný rámec pravidiel správania sa ľudí voči sebe v danej kultúre. Agresivitu zo psychologického hľadiska vnímame ako predispozíciu, pohotovosť konať agresívne v rôznych situáciách. V závislosti od situácie sa táto osobnostná dimenzia môže aj nemusí prejavíť navonok v správaní (Oravcová, 2004). V tejto súvislosti ešte objasníme pojem hostilita, resp. hostilné správanie, teda všeobecne nepriateľský, negatívny postoj k ľuďom, ktorý sa môže demonštrovať v správaní (tamtiež).

Koncepcie agresie

Sigmund Freud (in Zillmann, 1979), predstaviteľ psychoanalytických a inštinktivistických teórií, sa zaoberal agresiou a agresivitou z troch aspektov: pokladal ich za sprievodný jav všetkých fáz psychosexuálneho vývinu človeka, po druhé za jednu z foriem reakcie na intrapsychický konflikt medzi tromi zložkami osobnosti (id, ego a superego) a nakoniec postavil proti sebe inštinkt života Eros a inštinkt smrti, deštrukcie Thanatos. Život je potom neustálym vnútorným bojom týchto dvoch protikladných pudov a tendencií, v ktorom nakoniec víťazí smrť. Freudovu teóriu agresivity ako primárneho pudu prijal a rozvíjal celý rad psychoanalytikov – H. Hartman, R. M. Loewenstein, H. G. Nunberg a ďalší (Fromm, 2007). Podľa známeho etológa Konrada Lorenza (in Fromm, 2007) je agresivita inštinktívna energia, relatívne nezávislá od spúšťacích podnetov zvonku. Pravá agresivita je intradruhová a má druhovo ochraňujúcu funkciu. Človek je podľa K. Lorenza jediný živočích, ktorému hrozí vyhynutie v dôsledku intradruhovej agresie. K. Lorenz (1994, in Nákonečný, 1998) tvrdí, že agresívne správanie má pudový základ, je biologicky účelné a nemalo by byť zamieňané s takými útočnými aktivitami ako je napr. lovenie. U zvierat slúži agresia tiež k manifestovaniu sily a zdatnosti (rivalitné súboje samcov o samicu a vyššie sociálne uznanie). Vnútrodruhová agresia sa u človeka líši od zvierat predovšetkým absenciou útlmových reakcií na zabitie protivníka, teda príslušníka rovnakého druhu. S. Freud aj K. Lorenz sú zástancovia tzv. hydraulického modelu, ktorý predpokladá, že je nezdravé, keď nie priam autodeštruktívne, ak jedinec nemôže svoju agresívnu energiu odreagovať (katarzia).

K ďalším konceptom vysvetľujúcim agresivitu patria behaviorálne teórie, v rámci ktorých J. Dollard so svojimi spolupracovníkmi charakterizujú teóriu frustrácie-agresie. Predpokladajú, že „výskyt agresívneho správania predpokladá vždy existenciu frustrácie a naopak existencia frustrácie vedie vždy k nejakej forme agresie.“ (Dollard et al., 1939, in Fromm, 2007, p. 76). N. E. Miller upravil toto tvrdenie a dospel k názoru, že frustrácia môže vyvolať aj iné reakcie ako agresiu (Fromm, 2007).

E. Fromm (2007) predstavuje tzv. integratívny model agresivity, pričom rozlišuje dva rozdielne typy agresivity. Tzv. benígnu agresivitu má človek spoločnú so zvieratami a má pudový pôvod. Je pre ňu charakteristické konanie „útok vs. únik“ v momente, keď je človek v situácii ohrozenia, nebezpečenstva. Medzi jej prejavy zaraďuje napr. inštrumentálnu agresiu, hravú agresiu,

agresiu ako sebaapresadenie. Druhý typ označil malígna agresivita, ktorá je špecificky ľudská a vyznačuje sa krutosťou a deštruktivitou.

Protipólom teórií o vnútorných zdrojoch agresie sú teórie, ktoré chápu agresiu ako sociálne naučené správanie (získané v procese sociálneho učenia, najmä napodobňovaním). Základom je koncepcia observačného učenia je A. Banduru, ktorý tvrdí, že agresívne správanie ako inštrumentálna reakcia vedie k uspokojeniu potrieb. Preto sa upevňuje a posilňuje ako žiaduci spôsob správania (Oravcová, 2004).

V súčasnosti sa väčšina autorov prikláňa k názoru, že agresia je multikauzálne podmienený jav. Podľa A. Mummendey a S. Otten (2006) sa jedinec agresívnemu správaniu učí inštrumentálnym podmieňovaním alebo napodobňovaním. Pohotovosť aplikovať naučené správanie sa aktivuje v situácii, keď vyhodnotí agresívnu reakciu ako užitočnú (dosiahne vďaka nej svoj cieľ). Autorky ďalej dodávajú, že to isté správanie môže byť v závislosti od noriem a atribúcií posúdené ako agresívne aj ako neagresívne. Podobne ako iné formy sociálneho správania sa riadi pravidlami, ktoré sú spoločnosťou dané a vyžadované v istej situácii. Preto odporúčajú, aby sa okrem analýzy príčin vzniku agresívneho správania pozornosť venovala aj podmienkam, za ktorých ku takémuto správaniu dochádza, napr. vnímanie situácie samotným iniciátorom (tamtiež).

Determinanty agresie

Faktory ovplyvňujúce vznik agresívneho správania môžeme rozdeliť na vnútornú a vonkajšiu. J. Oravcová (2004) vnútorné faktory rozdeľuje do dvoch skupín: a) dispozičné pozadie agresie, b) sprostredkujúce procesy v osobnosti jednotlivca. Do prvej skupiny patria premenlivé osobnostné charakteristiky jednotlivca súvisiace s jeho aktuálnym stavom ako aj relatívne stabilné osobnostné charakteristiky (predispozície) jednotlivca. K stabilným predispozíciám J. Oravcová (2004, p. 201-202) zaraďuje naučené vzorce správania a niektoré prvky biologickej determinácie: charakteristiky fungovania nervového systému (prevládanie vzruchu nad útlmom, rýchla aktivácia niektorých častí mozgu), dedičnosť, odlišné charakteristiky biochemických procesov organizmu jednotlivcov, niektoré osobnostné vlastnosti (temperament, impulzivita, vlastnosti súvisiace s poruchami osobnosti) a vplyv pohlavia a veku.

Z biologického hľadiska sú za primitívnu deštruktívnu a poškodzujúcu agresiu zodpovedné mozgové centrá, ktoré sú vývojovo staré, nachádzajúce sa v tzv. limbickom systéme, predovšetkým v mandli (amygdale). Tvorivé, plánovité, abstraktné a pozitívne správanie sa uskutočňuje v najmladších mozgových centrách. Morfológicky je mandľové jadro (amygdala) uložené v spánkovom laloku pod mozgovou kôrou. Pri podráždení amygdaly dochádza k vyvolaniu agresie, ale tiež sexuálnej aktivity. Ilustračný príklad ako sa frustrovaná sexualita môže prejavovať zvýšenou mierou agresivity uvádza M. Nákonečný (1998, p. 223): starí Rimania udržiavali gladiátorov v sexuálnej abstinencii s cieľom zvýšiť ich bojovnosť.

Podľa J. LeDoux (1996) slúži amygdala ako strážca citov, ktorý v krízovej situácii môže prevziať vládu nad mozgom. Reakcia amygdaly je extrémne prudká, intenzívna, ale neplánovaná a neuvážaná. Ovládne jednanie človeka bez ohľadu na následky. G. P. Lee (1998, in Janata, 1999) upozorňuje, že u ľudí trpiacich nezvládnuteľnými agresívnymi výbuchmi je nutné vykonať obojstranné

zničenie mandľových jadier (amygdalotomiu), čím sa výrazne zníži agresívne správanie, strach, schopnosť konkurovať a snaha dominovať. Je vedecky dokázané, že ženy sú menej agresívne a na agresiu reagujú citlivejšie. Dôvodom tejto skutočnosti je výrazne vyšší obsah serotonínu v tele⁵.

Vrátíme sa ešte späť ku klasifikácii J. Oravcovej (2004, p. 203) s cieľom charakterizovať komplexnejšie vnútorné faktory agresie. Do druhej skupine faktorov, sprostredkujúce procesy v osobnosti jednotlivca, zaraďuje: zvýšenú aktivačnú úroveň (arousal) a kognitívne mediátory (v prípade podnetov provokujúcich možnú agresiu ide najmä o interpretáciu zámeru iniciátora, teda atribučné procesy).

Agresívne správanie v športe

G. W. Russell (1993) aj J. H. Kerr (1999) agresiu v športe definujú ako zámerné ubližovanie vykonávané s úmyslom poškodiť, ku ktorému dochádza v rámci súperenia v športe, a ktoré zároveň prekračuje rámec určený pravidlami konkrétneho druhu športu. Rozdelenie agresie, ktoré je podľa nás vhodné aj pre oblasť športu preberáme od Lovaša (2010):

Afektívna agresia – človek je iritovaný, až rozzúrený. Spôsobuje to silný negatívny emocionálny stav označovaný aj ako zlosť (PROVOKUJÚCI PODNET → ZLOSŤ → AGRESIA).

Inštrumentálna agresia – nesúvisí so zlosťou, odmenou nie je poškodenie ani zranenie inej osoby, ale uspokojenie vlastných potrieb (napr. úmyselné zranenie protihráča, aby sa dosiahlo víťazstvo).

K. Young (1999) považuje polovicu 19. storočia za obdobie zlomu vo výskyte agresie v športe. Na základe viacerých štúdií zistil zvýšenú agresivitu v kontaktných športoch (športových hrách), v ktorých:

- vzrástla komercializácia (úspech ekonomicky ohodnotený),
- sa uplatňuje agresivita ako taktický prvok,
- je snaha zvýšiť atraktivitu pre divákov uplatňovaním fyzickej sily v osobných súbojoch.

Situačné faktory zodpovedné za agresívne správanie v športe P. Slepíčka et al. (2009, p. 174) uvádzajú:

- Agresívne správanie divákov sa odráža v správaní športovcov a naopak.
- Agresivita súpera vyvolá agresívnu odozvu u protivníka.
- Prehnané zdôrazňovanie významu zápasu, preteku.
- Malý neúspech v priebehu zápasu, najmä pred koncom.
- Klimatické a terénne podmienky, zlá kvalita hracej plochy atď.

⁵ Biogénny amín – vyskytuje sa v mozgu, trombocitoch a tráviacom trakte, tlmí agresivitu.

D. Wann (2005) uvádza, že so zvyšujúcou teplotou prostredia sa u športovcov zvyšuje aj miera agresie. Rozhodujúcim faktorom je tiež samotný priebeh hry – čím vyšší je rozdiel skóre, tým väčšia je agresia športovcov.

Zoradenie športov z hľadiska pravdepodobnosti výskytu agresie (Slepička et al., 2009):

- Športy, v ktorých je agresia podstatnou súčasťou ich prevádzania – *úpolové športy*.
- Športy, kde agresia nie je podstatou daného športu – *kontaktné športové hry*.
- Športy, v ktorých sa nepredpokladá zvýšená agresivita, ale v určitých situáciách sa môže objaviť – *cyklistika, atletika (bežecké disciplíny – úder lakťom a pod.), motorizmus*.
- Športy, ktoré neumožňujú priamy fyzický kontakt – *tenis, volejbal*.
- Športy esteticko-koordinačné, výrazové – *krasokorčuľovanie, gymnastika, synchronizované plávanie*.

Agresia v úpolových športoch a bojových umeniach

Úpoly a bojové umenia patria medzi najstaršie aktivity človeka. Vznikli z loveckých a bojových činností človeka. Ich hlavným cieľom bolo prekonať protivníka s vynaložením čo najmenšieho úsilia. Aby sa stala bojová technika účinnou bolo nutné ju nacvičovať a vykonávať na základe znalosti anatómie a fyziológie ľudského tela. Kultivácia niektorých bojových umení dosiahla natoľko vysokú úroveň, že ich zdravotný benefit je dodnes neprehliadnuteľný. Bojovníci vyvíjali cvičenia, ktoré ich nie len pripravili na boj po stránke kondičnej, ale umožňovali aj regeneráciu po boji.

Zakladatelia rôznych bojových umení a štýlov (Kanó, Ueshiba, Funakoshi) sa jednoznačne zhodujú v myšlienke, že bojové umenia neslúžia k porážke iných, ale k ovládnutiu samého seba. Názory I. Fojtíka (1990), M. Ďurecha et al. (1993) spočívajú v tvrdení, že celá činnosť v úpoloch a bojových umeniach z biologického a sociálneho aspektu vedie k návykom na tvrdý fyzický kontakt. Zakladateľ bojového umenia aikido Morihei Ueshiba však pravidelne počas tréningov svojim žiakom zdôrazňoval: „Neučím vás bojové techniky, učím vás nenásiliu.“ L. Lovaš (2010) považuje bojové športy za veľmi blízke fyzickej agresii, ale podľa neho sa v nich jasne odlišujú zámery s akými sa údery a chvaty uskutočňujú. Podľa N. Tamuru (1989) sa bojové pohnútky prejavujú agresivitou iba ak im k tomu ponecháme voľnosť. Preto je nutná výchova k disciplíne, ktorá je nevyhnutnou súčasťou pravidelného tréningu bojových umení. M. Nakayama (1971) sa vyjadril, že skutočným cieľom bojových umení nie je vyhrať boj, ale získať sebadôveru vo vlastné sily. I. Fojtík, P. Král & P. Král (1993) vidia cieľ bojových umení omnoho ďalej ako je nadobudnutie fyzickej sily. V ich chápaní je prísny, tvrdý fyzický tréning nástrojom mentálneho rastu a dozrievania osobnosti, čím sa formujú i pozitívne vzťahy k ľuďom. Bartík (2006) pokladá úpoly za prostriedok pochopenia vlastnej i cudzej agresivity, dokázania sa s ňou vyrovnáť a ovládnuť ju.

Bojové umenia aj bojové športy majú množstvo odporcov, ktorí sa delia na dve skupiny. Do prvej patria tí, ktorí veria, že akákoľvek športová činnosť, ktorá podporuje agresívne správanie je morálne problematická a mala by byť zakázaná. Do druhej skupiny patria odporcovia tých súťažných bojových športov, ktorých pravidlá povoľujú techniky s možnosťou spôsobenia trvalých následkov, prípadne ohrozenia života, napr. údery do hlavy, na citlivé body (Hasdell, 1999).

P. Wolf-Light (1992) uvádza a vyzdvihuje pozitívne rozmery bojových športov:

- výzva vyskúšať svoje schopnosti,
- premôcť sa aj počas nepriaznivého stavu,
- boj so sebou samým,
- dokázať oceniť schopnosti súpera,
- lepšie fyzické a emocionálne uvedomenie si samého seba,
- vyhrať prípadne prehrať milostivo, nie agresívne,
- prekonávanie stavov úzkosti a strachu,
- vydržať fyzickú bolesť atď.

S. Guilbertom (2006) vo svojom výskume porovnával úroveň agresivity v karate s úrovňou agresivity v športových hrách (basketbal, hádzaná). Potvrdil prítomnosť agresivity vo všetkých menovaných športoch, no vzhľadom na využívanie širšieho spektra rôznych foriem fyzickej agresie označil zo sledovaných športov za najagresívnejší basketbal. S. Sádovský (2010) tvrdí, že markantný rozdiel medzi kontaktnými športmi a bojovými športmi spočíva vo fakte, že v hokeji, futbale či basketbale je násilie sekundárny prejav stratégie a taktiky vedenia zápasu, a pokiaľ to podmienky dovoľujú môže sa prejavíť iba v minimálnej miere. Bojové športy sú však násilné samou svojou podstatou. V športových hrách je ústredným motívom dopraviť do vymedzeného priestoru ovládaného súperom určený predmet. Pri snahe dosiahnuť tento cieľ dochádza k stretom, z ktorých niektoré môžu byť násilné, príp. agresívne. V bojových športoch je cieľom udrieť, kopnúť, nasadiť bolestivú páku pokiaľ možno tak, aby nebol schopný pokračovať v zápase, čo pravidlá mnohých bojových športov umožňujú (box, thai-box, ju-jutstu, kick-box, judo). Týmto rozdielom zodpovedajú aj vzťahy pravidiel a hernej stratégie. Ak v ľadovom hokeji, či futbale je násilie sekundárnym produktom taktiky (využívajúc medzery v ustanoveniach pravidiel), tak pri bojových športoch je násilie taktikou samou. Pravidlá bojových športov berú v úvahu späťnosť s násilím, no v maximálnej možnej miere násilie a agresiu obmedzujú takým spôsobom, aby nebol narušený ich charakter. Napr. v karate (WKC) je zakázané a tvrdo sankcionované nekontrolované útočenie, techniky spôsobujúce neprimeraný kontakt, útoky do rozkroku atď. V pravidlách boxu (WBC) nájdeme 13 nedovolených spôsobov boja, ktoré majú väzbu na prílišnú agresivitu, napr. údery pod pás, údery hlavou, lakťom, údery do ľadvín alebo temena hlavy atď. V jude (SJF) sa udeľujú disciplinárne tresty (napr. zastavenie pretekárskej činnosti, zákaz výkonu funkcie a pod.) previnilcovi, ktorý sa previnil surovým spôsobom, zákerne, ľstivo, ublížil na zdraví. Dokonca aj taký tvrdý šport ako je thai-box (muai-thai) má pravidlá obmedzujúce bojovníkov z dôvodu, aby si zachoval charakter športu a nie pouličného násillia. Je zakázané udierať hlavou, napádať súpera ležiaceho na zemi alebo zapleteného v ringových lanách, taktiež sa nesmú použiť kopy do kolenných kĺbov, do zátylku, ohryzku, ľadvín či genitálií. Môžeme teda jednoznačne konštatovať, že aj napriek násilliu, ktoré je súčasťou bojových športov nejde o násilie živelné s cieľom ublížiť, usmrtiť súpera, ale o násilie, ktoré je súčasťou štruktúry športového výkonu a povoleného oficiálnymi pravidlami daného športu. Akýkoľvek odklon od predpísaných noriem nie je akceptovaný a je okamžite trestaný.

Literatura

- Bartík, P. (2006). *Úpoly na 2. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: FHV UMB.
- Ďurech, M. et al. (2000). *Úpoly*. Bratislava: UK.
- Eibesfeldt, E. I. (2005). *Člověk – bytost v sázce*. Praha: Academia.
- Fojtík, I. (1990). *Úpoly pre 5. – 8. ročník základnej školy*. Bratislava: SPN.
- Fojtík, I., Král, P., & Král, P. (1993). *Karatedó*. Praha: Olympia.
- Fromm, E. (2007). *Anatomie lidské destruktivity*. Praha: AURORA.
- Guilbert, S. (2006). Violence in sports and among sportsmen: A single or two-track issue? *Aggressive Behavior*, 32. (pp. 231-240).
- Hasdell, L. (1999). Lee Hasdell Rules the Ring. *Combat*, 25. (pp. 72-77).
- Janata, J. (1999). *Agrese tolerance a intolerance*. Praha: Grada.
- Kerr, J. H. (1999). The role of aggression and violence in Sport: A rejoinder to the ISSP Position stand. *The Sport Psychologist*, 13, (pp. 83-88).
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. New York: Simon and Schuster.
- Lovaš, L. (2010). *Agresia a násilie*. Bratislava: IKAR.
- Mummendey, A. & Otten, S. (2006). *Agresivní chování*. In M. Hewstone & W. Stroebe: *Sociální psychologie*. (pp. 363-388). Praha: Portál.
- Nakayama, M. (1978). *Best karate*. Tokyo: Kodansha International.
- Nákonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Oravcová, J. (2004). *Sociální psychologie*. Banská Bystrica: FHV UMB.
- Russell, G. W. (1993). *The Social Psychology of Sport*. New York: Springer-Verlag.
- Sádovský, S. (2010). *Právní aspekty násilí ves portu*. Praha: Karolinum.
- Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tamura, N. (1989). *Etiketa a transmise*. Praha.
- Wann, D. (2005). Aggression in sport. *Medicine and Sport*, 366, (pp. 531-532).
- Wolf-Light, P. (1992). Win Some Lose Some. *Achilles Heel*, 14. (pp. 28-29).
- Young, K. (1993). Violence, risk and liability in male sports culture. *Sociology of Sport Journal*, 10, 373-393.
- Zillmann, D. (1979). *Hostility and aggression*. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.

VLIV KOHEZE NA FLOW STAV PŘI SKUPINOVÉM CVIČENÍ

Mikuláš Splítek

Univerzita Karlova v Praze. splitek.m@gmail.com

Abstrakt

Práce zkoumala vliv pociťované soudržnosti skupiny na dispozici k prožívání tzv. flow stavu, neboli optimálního psychického naladění pro pohybovou činnost, při skupinovém cvičení. Oba teoretické konstrukty jsou představeny v úvodní části článku. Na základě předchozího výzkumu jsme hypotetizovali, že účastníci, kteří hodnotili skupinu jako více soudržnou, by měli být lépe naladěni k prožívání flow stavu. Následně je popsána metodologie výzkumu. Dotazník GEQ-S byl použit pro hodnocení skupinové koheze. Pro sledování dispozice k flow stavu jsme využili dotazník DFS-2. V závěru jsme kriticky analyzovali získaná data a zmínili možné limity výzkumu. Výsledky naznačují, že větší koheze skupiny nepředpovídala lepší dispozice k flow stavu. Tento závěr je v rozporu s chápáním flow jakožto sociálně podmíněného konstruktů, což otevírá prostor pro další výzkum v této oblasti.

Klíčová slova: Skupinová koheze (soudržnost), flow stav, skupinové cvičení, Group Environment Questionnaire (GEQ), Dispositional Flow Scale (DFS-2)

Abstract

This study examines effects of group cohesion on flow experience in group exercise. The rationale and brief definitions of both psychological concepts are introduced in the first part of the paper. Drawing from the previous research, it has been hypothesized that participants, who perceive an exercise group as more cohesive, would possess a greater disposition for experiencing flow states. Then, the method and the procedure are described. The Group Environment Questionnaire (GEQ-S) was used to assess group cohesion; the Dispositional Flow Scale (DFS-2) to measure flow. In the last section, results are discussed and critically appraised. In accordance with our findings, cohesion did not predict dispositional flow in group exercise.

Key words: Group cohesion, flow, group exercise, Group Environment Questionnaire (GEQ), Dispositional Flow Scale (DFS-2)

Introduction

“Flow, as an optimal psychological state, represents those moments when everything comes together for the performer; it is often associated with high levels of performance and a very positive experience” (Jackson, Martin & Eklund, 2008, p. 562). Such a desirable state for athletes was found worth of further exploration among sport psychologists.

Csikszentmihalyi (1990) identified the key elements of flow experience and introduced the first qualitative model of assessment. Subsequently, Jackson and colleagues (Jackson & Eklund, 2002) developed the Flow State Scale (FSS) and a corresponding dispositional version of the instrument, the Dispositional Flow Scale (DFS). Both within-network and between-network studies were used to assess construct validity of these scales (Jackson, Martin & Eklund, 2008). The correlations between flow and various individual mental concepts were found. The positive relations were found between flow and intrinsic motivation in the physical activity domain (Martin et al., 2006); between flow and self-concept (Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001); between dispositional flow and mindfulness (Kee, Wang, 2008); and between dispositional flow and subjective well-being (Fritz, Avsec, 2007). However, flow has been scarcely observed from the social perspective.

Nevertheless, relations between flow, motivational climate and social goals were suggested by González-Cutre, Sicilia, Moreno and Fernández-Balboa (2009). They concluded that “a student with relationship goals but who does not succeed in establishing ties with peers would be less likely to experience flow than another student who is successful at doing so” (ibid., p. 437). Importantly, the wording of some DFS items sets up connection to a social environment too: “I am not concerned with what others may thinking of me”; “I’m not concerned with how I am presenting myself”, etc. In conclusion, socially supportive environment may well play an important role in inducing and maintaining a flow state. Such an environment in group sport and exercise is also called ‘cohesive’.

Carron, Brawley, and Widmeyer (1998) have defined cohesion as “a dynamic process which is reflected in the tendency for a group to stick together and remain united in the pursuit of its instrumental objectives and/or for the satisfaction of member affective needs” (p. 213). As it has been shown, perceptions of cohesion in exercise classes and physical activity has a positive impact on cognitions, and affective responses of participants (Burke, Carron & Shapcott, 2008). These effects of cohesive environment are similar to desirable flow state of individuals as described above. Hence, we suggested that participants, who perceive an exercise group as more cohesive, would possess a greater disposition for experiencing flow states. In short, purpose of this study was to verify effects of group cohesion on dispositional flow in group exercise.

The Group Environment Questionnaire (GEQ), modified by Spink and Carron (1992) to exercise settings (GEQ-S) was used to assess group cohesion. We have decided to use the Dispositional Flow Scale (DFS-2) to measure flow instead of the Flow State Scale (FSS) since Blanchard, Poon, Rodgers and Pinel (2000) indicated that cohesion in exercise groups is not developed over time.

Method

Participants

The sample comprised of 21 participants but one answer sheet was not filled in properly, and thus had to be excluded. The mean age of participants was 22.8 years (SD = 4.95). The sample consisted of 55% males and 45% females. Half of the subjects reported usual participation in any exercise activity for 5 or more times a week, 15% for 4 times, 15% for 3 times, and 20% once a week.

Measures

GEQ-S

Cohesion was assessed by the Group Environment Questionnaire modified by Spink and Carron (1992) to tap group cohesion in exercise settings (GEQ-E). The 18-item GEQ-E assesses four dimensions of cohesion: individual attractions to the group–social (ATG-S; 5 items); individual attractions to the group–task (ATG-T; 4 items); group integration–task (GI-T; 5 items); and group integration–social (GI-S; 4 items). Participants respond to each of the 18 statements on a 9-point Likert scale anchored at 1 by strongly disagree and 9 by strongly agree. Thus, higher scores reflect stronger perceptions of exercise group cohesiveness. Twelve of the eighteen items are negatively worded. Factorial validity and the original 4-factor structure of the instrument was confirmed valid despite of warning that exercise classes may not possess a minimum number of criteria necessary to satisfy the requirements of a group (Blanchard, Poon, Rodgers & Pinel, 2000).

DFS-2

Flow was assessed by the revised Dispositional Flow Scale (DFS-2) developed by Jackson and Eklund (2002). The DFS-2 is a dispositional assessment of flow experience in a target activity. The instrument consists of 36-items within nine subscales: challenge – skill balance, action – awareness merging, clear goals, unambiguous feedback, concentration on task, sense of control, loss of self-consciousness, time transformation, and autotelic experience. Respondents were instructed to think about how often they experienced the flow characteristic identified in each item and to estimate that frequency on a 5-point Likert scale ranging from 1 = “never” to 5 = “always”. Research proved the scale to be reliable and approximately normally distributed; confirmatory factor analyses of the instrument shown good fit of the hypothesized models to the data for the nine-factor dispositional flow ($\chi^2 = 1380.96$, $df = 558$; CFI = .98; NNFI = .98; SRMR = .04; RMSEA = .05) (Jackson, Martin & Eklund, 2008).

Procedure

The data were collected during three training sessions in three consecutive weeks to get appropriate number of participants. People already tested were not tested again. Informed consent

with participating in the study was sought first together with participants' details. Participants were asked to fill GEQ-E in at the beginning of an athletic circuit session lasting for about an hour. Immediately after the end of the session participants were encouraged to reflect on their flow feelings and filled DFS-2 in. Both questionnaires remained anonymous.

Data analysis

The data was loaded into the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The data were checked for any incorrect entries and appropriate range of all variables. The screening of univariate and multivariate outliers met the assumptions of normality. Subsequently, multiple linear regression analysis was employed to assess statistical significance of relations between group cohesion and particular DFS-2 subscales.

Results

Table 1. *Descriptive Statistics for GEQ-E and DFS-2 Subscales (n = 20)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Skewness</i> <i>ss (Z)</i>	<i>Kurtosis</i> <i>(Z)</i>
AGT	7.23	1.31	-1.33	-0.91
AGS	5.68	1.61	-0.77	-0.50
GIT	5.16	1.33	0.64	-1.49
GIS	5.31	1.68	-1.41	-0.57
Challenge skill balance	3.69	.71	-0.60	0.13
Action awareness	3.65	.75	-1.12	-1.89
Clear goals	3.99	.53	0.79	0.65
Unambiguous feedback	3.84	.71	-1.48	0.33
Concentration on task	3.84	.63	-0.81	-1.21
Sense of control	3.86	.53	-0.09	-0.83
Loss self-consciousness	3.58	.93	0.31	-0.55
Transformation of time	3.62	.85	-1.29	0.23
Autotelic experience	4.35	.42	-0.11	-0.83

Table 2. Multiple Linear Regression Analysis to Predict Flow Components of DFS-2 from GEQ-E Subscales (n = 20)

Dependent Variable	Dependent Variable	Standardised Beta
Challenge skill balance	ATGT	.367
	ATGS	-.057
	GIT	.404
	GIS	-.519
<i>R</i> = .590, Adj. <i>R</i> ² = .174		
Action awareness	ATGT	.013
	ATGS	-.346
	GIT	.654*
	GIS	-.505
<i>R</i> = .679, Adj. <i>R</i> ² = .318		
Clear goals	ATGT	.277
	ATGS	-.168
	GIT	.460
	GIS	-.290
<i>R</i> = .517, Adj. <i>R</i> ² = .072		
Unambiguous feedback	ATGT	.324
	ATGS	-.316
	GIT	-.346
	GIS	-.227
<i>R</i> = .501, Adj. <i>R</i> ² = .051		
Concentration on task	ATGT	.115
	ATGS	-.206
	GIT	.199
	GIS	-.730
<i>R</i> = .244, Adj. <i>R</i> ² = -.191		
Sense of control	ATGT	.067
	ATGS	-.441
	GIT	.168
	GIS	-.115
<i>R</i> = .445, Adj. <i>R</i> ² = -.016		
Loss self-consciousness	ATGT	.488
	ATGS	.441
	GIT	-.424
	GIS	-.523
<i>R</i> = .472, Adj. <i>R</i> ² = .016		
Transformation of time	ATGT	.200
	ATGS	-.297
	GIT	.044
	GIS	.214
<i>R</i> = .267, Adj. <i>R</i> ² = -.176		
Autotelic experience	ATGT	.217
	ATGS	.475
	GIT	.170
	GIS	-.468
<i>R</i> = .420, Adj. <i>R</i> ² = -.043		

p* < .05. *p* < .01. ****p* < .001.

Discussion

The results provided very little support on the research hypothesis as only group integration-task predicted action awareness in flow subscales. The rest of 35 possible links were shown insignificant. In this case, group cohesion measured by GEQ-S did not predict probability of achieving flow state in exercise.

The findings portray flow as a strictly individual experience that is not related to the group environment. Therefore, it brings doubts upon usage of Loss self-consciousness DFS-2 subscale which is worded in relation to the group environment (for example: "I am not concerned with what others may thinking of me"). In overview, the results contradicted findings of González-Cutre, Sicilia, Moreno and Fernández-Balboa (2009) who suggested that satisfaction of social goals is likely to induce flow in physical education. Presumably, exercise groups do not possess same group dynamics as school classes. This questions reliability of the concept of cohesion in exercise groups as these may not possess a minimum number of criteria necessary to satisfy the requirements of a group (Blanchard, Poon, Rodgers & Pinel, 2000).

However, certain limitations should be acknowledged. First of all, the sample was relatively small. In addition, testing has been done with one exercise group only. Furthermore, the influence of "newcomers" was not filtered out. The participants were not asked about a number of sessions they have already undergone. This would have done a little harm in case of GEQ-E because, as Blanchard, Poon, Rodgers and Pinel (2000) pointed out, cohesion in exercise groups is not developed over time. However, as we realized retrospectively, wording of DFS-2 may be slightly confusing if a participant took just his/her first session. All the facts mentioned above should be taken into account if one would want to generalize our findings.

To sum up, this study provides information that can be useful in understanding relation between cohesion in exercise groups and dispositional flow. Although no significant correlation between them was found in this study, both constructs were previously proved valid for assessment of participant experience in exercise groups by numerous studies. It seems that either exercise setting does not apply to the Carron's (1992) definition of group or dispositional flow should not be assessed through questions related to social environment. Since neither of these views shall be confirmed or refuted by our study, further research on this topic is highly recommended.

Conclusion

Cohesion measured by GEQ-S did not predict dispositional flow in group exercise assessed by DFS-2.

The results indicated that either exercise setting does not apply to the Carron's (1992) definition of group or dispositional flow should not be assessed through questions related to social environment.

Further research on social aspects of flow experience is recommended.

References

- Blanchard, Ch., Poon, P., Rodgers, W. & Pinel, B. (2000). Group Environment Questionnaire and its applicability in an exercise setting. *Small group research*, 31, 210-224.
- Burke, S., Carron, A., Shapcott, K. (2008). Cohesion in exercise groups: an overview. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1, 107-123.
- Carron, A. V. & Spink, K. S. (1992). Internal consistency of the Group Environment Questionnaire modified for an exercise setting. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 304-306.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J.L. Duda (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement* (213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, United states: Harper & Ro.
- Fritz, B., Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka Obzorja/Horizons of Psychology*, 16, 5-17.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Moreno, J. & Fernández-Balboa J. (2009) Dispositional Flow in Physical Education: Relationships With Motivational Climate, Social Goals, and Perceived Competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 422-440.
- Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 (FSS-2) and Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jackson, S. A., Martin, A. J. & Eklund, R. C. (2008) Long and short measures of glow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561-587.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129–153.
- Kee, Y., Wang C. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Martin, A. J., Tipler, D. V., Marsh, H. W., Richards, G. E., & Williams, M. R. (2006). Assessing multidimensional physical activity motivation: A construct validity study of highschool students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 171–192.

OPTIMAL EMOTIONAL STATE – WHAT DOES IT MEAN IN SPORT?

Renata Barić

University of Zagreb, Croatia. rjurinic@kif.hr

Emotions are crucial component of human functioning – they bring a color into our lives and influence our behavior. We witness many emotions in sport arena. Sport is overflowed by emotions – they are experienced and expressed by athletes and coaches, they are transferred by sport journalists, many pleasant and less pleasant emotions are lived and even internalized by sport audience. On the other word, sport generates many powerful emotions that influence both – sport participants and spectators (Karageorghis, Terry, 2011). Each emotion, regardless of its quality, has its function. Some emotions enhance arousal, sharpening our attention and enhancing our readiness to act in a proper way. Some emotions change our mood, increase stressful experience, violating our perceptions of reality, influencing our priorities and choices and aggravating our performance.

When athletes turn in a less than optimal performance, they often attribute it to 'wrong feeling'. One of the key component of sport performance is to 'feel right' on the most important moment – on the competition. Elite athletes are expected to be in the right mood for each competition, and that is very challenging task. The truth is that bad mood and negative or unpleasant emotions can affect performance positively or negatively, but the same thing can happen when an athlete experiences positive or pleasant emotions. On the other words, each emotional state is related to cognitions and influences individual's motivation and consequently, individual's behavior. According to Lazarus, each emotion is a response to the appraisal of the actual situation, i.e. to the meaning we attach to our interactions with environment.

The energy of each emotion, even the energy of the most unpleasant emotion such as anxiety, fear or anger, can be utilized on the sport field. For an athlete it is necessary to identify and to enter into optimal emotional state before competition but it is not an easy task. First challenge is to recognize what emotions support and which emotions violate successful performance, and the second, even bigger challenge is related to regulation of emotional state and emotional control. Optimal emotional competitive and precompetitive emotional state is very individual and it is not defined only by pleasant, positive emotions. The quality of optimal precompetitive and competitive state changes and can be a combination of different emotions, what depends of type of sport, dispositional characteristics of an athlete, and it is influenced also by his/her previous experiences, actual cognitive appraisal of situation and his/her meta-experience of emotional state. Hanin (1999) describes an individualized approach to emotions in sport. The IZOF model (Hanin, 1997) assumes that the major role of emotions is to reflect person-environment interactions and provide optimal conditions for performing. The analysis of emotion patterns can be performed using individualized, athlete-generated items where athletes use a wide range of individually relevant words to describe their optimal and dysfunctional emotions related to their sport performance. Those descriptors represent four global affect content categories and each athlete chooses from the list of emotional descriptors (short version of the ESP scale; Hanin 1997) and marks the intensity of emotion. In the IZOF approach developed for the high-achievement sport setting, emotions are defined by their hedonic tone (pleasure-displeasure) and performance functionality (optimal and dysfunctional effects on performance). Each emotion, according to the model can be classified into one of the four global emotions categories: pleasant and functionally optimal emotions (P+, motivated, energetic,

confident), unpleasant and functionally optimal emotions (N+, tense, dissatisfied, angry, nervous), pleasant and dysfunctional emotions (P-, easygoing, pleasant, fearless), and unpleasant and dysfunctional (N-, tired, depressed, uncertain) emotions. The result is a individual profile of emotional state, where prevalence of optimal (P+ and N+) emotional experiences which accompany successful performances are generally expected, whereas dysfunctional (N- and P) emotional experiences are usually related to poor performance (Hanin, 2007). One of the key components of each emotion is its capacity to energize the performance. Contrary to certain common beliefs, pleasant emotional state as satisfied, overjoyed, peaceful, easygoing etc. change/lower athlete's readiness and arousal and do not contribute positively to sport performance and achievements.

The search for optimal emotional functioning is very individualized process that demands continuous monitoring and analyze of many successful and unsuccessful performances. The goal is to become better aware of one's own emotions, and to recognize the effects of positive optimal and negative dysfunctional emotions on performance. The second step is to learn how to regulate emotional state and how to enter to the zone of optimal emotional state at the most important moment - during sport competition. Within psychological preparation an athlete can learn how to recognize his/her own emotions, to understand their origin and their relationship with cognitions and bodily reactions. Also, an athlete can learn some self-regulation strategies, some cognitive and behavioral techniques useful for regulating emotional state. The role of sport psychologist is to monitor and help to use and direct a naturally occurring process in a way to support and promote superior performance, i.e. in a way to use all athlete's potential and strengths in the key moment on the sport field.

References

- Hanin, Y.L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1:29-72.
- Hanin, Y.L. (1999). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. (2007). *Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives*. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology 3rd ed.*(pp. 31-58). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ROZMANITOST VE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII: PRÁCE S MULTIKULTURNÍMI SPORTOVCI

Anastasiya Khomutova

Univerzita Palackého v Olomouci. khomutova.a@gmail.com

Abstrakt

Globalizace ve sportu v současné době nabízí psychologům novou výzvu: práci se sportovci z různých rasových a kulturních prostředí, se sportovci odlišné barvy pleti, náboženského vyznání, vnímání genderu, atd. Sportovci nejsou obvyklými migranty, ale sportovními migranty, a tak a tak musí čelit ještě většímu tlaku protože mají obvykle méně času na adaptaci a nesmí udělat žádnou chybu, protože jejich kariéru neustále sledují diváci po celém světě (Andersen, 2005; Lewis, 1999; Massey & Taylor, 2004; Schinke, 2009; Sekot, 2008). Jednotlivé země a kultury mají odlišný vliv na kulturní adaptaci, stejně jako na práci se zahraničními sportovci; některé země jsou více zvyklé na rozmanitost, zatímco ostatní jen přednedávnem začaly lákat sportovní migranty. Na druhé straně, sportovní psychologové také čelí stereotypním postojům ze strany sportovců, na základě jejich [psychologů] rasy, kultury a pohlaví, a to zejména při práci v nové zemi. Tato prezentace se zaměřuje na teoretický přehled multikulturních výzkumů v psychologii sportu, stejně jako na praktické zkušenosti nedávného výzkumu v této oblasti.

Klíčová slova: různorodost, cross-kulturní psychologie, sportovní migrace, globalizace

Abstract

Globalisation in sport nowadays offers psychologists a new challenge: working with athletes from various racial and cultural backgrounds, having different skin colour, religious beliefs, gender perceptions, etc. Being not only a migrant, but a sport migrant, means facing even greater pressures, as athletes usually have less time for adaptation and no chance for a mistake, as their careers are followed by spectators all over the world (Andersen, 2005; Lewis, 1999; Massey & Taylor, 2004; Schinke, 2009; Sekot, 2008). Particular countries and cultures have different influences on cultural adaptation as well as on working with foreign athletes; some countries are more used to diversity, whereas others have just recently become attractive for sport migrants. On the other hand, sport psychologists can also face stereotypical attitudes from the athletes, based on their [psychologists'] race, culture and gender, especially while working in a new country. This presentation focuses on both a theoretical review of multicultural sport psychology research as well as on the practical experiences of recent research in the field.

Key words: diversity, cross-cultural psychology, sport migration, globalisation

Zatímco behaviorální změny ve sportu jsou většinou přisuzované sociologickým faktorům, rozmanité psychologické záležitosti tvarují myšlenky sportovců, pocházejících z odlišných kultur (Catina, in Schinke, 2010). Poté, co globalizace ovlivnila sport, a tím způsobila masovou migraci sportovců po celém světě, se do styku dostali hráči různých národností, které by se asi v „obyčejném“ životě nepotkali. Nicméně zdá se, že nehledě na původ hráčů, všichni dodržují stejná pravidla současného sportu: „Společnosti v různých částech zemí ‚nakonec‘ následují Západní model vývoje“ (Maguire, 1999).

Robertson (in Maguire, 1999, str. 77-84), popsal začátek bouřlivého vývoje sportu v Evropě počínaje obdobím 1870-1920, kdy proběhl obrovský růst světových agentur, vývoj globálních ocenění a výher, zrod globálního komunikačního systému, a standardizace lidských prav. Během tohoto období se díky dánské a švédské gymnastice a německému hnutí Turnverin evropský vliv na sport rozšířil po celém světě od Norska až po Severní Ameriku. Toto období se považuje za evropeizaci („Europeanization“) v globálním sportu.

V následující etapě (1920-1960), kterou Robertson pojmenovává ‚boj o hegemonii‘ (str. 77, in Maguire, 1999) se situace změnila: Antické a anglické ideály nahradil Americký model. Kontinentální Evropa přijala tuto změnu rychle, a okopírovala americký přístup, který byl považován za úspěšný pro tělesnou výchovu, sport a Olympijské hry (str. 84, Quanz in Maguire, 1999). Dokonce začátkem 20. let minulého století feministická vlna ve sportu dovolila ženám organizovat své vlastní mezinárodní hnutí, a vlastní mezinárodní soutěž v lehké atletice v Monte Carlu (str. 85, Dyer in Maguire, 1999).

Období, ve kterém se nacházíme teď, Robertson pojmenoval jako ‚období nejistoty‘, ve kterém globální instituce a hnutí zažívají obrovský nárůst, což ale na druhou stranu způsobuje problémy spojené s multiculturalitou a polyetnikem („polyethnicity“).

Současná psychologie se teprve začíná zabývat kulturními aspekty sportu, a samotný termín „kulturní sportovní psychologie“ (KSP) je poměrně nový. Kultura je o hodně více, než geografický původ, barva pleti, tradice a další jakákoliv viditelná stránka (Blodgett, Yungblut, Schinke & Hanrahan, in Schinke 2010). Potřeba cross-kulturní komparace vznikla již v 90. letech minulého století (Duda & Allison, 1989; 1990), kdy se výzkumy věnovaly zahrnutí rasových a etnických faktorů ve vztahu ke sportu a výkonu (Blodgett, Yungblut, Schinke & Hanrahan, in Schinke 2010). Dále se výzkum posunul spíše na multikulturní podnikatelské společnosti (např. Weick, Van Orden, 1990; Bachmann, 2006; Chen, Geluykens, Ju Choi, 2006).

Existuje běžný názor, že sport vede lidi ke sdružování, umožňuje vytvářet specifické skupiny odlišné od ostatních skupin, ruší cizost mezi domácím a přistěhovalým obyvatelstvem. Broskamp (in Hogenová, 2001) tvrdí, že „představy o národech spojujících síly ve sportu jsou nyní zvláště zdůrazňovány v kontextu imigrace a evropské integrace. Sport prý má být společenskou oblastí, která jedinečným způsobem nivelizuje kulturní rozdíly a umožňuje dorozumění přesahující etnické a národní hranice“. Sport ale není magie. Sportovci se domnívají, že budou hrát stejný fotbal (nebo kterýkoliv jiný sport), avšak v průběhu hry se musí vypořádat s tím, že existují kulturně rozdílné interpretace a porozumění sportu, což vede k možným projevům násilí na hřišti.

U sportovců má zároveň velký význam styl hry, jenž se poněkud liší nejen podle týmů, ale i podle států (považuje se, že anglický fotbal je agresivnější než jinde v Evropě). S rozvojem globalizace téměř odpadl problém jazykové komunikace (angličtina stále nemá konkurenci) a sportovní termíny

jsou v různých zemích velmi podobné. Stále častěji se tak v různých týmech objevují trenéři-cizinci, což je zajímavým fenoménem a zaslouží si samostatnou práci a výzkum.

Kdekoliv se lidé z odlišných zemí potkají, vzniká proces, dá se říci, boje anebo snahy o komunikaci a pochopení, což perfektně ilustruje nejdůležitější bod mezikulturní komunikace. „Interkulturní kontakt může způsobit nejistotu a kognitivní disonanci, protože účastník je vystaven cizímu jazyku, odlišnému komunikačnímu stylu, neznámému chování a používání neverbálních výrazů.“ (Ting-Toomey in Morgensternová & Šulová, 2007)

V moderní době není již dostačující se naučit jednomu či dvěma světovým jazykům, abychom byli schopni aspoň základní komunikace s představiteli jiných zemí. Hned se setkáváme se skutečností, že v málokterém státě se mluví spisovným jazykem, k tomu existuje spousta slangových výrazů anebo nářečí. Například švýcarská němčina se nejenom liší od „německé“ němčiny, ale liší se i podle kantonů: bernská, basilejská atd. Samozřejmě, Švýcaři si navzájem rozumějí, ale komunikace již není tak plynulá a hlavně se neobejde bez různých vtipů ohledně „nesprávné“ výslovnosti. A ještě nesmíme zapomenout, že ve světě existuje velké množství „hraničních“ jazyků, mezi nimi „franglais“ (angličtina spojená s francouzštinou), „portuňol“ (španělština a portugalština), „spanglish“ (angličtina a španělština).

Ve Spojených státech existuje rozdíl mezi západním a východním pobřežím. Tak třeba obyvatelé New Yorku mají tendenci mluvit rychle a reagovat rychleji než obyvatelé Kalifornie. A proto je někteří obyvatelé Big Apple vnímají jako pomalejší, méně inteligentní a ne tak vnímavé. Naopak pro některé obyvatele západního pobřeží se Newyorčané zdají být dominantní a ctižádostiví. Je vidět, že se mínění lidí o regionálních odlišnostech utváří stejně jako v rámci odlišných kultur. Neočekává se, že reakce na takové odlišnosti bude vyjádřena korektní větou typu „Jeho způsob mluvení je odlišný od mého. Asi pochází z jiné kultury, a proto ho nebudu soudit dle mých standardů mluvení“. Ne, takhle to bohužel nefunguje, a proto průměrného člověka spíše napadne: „Působí nějak dominantně a ctižádostivě, není mi příjemné s touto osobou mluvit“ (Lewis, 1999). Proto je důležité si takové myšlení při práci se zahraniční klientelou uvědomit, aby nedošlo ke zbytečné stereotypizaci.

Samostatným problémem je také způsob vyjadřování: Ne všude se přímočarost považuje za výhodu. Např. v americké kultuře se za ideální komunikaci považuje komunikace otevřená, přímočará. Dokonce existuje několik anglických výrazů, jež zdůrazňují důležitost otevřeného vyjadřování: „Get to the point!“, „Don't beat around the bush“ („Jdi k věci!“, „Nechod jako kolem horké kaše“). Uvedené výrazy označují důležitost otevřeného mluvení o podstatě věci. Nejlepším způsobem jak určit, zda je nějaká kultura orientována na otevřenou komunikaci nebo ne, je dozvědět se, jakým způsobem příslušníci této kultury vyjadřují nesouhlas, neboli, jednoduše řečeno, jak říkají „ne“. Např. v Japonsku se považuje za hrubost říct „nesouhlasím s Vámi“. V japonštině existuje přinejmenším patnáct způsobů, jak říct „ne“ bez toho, aby to slovo bylo přímo řečeno (Lewis, 1999).

Verbální komunikace v interkulturním prostředí je často zdrojem různých konfliktů, trapných a legračních situací. „Existuje řada slov, která se stejně píšou či vyslovují nebo jsou jiného rodu, ale znamenají dvě naprosto odlišné věci. V němčině např. slovo „die Dichtung“ znamená básnění, ale i těsnění; „die Heide“ je vřesoviště, ale „der Heide“ je pohan.“ (Morgensternová & Šulová, 2007)

Neverbální projevy jsou důležitým prvkem ve všech typech komunikace. Je to spontánní jev, jehož projev si většinou neuvědomujeme. Neverbální komunikace je spojená s emoční složkou a je jí

ovlivněna. Neverbální projevy mají velký význam především v komunikaci mezi lidmi pocházejícími z odlišných kultur. Nejčastěji se uvádějí následující oblasti neverbální komunikace, v nichž se projevují kulturní odlišnosti (Morgensternová & Šulová, 2007): proxemika (dodržování interpersonální vzdálenosti), chronemika (Souvisí s odlišným vnímáním a využíváním času v různých kulturách), kinetika (celkový vzhled a oblečení, pohyby těla, výrazy tváře, gesta, oční kontakt), optika (vnímání vůně a barev, mlčení, dotek, paralingvistika).

Současným problémem ve sportovní psychologii je to, že se práce se sportovci zakládá na metodice a literatuře z pohledu bílých vědců a bílých sportovců, což se samozřejmě nemůže adekvátně používat při práci v novodobé pestré multikulturní společnosti. A proto si dovoluji uvést přehled doporučení pro zájemce o aplikovanou KPS, kterou osobně považuji za základ v práci s multikulturními klienty (str. 98 – 100, Blodgett, Yungblut, Schinke & Hanrahan, in Schinke, 2010):

- zapojení do kritické sebereflexe – před tím, než se snažit porozumět klientovi, musíme především rozumět sobě sami, tzn. ptát se sebe sama kritické otázky, obzvlášť se zaměřením na vnímání barvy pleti klienta, vnímání vlastní rasy a uvědomění si toho, jaké výhody či zápory barva pleti může přinést;
- vývoj kulturní kompetence – důležité je vědět o dané kultuře co nejvíc informací. Doporučuje se v žádném případě negeneralizovat a pamatovat si, že existují rozdíly nejen mezi jednotlivými skupinami, ale i v rámci stejné skupiny mezi jednotlivými členy; zaostřování na vztazích – je třeba kladt důraz na vzájemné porozumění a respekt stejně jako při práci s jinými klienty, vážit si odlišných způsobů uvažování, obzvlášť při práci s opomíjenými skupinami;
- reflexe – zahrnuje seberepozumění a dotazování sebe sama;
- zapojení do kulturní praxe – snažit se zapojovat relevantní populaci do výzkumných projektů, obzvlášť s možností kulturní spolupráce a vyjednávání;
- otevřenost a flexibilita – hledat nové znalosti o rozmanitosti kultur a sledovat současné problémy multikulturality.

Literatura

- Andersen M. ed. (2005). *Sport Psychology in Practice*. IL, USA: Human Kinetics Publishers.
- Bachmann, A.S. (2006). Melting Pot or Tossed Salad? Implications for Designing Effective Multicultural Workgroups. *Management international review*, 46(6), 721 – 747.
- Chargla M. S., Ph.D. (2005). *Cross-cultural communication*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- Chen S., Geluykens R., & Ju Choi, C. (2006). The Importance of Language in Global Teams: A Linguistic Perspective. *Management international review*, 46(6), 679 – 695.
- Duda, J. L., Allison, M. T. (1990). Cross-cultural analysis in exercise and sport psychology: A void in the field. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(2), 114-131.
- Duda, J. L., Allison, M. T. (1989). The attributional theory of achievement motivation: Cross-cultural considerations. *International Journal of Intercultural Relations*, 13(1), 37-55.
- Lewis, R. (1999). *Cross-Cultural Communication – A Visual Approach*. London: Axis Europe Limited.
- Massey, D., Taylor, J. ed. (2004). *International migration*. New York : Oxford University Press.
- Morgensternová M., Šulová L., a kol. (2007). *Interkulturní psychologie*. Praha: Karolinum.
- Schinke, R. & Hanrahan, S. (2009). *Cultural sport psychology*. Human Kinetics.
- Schinke, R. (ed.), (2010). *Contemporary Sport Psychology*. Hauppauge, NY: Nova Science.
- Sekot A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Weick, K. E., Van Orden, P. W. (1990). Organizing on a Global Scale: A Research and Teaching Agenda. *Human Resource Management*, 29(1), 49–61.

COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH TO INTERPERSONAL PROBLEMS BETWEEN COACH AND ELITE ATHLETE

Saša Cecić Erpič

University of Ljubljana, Slovenia. Sasa.CecicErpic@fsp.uni-lj.si

Although sport performance depends on individuals' characteristics it also reflects the way coach-athlete relationship takes place in the training and competition processes. The importance of interpersonal relationships becomes even more evident when problems arise. The aim of the contribution is to present difficulties in athlete-coach relationship and the cognitive-behavioral approach to diminishing them. Elite female handball player (31 years) and her coach (male, 44 years) took part in the case study. During their regular work with club's sport psychologist, relationship issues and related difficulties arose among discussed topics. Relationship difficulties were perceived by both athlete and coach and were discussed in the several individual sessions with the sport psychologist. Using the qualitative research methodology discrepancies in the perception of cognitive, behavioral and emotional aspects of the problem between athlete and coach were found. Identification of the stressors and their basic beliefs about themselves and their interpersonal relationships were discussed from the cognitive-behavioral perspective. Some of the interventions and problem solving strategies will be presented.

SEKCE 2 - PRÁCE SPORTOVNÍHO PSYCHOLOGA SE SPORTOVNÍMI TÝMY

ŠPORTOVÁ PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA AKO SYSTEMATICKÁ SÚČASŤ ŠPORTOVÉHO TRÉNINGOVÉHO PROCESU MLADÝCH HRÁČOV VO FUTBALE A VOLEJBALE

Klaudia Zusková

UPJŠ v Košiciach, Slovensko. klaudia.zuskova@upjs.sk

Abstrakt

Práca sa zaoberá dvomi prípadovými štúdiami športovej psychologickkej prípravy zakomponovanej do športového tréningového procesu mládeže dvoch extraligových hráčskych klubov. Poznatky autorky vychádzajú z jej empirie zo spolupráce s trénermi mládeže i samotnými hráčmi a situácie v danej oblasti na Slovensku.

Kľúčové slová: športový psychologický tréning, tréner, mladí hráči, práca s rodičmi, športový psychológ, intervencia, diagnostika.

Abstract

This article deals with two case studies of sport psychological training incorporated into the training process of youth sports of two extra league players club. The findings are based on the author's empiricism of working with a team of youth coaches and players themselves and the situation in the field of sport psychology preparation in Slovakia.

Key words: sport psychology training, coach, young players, work with parents, sport psychologist, intervention, diagnostics.

Úvod do problematiky

Športová psychologická príprava ako systematická súčasť športovej tréningovej prípravy (ďalej ŠTP) mládeže na Slovensku stále značne absentuje. Nemôžeme povedať, že by sa tejto oblasti vôbec nevenovala pozornosť, ale v praktickom odraze tréningovej praxe je marginálnou zložkou. Na tento problém môžeme nazerať z dvoch hľadísk a to z hľadiska intervencie trénera a intervencie športového psychológa.

Hľadisko intervencie trénera je odrazom prípravy a vzdelávania trénerov a tiež odrazom postoja, prístupu a smerovania manažmentu konkrétnej športovej inštitúcie (federácia, zväz, klub a pod.). Vzdelávanie trénerov, konkrétne jeho koncepcia je v tejto oblasti zameraná dosť teoreticky. V študijných programoch najnižších kvalifikačných tried je dotácia pre psychológiu športu takmer zanedbateľná. Sú športové odvetvia, kde psychológia športu je vo vzdelávacom systéme zaradená až na II. kvalifikačnom stupni, aj to napríklad počtom hodín 2. Pri tom sa jedná o kvalifikáciu, ktorá je určená pre prácu s mládežou a prípravkami. Zastúpenie trénerov predstavuje pestrú paletu rôznych smerov ich vzdelania a profesií. Je predpoklad, že tréneri s technických vzdelaním nemali zastúpenie humanitne orientovaných študijných predmetov. Črtá sa prvá otázka, či práca s prípravkami a mládežou je dostatočne efektívna a či obdobie športovcov do juniorskej kategórie nie je najcitlivejšie z hľadiska formovania zdravého sebavedomia a psychickej odolnosti (Wylleman, 2010). Uvedieme príklad: Koľko pozitívnej spätnej väzby si vypočuje „mladý športovec“ oproti kritike, trestom a hrubým vyjadreniam? Pritom sme len v malom výseku problematiky motivácie. A tak sa dostávame do začarovaného kruhu, keď v seniorských kategóriách voláme po asistencii odborníka v rámci športovej psychologickéj prípravy, pretože sme síce natrénovali, ale akosi nám stále „mieša karty“ psychika. Tu sa črtá otázka, či sme sa dostatočne venovali psychologickéj príprave v predošlých kategóriách (obr. 1).

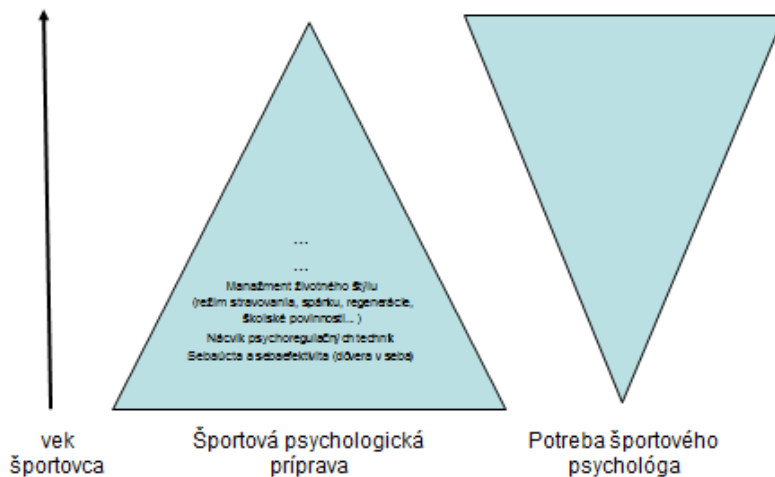
Ďalším problematickým článkom sú metodické oddelenia športových zväzov. V tejto oblasti je takmer (resp. bez oboch výrazov) mizivá ponuka workshopov, resp. seminárov zameraných na psychologickú oblasť ŠTP. Otázka znie: Aká je vedomosť o možnostiach praktických školení pre trénerov? Vyplýva to z nezáujmu o dané školenia, alebo sa čaká na podnet, resp. ponuku od odborníkov z psychológie športu?

Treťou oblasťou reflexie je manažment. Ako je uvedené v knihe kníh, „....kde je vôľa, tam je cesta.“ Nie je to len otázka ekonomická, aj keď tá rozhoduje, či je odborník z psychológie športu prizvaný na spoluprácu, alebo nie. V prípade, že si vedenie klubu uvedomuje nutnosť efektívnej práce s mládežou, dbá, aby sa v rámci možností realizovala aj psychologická stránka prípravy a žiada v tomto smere aktívny prístup trénerov. Uvedme jednoduchý príklad: Koľko klubov realizuje organizované stretnutia s rodičmi? Je formovanie osobnosti športovca dostatočne efektívne bez spolupráce s rodičmi?

Problém intervencie trénera z hľadiska športovej psychologickéj prípravy by sme mohli formulovať v zmysle „čo tréner vie a čo tréner môže“.

Druhým hľadiskom v práci s mládežou, ktorým je intervencia odborníka z psychológie športu alebo inej oblasti psychológie. Tá je zväčša ukotvená do „nárazovej“ spolupráce riešenia páličivého problému pred prevenciou. Taktiež je frekventovanejší záujem rodičov, ktorí sa rozhodnú individuálne podporiť zlepšovanie výkonnosti svojho dieťaťa a riešia túto otázku oni.

Obrázok č. 1 Psychológia športu v kariére športovca



Ak by sme poukázali na ŠTP mládeže, situácia je nasledovná: Práca trénerov mládeže je nedocenená, pre trénerov je to mnohokrát „len prostriedok“ ako sa rýchlo prepracovať k seniorským kategóriám. Centralizácia podpory športujúcej talentovanej mládeže smerom k ekonomicky silnejším aglomeráciám spôsobuje nie dostatočné súťažné, konkurenčné prostredie pre zvyšovanie výkonnosti. Psychologická stránka ŠTP predstavuje vo všeobecnosti nesystematicky odborne vedenú zložku. Ako príklad možnosti jej aplikácie v ŠTP mládeže uvádzame dve prípadové štúdie zo spolupráce s extraligovými hráčskymi klubmi futbalu a volejbalu Slovenska. U futbalistov sa jedná o empiriu zo športovej psychologickéj prípravy trénerov mládeže, v druhom prípade s hráčmi kategórie kadetov a juniorov.

Spolupráca s volejbalistami – kadetmi a juniormi

Extraligový klub vo volejbale s tradíciou, majster Slovenska v seniorskej kategórii mužov. Spolupráca sa realizovala v sezóne 2008/2009 s juniormi a kadetmi. Klub bol bez skúseností zo spolupráce so športovým psychológom.

Forma spolupráce prebiehala prostredníctvom pravidelných skupinových tréningov s hráčmi v telocvični 1x v týždni, navyše podľa potreby individuálnymi sedeniami s trénerom a pozorovaním vybraných tréningov a zápasov.

Dôvodom spolupráce bolo rozhodnutie trénera a jeho vedomosť o potrebe športovej psychologickéj prípravy ako prostriedku zlepšenia herného výkonu hráčov. Otázka znela: „Ako?“. Ďalším zámerom bolo kompenzovať jednostranné zaťaženie škola – tréning – zápas hráčov, pozorovaná absencia „drivemana“, hecmana“. Cieľom trénera bola dlhodobá spolupráca.

Tím kadetov a juniorov (ročníky 1989 až 1991) tvorili hráči, študenti strednej školy, bývajúci na internáte aj doma - trénujúci v mieste bydliska. Hráči boli výkonnostne heterogénni (hráči

reprezentácie ako aj tzv. „hráči na lavičke“). V danej sezóne ašpirovali kadeti aj juniori na medailové pozície v rámci Majstrovstiev Slovenska vo volejbale.

Analýza tímu a tréningového prostredia sa realizovala formou pozorovania vybraných tréningov a zápasov, skupinovými sedeniami s hráčmi, sociometriou, rozhovormi s trénerom, individuálnymi rozhovormi s hráčmi. Ďalej sme aplikovali psychodiagnostiku reakčného času v súvislosti s temperamentom (jednoduchý a disjunktívny podľa Zusková et al, 2010).

Slabé stránky, ktoré sme odhalili boli: manažment životného štýlu hráčov, stravovanie, pitný režim, voľnočasové aktivity, školské povinnosti, skupinky v tíme podľa veku, výkonnosti a ubytovania, tímové pravidlá, nesystémová spolupráca s rodičmi - komunikácia „za pochodu“, komunikácia v tíme, strečing – technika dýchania, stereotyp tréningového procesu v časti rozcvička, svalové dysbalancie, relaxácia.

Princíp spolupráce sa zakladal na praktickej, spoločne realizovanej činnosti, budovaním dôvery.

Úskalia spolupráce boli vek puberty a začiatok adolescencie hráčov a žena trénerka v rámci športovej psychologickéj prípravy (ďalej ŠPP). Zväčša chlapčenské/mužské tímy trénujú muži, z čoho pramení následne aj skúsenostná báza hráčov zo spolupráce. Aby sa dosiahla autenticita pôsobenia „vie o čom rozpráva“ nie len „od stola“, spoločné aktivity sme realizovali práve z dôvodu „zblíženia“.

Obsah ŠPP bol v dvoch rovinách, teoretickej a praktickej. Teoretická stránka sa týkala: motivácie (ciele), tímových pravidiel, manažmentu životného štýlu hráča, stretnutia s rodičmi. Praktické cvičenia boli zamerané na: relaxačné cvičenia, nácvik techniky dýchania, masáže s loptami a loptičkami, koncentráciu, vonkajšiu a vnútornú fokusáciu (napr. hody na cieľ v sieti bez záťaže a po záťaži), tréning servisu (predstava, dýchanie, fokusácia, timing, rozbor videozáznamov – spätná väzba, modelovaná intervencia z prostredia podávajúceho hráča). Do obsahu sme zaradili psychomotorické hry a nácvik vizualizácie. V tomto období sme opakovane robili videozáznamy z hry na vybraných zápasoch a súťažiach.

Poznanky zo ŠPP môžeme zhrnúť nasledovne. Tréneri majú problém formulovať problém. Pri realizácii ŠPP je potrebné brať do úvahy nároky na mieru priateľstva s tímom vzhľadom na vek hráčov a pohlavie trénera/ športového psychológa. Miera disciplíny počas tréningov ŠPP je rovnako otázna, pretože ak majú byť tieto tréningy súčasťou kompenzácie zaťaženia a nesú v sebe prvky športového tréningu alebo vyučovacieho procesu, znižujú tak možnosť odreagovania (veľmi atraktívne boli hry na redukciiu psychickej tenzie). Otázka disciplíny sa následne premieta do kvality komunikácie športový psychológ, hráč a tím.

Čas tréningu ŠPP sa viaže na program športových tréningov, súťaží, školských povinností a rodiny, preto je zväčša nutné prispôbiť sa. Biorytmy, únava, pocit hladu a podobne, predstavujú významný intervenčný činiteľ do koncepcie tréningu ŠPP.

Už v tejto kategórii môžeme pozorovať nástup stereotypu tréningového procesu v zmysle opakujúcich sa rutín (Zusková – Váhovský, 2007). Nie je to len pravidelnosť činností týkajúcich sa školy, športového tréningu vrátane súťaží, stravovania, oddychu, ale aj rutín v tréningových jednotkách, hlavne pri rozcvičkách.

Spôsob dýchania, ako jeden zo základných prostriedkov efektivity cvičenia i samotnej psychoregulácie, je vedomosti hráčov dosť vzdialený.

Efektívne realizovať športovú tréningovú prípravu u mládeže vyžaduje systémovú a systematickú spoluprácu s rodičmi. Ako príklad uvádzame stravovacie návyky, koordinácia nárokov školy a klubu, podpora športovcov na súťaži, budovanie tímovej spolupatričnosti.

V danej sezóne sa kadeti a juniori umiestnili na Majstrovstvách Slovenska na medailových miestach. Vraví sa, že: „Dobrý koláč sa upeče z dobrého cesta“. To bola jedna z významných skúseností s časovým odstupom. Po troch rokoch sa vyskytla možnosť spolupráce s ďalším extraligovým družstvom v rámci prípravy na play off. Jeho základ tvorili hráči uvedeného kadetsko-juniorského družstva. Počas skupinových sedení sa kvalita spolupráce významne posunula v smere ochoty komunikovať, menšom ostychu hráčov, lepšej schopnosti načúvať, vedomostiach v zmysle lepšej formulácie problémov.

Spolupráca s futbalovými trénermi mládeže

ŠPP prebiehala v extraligovom futbalovom klube v sezóne 2009 s trénermi žiakov a dorastu.

Forma spolupráce: skupinové sedenia s trénermi žiakov a dorastu v miestnosti trénerov 1x v týždni jednu hodinu a individuálnymi konzultáciami s riaditeľom mládeže. Skladba sedenia mala štruktúru: čo týždeň priniesol/ problém, téma/ relevantný problém/ diskusia, praktické cvičenie.

V prvom mesiaci spolupráce sme rozdelili trénerov do dvoch skupín žiaci a dorast, pričom podľa pôvodného zámeru pracovať so všetkými trénermi klubu sa práca vo väčšine prípadov oboch skupín zúžila na spoluprácu so „zmluvnými, profesionálnymi“ trénermi.

Dôvodom spolupráce bol zámer riaditeľa mládeže s podporou vedenia klubu. Ciele na začiatku spolupráce boli dosť otvorené. Zámerom riaditeľa mládeže bolo pracovať s trénermi žiackych a dorasteneckých skupín na:

- zlepšenie adekvátnej komunikácie tréner - hráč v danej vekovej skupine
- výmene skúseností medzi trénermi a akceptácii vážnosti práce bez ohľadu na vekovú kategóriu
- riešenie konfliktných/problémových situácií
- poskytnutí takých informácií, ktoré by mali možnosť tréneri využiť v praxi
- team-building v trénerskom kolektíve

Ďalšou požiadavkou bola typológia trénerov a názorová konfrontácia trénera s nezávislou osobou. V priebehu spolupráce s trénermi sa vykryštalizovali ďalšie ciele: reálna spolupráca tréner - hráč, rodina – škola, vytvorenie tímových pravidiel v každej tréningovej skupine a dopracovanie klubových pravidiel, nasmerovať psychologizáciu tréningového procesu trénermi na budovanie zdravo sformovaného sebedovetia hráča, osvojiť u trénerov psychoregulačné techniky, ktoré by reálne trénovali so zverencami a zefektívniť mimotréningový čas (cestovanie, sústredenia a podobne) na prácu s hráčmi z hľadiska ŠPP.

Podstatnými princípmi prípravy žiackych a dorasteneckých družstiev boli zo strany riaditeľa:

- „Hráč nesmie byť nástrojom prestíže trénera“
- „Najprv škola potom futbal“

Analýza tréningového prostredia sa okrem rozhovorov realizovala pozorovaním vybraných tréningových jednotiek v každej tréningovej skupine a na vybraných zápasoch a tiež dotazníkovou metódou aplikovanou u trénerov.

Úskalia spolupráce. Tímovú spoluprácu trénerov v klube ruší celospoločenský fenomén, akým je nedocenenie práce trénerov obzvlášť žiackych kategórií a prípravky. V povedomí trénerov a aj otázkou prestíže je trénovať v rámci možností čo najstaršiu kategóriu. Rivalita v tíme trénerov sa tak prejavuje na úkor spolupráce. Taktiež dĺžka trénerskej praxe ovplyvňuje motiváciu a ochotu meniť zaužívané postupy.

Vzhľadom na to, že v kolektíve existovala „sociálna pamäť“, tréneri reagovali rezervovane na koncepcne zmeny.

Jedným z cieľov bolo, aby tréneri vedeli pochopiť problém, ktorý sa vyskytol. Častý bol postoj „Predsa si musím vyriešiť problémy v mojom kolektíve sám!“, takže tréneri v podstate nevyužívali individuálne konzultácie. Skôr mali potrebu ozvučiť problém po jeho doznení, alebo s odstupom času sa k nemu vrátiť a potvrdiť si správnosť riešenia.

Obsah ŠPP: Motivácia – ciele, ašpirácie, úspešnosť, ašpirácie trénera, tímové pravidlá, tímová rola, kritika, pochvala, rivalita, konfliktné situácie v tíme, sebavedomie hráča, športový psychológ v tíme, koučovanie.

Praktické cvičenia boli zamerané na: pozitívne myslenie, psychomotorické cvičenia, vizualizáciu, koncentráciu, sebareguláciu trénera, konštrukciu hodnotiacej škály. Súčasťou konzultácií s riaditeľom mládeže bolo zaradenie trénerov k jednotlivým kategóriám (vypracovanie podkladov).

Poznatky z ŠPP môžeme formulovať nasledovne. Uvedomujeme si, že závery nemôžeme úplne paušalizovať, ale jednoznačne tréneri nedisponujú praktickou zásobárňou postupov športovej psychologickéj prípravy. Týka sa to aj teoretických poznatkov, pretože ak chceme niečo ovplyvňovať, musíme poznať podstatu javu. Príkladom sú emócie, často frekventovaná téma trénerov. Je zložité s emóciami pracovať, ak sa nepozná ich kvalitatívna a kvantitatívna podstata.

Cez sebaobjavovanie a sebaopoznanie tréneri prenášali do práce s mládežou tie poznatky, ktorým sa venovali na sedeniach. Využívali sme ich skúsenosti a zážitky, ale aj modelované situácie a zdieľanie v skupine. V procese týchto sedení tréneri mali tiež možnosť (to bol aj zámer) pochopiť, že viacero riešení môže byť dobrých, respektíve rada kolegu môže posunúť vpred. Vzhľadom na to, že u trénerov sa jedná o skupinu bývalých športovcov, súťažne orientovaných s prevahou dominantnosti a ego orientácie, pre prácu s deťmi a mládežou, je potrebné u nich rozvíjať aj menej direktívne prístupy. Títo tréneri si v podstate vo svojej kariére prešli tréningovou praxou, v ktorej chýbal dostatočný priestor pre pozitívne hodnotenie a učenie sa psychoregulačným technikám.

Tak isto aj v tomto prípade absentovali v klube pravidelné stretnutia s rodičmi, minimálne na začiatku a konci sezóny. Zaviedli sme rodičovské stretnutia s nasledovnou štruktúrou: cieľ klubu

(účasť niekoho z vedenia v rámci možností), cieľ trénera na začiatku sezóny/ zhodnotenie v závere sezóny, naplnenie očakávaní, zhodnotenie progresu, predstavenie nového trénera do nasledujúcej sezóny, diskusia.

Odporúčania pre prax

Služby psychológie športu by mali byť dostatočne propagované pre trénerov formou konkrétnych ponúk vypracovaných a zaslaných na vedenia klubov a federácií/ zväzov. Mnohokrát neinformovanosť a nevedomosť je prekážkou ich využívania.

Psychologická príprava určená pre trénerov môže v klube podstatne zefektívniť činnosť práce s mládežou v porovnaní s individuálnou spolupracou, ktorá je určená vybraným jednotlivcom.

Nielen športový psychológ realizuje športovú psychologickú prípravu, a preto je vhodné v rámci vzdelávania trénerov vypracovať metodiky „ČO TRÉNER MÔŽE“ na základe monitoringu (empirického výskumu) „ČO TRÉNER VIE“.

Interpohlavné bariéry v športovej psychologickú príprave mládeže pomáha preklenúť praktická spoločná činnosť, ktorá buduje „mosty dôvery“ so športovým psychológom.

Manažment životného štýlu športovca je vhodné implementovať do športovej tréningovej prípravy, ako jeho nutnú súčasť. To vyžaduje ciele a systematickú spoluprácu s rodičmi športovcov žiackych a dorasteneckých kategórií (Harwood, 2008, Wuerth et al, 2004). Túto spoluprácu by bolo vhodné ukotviť povinne do stanov centier resp. útvarov talentovanej mládeže. Taktiež je potrebné poukázať, že v ani jednom prípade sa nevenovala pozornosť hráčovi v rekonvalescencii, ktorý sa mohol zúčastňovať tréningového procesu v zmysle špecifického prístupu. Aj tejto tematike sa venuje pozornosť v súčasnej psychológii športu (Brown, 2005).

Literatura

- Brown, Ch. (2005). Injuries: The Psychology of Recovery and Rehab. In Murphy, S. (Ed.), *The Sport Ppsych Handbook* (pp. 191 -214). Human Kinetics.
- Harwood, C. G. (2008). Developmental consulting in a professional youth soccer academy: The 5C's coaching efficacy program. *The Sport Psychologist*, 22, 109 – 133.
- Zusková, K., Malý, T., Stejskal, T. & Durkáč, P. (Eds.). (2010). *Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie a športu*. Prešov: Grafotlač.
- Zusková, K. & Váhovský, P. (2007). Stereotyp tréningového procesu. *NŠC revue*, 3, 16 -18.
- Wuerth, S. Lee, & M. J. Alfermann (2004). Parental involvement and athletes career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 21 – 33.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalée, D. (2004). Career transitions in perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.

HOW AN ANIMATED MOVIE CAN BE USED FOR PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF CHILD ATHLETES?

Renata Barić

University of Zagreb, Croatia. rjurinic@kif.hr

From the age of five and further many children, led by their parents, enter to the world of sport. They start to play, to make new friends and to learn something interesting and challenging. They are introduced to the sport arena on the childish way- through play and fun. Children usually start with their sports from internal reasons, enjoying sport activity and building new experiences in funny, challenging and interesting environment. Young athletes begin to fall in love to their sports, sometimes even to their coaches and start to create a reflection of themselves as young athletes. But, seventy-five percent of all young athletes drop out of sports by the time they are 13 years old (Cohen, Cohen, 2009). What happens in between? Many scientists and practitioners from the field of sport psychology are searching for the right answer to this motivational question.

Most of internal motives for sport participation are endangered when child athlete starts to compete. In the often high-demanding youth sports scene, it's not always easy to figure out how to raise a confident, happy youth athlete. Very quickly young athletes have to face not only with competition challenges, but also with sport environment's demands. They meet high expectations from their coaches, parents, friends; they pass through the emotional ups-and-downs related to competitions which a child athlete often doesn't understand well, but have strong experience and feelings about it which could be transferred to sport in general, but even wider. It's not surprising many kids feel immense pressure, lose confidence and lack self-esteem in the athletic arena.

Different factors increase competitive pressure in children causing discrepancy between competitive and training performance. One is inability to remain composed, i.e. troubles of coping with mistakes during training or competition. It disturbs young athlete's focus and stresses a fear of failure. The cognitive behavioral approach shows relationships between thoughts, feelings and behavior promoting that each dysfunctional behavior, thoughts and ancillary emotional states can be unlearned. Many young athletes become frustrated, lose confidence or get angry after mistakes. They think about consequences of their mistakes, analyzing past mistakes or failure, missing the present moment, focusing on the outcome instead of process, letting emotions to take control over their performance, i.e. they change their attitude and behavior to an undesirable manner. All those problems can be addressed to sport psychology scope. Youth sports psychology aims to help coaches, parents and athletes create a healthier, more satisfying experience in sports. On the other hand psychological preparation with young athletes is sensitive and complex process.

The sport psychologist's task is to build a trustful rapport with a child and to present its problem in a way a child can understand and accept it, motivating and convincing her/him to change and experiment with different approaches even changes are not immediately visible. Behavioral experiments and homework adjusted to children's interests are useful tools. Following that idea, an animated cartoon was used as a framework for explaining mindfulness and process orientation during training and competition with three 10-13 yr. old athletes, one boy and two girls (a tennis player, a diver, a skater). Also, the movie was used as a tool for diminishing precompetitive pressure

in young athletes. Kung-fu-panda movie is a story about an individual that follows his dream despite all circumstances, objective obstacles, danger, social resistance and prejudices. Based on the content and idea of the film, the sport psychologist and her athletes worked together on some basic goals within psychological preparation process. Young athletes' task was to watch the movie, to search for some specific citations, and to pay attention to their own experience about panda's story. Young athletes had to describe their perception of the main character and that task worked as a kind of projective test. All three athletes recognized panda's traits and behavior they would like to have and noticed the process of the change which was hard and long lasting. Sport psychologist used their own citations and their explanations as good examples within some psychoeducation process and also some citations from the film were utilized for establishing competitive goals. Emotions children felt when writing and talking about their 'kung-fu-panda experience' were discussed thoroughly, analyzed in relation to competitive and precompetitive state, and finally, they were used for anchoring desired competitive emotional state. Children had a task to write down about their learning from the film, for sport or for everyday life. Some of these ideas were included into their precompetitive and competitive routine.

Such approach produced effective change in young athletes' competitive experience. It seems that using such an animated movie within a psychological preparation process of young athletes is appropriate method because it is motivating and fun, but on the same time it can be used for explaining the background of composure problems, lack of emotional control, and motivational issues.

Contemporary sport is highly demanding even in young age. This brings a necessity to help young athletes who meet the same problems and psychological challenges as well as their older colleagues. The role of scientists and practitioners in the field of sport psychology is to find right answers to key questions related to the sport. One of the main tasks is to analyze and understand a background of the main issues related to sport participation and sport competition. In the case of withdrawal from sport in early age, it would be necessary to understand needs, motivation and developmental processes of specific age groups, and to find some useful, practical ways how to help an young athlete to feel joyful, composed and successful. Idea presented in this paper can be one good example that can be used as a model with similar or different content even with older athletes.

RODINNÉ PROSTŘEDÍ A VÝKON VE SPORTU U DĚTÍ A MLÁDEŽE

Marie Blahutková

Masarykova Univerzita v Brně. blahutkova@fsps.muni.cz

Abstrakt

V současné moderní společnosti je běžné, že v průběhu dětství má dítě několik rodičů. Vzhledem k tomu, že přibývá rozvodovosti a ubývá rodin, ve kterých děti žijí po celou dobu v úplné rodině se u některých dětí projevují psychosomatické potíže. Pokud se dítě věnuje vrcholovému sportu a žije v takové rodině, má podmínky nesrovnatelně těžší a jeho aktuální psychický stav se vždycky podílí na sportovním výkonu. Pomocí individuálních intervencí hledáme cesty, jak těmto dětem pomoci.

Klíčová slova: rodina, sport, děti, mládež, zdraví

Abstract

A child having more parents during its childhood has become a common feature of the contemporary modern society. As the divorce rate increases and number of full families providing the necessary background during the whole childhood decreases, psychosomatic problems appear in some children. If a top-performance sports child lives in such a family, the life conditions are incomparably worse and his current psychical state must be necessarily reflected in his sports performance. By means of individual interventions we are searching for ways to help these children.

Key words: family, sport, children, adolescents, health

Úvod

Nároky pravidelného sportování v prostředí vrcholového sportu přináší pro děti a mládež mnohá úskalí, které je zapotřebí respektovat. Pokud by tomu tak nebylo, může u těchto mladých sportovců docházet k psychosomatickým potížím, které se časem mohou stát trvalými. Mladý sportovec potřebuje k podávání maximálních sportovních výkonů takové podmínky, aby se mohl všestranně rozvíjet a žít tak plnohodnotný život i bez vrcholových nebo výkonnostních sportovních aktivit. Podmínky, které by měly být pro tyto nadané děti vytvořeny spočívají v celé řadě přístupů biomedicínckých, ale také v dobré sociální opoře. Pokud tato není dostatečná, začíná se sportovec projevovat nevyrovnanými výkony, trpí psychosomatickými potížemi a jeho výkonnost začne pomalu klesat. Proto je zapotřebí velmi pečlivě připravovat dítě pro dráhu vrcholového sportovce a respektovat všechny jeho potřeby, aby žil plnohodnotným a kvalitním životem.

Sportující děti jsou většinou výkonnostně orientované a tuto orientaci často podporují rodiče, mnohdy až nezdravým způsobem. Někteří neváhají překračovat prvky fair play při cestě ke sportovnímu vrcholu svého dítěte. Rodina patří k pevnému pilíři jistoty u každého dítěte a její podpora je důležitá zejména při sportování dětí a mládeže. Pokud není dítě dostatečně v rodině motivováno a podporováno, objevují se již v mládí u těchto dětí psychosomatické potíže, mnohdy dosti závažného charakteru. Trenéři nemusí přihlížet k prvním projevům těchto potíží u svých svěřenců a z drobného problému potom může vzniknout závažný nedostatek, který může ovlivnit kvalitu života nebo ohrozit život mladého sportovce.

Rodina představuje v životě každého z nás systém, ve kterém žijí lidé ve vzájemném kontaktu a jsou charakterizováni vzájemnou interakcí. V rodině existuje vždy vzájemná síť vztahů. Chování jejích jednotlivých členů ovlivňuje zpravidla chování ostatních. V rodině se dítě vyvíjí a zpravidla v ní vzniká citová základna pro jeho pozdější život. Vývoj dítěte probíhá v jednotě působení vnitřního a vnějšího prostředí. Vnitřní prostředí představuje prvky struktury a současně děje, které v organismu probíhají a zabezpečují jeho homeostázu. Vnější prostředí je tvořeno prostředím společenským a prostředím přírodním. Tím, že se dítě stává jejím členem, stává se součástí této společenské skupiny a přenáší se na ně i základní charakteristiky, které jsou této rodině vlastní (Houštěk et al., 1986). V rodině dochází k procesu výchovy dítěte, rodina přispívá k jeho postupné socializaci, zejména jeho začleňování do kolektivu, k přijímání společenských norem a zaujímání příslušných rolí. Rodina působí na dítě také ve smyslu emocionálním a má největší podíl na jeho morálním profilu. Pomáhá mu také ve vytváření vztahu k okolním lidem, působí znaky solidarity a současně se v tomto procesu dostává dítěti také schopnosti kontroly jeho jednání. Rodina má na dítě zejména formativní vliv.

Systém rodiny má své subsystemy, které jsou dány generační příslušností, postavením v mocenské hierarchii, pohlavím a někdy také specifickými povahovými charakteristikami a zátěží, které do ní jednotliví členové vnášejí (Matějček, 1992).

Rodina plní celou řadu funkcí, často nezastupitelných jinými formami společenské struktury.

Moderní společnost nabízí rodině řadu příležitostí k jejímu rozvoji a k její realizaci, současně však musí vzdor obrovskému potenciálu nabízených materiálních a duchovních hodnot v řadě případů čelit masové apatii, depresím či naopak agresivním projevům nesouhlasu (Charvát, 2002). Společenskou kontinuitu rodiny zabezpečuje socializačně výchovná funkce rodiny, která je podložena vždy rodinnou atmosférou a pozitivními společenskými vztahy. Pro dobrý rozvoj dítěte je nutné tyto

vztahy korigovat, aby docházelo k jeho postupnému začleňování do společnosti, aby bylo schopné komunikovat a prosadit si svoje potřeby a požadavky.

Rodina má svůj sociální status, který se bezprostředně odráží v obecných požadavcích moderní doby a podílí se na volbě trávení volného času jejích jednotlivých členů. Může se tak nesmazatelně podílet na formách volnočasových aktivit včetně sportovních aktivit.

Velký podíl na formování dítěte v rodině má také biologická charakteristika rodiny, která je dána zejména zdravotním stavem jejích jednotlivých členů a současně jejich genetickými předpoklady. Tyto prvky souvisejí se zdravým životním stylem, správnou životosprávou, s využíváním sportovních pohybových aktivit a současně se sociálně-ekonomickým zabezpečením rodiny.

Rodina a sportovně talentované dítě

Rodina je zapojena do širokého systému sociálních vztahů, který ji zvnějšku obklopuje a tím na ni také působí. Jedná se zejména o instituce, ve kterých se členové mohou setkávat nebo v nich naplňují svůj život. Jsou to škola, zaměstnání, volnočasové aktivity a mezi ně patří také sportovní prostředí. Protože existuje rodičovská kompetence při proměnlivosti požadavků a nároků na výchovu dětí, je zřejmé, že rodina působí přímo na dítě ve vztahu k jeho sportovním ambicím a jeho budoucí sportovní kariéře. Toto působení může být charakterizováno jak čirou bezradností nebo lhostejností rodičů, tak i přehnanou aspirací ve vztahu ke sportování dětí (Charvát, 2002). Tato problematika je zřejmá také v současném sociálním statusu rodiny. Lze konstatovat, že mnoho dobře situovaných rodin rozhodne o sportování svého dítěte právě s ohledem na finanční možnosti více, než s ohledem na požadavky a potřeby dítěte. Tím se značně mění podmínky pro jednotlivce a některé děti jsou součástí rodinného image, které pozitivně nepůsobí ani na rozvoj dítěte ani na jeho budoucí život. Některé děti se tak ve sportu stávají prostředkem naplňování tužeb svých rodičů a namísto radosti z pohybu se stávají součástí vnější prezentace rodiny. Přitom právě rodiče by měli být dítěti vzorem nejen v jeho morálním formování, ale i ve formování jeho dalších postojů ke sportovním pohybovým aktivitám. Předěšlo by se řadě civilizačních onemocnění a také bychom přispívali k ozdravení společnosti. Sport je nositelem zdravé společnosti přispívá k veřejnoprávnímu zdraví populace.

V každé rodině se vytváří naše osobnost, která je později jádrem vnějšího projevu a právě při tvorbě potenciální osobnosti dítěte můžeme ovlivnit jeho budoucí profil ve vztahu ke sportování i ke sportovní kariéře. Sportovní úspěšnost dítěte je charakterizována sportovním růstem dítěte. Ať se jedná o sportování v rámci volnočasových aktivit formou rekreačního sportu nebo o vrcholový a výkonnostní sport. Sportovní úspěšnost dítěte je odpovědí sportovce na jeho primární určení projektem všestranně harmonického rozvoje osobnosti a sekundární určení projektem sportovní výkonnosti, která je realizována jeho osobností. Lze potom hovořit o rozvinuté sportovní osobnosti, tato osobnost má předpoklad stát se dobrou osobností.

Důležitý je však poznatek, že pokud existuje porucha v jednom prvku již zmíněného systému, může být celý systém ohrožen, stejně tak jako vývoj osobnosti. V rámci této poruchy potom může dojít ke zhroucení celého systému, který tento nefungující prvek způsobil.

Klinická praxe

Pokud se projeví pokles nebo stagnace očekávané výkonnosti ve sportování dětí a mládeže, vždy musíme hledat jejich příčiny. Můžeme tak předejít závažným životním událostem nebo onemocnění, které je pravděpodobné. Když jsou vyloučeny všechny příčiny, které by mohly vést k poklesu výkonnosti (nedostatek tréninku, pauzy, chybná sportovní příprava, nemoc apod.), musíme hledat příčinu v oblasti psychosomatické, sociální nebo duševní. Všechny tyto příčiny mohou vážně ohrozit nejen sportovní kariéru mladého sportovce, ale někdy také jeho zdraví nebo i život.

Změny, které mohou v rámci působení rodinného prostředí na kariéru sportovce jsou buď kontinuální neboli pozvolné. Jsou dány v podstatě vývojem dítěte, jeho dospíváním a stárnutím jednotlivých členů rodiny. Jiná je rodina s malým sportovcem a zcela jiná se sportujícím adolescentem. V této souvislosti v klinické praxi kladem vždy důraz na fáze životního cyklu jednotlivých členů rodiny (včetně prarodičů) a na problémy, které se v rodině vyskytují.

Druhým pólem změn jsou změny diskontinuální, to jsou změny náhlé, nečekané a jejich nositelem jsou události. Po nich již většinou rodina nemůže být tím, čím byla před nimi. K takovým událostem patří např. rozvod rodičů, narození nového dítěte, nový sňatek jednoho z rodičů apod. Přiřazujeme sem také tzv. náhlé události, někdy jsou označovány jako „kritické události“. Tyto události přinášejí nečekané stresy, zátěže, nároky a jejich překonání vyžaduje značné úsilí nebo mobilizaci sil (materiální, sociální, osobnostní).

V krajním případě může docházet ke kumulaci kritických událostí a následných stresů jak náhodně, tak systematicky. Tyto vyžadují specifické přístupy nejen k jednotlivým členům rodiny, ale k rodině jako celku, kdy je často zapotřebí pracovat na její soudržnosti.

Při práci v klinické praxi vždy musíme respektovat přijetí dítěte sportovce se všemi jeho atributy včetně spolupráce s trenérem a s rodiči.

Sportovní psycholog musí respektovat rodinu a požadavky rodičů, musí vždy přistupovat ke sportovně talentovanému dítěti jako k potenciální osobnosti a musí respektovat nároky a prostředí vybraného sportu. Pokud tomu tak není, je pravděpodobné, že intervence nebude mít patřičnou intenzitu nebo její účinnost bude mít krátké trvání. Pro potřeby sportovní praxe je dobré, aby zvolená metodika odpovídala nejen potřebám mladého sportovce, ale i potřebám zvoleného sportu a byla akceptovatelná rodinou i trenérem. Psycholog by se měl dobře seznámit s prostředím rodiny mladého sportovce, s prostředím sportovní skupiny ve které se sportovec pohybuje a zejména se sportem samotným. V případě, že pracujeme s mladými sportovci, je vždy nutné první informace sdělit rodičům a posléze s jejich souhlasem můžeme podat informace trenérovi. V některých případech je důležitá také spolupráce s další institucí, např. se školou, s lékařem nebo s psychiatrickou péčí.

Psycholog by měl vždy zůstat oddělen od vcítění do problémů, které řeší, jinak bude psychologická spolupráce pro něj představovat značnou zátěž. Spolupráce s rodinou je však v práci s dětskými sportovci nutným předpokladem úspěšného návratu do dobré sportovní výkonnosti.

1. kasuistika

Chlapec, stolní tenista, 13 let. Zdravý.

Výživa: s důrazem na výkonnostní sport, pitný režim – v normě.

Umístění: 6. v národním žebříčku mládeže ČR

Úplná rodina, 1 bratr 11 let. Otec – bývalý sportovec – lední hokej

Náhlý pokles výkonnosti, nezáměr o další sportování, zhoršování prospěchu, zájem o volnočasové aktivity se spolužáky v rámci nepřijatelného chování (kouření, pokusy s drogami, drobná trestná činnost). Rodiče si neví rady, dříve primus třídy, nyní chodí i za školu.

Při vyšetření dobrá spolupráce, odpovídající reakce, nenalezeny žádné známky negativních procesů. Chlapec si stěžuje na tlak rodiny na sportovní výkonnost, zejména otce, který se domnívá, že by měl ve sportovní aktivitě zvýšit úsilí. Otec dříve sportoval, hrál lední hokej a požaduje zvýšení úsilí a zařazení ledního hokeje jako doplňkového sportu. Protože se otec domnívá, že jeho syn se sportu věnuje nedostatečně, chce mu dát ty nejlepší podmínky a začne se o jeho sportovní kariéru nejen starat, ale také se na ní výrazně podílí. Vozí jej na tréninky, kontroluje každou činnost, kritizuje práci trenéra, přidává mu další tréninkové dávky ještě po tréninku. V den závodů jej budí dříve, rozcvičuje se s ním, je přítomen v hale a voláním z hlediště jej podporuje a řídí jeho činnost. Odmítá výtky ze strany trenérů, je přesvědčen, že vše koná správně. Syn nechce být ztrapňován a odmítá účast otce na sportovišti, jeho reakce však nechce otec slyšet. Dochází ke zostření vzájemných konfliktů. Matka stojí na straně otce a v případě jeho kritiky se snaží do vztahu nezasahovat.

Vyšetření: vysoká aspirace s důrazem na výkon ve sportu, extrovert – cholericko sangvinický, stabilní, orientovaný spíše na kolektivní spolupráci. Pozornost vynikající, soustředěnost vysoká, jemná motorika vynikající. Vykazuje známky vzdoru – zejména vůči otci.

Návrh na spolupráci: vyřešení rodinného konfliktu, doporučení otci nechodit na zápasy, ani se sním nerozcvičovat a méně jej kontrolovat, chlapec se soustředí na čtyřhru, bude se více zapojovat do kolektivních sportovních činností. Intervence 1 x za 14 dnů (psychorelaxace, nácvik dýchání, aktivace).

Po třech měsících se dostává na čelo žebříčku ČR ve čtyřhře, výborně spolupracuje při soutěži družstev, v jednotlivcích klesá na 10. místo. Nevěří si. Spolupráce pokračuje do zásahu otce, který nechce již dále spolupracovat a odmítá se nepodílet na synově sportovní přípravě.

V 15 letech chlapec nastupuje na gymnázium, kde je opět primus třídy do 17 let. Sportuje, více se věnuje soutěži družstev a čtyřhře, kde si drží jedničku v ČR. Otec začíná znovu zasahovat do synovy přípravy.

Dále již jen z doslechu – chlapec odmaturuje, sportovní aktivitu kvůli otci zanechává, začíná studovat soukromou VŠ (vše platí otec), opouští studium, rodinu, pije alkohol, žije neřízeným životem, končí na ulici.

2. kazuistika

Dívka, střelkyně, 17 let. Zdravá.

Výživa: vysoce orientovaná na ovoce a zeleninu, v nouzi nejvyšší jí maso. Pitný režim v normě.

Umístění: juniorská reprezentace ČR

Úplná rodina. Otec i matka sportovali. Ke střelbě ji přivedl dědeček (myslivec).

Náhly pokles výkonnosti, chce sportovat, snaží se, čím více se soustředí, tím méně se jí daří. Studuje gymnázium s průměrnými výsledky. Usměvavá, přátelská, v kolektivu oblíbená. Pokusy s dýcháním, protože neví jak, nedokáže se rozdýchat do břicha, při soutěžích velká nervozita, startovní horečka. Prvotní psychologické selhání.

Vyšetření: nízká aspirace, vůbec si nevěří, nedokáže vysvětlit příčiny neúspěchu. Bojí se kritiky trenéra, čím více se soustředí, tím méně se jí daří. Extrovert, silně sangvinická, labilní.

Pozornost na nízké úrovni, kolísá. Soustředěnost průměrná, nedokáže dlouhodobě udržet kontrolu. Vysoce emocionální.

Návrh na spolupráci: přichází na konzultace s otcem, který s jejím souhlasem předává výsledky trenérovi. Dobrá komunikace, nácvik dýchání do břicha, relaxačně aktivační prvky, trénink pozornosti a trénink kontroly. Při spolupráci známky zlepšení, při soutěži opět pokles výkonnosti a v tréninku výkonnost kolísá. Spolupráce rozšířena o konzultace trenérem.

Po půl roce stejné výsledky, cítí se sama ze sebe zklamaná, používáme prvky pozitivní psychologie.

Přítomnost psychologa na tréninku, aktivace pozornosti – nulová odezva. Doporučení přerušit tréninky pro přílišnou vyčerpanost a hrozící anxiozitu (až krizi). V další dekádě opět nástup k tréninku a při vyšetření emocionální propad a otevření osobnosti – pokus o incest ze strany otce, matka o tom ví a požádala o rozvod. Neví, jak se zachovat, zda zůstat v péči otce (i když si je vědoma nebezpečí opakování situace) nebo zůstat s matkou.

Ukončila soutěžní sezónu dříve, spolupracuje 1 x za 14 s psychologem, doporučena psychoterapie. Nácvik relaxačně aktivační metody a mentální trénink.

Spolupráce pokračuje.

3. kasuistika

Chlapec, lední hokejista, 11 let. Zdravý.

Výživa – nejí maso, pouze sójové doplňky (péče výživového poradce), pitný režim v normě.

Umístění: sportovní škola, krajský přebor

Úplná rodina, otec i matka sportovali, mladší bratr taktéž hraje hokej.

Při zápase z neznámých důvodů upadne do bezvědomí, musí jej odvézt záchranná služba. Po vyšetření vždy vše v pořádku.

Lékařská anamnéza: zdrav, schopen výkonnostního sportu

Vyšetření: velmi nízká úroveň aspirace, nízké sebevědomí, extrovert, cholericko sangvinický typ, vyrovnaný. Pozornost vynikající, soustředěnost velmi dobrá, vynikající jemná motorika, vykazuje vysokou emocionální složku a rezistenci vůči zátěži, anxiozita.

Podrobná rodinná anamnéza – otec jej vozí na tréninky, na zápasech je vždy přítomen, matka se o sportování dětí nezajímá. Při rozhovoru s otcem je patrná snaha o vykreslení ideální rodiny.

Doporučení: prvky pozitivní psychologie, fyzická zátěž v kolektivu s motivační podporou. Kontrola výkonu a zdravotního stavu.

Nikdy se situace neopakovala. Jakmile je však postaven na led, v zápase opět zkolabuje.

Další podrobná analýza rodinného zázemí, otec po delším rozhovoru a následné intervenci mění obraz rodiny, později se zcela psychicky zhroutl a přiznává, že matka je alkoholička a on ve snaze ubránit děti se na staršího syna příliš upíná a snaží se jej co nejvíce podporovat. Proto na tréninku i na zápase na něj křičí (aby jej povzbudil). Kontrola tréninkového prostředí a následně spolupráce při zápase. Kolaps nastává v okamžiku zvýšení hlasu otce a trenéra. Pokud křičí pouze jeden, je vše v pořádku. Jakmile se však objeví hlas obou současně, chlapec zkolabuje.

Návrh na spolupráci: oddělená intervence s dítětem a s otcem. Trenér poučen. Doporučeno snížení tréninkových dávek a přestup do soutěže nižší úrovně. Otec se na soutěži nevyjadřuje, začal používat pomůcky k povzbuzení (nástroj podobný zvonu).

Spolupráce pokračuje.

Závěr

V současném světě hodnota dítěte sportovce stoupá, tudíž se může stát, že nároky rodičů na sportovní aktivity dítěte neadekvátně narůstají a dítě ve snaze se co nejvíce přiblížit jejich ideálům strádá. Někdy je to pocit viny, který se u dítěte objeví ve snaze uspokojit rodiče, udělat jim radost a být pochválený. Tato tendence se objevuje zejména u mladších dětí. Vždycky se to ale nedaří a dítě je potom zklamané. Vztahy mezi rodiči a dětmi mohou být zatíženy také pocity viny, jimiž se naopak sužují rodiče. Třeba právě proto, že si uvědomili svoji vlastní chybu nebo předchozí jednání pozdě, a že příliš spěchali s požadavky na sportovní výkonnost. Tak se někdy stává, že si rodiče nevědomou například šikanování svého potomka nebo toho, že mu ublížili svými hádkami nebo rozchodem (Giordanin, 2008).

V psychologických přístupech vždy musíme respektovat osobnost dítěte sportovce jako celek a přihlédnout ke všem možným příčinám, které mohou ovlivnit nejen aktuální psychický nebo i zdravotní stav, ale i další sportovní kariéru dítěte a jeho kvalitu života.

Literatura

- Houšťek, J. et al. (1986). *Pediatric*. Praha: Avicenum.
- Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido
- Giordanin, P. (2008). *Osamělost*. Praha: Odeon
- Matějček, Z. (1992). *Dítě a rodina*. Praha: St. ped. nakl.

SPOLUPRÁCE S HRÁČEM HÁZENÉ - KAZUISTIKA

Zuzana Němečková

CASRI, Vědecké a servisní pracoviště, p.o. MO. zuz.nemeckova@gmail.com

Abstrakt

Příspěvek pojednává o necelé roční spolupráci s klientem, který se věnuje házené. Popisuje použité diagnostické metody (MMPI - 2, Metoda piktogramů). Jako faktory negativně ovlivňující jeho výkon byly zjištěny: nízké sebevědomí, kolísavá koncentrace, nedostatek asertivity, nezakotvenost, nezralost a nedostatek koníčků. Pro zvýšení výkonu, ale i psychického well-being klienta byly použity techniky vnitřní řeči, imaginace, zaměření na pozitiva, Jacobsonova progresivní relaxace, uplatnili jsme nácvik asertivity. Také jsme pracovali na posílení dospělého způsobu chování.

Naše spolupráce skončila s koncem úspěšné sezóny v rámci Extraligy házené ČR.

Klíčová slova: házená, MMPI - 2, metoda piktogramů, vnitřní řeč, imaginace, asertivita

Abstract

This paper discusses one year cooperation with a male athlete – handball player. Diagnostic tools used in this case are described (MMPI, Method of pictograms). Factors that negatively influence performance were determined: low self-esteem, fluctuation of concentration, low assertiveness, immaturity, and lack of hobbies. The techniques of inner talk, imagination, focus on positives, Jacobson relaxation technique, and training of assertiveness were applied to improve performance and to enhance well-being of the client. Mature ways of behaviour were supported.

Our cooperation ended with the end of successful season within the Czech handball extra league.

Key words: handbal, MMPI-2, Method of pictograms, inner talk, imagery, assertiveness

Úvod

Tato kazuistika pojednává o mém klientovi, říkejme mu třeba Pavel⁶. Pavel se věnuje házené. Přišel za mnou na žádost trenéra. Původně jsem měla provést pouze diagnostiku osobnosti. Pavel poté přijal mou nabídku na pravidelné spolupráci, která trvala od října 2010 do června 2011.

Pavel byl velmi svědomitý, pravidelně jsme se vídali 1x týdně.

Zakázka

Zakázkou Pavla byla zejména práce na koncentraci. Stěžoval si, že se mu často stává, že po nezdaru ztrácí koncentraci a neumí se znovu dostat do tempa, v jakém byl před tím. Tuto oblast jsme postupně rozšiřovali specifikovali (viz. str. 8).

Základní údaje

Pavlovi je 24 let. Pochází z jižních Čech, ale v Praze žije už několik let. Nyní bydlí na ubytovně. Hlavním důvodem je blízkost tréninkového zařízení. Bydlí zde se svými kolegy z týmu. Přítelkyni nemá.

Pavel je důležitou postavou celého týmu, je to jeden z klíčových hráčů. Pavel je velmi odpovědný, spolehlivý. Házené se věnuje už od 5 let. K házené ho přivedl jeho otec – trenér místního družstva.

Pavel studuje VŠ, v průběhu naší spolupráce dokončoval dálkové bakalářské studium.

Kromě házené se Pavel ničemu nevěnuje. Nemá žádné koníčky ani zájmy.

Na první pohled na mě Pavel působil jako spíš zakřiknutý, velmi poctivý, oddaný svému sportu, také poslušný, submisivní, snáze manipulovatelný.

Diagnostické metody

Diagnostické metody byly použity pro splnění zakázky zejména trenéra – tedy provést diagnostiku osobnosti hráče. Zvolili jsme dotazník MMPI-2 a projektivní Metodu piktogramů.

Důležitou diagnostickou metodou byl dále rozhovor.

⁶ Pavel je pouze smyšlené jméno, aby byla zachována anonymita klienta. Klient je o prezentaci jeho případu informován a s prezentací vyslovil souhlas.

MMPI

Dotazník MMPI-2 jsem aplikovala zejména pro jeho rozsáhlost, díky které se dozvíme mnoho informací o osobnosti klienta. Ačkoli byl tento dotazník vyvinut primárně pro klinické účely, je velmi dobře použitelný i pro psychicky zdravé jedince. Profil v jednotlivých škálách ukazuje osobnostní vlastnosti, vztah k sobě samému, ke světu, způsob zvládnání stresu, aktuální psychickou náladu, postoj k vyšetření, ochotu na sobě pracovat.

Tento dotazník jsem zvolila také proto, že má velmi dobré validizační škály. Vzhledem k tomu, že k vyšetření přistupoval klient i jeho kolegové zejména na přání trenéra, obávala jsem se, že by mohli mít k vyšetření negativní postoj a že by tudíž vyšetření nemuselo být validní.

Dalším důvodem pro použití tohoto dotazníku bylo, že s tímto dotazníkem pracuji u jiné cílové skupiny a znám ho.

Metoda MMPI-2 zatím nebyla v České republice standardizována. Pro vyhodnocení jsou použity normy z USA, které se však zdají vyhovující i pro českou populaci (Koubová, Nový, 2010).

Metoda piktogramů

Metoda piktogramů je projektivní metoda, která velmi dobře doplňuje metodu dotazníkovou. Výhodou projektivních technik je nízká kontrola klienta nad výstupy, a proto i možnost poznat o klientovi skutečnosti, které by jinak neprozradil či které mu ani nejsou o sobě příliš známy. Výhodou této konkrétní metody je také to, že ji lze upravit tak, aby přímo vyhovovala účelu vyšetření.

Protože je dle našich poznatků tato metoda v ČR spíše neznámá, krátce ji představím.

Metodu navrhl L. S. Vygotský a A.R. Lurija ji integroval do svého neuropsychologického vyšetření zaměřeného na zjišťování lokalizace, rozsahu a původu poškození centrálního nervového systému člověka (Lurija, 1969). Metodu lze však velmi dobře použít také u psychicky zdravé populace k rčení osobnostních vlastností.

Mezi výhody Metody piktogramů patří její poměrně krátká doba administrace (podle tempa klienta trvá 20 – 30minut), nízké náklady (pro administraci je zapotřebí pouze tužka a papír). Metoda se klientovi předkládá jako zkouška paměti s instrukcí:

„Nyní si vyzkoušíme Vaši paměť. Budu vám říkat slova a sousloví a Vaším úkolem bude si tato slova a sousloví zapamatovat. Protože jich je hodně, budete si ke slovům či souslovím kreslit obrázky tak, abyste si podle nich tato slova či sousloví zapamatoval/a. Můžete kreslit, co chcete, jak dlouho chcete, jak velké chcete, ale nesmíte si nic psát.“

Administrátor zaznamenává:

Veškerou verbální produkci klientovu i svou a též podobu mimiky, případně charakter gestikulace klienta.

Přibližnou dobu od vyslovení slova či sousloví do počátku jeho zobrazení a dobu zobrazení.

Po administraci následuje inquiry, ve kterém je hlavním cílem zjistit, proč si klient nakreslil právě takový obrázek.

Slova a sousloví volíme podle cílů vyšetření a cílových skupin, pro něž jsou určena. První slovo musí být lehké na zobrazení i zapamatování, aby klient získal jistotu, že může vyšetření zvládnout. Také poslední slovo je lehké a navozuje příjemné představy. Nárůst obtížnosti slov na začátku vyšetření je pozvolný. Slova se neopakují a nemají při následování jednoho za druhým bezprostřední asociativní souvztažnost. Slova specifická pro sport: Dům, les, dobrá parta, start, těžká práce, matka, nuda, šéf, vítězství, pronásledování, radost, nedorozumění, vývoj, krásný víkend, zloděj, hodnocení, láska, cíl, hádka, trest, závist, neštěstí, pochvala, přátelství.

Slova jsou volena tak, aby zachycovala vztah ke sportu, trenérovi, odpočinku, sociální vztahy.

Interpretace

Nejprve hodnotíme reakce klienta, latentní dobu jeho reakcí a odpovědí. Poté hodnotíme formální stránku obrázků, a to:

- Sílu čar;
- Přetržitost - nepřetržitost čar, jimiž jsou obrázky nakresleny;
- Gestaltovou celistvost obrázků;
- Rozložení a uspořádanost obrázků na stránce;
- Ohraničení některého obrázku/ obrázků;
- Velikost obrázků;
- Pečlivost zpracování kreseb;
- Stejnost či odlišnost jednotlivých obrázků;
- Počet obrázků k jednomu slovu;
- Kvalitu obrázků (ve smyslu zprostředkování zadaného slova či sousloví).

Na ukázkou uvádíme v tabulce příklady možných interpretací výše zmíněných prvků. Je však nezbytné dodat, že vždy je potřeba posuzovat celý protokol jako celek. Proto nelze vypracovat seznam prvků, které se mohou na obrázcích objevit, a k nim příslušné významy, protože jeden prvek může mít vzhledem k dalším obrázkům naprosto odlišný význam.

Prvek v obrázku	Možné významy
Síla čar	Sebejistota, dominance
Přetržitost čar	Úzkostnost
Gestaltová celistvost obrázků	Sebejistota, dominance
Rozložení obrázků	Pečlivost, pořádkumilovnost až perfekcionismus
Ohraničení obrázku	Zvláštní osobní význam pro klienta
Velikost obrázků	Dominance, nálada, snaha zaujmout prostor
Pečlivost zpracování	Pečlivost, úzkostnost
Více obrázků k jednomu slovu	Snaha pojistit se
Kvalita obrázků	Míra inteligence, schopnost abstrakce
Uspořádání obrázků	Vztah ke strukturovanosti

Tab. 1: Příklady prvků v obrázcích a jejich možná interpretace

Při interpretaci obsahů se v první řadě soustředíme na slova a sousloví s nepřesnou nebo špatnou odpovědí. Poté hodnotíme obsah všech odpovědí. Při interpretaci je třeba také vzít v úvahu povolání klienta, jeho koníčky, sociální prostředí. Obrázky posuzujeme interindividuálně i intraindividuálně. V obrázcích posuzujeme:

- Obsah vysvětlení obrázků;
- Vztah k předpokládané sensitivitě;
- Emocionalitu v obrázcích;
- Přítomnost lidí v obrázcích;
- Pohyb v obrázcích;
- Co je v obrázku navíc oproti nutnému zobrazení k zapamatování;

Atributy osob

Metoda není pro českou populaci standardizována. Metodiku využíváme v souladu se zásadami patopsychologického vyšetření zcela v paradigmatu kvalitativního hodnocení při individuálním přístupu k jednotlivému klientovi (Zeigarnik, 1986), nikoliv se snahou o kvantitativní formalizaci (Chersonskij, Bažin, 1984).

Výsledky

Rozhovor

Vztah ke sportu

Pavel sportem žije. Před rokem kvůli němu i opustil školu, do které se ale opět vrátil. Teď kvůli dostupnosti všech tréninkových i relaxačních zařízení bydlí na ubytovně. Ke sportu přistupuje s nejvyšší možnou mírou zaujetí. Sám chodí do posilovny, dělá cvičení navíc, ale věnuje se také dostatečně regeneraci. Touží po tom dostat se do reprezentace, chtěl by hrát v Německu.

Kromě sportu se věnuje škole, ale tu bere spíše jako povinnost. Vzdělávání mu nepřináší velkou radost.

Problémy s koncentrací

Pavel popisuje své problémy tak, že se neumí v průběhu zápasu dostatečně soustředit, pokud se mu hned na začátku nedaří. Po vystřídání to nebývá lepší. Pokud se nechytne na začátku, bývá celý zápas špatný. Pořád se vrací k nezdarům a nemůže se soustředit na aktuální stav. Stane se mu, že začne panikařit, najednou ztrácí povědomí o tom, kde je a co má dělat, jako by hrál házenou poprvé.

Tým

Z rozhovoru vyplývá, že Pavel má problémy s některými svými kolegy v týmu. Cítí, že pro úspěch svého týmu dělá víc než všichni ostatní. Chtěl by, aby se ostatní sami zapojovali tak, jako on, aby dělali cvičení navíc. Pavel jim nabízí pomoc, ale ostatní ji nevyužívají, a to Pavla štve. Také mu chybí pospolitost v týmu. Přál by si, aby se všichni scházeli na pivo, aby byli tým, který umí táhnout za jeden provaz.

V týmu má Pavel důležitou roli. Je to zkušený, důležitý a odpovědný hráč. Proto i vedení týmu na něho klade velké nároky, nejen co se jeho vlastních výkonů týče, ale také podpory ostatních hráčů, rozhodování některých důležitých strategických kroků.

Rodinná situace

Pavlovi rodiče se rozvedli, matka si našla nového přítele, otec přítelkyni nemá, bydlí se svou dcerou a jejím přítelem. Pavel nebydlí s rodiči, ale za rodiči pravidelně jezdí. Rodiče měli velmi komplikovaný vztah. Ačkoli žili v jedné domácnosti, každý si žil podle svého. Většinu času trávil Pavel v dětství s otcem na házené. Teď se cítí vinen za to, že se více nevěnoval své matce, a snaží se jí to vynahradit. S otcem se krátce po rozvodu vídal méně. Vyčítal mu, že se k matce nechoval adekvátně.

Na své rodině Pavel velmi lpí, s mámou jsou často v kontaktu. Ona je tím, komu zavolá, když potřebuje s něčím poradit. Velmi dlouho v naší spolupráci trvalo, než jsme se tématu rodiny mohli dotknout. Pavel byl velmi obezřetný, svou rodinu a zejména matku velmi pečlivě až neuroticky chrání.

Metoda piktogramů⁷

Tato metoda u Pavla naznačuje velkou touhu být začleněn v partě, která mu schází. Chybí mu pocit být součástí kolektivu. Cítí se mimo, neví, co to znamená být členem skupiny. Často si s lidmi nerozumí. Tento stav může souviset s jeho rodinným zázemím, ve kterém chyběl pocit sounáležitosti. Rodina de facto nefungovala jako celek, ale každý z rodičů fungoval zvlášť.

Také je zde naznačena jeho poddajnost, submisivita, pocit vnějších mantinelů, které má. Z obrázků je patrná vnitřní nejistota, kterou prožívá. Snadno se dostává do nepohody, která negativně ovlivňuje jeho výkon. V současné době není v dobré náladě, je rozmrzelý.

MMPI - 2

Název škály	T skór
?	1
L	50
F	41
K	46
Hs (hypochondrie)	49
D (deprese)	51
Hy (konverzní hysterie)	50
Pd (psychopatie)	58
Mf (maskulinita – feminita)	62
Pa (paranoia)	65
Pt (psychastenie)	54
Sc (schizofrenie)	44
Ma (hypomanie)	52
Si (sociální introverze)	45

Tab. č. 2 - výsledky základních klinických škál

Vysoký skór ve škále paranoie naznačuje Pavlovu citlivost až přecitlivělost na jakoukoli kritiku, ostražitosť vůči ostatním. Pavel pocituje úzkost, má sklony nadhodnocovat možná nebezpečí. Nevěří si, cítí se druhými ohrožen. Tyto osobnostní vlastnosti jsou možná založeny na zcela reálných zkušenostech Pavla, že si s druhými nerozumí, má jiný pohled na svět, a proto se může snadno dostávat do řeči.

Skóre v pomocných škálách indikuje problémy Pavla v sociálním kontaktu, jeho vyloučení ze sociálních skupin. Chybí mu pocit sounáležitosti, od druhých se cítí izolován. Je náladový, jeho

⁷ Viz příloha číslo 1.

chování je obtížně předvídatelné. Proto se také obtížně koncentruje. Není v dobré náladě, prožívá dysforii.

Je nezralý – vyžaduje často pomoc druhých, má tendenci zaujímat pasivní postoj, vinu hledá většinou u druhých lidí.

Faktory, které negativně ovlivňují výkon klienta

Z výše uvedených závěrů jsem sestavila seznam faktorů, které negativně ovlivňují Pavlův výkon:

- Nízké sebevědomí – Pavel se cítí okolím ohrožen, je velmi citlivý na jakoukoli kritiku;
- Kolísavá koncentrace – Ta je způsobena kolísáním nálad, úzkostí;
- Nedostatek asertivity – Pavel si neumí říct o to, co potřebuje, cítí se oddán vnějším vlivům;
- Nezakotvenost – Pavel jen obtížně rozlišuje mezi svými povinnostmi a povinnostmi druhých, proto také často dělá úkoly za druhé, ale také chce mít pravomoci druhých; nezapadá do skupiny;
- Nezralost – Pavel očekává, že ho budou druzí obdivovat za to, co pro tým dělá, což se neděje, a Pavel to velmi těžce nese, vyžaduje velmi často podporu druhých;
- Nedostatek koníčků, zábavy - Nezná nic jiného než sport a školu. Tyto dvě oblasti jsou značně výkonově zaměřeny a Pavlovi chybí aktivita, která by ho bavila jen tak, pro ni samu a kde by rozvíjel svou osobnost i v jiných stránkách.

Faktory jsou v rámci lepšího porozumění a vyšší strukturovanosti kazuistiky od sebe odděleny. Ve skutečnosti jsou ale samozřejmě velmi provázány a propojeny. Proto prací na jednom faktoru můžeme ovlivnit i faktory jiné.

Intervence

Sebevědomí

Zaměření na pozitiva

Pavel byl zaměřen na své chyby. Málokdy byl sám se sebou spokojen. Zpočátku vždy po zápasu přišel a slyšela jsem jen to, co udělal špatně, co se nepovedlo. Postupně jsme ho učila nedívat se nejen na chyby, ale také na své pozitivní stránky – co se daří, co už umí, v čem se zlepšil. Pro Pavla bylo nové zjištění, že se může za něco pochválit a že v každém zápase je něco, co se povedlo. Tímto obratem jsem posilovala jeho sebevědomí, uvědomění si vlastních kompetencí. Sledováním pozitivních změn jsme také měli možnost reflektovat průběh a efektivitu našich konzultací.

Imaginace

Nejprve jsme začínali na jednoduchých úlohách, jejichž obtížnost imaginace se zvyšovala. Při imaginaci jsme vycházeli ze zápasů, které má Pavel nahrané. Vybral si několik momentů, které považoval za zvláště povedené, a ty si měl za úkol zapamatovat. Použili jsme při tom imaginaci vnější (Morris, Spittle, Watt, 2005).

Také při trénincích se měl vždy soustředit na povedené momenty, odejít na chvíli od ostatních a zapamatovat si, jaké to bylo. Důraz jsem přitom kladla na zapojení co možná nejvyššího množství smyslových modalit – jak cítil míč, jaký to byl zvuk, jaké svaly při tom cítil, co viděl. Důležité také bylo, aby imaginace skončila úspěchem – důsledkem úspěšného provedení. Zde Pavlovi vyhovovala lépe imaginace vnitřní (Morris, Spittle, Watt, 2005).

Koncentrace

Vnitřní řeč

Pavel si stěžoval na negativní myšlenky, které se u něho občas v průběhu zápasu objevují, a tím narušují jeho koncentraci. Pavel dostal za úkol vymyslet si takový vnitřní pokyn, kterým by si tyto myšlenky v daný okamžik zakázal. Pavlovi se nejvíce líbilo slovo STOP. Pracovali jsme na tom, aby si tento vnitřní příkaz osvojil, aby byl vyřčen jednoznačným nesmlouvavým hlasem, ale přitom ne autoritativně. Jako by mu někdo podával pomocnou a velmi pevnou ruku. Po zvládnutí této fáze si Pavel měl vymyslet slovo, které by ho vracelo do hry. Měl to být jednoduchý povel, co má dělat, na co se má soustředit. Pavel přišel se slovem MÍČ. Tento povel obracel Pavlovi pozornost na to, co je při hře nejdůležitější. Zatímco povel STOP říkal pouze, co dělat nemá, povel MÍČ ho vedl k tomu, co dělat má (Taylor, Wilson, 2005).

Zkrácená verze Jacobsonovy progresivní relaxace

Pavel byl ve chvílích, kdy koncentraci ztrácel, často zaměřen mimo sebe. Proto bylo potřeba najít techniku, která ho vrátí k sobě samému. Použila jsem zkrácenou verzi Jacobsonovy progresivní relaxace, při které Pavel na chvíli zatnul všechny svaly, napočítal do tří a uvolnil se (Pinsner, 2010). Tento postup opakoval třikrát. Tato technika ho vedla k jeho vlastnímu tělu, k tomu, co prožívá on. Důležitou součástí je dech, na který se soustředil. Tím se nejen zklidnil, ale vrátil svou pozornost k sobě.

Asertivita

Pavel jakožto důležitý a odpovědný hráč měl v týmu řadu nadstandardů. Mezi nimi však nebyla jen pozitiva. Výrazné negativum pro Pavla představovaly rozhovory s vedením před zápasem. Vedení na něho kladlo velkou odpovědnost, často se v hovorech objevovaly věty typu: „musíš!, ty nám to vyhraješ!, na tebe spoléháme!...“. Pro Pavla to znamenalo velký tlak a také vytržení z vlastní koncentrace, z předzápasového rituálu.

Pavel měl i jinde problémy nesplnit všechna přání nadřízených i kolegů, přijímal úkoly ostatních, řešil jejich problémy. Pavel byl zvyklý i z domova, že jejich rodina vždycky ostatním pomáhala a řešila problémy. Učili jsme se proto, jak být asertivní, jak se naučit říkat ne (Praško, Prašková, 2007). Prvním krokem ale bylo uznání, že má právo odmítnout žádost druhého. Mluvili jsme o tom, že pokud má být opravdu platným členem týmu, potřebuje mít čas a prostor kvalitně se připravit. A stejně to platí i v životě.

Zakotvení

Posílení odpovědnosti trenéra

Tento bod velmi souvisí s předchozím. Pavel často přesahoval meze své odpovědnosti. Bylo to tím, že přebíral úkoly druhých, ale také tím, že si bral na sebe práva druhých. To se projevovalo ve vztahu zejména k mladším hráčům, kterým nabízel pomoc v posilovně, možnost společně víc trénovat. Hráči to odmítali a on byl na ně naštvaný. Mluvili jsme tedy o tom, co znamená nabídka a že v sobě obsahuje i možnost odmítnutí. Pavel neměl právo svým spoluhráčům rozkazovat, co mají dělat. To je práce trenéra. Pavel se musel naučit toto akceptovat.

Pavlovi také měl občas při zápasech problémy se střídáním. Když se mu nedařilo zcela ideálně, přemítal, zda jít střídat či nikoli. I v tomto případě jsme se snažila zplnomocnit trenéra k provádění takových rozhodnutí a uvolnit tak Pavlovi mysl na hru jako takovou, a tím zlepšit jeho koncentraci.

Přijetí dospělosti

Pavel očekával za svou snahu a píli ocenění ze strany vedení týmu i spoluhráčů. Toho se mu však nedostávalo. Pracovali jsme na tom, aby Pavel byl schopen rozlišovat mezi jednotlivými lidmi, aby si vybral ty, na kterých mu záleží a o jejichž ocenění skutečně stojí. Často jsme mluvili o sportovním prostředí jako takovém, o jeho zaměření na výkon. Snažila jsem se mu ukázat, že ve světě dospělých se lidé zajímají často pouze o výsledek a nikoli o proces, jakým ho bylo dosaženo. Snaha je oceňována spíše ve školce.

Také jsem Pavla podporovala, aby viděl důsledky své práce zejména sám pro sebe, aby si více uvědomil svůj vlastní zisk.

Koníčky

Pavel neznal nic jiného než sport a školu. Na koníčky neměl čas, ničemu se nevěnoval. Podporovala jsem ho v poznávání světa, v četbě, návštěvě divadel. Pavel si našel zálibu zejména v četbě, návštěvě knihoven a kin. Také se vrátil ke svým oblíbeným procházkám po Praze.

Vztah s klientem

Za velmi důležitou součást spolupráce však považuji vztah mezi mnou a Pavlem. Pavel se postupně učil mi důvěřovat. Velmi dlouho i tak trvalo, než jsme se např. mohli dotknout tématu jeho rodiny. Práce s Pavlem byla pozvolná, potřeboval hodně času. Pavel měl tendence věnovat se lidem ve svém okolí, odbíhal v hovorech od sebe samého. Mým úkolem tedy často bylo vracet ho k vlastnímu prožívání, vlastnímu vidění světa, vlastní roli v něm.

Důležité bylo také přijetí klienta takového, jaký je, s jeho chybami, problémy i schopnostmi a výjimečnostmi. Pavel tak měl možnost být ve vztahu, aniž by se bál kritiky, aniž by se musel ochraňovat, ale také se učil přijímat své negativní stránky či nedokonalosti, a tím i sebe jako takového.

Závěr

V průběhu naší spolupráce docházelo postupně ke zklidňování klienta, ke zvyšování jeho sebevědomí. Cvičení ho bavila. Pavel byl velmi svědomitý klient, na konzultace chodil pravidelně, málokdy vynechával. I v tom se značí jeho cílevědomost. Zlepšování výkonnosti bylo pozorovatelné hlavně při zápasech, ve kterých se mu na začátku nedařilo. Dokázal tyto zátěžové momenty lépe zvládat, vydržel na hřišti a dokázal se znovu zkoncentrovat a hrát dobře. Také po nepovedeném zápase se uměl rychleji znovu zkoncentrovat na další trénink a dostával dříve chuť dál trénovat.

Myslím, že se podařilo také zmírnit napětí mezi Pavlem a jeho spoluhráči. Pavel k nim již nebyl tak kritický, dokázal přijmout jejich odmítnutí. V oblasti sociálního kontaktu však ještě zůstává u Pavla mnoho nedořešeného. Pavel byl velmi nevyprávěný, chyběl mu kontakt s kamarády. To se nám za dobu spolupráce nepodařilo příliš změnit.

Pavel začal více rozlišovat mezi svými kompetencemi a právy a právy a kompetencemi jiných. Naučil se, že může být v pořádku odmítnout žádost druhého.

Osobně to pro mě byla velmi příjemná spolupráce, zejména snahou Pavla zlepšit se. Zpočátku bylo těžké získat si jeho důvěru a utvořit prostor, kde by se cítil bezpečně. Často jsem musela klienta zastavovat, abychom se vešli do jedné konzultační hodiny. Klient měl tendence utíkat ve vyprávění k druhým, vyčítat jim, co nezvládli, a tak se i vyhýbat práci na sobě.

Byla období, kdy jsem o něj měla strach – vypadal hodně unaveně, bez energie. V průběhu naší spolupráce byl také zraněn. To byla období, kdy jsem ho hodně podporovala v tom, aby myslel na sebe, aby si bral tolik času, kolik potřebuje, aby odpočíval, aby se věnoval věcem, které ho baví.

Nejtěžším tématem byl vztah s kolegy. Dlouho trvalo, než Pavel připustil, že mohou mít jiný názor než on a že je v pořádku, když odmítají jeho nabídku pomoci.

V průběhu jsem velmi často užívala metafory – po celou dobu jsme např. pracovali s metaforou batohu, do kterého když si naloží moc, batoh neunes.

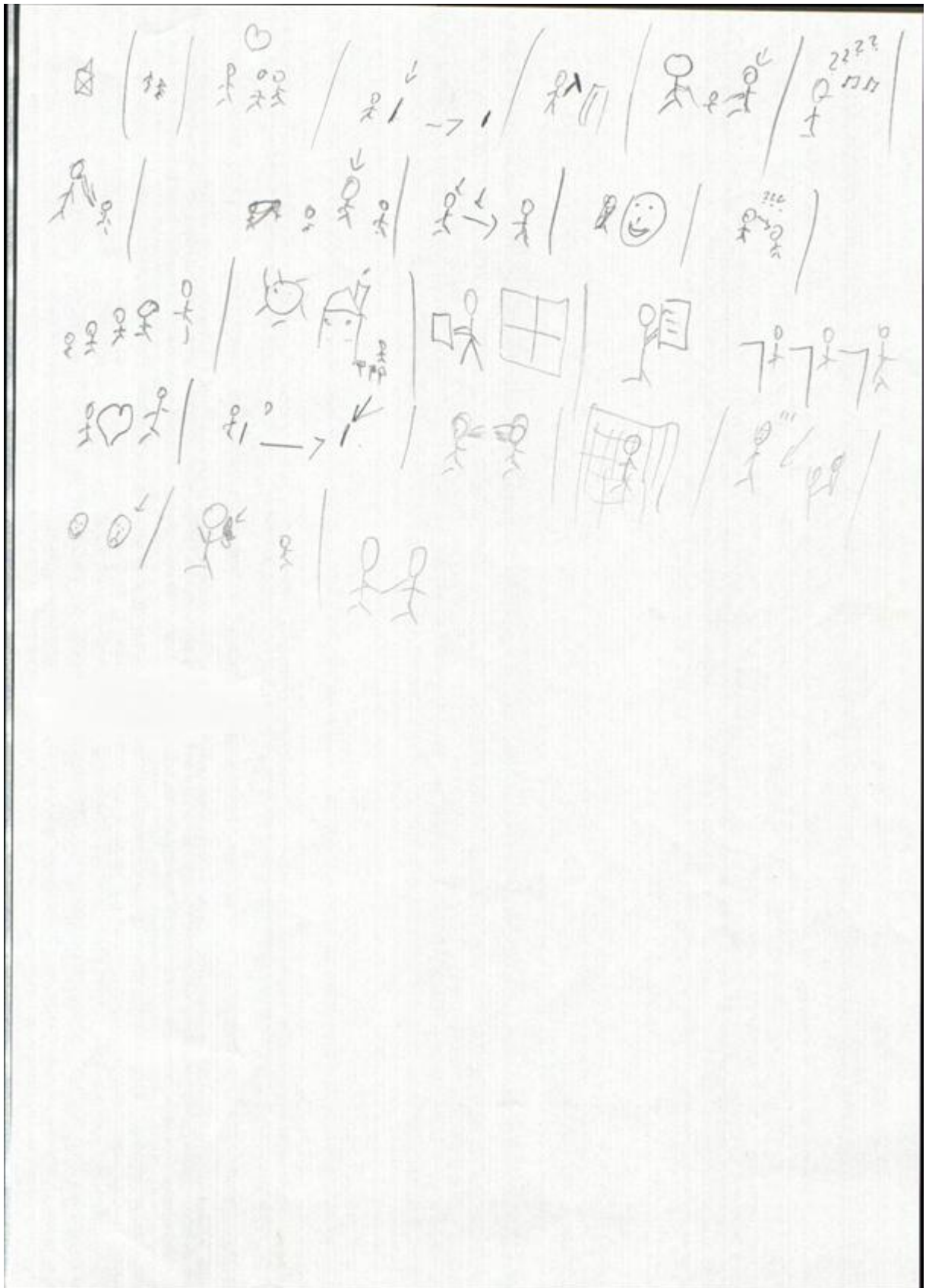
Naše konzultace skončili s koncem extraligy. Tématem pro další spolupráci by podle mého názoru mohly být zejména sociální vztahy. Toto téma by vyžadovalo spíše terapeutický přístup.

Literatura

- Chersonskij, B. G., & Bažin, E. F. (1984). *Piktogramma“ kak metod učenija ličnosti v norme i pri někotorych něrvno - psichičeskich zaboľevanijach (Metodičeskije rekomendacii)*. Leningrad, Russia: Leningradskij naučno-issledovatěľskij psichoněvrologičeskij institut im. V. M. Bechtěreva.
- Koubová N., & Nový, M. (2010). Nové trendy v psychologickém testování uchazečů k vojenské policii. In M. Stehlík (Ed.), *Zvládání extrémních situací. 3. ročník mezinárodní konference* (pp. 35 – 48). Prah: CASRI.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, P.A. (2005). *Imagery in sport* (1st ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Netík, K. (2002). *Minnesota Multiphasic Personality Inventory - 2: Manuál* (1. vyd.). Praha: Testcentrum.
- Pinsner, P. (2010). *Relaxace* (1. vyd.). Kolín: Pedrehab.
- Praško, J., & Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu* (2. vyd.). Praha: Grada.
- Taylor, J., & Wilson, J. G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives* (1st ed.). Champaign,: Human Kinetics.
- Zeigarnik, B. V. (1986). *Patopsychologija*. Moskva: Moskevská Státní Univerzita.

Příloha číslo 1

Protokol Metody piktoqramů



SEKCE 3 – SPORTOVNÍ TRENÉŘI Z POHLEDU PSYCHOLOGIE SPORTU

KOČOVANIE A TRANSFORMAČNÉ VEDENIE V ŠPORTE

Tomáš Gurský

Univerzita Komenského v Bratislavě. gursky@shmladost.sk

Abstrakt

Hoci koučovanie pochádza zo športu, v súčasnosti sa oveľa viac využíva ako metóda rozvíjania ľudského potenciálu v rôznych oblastiach od byznisu po osobný život. Využitie techník koučovania môže výrazne obohatiť repertoár každého trénera, ktorý pracuje v profesionálnom a výkonnostnom športe alebo v športe pre voľný čas. Predpokladom dobrého koučovania popri znalosti techník koučovania sú aj osobnostné kompetencie kouča a ich rozvoj. Príspevok je zameraný na základné techniky dlhodobého i krátkodobého koučovania a projekt Koučing Plus, ktorý sa týka poriadania seminárov pre trénerov v športe s cieľom naučiť ich techniky a súčasne rozvíjať osobnostné kompetencie trénera-kouča.

Kľúčové slová: Dlhodobé a krátkodobé koučovanie, transformačné vedenie, prikazovanie, podporovanie, delegovanie, osobnostné kompetencie kouča

Abstract

Although coaching became from a sport domain, recently has been much more used as a precisely elaborated method of developing of human potential in various areas from business to private life. Sport trainers and coaches working with professionals and performing athletes or either in sport for all can profit from techniques of coaching. A coach who knows specific techniques must also possess personal competencies to become an efficient coach. This contribution presents methods of long- and short-termed coaching and the project Coaching Plus for organizing seminars for coaches in sport, teaching them techniques of coaching and growing their personal competencies of a coach.

Key words: Short- and long-termed coaching in sport, transformational leading, directing, supporting, delegating, personal competencies of a coach



Koučovanie v športe a v byznise

Výraz koučovanie sa terminologicky viaže na anglický výraz *coaching*, čo znamená „usmerňovanie a rozvoj ľudí pomocou praktických skúseností, kde rozhodujúcim prvkom je štrukturovaný a riadený vzťah medzi koučom a koučovaným s cieľom dosiahnuť vopred stanovený úspech.“ (www.sk.wikipedia.org). Koučovanie pôvodne vzniklo v športovom prostredí, kde obvykle rozlišujeme dlhodobé a krátkodobé koučovanie. *Dlhodobé koučovanie* sa obsahovo viacmenej kryje s výchovou a usmerňovaním športovca v jeho kariére. V konkrétnej praxi to je riadenie tréningového procesu, harmonizácia jednotlivých zložiek športovej prípravy a regenerácie, zabezpečenie zdravotnej starostlivosti, denného režimu, stravovania, plán súťaží procesu a sledovanie školských výsledkov. Kouč nielen trénuje, ale aj organizuje, koordinuje, spolupracuje s rodičmi, trénermi-špecialistami, lekárom a masérom, prípadne je v kontakte so školou. Niektorí koučovia majú síce zmluvne stanovený počet dní, ktoré strávia so športovcom počas roka, ale je to v podstate práca na plný úväzok (Woodman, 1993). Pod *krátkodobým koučovaním* zvyčajne rozumieme časovo vymedzené usmerňovanie športovca tesne pred súťažou, počas nej a po jej ukončení. Ide o úzky vzťah medzi trénerom a zverencom s cieľom naladiť ho na súťaž, intervenovať počas súťaže poskytovaním taktických rád, povzbudzovaním alebo ukludňovaním a zhodnotením výkonu po súťaži.

V posledných rokoch koučovanie získava stále viac popularity v personalistike a rozvoji ľudských zdrojov. V tejto oblasti existuje rad prístupov ako *koučovanie s cieľom osobnostného rozvoja* (Atkinson a Chois 2009, Whitmore, 2009), *systemické koučovanie* (Parma, 2006) *rýchle, na riešenie zamerané koučovanie* (Szabo a Meier, 2010). Niektorí autori od koučovania v športe prechádzajú ku koučovaniu v pracovnom prostredí (napr. Gallwey, 1986 a 2000, Whitmore, 2008). John Whitmore, jeden z priekopníkov transpersonálneho koučovania, bol v minulosti profesionálnym automobilovým pretekárom a Timothy Gallwey sa venoval rozvíjaniu psychického potenciálu športovcov v zjazdovom lyžovaní, tenise a golfe (tzv. Inner Games). Koučovia sú v súčasnosti združovaní v medzinárodných federáciách a asociáciách ako International Coach Federation (ICF), Erickson College International (ECI), Českej asociácii koučů (ČAKO), Slovenskej asociácii koučov (SAKO), apod. V rámci nich sú vypracovávané metodické materiály, na základe ktorých sú účastníci kurzov tréningov a certifikovaní ako koučovia. Je zrejmé, že koučovanie v byznise môže byť využiteľné v dlhodobom vedení športovcov, kde počas kariéry dochádza k transformácii osobnosti, ako aj v krátkodobom súťažnom koučovaní. Koučovanie „s pridanou hodnotou“ sa takýmto spôsobom môže vrátiť do lona svojho vzniku – do športu.

Transakčné a transformačné vedenie

Pod *transakčným vedením* sa rozumie koučovanie zamerané výlučne na tie procesy, ktoré vedú k dosiahnutiu vopred vytýčeného cieľa, či k vyriešeniu problému. Využíva existujúce zdroje a hľadá najrýchlejšiu cestu k cieľu, ale neusiluje o hlbšie osobnostné zmeny. *Transformačné vedenie* je naproti tomu hlbší proces, ktorý má za cieľ objaviť potenciál človeka a jeho vnútorné zdroje. Koučovaný využíva svoje skúsenosti k sebareflexii, sebazoznaniu a k formovaniu osobnosti. Transformačné vedenie má štyri nadväzujúce fázy: riadenie, koučovanie, podporovanie a delegovanie (directing, coaching, supporting, delegating). Dobrý športový kouč disponuje schopnosťami, ktoré

umožnia športovcovi postupnú transformáciu. Športovec sa osobnostne vyvíja nerovnomerne, čo platí aj z hľadiska zložiek výkonnosti - technickej, fyzickej, taktickej a psychickej. Kouč hodnotí pokroky v každej oblasti a trpezlivo nabáda športovca k preberaniu čoraz väčšej samostatnosti a zodpovednosti tam, kde je jeho zverenec na to "zrelý".



Fáza riadenia

Riadenie je prvou fázou transformačného vedenia, ktorá prevažuje v období, keď športovec začína so športom. Učenie prebieha najlepšie, ak je nováčik priamo usmerňovaný, čo a ako má robiť. V športovom procese sa odporúča, aby najlepší tréneri pracovali s deťmi v ich športových začiatkoch, kedy sa utvárajú základné návyky v technike a prejavoch osobnosti. Pokiaľ sa nevytvoria správne návyky, je to limitujúci faktor budúceho športového majstrovstva. "Prerábanie" športovca neskôr je ťažké, niekedy dokonca nemožné. V komunikačnom štýle kouča prevláda *úlohový, autoritatívny a vysvetľujúci prístup*. Sociologicky sa potvrdilo, že nováčikovia a deti vyžadujú autoritu vodcu, ktorý má skúsenosti, nadhľad a "vie najlepšie". V dôsledku toho jestvuje potrebná disciplína a koncentrovanosť na úlohu. Táto fáza trvá dovtedy, kým si adept neosvojí činnosť do takej miery, že je schopný ju prevádzať samostatne a môže prevziať viac osobnej zodpovednosti. Ak v tejto fáze kouč nepracuje správne (napr. vzťah v komerčnom segmente založený na rovnici čas=peniaze), zhoršuje sa motivácia a vzťah k trénerovi (tzv. hodinový tréner). Zmyslom tejto fázy je vybudovanie správnych základov športovej techniky a vytvorenie vnútornej motivácie k športu (radosť, zážitok, učenie sa novému).

Fáza koučovania

Prechod od riadenia ku koučovaniu v športe je podstatnou kvalitatívnou zmenou. Ťažisko práce už nie je vo vysvetľovaní a kontrole, ale kouč sa snaží pochopiť športovca, získať predstavu o jeho prednostiach a slabinách. Práca sa opiera o rozvíjanie predností a odtraňovanie slabín ako aj z aktuálnej úrovne trénavateľnosti. Tenisový tréner a kouč Marián Vajda, ktorý viac rokov spolupracuje so svetovou jednotkou Djokovičom, hovorí: *“Tréningový plán robíme podľa toho, čo potrebuje, na aký turnaj sa chystá, ale aj podľa toho, ako ráno vyzerá...”* Je zrejmé, že blízky vzťah k športovcovi a odhad aktuálneho stavu sú predpokladom dobrého koučovania. Kouč má mať vhlad, čo je v danom momente najdôležitejšie vzhľadom na vytýčený cieľ. Kouč vytvára tréningové podnety, ktoré “sahnú” fyziológii a psychike športovca a posúvajú ho dopredu. Autoritatívny vzťah sa mení na partnerský a v komunikácii prevláda *diskusný štýl*.

Fáza podporovania

Oproti druhej fáze je rozdiel v prítomnosti kouča na jednotlivých tréningových fázach. Kouč už nemusí byť účastníkom každej tréningovej jednotky, ale mal by mať o nich prehľad a byť presvedčený o ich zmysluplnosti. Ak kondičný tréning prebieha pod vedením kondičného trénera, kouč by mal vedieť, akými prostriedkami tréner pracuje a na čo sa zameriava. Spätná väzba od kondičného trénera a od zverenca je nutná. Kouč potrebuje vedieť aj to, čo sa odohráva v rodinnom prostredí, v škole a iných oblastiach, ktoré vytvárajú sociálny systém športovca. Niekedy kouč vstupuje do procesu a organizuje, prípadne modifikuje procesy, aby zodpovedali cieľom dlhodobej prípravy. Súčasne prehľbuje uvedomenie a vnútornú motiváciu športovca k celkovému rastu (rozvoj motivačnej štruktúry).

Fáza delegovania

Cieľom dlhodobého koučovania je, aby športovec bol raz schopný uvažovať a rozhodovať akoby bol sám koučom (self-coaching). Je známe, že najlepší svetoví športovci si sami dokážu vytvoriť podporný tím okolo seba, vyberajú si trénerov, spolupracujú pri zostavovaní celoročného programu, apod. Majú vysoký stupeň sebaoznania a dokážu najlepšie odhadnúť, čo potrebujú. Obvykle vedia vycítiť, kde im chýba „kamienok do mozaiky úspechu“ a odhadnúť, s kým sa majú poradiť. Komunikačné prostriedky dnes dovoľujú, aby sa športovec radil s koučom aj na diaľku, či koná správne alebo nesprávne. V niektorých prípadoch je športovec blízko cieľa, ale kríza alebo nezdar mu zabráni dostať sa na vrchol a klesne na nižšiu úroveň (fáza regresie). Vtedy by kouč mal ostať nápomocný a nemal by utekať z bojiska. Transformácia je mnohoročný proces, ktorý si vyžaduje osobnostný rast nielen u športovca, ale aj u kouča.

Metóda GROW

Základnou metódou koučovania je rozhovor medzi koučom a koučovaným. Zo strany kouča ide teda o správne kladenie otázok a povzbudzovanie koučovaného, aby v sebe hľadal odpovede a ujasňoval si cestu a spôsoby ako dosiahnuť stanovený cieľ. Metóda GROW (angl. rast alebo rozvoj) má v jednotlivých písmenách štyri základné fázy koučovania:

- **Goals** – ciele, ktoré si koučovaný stanovuje za pomoci kouča
- **Reality** – realita, v ktorej sa koučovaný momentálne nachádza
- **Options** – možnosti a zdroje, ktoré má koučovaný k dispozícii
- **Will** – voľba alebo záväzok koučovaného ísť stanovenou cestou

Kouč je len sprievodcom a podporovateľom na tejto ceste. Nezasahuje a neintervenuje vlastnými nápadmi alebo skúsenosťami do procesu, necháva koučovaného, aby sám určil cieľ, hľadal cestu a robil vlastné rozhodnutia. Milt Erickson, jeden zo zakladateľov koučingu prirovnáva proces koučingu k svojmu zážitku z detstva, keď sa k ich rodinnému domu zatúlal cudzí kôň. On vysadol na koňa, ale nevedel, ako ho ovládať. Nechal ho teda slobodne ísť a kôň sám našiel cestu domov (podľa Atkinson a Chois, 2009)

Osobnosť kouča

V praktických kurzoch koučingu je dôraz kladený najmä na metódu, ktorú si účastníci kurzu osvojujú. Koučovať môže každý, kto má dostatok snahy a záujmu učiť sa. Avšak dobrý kouč by mal mať aj osobnostné predpoklady pre túto prácu. Športovec si predsa vyberá trénera, ktorý má za sebou výsledky, potrebné znalosti a vnútornú charizmu. Osobnostné kompetencie dobrého trénera a dobrého kouča môžu byť podobné:

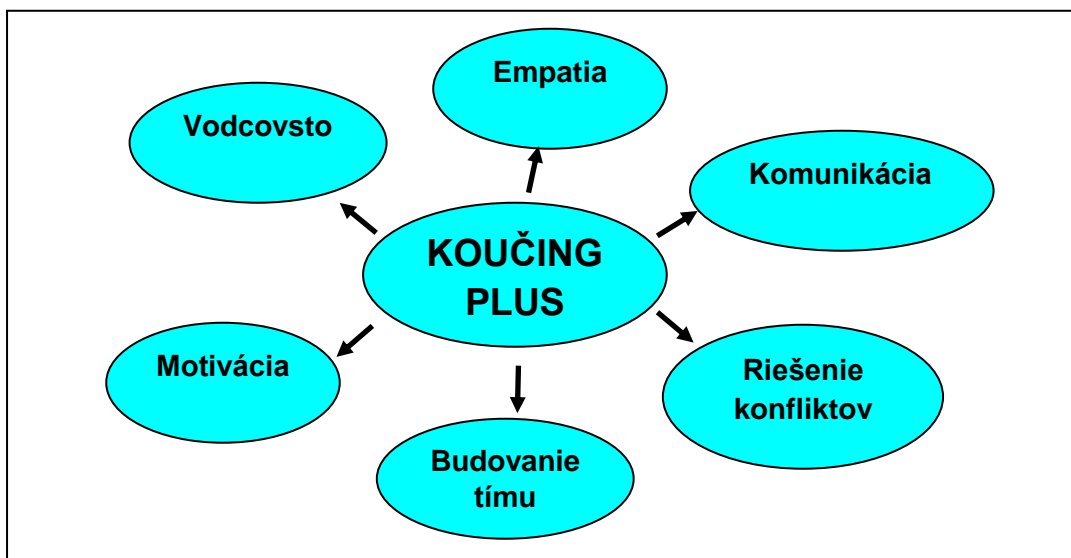
- **Trpezlivosť** – schopnosť pracovať so zverencom krok za krokom. V koučovaní je to schopnosť počkať si na vhodný moment a potlačiť v sebe "vnútorného experta", ale radšej nechať športovca, aby sa sám stal expertom.
- **Objektívnosť** – schopnosť vidieť a posudzovať triezvo. V koučovaní treba ostať objektívny a zachovať triezve videnie vecí, ktoré koučovaný vníma príliš emotívne.
- **Empatia** – schopnosť vcítiť sa do druhého človeka. V koučovaní je to umenie načúvať, vnímať signály spätnej väzby od koučovaného.
- **Komunikatívnosť** – schopnosť verbálne vyjadrovať myšlienky a mať konzistentný prejav. V koučovaní je to obratnosť formulovania otázok, porozumenie odpovediam a schopnosť sebakontroly neverbálnych prejavov.
- **Motivácia** – vysoký stupeň sebamotivácie, ale aj schopnosť motivovať druhých, dokázať prekonávať prekážky a problémy.
- **Sebapoznanie** – mať dostatočné životné skúsenosti, ktoré umožňujú nadhľad a perspektívne videnie vecí.
- **Pamäť** – schopnosť rozlíšiť dôležité od nedôležitého, zapamätať si informácie, ktoré sú kľúčové pre ďalšiu prácu.
- **Flexibilita a odvaha** – schopnosť meniť zorný uhol pohľadu, prípadne zmeniť postoj. Odvaha opustiť neúčinné stereotypy a vydržať sprievodné konfrontácie.

- **Vodcovstvo** – schopnosť prevziať rolu vodcu, ak to situácia vyžaduje. V športovom koučovaní vedieť, kedy treba prikazovať, koučovať, podporovať, či delegovať samostatné úlohy. Schopnosť pracovať s individualitami, odhadnúť silné stránky každého a vybudovať silný tím (team-building platí najmä pre tímové športy).

Projekt Koučing Plus

V početných psychologických seminároch pre trénerov sa stretávame s tým, že ak má tréner dlhodobo nevyriešený vlastný problém, obvykle nedokáže efektívne pracovať, najmä v tej oblasti, ktorá je príbuzná s jeho osobným problémom alebo osobnostnou slabinou (napr. tréner, ktorý nemá vnútornú motiváciu, nedokáže účinne pracovať s nedostatočne motivovaným športovcom). Kazuisticky sme spracovali prípad, kedy tréner stratil sebaistotu v záverečnej fáze prípravy zverenca na OH, pretože v minulosti ako športovec sám zlyhal na olympiáde. Kľúčom k úspechu bolo prepracovanie jeho osobnej traumy z minulosti (Gurský, 2010). Transformačný proces je dôležitý aj v tom zmysle, že osobnosť vrcholového športovca je egocentricky orientovaná, kým u trénera je potrebná primárna orientácia na zverencov. Koučovanie môže byť vysoko účinná metóda, ale ešte účinnejšia bude vtedy, ak kouč nie je zaťažovaný a má zvládnuté vlastné problémy v danej oblasti.

Základná myšlienka projektu Koučing Plus je, že jednotlivé semináre pre trénerov by mali obsahovať pridanú hodnotu zo športovej praxe ako aj vybrané témy osobnostných kompetencií. Tréneri si môžu vyberať tie semináre, kde sa pracuje s kompetenciami, ktoré potrebujú rozvíjať.



V tomto roku sa na prvých troch seminároch zúčastnilo 23 trénerov (5, 8, 11) z nasledujúcich športov: tenis, zjazdové lyžovanie, bedminton, šerm, horská cyklistika, športová gymnastika, vodný slalom, plávanie a ľadový hokej. Prevažne to boli skúsení tréneri, ktorí pracujú s rôznymi vekovými kategóriami a majú mnohoročnú prax (včítane 5 reprezentačných trénerov). Predbežné výsledky sú povzbudivé, pretože tréneri majú dlhodobý záujem pokračovať v projekte. Reflexie a hodnotenia účastníkov ukazujú niekoľko zaujímavých faktov:

- niektorí tréneri nepoznajú pojem koučovanie v modernom slova zmysle, ale chápu ho tradične ako krátkodobé koučovanie (t.j. intervencie počas súťaže) alebo ako výchovné usmerňovanie,
- niektorí tréneri využívajú prvky koučingu nevedome (na čo prichádzajú v priebehu seminára),
- koučovanie v tímových športoch má isté špecifiká a je potrebné, aby tréner mal osobitné znalosti a kompetencie (vodcovstvo a team-building)
- v koučovaní žien v športe sa ukazuje rozdielny prístup v porovnaní s koučovaním mužov,
- koučovanie v detskom veku je otáznе (je možné, že koučovanie tu vôbec nie je ťažisková metóda),
- workshop s cvičeniami a modelovými situáciami, ktoré umožňujú precvičovať role kouča a koučovaného, vytvárajú moment pochopenia metódy (aha-zážitok)

Na tieto poznatky a reflexie sa budeme zameriavať pri organizácii najbližších seminárov.

Literatura

- Atkinson M., Chois R. (2009). *Koučink – věda i umění. Vnitřní dynamika*. Praha: Portál.
- Birch P. (2005). *Koučování. Výběr osvědčených technik a postupů*. Brno: CP Books.
- Daňková M. (2008). *Koučování – kdy, jak a proč*. Praha: Grada Publishing.
- Gallwey T. (2000). *The Inner Game of Work*. New York: Random House.
- Gurský T. (2010). Psychologická příprava strelca pred Olympijskými hrami. Mezinárodní konference: *Psychologie sportu v praxi aneb Cesty ke sportovnímu úspěchu – Sborník*, str. 68-72, Praha: FF UK.
- Howe B. (1993). Psychological Skills and Coaching. *Sport Science Review* 2/93, str. 30-47.
- Parma P. (2006). *Umění koučovat*. Systemické koučování ve firmě, rodině a škole pro kouče i koučované, studenty, odborníky i veřejnost. Praha: Alfa Publishing.
- Spink K. (1992). Kommunikation un Coaching. *Die Leichtathletik* 43/92 str.15-16.
- Szabó P., Meier D. (2010). *Koučovanie - krátko, jednoducho, účinne*. Banská Bystrica: DALI-BB.
- Whitmore J. (2009). *Koučování. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management.
- Woodman L. (1993). Coaching: A Science, An Art, An Emerging Profesion. *Sport Science Review*, str. 30-44, Champaign, IL: Human Kinetics.

Internetové odkazy

- Česká asociace koučů - www.cako.cz
- Medzinárodná federácia koučov – www.icf.sk
- Slovenská asociácia koučov – www.koucovia.sk
- Slovenská wikipédia – <http://sk.wikipedia.org/wiki/Kou%C4%8Ding>

ENYSSP – EVROPSKÁ SÍŤ MLADÝCH SPECIALISTŮ V SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII

Michala Bednáriková, Anastasiya Khomutova

T-Systems Slovakia, s.r o., Košice, Slovenská republika, Člen Výkonného Výboru ENYSSP, Oddělení aplikované sportovní psychologie. bednarikova.michala@gmail.com

Univerzita Palackého v Olomouci; Člen Výkonného Výboru ENYSSP, Oddělení výzkumu ve sportovní psychologii. khomutova.a@gmail.com

Abstrakt

The European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP) je mezinárodní organizace zabývající se podporou a šířením znalostí v oblasti psychologie sportu a výkonu, zejména ve výzkumu, vzdělávání a aplikované práci. Hlavním cílem výzkumné skupiny je podpora a šíření výzkumných poznatků o psychologii sportu a výkonu přes podporu kvalitativních a kvantitativních výzkumů a snahu o usnadnění integrace příslušníků ENYSSP do vědecké komunity. Hlavním cílem oddělení aplikované sportovní psychologie je podpora mladých specialistů v aplikování naučených poznatků a zručností do praxe a to formou vytváření fóra, na kterém specialisté v oboru psychologie sportu mohou komunikovat a učit se od sebe navzájem. Oddělení vzdělávání poskytuje informace o vzdělávacích programech v rámci psychologie sportu v Evropě, o relevantní literatuře a také o konferencích v této oblasti. Nedílnou součástí ENYSSP jsou každoroční workshopy, probíhající v různých evropských zemích již od roku 2004.

Klíčová slova: ENYSSP, vzdělání, výzkum, aplikovaná sportovní psychologie, cross-kulturní

Abstract

The European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP) is an international organisation focused on the promotion and dissemination of knowledge in the field of sport and exercise psychology in the areas of research, education and applied work. The main purpose of the research group is to promote and disseminate research knowledge on sport and exercise psychology by stimulating qualitative and quantitative research and facilitating the integration of ENYSSP's members into the scientific community. The main aim of applied department is to encourage novice specialists to apply the gained knowledge and experiences in practice, using ENYSSP as a platform for communication between young specialists in sport psychology. The education group provides the information on sport psychology educational programs in Europe, sport psychology literature and on conferences in the field. One of the most important parts of ENYSSP is annual workshop, which has been organized in different European countries since 2004.

Key words: ENYSSP, education, research, applied sport psychology, cross-cultural

Evropská síť mladých specialistů v sportovní psychologii (ENYSSP) je mezinárodní organizace zabývající se podporou a šířením znalostí v oblasti psychologie sportu a výkonu a to v oblasti výzkumu, vzdělávání a aplikované práci. Organizace byla založena v roce 2004 a její prvním prezidentem byl zvolen Xavier Sanchez (Španělsko/Nizozemsko). Po čtyřletém období v roce 2007 se druhou presidentkou stala Caroline Jannes (Belgie). Třetím prezidentem se přednedávne stal Fredrik Weibull (Švédsko/Velká Británie), který byl zvolen v červenci 2011 v rámci The 13th European Congress of Sport Psychology na Madeiře.

Hlavním cílem ENYSSP je vytvoření společné řeči a poskytování podpory v oblasti vzdělávání, výzkumu a odborné praxe pro mladé kvalifikované odborníky nebo zájemce o psychologii sportu a její výzkum. ENYSSP také úzce spolupracuje s dalšími organizacemi a vyššími školami, které se zaměřují na psychologii sportu a výkonu. Dalším zaměřením je zajišťování a koordinace evropských vztahů mezi mladými vědci, pedagogy a odborníky, a mimo jiné by síť ENYSSP ráda přispěla k vývoji a standardizaci oficiálních vzdělávacích vysokoškolských programů sportovní psychologie v Evropě. Mimo jiné ENYSSP se také snaží podporovat a usnadňovat mezinárodní spolupráci v oblasti výzkumu, vzdělávání a aplikované práce v psychologii sportu a výkonu. Důležitým úkolem je také propagace oboru mezi sportovními svazy a kluby, zdravotními centry atd.

ENYSSP se skládá ze třech spolupracujících oddělení: aplikovaná psychologie sportu, vzdělávání a výzkum. Hlavním cílem oddělení aplikované sportovní psychologie je podpora mladých specialistů v aplikování naučených poznatků a zručností do praxe, a to formou vytváření fóra, na kterém specialisti v oboru psychologie sportu mohou komunikovat a učit se od sebe navzájem. V současné době se připravují praktické rady, případové studie, odkazy a přehled užitečné literatury z různých odvětví sportovní psychologie, které budou k dispozici na internetových stránkách ENYSSP.

Naším cílem je vybudovat dobrou databázi s aplikovanými zdroji, které budou snadno dostupné všem členům, pomocí spolupráce a účasti všech členů ENYSSP se zájmem o aplikované oblasti. Koordinátoři oddělení Michala Bednáriková (Slovensko) a Mark Schuls (Nizozemí) kontrolují informace obdržené od členů organizace a zveřejňují je na internetových stránkách pro využití v praxi.

Oddělení aplikované sportovní psychologie usiluje o zvýšení počtu a zkvalitnění příspěvků na konferencích v našem oboru, aby se konference staly přitažlivějšími pro praktikující sportovní psychology. Domníváme se, že pokud budou praktikující odborníci sdílet své zkušenosti na konferencích, přispějí tak ke zkvalitnění odborné praxe v oblasti psychologie sportu.

Hlavním cílem výzkumné skupiny ENYSSP je podpora a šíření výzkumných poznatků o psychologii sportu a výkonu. Oddělení podporuje kvalitativní a kvantitativní výzkum, a usiluje o integraci členů ENYSSP do vědecké komunity. Koordinátoři výzkumného oddělení Anastasiya Khomutova (Ukrajina/Česko) a Nikos Zourbanos (Řecko) se zabývají výměnou informací o nejnovějších výzkumech a nástrojích v dané oblasti, dále diskuzemi o specifických tématech během workshopů a seminářů, ale zejména cross-kulturními výzkumy a překlady nejčastěji používaných dotazníků do evropských jazyků a v neposlední řadě mají na starost vědeckou spolupráci v rámci Evropy.

Koordinátoři oddělení vzdělávání Carla Meijen (Nizozemí/ Velká Británie) a Kwok Ng (Velká Británie / Finsko) poskytují informace o evropských vzdělávacích programech v psychologii sportu, a také o nové literatuře, konferencích a workshopech v oboru.

Nedílnou součástí ENYSSPu jsou každoroční workshopy, které probíhají již od roku 2004 v různých Evropských státech, jako Nizozemí, Španělsko, Řecko, Itálie, Portugálie a Belgie. Během workshopu se členové organizace mají možnost osobně sejit, navázat spolupráci, vyzkoušet vlastní prezentaci anebo zúčastnit se posterové sekce, a také navštívit přednášky známých sportovních psychologů a vědců současnosti, jako Tatiana Ryba, Stuart Biddle, Jury Hanin, Martin Hagger, Mattia Piffaretti, Urban Johnson atd.

SEZNAM PŘEDNÁŠEJÍCÍCH

Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Od roku 1997 pracuje na katedře tělesné a sportovní výchovy Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Zabývá se psychologií sportu, teorií a praxí pohybové rekreace, lyžování a bruslení. BenesovaDanka@seznam.cz

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Je vedoucí Katedry společenských věd ve sportu na FSS, Masarykova univerzita, kde vyučuje např. Psychologii sportu, Psychologii koučování, Psychologii zdraví, Psychomotoriku aj. Pracuje jako sportovní psycholog (v současnosti aktivní spolupráce s cca 30 klienty). Je členem řešitelského týmu Výzkumného záměru Škola a zdraví 21 (Ped. fakulta MU). blahutkova@fsps.muni.cz

PhDr. Tomáš Gurský

Absolvent klinické psychologie na FF Univerzity Komenského v Bratislavě. Od roku 1991 vede vlastní sportovně-psychologickou praxi Top-Fit, kde spolupracoval s olympijskými vítězi, medailisty z ME a MS, ale i s rodiči a jejich dětmi začínajícími se sportem. Od roku 1999 vyučuje Sportovní psychologii na Univerzitě Komenského v Bratislavě. Je předsedou Společnosti športovej psychológie na Slovensku a členem mezinárodní skupiny Forum for Applied Sport Psychology in Top-Sport. gursky@shmladost.sk

PhDr. PaedDr. Pavel Harsa, Ph.D.

Pracuje na pozici vedoucího psychologa 1. LF UK a VFN v Praze. Zabývá se psychodiagnostikou, psychoterapií, výzkumem a výukou studentů na 1. LF UK (lékařská psychologie) a PedF UK (psychologie sportu) a také je školitelem postgraduálních studentů na 1. LF UK - obor lékařská psychologie. Dále se věnuje psychologii sportu jako psycholog, supervizor a lektor. HarsaPavel@seznam.cz

Doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D.

Absolventka FTVS UK a FF UK obor psychologie. Působí na Katedře psychologie, Pedagogická fakulta, Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. Zaměřuje se na vztah psychiky a pohybu v průběhu ontogeneze a na problematiku využití aktivního pohybu v prevenci a léčbě psychických poruch a onemocnění. Podílí se na vědecké spolupráci a možnosti výměny s universitami v Belgii, Švédsku, Itálii, Portugalsku, Německu. belahatlova@centrum.cz

Mgr. Veronika Kavková

Působí na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci jako doktorandka ve 2. ročníku. Zabývá se využitím mentálních technik ke zvyšování výkonu sportovců, především pak technikou imaginace. Také se zabývá výzkumem relaxační metody floatingu a jejího vlivu na člověka s přesahem na sportovní populaci. vasifa@seznam.cz

Mgr. Anastasiya Khomutova

Působí na Katedře aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci. Je členkou Výkonného Výboru ENYSSP, Oddělení výzkumu ve sportovní psychologii. Její výzkumné zaměření jsou multikulturní sportovní týmy, cross-kulturní komparace, sportovní migrace. khomutova.a@gmail.com

Mgr. Zuzana Němečková

V roce 2009 dokončila studia na Katedře Psychologie se zaměřením na sociální psychologii. Od roku 2009 pracuje v CASRI (Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu), kde se věnuje mimo jiné diagnostické a poradenské práci se sportovci z různých odvětví (veslování, atletika, sportovní střelba, házená, vodní slalom) na reprezentační úrovni. Od roku 2010 působí externě v psychologické poradně pro sportovce Psychosport. zuz.nemeckova@gmail.com

Mgr. Viktor Pacholík

Působí na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity jako asistent a student postgraduálního doktorského studia, kde se zabývá především psychologíí sportu, psychomotorickými aktivitami a plaváním osob se specifickými potřebami. Současně studuje psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci mimouniverzitních aktivit se věnuje lektorské činnosti ve stejných oblastech. Je členem České kinantropologické společnosti, Slovenské vedecké spoločnosti pre telesnú výchovu a šport, České společnosti studentů psychologie a mimořádným členem Českomoravské psychologické společnosti a Asociace psychologů sportu ČR. pacholik@fspd.muni.cz

Mgr. Lukáš Mička

Od roku 2011 studuje postgraduální doktorandské studium Kinantropologie na UK FTVS Praha na katedrách gymnastiky a plaveckých sportů. Zaměřuje se na pohybovou gramotnost vysokoškolské populace. Na UK FTVS Praha absolvoval od roku 2006 bakalářské studium a v návaznosti i magisterské studium Tělesné výchovy a sportu se specializací na plavecké sporty (Trenér I. tř.). V rámci diplomové práce řešil problematiku psychologické přípravy plavců. Několik let působí jako trenér a učitel plavání.

Mgr. Jitka Pokorná

Od roku 1999 působí na katedře plaveckých sportů UK FTVS Praha. Odborně se profiluje do oblasti techniky a didaktiky plaveckých způsobů a sportovního plavání. V souvislosti s postgraduálním doktorandským studiem Kinantropologie na UK FTVS Praha dále řeší problematiku rámcových vzdělávacích programů na sekundárním a terciárním stupni vzdělávání pro oblast Člověk a zdraví na katedře pedagogiky a psychologie a didaktiky TV a sportu. Je členem České kinantropologické společnosti a komise plavání České asociace univerzitního sportu. Podílí se aktivně v rámci fakulty a pražských vysokých škol na organizaci vysokoškolského sportu pro oblast plavání, organizuje vzdělávací kurzy pro trenéry a učitele plavání, v mimopracovních aktivitách působí jako aktivní trenérka a učitelka plavání. jpokorna@ftvs.cuni.cz

PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D.

Vystudovala obor pedagogika – psychologie a jednooborová psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Během studií se věnovala využití různých druhů terapie (arteterapie, muzikoterapie, pohybová terapie) při práci s klientem. Při studiu v zahraničí na Freie Universität Berlin se hlouběji věnovala oblasti rozvoje komunikačních dovedností.

Od roku 2006 působí na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu, PALESTRA, věnuje se tvorbě a realizaci projektů osobnostního rozvoje různých cílových skupin. Součástí její specializace je pedagogicko-psychologická diagnostika a poradenství. Je členem Českomoravské psychologické společnosti a České pedagogické společnosti. marketa.sauer@atlas.cz

PhDr. Jiří Šlédr

Psycholog psychologické sportovní poradny HAMR-Sport a.s., převážně spolupracuje s reprezentanty ČR, např. házená, box, golf, tenis, nohejbal, šerm, beachvolejbal, squash, jachting, sjezdové lyžování, hokej, atd. Přes 20 let přednášel na FTVS UK, PedF UK, MFF UK. Přes 25 let pracuje s reprezentací ČR v různých sportech. Profesionální tenisový trenér. jiri.sledr@hamrsport.cz

Mgr. Jana Šopíková, Ph.D.

Pracuje v Centru sportovních aktivit (CESA) Vysokého učení technického (VUT) v Brně jako odborný asistent. Věnuje se problematice postojů společnosti k aktivnímu způsobu života a dále ergonomii práce a běžných denních činností člověka v rámci prevence poruch pohybového systému. Jako fyzioterapeut je členkou UNIFY ČR a při CESA vede Fyzioterapeutickou poradnu, kde poskytuje studentům VUT a veřejnosti odborné poradenství a pomoc v oblasti poruch pohybového systému. johancas@centrum.cz

Mgr. Mikuláš Splítek

Aktivní sportovec, v mládí účastník mistrovství republiky družstev v tenise, v posledních letech českého poháru v olympijském triatlonu. Vystudoval Sportovní gymnázium v Plzni a následně Pedagogickou fakultu ZČU obor Psychologie – Tělesná výchova. Rok poznával anglický vzdělávací systém na Brunel University v Londýně. Nyní doktorandem na FTVS UK. splitek.m@gmail.com

PaedDr. Marián Paulenka

Štúdium ukončené v roku 2009 na Fakulte humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – katedra telesnej výchovy a športu. Zameranie kondičný tréning, úpoly a bojové umenia. V súčasnosti pôsobí ako kondičný tréner a tiež ako inštruktor sebaobrany. Taktiež prebiehajúce doktorandské štúdium (KTVŠ FHV UMB v BB) so zameraním na psychológiu v športe – najmä v bojových umeniach a bojových športoch.

Mgr. Michaela Vaňová

Pôsobí ako asistent na Katedre psychológie Pedagogickej fakulty UMB v Banskej Bystrici. Vedecká činnosť v oblasti aplikovanej psychológie, najmä pedagogická a školská psychológia. Má prax ako školská psychologička na strednej škole, od roku 2010 členka výboru Asociácie školskej psychológie ČR a SR. michaela.vanova@umb.sk

Doc. PaedDr. Klaudia Zusková, Ph.D.

Působí jako pedagog na Univerzitě Pavla Jozefa Šafárika v Košicích, kde se specializuje na oblast psychologie sportu a psychologie tělesné výchovy. Vzdělání v oblasti sportovních věd a psychologie získala na univerzitách v Prešově, Bratislavě a Banskej Bystrici. Od roku 2003 do 2011 byla členkou výkonného výboru Evropské federace psychologie sportu (FEPSAC). Je místopředsedou Společnosti psychologie sportu na Slovensku. Spoluautorkou publikácie „Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie a športu“. klaudiask@yahoo.com

PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2011

aneb

NEDÍLNÁ SOUČÁST PŘÍPRAVY SPORTOVCE

- Vydala:** Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta
ve spolupráci s
Asociací psychologů sportu ČR & European Science and Art Publishing
- Edice:** sborník
- Editoři:** Mgr. Veronika Baláková
PhDr. Jiří Kirchner, Ph. D.
- Recenzenti:** Doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph. D.
Mgr. Michal Šafář, Ph. D.
Doc. PaedDr. Klaudia Zusková, Ph. D.
- Tisková úprava:** PhDr. Jiří Kirchner, Ph. D.