

2012

# Psychologie sportu v praxi 2012

aneb

Nedílná součást přípravy sportovce

Marie Blahutková, Viktor Pacholík (editoři)  
Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií  
Asociace psychologů sportu České republiky

Brno 2012





Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií  
Masaryk University, Faculty of Sports Studies  
Asociace psychologů sportu České republiky

# **PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2012**

## **aneb**

### **Nedílná součást přípravy sportovce**

Sborník příspěvků z mezinárodní odborné konference  
konané 5.–6. října 2012 v Brně

Full-Text Conference Proceedings of International Conference  
5<sup>th</sup>–6<sup>th</sup> October 2012 in Brno



Brno 2012

Editoři: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.  
Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.

Recenzenti: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.  
doc. PhDr. Vlasta Vilímová, CSc.

DVD s plnými texty příspěvků je součástí tištěného sborníku abstraktů.

Za obsah textu odpovídají autoři. Kvalita tabulek, grafů a obrázků odpovídá podkladům dodaným autory. Publikace neprošla jazykovou úpravou.

The enclosed DVD is included in the printed version of the Proceedings of Abstracts.

The authors respond for text content. The quality of the tables, graphs and figures correspond to the received submissions.

## Obsah

|                                                                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bardiovský Miloslav, Píteková Romana, Moudr Vratislav: <i>Športovanie handicapovaných – post-traumatický návrat k žitiu</i> .....                                                              | 5   |
| Birová Zuzana, Jančoková Ľudmila, Paugschová Božena: <i>Vplyv psychorelaxačných techník na rozvoj agility v basketbale</i> .....                                                               | 17  |
| Blahutková Marie, Janošková Hana, Voráčková Kateřina: <i>Sport jako prvek kvality života u vysokoškolských studentů</i> .....                                                                  | 27  |
| Blahutková Marie: <i>Využití pozitivních přístupů v práci se sportovcem</i> .....                                                                                                              | 40  |
| Dvorský Jaroslav: <i>Využití stimulatoru volného pádu v psychologickém výzkumu</i> .....                                                                                                       | 47  |
| Falář Josef: <i>Prožitky ve sportovním zápole a ve válečném boji</i> .....                                                                                                                     | 53  |
| Gurský Tomáš: <i>Prevenca zranení a možnosti práce športového psychológa</i> .....                                                                                                             | 64  |
| Gurský Tomáš: <i>Psychologická prevencia zranení v športe – cvičenie</i> .....                                                                                                                 | 72  |
| Hátlová Běla, Adámková Ségard Milena, Bašný Zdeněk sen.: <i>Psychomotorická terapie, historické prameny</i> .....                                                                              | 74  |
| Kavková Veronika, Taušová Jitka, Malůš Marek: <i>Jakým způsobem lze využít imaginaci a floating k nácviku sportovní dovednosti?</i> .....                                                      | 91  |
| Kovářová Lenka, Radová Eva, Kovář Karel: <i>Využití autogenního tréninku v praxi</i> .....                                                                                                     | 100 |
| Krsňáková Lucia: <i>Analýza vybraných osobnostných charakteristik pretekárov VŠC Dukla Banská Bystrica v modernom päťboji</i> .....                                                            | 106 |
| Louková Tereza, Blahutková Marie: <i>Psychomotorika jako součást tělesné výchovy na základní škole</i> .....                                                                                   | 116 |
| Mach Jan, Blahutková Marie, Ondráček Jan: <i>Podíl hodnotových orientací na aktuálním výkonu v biatlonu</i> .....                                                                              | 127 |
| Pacholík Viktor, Blahutková Marie: <i>Halliwickův koncept jako prostředek odstraňování anxiозity z vodního prostředí osob s tělesným postižením</i> .....                                      | 135 |
| Potočníková Jana, Gregor, Tomáš, Medeková Helena: <i>Temperament ako významný faktor športovej úspešnosti</i> .....                                                                            | 148 |
| Ryba Jiří, Krempa Ondřej: <i>Zjišťování motivační úrovně u mladých fotbalistů různé výkonnosti</i> ..                                                                                          | 159 |
| Smékal Vladimír: <i>Pozitivní přístupy v životě: Osobnost sportovce v zrcadle pozitivní psychologie a příbuzných koncepcí teorií</i> .....                                                     | 167 |
| Válková, Hana: <i>Smysl psychologie sportu</i> .....                                                                                                                                           | 176 |
| Voborný Jiří, Zeman Tomáš, Blahutková Marie: <i>Dynamika předzápasových a pozápasových subjektivních prožitků a stavů fotbalových rozhodčích a jejich porovnání s běžnou populací ČR</i> ..... | 182 |
| Zdechovský Tomáš: <i>Moderní metody tréninku sportovců pomocí neurotechnologií</i> .....                                                                                                       | 193 |
| Seznam autorů a kontaktních informací .....                                                                                                                                                    | 199 |

## Contents

|                                                                                                                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bardiovský Miloslav, Píteková Romana, Moudr Vratislav: <i>Physical Training of Handicapped – Posttraumatic return to Life</i> .....                                                                                    | 5   |
| Birová Zuzana, Jančoková Ľudmila, Paugschová Božena: <i>An Impact of Psychorelaxation Techniques on a Development of Agility in Basketball</i> .....                                                                   | 17  |
| Blahutková Marie, Janošková Hana, Voráčková Kateřina: <i>Sport as an element of the quality of life for university students</i> .....                                                                                  | 27  |
| Blahutková Marie: <i>Use positive approaches in working with athlete</i> .....                                                                                                                                         | 40  |
| Dvorský Jaroslav: <i>A free fall simulation usage in psychical investigation</i> .....                                                                                                                                 | 47  |
| Falář Josef: <i>Experiences in sport struggles and in martial combat</i> .....                                                                                                                                         | 53  |
| Gurský Tomáš: <i>Injury prevention and psychological interventions</i> .....                                                                                                                                           | 64  |
| Gurský Tomáš: <i>Psychological Injury prevention in Sport – Workshop</i> .....                                                                                                                                         | 72  |
| Hátlová Běla, Adámková Ségard Milena, Bašný Zdeněk sen.: <i>Psychomotor Therapy, Historical Sources</i> .....                                                                                                          | 74  |
| Kavková Veronika, Taušová Jitka, Malůš Marek: <i>How can be imagination and floatation use to practicing sports skill?</i> .....                                                                                       | 91  |
| Kovářová Lenka, Radová Eva, Kovář Karel: <i>The use of autogenic training in practice</i> .....                                                                                                                        | 100 |
| Krsňáková Lucia: <i>Analysis of the personal characteristics of modern pentathletes in VŠC Dukla Banská Bystrica</i> .....                                                                                             | 106 |
| Louková Tereza, Blahutková Marie: <i>Psychomotricity as a part of PE on basic school</i> .....                                                                                                                         | 116 |
| Mach Jan, Blahutková Marie, Ondráček Jan: <i>The share of value orientations on the current performance in biathlon</i> .....                                                                                          | 127 |
| Pacholík Viktor, Blahutková Marie: <i>Halliwick concept as a means of removing anxiety of a watter environments of the people with disability</i> .....                                                                | 135 |
| Potočníková Jana, Gregor Tomáš, Medeková Helena: <i>Temperament as the important factor of sport successfulness</i> .....                                                                                              | 148 |
| Ryba Jiří, Krempa Ondřej: <i>Recognition motivation levels of young fotball players various performance efficiency</i> .....                                                                                           | 159 |
| Smékal Vladimír: <i>Positive attitudes in life: Personality of athletes in the mirror of positive psychology and related concepts theories</i> .....                                                                   | 167 |
| Válková, Hana: <i>The Importance of Sports Psychology</i> .....                                                                                                                                                        | 176 |
| Voborný Jiří, Zeman Tomáš, Blahutková Marie: <i>Dynamics of the pre-match and after-match experiences and states of football referees and their comparison with the general population of the Czech Republic</i> ..... | 182 |
| Zdechovský Tomáš: <i>Modern methods of training sportsmen using neurotechnology</i> .....                                                                                                                              | 193 |
| Authors and Contact List .....                                                                                                                                                                                         | 199 |

# Športovanie handicapovaných – posttraumatický návrat k životu

## Physical Training of Handicapped – Posttraumatic return to Life

*Miloslav Bardiovský, Romana Píteková, Vratislav Moudr*

### Anotace

Okamžitý post-traumaticky zmenený telesný aj zdravotný stav a sociálny status jedinca je osobnostne psychicky intenzívne dramaticky prežívanou a veľmi náročnou životnou situáciou. A 100% aj pre celú rodinu a blízke vzťahové osoby.

Okamihom úrazu alebo z iných vážnych príčin sa človek s vážnym znevýhodnením (postihnutím) dostane do polohy „bezmocného“ dieťaťa, zlého starca, hostilného pacienta... S odstupom času veľmi zjednodušene a odľahčene = je to Pandorina skrinka traumatizovaného jedinca aj jeho rodiny. Patrí „to“ k prežitiu, „stráveniu“ a pochopeniu seba, JA, svojej osobnosti, vzťahov medzi členmi rodiny. Samozrejme a nevyhnutne prejdú skúškou naše vzťahy predúrazové! Niektoré (vzťahy) trvajú ďalej. Ako ľudia s handicapom, s „novým“ sociálnym statusom prirodzene nadväzujeme a vytvárame vzťahy nové. Nevyhnutne, samozrejme sme začlenení do spoločenstva handicapovaných.

My, športujúci ľudia s poúrazovým handicapom (znevýhodnením, postihnutím) „berieme“ svoje bežné dennodenné žitie, vnímame a žijeme prirodzene, aktívne. Žijeme so starosťami, radosťami, s minulosťou, prítomnosťou a samozrejme s nádejami aj plánmi do budúcnosti. Máme vôľu, máme možnosti aj povinnosť žiť a byť človekom. Žiť s ľuďmi, žiť aj pre ľudí. Z osobných rozhovorov s ľuďmi na invalidných vozíčkoch uvádzam dôležitý poznatok: „Po úraze je nevyhnutne žiaduca, potrebná, prospešná psycholo-gická, psychoterapeutická individuálna a rodinná intervencia.“

Ako bývalý intaktný vrcholový hádzanár, teraz atlét, špičkový vrcholový športovec-vozičkář pokladám šport a športovanie za jedinečnú formu post-traumatického rozvoja, návratu do života a sociálnej inklúzie.

### Klíčová slova

trauma, pohyb, sociálna opora, vzťahová väzba, coping, hardness, paralympiáda LPH Londýn 2012

### Abstract

Immediate post-traumatically changed physical and health condition as well as social status of person is dramatically experienced and thus represents ordeal of life. That goes for whole family and close persons.

Everyone with strong disability turns into „helpless“ child, vicious old man, hostile patient immediately after accident or some other occurrence. It is – in a simplified way – Pandora's cabinet for traumatized person and it's family. It belongs to survival and acceptance or understanding of Self, anyone's own personality and relationships between members of family. Our own relationships which we had before undergo an crucial test naturally. Some of them goes on. We build a new relationships as a handicapped person with „new“ social status. As such we belong to community of handicapped.

We, as a physically active people with an handicap, accept our usual daily life, we perceive, feel and live naturally, actively. We live with worries, pleasures, with past and presence and of course with hope and future plans too. We have free will, possibilities as well as responsibilities to live and to be an human. To live with people and for people. I reached important finding from my interviews with handicapped: „Psychological, psychoterapeutical personal and social intervention is necessarily needful, useful and profitable after an traumatic accident.

As former top handball player and as athlete and top sportsman on wheelchair nowadays – I consider sport and sport activities unique form of post-traumatic development and return to life and social inclusion.

### **Key Words**

Trauma, Movement, Social support, Social binding, Coping, Hardness, Paralympic Games in London 2012



## „SURGE ET AMBULA“

(Vstaň a chod')

## „Per aspera ad astra“

Cez prekážky/cez priepasti ku hviezdám)

*„Prišiel si o nohu, oko, ruku, nos či ucho, prišiel si o schopnosť chodiť, vidieť, cítiť, počuť a pohľadiť matku, dieťa, blízkeho... Ale nestratil si kompetencie, vôľu a povinnosť žiť a byť človekom!“*

Miloš Bardiovský

### ÚVOD

Šport je špecifickým druhom pohybovej aktivity človeka. Podľa Čierniková, Lednický (2009) je významným sociálnym fenoménom, v ktorom nachádzajú seberealizáciu, uspokojenie a istý pocit víťazstva ľudia zo všetkých sociálnych skupín. Je jedným zo spôsobov seberealizácie a sebaafirmácie človeka a jeho schopností. Prostredníctvom športu máme priestor na uplatnenie a rozvíjanie osobných, osobnostných aj sociálnych hodnôt.

Šport je ovplyvňovaný a previazaný so spoločnosťou vzájomnými väzbami, je priamo závislý od spoločnosti – od jej ekonomického, sociálneho, kultúrneho i hodnotového systému. Do systému šport sú zaradené podsystémy školský šport, šport pre všetkých, výkonnostný a vrcholový šport a to vždy ako pre populáciu zdravú, tak aj pre ľudí so zdravotným postihnutím či oslabením (Labudová, Zrubák, 1998). Ľudia majú mať prístup k športu, k športovaniu a preto je potrebné vnímať aj jeho špecifické potreby a vytvárať, ak je to potrebné, osobitné podmienky pre ľudí so zdravotným znevýhodnením. Európska komisia vyzýva členské štáty a športové organizácie, aby zohľadňovali potreby športovcov so zdravotným postihnutím, aby športoviská boli pre nich dostupné, mali kvalifikovaných trénerov a adekvátne súťaže a rozširovali sa vedecké poznatky. Preto aj akčný plán stratégie Európskej únie v otázkach zdravotného postihnutia „zohľadní význam športu pre ľudí so zdravotným postihnutím a podporí opatrenia členských štátov v tejto oblasti“ (Biela kniha o športe, 2007).

Téma práce je obsahovo zameraná na možnosť zapojenia sa ľudí s telesným znevýhodnením do aktívnej športovej činnosti na výkonnostnej až vrcholovej úrovni. Často naša športová činnosť začala ako poúrazová, posttraumatická adaptácia a pokračuje k vrcholovému a profesionálnemu športovaniu. Je tiež súčasťou celoživotného vzdelávania a je spojená s cieľným a zmysluplným žitím, žitím času života. Je interakciou a komunikáciou s našou referenčnou skupinou športovcov s handicapom ako aj so širším okolím, t.j. intaktnými ľuďmi.

Možnosť športovať, študovať a vzdelávať sa nie je žiadnym privilegiom pre handicapovaných, pre vozíčkarov, či iných ťažko zdravotne znevýhodnených. Je to šanca pre nás aj naša povinnosť byť súčasťou spoločnosti. Touto účelovou činnosťou, individuálnym snažením a konaním sa utvárajú a upevňujú aj vnútorné hodnoty človeka, ktoré uľahčujú seberealizáciu. Už viac rokov, po úraze pri športe pred 24 rokmi, sa aktivizujem v rámci športu handicapovaných. S kombinovaným postihnutím som odkázaný na invalidný vozík a patrím k športovcom -

paralympijským reprezentantom Slovenskej republiky. Šport sa stal mojím významným prostriedkom poúrazovej rehabilitácie, readaptácie, resocializácie, integrácie i inklúzie. Dobré, prijateľné a zmysluplné medziľudské vzťahy v športe uľahčujú prekonávať sociálne, názorové, náboženské i rasové predsudky. Vzájomnou interakciou s intaktnými športovcami môžem rozvíjať priateľstvo, spokojnosť, kompenzovať dôsledky telesného znevýhodnenia. Mám radosť aj spokojnosť z prekonávania samého seba. Šport a dlhodobá športová príprava sa stali vitálnym zdrojom mojej sebarealizácie, sú náplňou môjho spôsobu života a životnej existencie.

### **Post-traumatické skúsenosti:**

V súvislostiach posttraumatického rastu pokladám úraz – traumu za udalosť, ktorá hlboko a výrazne ovplyvnila môj život. Úraz „prišiel“ neočakávane, ako blesk z jasného neba. Okamžite sa zmenil môj získaný sociálny status – status vrcholového športovca, študenta. „Nastúpil“ status pripísaný – status invalida. Aj napriek tomu, že som nemohol za to, čo sa prihodilo! V menšej – väčšej miere „pracujú“ po úraze aj: frustrácia, frustrujúca situácia, psychická trauma, úzkosť, strach, deprivácia, agorafóbia, sociofóbia... Odžitím, pretrpením, zvládnutím mám pevný základ pre ďalšie kroky - idem na vozíčku kam sa dá. Aj kam sa nedá!

### **Pohyb**

My - vozíčkari používame k pohybu a lokomícii ruky a invalidný vozík. Pohybom žijeme – hýbeme sa, ergo sme. Cogito, ergo moveo, ergo sun. V čase závratného vývoja medicíny, technológií máme až netušenú nádej. Čaro, zmysel, možnosti, účel pohybu sú úžasné. V "normálnom bežnom" živote je žitie na invalidnom vozíčku zvládnuteľné! Na znevýhodnenie si do určitej miery "zvykneme". Učíme sa a naučíme sa dôstojne žiť. Riapoš (2012), „Človeka so znevýhodnením treba naučiť žiť.“ My dopĺňame: „Získané znevýhodnenie je "iba" sťaženie a obmedzenie lokomócie.“

### **Nádej**

Křivohlavý (2006) píše: „Priatie určitého cieľa za vlastný, dosahovanie, ale najmä dosiahnutie cieľa cieľusmerným (teleologickým) konaním je charakterizované nádejou. Nádej je prejavom celého cieľusmerného účelového konania.“

Účelové konanie vedie, orientuje a nasmeruje športovca-vozičkára ako včelu pri lete do úľa. Prijatie cieľov, chápanie, učenie, zvládanie, naučenie a zvládnutie „novej cesty“ je individuálne. Môže byť veľmi náročné.

Prijať status vozíčkára, prijať invalidný vozík ako integrálnu súčasť seba = je výhra. Jednoducho – už máme nohy! Ak otvoríme myseľ – ľudia aj žitie sú nám otvorené. Parafrázujem slová Jurovského: „... od znovuuvedomenia si seba, sa sebedovetie vozíčkára opäť vyvíja v priaznivom – pozitívnom sociálnom kontexte.“

### **Sociálna opora: rodina, osobná asistancia = vplyv na športovca - vozíčkára**

Uvedomujem si – z mojich životných skúseností – kognitívne (myšlienkové) procesy sú determinované silami rozumu (kognície) aj motiváciou. Potreby a pohnútky vyvolávajúce činnosť a aktivity organizmu sú v obrovskej miere ovplyvňované sociálnym prostredím. Nespočetné množstvo bežných, drobných, mobilnému (chodiacemu) človeku neuvedomovaných faktov

a faktorov ovplyvňuje myslenie a formuje úsudok, rozhodovanie, správanie aj konanie vozíčkára v kairos (križovatkách) mojich drobných, normálnych životných situáciách. V situácii a postavení po traume je vozíčkárovi oporou rodina, osobný/á asistent/ka, blízke osoby. Teda blízke sociálne okolie. Postoje, reakcie, správanie, konanie týchto vzťahových ľudí utvára komplexné fungovanie rodiny, vozíčkára, ľudí 'okolo'. Aplikujem poznatky Sommersovej (1944,in Požár,2007) zo štúdie postojov rodiny k dieťaťu s postihnutím: na postoj blízkych ľudí k „svojemu“ vozíčkárovi: „Akceptovanie človeka na invalidnom vozíčku aj s jeho handicapom !!!“ Ľudia – rodina a blízke okolie – prijímajú vozíčkára primerane, objektívne, rovnocenne. Heslom a cieľom je: „Urobíme a dosiahneme spolu najviac čo sa dá !! Dôvera vo vzťahové osoby aj vo vlastné sily a schopnosti dodávajú vozíčkárovi silnú duševnú podporu a oporu.“

Ako ľudia s handicapom potrebujeme k žitiu pomoc. V rodine máme prirodzenú súčinnosť. Pri cielených športových činnostiach a aktivitách našou nevyhnutnou súčasťou tréningového a športového procesu je osobný/á asistent/ka. Osobná asistencia (ďalej OA) je inštitucionálna forma pomoci znevýhodnenému (handicapovanému) jedincovi (zák.č.447/2008). Dobrý OA pomáha a podporuje osobný aj osobnostný rast a nezávislosť vozíčkára. Je to vzťah dvoch ľudí, založený na dôvere a úcte. Vzájomne dosahujeme ciele. Obaja sa vzájomne rešpektujeme. S dobrou vzťahovou osobou (OA) mám variabilnejší a široký osobný priestor. Určite mám kvalitné žitie.

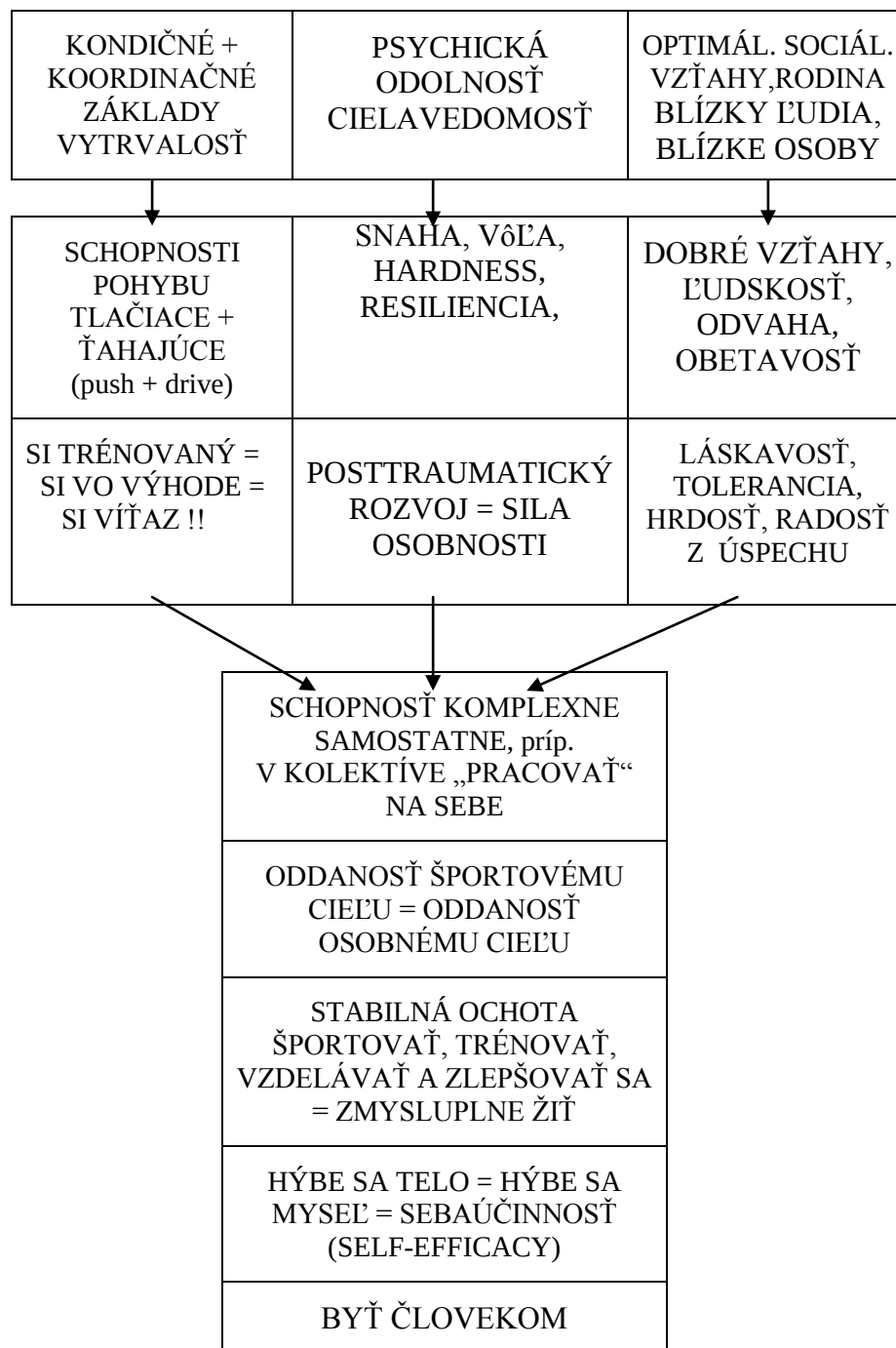
My - handicapovaní športovci – pokladáme OA za potrebnú, dôležitú, nezastupiteľnú osobu. Človek – športovec – vozíčkar potrebuje preteky, súťaže medzi „svojimi“, t.zn. medzi handicapovanými športovcami. V atmosfére športu a športovcov so zdravotným znevýhodnením sa učíme rozpoznávať emócie, ktoré každý z nás prežíva. Na športovisku „žijeme“. Tu sme si všetci rovní, rovnocenní. Vo veľkej miere pochopíme, kým ako vozíčkári – športovci môžeme byť. Dostaneme povzbudenie, uznanie, zažijeme radosť zo športového zápolenia, môžeme byť ocenení, sme v podstate víťazmi. Aj prehra môže a má nás posunúť. Prehru, nezdar, neúspech si máme uvedomiť, 'stráviť', možno aj pretrpieť, poučiť sa. Potom sme silnejší, pozitívni a motivujeme druhých. Nadobúdame pocit sebaúčinnosti. Intaktní ľudia menia k nám svoje postoje. My získaváme nový, zdravý pohľad na svet. Budujeme a upevňujeme si pozitívny sebecit, sebaúctu, sebadôveru.

Uvádžam 3 podstatné osobné víťazstvá:

- 1.) Prijmeme invalidný vozík ako integrálnu súčasť seba = už máme nohy!
- 2.) Otvorme svoju myseľ = ľudia a žitie sú nám otvorené!
- 3.) ?ajme primeranú sebaúctu, sebadôveru, sebavedomie a dôveru aj v univerzum = sme v pozitívnom sociálnom kontexte!"

### **Vzťahová väzba**

Podľa Hašto (Wernwr,1993,Dornes,2000,in Hašto,2006) „ako významný protektívny faktor a zdroj odolnosti, resiliencie a salutogenézy sa ukazuje stabilný vzťah aspoň s jednou osobou, ktorá človeka miluje, a v ktorej má stabilnú oporu.“ Sociálne prostredie rodiny s človekom – vozíčkárom ovplyvňujú aj faktory: finančné, vzťahové, dôležité bezbariérové bývanie, atď. House (1988) píše: „... sociálne väzby a vzťahy majú pozitívne motivačné účinky na odolnosť organizmu.“



Obr. 1: Mozaika športujúci post-traumatický vozíčkar, (Bardiovský, M., Píteková, R. 2012).

Vedomie vlastnej účinnosti môže a má byť pre športujúcich ZZ ľudí hybným faktorom zmien. Pozitívne zmeny vo vedomí vlastnej účinnosti jednotlivca „tlačia, ťahajú, ženú, posúvajú.“ Interiorizované (vnútorné) presvedčenie, osobná vôľa sú dôležitými faktormi dlhodobého úspechu (re) socializácie, (re) rehabilitácie, integrácie/inklúzie a úspechu ľudí = cieľavedomého života ľudí s telesným znevýhodnením (postihnutím) (upravené Bardiovský podľa Hergenrather, Rhodes, TURNER & Barlow, 2008).

Dôležité, potrebné, povzbudzujúce je pre vozíčkára *uznanie* – viď Maslow: Pyramída!

## ŠPORT A ŠPORTOVANIE VOZÍČKÁRA

Športovanie je špecifickou formou aktivity človeka. Športovanie v akejkoľvek forme a intenzite, ako píšem, je pohyb! Pohyb rukami na mechanickom invalidnom vozíčku pokladám za športový výkon. Už „iba“ hmotnosť vozíčka je cca 10-15Kg + samozrejme naše telo + napr. nefunkčné nohy + ruksak za chrbtom + osobné veci. Preto platí: **„nesmierne veľa čo dosiahneme, docielime, uskutočníme je v našej myslí, na našom chcení, v duševnej sile, v sile vôle, v našej osobnej odolnosti“**. Potom nás do určitej miery poslúcha aj telo.

Aktívne športovanie je účinný spôsob seberealizácie a seba afirmácie handicapovaného človeka o jeho schopnostiach. Šport je významným prostriedkom púrazovej rehabilitácie, readaptácie, resocializácie, readjustácie, integrácie a inklúzie. Športovým životným štýlom môžeme – vozíčkári-športovci - ovplyvňovať aj motivovať svoje blízke okolie, iných handicapovaných aj intaktných občanov. Dimenzie pohybu-športovania utvárajú a upevňujú charakter, zmysluplné medziľudské vzťahy. Vzájomnou interakciou nachádzame priateľstvá, kompenzujeme dôsledky handicapu, máme radosť z prekonávania samých seba. Kooperujeme (človek je od svojej prapodstaty tvor sociálny) aj súťažíme (človek je tvor kompetitívny). Šport, športovanie je našim vitálnym zdrojom seberealizácie. Je náplňou - spôsobom žitia a životnej existencie. Ergo prostredníctvom športovania rozvíjame a upevňujeme svoje ľudské osobné, osobnostné aj sociálne hodnoty.

**COPING:** je zvládanie záťažovej situácie vedomou voľbou určitej stratégie. Stratégia je zameraná na cielenú činnosť. Zmyslom je zlepšenie celkovej bilancie. Pri športovaní preferujeme prístup - coping zameraný na aktivitu. Osvojením a zdokonalením aktívnej copingovej stratégie ako vozíčkář-športovec nadobúdam a upevňujem svoju individuálnu odolnosť až tvrdosť nielen v záťažových situáciách.

**HARDINESS:** definujeme ako sústavu osobnostných postojov, ktorá obsahuje 3komponenty:

- 1.) **Zodpovednosť (commitent):** Ako človek-vozičkář-športovec som silne osobne angažovaný. Viem o cene seba aj o plnosti a zmysle úlohy. Beriem zodpovednosť za úlohu, vzťah aj za výsledok.
- 2.) **Kontrola (control) zvládania:** Je môj osobný pocit kontroly prežívania a konania, dôvera vo svoje vedomosti, v zručnosti, vo voľbu. Viera v osobnú schopnosť zasiahnuť, konať a zvládnuť situáciu.
- 3.) **Výzva (challenge):** Zmenu (záťaž?) chápem ako príležitosť. Život je prirodzene dynamický, premenlivý, tvárny. Som otvorený podnetným skúsenostiam a mám zodpovednosť aj kontrolu nad pružným zvládaním situácie. Viem z úlohy odstúpiť (skončiť), viem kedy môžem byť úspešný.

**AŠPIRÁCIE:** podľa Boroša (1997) je na cieľ zamerané konanie. Je to túžba po niečom, stupeň nárokov v prítomnosti alebo v budúcnosti na seba, na svoj výkon, seberealizáciu a sebautváranie, na uplatnenie sa v osobnom živote a spoločnosti.

**ŠPORTOVANIE:** vozíčkářov má svoje špecifiká. Genéza športovania handicapovaných má vyše 115.ročnú históriu. Prvé preteky amputovaných za účasti 67 pretekářov boli už v roku 1895

v Nogen sur Marne (Kreuz, 1976). V roku 1944 britská vláda vytvorila v Stoke-Mandeville liečebné rehabilitačné centrum pre vyslúžilcov-vozičkárov. Neurochirurg tejto nemocnice Sir Ludwig Guttmann zaradil do liečby športovanie handicapovaných. Sir Ludwig Guttmann svoju koncepciu paralympijských hier presadil konaním „Olympiády pre vozičkárov“ v roku 1960 na LOH v Ríme. Od roku 1960 sa konajú letné PH (paralympijské hry) a od roku 1976 aj zimné PH. Medzinárodný paralympijský výbor IPC bol založený v r.1989. Labudová (2004) píše: „Zmyslom a náplňou činnosti IPC je organizovanie špičkových vrcholových športových podujatí (LPH, ZPH, MS, ME) handicapovaných športovcov celého sveta.“ Sila ducha, odhodlanie a vytrvalosť handicapovaných športovcov posilňuje, je príkladom. Preto paralympionici sú výzvou, vzorom, súčasne nádejou. Človek - vozičkár sa musí popasovať s ťažkosťami, problémami a má aj prijať, uchopiť, zvládnuť možnosti, šance aj radosti, ktoré mu život ponúka.

„*ELITA POSTIHNUTÝCH*“ sme nazvali handicapovaných ľudí, ktorí dosiahli vysoké spoločenské postavenie, nadpriemerné výsledky vo svojej práci, boli alebo sú mimoriadne úspešní v športe (Požár,2007, in Bardiovský,2007). „Čo ma neničí, to ma robí silnejším ... zo slabosti vzniká sila, z nedostatkov vznikajú schopnosti“ (Stern,1921). Podľa Vygotsky (1983) v psychologických systémoch, ktoré kladú do popredia pojem celistvej osobnosti má idea prekompenzácie dominujúcu úlohu. „Superkompenzácia“ premieňa chorobu na superzdravie, slabosť na silu! Adler (1927) z toho vyvodzuje „základný psychologický zákon o premene organickej menejcennosti k psychickému usilovaniu ku kompenzácii a prekompenzácii.“ Vynikajúci jednotlivci – „elita postihnutých“ – motivujú. Pozitívnu motivačnú úlohu zohrávajú pri športe, v štúdiu, v práci ... aj bez úmyslu. „Elita“ ale nevzniká sama od seba. Vo všetkých prípadoch dosahuje vynikajúce výsledky za účinnej pomoci iných ľudí. V mojom živote, športovaní, spoločenskom živote je mi pomocou, oporou, podporou OA.

### **PARALYMPIÁDA LONDÝN 2012:**

Niekoľkoročnou tvrdou športovou prípravou, súťažením, pretekaním, zvládaním „milión drobností v živote vozičkára“ no samozrejme špičkovými výkonmi sme sa – s mojou OA - nominovali, zúčastnili a ja som aktívne pretekal na Paralympiáde LPH Londýn 2012. Vo veku (už- už) 53rokov som v paralympijskej súťaži hodil diskom svoj najlepší výkon roka 2012: na LPH Londýn som diskom hodil 19,83m a umiestnil som sa z 20 najlepších ... na 7.mieste!!

Talent a snaha sú vzácne fenomény – treba ich chrániť a rozvíjať. U handicapovaných – u ľudí so znevýhodnením – je to ešte vzácnejšie, dôležitejšie a naliehavejšie. Sme presvedčení, že pre rozvoj aktívnych, snaživých talentov z radov handicapovaných ľudí urobíme ešte veľa užitočného (Bardiovský, Požár, Píteková).

*„Zmysel a zmyslupnosť určitej činnosti nespočíva v snahe mať úspech.“*

Alfried Längle

*Vôľa je svojim pôvodom a hĺbkou slobodná.*

Elisabeth Lukasová

*Vôľa je aj povinnosť žiť a byť človekom.*

Miloš Bardiovský

## Zoznam literatúry

- Adler, A. (1927). Menschenkenntnis, in Požár, *Základy Psychologie Ľudí s postihnutím*, 2009, ISBN: 978-80-8082-147-0 s.55
- BARDIOVSKÝ, M. (2007). *Motivácia občanov so zdravotným postihnutím k športovej činnosti a k seberealizácii*. Dipl.práca. Trnava: Trnavská univerzita, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, 92 s.
- BIELA KNIHA O ŠPORTE. (2007). Brussel : KOM (2007), 391 v konečnom znení.
- BOROŠ, J. (2001). *Základy sociálnej psychológie*. Bratislava : IRIS, 227 s.
- ČIERNIKOVÁ, I., LEDNICKÝ, A. (2009). Estetika a estetika športu. Bratislava ICM AGENCY, ISBN 978-80-89257-14-0. - S. 89-97
- HAŠTO, J., podľa Werner, 1993, Dornes, 2000, in Hašto, *Psychiatrie*, ročník 10, 2006, číslo 1
- KREUZ, J. (1976). *Srdce postiženo nebylo*. Praha, Olympia.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha : Grada Publishing.
- LABUDOVÁ, J., ZRUBÁK, A. (1998). Vedy o športe. In Zrubák, A, Labudová, J. a kol., *Vedy o športe. Športová kinantropológia, Športová edukológia, Športová humanistika*. Bratislava : FTVŠ UK, SZTK, s. 15 – 24.
- LABUDOVÁ, J. (2004). International, national sport organisation for people with a disability. In *ADAPT*, Európske učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy. Leuven : CD-rom.
- POŽÁR, L., *Základy Psychologie Ľudí s postihnutím*, 2007, ISBN: 978-80-8082-147-0, s.55
- RIAPOŠ, J., [www.spv.sk](http://www.spv.sk), *Príprava v športových hrách*. Bratislava: SVTVŠ.
- Zákon č.447/2008





Obr. 2: Sústredenie pred výkonom



Obr.3: Hod na športový výkon



Obr. 4: Po záverečnom ceremoniáli



# Vplyv psychorelaxačných techník na rozvoj agility v basketbale

## An Impact of Psychorelaxation Techniques on a Development of Agility in Basketball

*Zuzana Birová, Ľudmila Jančoková, Božena Paugschová*

### Abstrakt

V príspevku sa zaoberáme vplyvom vybraných psychorelaxačných metód na rozvoj agility u basketbalistiek mladšieho školského veku. Do tréningových jednotiek basketbalistiek mladšieho školského veku sme aplikovali autogénny tréning a HRV biofeedback. Prostredníctvom zvolených metód sme sledovali prírastky a úbytky časov disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností dolných končatín u basketbalistiek. Stanovenú hypotézu sa nám nepodarilo potvrdiť, nakoľko ani v jednom súbore nedošlo k štatisticky významnému zlepšeniu v reakčných časoch dolných končatín. Z vecného hľadiska sme výskumom zistili, že metóda HRV biofeedback je efektívnejšia v rozvoji agility ako metóda autogénneho tréningu u basketbalistiek mladšieho školského veku. Obidve využité metódy patria medzi koncentračné metódy, ktorých aplikáciou do športového tréningu sa zlepšili sledované disjunktívne reakčno-rýchlostné schopnosti, dominantnejšie v prospech metódy HRV biofeedback.

### Kľúčová slova

agility, autogénny tréning, basketbal, disjunktívne reakčno-rýchlostné schopnosti, HRV biofeedback.

### Abstract

This study deals with the influence of psychorelaxation methods on the development of disjunctive reaction-speed capabilities of young female basketball players. The first research method that we applied to the training sessions was an autogenic training. The second research method was HRV biofeedback. We chose these two methods, because they both belong to the concentration-developing methods and their consequent application to the training should improve just right disjunctive reaction- speed capabilities. We used these methods to record gains or loses in disjunctive reaction-speed time capabilities of the upper and lower limbs in young basketball players. Research has confirmed that HRV biofeedback method is more effective than autogenic training method in relation to the development of better disjunctive reaction-speed capabilities of young basketball players.

### Key Words

agility, autogenic training, basketball, disjunctive reaction - speed capabilities, HRV biofeedback

## Úvod

Neustále zlepšovanie športových výsledkov a svetových rekordov kladie vysoké nároky na hľadanie nových možností zvyšovania efektívnosti športovej prípravy. S narastaním fyzického zaťaženia zameraného na kvantitu však narastajú aj nároky na psychickú odolnosť. Práve táto je v príprave veľmi podceňovaná, a pritom je veľakrát jedinou príčinou zlyhania aj perfektne tréňovaných športovcov. Priaznivý psychický stav totiž umožňuje zvýšiť aj intenzitu tréningového zaťaženia. Takto vrcholový šport odhaľuje stále viac a viac svoju psychologickú podstatu, pričom každé športové odvetvie si vyžaduje iný typ psychickej prípravy (Kováčová & Brodání, 2011).

Ivanka (2010) sa zaoberá rozvojom agility v basketbale. Vo svojej štúdii uvádza, že práve tréning „agility“ patrí medzi najefektívnejšie a najmodernejšie formy zvyšovania výkonnosti. U mládeže je tréning agility pre trénerov jedinečnou šancou zvýšiť úroveň všestrannosti pohybových schopností a tým vytvoriť základné predpoklady pre budúcu vysokú hernú výkonnosť svojich zverencov. Slovenský ekvivalent pojmu agilita – živosť, čulosť, pohyblivosť, vrtkosť, akčnosť, aktivita. Výraz agilita vyjadruje jedným slovom akúsi nadstavbu pohybových schopností vylepšujúcich mobilitu (pohyblivosť) hráča hlavne z pohľadu rozvoja rýchlostných, silových a koordinačných schopností. Agilita v sebe integruje zmienené pohybové schopnosti so zámerom ich kvalitatívneho rastu v prospech výkonových stimulov jednotlivca v danom športe.

Reakčný čas patrí do štruktúry pohybových schopností. Rozdeľujeme ho na jednoduchý, kedy jedinec reaguje na jeden podnet, alebo zložitý, kedy podnetov na reagovanie môže byť niekoľko. Jednoduchý reakčný čas radíme k rýchlostným schopnostiam, ktorými sa u detí základnej školy zaoberali aj Belej, Kandráč & Minčík (2001). Zložitý (disjunktívny) reakčný čas môžeme zaradiť aj medzi koordinačné schopnosti, ktorými sa u detí mladšieho školského veku zaoberala Chovanová (2009). Rozdielmi v úrovni disjunktívneho reakčného času u žiakov tretieho a štvrtého ročníka základnej školy sa zaoberal Feč (2011) a dynamikou zmien niektorých psychických vlastností sa zaoberal Figula (1983). Úroveň disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností dolných končatín vo vybraných športoch sledovali Zemková & Hamar (2001). Pivovarníček & Štulajter (2011) kvantifikovali zmeny úrovne disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností vplyvom tréningového procesu zaradeného v denných biorytmických pesimách v súbore futbalistov. V týchto súvislostiach je dôležité poukázať na reaktibilitu u športovcov, ktorou sa zaoberal Stejskal (1998), ktorý uvádza, že rýchlosť reakcie mnohokrát rozhoduje o úspechu v kolektívnych športoch, špeciálne v loptových hrách, pri ktorých sa handicap horšej reakcie nedá nahradiť ani veľmi rýchlym pohybom.

V asociácii s „reakčným časom“, ktorý okrem iného priamo odzrkadľuje úroveň aktívnej pozornosti na základe rýchlosti reakcie na vyvolaný podnet je potrebné poukázať na koncentráciu. Szabová (1998) uvádza, že základnou zložkou väčšiny psychorelaxačných metód popri relaxácii je práve koncentrácia (sústredenie). Psychorelaxačné metódy (autogénny tréning a HRV biofeedback) pôsobia nielen na zvýšenie koncentrácie, ale aj na upokojenie organizmu a zamedzenie stresu. Slepíčka (2009) uvádza, že autogénny tréning je metódou koncentratívnej autoregulácie, ktorá vychádza z predpokladu jednoty psychického a somatického a možnosťami ich vzájomného ovplyvňovania. V športe možno využiť autogénny tréning na koncentráciu pozornosti, upokojenie, mobilizáciu síl, reguláciu pohybových funkcií, odstránenie nadmerného nervového napätia. Metóda variability srdcovej frekvencie (HRV) biofeedback prispieva

k zvýšeniu rovnováhy autonómneho nervového systému, a tým aj k zlepšeniu koncentrácie pozornosti. Je to postup využívajúci modernú technológiu k tréningu srdcovej variability a celkovo k optimalizácii psychofyziologického fungovania organizmu. Metódu HRV biofeedback je možné realizovať prostredníctvom zariadenia EmWave PC, ktorý je v športovej oblasti rozšíreným programom hlavne v zahraničí (Atkinson & Tiller, 1996; McCraty & Tomasino, 2010), ale dostáva sa do povedomia aj na Slovensku (Guľašová, 2008).

## **Cieľ**

Cieľom výskumu bolo overiť účinnosť vybraných psychorelaxačných metód v rozvoji agility u 12-ročných žiakov v basketbale v hlavnom období ročného tréningového cyklu 2010/2011.

## **Hypotéza**

V súvislosti so stanoveným cieľom predpokladáme, že:  
Metódou HRV biofeedback bude efektívnejšia ako metóda autogénneho tréningu v rozvoji agility u mladších žiakov v basketbale.

## **Úlohy**

1. Realizovať vstupnú diagnostiku osobnostných testov (stabilita-labilita), testu pozornosti (číselný štvorec) a na základe výsledkov rozdeliť probandy do troch súborov (experimentálny 1, experimentálny 2 a kontrolný).
2. Realizovať vstupnú a výstupnú diagnostiku úrovne disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností dolných končatín vo všetkých 3 súboroch (experimentálnom 1, experimentálnom 2 a kontrolnom) pomocou zariadenia Fitro Reaction Check.
3. Realizovať rozvoj skúmaných disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností prostredníctvom autogénneho tréningu na experimentálnom súbore 1 a HRV biofeedback na experimentálnom súbore 2 v rámci tréningového procesu hlavného obdobia RTC 2010/2011.
4. Štatisticky vyhodnotiť úroveň rozvoja disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností v experimentálnom súbore 1, experimentálnom súbore 2 a kontrolnom súbore.
5. Analyzovať dosiahnuté výsledky a vyvodiť závery pre teóriu a prax športového tréningu.

## **Metodika**

Výskumu sa zúčastnili 2 basketbalové družstvá mladších žiakov (BK UMB 08 Banská Bystrica). Na začiatku výskumu (október 2010) bol počet probandiek 29, na konci výskumu (máj 2011) sa znížil počet probandiek na 24 (tabuľka 1). Tento znížený stav o 5 probandiek bol spôsobený vysokou absenciou hráčov na tréningoch zo zdravotných dôvodov alebo ukončením basketbalovej činnosti hráčov.

Probandky boli rovnomerne rozdelené na základe osobnostných testov (stabilita-labilita) a testu pozornosti (číselný štvorec) do 3 súborov: experimentálny súbor 1 (ES1), experimentálny súbor 2 (ES2) a kontrolný súbor (KS) - tabuľka 2.

Tabuľka 1 Základné údaje hráčov jednotlivých súborov

| Súbor | n | Priemerná hmotnosť (kg) | Priemerná telesná výška (cm) | Priemerný vek (chronologický) | Priemerný hráčsky vek |
|-------|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| ES1   | 8 | 45,0                    | 161,1                        | 11,6                          | 3,4                   |
| ES2   | 8 | 41,6                    | 152,9                        | 11,8                          | 3,3                   |
| KS    | 8 | 46,4                    | 160,5                        | 11,8                          | 3,3                   |

Tabuľka 2 Výsledky osobnostného testu a testu pozornosti

| Súbor (ES1) | stabilita (%) | labilita (%) | TP čas (s) | P typ |
|-------------|---------------|--------------|------------|-------|
| x           | 48,00         | 52,00        | 41,4       | MP    |
| s           | 8,49          | 8,49         | 5,3        | -     |
| Rmax-min    | 28,00         | 28,00        | 18,1       | -     |
| max         | 60,00         | 68,00        | 52,6       | -     |
| min         | 32,00         | 40,00        | 34,5       | -     |
| Súbor (ES2) | stabilita (%) | labilita (%) | TP čas (s) | P typ |
| x           | 48,50         | 51,50        | 41,4       | MP    |
| s           | 68,00         | 68,00        | 53,3       | -     |
| Rmax-min    | 32,00         | 32,00        | 29,3       | -     |
| max         | 36,00         | 36,00        | 24,0       | -     |
| min         | 11,21         | 11,21        | 7,5        | -     |
| Súbor (KS)  | stabilita (%) | labilita (%) | TP čas (s) | P typ |
| x           | 48,00         | 52,00        | 41,5       | MP    |
| s           | 60,00         | 64,00        | 56,2       | -     |
| Rmax-min    | 36,00         | 40,00        | 31,2       | -     |
| max         | 24,00         | 24,00        | 25,0       | -     |
| min         | 7,21          | 7,21         | 7,9        | -     |

x- priemer, s- smerodajná odchylka, Rmax-min- variačné rozpätie, max- maximálna hodnota, min- minimálna hodnota, TP- test pozornosti (číselný štvorec), P typ- pozornosťný typ, MP- mierne pozorný typ.

V experimentálnych súboroch sme do tréningových jednotiek v hlavnom období ročného tréningového cyklu 2010/2011 aplikovali experimentálny činiteľ (EČ1) a (EČ2).

EČ1 predstavoval autogénny tréning, ktorý sme aplikovali počas tréningových jednotiek 1x týždenne v experimentálnom súbore 1. EČ2 predstavoval HRV biofeedback. Experimentálny podnet 1 a experimentálny podnet 2 boli špecializované programy zamerané na zvýšenie koncentrácie a v konečnom dôsledku na ovplyvnenie rozvoj disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností. V kontrolnom súbore boli tréningové jednotky vykonávané bežným spôsobom, bez špecifických podnetov.

Výskum bol realizovaný v hlavnom období ročného tréningového cyklu (október 2010 - máj 2011), v sezóne 2010/2011 (32 týždňov).

**Opytovacia metóda:** Dotazník obsahoval štandardizovaný test osobnosti. Bol zameraný na určenie psychickej stability / lability a extroverzie / introverzie. Poznaním typu môže tréner lepšie predvídať dynamiku prežívania, reakcie v záťaži a mimo nej ako aj iné osobnostné prejavy. Tento test osobnosti slúži na podrobnú psychodiagnostiku športovcov a trénerov. Skladal sa z 50 otázok, s možnosťami odpovede platí alebo neplatí (Gurský, 2010).

**Test pozornosti:** Test sa nazýva „číselný štvorec“. Test sme realizovali on-line na počítači. Čísla od 1 do 25 boli na monitore rôzne umiestnené v políčkach v tabuľke 5x5 a testované probandky ich museli čo najrýchlejšie nájsť a kliknúť na všetky čísla vo vzostupnom poradí od najmenšieho po najväčšie. Test si na začiatku každá probandka spustila sama a to kliknutím na tlačítko „spusti test“, v tom momente sa začal odpočítavať čas a úlohou probandiek bolo postupne klikať na čísla 1,2,3.... až po posledné číslo 25, kedy sa skončilo aj meranie času. Čím kratší čas probandky dosiahli pri tomto teste, tým bol ich výsledok lepší a teda aj ich pozornosť. Podľa dosiahnutého času vo vstupnom teste pozornosti boli probandky (SE1, SE2 a SK) zaradené do nasledovných skupín: veľmi nepozorný typ (VN- dosiahnutý čas nad 55 sekúnd), nepozorný typ (N- dosiahnutý čas v intervale od 55-60 sekúnd), mierne nepozorný typ (MN- dosiahnutý čas v intervale 50-55 sekúnd), priemerný typ (PR- dosiahnutý čas v intervale 45-50 sekúnd), mierne pozorný typ (MP- dosiahnutý čas v intervale 40-45 sekúnd), pozorný typ (P- dosiahnutý čas v intervale 35-40 sekúnd) a veľmi pozorný typ (VP- dosiahnutý čas do 35 sekúnd), (Test pozornosti, 2010).

## Metóda merania

**Somatometria.** Metódu somatometrie sme použili pri získavaní somatických ukazovateľov telesného rozvoja probandiek, u ktorých sme zisťovali telesnú výšku a telesnú hmotnosť pri vstupných testoch na začiatku hlavného obdobia RTC 2010/2011.

Na diagnostiku disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností dolných končatín sme použili zariadenie Fitro Agility Check (reakčný test), ktorý slúži na testovanie rýchlosti reakcií na náhodne generované podnety v 4 rohoch obrazovky. Úlohou testovanej osoby bolo sa po objavení podnetu dotknúť dolnou končatinou čo najrýchlejšie platne, ktorá zodpovedala umiestneniu podnetu na obrazovke. Vo výskume sme si zvolili 40 podnetov (stimulov) pre dolné končatiny vo všetkých troch súboroch ( $S_{E1}$ ), ( $S_{E2}$ ) a ( $S_K$ ). Testovaná osoba stála medzi štyrmi platňami štvorcového tvaru o strane 35 cm umiestnenými vo vzdialenosti 50 cm od vnútorných okrajov.

Vo výskume sme použili trojskupinový paralelný pedagogický experiment. Experimentálny súbor je skupina subjektov, v ktorej sa uskutočňuje experimentálne pôsobenie a experimentálny súbor sa v experimente podriaďuje experimentálnemu činiteľovi. Experimentálnym činiteľom môže byť nielen súbor vybraných cvičení, ale napríklad aj nová metodika výučby, nácviku, tréningu, zaťažovania a iné. V našom prípade to boli špecializované koncentračné metódy (autogénny tréning a HRV biofeedback) zamerané na rozvoj reakčných schopností.

Experimentálny činiteľ 1- *autogénny tréning*- psychorelaxačná metóda zameraná na rozvoj koncentrácie. Nácvik autogénneho tréningu trval 45 minút 1x do týždňa. Samostatne v domácom prostredí autogénny tréning vybraný súbor probandiek cvičil 3- krát denne, pričom jedno cvičenie trvalo 2 - 15 minút. O danom cvičení si vybraný súbor probandiek viedol protokol.

Experimentálny činiteľ 2- *HRV biofeedback*- psychorelaxačná metóda, ktorá je zameraná na rozvoj koncentrácie. Túto metódu sme realizovali prostredníctvom zariadenia emWave PC,

ktoré monitoruje srdcové rytmy a poskytuje spätnú väzbu vždy, keď je jedinec v stave koherencie (optimálneho fyziologického stavu). Koherencia je stav synchronizácie medzi srdcom, mozgom a autonómnym nervovým systémom.

Pri spracovaní kvantitatívno – kvalitatívnych údajov sme použili matematicko - štatistické metódy: opisná štatistika - sumarizácia údajov, aritmetický priemer, percentuálne výpočty, maximálna hodnota, minimálna hodnota, variačné rozpätie, smerodajná odchýlka, analyticko - syntetické a induktívno - deduktívne metódy. Pre zistenie štatistickej významnosti sme použili neparametrický Wilcoxonov párový znamienkový test.

## Výsledky a diskusia

V tabuľke 3 uvádzame základné opisné charakteristiky reakčnej rýchlosti dolných končatín v súboroch ES1, ES2 a KS. Výsledky ukazujú, že najvýraznejšie zlepšenie sme zaznamenali v experimentálnom súbore 2 (-29,8 ms). Toto zlepšenie nebolo štatisticky významné ( $W_{\text{test}} = 0,161$ ;  $p > 0,05$ ). Zlepšenie sme namerali aj v experimentálnom súbore 1 a kontrolnom súbore. V experimentálnom súbore 1 sa probandky zlepšili o 11,5 ms, no dosiahnuté zlepšenie nebolo štatisticky významné ( $W_{\text{test}} = 0,208$ ;  $p > 0,05$ ). V kontrolnom súbore sa probandky zlepšili o 4,5 ms. Toto zlepšenie takisto nebolo štatisticky významné, pretože  $W_{\text{test}}$  predstavoval hodnotu 0,401 ( $p > 0,05$ ).

Najvýraznejšie zlepšenie nastalo u experimentálneho súboru 2 po pôsobení metódy HRV biofeedback. Na základe dosiahnutých výsledkov reakčnej rýchlosti v ES2 dolných končatín konštatujeme, že metóda HRV biofeedback je efektívna v rozvoji sledovaných schopností. Nasvedčuje tomu skutočnosť, že HRV biofeedback zaraďujeme medzi vizualizačné metódy. Pomocou tejto metódy sa probandkám z experimentálneho súboru 2 zobrazil na monitore svoj aktuálny psycho-fyziologický stav. To znamená, že videli úroveň koherencie na displeji emWave pc a tak vedeli odhadnúť následnú nápravu, respektíve udržanie koherencie v najlepšom pásme. Zásakan (2009) tvrdí, že analýza srdcovej variability (Heart Rate Variability - HRV), alebo tzv. srdcových rytmov je uznávaným a smerodajným, neinvazívnym ukazovateľom toho, ako funguje spojenie medzi mozgom a srdcom. Odráža tiež dynamiku autonómneho nervového systému, ktorý je obzvlášť citlivý na zmeny v emočných stavoch. Guľašová (2008) uvádza, že spektrálna analýza variability srdcovej frekvencie je relatívne nová, nezaťažujúca metóda, prostredníctvom ktorej možno získať informácie o špecifických regulačných vplyvoch sympatika a parasympatika, a tým ozrejmiť vzťah medzi psychologickými a fyziologickými procesmi. Adekvátne výsledky využitia metódy HRV biofeedback prostredníctvom programu emWave PC zaznamenala trénerka basketbalu Mc Namee (2010) u žiačok ôsmeho ročníka. V tejto výskumnej vzorke postrehla nedostatok sústredenia, neschopnosť zvládať vlastné emócie a jej hlavným cieľom bolo, aby žiačky nadobudli maximálnu hranicu ich schopností. Bez techniky emWave PC získali žiačky v siedmom ročníku 6 víťazstiev a 7 prehíer za sezónu. Po aplikácii programu emWave PC žiačky získali v siedmom ročníku 15 víťazstiev a len 1 prehru za sezónu. Nielen, že sa zvýšila percentuálna úspešnosť ich streľby, ale hra začala žiačky viac zaujímať a zápas si viac vychutnávali. Prejavila sa u nich väčšia istota, vnútorná rovnováha a sústredenie, v ktoromkoľvek čase, keď to potrebovali. Košťál & Kampmiller (1995) radia rozvíjať rýchlostné schopnosti vo



veku 10-14 rokov, kedy je podľa nich najvhodnejšie obdobie pre rozvoj. Predpokladá sa, že maximum rýchlostných schopností sa dosahuje približne v 18-21. roku (Hruška, 2011).

**Tabuľka 3 Základné opisné charakteristiky reakčnej rýchlosti dolných končatín**

| Reaction (ms)              | ES1 (n=8) |        |         | ES2 (n=8) |        |         | KS (n=8) |        |         |
|----------------------------|-----------|--------|---------|-----------|--------|---------|----------|--------|---------|
|                            | vstup     | výstup | rozdiel | vstup     | výstup | rozdiel | vstup    | výstup | rozdiel |
| <b>x</b>                   | 714,7     | 703,2  | -11,5   | 779,4     | 749,6  | -29,8   | 798,6    | 794,1  | -4,5    |
| <b>s</b>                   | 27,0      | 16,1   | -       | 44,9      | 31,3   | -       | 46,4     | 36,2   | -       |
| <b>R<sub>max-min</sub></b> | 80,2      | 46,3   | -       | 167,1     | 90,8   | -       | 149,3    | 98,6   | -       |
| <b>max</b>                 | 748,8     | 726,8  | -       | 847,0     | 792,5  | -       | 862,3    | 831,0  | -       |
| <b>min</b>                 | 668,6     | 680,5  | -       | 679,9     | 701,7  | -       | 713,0    | 732,4  | -       |
| <b>W<sub>test</sub></b>    | 0,208     |        |         | 0,161     |        |         | 0,401    |        |         |

**Vysvetlivky:** x- aritmetický priemer

max - maximálne hodnoty

S<sub>E1</sub> - experimentálny súbor 1

W<sub>test</sub> - Wilcoxonov test

(+) prírastok

s - smerodajná odchylka

min. - minimálne hodnoty

S<sub>E2</sub> - experimentálny súbor 2

\* štatistická významnosť p<0,05

(-) úbytok

R<sub>max-min</sub> - variačné rozpätie

n - počet

S<sub>K</sub> - kontrolný súbor

Na základe overenia významnosti prírastkov/úbytkov v súboroch ES1, ES2 a KS sme vyvodili nasledovný záver. V ES1 nedošlo k významnému zlepšeniu výsledkov reakčnej rýchlosti dolných končatín po pôsobení EČ1, nakoľko výsledky z W-testu dosiahli hodnotu 0,208 (p >0,05). V ES2 nedošlo k významnému zlepšeniu výsledkov reakčnej rýchlosti dolných končatín po pôsobení EČ2, nakoľko výsledky z W-testu dosiahli hodnotu 0,161 (p >0,05). Pri KS nedošlo k významnému zlepšeniu disjunktívnych reakčno-rýchlostných časov na hladine významnosti 0,05, nakoľko v tomto súbore sme zaznamenali vo W-teste hodnotu 0,401 (p >0,05).

Stanovenú hypotézu nemôžeme potvrdiť, nakoľko u probandiek v ES1 nenastalo štatisticky významné zlepšenie reakčných časov dolných končatín a u probandiek v ES2 takisto nenastalo štatisticky významné zlepšenie reakčných časov dolných končatín.

Dosiahnuté výsledky ukázali, že v žiadnom výskumnom súbore nedošlo k výraznému zlepšeniu disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností, čo môže byť dôsledkom pubertálneho obdobia hráčok. Obdobie puberty u dievčat začína v 11-12 rokoch. Pozornosť zo začiatku puberty je zhoršená. Príčiny zhoršenia nie je možné určiť jednoznačne, ale môže to byť dôsledok hormonálnych zmien v organizme. Zhoršená je koncentrácia pozornosti. Roztržitosť, ktorá sa častejšie vyskytuje v tomto období, je podmienená celkovou telesnou a psychickou instabilitou. Koncom puberty dochádza k zlepšeniu pozornosti, zlepšuje sa koncentrácia i rýchlosť postrehu. Ku skvalitneniu pozornosti prispievajú aj prehlbujúce sa záujmy dospievajúcich (Psychológia, 2011). Priemerný chronologický vek hráčok v experimentálnom súbore 1 bol 11,6. V experimentálnom súbore 2 a kontrolnom súbore bol chronologický vek hráčok 11,8. Zdieľame názor, že práve tento pubertálny vek hráčok môže byť jednou z hlavných príčin výrazného

nezlepšenia sa reakčného času medzi vstupným a výstupným meraním disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností.

## **Záver**

V súboroch ES1 a ES2 sme počas výskumu pôsobili experimentálnymi činiteľmi (metódou autogénneho tréningu a metódou HRV biofeedback). Tieto koncentračné metódy sme prispôbili na vekovú kategóriu basketbalistiek. Predpokladali sme, že aplikáciou koncentračných metód do programu športovej prípravy prispejeme k rozvoju reakčného času. Po spracovaní výsledkov z daných testov, sme došli k záverom, že koncentračnými metódami sme dosiahli u probandiek pozitívne výsledky, ktoré dokázali uplatniť nielen v basketbale, ale i bežnom živote.

Meranie reakčnej rýchlosti v špecifickej verzii disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností dolných končatín preukázalo rozdiely medzi jednotlivými súbormi ES1, ES2 a KS. Z hľadiska vecnej analýzy môžeme konštatovať, že najvýraznejšie zlepšenie reakčného času sme zaznamenali v experimentálnom súbore ES2, na ktorý sme pôsobili experimentálnym podnetom EČ2- HRV biofeedback. Aj napriek tomu, že sme hypotézu nepotvrdili, na základe najvyšších prírastkov reakčných časov v prospech súboru ES2 môžeme vysloviť záver, že metóda HRV biofeedback je efektívnejšia v rozvoji sledovaných schopností ako metóda autogénneho tréningu. Keďže psychologická príprava je dlhodobá záležitosť, budeme v našich programoch pokračovať a tak sa následne pokúsime o ešte výraznejšie zefektívnenie tréningového procesu u sledovaných basketbalistiek. Zistenie hodnôt reakčného času sledovaných súborov môže poskytnúť trénerom informácie, ktoré môžu využiť v tréningovom procese zameranom na rozvoj disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností a tiež na skvalitnenie športovej výkonnosti nielen v basketbale, ale aj v iných športoch.

## Použitá literatúra

Feč, R. (2011). *Rozdiely v úrovni disjunktívneho reakčného času žiakov 3. a 4. ročníka základnej školy*. Prešov, PU: Fakulta športu.

Guľašová, M. (2008). *Účinnosť HRV biofeedbacku v rámci komplexnej kardiorehabilitácie u pacienta s ischemickou chorobou srdca*, [Rigorózna práca]. Prešov, FF: Inštitút psychológie, (pp. 128).

Slepička, M., (2009). *Psychologie sportu*. Praha, Karolinum, (pp. 240).

Stejskal, T. (1998). *Reaktivita športovcov*. Prešov, Manacom, (pp. 124).

Szabová, M. (1998). *Náčrt psychomotorickej terapie*. Bratislava, Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, (pp. 148).

Zemková, E., & Hamar, D. (2001). *Posudzovanie disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností*. Bratislava, Oddelenie telovýchovného lekárstva Ústavu vied o športe: FTVŠ UK, (pp. 32).

Belej, M., Kandráč, R., & Minčík, S. (2001). Telesný vývin a pohybová výkonnosť 11-15 ročných rómskych detí. In *Antropomotorika*, Banská Bystrica, VSTVŠ, (16-24).

HRUŠKA, R. (2011). Rozvoj bežeckej rýchlosti so zmenami smeru na hodinách školskej telesnej výchovy. In *Študentská vedecká konferencia 2011*, Bratislava, FTVŠ UK, (pp. 241-266).

Chovanová, E. (2009). Vplyv netradičných pohybových hier a cvičení na rozvoj reakčnej schopnosti 7-10 ročných detí. In *Acta Facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis*, Vol. 3, (pp. 32-37).

Košťal, J., & Kampmiller, T., (1995). Rýchlostné schopnosti. In *Základy kondičnej prípravy v športe*, Bratislava, UK BA.

Figula, P., (1983). Dynamika zmien niektorých psychických vlastností mladých basketbalistov. In *Tréner*, Bratislava, Vol.3, (pp. 118-120).

Atkinson, M., & Tiller, WA., (1996). *Cardic coherence: A new, noninvasive measure of autonomic nervous system order. Alternative therapies in health and medicine*. Retrieved from: <http://www.heartmath.com>.

Gurský, T., (2010). Test osobnosti. In *Špeciálna psychodiagnostika pre športovcov a trénerov*, Bratislava. Retrieved from: [www.top-fit.sk](http://www.top-fit.sk).

Ivanka, M., (2010). *Rozvoj agility v basketbale*. Retrieved from: [www.baskettrener.sk](http://www.baskettrener.sk).

Kováčová, M., & Brodáni, J., (2011). *Problematika psychologickej prípravy na vrcholové športové podujatia*. Nitra, Katedra telesnej výchovy a športu: PF UKF. Retrieved from: [http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD\\_ATLETIKA\\_2008/prispevky/Kovacova\\_Brodani.pdf](http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD_ATLETIKA_2008/prispevky/Kovacova_Brodani.pdf).

McNamee, B., (2010). *Sport performance - basketball*. HeartMath Research Center: Institute of HeartMath. Retrieved from: [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com).

McCraty, R., & Tomasino, D., (2010). *Heart rhythm coherence feedback: A new tool for stress reduction, rehabilitation and performance enhancement*. California, USA, HeartMath Research Center: Institute of HeartMath. Retrieved from: <http://www.heartmath.com>.

Pivovarnicek, P., & Štulajter, I., (2011). *Zmeny úrovně disjunktívnych reakčno-rýchlostných schopností rozvíjaných v denných biorytmických pesimách u futbalistov v prípravnom období*. Retrieved from: <http://www.fhv.umb.sk/app/accountPropertiesAttachment.php>.

Psychológia. (2011). *Obdobie puberty*. Retrieved from: <http://www.psychologia.sk/texty/dospievanie2.htm>.

Test pozornosti. (2010). Číselný štvorec. Retrieved from: <http://fsps.muni.cz/en/pages/subjects.php>.

Záskalan, J., (2009). *Praktické možnosti využitia HRV biofeedbacku v praxi KBT*. Banská Bystrica. Retrieved from: <http://www.mindsolution.sk>.

*Príspevok vznikol za podpory grantu VEGA1/0757/12 Reaktívne a adaptačné ukazovatele zmien pohybových a psychických schopností športovcov v nadväznosti na biorytmy s rôznou dĺžkou periódy.*

# **Sport jako prvek kvality života u vysokoškolských studentů**

## **Sport as an element of the quality of life for university students**

*Marie Blahutková, Hana Janošková, Kateřina Voráčová*

### **Abstrakt**

Studium vysoké školy představuje poměrně náročné období, při kterém se řada mladých lidí potýká s různými problémy životosprávy, pohybového režimu a mnohdy musí klást důraz zejména na time management aby zvládali všechna úskalí. Zaměřili jsme se na výzkumné šetření ve kterém jsme zjišťovali jak studenti vysokých škol pečují o své zdraví včetně využívání sportovně pohybových aktivit. Překvapivě se o svoje zdraví starají více studenti z Mendlovy lesnické a zemědělské univerzity v Brně než studenti Masarykovy univerzity. Náš další zájem byl o studenty managementu a zjišťování jejich zájmových sportovních aktivit. Vyšší zájem o sport upřednostňují až studenti magisterských studijních programů, přičemž je již u nich patrný specifický výběr sportovních disciplín.

### **Klíčová slova**

sport a pohybové aktivity, studenti VŠ, stres, prožitek, kvalita života

### **Abstract**

Study of the high school is a relatively difficult period, during which a number of young people dealing with the various problems of the locomotor system, diet and often must place particular emphasis on time management in order to deal with all challenges. We focus on research investigation in which we wondered how University students care about their health, including the use of the sport motoric activities. Surprisingly, about their health care more students from the Lead forestry and agricultural University in Brno than students of Masaryk University. Our interest was more on students management and detection of their interest in sports activities. Greater interest in the sport prefer the students to master study programmes, which is already evident to them a specific selection of sporting disciplines.

### **Key Words**

sport and motor activity, univerzity students, stress, experience, quality of life

## Úvod

Při studiu na vysoké škole jsou na studenta kladeny nároky, které doposud neřešil a které mohou negativně působit na jeho psychický stav. Nežrádka se setkáváme s tím, že se objevují v určitém studijním období u řady vysokoškolských studentů psychosomatické obtíže, zejména v oblasti nespavosti a depresí. Často se objevují pocity úzkosti a mnoho z nich si stěžuje na příliš velké zatížení nebo obtížnost zvládnání úkolů. Sedavý způsob života, který vede mnoho studentů vysokých škol, nepřispívá ke zdraví, ale může naopak zdraví značně zhoršovat. Dlouhý čas strávený při studiu přináší s sebou zdravotní obtíže zejména ve špatném držení těla, vlivem nedostatečné pohybové aktivity mohou vznikat civilizační nemoci. Proto je zapotřebí hledat optimální podmínky pro studium i pro správnou životosprávu tak, že budeme střídat sedavou činnost s pravidelnými pohybovými aktivitami, které přispívají nejen k duševní rovnováze člověka, ale také ovlivňují harmonický vztah mezi jednotlivými složkami rovnováhy osobnosti, zejména mezi jeho bio-psycho-socio-spirituálními složkami. Tím přispíváme k naplňování smyslu života a ke zlepšování kvality života. Potřebu pohybu by měl vnímat moderní člověk jako samozřejmou složku péče o svoje zdraví. Studenti zaměřeni na management u kterých je předpoklad velkých psychických tlaků si tuto potřebu musí vypěstovat proto co nejdříve, aby dokázali nejen zvládat vysoké pracovní nasazení, ale také aby měli dostatečnou odolnost vůči stresům a vysokou hladinu frustrační tolerance. Jinak toto povolání nemohou zvládat dobře a při plném zdraví.

Pokusili jsme se provést analýzu přístupů VŠ studentů k nabízeným pohybovým aktivitám v rámci nepovinné tělesné výchovy a také jsme se snažili zjistit co vede studenty oboru management ke zvýšené péči o zdraví formou využívání sportovně pohybových aktivit. V rámci nabídky řady tělovýchovných aktivit se objevil také aqua aerobik, který byl velmi pozitivně přijímán zejména mezi studentkami. Aqua aerobik přispívá k rozvoji motorických dovedností a ke zvyšování zdatnosti u každého jedince nenásilnou formou zejména proto, že cvičení ve vodním prostředí je zábavné a člověk často zpočátku nepocituje velkou zátěž a pohyby ve vodě s hudebním doprovodem bývají vnímány velmi pozitivně. Přitom u toho cvičení lze dosahovat stejné i vyšší zátěže než při aerobním cvičení na suchu. Odporem vody lze zvyšovat svalové napětí a přispívat tak k větší efektivitě cvičení. Při využití různého náčiní nebo cvičení ve dvojicích nebo i ve skupině opět zvyšujeme atraktivnost cvičení a motivujeme tak zájemce o další lekce. Tím lze působit na celkovou pohodu člověka a přispívat tak k jeho zdraví a životní spokojenosti. Z vlastních zkušeností vím, že tato pohybová aktivita má pozitivní účinek také v oblasti prožitkové a přináší studentům nové poznatky, zejména v poznávání svého těla, v pochopení zákonitostí cvičení ve vodním prostředí a radost ze cvičení s netradičními cvičebními pomůckami. Tato pohybová aktivita je doprovázena hudebním doprovodem, který velmi pozitivně stimuluje všechny cvičence k pohybu a přispívá k pocitu prožívaného štěstí při cvičení.

Práce se zabývá výzkumem vlivu pravidelného cvičení v aqua aerobiku na kvalitu života u studentek vysoké školy a současně se zabývá rozdílem v péči o zdraví u studentek na MZLU v Brně, MU v Brně a UTB ve Zlíně.

## Teoretická východiska

Pravidelná sportovní činnost patří k základním pravidlům životosprávy každého zdravého člověka v moderní společnosti. S narůstající náročností pracovního stylu se zvyšuje počet

zaměstnanců, kteří mají sedavé zaměstnání a množstvím času stráveného zejména prací u počítačů se z původně člověka vzpřímeného postupně stáváme „člověkem sedavým“. To má za následek nesprávné držení těla, zhoršování tělesné zdatnosti, výkonnosti a narůstání civilizačních chorob, zejména obezity a kardiovaskulárních chorob. Zhoršuje se tak kvalita života. Přitom pohyb patří k základním prvkům lidského života.

Pohyb je projevem života a funkce lidského organismu, ale je současně i signálem, který je nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí lidského organismu, nejen o stavu mysli, ale i vnitřních orgánů těla (Véle, 2000). Prostřednictvím pohybu se jsoucna odkrývají a nabízejí ve formě bytí pro jiné, vstupuje do zjevnosti. Pohyb je průchodem do pravdy bytí (Hegel, 1960). Filozofie chápe obecně pohyb jako extenzi života. Moderní filozofie neredukuje pohyb pouze na reálný hmotný epifenomén, ale uvažuje i jeho imanentní duchovní rozměr a smysl (Biddle, Mutrie, 1991). Základním atributem bytí člověka je činnost a dějinnost. Činnost člověka lze v jistém smyslu nazvat pohybem, jak biologickým tak společenským. Společenský vývoj je výsledkem neustálých změn, mění se prostředí, ideje, kultura a v závislosti na nich se mění i lidé a vztahy mezi nimi. Změny mohou být způsobeny výsledkem invence, jednak jako výsledky procesů odehrávajících se uvnitř společnosti nebo difúze, změny způsobené vnějšími vlivy (Hodaň, 2000). Pohyb je základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace (Mužík, Krejčí, 1997). Pravidelnou pohybovou aktivitou přispíváme k naplňování duševní rovnováhy (Blahutková et al., 2005).

Pojem kvalita života je pojem multidimenzionální, dlouhodobě a složitě se vytvářející, značně relativistický, idealizovaný a nedosažitelný. Souvisí s řadou okolností a v průběhu lidského života se náhled na něj mění. Mladá generace v posledních letech klade důraz zejména na ekologické souvislosti kvality života a sociálně nebo globálně kritické momenty pojmu. Tento pojem je v současnosti podrobován řadě výzkumů a analýz a do souvislosti se dávají jednotlivé komponenty, které mohou kvalitu života ovlivňovat. Otázkami kvality života se zabývají odborníci na celém světě. Uvnitř vědy i uvnitř jednotlivých kultur je na pojem kvalita života nahlíženo zcela odlišně. Lze jen stěží hledat diskrepance mezi pochopením tohoto pojmu i uvnitř jednotlivých vědeckých disciplín v důsledku vědeckého konstruování i v důsledku vlastních procesů (filozofie, medicína, sociální vědy apod.). Giddens (1999) u tohoto problému předpokládá dvojitou hermeneutiku, tedy průnik dvou významových rámců, který je nezbytnou součástí sociální vědy. Do politiky se pojem kvalita života dostal v 60. letech minulého století, jeho autory jsou američtí prezidenti Kennedy a Johnson (Křížová, in Payne, et al. 2005, s. 218). Často bývá tento pojem slučován s materiálními hodnotami (růstem ekonomického potenciálu jednotlivce i skupiny). Z hlediska pojetí duchovního a sociálního je tento pojem vztahován více k postmateriálním hodnotám a tím je chápán zejména přechod k postmoderně. Objevují se alternativní životní způsoby ve smyslu vědomého zřeknutí se zbytečného a samoučelného konzumu (tzv. programový simple life) a současně je pozorován sklon k hédonistickému požitkářství, snaze usnadnit si plnění všedních potřeb a žít ještě plnohodnotněji. Pokud možno při zkrácení vzdálenosti mezi touhou a požitkem (Baumann, 1995). Podle některých autorů je kvalita života především záležitostí hodnot. Ty sice částečně závisejí na osobní volbě, ale to, co je posuzováno jako dobré nebo špatné je ve značné míře bezprostředně diktováno kulturou a společností (Hofstede, 1984). Ze sociologického pohledu je typické přesvědčení, že pojem je výrazně



sociokulturně determinován. Z těchto úvah vyplývá, že lidé v různých zemích mají na pojem kvalita života zcela odlišný názor. V rámci globalizace je možné předpokládat, že se budou objevovat nesčetné konvergence různých prvků a především se objeví rozpad jednotné představy o kvalitním životě. Vše je dáno multikulturalitou, a transkulturou, které ukazují v posledním desetiletí na rozpad hranic národních kultur a jejich geografickou návaznost. „Kvalita života je od samého začátku nazírána scientistickou optikou, jejímž jádrem je matematizace pojmu a jeho pozitivistické uchopení. Jak ale pojem vnímají lidé, pokud jim nenabídneme předem žádné své konstrukce?“ (Křížová, in Payne, et al. 2005, s. 222). Z výzkumů vyplývá, že tento pojem je závislý na výchově a socializaci. Normy, k nimž jsou určité generace vedeny, procházejí výraznou transformací. Fromm (1997) k této problematice přistupuje s pojetím existenciálních potřeb a definuje kvalitu života jako orientační rámec a oddanost, zakořeněnost a jednotu, výkonnost, vzrušení a stimulaci.

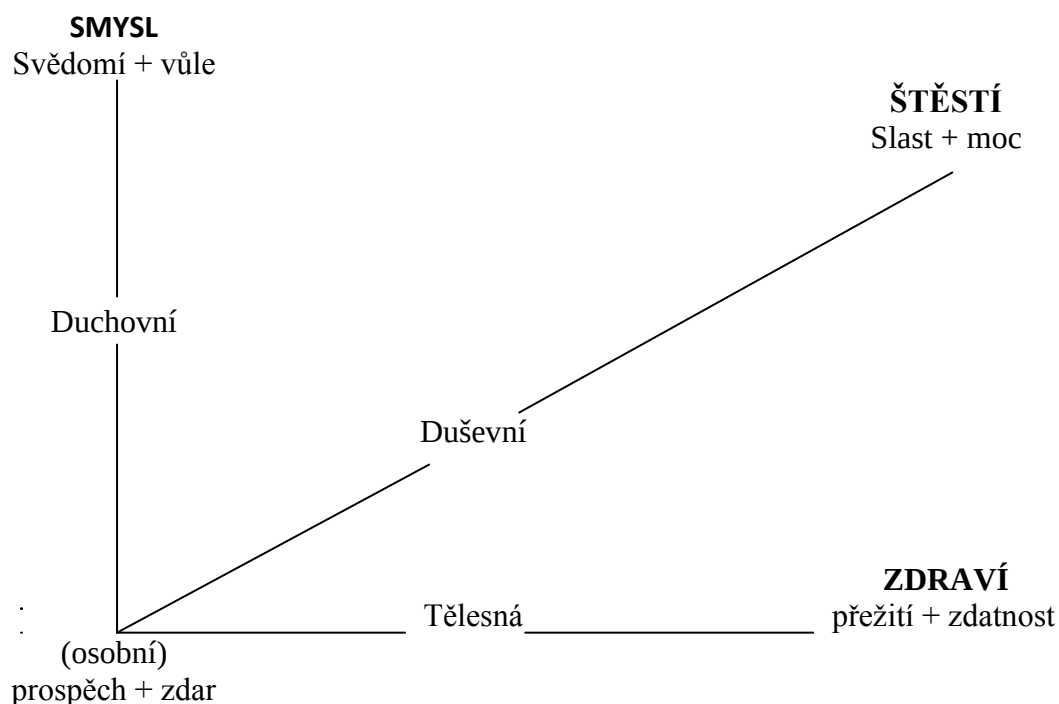
Hnilica (2005) označuje pojem kvalita života ve vztahu ke kladnému pólu takto:

- celková spokojenost se životem (kognitivní ohodnocení života),
- přítomnost kladných a relativní absenci záporných emocí,
- pocit celkového fyzického i duševního zdraví,
- pocit dobré tělesné kondice,
- absenci intenzivních a častých nemocí.

Autor se zabýval ve svých výzkumech zejména konfliktem a kvalitou života u mladé generace a zjistil, že konflikt je příčinou řady sociálně patologických jevů mládeže. Objevuje se zejména jako konflikt mezi hodnotami. Jsou zkoumány ze dvou tradic uspořádání hodnot. První se jeví v hierarchickém uspořádání hodnot, druhá spíše v systematických vztazích (komplementárních a kontrárních). Bylo zjištěno, že tyto konflikty ovlivňují kvalitu života. Jako hlavní problém se jeví u mladé populace konflikt lásky a sebeurčení. Hnilica (2005) se domnívá, že výsledky byly ovlivněny zejména tím, že výzkum prováděl u vysokoškolských studentů. Objevil zde také konflikt normativních očekávání, která se v naší kultuře pojí s danou životní etapou.

Kvalita života souvisí se smyslem života. Tento pojem zavedl do filozofie Viktor Frankl a je užíván zejména v moderním lékařství, psychologii a v psychoterapii (Frankl, 1995). Tento pojem byl někdy označován jako „*vůle k moci*“ nebo „*vůle ke slasti*“ a rozlišoval dvě úrovně smyslu života, které se objevovaly v logoterapii i v existenciální analýze. Později k tomuto tématu přispěl další analýzou „*naplnění smyslu okamžiku*“. K pojmu kvalita života jsou přiřazovány dimenze, které jej naplňují a tím poukazují na hodnotové zacílení ve vztahu člověka ke světu a k sobě samému (obr. 1). Pokud se podíváme na pojem kvalita života z různých dimenzí, hovoříme o vztahu:

1. fyzickém – ideální norma fyzické harmonie a tělesných funkcí (je využívána zejména v kinantropologických přístupech)
2. duševním – často je označován za prožitkový vztah, který je charakterizován prožitkovými slastmi a uplatňovanou mocí v životě člověka. Jedná se o tradiční pojem štěstí
3. duchovní – často označována jako noická (existenciální) dimenze, která je vnímána jako prožitek smyslu(plnosti) vlastního života, který je zakotven v hodnotových výzvách (Balcar, 2005).



Obr. 1: Životní kvality a kvalitní život (dle Balcara, 2005)

Pokud v našem životě nenaplnujeme smysluplnost života, může se u nás projevit tzv. existenciální frustrace, která je základem řady psychosomatických obtíží. Je to stav duchovní nouze, kterou může občas v nějakém stupni zakoušet každý člověk (Balcar, 2005). Vnější projevy takového deštruktivního stavu se projevují v tělesném, psychickém i společenském životě. Objevují se jako změny sebepojetí člověka, ovlivňují negativně jeho myšlenky a city, ale i neuroimunitní děje, jeho společenské vztahy a chování. V takovém případě je nutné využívat regulační mechanismy, kterými lze tyto stavy vracet do normálu.

Kvalitu života můžeme změřit pomocí kvalitativních výzkumů, různých dotazníkových a anketních šetření, pozorování, rozhovorů a subjektivního hodnocení. První pokusy měření kvality života se objevily ve zdravotnictví, v souvislosti s onemocněním onkologických pacientů a seniorů. Předchůdcem měření kvality života bylo tzv. Health state (HS) – rejstříky zdravotního stavu konkrétního pacienta, případně souboru jeho zdravotních problémů. Snahou bylo nastínit zdravotní stav z lékařského pohledu (fyziologické hledisko). V řadě psychologických studií se ve 20. století objevovaly snahy tyto parametry zpřesnit a využít je u populace, např. dotazníky (Křivohlavý, 2005):

QWS – Quality of Well-Being Scale (Patrick, Bush, Chen)

HRQoL – Health Related Quality of Life (Patrick, Erikson)

SIP – Sickness Impact Profile

NHP – Nottingham Health Profile

DDRS – Distress and Disability Rating Scale (Rosser)

APACHE II – Acute Physiological and Chronic Health Evaluation System (Knaus et al)

Poslední dotazník je v lékařské praxi využíván nejvíce. Na základě odlišení stavu pacienta od normálu se posuzuje odchylka všech fyziologických funkcí a výsledek se vyjadřuje jedním

číslem. V pozadí tohoto přístupu je předpoklad, že pravděpodobně existuje vyšší míra korelace mezi získaným údajem o vážnosti zdravotního stavu a úmrtností pacientů (Knaus et al., 1985).

V dalších přístupech bylo využíváno odstupňování celkového stavu pacienta od velmi špatného po velmi dobrý (Křivohlavý, 2002). Každodenní lékařská praxe potřebovala jednoduchou diagnostickou metodu, která umožní sestavit škálu kvality života pacienta s jasnými kritérii. Tak vznikla křížkování metoda, která je využívána doposud v lékařské praxi. Princip závisí na křížkování stavu klienta podle jeho aktuálního stavu (tab. 1). Kritéria jsou sestaveny do tabulky a podle ní se hodnotí kvalita života pacienta. Tato metoda byla později doplněna zavedením slovně hodnotitelných kritérií (Křivohlavý, 2005). V zahraničí jsou využívány kritéria kvality života podle W. O. Spitzera (1981):

- pracovní schopnost klienta,
- fyzická nezávislost klienta na druhých lidech (cizí pomoci),
- finanční situace klienta,
- způsob trávení volného času klienta,
- bolesti klienta,
- nepohodlí daného klienta,
- nálada klienta,
- vědomí klienta o následcích jeho nemoci,
- komunikace klienta s jeho okolím,
- vztah klienta s jeho primární sociální skupinou (přáteli a rodinou).

V psychologické praxi se využívá v posledních letech test Kvality života SEIQoL (Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life), který je využíván pro širokou vrstvu populace, lze jej používat ve všech sférách lidského života. Tato metoda byla realizována na lékařské fakultě v Dublinu, kde se autoři McGee et al. (1991) a O'Boyle et al. (1992) pokusili vytvořit přístup všeobecně platný pro celou populaci. Pojem kvalita života je pojímán individuálně, má však určité společné znaky, které lze pomocí standardizovaných metod ověřovat. Pojetí kvality života dané osoby závisí na jejím vlastním systému hodnot, který je při měření kvality života diagnostikován a je plně respektován (Křivohlavý, 2001). Zjišťuje se takto i relativní důležitost každého aspektu kvality života daného člověka v aktuálním okamžiku. Pokud je klient nebo pacient ve stavu, který nevypovídá o možnosti posuzování jeho životních hodnot (např. pacienti s Alzheimerovou chorobou), je nutné využít spolupráce pracovníků pomáhajících profesí, kteří klienta dobře znají. V těchto případech bývá využito více výpovědí. Testovaná osoba si při použití této metody sama stanoví pět životních cílů, které považuje za nejdůležitější v životě (tzv. cues – podněty k životu). Většinou je důležité vysvětlit tuto metodiku v podrobnějším rozboru problematiky, tedy životní směřování osoby, smysl jejího života, důvod k dalšímu plnohodnotnému životu apod. Vyšetřované osoby většinou stanovují jako prvotní tyto cíle: rodina, manželství, partnerství, zdraví, duševní pohoda, kvalitní duchovní život, vztahy mezi lidmi, práci na sobě, kulturu, sport, různé záliby a koníčky. U jednotlivých stanovených hodnot si provane stanoví důležitost podnětu k životu podle jeho vlastní představy a dále skutečně naplňování této hodnoty v jeho životě.

Spokojenost s kvalitou života je dána řadou faktorů, které ji ovlivňují. Podle současných výzkumů lze konstatovat, že spokojenost klesá s věkem, je nižší u žen, tedy příslušnost k ženskému pohlaví vždy zhoršují další rizikové vlivy, například nízké vzdělání, finanční příjmy, nemoci apod. U střední věkové kategorie jsou očekávání maximální (jedná se o přípravu

na postproduktivní věk), přitom v seniorském věku je kvalita života vnímána spíše z pohledu ekonomického a zdravotního. Spokojenost s kvalitou života vzrůstá s vyšší ekonomickou úrovní člověka (Křížová, 2005). Ve výzkumech je nejvíce upřednostněno hledisko přítomnosti důvěrného partnerství nebo jiného blízkého vztahu jako sociální opory. Vliv zdravotních potíží a horší ekonomická situace má vliv na nižší úroveň spokojenosti populace a tím i na nižší kvalitu života ve středním věku (Krause, 1993).

Kvalitu života ovlivňují různé faktory, mezi ně patří např. povolání, které člověk vykonává. Herzberg et al. (1957) dospěli k názoru, že spokojenost s prací ovlivňují dva faktory. V první skupině jsou faktory přítomnosti, které vedou ke spokojenosti. Patří sem zejména vnitřní motivace k práci (teorie vnitřní motivace), dále autonomie v práci, volba metod práce, vlastní kvalita práce, stanovení pracovní doby a pracovního tempa, učení se novým věcem apod. Ve druhé skupině jsou faktory, které svou přítomností ovlivňují nespokojenost, např. nemožnost kontrolovat vnější události, přerušování práce, nutnost dodržování termínů, zvyšování požadavků na pracovní tempo, rutinizace úkonů a další.

Z výzkumů vyplynulo, že nejspokojenější s kvalitou života jsou odborní pracovníci, jejichž pracovní úkony jsou charakterizované autonomií, komplexností úkolů a minimální mírou rutiny. Pracovníci ve službách, obchodu a pomocné nekvalifikované síly, jsou charakterizovány střední mírou spokojenosti s kvalitou života. Spokojenost záporně koreluje s frekvencí fyzických problémů a tento vztah je možné spíše interpretovat ve směru atributy práce, tedy:

#### **práce - nespokojenost - fyzické problémy**

Tyto výsledky byly pořízeny pomocí explorační analýzy z roku 2000 (Hnilica, 2005).

Pojem kvalita života je chápán také z pohledu zdraví. V tomto ohledu je potom ovlivňován řadou činitelů, které lze označit jako determinanty kvality života. Jedná se o genetickou výbavu, prostředí, zdravotnickou péči, výživu, způsob života a životní styl, sexuální chování, návykové chování a v neposlední řadě také o pohybové aktivity (Drbal, Bencko, in Payne et al., 2005 s. 238). Analýzou pohybového projevu člověka je možné předpokládat úroveň aktuálního tělesného i duševního stavu. Správným dávkováním pohybových aktivit podporujeme imunitní systém (Beleš, 2002). Všechny sportovně pohybové aktivity, přípravy nebo učení obsahují i prvky systematického zvyšování odolnosti výkonu v zátěži (Hošek, 1999). Sportovně pohybová aktivita má kladný vliv na snižování konzumace alkoholu a užívání drog (Bunc, 1998).

V současné době se v přetechizované společnosti tvoří zásadní nepoměr mezi kvalitou pohybové aktivity geneticky zakódovaných pohybových vazeb předcházejících generací a dnešní skutečností. Snižuje se podíl dynamické svalové práce na úkor statické svalové práce (Kučera, 1997).

#### **Cíle práce**

Cílem naší práce bylo ověřit vztah mezi vnímáním kvality života s životní spokojeností u studentek VŠ, které pravidelně navštěvují lekce Aqua aerobiku a dále vztah studentů managementu k pohybovým aktivitám vedoucím ke zdraví.

Ke splnění cíle práce jsme si zvolili kvantitativně-kvalitativní výzkum. s výzkumnými otázkami a pokusili jsme se odpovědět na vědeckou otázku týkající se závislosti mezi cvičením aqua aerobiku a životní spokojeností studentek.

VO 1: Jaký vliv mají pohybové aktivity s náplní aqua aerobiku na životní spokojenost studentek vysokých škol.

VO 2: Jaké jsou rozdíly mezi přístupem ke sportovní pohybovým aktivitám u studentek na MZLU a studentů managementu na UTB

K výzkumu jsme využili standardizované metody - dotazníkovou metodu Dotazník osmi stavů dotazník Subjektivního prožívání mládeže a Test stresu a Test kvality života. Součástí výzkumného šetření byla osobnostní anketa, rozhovory a nestrukturované interview včetně pozorování.

Zkoumané soubory:

#### 1. MZLU

Na počátku výzkumného šetření jsme prováděli osobnostní anketu u 327 studentů MZLU ve věku 18 až 28 roků ze všech ročníků studia (tab. 1 a,b). Toto anketní šetření bylo zaměřeno na zjišťování zájmu studentů MZLU o nepovinnou tělesnou výchovu a uskutečnilo se v roce 2008. Výzkumného šetření se zúčastnili studenti ze všech fakult MZLU (tab. 2).

Oslovení studenti v rámci nepovinné tělesné výchovy navštěvovali řadu sportovních aktivit, které jsou nabízeny v rámci MZLU jako nepovinná tělesná výchova. Více než polovina studentů projevila zájem o aerobik a o různé formy tělesné výchovy pro zdraví, např. fotbal, plavání, aqua aerobik apod. Překvapil nás malý zájem o košíkovou a o fotbal.

Ze všech oslovených studentů jsme vybrali skupinu zájemců o aqua aerobik a u těchto jsme dále realizovali pokračování výzkumu a intervencí. Lekce aqua aerobiku v roce, kdy jsme prováděli výzkumné šetření a intervenční program, navštěvovalo 70 studentů. S výzkumným šetřením souhlasilo 60 studentek.

Studentky, které souhlasily se spoluprací byly ve věku 18 – 25 let, studovaly I. – V. ročník MZLU. Tělesnou výchovu si vybraly dobrovolně a z 15 nabízených pohybových aktivit si zvolily právě lekce aqua aerobiku. I přesto, že účast na hodinách tělesné výchovy je dobrovolná, lze konstatovat, že účast na výuce aqua aerobiku byla téměř stoprocentní. Výuka probíhala v pondělí 11 – 12 hod. a ve čtvrtek 14 – 15 hodin v jarním semestru školního roku 2009/2010.

Dále jsme zjišťovali, jaké pohybové aktivity provozují studenti kromě tělesné výchovy na vysoké škole. Nejvíce studentů se věnuje sportovním aktivitám, které je baví v rámci rekreace, cvičí tedy nepravidelně (74 %). Pravidelně sportuje mimo tělesnou výchovu na vysoké škole 26 % studentů, většinou se jedná o výkonnostní sport, nejvíce odpovědí se týkalo kolektivních sportů, tedy volejbalu, fotbalu a košíkové. Často se objevovalo plavání. Z tohoto počtu studentů pouze 4 % studentů sportují na vrcholové úrovni (1. liga nebo státní reprezentace).

Tabulka 1a : Četnost studentů, kteří byli ochotni spolupracovat na výzkumu

| Kategorie | Tabulka četností: <b>Pohlaví</b> |             |             |             |
|-----------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|           | Četnost                          | Kumulativní | Rel.četnost | Kumulativní |
| žena      | 302                              | 302         | 92,63804    | 92,6380     |
| muž       | 21                               | 323         | 6,44172     | 99,0798     |
| -         | 3                                | 326         | 0,92025     | 100,0000    |
| ChD       | 0                                | 326         | 0,00000     | 100,0000    |

**Tabulka 1 b: Počet spolupracujících studentů dle ročníků**

| Kategorie                      | Tabulka četností: <b>Ročník, který studujete?</b> |             |             |             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                                | Četnost                                           | Kumulativní | Rel.četnost | Kumulativní |
| 2. ročník doktorského stupně   | 2                                                 | 2           | 0,61350     | 0,6135      |
| 1. ročník bakalářského stupně  | 35                                                | 37          | 10,73620    | 11,3497     |
| 1. ročník magisterského stupně | 64                                                | 101         | 19,63190    | 30,9816     |
| 3. ročník bakalářského stupně  | 90                                                | 191         | 27,60736    | 58,5890     |
| 2. ročník bakalářského stupně  | 62                                                | 253         | 19,01840    | 77,6074     |
| 2. ročník magisterského stupně | 59                                                | 312         | 18,09816    | 95,7055     |
| -                              | 1                                                 | 313         | 0,30675     | 96,0123     |
| Jiný alternativa               | 6                                                 | 319         | 1,84049     | 97,8528     |
| 1. ročník doktorského stupně   | 6                                                 | 325         | 1,84049     | 99,6933     |
| 3. ročník doktorského stupně   | 1                                                 | 326         | 0,30675     | 100,0000    |
| ChD                            | 0                                                 | 326         | 0,00000     | 100,0000    |

**Tabulka 2: Počet účastníků výzkumu z jednotlivých fakult**

| Kategorie            | Tabulka četností: <b>Fakulta, na které studujete</b> |             |             |             |
|----------------------|------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                      | Četnost                                              | Kumulativní | Rel.četnost | Kumulativní |
| Provozně ekonomická  | 192                                                  | 192         | 58,89571    | 58,8957     |
| Zahradnická          | 27                                                   | 219         | 8,28221     | 67,1779     |
| Agronomická          | 80                                                   | 299         | 24,53988    | 91,7178     |
| Lesnická a dřevařská | 22                                                   | 321         | 6,74847     | 98,4663     |
| -                    | 5                                                    | 326         | 1,53374     | 100,0000    |
| ChD                  | 0                                                    | 326         | 0,00000     | 100,0000    |

## 2. Masarykova univerzita

Zde byl proveden výzkum pouze u skupiny studentů studujících ve 2. ročníku bakalářského studia obor management. Celkem se jednalo o 16 dívek a 12 chlapců, kteří měli ve studijním plánu některé tělovýchovné a sportovní aktivity povinně (turistika a pobyt v přírodě, sportovní hry, gymnastika, zimný výcvikový kurz) a měli možnost se sami přihlásit do dalších nabízených volitelných aktivit. Nejvíce studentů navštěvovalo volitelný aerobik (8), dále navíc využívali tenis (6), squasch (5), košíková (3), fotbal (3), golf (3). Ani jeden ze studentů nebyl vrcholový sportovec.

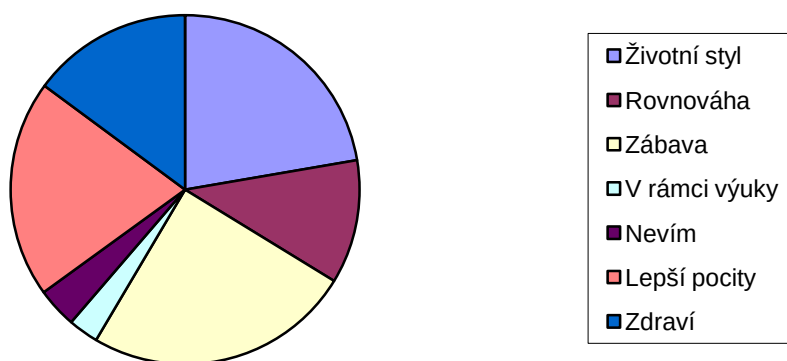
## 3. Univerzita Tomáše Bati

Zde byla provedena anketa taktéž u studentů managementu studujících 2. ročník bakalářského studia. Celkem se jednalo o 15 studentů, z toho 9 chlapců a 6 dívek. V jejich studijním programu žádná povinná tělesná výchova není, všichni oslovení však uvedli, že pravidelně sportují nejméně 2 x týdně. Uváděli jako sportovní aktivity plavání (3), košíková (2), badminton (3), squasch (2), tenis (3), atletika (2). Ani zde nebyl žádný vrcholový sportovec.

## Výsledky a diskuze

Výsledky práce jsou z oblasti kauzální atribuce dat, lze však konstatovat, že pravidelné cvičení přispívá ke zvýšení celkové životní spokojenosti a také ke zlepšování kvality života. Objevilo se snižování depresí, únavy a zvyšování frustrační tolerance a zlepšování subjektivního pocitu pohody.

V souvislosti s touto problematikou jsme zjišťovali v osobnostní anketě podíl nabízených pohybových aktivit na subjektivní pohodě oslovených. Nejvíce odpovědí se pohybovalo v kladných přístupech, zejména v oblasti zdraví a kvality života. Pouze 12 z oslovených nedokázalo odpovědět, proč navštěvuje výuku tělesné výchovy. 9 z oslovených studentů považuje výuku tělesné výchovy pouze za nutnost na vysoké škole, i když nezíská za účast žádný kredit. Mnoho z oslovených hovořilo o potřebě pohybu při studiu, aby mohlo mít duševní rovnováhu, musí se hýbat (obr. 2).



Obr. 2: Graf odpovědí na otázku Proč se zúčastňuješ výuky tělesné výchovy na VŠ ?

Z výsledků vyplývá, že oslovení studenti považují tělesnou výchovu na vysoké škole jako možnost pečovat o svoje zdraví. Proto jsme zjišťovali jak velký přínos má pro ně právě účast na hodinách tělesné výchovy (tab. 3). Mladí lidé chápou potřebu pohybu spíše v oblasti zájmové a mnozí více volného času tráví pasivními aktivitami. Proto jsou naše výsledky velmi překvapivé. Lze předpokládat, že vysokoškoláci více pečují pohybem o svoje zdraví nebo mají větší pochopení pro potřeby těla z hlediska bio-psycho-sociální rovnováhy osobnosti.

Tabulka 3: Přínos pohybu v tělesné výchově pro oslovený soubor vysokoškoláků

| Kategorie | Tabulka četností: <b>Pozitivní psychický přínos</b> |             |             |             |
|-----------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|           | Četnost                                             | Kumulativní | Rel.četnost | Kumulativní |
| 1         | 53                                                  | 53          | 16,25767    | 16,2577     |
| 2         | 57                                                  | 110         | 17,48466    | 33,7423     |
| 3         | 25                                                  | 135         | 7,66871     | 41,4110     |
| 4         | 13                                                  | 148         | 3,98773     | 45,3988     |
| 5         | 6                                                   | 154         | 1,84049     | 47,2393     |
| -         | 172                                                 | 326         | 52,76074    | 100,0000    |
| ChD       | 0                                                   | 326         | 0,00000     | 100,0000    |

Legenda: 1 – velmi pozitivní přínos  
 2 – pozitivní přínos  
 3 - většinou pozitivní přínos  
 4 - občas pozitivní přínos  
 5 - nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlel

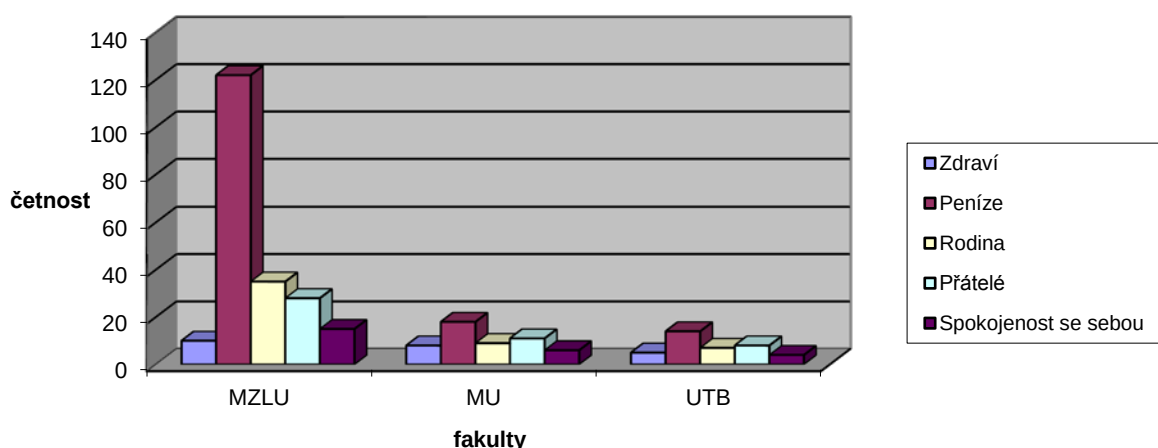
Více než polovina osloveného souboru vidí v tělesné výchově kladný přínos pro zdraví a kvalitu života, pouze 6 odpovědělo, že o tom nepřemýšleli.



Řada studentů se domnívá, že účast na hodinách tělesné výchovy přispěje ke zlepšení jejich fyzické kondice. 80 studentů je přesvědčeno, že právě tato pravidelná výuka způsobuje jejich lepší fyzickou kondici. Pouze dva studenti připustili, že se po výuce tělesné výchovy cítí někdy lépe.

Při porovnání přístupů studentů z jednotlivých studijních oborů jsme očekávali, že studenti ze studijního oboru management budou více přemýšlet o potřebě pohybu vzhledem ke svojí budoucí kariéře. Ani v jednom případě tomu tak nebylo, přesto, že sami odpovídají, že jejich profese bude vyžadovat jistou míru sportovně pohybových aktivit, zejména pro manažery atraktivních jako je tenis, plavání a zejména golf. Mnozí studenti z oboru management se chtějí v budoucnosti orientovat v cestovním ruchu, tudíž jako velmi důležitou součást svého budoucího života považují pohyb v různých formách (např. vysokohorská turistika, jízda na kole, pěší turistika, vodáctví apod.).

V oblasti posuzování kvality života se překvapivě studenti nejvíce obávají o finanční otázky a teprve poté o zdraví a rodinu (obr. 3). Nenašli jsme rozdíly mezi jednotlivými studijními obory, spíše mezi přístupem k posuzování kvality života. Hlavním fenoménem jejich doby je dostatek financí na plnohodnotný život, teprve v dalších liniích se objevuje zdraví, rodina, přátelé a na posledním místě se objevila spokojenost sama se sebou.



Obr. 3: Posuzování kvality života u oslovených studentů VŠ

## Závěry

Péče o harmonickou rovnováhu osobnosti z pohledu studenta vysoké školy patří k jeho zájmům, ale nikoliv k jeho prioritám. Přestože jsme se domnívali, že budou studenti managementu projevovat velký zájem o pohybové aktivity, které s tímto povoláním úzce souvisí, nebyla tato skutečnost prokázána. Přitom k péči o zdraví pohyb patří v první řadě. Pokud budeme jako hlavní pracovní i životní náplň preferovat sedavé zaměstnání, velmi těžce se může naše společnost vymanit z prvních míst na žebříčku civilizačních nemocí v rámci Evropské unie nebo i větších územních celků. Součástí náplně jednotlivých studijních oborů tedy musí být nabídka tělesné výchovy a sportovně pohybových aktivit, jinak se postoj mladých lidí k této otázce příliš nezmění.

## **Literární zdroje:**

Balcar, K. (2005). Životní smysl a kvalita života. In: Payne, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton s. 253 – 261.

Barton, K., Cattell, R. B., Conner, D. V. (1972). The identification of „state“ factors through P-technique factor analysis. *Journal of Clinical Psychology*. No 28. p. 459-463.

Barton, K., Cattell, R. B., Curran, J. P. (1973). Psychological states: Their definition through P-technique and differential R (dR) technique factor analysis. *Journal of Behavior Science*. No. 1. p. 273-277.

Baumann, Z. (1995). *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Sklon. 126 s.

Beleš, P. Sport, imunitní systém a léčení přírodními postupy. In: *Medicina sportiva*. roč. 11. č. 3., 2002. s. 196.

Biddle, S., Mutrie, N. (1991). *Psychology of Physical Activity and Exercise*. London: Springer - Verlag, 227 s.

Blahutková, M. et al. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido. 78 s.

Boyle, A. et al. (1991). Personality hardiness, ways of coping, social support and burnout in critical care nurses. *Advancet Nurs*. vol. 16. p. 1171-1180.

Bunc, V. (1998). Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. In: *Těl. Vých. Sport. Mlád.* č. 4, s. 2 - 10.

Fromm, E. (1997). Anatomie lidské destruktivity. *Lidové noviny*. 10. 9. 1997

Herzberg, F. et al. (1957). *Job Attitudes: Review of Research and Opinion*. Pittsburgh: Psychological Servis of Pittsburgh. 332 p.

Hnilica, K. (2005). Konflikt hodnot a kvalita života. In: Payne, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton s. 296 – 319.

Hnilica, K. (2005). Povolání a kvalita života. In: Payne, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton s. 395 – 414.

Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: UP. 124 s.

Hofstede, G. (1984). The Cultural Relativity of the Quality of Life Koncept. *Academy of Management Review*. vol. 9. p. 389 – 398.

Hohler, V. (1995). Úvahy o estetice lidského těla. In: *Sborník Problematika pohybu a těla*. Praha: FTVS UK. s. 216 – 219

Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 138 s.

Janošková, H. (2011). *Podíl aqua aerobiku na aktuální životní spokojenosti studentek vysokých škol*. Disertační práce. Brno: FSpS MU.

Knaus, W. et al. (1985). APACHE II – A Q severity of diseases classification system. *Clinical Medizine*. Vol. 10. no. 13. p. 818 – 829.

- Krause, N. (1993). Race differences in life satisfaction among aged men and women. *Journal of Gerontology*. No. 48. p. 83 – 92.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 279 s.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada. 226 s.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. 195 s.
- Křivohlavý, J. (2005). Měření kvality života objektivními ukazateli. In: Payne, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton s. 281 – 287.
- Křížová, E. (2005). Kvalita života v kontextu všedního dne. In: Payne, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton s. 217 – 233.
- Křížová, E. (2005). Sociologické podmínky kvality života. In: Payne, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton s. 351 - 364.
- Kučera, M. et al. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Avicenum. 354 s.
- McGee, H., M. et al. (1991). Assessing the duality of life of the individua: The SEIQoL with a healthy and gastroenterology unit population. *Psychological Medizine*. No. 21. p. 749-759.
- Mužík, V., Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: nakl.Hanex. 139 s.
- O'Boyle, C. A. et al. (1992). Individual quality of life in patiens underlying hip replacement. *Lancet*. No 331. p. 1088-1091.
- O'Boyle, C. A. et al. (1994). Quality of life: assessing the individua. In: Fitzpatrick, A. *Advances in Medizal Sociology*. vol. 5. p. 159-180.
- Spitzer W. O. et al. (1981). Measuring the duality of life of cancer patiens. *Journal of Chronic Diseases*. No. 34. p. 585 – 597.
- Véle, F. (2000). Pohyb po stránce obecné. In:Hogenová, A. *Pohyb a tělo*. Praha: FTVS UK. s. 21 - 23

# **Využití pozitivních přístupů v práci se sportovcem**

## **Use positive approaches in working with athlete**

*Marie Blahutková*

### **Abstrakt**

Sportovní psycholog při práci se sportovci využívá řadu přístupů, které pomáhají při zvládání obtížných situací ve sportu. Tyto situace se nemusí vždy týkat pouze sportu samotného, nýbrž i jeho osobního života. Osobní a sportovní život se prolínají a jedno ovlivňuje druhé. Proto je vždy důležité respektovat všechny faktory, které mohou ovlivnit aktuální psychický stav sportovce a které působí na aktuální sportovní výkon i výkonnost. V posledních letech jsou aktuálně využívány pozitivní přístupy, které umožňují lépe pochopit a také zvládat náročné sportovní podmínky a podporovat sportovce v jeho aktuálním sportovním dění. Tím přispíváme k jeho zdraví a k naplňování smyslu života.

### **Klíčová slova**

vrcholový sport, sportovec, pozitivní psychologie, zdraví, kvalita života

### **Abstract**

A sports psychologist to work with athletes using a number of approaches that can help you in dealing with difficult situations in sports. These situations may not always apply only to the sport itself, but also his personal life. Personal and sporting life overlap and one affects the other. Therefore, it is always important to respect all the factors that may influence the current psychological status of sportsmen and which operates on the current sports performance and efficiency. In recent years, are currently used by positive approaches that allow you to better understand and cope with challenging conditions and promote sports athletes in its current sports events. Do we contribute to the health and to the pursuit of the meaning of life.

### **Key Words**

top sport, athlete, positive psychology, health, quality of life

## Úvod

Soudobá společnost přijímá sportovní výkon jako fenomén, který je součástí našeho životního stylu, proto se setkáváme s jejich popularizací ve všech dostupných médiích. Tím se jména nejlepších sportovců dostávají do podvědomí většiny z nás. Vrcholoví sportovci jsou mnohdy vnímáni jako osobnosti, které se řadí mezi hlavní představitele populárních osobností a stávají se ikonou veřejnosti, přitom klesá počet zájemců o podobné sportovní výkony. Tedy současná mládež zdaleka méně vyhledává sportovní přípravky, aby se těmto borcům podobala. Tuto skutečnost potvrzuje řada výzkumů z posledních let nejen u nás (Bunc, 1998, 2008, Fromel et al 2006, Charvát, 2002, Blahutková et al. 2005), ale i v zahraničí (Craig, 2003, Napolitano et al, 2003, Van den Berg et al, 2007, De Vries et al., 2006).

A není divu, protože sportovní výkony současných sportovců často představují výkony, které nedávno patřily do hranice nedosažitelnosti.

Vrcholový sport představuje obrovské zatížení nejen fyzické, ale v dospělosti zejména psychické. Proto je důležité dbát o psychiku sportovců již v dospívání, abychom je postupně připravovali na maximální zátěž při rekordních výkonech. Běžně užívané psychologické přístupy spočívaly v hledání vlastností osobnosti, které lze regulovat pro lepší výkon a lepší výkonnost. Většinou se psychologové ve spolupráci s trenérem zaměřují na vyhledávání problémů, které se při sportovním výkonu u osobnosti sportovce vyskytnou a ty se snaží napravit, zmírnit nebo odstranit. Přitom i tyto zkušenosti mohou pomoci ve zcela jiném přístupu, tedy pokud z negativního výsledku, zkušenosti nebo zážitku přijmeme pozitiva a ty se pokusíme u daného sportovce posilovat.

Pozitivní psychologie a její přístupy se u nás objevují teprve krátkou dobu a mnozí odborníci je nepovažují za dostatečně průkazné. Přitom autor pozitivní psychologie, profesor Seligman po celý život shromažďoval důkazy o silném vlivu těchto přístupů na každého z nás (Křivohlavý, 2004). Sám se zabýval ve své profesní praxi také sportovními výkony, jeho první zkušenosti byly publikovány při práci se zvířaty a teprve potom se pustil do spolupráce s člověkem (Křivohlavý, 2012). Pozitivní psychologie se soustřeďuje na definované pozitivní nebo kladné psychologické jevy, které pomáhají při udržení a posílení zdraví (někdy se hovoří až o fascinaci pozitivem). Tato skutečnost vychází z výzkumů, které přinesly téměř nulové korelace (téměř relativní nezávislost) existence mezi kladnými a zápornými emocemi (Watson, 2002).

## Nezdolnost

Tento pojem se objevuje v obecných faktorech salutogeneze (Antonovsky, 1985), který je označován také jako resilience (pružnost, elasticita, nezlomnost nebo také schopnost se rychle vzpamatovat). Je jedním z těch, které posilují obranu organismu nejen proti určité (specifické) nemoci, ale i obecně proti všem druhům zdravotních rizik. Často také souvisí s pojmy tvrdost (hardiness), které jsou obecně označovány jako nezdolnost typu koherence (Křivohlavý, 2001). Antonovsky (1993). zjistil, že se nejedná o dílčí psychické schopnosti, nýbrž o celkovou holistickou – charakteristiku postoje k životu. V této oblasti se výzkumy zabývala především Kotasová (1979), která použila ve svých výzkumech tzv. existenciální přístup k analýze osobnosti a popsala pojem hardiness na dospělých jedincích. Tito lidé se vyznačovali lepším zvládáním zdravotních obtíží, cítili se fyzicky i psychicky zdraví a lépe se dokázali o sebe postarat v krizových situacích. Používají strategii na zvládání těžkostí, která je dosti účinná a lépe se vyhýbají stresovým situacím

a těžkostem. Dokáží dobře využít sociální oporu a také ji vyhledávají. Bylo prokázáno, že tato vlastnost je obtížně zvládnutelná lidmi, kteří ji nemají vrozenou, tudíž se nedá příliš naučit (Šolcová, Kebza, 1996). Lidé, kteří se vyznačují nezdolností úspěšně zvládají životní těžkosti a objevují se u nich takové charakteristiky osobnosti, které v boji s těžkostmi výrazně pomáhají. Často působí v různých souvislostech – v boji s životními těžkostmi, v pracovním nasazení, ve sportu při zvládání neúspěšné činnosti, při prohrách i při zraněních. Součástí výzkumných studií jsou také zjištění, že lidé s vysokou nezdolností nejen zvládají dobře obtížné situace, ale jsou také schopni rychleji obnovit svoje síly a přecházet do útoku. V psychologickém slovníku se objevuje pro tyto termíny definice, která z výsledků poznání vychází: „*nezdolnost, houževnatost a souhrn faktorů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách*“ (Hartl, Hartlová, 2000. s. 179).

V literatuře se dnes objevují tzv. projektivní faktory, které jsou označovány jako ochranné a jejich úroveň lze u jednotlivců prostřednictvím různých měřítek sledovat (Masten, Reed, 2002). Součástí těchto výzkumných šetření jsou také doporučení pro posilování nezdolnosti (zejména jsou zaměřeny na děti).

Sportovní psycholog by měl tuto problematiku znát a pracovat s jejími možnostmi pro zvyšování frustrační tolerance sportovce a ke zlepšování zvládání obtížných situací při sportovní činnosti i mimo ni. K tomu, abychom mohli dobře rozpoznat konkrétní situace musí být použito souběžně několik metod, k nimž patří pozorování, rozhovor (verbální i neverbální projevy), analýza situačních projevů při psychologické podpoře i mimo ni (např. účastí na sportovních soutěžích nebo i při jiných příležitostech). Vždy musíme respektovat podmínky a prostředí ve kterém se konkrétní sportovec – klient nachází a s těmi musíme vždy velmi obezřetně pracovat. Součástí spolupráce je vždycky spolupráce s širším okolím – např. s rodinou (rodiče, partner, děti), s trenérem, s přáteli nebo s osobními sportovci ze sportovního týmu (někdy i se soupeři).

### **Kazuistika č. 1**

Muž 52 roků – od 25 let vrcholově sportuje (původně amatér, později profesionál), v pozdějším věku také trenér mládeže. Jeho poslední vrcholový výkon ve 49 letech, má obrovskou vůli a opakovaně se pokouší o návrat do vrcholového sportu jako jeho aktivní účastník. Je světově uznávanou osobností. Nejlepší sportovní úspěch – nominace na OH Barcelona (později se však kvůli změně pravidel nemohl OH zúčastnit), profesionální mistr světa.

Ženatý, 2 děti. Má podporu v rodině a dobré rodinné zázemí.

Občas je zraněn, což souvisí s profesí sportu.

**Základní anamnéza:** introvert, flegmatik, senzitivní dovnitř, vysoká aspirace včetně orientace na výkon, neurotický, odolný zejména na fyzickou zátěž

V 50 letech se objevují zdravotní obtíže – neidentifikovatelné bolesti hlavy, závratě, křeče, zvracení, migrény, později diagnostikován zhoubný nádor na mozku. Byla provedena úspěšná operace a muž pokračuje ve sportovní činnosti, znovu se připravuje na sportovní výkony. Po roce se situace opakuje a po druhé operaci se obrací rodina na psychologa s žádostí o podporu. Probíhá chemoterapie a objevují se zdravotní obtíže s touto zátěží související.

**Intervence:** po základní anamnéze osobnosti, která probíhala zejména osobními kontakty, rozhovory a později také spoluprací s širší rodinou se zaměřujeme na hledání pozitivních prvků v dosavadním životě muže. Nacházíme spolupráci s mládeží a první motivační stimul se objeví jako tvorba metodické pomůcky pro trénink mládeže. Ke zmírňování bolestí využíváme masáže

zejména z oblasti psychomotoriky (masáže a stimulace chodidel, rukou a krční páteře). V další fázi se zaměřujeme na úspěchy ve sportovní kariéře a evokujeme vzpomínky a prožívání z vítězství, které přenášíme do boje s nemocí. Ve spolupráci s rodinou zajišťujeme další pohybové aktivity, zejména pobyty v přírodě a prvky Halliwickovy metody plavání (pohyb ve vodě přináší velkou úlevu). Pomocí pozitivního přístupu posilujeme zejména víru v překonání všech zdravotních obtíží. Po roce spolupráce se muž cítí zdravý a připravuje se na další sportovní výkony. Průběžné lékařské vyšetření konstatuje třetí recidivu téhož problému. Dochází k poklesu víry v budoucnost a chuť do dalších lékařských zásahů se ztrácí. Ve spolupráci pokračujeme formou využití znalostí klienta z jeho úspěšného sportovního života (po celý život doslova žije sportem) a nakonec muž souhlasí i s třetí operací. Jeho víra v dobrý konec je tak veliká, že při rekonvalescenci navštěvuje sportovní zařízení a sjednává další sportovní utkání.

Náhle dochází ke zhoršení zdravotního stavu a ke kolapsu organismu, je diagnostikována další recidiva a navzdory těmto skutečnostem bojuje i s nezdary, které jej potkávají. Rodina ztrácí víru v úspěch léčby a dále se snaží o maximální podporu. Víra v budoucnost je stále menší. Spolupráce se rozšiřuje i na rodinnou intervenci v době, kdy muž není schopen sebeobsluhy a zůstává na lůžku. Spolupráce pokračuje v pozitivních přístupech. Je nutná přímá účast na spolupráci, která je časově velmi náročná. Díky této účasti však rodina celou situaci zvládá a klient po ukončení možné lékařské péče přechází do domácího prostředí dožít svoje dny.

Ani vůle a nezdolnost však někdy nedokáží překonat zdraví a přes všechny intervence muž umírá, jeho neuvěřitelná nezdolnost pro boj s nemocí však zůstává nejen v mém podvědomí, ale i v srdci všech blízkých, kteří i s lékaři konstatují, že právě pozitivní přístupy s nezdolností dokázaly téměř neuvěřitelné.

Skláním se památce tohoto muže, který mi ukázal, že pozitivní přístup je tou nejdůležitější formou pro spolupráci tam, kde jiné metody selhávají. Kombinace nezdolnosti a pozitivních přístupů prodloužila tomuto muži nejen život, ale přispěla také k jeho kvalitě v maximální možné míře.

### **Vnímaná osobní zdatnost**

V psychologických přístupech se jedná o subjektivní představu vlastní schopnosti vše kontrolovat a řídit a tak zvládat svoje osobní těžkosti. Je často označována pojmem self-efficacy. Někdy se o této vlastnosti osobnosti hovoří také jako o tzv. moderátoru zvládání životních těžkostí (Cohen, Edwards, 1989). Řada psychologických studií o této vlastnosti osobnosti říká, že člověk je sám schopen kontrolovat a udržovat své vnitřní psychické stavy, chování i jednání a také ovlivňovat svoje okolí a tím dosahovat žádoucích výsledků (Bandura, 1977). Tato charakteristika je dobrým obranným faktorem proti stresu a dosti značně koreluje s dalšími proměnnými, např. s kvalitou života, s úspěšným zvládáním těžkostí, se změnami ze zdravotně závadného chování na chování vedoucí ke zdraví nebo k prevenci nežádoucího chování (např. zvládání pití alkoholu nebo kouření) a hraje důležitou roli u snadno zranitelných osob (např. u starých lidí). Sportovec se vlivem řady negativně prožívaných situací může stávat také snadněji zranitelným, proto je tato vlastnost osobnosti jednou ze základních dimenzí osobnosti, které musíme již od dětství u sportovců posilovat. Pokud je tato vlastnost u sportovců již od raného dětství rozvíjena, sportovec získává pocit, že je schopen kontrolovat (řídit) chod dalších událostí lépe a lépe zvládá vlastní emocionální stav. Je schopen se lépe přizpůsobit a aktivně se staví čelem k nepříznivým



vlivům, které jej mohou ohrožovat. Projevuje se to např. ve sportech, které jsou na fyzickou zdatnost velmi náročné a při nichž může docházet ke střetům, které působí na člověka negativně (např. soupeř v boxu, překonávání přírodních překážek apod.).

### **Kazuistika 2: Víra v sebe samého**

Muž 25 roků, hráč - podává standardní výkony, sportuje od dětství, začínal již v 6 letech v přípravce, v současnosti je v reprezentačním výběru ČR. Jeho nejlepší výkon je umístění s družstvem na 6. místě na ME, připravuje se na světové soutěže. Se svým týmem již získal titul Mistr republiky. Student VŠ.

Svobodný, 2 sourozenci, má partnerku. Má dobrou podporu v rodině a dobré rodinné zázemí. Žije s rodiči v rodinném domě. Oba rodiče sportovali závodně, doposud rekreačně.

Doposud nebyl vážně nemocný a zranění se mu vyhýbají.

**Základní anamnéza:** extrovert, cholericko-sankvinický typ, otevřený, přátelský, komunikativní, dobře spolupracuje, má nízkou aspiraci, dobrou pozornost, je odolný. Diagnostikován je negativní předstartovní stav (startovní horečka).

Před každým zápasem pochybuje o svém sportovním výkonu, což mu svazuje ruce a má negativní předstartovní stav, který se projevuje fyziologicky i psychicky - často se dostavuje anxiózní stav ve smyslu průjmu, někdy má pocity na zvracení až závratě. Se stoupajícím významem soutěže se zhoršují i tyto stavy. Již uvažoval o ukončení sportovní kariéry, ale má pocit, že by mohl ještě něco dokázat.

**Intervence:** rozhovory, trénink koncentrace pozornosti, snižování startovního a soutěžního napětí a základy mentálního tréninku. Postupně se učí dechová cvičení, zejména dlouhý dech, který začíná využívat pro zklidnění předstartovního stresu a techniky uklidnění jsou stimulovány oblasti mentálního tréninku (uvolnění posturálního svalstva – první fáze Machačovy RAM bez aktivace). V dalším nácviku využíváme techniky RAM pro předspánkovou relaxaci, kterou později přenáší do předstartovního stavu. Po půl roce spolupráce se napětí částečně snižuje a přecházíme na spolupráci s přístrojovou technikou formou EEG Biofeedbacku. Objevuje se kolísání napětí i průběhu sportovního výkonu vlivem snižování aspirací po neúspěšné činnosti. Využíváme techniky sebeoceny, pochvaly a úspěšné činnosti. Trenér spolupracuje formou pozitivního posilování sebevědomí a individuálního přístupu ke zvyšování aspirací. Klient se učí pochválit za každý dobře provedený čin a odbourává postupně negativní přístup k obtížnějším situacím (nejprve v simulovaných situacích), později v životních a zkušenosti se pokoušíme přenášet do sportovní činnosti. Dochází ke zvýšení sebedůvěry a odbourání startovní horečky. Trenér hodnotí spolupráci pozitivně a přispívá k rozvoji kladné motivace pro předstartovní a startovní stavy. PO roce práce sportovec zvládá předstartovní stav a je schopen vysoké koncentrace pozornosti a do soutěže nastupuje optimálně připraven.

Aspirace mírně vrostla, na soupeře se těší a chce mu ukázat, že sám něco dokáže. Zlepšil se i jeho osobní přístup k životu, vnímá změny ve svém okolí, dokáže pochválit i za drobnost někoho kolem sebe, má pocit rozvoje spolupráce ve sportovním týmu, v škole, ale i v běžném životě a mezi přáteli. Konstatuje lepší kvalitu života.

Spolupráce pokračuje v odbourávání vysokého prožívání po neúspěchu a ve zvyšování aspirace ve vztahu k vyšší výkonové motivaci (ve sportu, ale i v životě).

## **Závěry**

Pozitivní přístupy mohou mít kladný vliv nejen na výkony ve vrcholovém sportu, ale přispívají také ke zvýšení kvality života a k odbourávání stresu. Tím vlastně přispíváme ke zdraví a k plnohodnotnějšímu životu. Proto považujeme pozitivní přístupy nejen v psychologické intervenci ale i v trenérské práci za základní pilíře rozvoje zdravé osobnosti každého sportovce. Ve vrcholovém sportu jsou na člověka kladeny obrovské nároky nejen na jeho fyzickou stránku osobnosti, ale i na psychiku a právě ta mnohdy rozhodne o výkonu. Proto je zapotřebí každou osobnost sportovce respektovat a pomoci mu v pozitivních přístupech v jeho vnímání sebe sama i okolí a přispět tak k jeho zdravému rozvoji a ke zvládnutí co nelepší životní i sportovní cesty.

## Literatura:

- Antonovsky, A. (1985). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Antonovsky A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. In: *Social Science and Medicine*. 36 p. 725-733
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. In: *Psychological Review* 84. p. 191-215
- Blahutková, M. et al. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido
- Bunc, V. (1998). Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. In: *Těl. Vých. Sport. Mlád.* č. 4, s. 2-10.
- Bunc, V. (2008). Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek. In: *Česká kinantropologie* 12 (3) s. 61-69.
- Cohen, S., Edwards, J. R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In: Neufeld, R. W. J. *Advances in the investigation of psychological stress*. New York: Wiley. p. 235-283
- Craig, C.L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity In: *Med. Sci. Sports. Exerc.* 35 (8). p. 1381-1395
- De Vries, S. et al. (2006). Clinimetric review of motion sensors in children and adolescents. In: *J. Clin. Epid.* 59 (7) p. 670-680.
- Frömel, K. et al. (2006). Intenzita a objem pohybové aktivity 15-69leté populace České republiky. In: *Česká kinantropologie* 10 (1), s. 13-27
- Hartl, P. Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Budka
- Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Masten, A.S., Reed, M.-G.J. (2002). Resilience in development. In: Snyder, C.R., Lopez, S.J. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. p.74-88
- Napolitano, M. A. et al. (2003). Evaluation of an internet-based physical activity intervention: A preliminary investigation. In: *Ann. Beh. Med.*, 25 (2), p. 85-95.
- Šolcová, I., Kebza, V. (1996). Rozdíly v úrovni a struktuře osobnostní odolnosti („hardiness“) u vzorku americké a české populace In: *Čs. Psychologie*. 43 (1). s. 480-487.
- Van den Berg, M. H. et al. (2007). Internet – based physical activity interventions : A systematic review of literature. In: *Journal of Medical Internet Research* 9 (4), e26
- Watson, D. (2002). Positive affectivity. The disposition to experience pleasurable emotional states. In: Snyder, C.R., Lopez, S.J. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. p.106-117.

# Využití simulátoru volného pádu v psychologickém výzkumu

## A free fall simulation usage in psychical investigation

Jaroslav Dvorský

### Abstrakt

Seskoky z letadla vždy poutaly pozornost psychologů jako nevšední příležitost, kde se člověk dotýká svých osobních limitů při souboji s vrozenými pudy.

Velkým sportovním i komerčním přínosem jsou simulátory volného pádu, které přinášejí snadno dostupný zážitek volného pádu bez následných manipulací s padákovou technikou a bez činnosti souvisejících s přistáním. Přímo před zraky diváků se nyní odehrává velmi specifický pohyb v různých polohách a kolem různých os. S poziční blízkostí přihlížejících se přiblížila i laboratorní technika. A protože máme možnost sledovat lidský pohyb v nevšedních podmínkách, neměla by tato oblast uniknout ani sportovním psychologům.

### Klíčová slova

psychologický výzkum, simulátor volného pádu

### Abstract

Jumps from airplanes always attracted the attention of psychologists as extraordinary opportunity, where a person touches their personal limits in a duel with inborn instincts.

Great sport and commercial benefit are free fall simulators that provide easily accessible experience free-fall parachute subsequent handling equipment and related activities without landing. Directly in front of spectators is now happening very specific movement in different positions in and around different axes. With positional proximity onlookers approached and laboratory technology. And because we have the ability to track human movement in unusual conditions, it should not escape the area or sports psychologists.

### Key Words

psychological research, indoor skydiveing

## Úvod

Psychologický výzkum je ve velké míře odkázán na zprostředkovaný sběr informací, na základě kterých usuzujeme o povaze věci, stavu mysli a hlavně na základě kterých pak činíme velmi subtilní intervence, či jiná regulační opatření. Přes veškerou snahu o objektivizaci získávaných dat stále převládá významný podíl intuice, na základě které psycholog udělá rozhodnutí o změně. Čistota a relevance podkladového materiálu k rozhodování psychologa je vázána na vhodnost použitých metod a na dobu, která uplyne od provedení měření a důvodem, proč se měření provádělo. V tomto směru máme bohaté metodologické zázemí, které se stále vyvíjí.

## Historické souvislosti

Sportovní parašutismus vznikl po 2. světové válce jako důsledek potřeby porovnávat kvalitu výcviku bojových jednotek. Tehdy šlo především o disciplínu přesnost přistání a tam je sportovní výkon nezpochybnitelně daný vzdáleností prvního dotyku od vyznačeného středu. S dalším vývojem volnopádových sportovních disciplín, které se odehrávají někde nad zemí, se sportovní výkon parašutisty obestřel mlhovou tajemna a jen zasvěcení věděli, v čem spočívá podstata a obtížnost tohoto druhu sportovní aktivity. Současný stav sportovního parašutismu a technická vyspělost záznamové techniky, přiblížila reálné procesy sportovního parašutismu laické veřejnosti. Vyrůstá sledovanost disciplín sportovního parašutismu a vyrůstá počet osob, kteří se parašutismu věnují jako volnočasové aktivitě.

Jako a tréninková příprava se přenesla do uzavřeného prostoru. Přímo před zraky diváků se nyní odehrává velmi specifický pohyb v různých polohách a kolem různých os. S poziční blízkostí přihlížejících se přiblížila i laboratorní technika a odborníci zabývající se pohybem mají tak k dispozici nový výzkumný prostor.

## Popis zařízení:

Silné turbíny zajišťují cirkulaci vzduchu kolem vnitřní struktury zařízení, které generují stejnou rychlost větru, jako cítí parašutisté během volného pádu. Udržet rovnováhu na tomto proudu vzduchu vyžaduje stejnou dovednost, kterou se snaží sportovci osvojit v průběhu mnoha set seskoků. Díky tomuto zařízení se tak děje v blízkosti Země a za přímé účasti trenérů, přátel a rodiny.

Nejčastěji čtyři ventilátory jsou umístěny v nejvyšší části budovy. Ženou po stranách zařízení vzduch širšími průduchy do dolní části budovy (60 km/h). Tam dochází ke spojení obou kanálů a stočení směru proudu ke středu a vzhůru (200 Km/h). Rozdílných rychlostí je dosaženo spojením dvou přívodů v jeden a odpovídajícími průměry sestupných a vzestupných vzduchovodů. Asi pětimetrová část vzestupného průduchu je pracovním prostorem, který v našem případě má průměr 4,5 m.

Tato dolní komora je obklopena plexisklem, jehož prostřednictvím je vznášející se osoba viditelná divákům.

## Možné oblasti výzkumu:

- Rovnováha
- Lateralita

- Optimalizace stresu
- Pozornost
- Pohybové stereotypy
- Pohybový program
- Motorické učení

### **Pohybová docilita – rychlost motorického učení**

Představme si dítě učící se novým pohybovým dovednostem. Jak dochází k postupnému zapojování všech signifikantních psychických procesů. Jakou rychlostí a jak trvale dochází ke zpevňování nových pohybových dovedností. Porovnejme výsledky stejného osvojovacího procesu u deseti dětí a hledejme odpovědi na spoustu vynořujících se otázek, směřujících k vysvětlení zjištěných rozdílů.

Pro dospělého člověka se obdobné podmínky hledají obtížně. Každý máme nějakou pohybovou výbavu, sportovní minulost a své limity. Se simulátorem volného pádu máme k dispozici pro naše účely použít velmi jednoduchý pohybový úkol, který patří k základní dovednosti parašutisty, stabilizovat své tělo v proudu vzduchu vleže na břiše (viz. obr. č. 1). V mírném prohnutí, s rukama i nohama roztaženými je pokusná osoba instruována zaujmout stabilizovanou polohu, která se neposouvá v žádném směru, neotáčí se a je plně pod kontrolou probanda. Po shlédnutí ukázky zkušeným instruktorem nabudete přesvědčení, že není nic snadnějšího. Teprve po prvních pokusech zjistíte, že se nacházíte se vší důstojností ve výše popsaných podmínkách učícího se dítěte.

### **Chování člověka v mezních situacích**

Úspěšnost jedince v jakékoli činnosti je spojena s jeho aktuální schopností vyrovnat se se zátěží, kterou předmětná aktivita reprezentuje. Odpovídající psychické zatížení nemůžeme v tomto kontextu pominout.

Řešením je zkoumání člověka v nespecifických pohybových režimech. Zátěží, vůči které se bude pokusná osoba vymezovat, je pohybový úkol, pro který nemáme žádnou předchozí zkušenostní výbavu. Snaha o zvládnutí zátěže není spojená s žádným dříve osvojeným pohybovým vzorem a probandi jí budou vystaveni poprvé v životě.

Situace nového je psychologicky chápána jako nebezpečí a způsob, jak mu budu čelit, zase odpovídá mým nezkresleným vzorcům, které se mi v minulosti v podobných situacích osvědčily. V tento moment dochází k plné aktivizaci všech osobních potencialit, které vedou k vyřešení problému a návratu do energeticky ekonomičtějších režimů

### **Psychická odolnost**

Téměř nikdo nepochybuje o nějakém vnitřním nastavení jedince, které umožňuje zátěž zvládat a být tak úspěšný. Nicméně shoda v názorech na podstatu psychické odolnosti se v odborných kruzích hledá velmi obtížně. Většinou se zde setkáme se specifickou kombinací různých psychických jevů, jejichž konkrétní „naskládání“ a následné individuální vyladění, umožní jedinci být úspěšný. Jedná se o individuálně platnou kombinaci psychických jevů, která odpovídá nárokům pouze jedné činnosti (jeden člověk v konkrétní činnosti, na kterou se připravuje tréninkem).

Pohyb člověka je jedním z mnoha osobitých lidských projevů. Stupeň zapojení volní kontroly pohybu ve spektru od bezděčných pohybů až po nejvyšší zapojení kognitivních procesů může být za specifických podmínek ukazatelem změn psychické odolnosti. Zvláštnost podmínek, na kterých tento záměr spočívá, je absence zautomatizovaných pohybových vzorů. V těchto podmínkách dochází k nejvyššímu propojení psychiky s pohybem a týká se to zdravých jedinců i osob s pohybovým postižením. Tímto způsobem se nabízí prostor pro sledování změn vlivu psychické odolnosti na jednoduchý pohybový úkol.

Koncept psychické odolnosti je jedním z možných způsobů, kterým můžeme zkoumat jedince ve výkonové situaci.

## **PSYCHICKÁ ODOLNOST**

### **Soubor pokusných osob**

Celkem 40 pokusných osob bude vybráno z řad nejširší veřejnosti a bude se rozlišovat pouze kritérium předchozí sportovní minulosti. Podle své příslušnosti vzniknou dvě dvacetičlenné skupiny. V první budou osoby se sportovní minulostí, vrcholoví aktivní sportovci na různých výkonnostních úrovních. Druhou skupinu vytvoří osoby se spontánní, či vynucenou averzí k pohybové činnosti, které vykonávají pouze nezbytné pohyby k zajištění vlastního života. Věk, ani pohlaví není rozhodujícím kritériem výběru, ale budeme se snažit o vyvážený reprezentativní vzorek.

### **Způsob řešení:**

Projekt je výzkumného charakteru a způsob jeho řešení probíhá ve dvou fázích. V první fázi se na počtu pěti pokusných osobách provedlo pilotní šetření ke stanovení relevantních hodnot, které bude možné měřit pomocí bezdrátové techniky. Pokusné osoby mají za úkol udržet rovnovážnou polohu bez cizí pomoci bez předchozích zkušeností se zátěžovou expozicí v beztížném stavu, který je technicky zajištěn rychlostí proudu vzduchu k ploše a hmotnosti pokusné osoby (tato fáze je již ve stádiu realizace).

Ve druhé fázi projektu bude realizován základní výzkum na čtyřiceti pokusných osobách. Po splnění všech úkolů, které byly dány pro naplnění stanovených cílů. Po úpravách diagnostických postupů bude následovat fáze experimentální, která bude pokračováním tohoto projektu.

Mimo již popsané bezdrátové metody registrace hodnot EEG a EMG budou prováděny laboratorní rozborů krve pokusných osob před a po zátěži. Zjišťování úrovně psychomotorických procesů bude prováděno časoměrným zařízením (odhad času) a dynamickou rovnovážnou deskou Kistler (rovnováha).

Skupina psychologických proměnných bude zjišťována dotazníkovou formou (EOD, 16-PF).

### **Výsledky**

Máme za sebou první etapu ověřovacích měření, která byla zaměřena na zjištění použitelnosti laboratorní techniky. Vzhledem k silnému elektromagnetickému poli bylo nutné vyloučit všechny bezdrátové přístroje. Dalším zjištěním je požadavek sladění výzkumných kroků s komerčním a tréninkovým režimem. Komerční cena jedné minuty pobytu osoby v proudu



vzduch byla spočítána na 500,- Kč. Běžné intervaly pro jednu expozici jsou dvě minuty. Pak osoba prostor opustí a za dvě až čtyři minuty pokračuje. Tento režim neodpovídá experimentálním požadavkům.

### **Závěr**

Závěrem můžeme jen konstatovat, že trenažér volného pádu byl shledán jako významný a užitečný výzkumný prostor, který by neměl zůstat u psychologů sportu bez povšimnutí.



Obr. č. 1 Ukázka pohybového úkolu

**Literatura:**

ANTONOVSKY, A. (1985). Health, stress and coping. San Francisco 1. ed. : Jossey – Bass.

BANAJI, R. M., α PRENTICE, D. A. The self in social contexts. Annual Review of Psychology, 1994. Vol 45, str. 297–332.

DVORSKÝ, J., FIALA, M., α VONDRÁŠEK, D. Aspirační tendence při praktické výuce přežití. In Krizový management: sborník příspěvků z vědeckého semináře , str.17-24. Vítkovice v Krkonoších, 2010. Universita Pardubice : Fakulta ekonomicko-správní.

LEWIT, K. (1990) Manipulační léčba v rámci léčebné rehabilitace. Praha 1. vyd. : Nakladatelství dopravy a spojů.

MARAIS, J., α DE SPEVILLE, L. (2004) Adventure racing. Champaign 1. ed.: Human Kinetics Publishers.

SLAMĚNÍK, I. (2011). Emoce a interpersonální vztahy. Praha 1. ed. : Grada,.

ZANDEN, J.W. (1976). Social Psychology. McGraw-Hill, Inc.

GOLEMAN, D. (1997). Emoční inteligence. Praha Bantam Books 1.ed.: Columbus.

ZUZAŇÁK, V. (2009). Stres a jeho zvládání. Nepublikovaná bakalářská práce, Univerzita Karlova Praha. Filozofická fakulta. Katedra andragogiky a personálního řízení.

# **Prožitky ve sportovním zápolení a ve válečném boji**

## **Experiences in sport struggles and in martial combat**

*Josef Falář*

### **Abstrakt**

Příspěvek vychází z dlouholetého působení v oblasti vrcholového sportu a ročního působení v mírové misi UNPROFOR ve válečném boji na území bývalé Jugoslávie.

Budu hovořit o prožitcích ve sportovním zápolení v relaci s prožitky ve válečném boji. Vybral jsem dva příklady z rizikových sportů, ve kterých, kromě emocionálních prožitků se výrazně projevuje i prožitek, související s pudem sebezáchovy a tím s nebezpečím ohrožení zdraví, případně i života. Emocionální prožitky u sportovců vystupují do popředí ve sportovním zápolení v důležitých sportovních soutěžích a hrách (MR, ME, MS, OH, SP). Pud sebezáchovy a nebezpečí ohrožení zdraví a života se do prožívání více či méně promítá u každého sportovce. Záleží, do jaké míry se tomu či onomu sportovci podaří potlačit pud do běžné realizace rizikové činnosti v tréninkovém a soutěžním procesu. A faktor pudu sebezáchovy a nebezpečí ohrožení zdraví či dokonce života se rovněž výrazně promítá do prožitků ve válečném boji.

### **Klíčová slova**

prožitek, sportovní zápolení, válečný boj, pud sebezáchovy, výslednost sportovní výkonnosti, výslednost chování a jednání

### **Abstract**

This report is based on long-term effects in top-level sports and activities in the annual UNPROFOR peacemaking mission during the war in former Yugoslavia. I will talk about experiences in sport struggles in relation to experiences in war combat. I chose two examples of the risk of sports, where in addition to the emotional experiences seen and experienced related to instinct of self-preservation, it can endanger health and even life. I will discuss the emotional experiences of athletes coming into prominence in sports and their struggles in important contests and games. The instinct of self-preservation, and risk to health and life, is more or less reflected in each athlete. It depends on what extent it is, or how athletes manage to suppress the urge to routinely implement risk activities in the training and competitive process. A factor of self-preservation and risk to health or life is also strongly reflected in the experiences in the war combat.

### **Key Words**

experience, sport struggle, martial combat, instinct of self-preservation, results of sport efficiency, results of behavior and conduct

**Můj příspěvek vychází z dlouholetého působení v oblasti vrcholového sportu a mého ročního působení v mírové misi UNPROFOR ve válečném boji na území bývalé Jugoslávie.**

V úvodu stručně připomenu některé teoretické názory **A. Hogenové na prožívání:**

- **Prožívání musí být autentické, aby vůbec prožíváním bylo.**
- **Prožitek je záměrná jednota, vznikající z provázanosti smyslovosti s osobitostí jedince.**
- **Prožitek je jednoduchý, velmi silný záměrný vztah k dané situaci. V každém prožívání máme s sebou jak svou minulost, tak i očekávanou budoucnost.**
- **Prožívání je prožíváním jak smyslově vnímatelného, tak i podnětu duchovního. Prožívání je otázkou umění vyladovat.**

Předpokládám, že, v níže uvedených příkladech, budou zmíněné názory patrné.

V oblasti vrcholového sportu lze hovořit o velké škále členění jednotlivých skupin sportů. Jelikož budu hovořit o prožitcích ve sportovním zápolezení a tyto dát je do relace s prožitky ve válečném boji, vybral jsem dva příklady z rizikových sportů, ve kterých se, kromě emocionálních prožitků výrazně projevuje i prožitek, související s pudem sebezáchovy a tím s nebezpečím ohrožení zdraví, případně i života. Emocionální prožitky u sportovců vystupují do popředí ve sportovním zápolezení v důležitých sportovních soutěžích a hrách (MR, ME, MS, OH, Světové poháry apod.). Pud sebezáchovy a nebezpečí ohrožení zdraví a života se do prožívání více či méně promítá u každého sportovce. Velmi totiž záleží, do jaké míry se tomu či onomu sportovci podaří potlačit pud do běžné realizace rizikové činnosti v tréninkovém a soutěžním procesu. A faktor pudu sebezáchovy a nebezpečí ohrožení zdraví či dokonce života se rovněž výrazně promítá do prožitků ve válečném boji.

V obou případech však hraje důležitou roli struktura osobnostních vlastností a sepjetí **psychických procesů a stavů s fází mobilizace psychiky.**

Ve sportu, zejména vrcholovém, rozlišoval zesnulý **O. Mikšík** tři základní druhy, a to:

- stav „bojové pohotovosti“,
- stav „předstartovní horečky“,
- „stav apatie“.

A uvedené procesy a stavy tudíž bezprostředně souvisí s **aktuální hladinou emocionálního prožívání**, které ovlivňují výslednost aktuální sportovní výkonnosti.

**Vztah mezi sportovní výkonností a její aktuálně prokazovanou výsledností**, zejména ve sportu vrcholovém, lze tudíž **vyjádřit naznačeným „vzorcem“** :

|            |    |        |      |           |
|------------|----|--------|------|-----------|
|            | je | VYŠŠÍ  | než  |           |
| VÝSLEDNOST | je | STEJNÁ | jako | VÝKONNOST |
|            | je | NIŽŠÍ  | než  |           |

**Významným faktorem**, zda výslednost sportovce či sportovního družstva v dané sportovní soutěži či hře je stejná jako výkonnost nebo nižší (nezdar) či vyšší (osobní rekord či rekord

národní, evropský, světový apod.) než natrénovaná výkonnost, **je mimo jiné psychika, tedy struktura osobnosti sportovce a související aktuální hladina emocionálního prožívání.**

O struktuře osobnostních vlastností a sejetí psychických procesů a stavů s fází mobilizace psychiky však **O. Mikšík**, již dříve, než v oblasti sportu, pojednává ve vojenské psychologii. I když v době, kdy tuto teorii tvořil, neprobíhal v Evropě žádný válečný konflikt, vycházím z ní i pro můj příspěvek v souvislosti s válečným konfliktem na území bývalé Jugoslávie na začátku devadesátých let minulého století, v němž jsem jeden rok působil.

Z oblasti vrcholového sportu uvedu dva příklady a z válečného konfliktu na území bývalé Jugoslávie rovněž dva příklady. Ve všech čtyřech chci poukázat, jak na vliv prožívání, tak i na vliv pudových obav o zdraví a případně i o život a jejich případné vzájemné podmiňování.

Napřed tedy dva příklady z oblasti vrcholového sportu. A než je postupně uvedu, tak připomenu, jak bychom měli v každém případě a v každé době sport chápat. Jednoduše to říká více jak dva tisíce let stará **Platonova myšlenka**, kterou jako motto pro tento příspěvek uvádím.

Motto :

Člověk by si měl dle možností co nejvíce hrát.

Ve hře je člověk nejdokonalejší, nejkrásnější a lidem nejvstřícnější.

Tuto Platonovu myšlenku připomínám proto, že v současné době se sport, a zejména vrcholový, stává byznysem, reklamou a vším jiným, než hrou a sportovci v tom jsou pouhým zprostředkovatelem.

Ale teď k mým příkladům.

Jak jsem již uvedl, jsou ze sféry dvou rizikových sportů, a to skoku na lyžích a jízdě na saních. U obou těchto sportů jsem působil od mého vstupu do procesu vrcholového sportu v roce 1970 a v podstatě se v něm pohybuji dodnes.

První se bude týkat skoku na lyžích, který se dle třídění sportů řadí ke sportům rizikovým. Konkrétně se bude týkat o případ v Německu, v místě skokanského můstku s kritickým bodem přes 140 metrů, na němž se konaly závody letního Světového poháru. To znamená, že závod probíhal v letním měsíci a po sněhu zde nebyla ani památka. Nájezdová stopa i buben a doskočiště můstku bylo pokryto umělou hmotou a kolem můstku krásně zelená tráva. Den před hlavním závodem probíhal na tomto můstku první trénink. A jelikož jsem se skokany Liberecké DUKLY dlouhodobě spolupracoval, a mimo jiné, jsem s nimi nacvičoval i řadu autoregulačních technik, tak jsem s nimi vyjel výtahem na věž můstku, s cílem sledovat jejich případné uplatňování v rámci předstartovních stavů a prožívání, na čemž jsem se předem domluvil s nimi i s trenérem. Bylo to pěkně vysoko a pohledem z věže dolů i na konec dojezdové plochy by mohl u normálních lidí vyvolávat nejen točení hlavy, ale především při představě, že by se měl po nájezdové stopě spustit dolů, pudový pocit o záchranu svého zdraví, případně i života. Připomenout mohu celou řadu pádů skokanů na lyžích, především na velkých a mamutích můstcích, které byly přenášeny v televizních přenosech. A mnozí z vás si je může i v tomto

momentě vybavit. Připomenu např. pád Jendy Mazocha na velkém můstku v Zakopaném, který byl v televizi nesčíslněkrát opakován a osobně jsem asi po půlroce byl ve Frenštátě p. Radhoštěm na jeho posledním skoku, kterým ukončil svou závodní kariéru.

Ale zpět k našemu příkladu z Německa. A jelikož se jedná o konkrétního skokana na lyžích, tak další průběh již psát nebudu a řeknu ho pouze vlastními slovy. Pamatuji si to, jako by to bylo včera, neboť i pro mne to byl velmi silný zážitek, který byl v mém dlouholetém působení ve vrcholovém sportu poměrně ojedinělý.

Dále tedy vlastními slovy.

Jak jsem již řekl, tak druhý příklad je rovněž z oblasti rizikových sportů, a to v jízdě na saních. Pro tento sport jsem měl původně připravený příklad ze závodů SP, jehož výsledek, mimo jiné závody SP, rozhodoval o nominaci na ZOH.

Jelikož jsem se ale letos zúčastnil mezinárodního mistrovství v jízdě na kolečkových saních na Smržovce, kde jsem měl možnost sledovat především vliv, jak emocionálních, tak zejména pudových prožitků na následné reakce některých sportovců, tak uvedu tento příklad. I když se závody konaly pro ženskou a mužskou populaci od žákovské až po seniorskou populaci, budu v příkladě hovořit obecně, a to sportovec.

Závody se poprvé konaly na saních s inlajnovými kolečky, které jsou mnohem rychlejší a ve své podstatě svou rychlostí imitují jízdu na ledové dráze. Všechny předcházející závody se totiž konaly na saních, tzv. „houseskách“. A na těchto saních závodila pouze žákovská kategorie. Závody na inlajnových saních také vyvolávaly značné obavy u těch sportovců, kteří na těchto saních trénovali minimálně.

Den před mistrovskými závody probíhal pro všechny sportovce povinný oficiální trénink. Kdo ho neabsolvoval, neměl možnost se zúčastnit mistrovského závodu, který probíhal v následujících dvou dnech. I k tomuto případu došlo a sportovci, kteří se dostavili až v sobotu na mistrovský závod, byli po rozhodnutí žirí k závodu připuštěni, ale pouze mimo soutěž. Vlastní závod probíhal v sobotu jednou tréninkovou jízdou a dvěma jízdami soutěžními a v neděli také dvěma soutěžními jízdami. Já jsem byl na mistrovství po celé tři dny jako člen realizačního týmu juniorské reprezentace a nastalé případy jsem tudíž měl možnost bezprostředně sledovat.

A jelikož se opět jedná o konkrétní případy, budu dále rovněž pokračovat pouze vlastními slovy, a to jak po oficiálním tréninku, tak v průběhu samotného mistrovského závodu.

Z obou uvedených příkladů v oblasti rizikových sportů je patrné, že pud sebezáchovy a případné ohrožení zdraví či života je u těchto sportů tak silné, že v některých případech výrazně ovlivní výslednost natrénované výkonnosti daného sportovce v důležitých soutěžích či hrách. V těch se totiž také mnohem silněji projevuje i emocionální prožitek, čímž jejich vzájemné podmiňování se promítá do výslednosti výkonnosti.

Oba příklady také obecně naznačují, že u rizikových sportů (a nejen u nich) je orná půda pro dlouhodobou součinnost psychologa sportu se sportovcem či sportovním týmem a rovněž i s jejich trenéry, čímž tak trochu ctím základní téma této konference.

Jak jsem se v úvodu zmínil, tak jsem byl po vypuknutí válečného konfliktu na území bývalé Jugoslávie, coby voják z povolání, ve Výcvikové základně mírových sil OSN v Českém Krumlově, vedle dalších vojskových psychologů, zapojen do výběrového řízení uchazečů do mírové mise UNPROFOR. Během mého, více jak dvouletého, působení prošlo výběrovým řízením přibližně 3000 uchazečů, z toho asi 70% dobrovolníků – záložáků.

A od dubna 1993 do dubna 1994 jsem ve funkci psychologa praporu v této misi působil. První půlrok nás u praporu bylo přibližně 500 a v dalším byly počty praporu navýšeny až na 900 příslušníků. Každý z nás během působení zažil ve válečné vřavě řadu situací, které se v běžném životě vyskytují jen zřídka.

A abych ctil téma mého příspěvku, tak uvedu dva, ve kterých se, vedle emocionálního prožitku, výrazně promítá i prožitek pudu sebezáchovy a nebezpečí ohrožení zdraví či života.

První se bude týkat minometného napadení našeho stanoviště – tzv. tanga čtyřmi granáty, při kterém zahynul jeden z příslušníků posádky a jeden byl střepinou granátu do nohy zraněn. Celé družstvo bylo připraveno v OTěčku odjet ze stanoviště, když došlo k jeho napadení. Po ohlášení případu zůstali všichni na stanovišti a vyčkali příjezdu představitelů praporu. V průběhu šetření případu zaznamenali všichni příslušníci družstva své aktuální pocity do dotazníku SUPOS-7. A jelikož jsem s sebou měl všechny výsledky z výběrového řízení v Českém Krumlově, mohu vám – příslušníkům této konference – porovnání výsledků alespoň u dvou členů družstva ukázat. Vyjímám je totiž z knížky „Vzpomínky na válku vážně a nevážně“, kterou jsem napsal, a která, díky zde přítomnému kolegovi Jirkovi Kirchnerovi, poznala světlo světa. O napadení tohoto tanga je v ní celá kapitola, včetně fotek.

Já jsem pak s příslušníky tohoto stanoviště několik měsíců spolupracoval a rovněž o tom v knize píše celou kapitolu.

Než ale budu pokračovat, tak si prohlédneme porovnání uvedených dvou SUPOSů, a to proto, abych vám v tomto příkladu, černé na bílém, ukázal hladinu prožívání dvou příslušníků družstva jedné z válečných situací, ve které šlo skutečně o život. Obdobně totiž tuto situaci, ve které došlo k zabití jejich spolubojovníka – kamaráda – prožívali i zbývající příslušníci družstva, jejichž porovnání výsledků SUPOSů rovněž mám.

Jelikož se jedná o specifický odborný popis, předkládám hned pro lepší objasnění jak doplňující legendu škály SUPOS-7, tak zejména výsledky, které porovnávají psychický stav u obou osob ještě na VVZ MS OSN v Českém Krumlově před výjezdem do mise, označené „B1“ a „E1“, s výsledky po úmrtí Riga na T-27, označené „B2“ a „E2“.



**Legenda :**

P - psychická pohoda  
A - aktivnost, činorodost  
O - impulsivita, odreagování se  
N - psychický nepokoj, rozlada  
D - psychická deprese, pocity vyčerpání  
U - úzkostné očekávání, obavy  
S - sklíčenost

Silněji vyznačená kružnice grafu (druhá od středu) zobrazuje průměrnou hladinu psychických stavů populace u všech sedmi testovaných komponent. Další slabší kružnice představují odchylky od průměru obecné populace, a to :

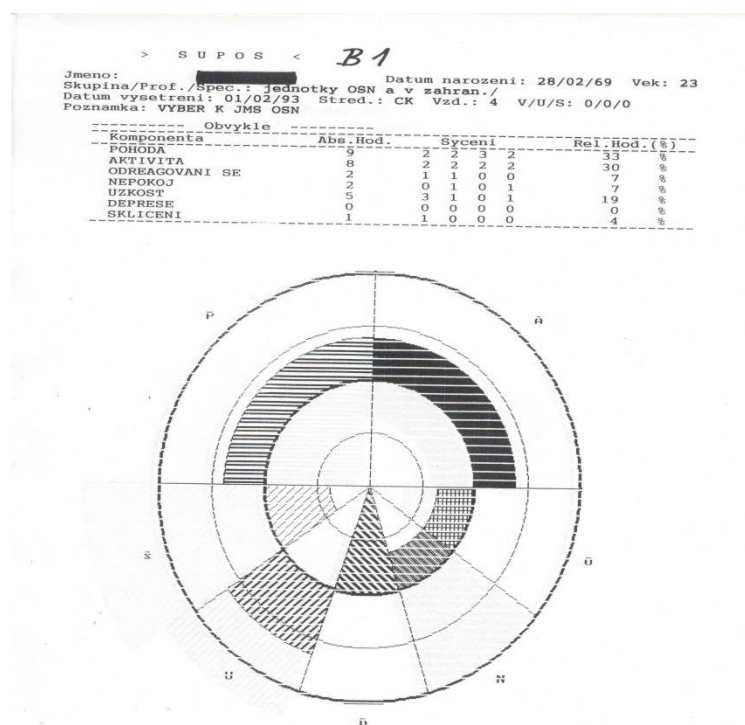
V HORNÍ polovině grafu (tj. u komponent P a A) lze za POZITIVNÍ HODNOCENÍ považovat výsledek, který je znázorněn VNĚ od silněji vyznačené kružnice (průměru populace).

V DOLNÍ polovině grafu (tj. u komponent O, N, D, U a S) lze za POZITIVNÍ HODNOCENÍ považovat výsledek, který je NAOPAK znázorněn UVNITŘ silněji vyznačené kružnice.

Tzv. TĚŽIŠTĚ (v grafu označeno hvězdičkou) znázorňuje celkový trend psychického stavu, a to buď :

- k POHODĚ či NEPOHODĚ
- k AKTIVITĚ nebo PROŽÍVÁNÍ

**Ukázka doplňující legendy k výsledkům škály SUPOS-7**

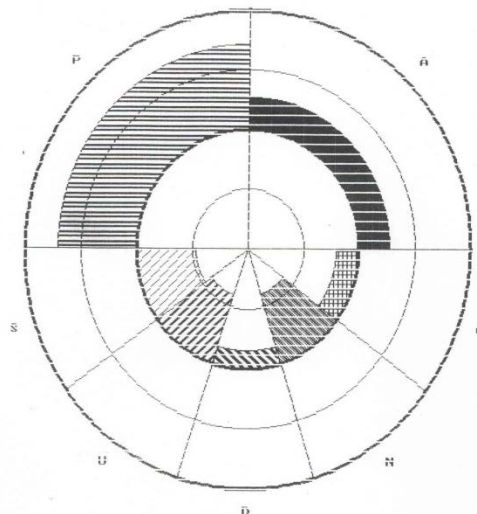


**Ukázka anonymního výsledku APS osoby „B1“ z 1.2.1993**

> S U P O S < **E 1**

Jmeno: [redacted] Datum narozeni: 09/11/70 Vek: 21  
 Skupina/Prof./Spec.: jednotky OSN a v zahran./  
 Datum vysetreni: 25/02/92 Stred.: CK Vzd.: 4 V/U/S: 7/7/0  
 Poznamka: vyb. k JMS OSN

| Komponenta     | Abs.Hod. | Syceni |   |   |   | Rel.Hod.(%) |   |
|----------------|----------|--------|---|---|---|-------------|---|
| POHODA         | 9        | 2      | 2 | 2 | 3 | 41          | % |
| AKTIVITA       | 6        | 2      | 2 | 1 | 1 | 27          | % |
| ODREAGOVANI SE | 2        | 1      | 1 | 0 | 0 | 9           | % |
| NEPOKOJ        | 1        | 0      | 0 | 1 | 0 | 5           | % |
| UZKOST         | 1        | 1      | 0 | 0 | 0 | 5           | % |
| DEPRESE        | 2        | 0      | 1 | 1 | 0 | 9           | % |
| SKLICENI       | 1        | 0      | 0 | 1 | 0 | 5           | % |

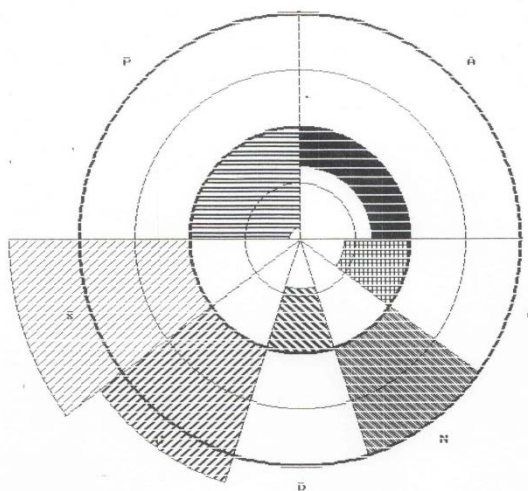


Ukázka anonymního výsledku APS osoby „B2“ z 22.4.1993

> S U P O S < **B 2**

Jmeno: [redacted] Datum narozeni: 28/02/69 Vek: 24  
 Skupina/Prof./Spec.: jednotky OSN a v zahran./  
 Datum vysetreni: 22/04/93 Stred.: UN Vzd.: 4 V/U/S: 0/0/0  
 Poznamka: ret.-vecer po min.nap.T27

| Komponenta     | Abs.Hod. | Syceni |   |   |   | Rel.Hod.(%) |   |
|----------------|----------|--------|---|---|---|-------------|---|
| POHODA         | 1        | 0      | 1 | 0 | 0 | 2           | % |
| AKTIVITA       | 6        | 1      | 2 | 1 | 2 | 14          | % |
| ODREAGOVANI SE | 2        | 1      | 1 | 0 | 0 | 5           | % |
| NEPOKOJ        | 10       | 2      | 3 | 2 | 3 | 23          | % |
| UZKOST         | 11       | 3      | 3 | 2 | 3 | 26          | % |
| DEPRESE        | 2        | 1      | 1 | 0 | 0 | 5           | % |
| SKLICENI       | 11       | 3      | 3 | 2 | 3 | 26          | % |

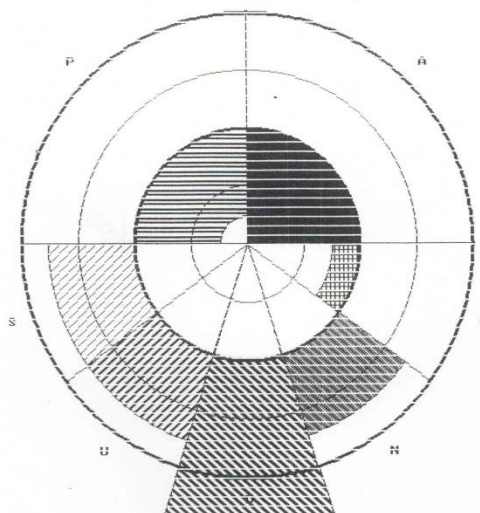


Ukázka anonymního výsledku APS osoby „E1“ z 25.2.1992

> S U P O S < **E 2**

Jméno: \_\_\_\_\_ Datum narození: 09/11/70 Věk: 22  
 Skupina/Prof./Spec.: jednotky OSN a v zahrani./  
 Datum vyšetření: 22/04/93 Střed.: UN Vzd.: 4 V/U/S: 7/9/0  
 Poznámka: ret.-večer po min.nap.127

| Komponenta     | Pos. 24 hodin | Abs.Hod. | Sycení | Rel.Hod.(%) |
|----------------|---------------|----------|--------|-------------|
| POHODA         | 2             | 1        | 0 0 1  | 6 %         |
| AKTIVITA       | 0             | 0        | 0 0 0  | 0 %         |
| ODREAGOVANI SE | 3             | 2        | 0 1 0  | 9 %         |
| NEPOKOJ        | 7             | 1        | 2 2 2  | 20 %        |
| UŽKOST         | 7             | 3        | 1 2 1  | 20 %        |
| DEPRESE        | 10            | 3        | 1 3 3  | 29 %        |
| SKLICENI       | 6             | 2        | 2 2 0  | 17 %        |



Ukázka anonymního výsledku APS osoby „E2“ z 22.4.1993

Myslím, že toto porovnání v grafickém provedení je dostatečně výstižné a hladiny jednotlivých komponent ze struktury psychických stavů naznačují aktuální prožívání dané situace.

Druhý den jsem výsledky SUPOSů konzultoval jak s vyšetřeny s příslušníky družstva a s jejich svolením i s velitelem roty. Jejich prožívání vzniklé situace bylo natolik silné, že jsem veliteli roty navrhl, aby pět dnů byli všichni příslušníci družstva vyřazeni z plnění plánovaných úkolů roty (patrolování, střežení, monitorování, služby atd.), a podíleli se pouze na hospodářsko administrativních úkolech. Velitel roty tento návrh akceptoval.

O následné součinnosti, jak s příslušníky družstva, tak i s velitelem roty, mohu pohovořit mimo program konference, případně si o tom zájemci mohou přečíst ve zmíněné knize Vzpomínek, ve které o tom píší dvě kapitoly.

Jako druhý příklad, ve kterém se výrazně projevíly pudové reakce několika z nás v misi, jsem vybral případ z celofrontální ofenzívy obou znepřátelených stran v polovině září roku 1993. V den, ve kterém většina z nás byla po půlročním působení v misi vyznamenána medailí Za službu míru.

V rámci této ofenzívy dostali operáči na velitelství praporu od velitele tanga T-25 v Teslingradu zprávu, že volá z předem připraveného krytu ve sklepní místnosti nádražní budovy náhradním spojením. Jejich spojařská R3Ska (PV3S – R3S) prý dostala zásah dělostřeleckým granátem, stala se nefunkční a požádal o její výměnu. Dále ohlásil, že nedaleký Teslingrad byl zasažen celou řadou dělostřeleckých či minometných granátů, řada budov hoří, což dokládá i několikanásobný černý, hustý kouř. A prý jsou tam i mrtví. Zpráva byla okamžitě předána veliteli praporu. Rozhodnutí bylo stručné a jasné. Spojrota měla v co nejkratší době připravit náhradní

R3Sku a přepravit ji na tango a ihned byl vyslán do Teslingradu služební gazík s vyčleněnými funkcionáři praporu, aby zjistili na místě nastalou situaci.

Podotýkám, že dříve i nyní se město Teslingrad nazývá Lički Osik v Chorvatsku, proto název města Teslingrad nikdo na současných mapách nenajde. Dva názvy jednoho města, rozděleného železniční tratí a říčkou, byl rozdělen jednou z nepřátelených stran.

Během 15 minut vyjelo auto z Borje. Kromě zkušeného řidiče tvořili osádku gazíku důstojník operační skupiny, ženijní náčelník a já. Všichni čtyři jsme vyjeli v neprůstřelných vestách a s přilbami na hlavě. Cestou přes Titovo Korenicu a hlavně Bunič, kde bylo jedno z velení brigád krajinské armády, bylo patrné velké válečné dění. V Buniči byl vidět velký a rychlý pohyb krajinských vojáků. Po silnici jsme potkávali vojenská auta, plná vojáků a s připojenými kanony, minomety a dalším vojenským materiálem. Stále bylo slyšet dunění jak vystřelených, tak i dopadlých dělostřeleckých a minometných granátů. K naší četě v Buniči také těsně přen námi dojela ta část jejích příslušníků, kteří se rychle vrátili z medailovačky na Borje a rovněž hned zaujali zvýšenou pohotovostní činnost.

Několik kilometrů po výjezdu z Buniče jsme vjeli do třetího frontového pásma krajinské armády. Bylo to patrné z toho, že na větším prostranství, vlevo od naší jízdy, byla částečně zakopána asi baterie kanonů (tři až pět) krajinské armády. A patrně z nich bylo stříleno, neboť kolem nich byl vidět pohyb vojáků. Během jízdy byly stále blízko či daleko slyšet výbuchy granátů. Po několika minutách jízdy kolem baterie kanonů jsme najednou z auta viděli, jak vojáci doslova prchají od kanonů do připravených úkrytů. A měli proč. V blízkosti postavení baterie kanonů zaznělo několik výbuchů granátů. Jeden ze zásahů dostalo i stavení asi 150m před námi a začalo hořet. Najednou blízko našeho auta zazněla velká rána, zatmělo se, nejspíš padající hlínou a náš gazík se mírně zachvěl. Měl totiž plátěnou střechu, na kterou také spadla pěkná dávka hlíny. Když přestala hlína padat a opět bylo normální světlo, tak pravá část předního skla auta byla mléčně neprůhledná. Bylo jasné, že dostala nějaký zásah. A jelikož jsme stále pomalu jeli, tak řidič hned na to vykřikl, že jedeme cik cak a tak zvaně na silnici plaveme. Bezděčně zastavil. Byli jsme všichni paf. Operačák přede mnou nehybně seděl. Po chvilce jsem mu položil ruku na rameno a zeptal se ho: „Koupil jsi to“. Neodpovídal. Proto jsem hned zopakoval: „Koupil jsi to“. Po chvilce zamumlal: „Já nevím. Asi ne“. Na to jsem mu řekl: „Zkus na sedadle zahejbat nohama, rukama a celým tělem.“ Opět po chvilce reagoval na můj pokyn a zahejbal postupně celým tělem. Podíval se, zda nemá nějak porušenou uniformu, včetně neprůstřelné vesty a zda mu někde neteče krev. Zkonstatoval, že to asi nekoupil. Přední sklo gazíka bylo totiž neprůstřelné. Dostalo však zásah, a proto mléčně zbělelo. Zachránilo však asi zasažení kolegy či některého z nás. Stále jsme stáli na silnici. Kolem nás to stále bouchalo a před námi hořelo zasažené patrové stavení. Rychle jsem řekl: „Hoši, jsme v centru dopadu granátů z chorvatské strany a musíme se odtud co nejrychleji dostat, pokud ještě nechceme nějaký zásah koupit. Řidiči jsem řekl: „Snaž se udržet na silnici, projed' kolem hořícího domu a musíme se, pokud možno, co nejrychleji dostat aspoň na začátek Teslingradu.“

Asi po čtyřech až pěti kilometrech plovoucí a poskakující jízdy jsme po levé straně uviděli první domy Teslingradu. Během jízdy bylo jasné, že pravé zadní kolo auta dostalo zásah, a že jedeme minimálně po ráfku. Takto nemůžeme projet celým městem až na stanoviště našeho tanga. V každém případě bude nutné kolo u gazíka vyměnit nebo opravit. Proto jsem řidiči ještě

před Teslingradem řekl, aby hned u některého z prvních domů do něj vjel, čímž bychom nebyli pod palbou kulometů, samopalů či pušek. Silnice před námi byla totiž rovná, po pravé straně alej listnatých stromů a volný polní prostor. Tím celý tento úsek již byl prvním frontovým pásmem krajinské armády, neboť jednak již byl lehkými zbraněmi pěchoty zasažitelný z druhé – nepřátelené strany a jednak z tohoto úseku bylo možno ze skrytých míst tuto stranu také ostřelovat.

Při vjezdu do Teslingradu byl asi u třetího stavení volný vjezd do otevřeného dvora. Bez jakéhokoliv pokynu vjel řidič do velkého dvora a zastavil proti vchodu do domu. Zůstali jsme sedět v autě a čekali, co se bude dít. Za okny byl patrný pohyb nějakých osob, které také asi zjišťovaly, co se na dvoře děje. Vždyť i ony jistě registrovaly nedaleké výbuchy ve městě a střelbu probíhající ofenzívy. Určitě viděli, že na dvoře stojí vojenský gazík s velkým označením UN a českými znaky na dveřích. Po chvilce se pootevřely dveře a v nich zůstal stát starší muž, asi po šedesátce. Pokynul, že můžeme vystoupit z auta. Všichni čtyři jsme nejistě vystoupili s vědomím, jak nás místní obyvatelé obydlí přijmou a také co je s naším gazíkem.

Především kolega operáček, který se již vzpamatoval ze šoku předcházejícího výbuchu, šel k pánovi ve dveřích, aby mu řekl, co se nám během jízdy na naše tango v Teslingradu stalo. My tři jsme zůstali před gazíkem, přičemž jsme zjistili, že pravé zadní kolo dostalo střepinový zásah a plášť jednak tímto zásahem a jednak jízdou po poškozeném kole byl značně narušený. Po chvilce nám kolega pokynul, že můžeme jít k nim. Ze stavení také vyšlo několik dalších osob. Velmi mile nás přivítaly. Muž z domku nám řekl, že moc dobře všichni ví o našem tangu v budově železniční stanice na druhém konci města, kde je z obou stran zaminovaná hranice obou nepřátelených stran. Také řekl, že jsou všichni rádi, že zrovna na tomto tangu byli a jsou příslušníci Československa a nyní Česka. Také jsme jak s ním, tak následně i s ostatními slovensky mluvili a velmi dobře jsme si rozuměli.

Po krátké a vřelé rozmluvě jsme všichni společně šli k našemu gazíku. Že pravé zadní kolo dostalo zásah střepinou nedaleko vybuchlého granátu, jsme jednak zjistili hned po zásahu a následnou jízdou na kraj Teslingradu a také po vystoupení z auta na dvoře. Rovněž nám bylo jasné, že zásah střepinou dostalo i pravé přední sklo auta, skrz které nebylo vidět, ale zůstalo v rámu. Další jsme společně zjistili při prohlídce auta. A byli jsme velmi překvapeni. Na gazíku jsme totiž našli celkem sedm děr po střepinových zásazích. Všechny z pravé strany. Proto to přímo chytilo pravé zadní kolo a po skle pravého předního okna se střepina jen sklouzla, čímž nedostalo přímý protizásah. Jedna z dalších děr po střepině byla v dolní části pravých zadních dveří. Jelikož na tomto místě jsem seděl já, otevřel jsem je a po chvilce hledání jsem také pod sedadlem našel střepinu granátu, asi 3 cm velkou. Vyndal jsem ji a v údivu jsem všem řekl, že to nemusel odnést jen Ivoš, ale i já. Stačilo 20 a více centimetrů nahoru a koupil bych to natvrdo. Neprůstřelná vesta nás sice chránila zepředu, kde byla olověná deska, částečně i zezadu, ale z boku pouze částečně. A to by střepině stačilo k tomu, aby mě kolegové vyndali z auta minimálně zraněného, ne-li mrtvého. Všichni čtyři, ač dle všeobecného chování nevěřící, jsme poděkovali Všemohoucímu, že se nám nic nestalo, a že jsme živí. Já jsem si na památku schoval střepinu do suchého zipu neprůstřelky. Po výměně porušeného kola a zjištění, zda střepiny nezpůsobily další závady, jsme poděkovali osazenstvu domku, veškeré dění ohlásili na velení praporu a pokračovali na naše tango na druhém konci Teslingradu.



Pro zajímavost vám předkládám z knihy Vzpomínek na válku jednu fotku, na které náš řidič vyměňuje zasažené pravé zadní kolo u gazíku a současně je možné vidět střepinami zasažené pravé přední sklo a pravé zadní dveře.



Tímto příkladem jsem nechtěl zdůraznit mou maličkost, ale obecnou pozici psychologa praporu ve válečné vřavě. Vždyť podobných situací byla během našeho působení v misi UNPROFOR celá řada. A také o nich píše ve zmíněné knize Vzpomínky na válku, a to nejen o mně, ale i o dalších spolubojovnících v misi.

Vždyť situace na tangu by mohla být dalším příkladem o případném promítání racionálně emocionálního prožívání s pudovými reakcemi v daném případě. Nebudu ji ale uvádět. Je také popsána v knize.

Na závěr chci zopakovat, že ve všech čtyřech příkladech, a to jak ve sportovním zápolení u rizikových sportů, tak i ve válečném boji, jsou výrazně patrné Hogenové názory na prožívání. A v rizikových sportech je řada případů, že pudové reakce u některých sportovců jsou tak silné, že v něm nesportují ani rekreačně. Rovněž jsem chtěl ukázat, že promítání racionálně emocionálního prožívání s pudovými reakcemi se vyskytuje nejen ve sportu, ale v celé řadě životních situací. V mých příkladech i ve válce. Konečně jsem chtěl zdůraznit působení psychologů sportu v rámci realizačních týmů při systematické spolupráci se sportovci a jejich trenéry ve sportovním procesu a tím zdůraznit i důležitost této konference.

Děkuji za pozornost a přeji zdar jejímu jednání.

# **Psychológia zranenia a možnosti práce športového psychológa**

## **Psychological Injury prevention in Sport – Workshop**

*Tomáš Gurský*

### **Abstrakt**

Zranenia sú negatívnym sprievodným znakom nielen vo vrcholovom športe, ale v športe vôbec. Väčšina zranení má aj psychologické aspekty, na ktoré sa sústreďujeme v tomto príspevku. Predstavujeme model stresu ako príčinu zranenia a model overujeme na prípadovej štúdii úrazu šermiara, ku ktorému došlo v priebehu olympijskej prípravy, popisujeme psychologickú prácu s prípadom a možné psychologické preventívne kroky.

### **Kľúčové slová:**

Stres ako príčina zranenia, zdroje zvládania, osobnosť športovca, prípadová štúdia v šerme, psychologická prevencia zranenia

### **Abstract**

Injuries happen not only in elite sport but mostly in everyday sports. Obviously injuries include also psychological aspects we have focused on in this contribution. We present a model of stress as a cause of psychological injury and verify this model on a case of injury of a fencer happened during an Olympic qualification phase and we describe psychological work with a case and suggest possible psychological interventions before an accident.

### **Key words:**

Stress as a cause of injury, coping resources, sport personality, a case study of a fencer, psychological prevention of injury



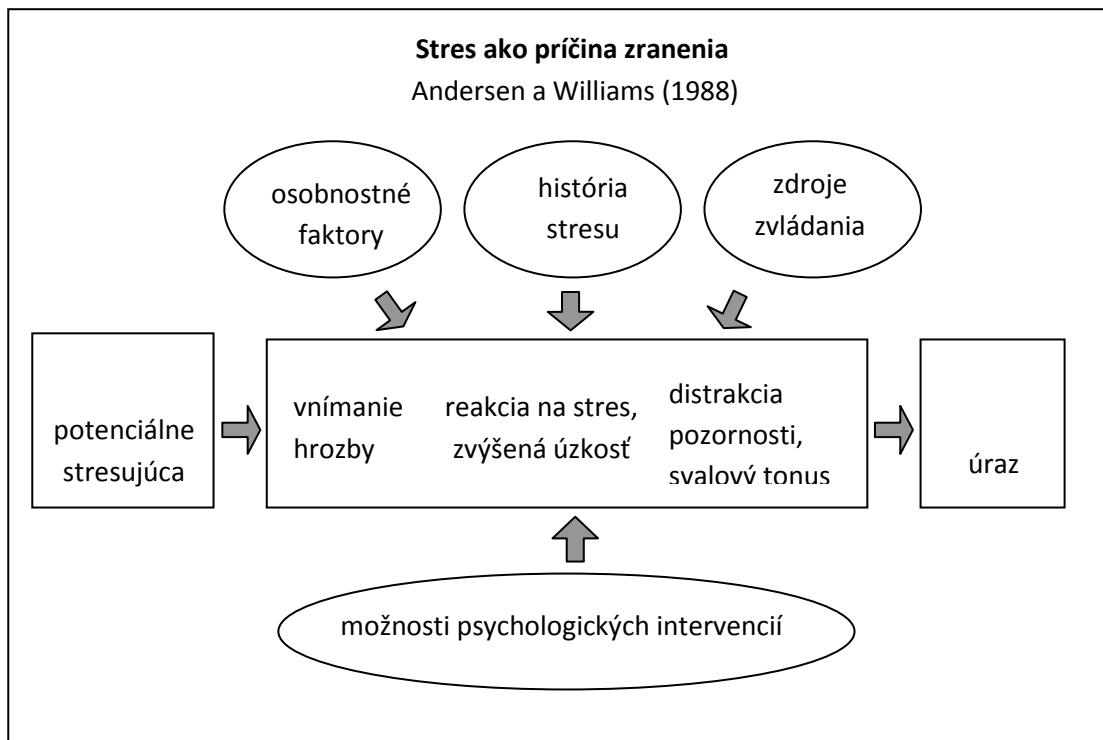
## Úvod

Podľa rôznych štatistík ročne utrpí úrazy a zranenia pri športe 3 až 17 miliónov športovcov na rozličných úrovniach (Bijur a kol. 1995, Both 1987, Kraus a Conroy 1984, in Weinberg a Gould 2007). Športové zranenia môžu mať stupeň závažnosti od ľahkých po ťažké, od jednorazových po opakované a z hľadiska pochopenia príčiny, od triviálnych po zložité. Detailné štúdie niektorých prípadov ukazujú, že zranenia môžu mať dokonca osudový charakter pre život športovca. Napríklad horolezec a publicista Joe Simpson (1999) vo svojej autobiografii dramaticky opísal vlastné katastrofálne rozhodnutia na vysokohorských túrach, ktoré viedli viacerým k pádom, pri ktorých prišiel o zdravie a takmer o život, až napokon našiel spojitosť medzi svojimi rozhodnutiami a výchovnými vzorcami a zážitkami z detstva. Už v starších psychologických prameňoch nachádzame štúdie zaoberajúce sa psychologickým aspektom športových zranení. Americkí psychológovia vytvorili osobnostnú typológiu problémových športovcov, v ktorej definovali typ športovca náchylného na zranenie, pričom rozlišujú 3 podtypy: (1) športovca, ktorý inklinuje k vážnym zraneniam, (2) športovca, ktorý trpí psychosomatickými problémami a (3) športovca s tendenciou simulovať zranenie (Ogilvie & Tutko 1980). Športovec náchylný na vážne zranenie má nasledujúce charakteristiky:

- vysoká miera perfekcionizmu
- vysoká sebakritickosť
- extrémna ambicióznosť
- nutkavý pocit, že netrénuje dosť tvrdo
- tendencia preháňať zaťaženie
- nedá si povedať, aby poľavil
- málo hravosti a kreativity, na tréningu vždy „drie“
- podceňuje regeneráciu a čas na oddych
- pocit uspokojenia má len vtedy, keď je tréningom zničený
- po neúspechu má sebadeštruktívne tendencie (napr. hneď ide trénovať a tam sa „dorazí“)
- obvykle má tvrdú „otcovskú“ výchovu

V neskoršej literatúre nachádzame multifaktoriálne poňatie psychologickej etiológie zranenia. Andersen s Williamsom vytvorili model, ktorý ukazuje v širších súvislostiach psychologické faktory, ktoré sa spolupodieľajú na zraneniach (Andersen & Williams 1988).

Autori sa domnievajú, že pokiaľ športovci rozvíjajú psychologické schopnosti (napr. správne volia ciele, rozvíjajú predstavivosť, relaxáciu, a pod.), potom dokážu lepšie zvládať stres, čo na jednej strane znižuje pravdepodobnosť úrazu a na druhej strane, pokiaľ už sú zranení, znížením sprievodného stresu sa zvyšuje u nich efektívnosť liečby.



Model psychologickej etiológie zranenia (Andersen & Williams 1988)

### Kedy a ako môže pomôcť športový psychológ?

V športovo-psychologickej praxi sa spravidla vyskytujú aj športovci, ktorí sú zranení alebo sa doliečujú. Je jasné, že takíto športovci potrebujú nielen lekársku starostlivosť, ale aj psychologickú podporu, v čom môže byť športový psychológ nápomocný. V praxi som sa stretol s viacerými vrcholovými športovcami, u ktorých došlo v priebehu kariéry k vážnym zraneniam, v dôsledku čoho viacerí z nich museli predčasne ukončiť športovú kariéru. Je frustrujúce, ak psychológ môže už len konštatovať chybné kroky, ktoré viedli ku úrazu, prípadne zmierňuje traumatizujúce následky zranenia, ale nemôže športovcovi vrátiť plnohodnotnú kariéru. Cieľom príspevku je načrtnúť možnosti ako presmerovať prácu športového psychológa viac do oblasti prevencie zranení. V rámci predmetu Psychoregulácia, ktorý sa vyučuje na FTVŠ UK v poslednom ročníku odboru trénerstvo, majú študenti za úlohu v seminárnej práci spracovať osobnú traumatizujúcu skúsenosť z aktívnej športovej minulosti. Zistili sme, že nespracované traumy a negatívne zážitky z doby aktívneho športovania majú tendenciu zopakovať sa v trénerskej práci (napríklad ak športovec, ktorý trénoval pod extrémne tvrdým trénerom, sám bude preferovať podobný štýl vo svojej práci). Cieľom prerámcovania minulých chýb je získať nadhľad a poučenie, ktoré môže byť prospešné v budúcom trénerskom povolaní. Je zaujímavé, že niektorí študenti si ako tému vybrali zranenie.

### Použitá metodológia

V nasledujúcej kazuistike je opísaný prípad vrcholového šermiara, ktorý trpel opakovanými zraneniami, ktoré nakoniec viedli k predčasnému ukončeniu jeho športovej kariéry. V práci sme postupovali podľa nasledujúcich metodických krokov:

1. V prvej fáze športovec opísal deň zranenia denníkovou formou chronologicky od prebudenia až po moment zranenia, pričom sa zameral na udalosti, vlastné konanie, myšlienky a pocity. Športovec voľne asocioval, prípadne odpovedal na dodatočné otázky psychológa.
2. V druhej fáze sa športovec spolu s psychológom zamerali na faktory, ktoré mohli viesť k úrazu. Športovec identifikoval faktory týkajúce sa jeho osobnej situácie a na sprievodné okolnosti úrazu. Faktory zoradil do poradia podľa subjektívne vnímanej závažnosti.
3. V tretej časti športovec rozmýšľal nad spôsobmi správnejšieho konania. Snažil sa nájsť posledný možný bod zvratu, v ktorom bolo možné zranenie ešte odvrátiť.
4. Posledná časť kazuistiky obsahuje sprievodné komentáre športovca a psychológa a uvedenie ďalších faktorov, ktoré mohli ovplyvniť situáciu vedúcu k úrazu.

### **Kazuistika: Zranenie šermiara počas olympijskej kvalifikácie**

Šport: šerm

Disciplína: kord

Vek: 27 rokov

Športová dráha: 17 rokov

Športovec súťažne šermoval od 10 rokov a bol postupne zaradovaný do reprezentačných družstiev všetkých kategórií. Pod vedením jeho otca a trénera v jednej osobe patrilo juniorské družstvo k najlepším družstvám v Európe (MEJ 2001 - 3. miesto). Individuálne bol v družstve najlepší ako majster Európy juniorov 2003, a neskôr vo svetových pohároch seniorov dosiahol jedenkrát prvé, dvakrát druhé a trikrát tretie miesto v sezónach 2001-2004. Trénoval často v Maďarsku, čo je svetová veľmoc v šerme, kde mali výborné pracovné i osobné kontakty (maďarčina je u neho druhým rodným jazykom) a veľmi dobré tréningové podmienky. Zúčastnil sa olympijských kvalifikačných turnajov v rokoch 2004 a 2008, pričom v oboch prípadoch od olympijskej miestenky ho delilo jediné víťazstvo. Prvým vážnejším zranením bol poranení meniskus ľavého kolena vo veku 15 rokov z dôvodu zápasového preťaženia na medzinárodnom kadetských turnaji. Športovec to komentoval nasledovne: *„Vtedy to bolo na mňa ešte príliš ťažké“*. Druhé zranenie bolo opakovaním prvého zranenia, ktoré nebolo správne doliečené. Tretie zranenie bolo vysunutie platničky vo veku 18 rokov na sústreďení v Maďarsku. Športovec to komentoval slovami: *„Večer po tréningu som si ľahol a ráno som už nedokázal vstať.“* Štvrtým zranením bolo narazené kĺbové puzdro v ťažkom zápase na SP v Bratislave vo veku 19 rokov. Športovec to komentoval: *„Ešte som to vyhral, ale na druhý deň som už nemohol nastúpiť.“* Vo veku 23 rokov športovec predčasne ukončil športovú kariéru v dôsledku opotrebovaného členkového a bedrového kĺbu.

#### **1. Deň zranenia (slovami športovca)**

*„K šermu a vstupu do olympijskej kvalifikácie som sa vrátil po takmer troch rokoch pauzy. Hovoril som si, že nemám čo stratiť a nebude snáď ani treba príliš úsilia a peňazí. Bolo to ale časovo na knap, mal som k dispozícii len asi 3 turnaje a ešte som nemal žiadne body do rebríčka,*

*ale na olympijský turnaj bolo treba byť najskôr slovenskou jedničkou, čo bol vlastne najväčší stres. Absolvoval som sveták v Taliansku, kde som cítil, že to šermiarsky nebolo dobré, nebol som vyšermovaný. Tréningová skladba bola v poriadku, ale chýbal mi voľný šerm a sparing. Kondične som sa dlhodobo udržiaval, aj zdravotne som sa cítil dobre, telo bolo oddýchnuté. Ďalší z turnajov mal byť asi o 2-3 týždne. Rozhodol som sa medzitým trénersky vypomáhať v našom klube a dvakrát týždenne asi hodinu som na viedol poobednajúce tréningy mládeže. Stalo sa to pri kondičnom tréningu, vlastne som sa tam s tými deckami len tak hral (poznámka: asi 9 zverencov vo veku 15-16 rokov) a ani som nebol rozcvičený, išiel som asi na 80 percent. Predvádzal som im kolmé štarty z bočného behu medzi 3 kuželmi v trojuholníku a keď sa mi to stalo, hneď mi bolo jasné, o čo ide. Mal som už dvakrát úraz kolena a operácie. Zavolať som hneď kamarátovi - chirurgovi, že budem potrebovať asi zoperovať meniskus.“*

## **2. Faktory, ktoré zohrali úlohu zoradené podľa subjektívne vnímanej závažnosti (slovami športovca):**

1. *„Vymyslel som si prípravu sám, bez odborných konzultácií a vedenia a nemal som optimálne rozloženie pomeru záťaže a oddychu, bolo málo času pripraviť telo na extrémne zaťaženie v šerme.“*
2. *„Čo sa týka úrazu, sústredil som sa, aby som niekomu niečo ukázal a súčasne som bol hlavou pri vysvetľovaní.“*
3. *„Neskoré rozhodnutie o vstupe do olympijskej kvalifikácie a do istej miery podľahnutie tlaku okolia, aby som to skúsil.“*

Čo sa dalo urobiť správnejšie, zoradené podľa subjektívne vnímanej dôležitosti (slovami športovca):

1. *„Čo sa týka situácie úrazu, mal som byť sústredený na to, čo práve robím a na mikropohyby počas demonštrácie. Treba buď vysvetľovať alebo demonštrovať, nerobiť obe veci naraz.“*
2. *„Mal som byť dostatočne rozcvičený, hoci to bol len záskok alebo ukážka pre mladých.“*
3. *„Rozhodnutie o vstupe do olympijskej kvalifikácie som mal urobiť o rok skôr, aby bolo viac času telo pripraviť zvládať extrémny šerm.“*
4. *„Mal som prípravu konzultovať s čo najlepším odborníkom, hoci u nás na to vtedy nebol nikto, mohol to byť jeden tréner v Maďarsku, ktorý má bohaté olympijské skúsenosti.“*

## **Dodatočný komentár športovca k úrazu:**

*„Na jednej strane mi prišlo rozhodnutie vrátiť sa ako správne. Telo si oddýchlo po troch rokoch a mal som pocit, že by to mohlo vyjsť ako sa vraví do tretice. Odhodlanosť tu bola, ale možno som tomu úplne na sto percent neveril, hovoril som si, že to skúsím a nemám čo stratiť. Zranenie spätne beriem ako znamenie, že som do toho nemal ísť. Každý okolo mňa chcel, aby som to skúsil, netlačili ma síce, ale podporovali ma v rozhodovaní. Znie to síce čudne, ale po úraze sa*

*akoby uľavilo... išiel som do toho, ale nevyšlo to. Z mojej skúsenosti si myslím, že telo si navodí zranenie vtedy, keď potrebuje vysadiť alebo s niečím prestať. Alebo zranenie môže nastať vtedy, ak je psychika unavená z tréningovej, súťažnej alebo inej záťaže. Vo vrcholovom šerme sa pri súboji nedá myslieť na pohyby tela, šermiar sa sústreďí plne na súpera a na zásah. Telo je akoby odpojené od hlavy, ide samé. Vtedy je rýchle, ako v tranze. Každá časť tela teda musí vydržať túto extrémnu záťaž samostatne, automaticky. Podvedome to mal mať šermiar pod kontrolou, čo sa dá asi naučiť iba vedomým zapájaním hlbokých stabilizačných svalov v špeciálnych cvičeniach (napr. Pilates) alebo školovaním techniky, najskôr pomalicky, potom rýchlejšie a napokon zautomatizovať správne pohyby.”*

### **Psychologický komentár:**

Športovec bol v minulosti navyknutý pracovať tímovo, jednak pod vedením trénera-otca a jednak realizačného tímu (vedúci družstva, kondičný tréner, lekárske zabezpečenie, psychológ), v klube s tradíciou výborných šermiarov. Tím juniorov, do ktorého patrila, bol jedným z najlepších v Európe (mali dostatok sparingov, vzájomne sa podporovali, vysoká motivácia bola u všetkých). Športovec nedával obvykle najavo zlý stav, pôsobil navonok vždy uvoľnene (čo obvykle sťažuje trénerovi schopnosť správne dávkovať tréning) a bol veľmi spoločenský. V poslednej olympijskej kvalifikácii ostal už osamotený (ostatní ukončili šermiarsku kariéru a otec zmenil zamestnanie). Motivácia prichádzala z nenaplneného olympijského sna (do tretice to snád' vyjde) a z okolia, ktoré verilo, že to dokáže. Športové zázemie na ktoré bol zvyknutý, bolo minulosťou (s výnimkou tréningov v Maďarsku, ale tí mali vlastné olympijské starosti). Športovec si to uvedomoval, bolo to vidieť aj na ambivalentnej motivácii. Samotný úraz neprišiel pod tlakom ale pri absencii tlaku, kedy sa stáva, že koncentrácia klesá. Zaujímavý je jeho poznatok, že keď najlepšie šermoval vtedy, keď telo pracuje automaticky a bleskurýchlo. Potom dodáva, že telo musí byť dobre pripravené na túto extrémnu záťaž. Je vidieť, že oblasť špeciálnej prevencie zranenia v šerme je dôležitá otázka športovej prípravy šermiarov.

### **Aplikácia modelu**

Pokúsme sa aplikovať model (Andersen & Williams 1988) na danom prípade. Potenciálne stresová situácia vznikla z tlaku oneskoreného rozhodnutia zúčastniť sa olympijskej kvalifikácie po 3-ročnej pauze ako aj z limitovaných tréningových možností (málo voľného šermu, sparingov a turnajov) a nutného prdpokladu byť jedničkou v domácom rebríčkue. Z osobnostných rizikových faktorov by sme mohli vymenovať tvrdosť k sebe, neschopnosť vyvážiť proces záťaž-oddychu, opakované zranenia, menej asertivity (nedokázal čeliť tlaku okolia), určitá bezstarostnosť a uvoľnenosť (ktorá je síce dobrá pre šerm, ale nie pre prípravu plánu) nedostatok plánovitosti. História stresu je symptomatická (dve neúspešné olympijské kvalifikácie, opakované zranenia). Vonkajšie zdroje zvládania neboli zapojené dostatočne (chýbal konzultant prípravy, realizačný tím, sparing a turnaje, otec nebol trénerom). Spoliehal na vnútorné zdroje zvládania (vedel som, čo ma čaká, moje telo bolo oddýchnuté). K úrazu došlo podcenením situácie (len sme sa tak hrali na kondičke), pod disociáciou poozornosti (vysvetľoval som a zároveň robil ukážku) a v nadmernom svalovom napätí pri zapojení svalov k šprintu, ale aparát nebol

pripravený na túto záťaž, chýbalo kvalitné rozcvičenie). Sme toho názoru, že v danom prípade bolo možné urobiť preventívne psychologické intervencie pred úrazom:

- a) Vo fázi rozhodovania o vstupe do olympijskej kvalifikácie bolo možné lepšie zvážiť situáciu a stav športovca ako aj jeho možnosti.
- b) Celý proces sa dal lepšie naplánovať a zapojiť do práce psychológa, ktorý bol v dosahu.
- c) Predchádzajúce zranenia analyzovať, nájsť spoločné príčiny a poučiť sa.
- d) Zamerať sa na tréningové a mentálne procesy, ktoré sú prevenciou pred zranením.

## **Diskusia a záver**

Aplikácia modelu na prípad ukazuje jeho nosnosť a použiteľnosť. Boli aktivizované stresové a rizikové faktory, v dôsledku čoho bola pravdepodobnosť úrazu vysoká. Za vysoko rizikovú kombináciu faktorov možno pokladať dlhodobý stres, zmenu rámca a podmienok tréningu, podcenenie situácie a disociáciu pozornosti v momente úrazu.

Vrcholovému šermu je venované v psychológii športu pomerne veľa pozornosti, napríklad Serbanová (1976) sa zameriava na relaxačné techniky, sebapoznávacie procesy a rozvoj kognitívnych činností, či zvládanie úzkostných stavov, Czajkovski (1986), programu na zvýšenie vnímavosti šermiarov, Sardella & Pace (1985) sledujú psycho-fyziologické zaťaženie na rôznych súťažných úrovniach (Kogler 1999 a 2001) navrhuje špeciálne cvičenie jogy pre šermiarov, pričom z mentálnych faktorov menuje ako podstatné podporné vlastnosti vôľu, bojovnosť, sebadôveru, koncentráciu, sebadisciplínu a sebakontrolu. Viaceré aspekty by bolo možné využiť v prevencii zranenia nielen v šerme, ale v športe vôbec. Na druhej strane sa tieto príspevky nesústreďujú na oblasť prevencie zranenia ale primárne na schopnosť podávať vrcholné výkony. V najznámejších učebniciach športovej psychológie sa v kapitolách týkajúcich sa zranenia hlavný smer záujmu sústreďuje na rehabilitáciu zranení, zvládanie bolesti, prerámcovanie reality, zmeny motivačných štruktúr a zameriavajú sa na návrat ku športovej kariére, resp. na presmerovanie do civilného života (Andersen 2000, Taylor & Wilson 2004, Weinberg & Gould 2007). Sme toho názoru, že športoví psychológovia by sa mali účinnejšie zapájať aj do oblasti prevencie, aby k zraneniam dochádzalo menej často, napríklad formou edukačných, profylaktických či mentálne-tréningových programov pre športovcov a trénerov. Štúdium psychologických okolností sprevádzajúcich zranenia je jedným z predpokladov tvorby týchto programov.

## Referencie

- Andersen, M. B. (2000). *Doing sport psychology*. Lower Mitcham South Australia, Human Kinetics
- Andersen, M. B., & Williams J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp 294-306
- Czajkowski, Z. (1986). Kształtowanie procesów psychicznych szermierza. *Sport wyczyn.* 10, pp 15-25
- Kogler, A. (2001). *One Touch at a Time – with Detachment and Effortlessly*. KA Swordplay Books, New York
- Kogler, A. (1999). *Yoga for every athlete*. Llevellyn Publications, New York
- Ogilvie, B. C., & Tutko, T. A. (1980). *Vom Umgang mit Problemathleten*. ETS Magglingen, Schweiz
- Sardella, F., & Pace, A. (1985) Evaluation fonctionnelle de l'escrimeur engagé dans des exercices de compétition. *Cours international pour technicien d'épée*, 7, pp 17-25
- Serban, M. (1976). Psihoterapia anxietatii la scrimeri. *Educatie fizica di sport* 9, pp 33-42
- Simpson, J. (1999). *Hra duchů*. Jota Books, Brno
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology*. Human Kinetics, Champaign Illinois
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4th Edition. Human Kinetics, Champaign Illinois



## **Workshop: Psychologická prevencia zranení v športe - cvičenie**

### **Psychological Injury prevention in Sport – Workshop**

*Tomáš Gurský*

#### **Abstrakt**

Predpokladáme, že každý, kto pravidelne športuje, zažil úraz či zranenie buď na vlastnej koži alebo bol svedkom úrazu niekoho iného. Cieľom workshopu je z pozície športovca, trénera alebo športového psychológa z vlastnej skúsenosti a z pozície “druhej osoby” lepšie rozoznávať riziká a faktory možného úrazu a preventívne konať tak, aby sa úrazu zabránilo alebo aby sa riziko znížilo na minimum.

#### **Kľúčové slová:**

sebaskúsenosť, zranenie, prerámcovanie, koučovanie

#### **Abstract**

We assume that everyone doing sports on a regular basis experienced an injury. A goal of the workshop is to reframe injury experience, to learn how to be aware of a risk of injury and, either to prevent or to minimize a possible risk of an accident. An exercise is suitable for coaches, athletes and sport psychologists.

#### **Key words:**

self-experience, injury, reframing, coaching

### **1. Popis dňa úrazu – individuálna časť (15 min)**

Každý účastník si samostatne vybaví deň, kedy sa mal úraz (lepšie je popisovať vlastné zranenie než zranenie iného) a popíše ho denníkovou formou približne v rozsahu A4. V písaní postupujte krok za krokom od prebudenia až k momentu úrazu. Vybavovať si treba nielen udalosti a konanie, ale aj sprievodné myšlienky a pocity.

### **2. Prerámcovanie úrazu – časť vo dvojiciach (25 min)**

- a) Účastníci vytvoria dvojice. Jeden v pozícii športovca, ktorému sa stal úraz a druhý v pozícii "trénera".
- b) Účastník v pozícii športovca prezentuje alebo číta svoj denník ako prebiehal deň úrazu.
- c) Potom tréner spoločne so športovcom identifikujú faktory, ktoré mohli nejako prispieť k úrazu. Hľadajú vonkajšie (tréningové podmienky, úroveň bezpečnosti, počasie), ale aj vnútorné faktory (stres, konflikty, emócie, analogické situácie z minulosti, a pod)
- d) Športovec si samostatne urobí poradie faktorov podľa subjektívne vnímanej závažnosti od najzávažnejšieho po najmenej závažný.
- e) Športovec spolu s trénerom hľadajú možnosti ako by sa dalo úrazu najlepšie predísť a kedy bol posledný možný bod obratu, aby k situácii úrazu nedošlo.
- f) Potom si vymenia role a zopakujú celý postup cvičenia v krokoch b – e.

### **3) Diskusia a reflexie – skupinová časť (ca 15 min)**

Účastníci workshopu zdieľajú v rámci skupiny svoje pocity, myšlienky, prípadné nápady a riešenia.

## **Psychomotorická terapie, historické prameny**

### **Psychomotor Therapy, Historical Sources**

*Běla Hátlová, Milena Adámková Ségard, Zdeněk Bašný sen.*

#### **Abstrakt:**

Člověk s duševní poruchou potřebuje kontinuum péče od hospitalizace až po udržovací a dlouhodobou terapii jejíž nedílnou součástí je pohybová pasivní, častěji aktivní terapie. Poznaťe, že provádění pohybu aktivně pacientem, s uvědomováním si jeho průběhu a účinků, má podstatně vyšší účinnost, než pohyb prováděný terapeutem s pasivním pacientem, vedl ke zvýšení zájmu o takto prováděnou pohybovou terapii - psychomotorickou terapii (v ČR Kinezioterapii).

Principy psychomotorické terapie mají své historické kořeny i vědecky ověřované postupy.

Psychomotorická terapie má své nezaměnitelné místo v prevenci a léčbě člověka po celé období jeho života. V základu problematiky je rozvoj neuroplasticity.

#### **Klíčová slova:**

psychomotorická terapie, kinezioterapie, neuroplasticita

#### **Abstract**

It is well known that patients with a mental disorder need consistent care from hospitalisation to the long term follow-up therapy. Movement therapy in its passive or active form is an integral part of this care.

There is an increased interest in movement therapy, especially in its active form. This interest is the result of the finding that movement therapy achieves better results when the patient is aware of the effect of the movement therapy and actively carries it out, compared to movement therapy carried out by a therapist with a passive patient.

The principles of psychomotor therapy have their own roots and the therapy itself has its evidence-based procedures. Psychomotor therapy has its own place in the health care and in prevention during all stages of life. A fundamental principle here is neuroplasticity.

#### **Key words: psychomotor,**

education, therapy, neuropsychology, motivation

## **Představení problému.**

Vztah mezi duševním zdravím a tělesnou aktivitou, je dokládán v posledních 50 letech narůstajícím počtem experimentálních studií. Samozřejmost pohybové aktivity ve vztahu k duševnímu zdraví v rámci psychické regenerace, odolnosti a následně prožívané kvality života není zpochybňována. Samozřejmost pozitivních účinků odpovídající pohybové aktivity je však stále velmi pomalu integrována do klinické praxe. Jen malý počet psychologů, psychoterapeutů a psychiatrů používá cílené specifické pohybové programy jako plnohodnotnou součást léčby svých klientů i když její přínos nepopírá. Využití pohybových programů je ve valné většině nahodilé. Rozpor mezi teorií, která je již schopna odpovědět na otázky specifického záměrného působení jednotlivých programů a praxe, zůstává.

Záměrem tohoto článku je popsat zdroje psychomotorické terapie a současný stav užívání tohoto druhu terapie v psychiatrii.

## **Léčba psychiatrických pacientů na počátku 20. století.**

Psychiatrická léčba první poloviny 20. století byla především léčbou fyzikální a činnostní. Propuknutí duševní choroby znamenalo téměř nevyhnutelně hospitalizaci, která byla často jediným řešením a z lidského hlediska dobrodíním, pro psychicky narušené, osaměle žijící osoby, které byly na obtíž svému nejbližšímu okolí i domovské obci. Hospitalizace se v řadě případů protáhly až do konce života nemocného a to na více než 10 i 20 let. Psychiatrická léčba nacházela inspiraci v současném životě společnosti a nově se rozvíjejících aktivitách. K velkému rozvoji tak došlo v oblasti pracovní terapie a dalších činnostních terapií, které byly uvažovány jako příprava na pracovní terapii a postupnou resocializaci pacientů.

Od počátku vzniku samostatných psychiatrických oddělení a ústavů byly mimo lůžková zařízení a ordinace lékařů zřizovány společenské místnosti, místnosti pro pracovní terapii a relaxaci pacientů. Součástí jednotlivých oddělení byly zahrady, kde byla zařízení pro relaxaci a sport. Hlavní způsoby léčby byly formou pracovní terapie a relaxace pacientů formou pobytu v příjemném prostředí a procházek v zahradách. Léčba pracovní činností byla doplňována tělesnými cvičeními, které měla udržovat a zlepšovat somatický stav pacienta.

## **Zdroje poznání, které přímo ovlivnily rozvoj psychomotoriky ve 20. století.**

V současné odborné literatuře nejsou jednoznačně vymezeny pojmy: tělesné schéma a tělesné sebepojetí. Řada autorů je prezentuje téměř identicky (Stackeová, 2011).

„Tělesné schéma je definováno jako mentální reprezentace vlastního těla.“ (Vašina, 2002b), ale také „Tělesné schéma je souborem paměťových vzorců, uložených ve strukturách mozku, z nichž nejdůležitější úlohu hrají parietální laloky. Jeho základem je genetické naprogramování struktur a jejich funkcí i soubor informací, dodávaných činností smyslů (Tichý 2003).

Převážně je tělesné schéma i tělesné sebepojetí uvažováno jako podvědomá i vědomá představa o našem vlastním těle a jeho součástech, jejich funkci, poloze, tvaru i pohybu. Dále je tělo (tělesné schéma, tělesné sebepojetí) chápáno jako významná sociologická entita (Moscovici, 1984). Uvažován je vliv těla (tělesného schéma, tělesného sebepojetí) na chování jedince a na pocit životní kvality nebo pohody (Fox, 1997).

### **Psychoterapeutické přístupy k práci s tělem předpokládají:**

U psychoterapeutických přístupů v práci s tělem je v popředí zájmu vztah člověka k sobě, vztah mysli a těla. To co vnímáme a prožíváme jako vlastní identitu je výsledek vzájemně reagujících, relativně stabilních emocionálních a kognitivních substruktur dynamického systému osobnosti.

- Tělo nám podává základní informace o nás. Je prvním signálem o stavu našeho vnitřního Já.
- To jak se vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání.
- Tělesné sebepojetí je součástí struktury celkového sebepojetí (self concept), je strukturou vědomé sebereflexe s obsahem dosaženého poznání uloženým v paměti.
- Prožitek tělesného „Já“ je označován jako tělesné schéma.

Z pohledu psychomotorického přístupu si klademe otázku: Jaké je postavení tělesného sebepojetí v rámci struktury celkového sebepojetí?

Vývoj náhledů na sebepojetí v rámci tělesného schéma je obsažen v publikacích: Jamese (James, 1890), Schildera (Schilder, 1950), Piageta (Piaget 1952), Gendlina (Gendlin, 1962, 1981, 1996), Feldenkraise (Feldenkrais 1978), Steinera (Steiner, 1993), Foxe (Fox, 1989, 1990, 1997), Vašiny (Vašina, 1999), Hájka (Hájek 1993, 2002, 2006) a dalších. Pro tělesné sebepojetí v rámci vnímání self je historicky základní teorie Williama Jamese.

#### **William James (1842-1910)**

Studoval od roku 1864 medicínu na Harvardově univerzitě, inspiroval se neuropsychologií Hermanna Helmholtze (německý myslitel, filosof, neurolog zabývající se kognitivními procesy) a Pierre Janeta (francouzský psycholog a psychoterapeut, který užíval v léčbě hypnózu v Psychologické laboratoři in Pitié-Salpêtrière Hospital, v Paříži vedené Jean-Martin Charcotem). James působil až do své smrti jako profesor psychologie a filosofie na Harvardově univerzitě.

Rozlišil dva základní aspekty **self** „I“ jako subjekt, který vykazuje vědomí jedinečnosti osobních zkušeností vedoucí k odlišení jedince od ostatních. „**Me-self**“ které je souhrnem všeho co člověk považuje za sebe. „Me-self“ má rovnocenné části, konstituenty: materiální, sociální a duchovní. **Vnímání vlastního těla zařadil James do materiálního self**, které je základnou hierarchické struktury.

Velmi blízko k Jamesovu rozlišení mezi vnímáním sebe sama (jak jedinec vnímá své self aktuálně) a ideálním self (jakým by byl rád) je teorie **Rogerse** (Rogers & Dymond, 1954) **Těmito přístupy je inspirována řada somatoterapií.**

#### **Julian de Ajuriaguerra (1911 -1993)**

Ajuriaguerra je jedním z průkopníků "odvětví psychiatrie" ve Francii. Přes baskický původ se prosadil ve francouzském prostředí. Od roku 1938 do roku 1946 pracoval jako asistent Jean Lhermitte v Laboratoři anatomie nervového systému. Po setkání s psychoanalytikem René Diatkine, si společně otevřeli ordinaci pro problémy psychomotoriky a jazykové problémy. Zájem o psychomotoriku jemné pohybové koordinace dokládají publikace Manuel de psychiatrie de l'enfant (de Ajuriaguerra, 1980) a L'Écriture de l'enfant (de Ajuriaguerra, 1989).

### **Jean Piaget (1896 – 1980)**

Piaget je jeden z nejvýznamnějších psychologů dvacátého století. Ve filosofii a logice hledal princip organizace bytí, které viděl v biologickém strukturalistickém vysvětlení. Hledal hmotné podstaty „totality“, které jsou ve všech oblastech života, jsou kvalitativně odlišné od ostatních částí a mají řídicí funkci. *To co nenacházel ve filosofii našel v psychologii. Pracoval rok v laboratořích psychologie v Curychu na Bleulerově psychiatrické klinice. Setkal se se Simonem (spolutvůrce Simon-Binetova testu) a spolupracoval na testech inteligence. V další práci jako ředitel Mezinárodního úřadu pro vzdělávání a později ředitel laboratoře psychologie, prováděl společně s A. Szeminskou, E. Meyerovou, a zejména Bärbel Inhelderovou, rozsáhlý výzkum v oblasti kognitivního vývoje dítěte propojené s vývojem inteligence. V roce 1952 se stal profesorem na Sorbonně.*

Pro pohybový vývoj ve vztahu k rozvoji inteligence má podstatný význam stadium senzomotorické inteligence 0–2 roky. Piaget upozorňuje, že pohybové vzorce, většinou založené na raných preverbálních zkušenostech jsou nástrojem, který nám slouží k tomu, abychom se dokázali vyrovnat s životními změnami. Vnímání informací prostřednictvím svého těla je důležité zejména v prvních disociacích Já od Já. Změny v pohybu těla vyvolávají odpovídající změny v psychice. I-self kognitivně konstruuje Me-self, ale vždy v závislosti na stupni svého vývoje (Piaget, 1952).

### **Karl Harry Pribram (\*1919)**

Pribram se narodil ve Vídni, je profesorem na Georgetownské univerzitě ve Spojených státech a emeritním profesorem psychologie a psychiatrie na Stanfordově Univerzitě a Radfordově Univerzitě.

Při hledání nových způsobů funkce mozku se seznámil s prací D. Gabora o holografii, která využívá Fourierovy transformace k reprezentaci obrazů. Na podkladě Gáborovy teorie vytvořil holografickou hypotézu o činnosti mozku.

Pribram dosáhl průkopnických poznatků v objasnění struktury a funkce mozkové kůry. Je jedním z prvních kdo objevil souvislost mezi anteriorní frontální kůrou a limbickým systémem.

Z pohledu psychomotoriky je zásadní objev vztahu frontální mozkové kůry a limbického systému. Specifické propojení mozkové kůry parietálních a temporálních laloků a motorická kůra lidského mozku (Pribram, 1969, 1971).

Pribram také odhalil senzorické systémy sdružení kůry (v současnosti označované jako neuronální sítě) a dokládal, že tyto systémy pracují v organizovaných volbách, které se vytváří mezi smyslovými podněty. Nejde o pouhé snímání podnětů samotných (1971). Zpracování vjemů se děje v pavučině jemných vláken (např. dendrity), které tvoří síť.

Ve svých teoretických pracích rozebírá témata jako vjem, emoce, paměť a plánování (Pribram, 1991).

### **Eugene T. Gendlin (\*1926)**

Je přesvědčen, že změnu v chování těla lze podpořit nově naučeným pohybem. Pohybová forma však sama o sobě nestačí, je nutné ji spojit s prožitkovou rovinou. Změna musí proběhnout na pocitové úrovni (Gendlin, 1962).

K zachycení prožívaného významu slouží „tělesně zakotvené prožívání“. Kotvení je proces, který vztahuje něco neznámého a rušivého do našeho systému kategorií. Znamená klasifikaci a pojmenování určité skutečnosti, která se tak pro nás stane méně ohrožující a dokážeme s ní lépe manipulovat. Tělesně zakotvené prožívání znamená pouhé spočívání mysli v tělesně ukotveném pocitu, který je nositelem prožívaného významu.

Původně je focusing podle Gendlina (Gendlin, 1996) psychohygienickou technikou. Vychází z uvědomování si tělesného ohniska (focus), prožívání ohniska vedoucí k porozumění jeho významu (felt sense). Je to technika vedoucí k porozumění vlastnímu prožívání.

*Metoda Focusing předpokládá neporušené vědomí, reálné vnímání a schopnost reálných myšlenkových operací. (Proto je možné s ní pracovat jen u malého množství psychicky nemocných).*

*U focusingu jde o vypracování nových dovedností, nikoli o získání vědomostí. Technika spočívá ve vědomém zaměření se na spontánně se hlásící somatické ohnisko, následném pozorování jeho změn, přepínáním uvědomování ze somatického ohniska na významově odpovídající obsahy mysli a zpět. Je důležité vycházet z tělesného prožívání a jeho změn a až následně zaznamenávat odpovídající proměny v oblasti obsahů mysli.*

Při focusingu jde o nácvik dovedností rozlišit psychické procesy od jejich obsahů. Vytvořit podmínky pro to, aby významy nesené v obsahích mysli byly ověřovány a zpřesňovány ve vztahu s preverbálními významy tělesných pociťování. (Moscovici 1973, 1984 in Velé, 1997).

Vývoj Gendlinova terapeutického vnímání je obsažen v publikacích: EXPERIENCING AND THE CREATION OF MEANING. (1962), FOCUSING. (1981), Focusing-Oriente Psychotherapy – A manual of the Experiential Method (1996).

### **Moshe Feldenkrais (1904-1984)**

Feldenkrais se narodil v Rusku a jako mladý, emigroval do Palestiny. Později studoval na Sorbonně a během roku 1930 pracoval v laboratoři Juliota Curie v Paříži. Jeho zájem o východní myšlení byl spojen s cvičením Ju Jitsu a byl jedním z prvních Evropanů, který získal černý pás. Po válce v roce 1950, se vrátil do Izraele, žil v Tel Avivu a pracoval především na problematice, lidského vědomí ve vztahu k somatické zkušenosti.

Pracoval s dětmi s mozkovou obrnou, byl spolupracovníkem Margaret Meadové (antropolog), Karla Pribrama (neurolog) a dalších. Jeho poznatky jsou využívány v neurologii (v Čechách Vojta, Vélé), v psychologii, v umění (houslista Yehudi Menuhin, dramatik Brook), ve sportu a rehabilitaci.

Vytvořil vlastní somatopsychickou metodu sebeuvědomování a autoregulace.

Dle Feldenkraise člověk jedná v souladu s obrazem, který si o sobě vytvořil. Obraz „Já“ se neustále vyvíjí v souvislosti s naším jednáním. *Je nutné přizpůsobovat se tomuto měnícímu se obrazu. Nepřizpůsobení se, znamená nepružnost a schématicnost v jednání. Má-li člověk změnit své chování, musí změnit svůj obraz o sobě.* Metodou korekce „Já“ je zvyšování kvality pohybu. Změna dynamiky jednání je totožná se změnou našeho „Já“. Přináší sebou pohybové změny a aktivuje všechny části těla.



## **Rozvoj psychomotorické terapie v Čechách inspirují:**

### **Lubomír Vašina**

Vašina je jedním z představitelů somatické psychoterapie pracující s tělem metodou biopsychického terapeutického přístupu k řešení psychických obtíží klientů. V popředí zájmu je vztah člověka k sobě, vztah mysli a těla.

To co vnímáme a prožíváme jako vlastní identitu, je výsledek vzájemně reagujících relativně stabilních emocionálních a kognitivních substruktur dynamického systému osobnosti. Tělo Vašina považuje za prostředek, který umožňuje propracovat vztah. Tělo je vždy přítomno, je zakotveno v realitě světa. Myšlenka sama o sobě toto zakotvení nemá, je nezávislá na času a prostoru. Právě zakotvenost mysli v těle dává člověku možnost k pochopení smysluplnosti světa a smyslu vlastní existence v něm (Vašina, 1995).

Tělesná cvičení zesilují vnímání sebe sama skrze vlastní tělo. Navozují situace k vyjadřování svých pocitů a k prožívání prostřednictvím svého těla. Učí zůstat v kontaktu se svým tělem při řešení myšlenkových operací (Diamant, 1998).

Pocit a prožitek - vnímání informací prostřednictvím svého těla, se tak stává reálným objektem jehož prostřednictvím může člověk svou činnost konfrontovat. Tělesný prožitek umožňuje pochopit nejen sebe sama, ale i smysl vlastní existence. Dává prostor pro vytvoření „Já“ a hranic „Já“ a neztratit se v „My“ (Vašina, 1999).

Při hledání sebe sama, jak píše Vašina, je nutné vrátit se na počátek vlastního vývoje. Osobnost se ve svém raném vývoji konstituuje kolem bazálního „Já“ jehož nejpodstatnější částí je v tomto období adekvátní vnímání tělesného „Já“ označované jako „tělesné schéma“. V rámci jeho rozvoje se utváří tak zvané „prožitkové Já“, „sociální Já“ a celá osobnostní struktura (Vašina, 2007).

### **Karel Hájek**

Hájek (Hájek, 2002) rozvíjí Gendlinovu koncepci (viz. Gendlin 1996). Za předmět zkoumání zvolil procesy mysli a těla. Duševní jevy (myšlenky, představy) jsou specifické tím, že v sobě nesou na sobě nezávislé významy. Domnívá se, že prožívání, které odpovídá svým významem tělesným pocitům, je podmínkou pro porozumění smyslu konkrétních životních situací. Účelem je popsat jednotlivé procesy na úrovni těla a mysli a poukázat na souvislosti těchto jevů se změnou osobnosti. Vytvořit podmínky pro to, aby významy nesené v obsazích mysli byly ověřovány a zpřesňovány ve vztahu s preverbálními významy tělesných pociťování. Tělesně zakotvené prožívání slouží k zachycení prožívaného významu. Kotvení (Moscovici, 1984 in Hájek, 2002) je proces, který vztahuje něco neznámého a rušivého do našeho systému kategorií. Znamená klasifikaci a pojmenování určité skutečnosti, která se tak pro nás stane méně ohrožující a dokážeme s ní lépe manipulovat. Tělesně zakotvené prožívání znamená pouhé spočívání mysli v tělesně ukotveném pocitu, který je nositelem prožívaného významu. Na základě změny prožívání jsou vyvíjeny nové způsoby jednání (Hájek, 2002).

### **Sport jako prostředek terapie.**

Slovo sport je anglosaského původu a odvozuje se od slova disport. Založení většiny dnes provozovaných nejoblíbenějších sportů na všeobecném základě - tj. na zásadě „pokud budeš

respektovat pravidla, můžeš hrát s námi, spadá do druhé poloviny 19. Století, do Anglie. Pojmem sport je dnes obvykle označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné, nebo porovnatelné s druhými sportovci (Hošek in Slepíčka, 2006, 2009). Takto vymezená pohybová činnost má své místo v behaviorálních, behaviorálně kognitivních terapiích a terapiích učení. Prvky sportovních činností, nebo systémy sportovních aktivit vymezených pravidly jsou pro svou pohybovou aktivitu a převážně neverbální přístupy vhodnou formou podpůrné terapie všech duševních postižení a chorob (onemocnění). Zohledněn musí být vždy somatický stav nemocného (Hátlová, 2003a, 2003b).

### **Ernst Jonny Kiphard (1923 – 2010)**

V Německu se v padesátých letech o prosazení psychomotoriky zaslouhuje E. J. Kiphard, původním povoláním artista. Po studiích tělesné výchovy a sportu na Univerzitě v Kolíně nad Rýnem, pracoval 25 let jako kvalifikovaný sportovní učitel na dětské a dorostové psychiatrii. Od roku 1955 vyvíjel Kiphard koncept psychomotorických cvičení a použil je ve Vestfálské psychiatrické klinice pro děti a mládež v Gütersloh. V jeho práci se odrážely poznatky o souvislosti mezi psychickým zážitkem a motorickým chováním“ (Kiphard 1995, 1996, 2001). V roce 1980 obhájil doktorskou práci a stal se profesorem na Sportpädagogik an die Johann Wolfgang Goethe-Universität ve Frankfurtu.

Sport je od počátků využíván v psychiatrii jako součást režimového programu léčby hospitalizovaných pacientů, jeho uvažováním hlavním účinkem je udržovat a zlepšovat somatický stav pacienta. Vedle účinků somatických byly pozorovány i pozitivní psychické účinky. Sportovně volené aktivity nacházíme pod názvem sportovní terapie, Kinezioterapie, psychomotorická terapie, ale i atletika, hry, gymnastika a další.

### **Pohybová terapie v české psychiatrii.**

Česká meziválečná psychiatrie se opírala o poznatky německé medicíny. Pro rozvoj pracovní a pohybové terapie v ústavech pro choromyslné měl zásadní význam Karol Matulay (1906 - 1998) který propagoval a zaváděl pracovní terapie a vedle ní další činnostní terapie, mezi nimi i terapeutické provádění léčebného tělocviku a sportu. Na pracovištích na kterých působil (v Martině, v Bratislavě, v Pezinoku) budoval hřiště a atletická sportoviště a sám prováděl s pacienty sportovní terapii (Tichý & Sedláčková, 1997). Psal odborná pojednání a pořádal praktické semináře, sám vedl sportovní terapii (Cupák & Vážný, 2007).

Po II. světové válce zájem o léčbu sportovními cvičeními stoupal. Mezi poválečnými psychiatry měl profesor Matulay řadu obdivovatelů, kteří se i v době nástupu farmakoterapie snažili prosadit léčbu aktivizačními terapiemi. Jejich snahy jsou dokumentovány vznikem doposud užívaných sportovních zařízení vybudovaných pacienty v rámci pracovní terapie .

Mezi ergoterapeuticky orientované psychiatry, kteří v širší míře zaváděli na svých odděleních sportovní činnosti v rámci podpůrné režimové léčby patřil Zdeněk Bašný (\*1920), který působil v největších českých psychiatrických léčebnách v Dobřanech a v Praze, Bohnicích. Na svých primariátech organizoval tělesná cvičení s aktivačními nebo relaxačními účinky. Postupně zařazoval do cvičení jednoduché jógové sestavy (Bašný (2000). Cvičení bylo voleno vzhledem

k diagnóze, závažnosti onemocnění, aktuálnímu psychosomatickému stavu nemocného a zaměření léčby. Na základě empirických zkušeností Bašného byly vytvořeny základy psychomotorické terapie, která se v České republice nazývala Kinezioterapie.

Jóga a její praktikování, na velmi dobré odborné úrovni, byla v Československu významným hnutím v 70. letech 20. stol. Jóga byla nejen široce praktikována, ale byla i zařazována do léčby somatických pacientů (viz. Velé, 1997) i psychiatrických pacientů (viz Nešpor, 1997; Bašný, 2000). Vědeckým výzkumem jógy z pohledu neurofyzilogické činnosti se v té době zabýval především neurofyzilog Dostálek (Ctibor Dostálek \*1928), který sledoval účinky jógových cvičení pomocí elektrofyzilogických měření. Zájem o jógu trvá doposud.

Další osobností je Jaroslav Skála (1916-1920) psychiatr, alkohololog, který vybudoval na pražské klinice alkoholových závislostí režimový systém léčby. Velkou roli v jeho životě i práci hrál sport.

*Po maturitě pokračoval ve studiu na lékařské fakultě a zároveň na Institutu tělesné výchovy. Po ukončení studií pracoval na pražské psychiatrické klinice. Byl vyslán na mezinárodní konferenci o alkoholismu do Bruselu, což mělo rozhodující význam pro směřování jeho profesionální dráhy. V září 1948 byl Skála s oddělením pro léčbu alkoholových závislostí přemístěn z psychiatrické léčebny na oddělené pracoviště, do budovy vedle kostela sv. Apolináře v Praze. Protialkoholní oddělení vedl Skála až do svého odchodu do důchodu v roce 1982.*

Během svého působení vypracoval Skála komplexní léčebný program závislostí v němž významnou část tvořila gymnastická cvičení (ranní rozvíčky), atletický běh (součástí léčby byl především běh (podle schopností pacienta se postupně uběhnutá vzdálenost zvyšovala). Tento systém se prosadil v léčbě závislostí po celé ČR a byl znám i v zahraničí. Postupně byl doplněn o nekontaktní míčové hry a cvičení jógy (práce Nešpora) a v současnosti dobrodružnou terapií využívajících prvků her a pobytu v přírodě „Adventure therapy“ ( viz Kirchner et al. 2001, 2009, 2011).

## **Rozvoj psychomotorické terapie v Čechách nejvíce ovlivňují:**

### **František Velé**

F.Velé po promoci r.1949 pracoval na psychiatrické klinice v Plzni. Pro nesouhlas s režimem byl odsouzen a následně pracoval jako dělník. Od roku 1953 působil v rehabilitačním ústavu v Jánských lázních a spolupracoval s neurologickou klinikou v Hradci Králové. V současnosti je docentem na katedře fyziologie fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, kterou pomáhal založit a kde prosazuje svůj přístup k fyzioterapii funkčních poruch hybného systému. Vychází z těchto předpokladů:

- Ontogenetický vývoj motoriky člověka je geneticky determinován, *preformovanými motorickými programy zakódovanými v primárních nervových sítích.*
- *Pohyb od počátku vývoje jedince probíhá zcela automaticky* a je pokračováním vývoje intrauterinního.
- To znamená, že i postup **vývoje pohybových schopností** je geneticky zakódován a se současným působením vnějších vlivů a motivace dochází k postupnému zrání nervového systému.

- "Hnacím motorem" motorické ontogeneze je motivace dítěte. Za předpokladu motivace dítěte se motoricky projevit, „*přání na něco dosáhnout*“, se objevují jisté svalové souhry, tvořící schopnost dítěte realizovat – uskutečnit své přání (in Kolář et al., 2009). To je charakterizováno vývojovými stupni. S postupem času se objevují na podkladě předchozí, nahodilé osobní zkušenosti, nové svalové souhry, které dítěti umožňují nový pohyb.
- Každý nižší stupeň vývoje je možné vysledovat ve stupni následujícím – vyšším. Kvalita zvládnutí jednotlivých stupňů se tak promítá do všech stupňů následného vývoje (Vélé, 1995).
- Mechanismy evoluční neuroplasticity se uplatňují v procesech motorického učení i v procesech reparace. Motorická plasticita je značná i po 6. roce věku a je funkční po celý život.
- Reparační schopnost hybných funkcí je značná, pokud jsou alespoň z části zachovány elementární spinální funkce, které realizují motoriku. Toho lze využít při nastartování volní motorické nadstavby a obnovit zdánlivě ztracené funkce (Vélé, 1997). Tento poznatek F.Vélé zkoumal i v terapii neurologicky nemocných dospělých pacientů a předpokládá ho i v léčbě psychiatrických pacientů.
- Domnívá se, že stimul pro spuštění reakce nemusí být výhradně tlakový, ale může mít jakoukoli kvalitu (zrakovou, sluchovou, prožitkovou). Podstatou je schopnost navodit změnu (Vélé, 1997).

### **Václav Hošek**

Roku 1990 Václav Hošek (t.č. děkan FTVS) podpořil na Univerzitě Karlově, Fakultě tělesné výchovy a sportu, vznik studijního oboru Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených a předmět Kinezioterapie – psychomotorická terapie psychiatrických pacientů, jehož garantem je Běla Hátlová.

### **Běla Hátlová**

Hátlová (Hátlová, 2003, 2010, 2011) v návaznosti na práce Pribrama, Piageta, Schildera, Vélého předpokládá, že změny navozené vědomým pohybem mají bezprostřední vliv na psychické funkce. Pohybový systém funguje jako celek. Vliv CNS, stejně jako vliv psychiky na motoriku je zásadní a pohyb je závislý stejně na vnitřních a vnějších senzoryckých podnětech.

Pohybové projevy jsou ovlivňovány motivačními pochody. Motivace je proces, který pohybové chování vyvolává a směřuje ho k určitému cíli, určuje intenzitu pohybové činnosti a její charakter. Chceme-li pozměnit charakteristické pohybové chování, je nutno vytvořit nové programy pro pohybové chování, přiřadit jim vysoký stupeň důležitosti (motivace, vůle) a upevnit je v paměti (*v souhlasu s neuropsychologií jsme přesvědčeni, že je kupevnění pohybových struktur zapotřebí spolupráce oblastí kortikálních (racionálních) a oblastí kortikosubkortikálních (emocionálních), oblasti limbického systému*). Aktivně prováděné změny v pohybu těla mohou vyvolat odpovídající změny v psychice.

V České republice byly publikovány studie zaměřené na ověření pohybových programů již v letech 1990-1994 Hátlová & Bašný, 1997- 2001 Hátlová & Bašný, Mrázek, Žďárková & Špůrková

& 1999-2001; Kirchner & 1999-2002, Adámková Ségard 2010,2011, Kynštová 2010 a další převážně ve spolupráci FTVS UK a Psychiatrickou léčebnou v Praze 8 – Bohnicích; Katedrou psychologie UJEP PF a FOKUSEm Ústí nad Labem. Cílem bylo ověřit kinezioterapeutické programy již používané a dále nově sestavené a to podle jejich nároků na pohybové, psychické a sociální potřeby léčby hospitalizovaných pacientů a klientů denního centra.

Obhájeny byly disertační práce řešící problematiku psychomotorické terapie:

Alena Špůrková: **Kinezioterapeutické programy v režimové léčbě dlouhodobě hospitalizovaných pacientů se schizofrenním onemocněním.**

Petra Chudějová Nothegger: *Psychomotorická terapie v procesu léčby depresivních pacientů.*

Milena Adámková Ségard: *Systematický přehled výzkumů ověřujících na pohyb nebo tělo zaměřenou terapii v rámci léčby onemocnění porucha příjmu potravy.*

Hana Kynštová: *Psychomotorická terapie v sociálně aktivizačních službách klientů se schizofrenním onemocněním.*

Každý rok je pořádán třídní mezinárodní seminář psychomotorické terapie (více informací lze nalézt na [www.psychomot.cz](http://www.psychomot.cz) , kde jsou přednášejícími zahraniční i čeští představitelé oboru.

Připraveno je studium Psychomotorika na úrovni univerzitního vzdělávání, které by mělo připravit odborníky v psychomotorice pro oblast základního vzdělávání, psychického zdraví v celé populaci a terapeutů pro zdravotní a sociální zařízení.

### **Současná situace oboru psychomotorická terapie.**

Psychomotorická terapie je založena na celostním pohledu na člověka a jeho bytí. Pojem zahrnuje poznávací, emoční a psychická hlediska a kapacitu bytí a jednání v psychosociální souvislosti. Předmětem působení je cíleně modelovaná vlastní pohybová aktivita nemocného. Pohybová aktivita má tělesnou i psychickou odezvu a je propojena s tématem tělesnosti. Odpovědi pacientů na psychomotorickou terapii jsou měřitelné a potvrzují sílu psychosomatických změn. Psychomotorická terapie je považována za alternativní terapii a může být součástí některých psychoterapeutických přístupů behaviorální, kognitivní, kognitivně behaviorální, psychodynamické terapie. Zahrnuje medicínské, psychologické, agogické, kineziologické a rehabilitační složky (Probst & Bosscher, 2001; Probst et al., 2010). Psychomotorická terapie je stále uvažována jako psychologická nebo fyzioterapeutická terapie.

### **Evropské fórum psychomotoriky (EFP).**

Během let se koncept psychomotoriky v Evropě vyvíjel. Jednotlivé země rozvíjely své koncepty izolovaně, nedocházelo k vzájemné spolupráci, Anglicky mluvící země vytvářely vlastní systém sportu pro handicapované který byl přijat také ve Skandinávii.

S nástupem internetu vznikla potřeba vzájemné konfrontace poznatků. V roce 1994 se patnáct evropských zemí rozhodlo toto úsilí formalizovat a v květnu roku 1995 byl uskutečněn první společný kongres v Marburgu v Německu. V září roku 1996, bylo založeno Evropské fórum psychomotoriky (EFP - European Forum of Psychomotricity). Jeho současným prezidentem je Rui Roque Fernando Martins , Associate Professor in the Faculty of Human Kinetics, Technical University of Lisbon (UTL).

V současné době *European Forum of Psychomotricity* sdružuje 15 členských zemí, které usměrňují svůj rozvoj v rámci „*Plan for strategic development of the European Forum of Psychomotricity*“. V březnu 2007 bylo EFP přijato do organizací propojených v rámci Evropské Unie. To dalo možnost propojit domovské stránky s dalšími organizacemi registrovanými v rámci EU (více na [www.psychomot.org](http://www.psychomot.org) ).

### **Guy Faulkner**

Od roku 1995 jsou na Evropských konferencích psychologie sportu (FEPSAC) častěji prezentovány studie které pojednávají o vlivu tělesných cvičení na psychický stav psychiatrických pacientů. Přehled anglicky publikovaných studií s tímto zaměřením publikoval Faulkner v roce 1999. Ve studii jsou uvedeny publikace českých autorů (Hátlová, Bašný, Mrázek, Žďárková). Faulkner se problematikou cvičení psychiatrických pacientů zabývá doposud (Faulkner 2001, 2006) a je nejvýznamnějším představitelem anglicky píšících autorů o dané problematice. V roce 2013 bude hlavním přednášejícím na IV. mezinárodním semináři psychomotoriky 9.-11.4. 2013 na UJEP v Ústí nad Labem a také na Kongresu psychomotoriky pořádaného v roce 2014 v České republice.

Téma cvičení psychiatrických pacientů v rámci podpůrné terapie se objevuje i v psychiatrických a psychologických odborných publikacích (Daley, 2002; Knapen, 2005,2010; **Sørensen, 2007**).

### **Michel Probst**

Hlavním představitelem psychomotorické terapie je Michel Probst, Vystudoval Rehabilitation Sciences and Physiotherapy a v postgraduálním studiu „Psychomotor therapy“ a „Relaxation Therapy“ na K.U. Leuven (Belgie). Od roku 1979 pracuje a následně i vede oddělení psychomotorické terapie v univerzitním centru Katolické Univerzity v Leuven (The University Psychiatric Centre K.U.Leuven, campus Kortenberg). Je prezidentem „The International Council of Physiotherapy in Psychiatry and Mental Health.“ Je členem komise pro vědu a výzkum Evropského fóra psychomotoriky (The European Forum of Psychomotricity). Publikoval řadu článků v oblasti psychomotorické terapie. Nejintenzivněji se zabývá poruchami příjmu potravy.

Pro znalost vývoje psychomotorické terapie je důležitá Probstova přehledová studie z roku 2010 „Psychomotor therapy and psychiatry: What s in Name“ publikovaná v Medicine Journal. Vybrané Probstovy publikace jsou i v českém překladu (Hátlová, 2010; Adámková, 2011) .

Přetrvávající problém v oblasti psychomotorické terapie vidíme souhlasně s Probstem V nedostatečné znalosti zdravotníků principů a metod psychomotorické terapie, které jsou podpořeny výsledky výzkumných prací. Tato neznalost vede k používání širokého pole alternativních metod, které nejsou založeny na odborném ověřování svého působení.

V tabulce 1. uvádíme přehled pohybových terapií užívaných v Evropě v léčbě psychiatrických pacientů. Tyto prostředky užívané jako terapie jsou zaměřeny na vlastní pohybovou aktivitu. Cvičení je vedeno k uvědomění si vlastního těla a jeho funkcí. Účelem je zlepšení psychického stavu. Tyto terapie se pohybují na kontinuu s jedním koncem s odkazem na fyzickou činnost a rehabilitaci a druhý konec se odkazuje na psychoterapie (Hölter, 1993).



Tabulka 1. Psychomotorické terapie a obdobné obsahově související terapie v Evropských zemích: (Probst et al., 2010)

**Psychomotorické a obdobné terapie v anglicky mluvících zemích:**

Pesso psychomotor therapy;  
Body and sensory awareness (Therapy);  
Playtherapy;  
Adventure therapy & Wilderness therapy & Outdoor therapy;  
Body oriented therapy & Body centred therapy

**Psychomotorické a obdobné terapie v německy mluvících zemích:**

Bewegungspsychotherapie  
Functionele Entspannungstherapie  
Integrative Bewegungstherapie  
Konzentrativbewegungstherapie  
Körperpsychotherapie  
Körperzentrierte psychotherapie  
Sporttherapie  
Mototherapie

**Psychomotorické a obdobné terapie ve francouzsky mluvících zemích:**

Thérapie à médiation corporelle;  
Somatothérapie;

**Psychomotorické a obdobné terapie v dalších evropských zemích:**

Psychomotorische therapie (The Netherlands & Belgium);  
Basic body awareness therapy (Scandinavian countries);  
Kinezioterapie (Czech Republic);  
Haptonomie & haptotherapy (The Netherlands)

**Obsahově související terapie Breathing therapies;**

Relaxation therapies: Sofrology, Progressive Relaxation, Autogenous Training; Mindfulness; Yoga;  
Massage therapy; Tai Chi and similar forms; Running therapy; Hydrotherapy; Hippotherapy;  
Feldenkrais; Eutonie; Postural  
Integration; Rolfing, ...

Nejrozvinutější systém pracovního zařazení a vzdělávání v psychomotorické terapii je ve vlámské části Belgie.

Od roku 1965 byly psychomotorické terapie systematicky integrovány do programů pro psychiatrické pacienty v Nizozemsku, Německu a Belgii. Ve Vlámské části Belgie je psychomotorická terapie vnímána jako podpůrná terapie. Je integrovanou součástí léčby psychiatrických pacientů s různými diagnózami, v souladu s mezinárodně uznávanými standardními modely.

**Slovo na závěr.**

Články psychomotorické terapie jsou dnes publikovány v nejrůznějších časopisech medicínských, fyziologických, neurofyziologických, fyzioterapeutických, psychologických,



sportovních a dalších. A ač se všech těchto oblastí psychomotorická terapie týká a pojmová rozmanitost může přinést obohacení, důležité je i sjednocení jejích myšlenek.

Proto vznikly monografické publikace iniciované českými autory ve spolupráci se zahraničními představiteli oboru, které se snaží se předestřít teoretické i praktické zázemí psychomotorické terapie. Jsou vydávány v českém a anglickém jazyce aby byly dostupné nejen české ale i ostatní odborné veřejnosti (Adámková Ségard 2010a, 2010b, 2011, Hátlová 2003a, 2003b, 2005, 2009, 2010, Kirchner 2011, Suchá 2012).

Široká poznatková základna je pro psychomotorickou terapii důležitá. Jedná se o oblast, kdy je těžké jedincem pokrýt všechny související obory, obor lékařství, psychologie, fyzioterapie, tělesné kultury, aplikovaného sportu a další. Proto je zde velmi důležitá komunikace, spolupráce a otevřenost novým poznatkům.

## Literatura:

Adámková Ségard, M., Hátlová, B. & Probst, M. (2010a): *Psychomotorická terapie v léčbě poruch příjmu potravy*. Praha: European Science and Art Publishing & Asociace psychologů sportu, 108. ISBN 978-80-87504-01-7.

Adámková Ségard, M., Hátlová, B. & Probst, M. (2010b). *Psychomotor therapy in the Treatment of Eating Disorders*. Ústí nad Labem: University of J. E. Purkyně in Ústí nad Labem 114. ISBN 978-80-7414-326-7. Adámková Ségard, M. & Hátlová, B. (2011). editoři. *Psychomotor Therapy in Mental Health Care*. Ústí nad Labem: University of J. E. Purkyně in Ústí nad Labem. 2011.s.100. ISBN 978-80-7414-439-4.

Aguirre Oar J.M. (1996): *Guimon Ugatechea, Vie et oeuvre de Julian de Ajuriaguerra*", Masson. |ISBN=2-225-84526-3

de Ajuriaguerra, J. (1980): *Manuel de psychiatrie de l'enfant*. Masson. ISBN 2-225-39688-4

de Ajuriaguerra, J. (1989): *L'Écriture de l'enfant*,. Tome 1. Delachaux & Niestle. ISBN 2-603-00670-

Bašný, Z. (2000): Jóga a schizofrenie. Sborník semináře českého svazu jógy: *Jóga v minulosti a přítomnosti*. Praha, český svaz jógy, 44-58.

Bergeron M & de Ajuriaguerra, J. (1993): *Bulletin de psychologie. Tome 46 (11–15), N°411, 1993; p. 637-638.*

Cupák, J. & Vážný, P. (2007): Prof. MUDr. Karol Matulay, milovník l'udi, prirody, rŕží a tenisu. Sto let od narodenia. *Česká a Slovenská psychiatrie*. 2007; vol.102, part 3, pp158. ISSN 1212-0383

Daley A.J. (2002): Exercise therapy and mental health in clinical populations: is exercise therapy a worthwhile intervention? *Adv. Psychiatr. Treatment* 2002; 8: 262-70.

Diamant, J., Vašina, L.(1998): *Kapitoly z neuropsychologie*. MU, Brno.

Faulkner, G & Bidle, S.J.H. (1999): Exercise as an Adjunct Treatment for Schizophrenia. A Review of Literature, United Kingdom, Loughborough University. *Journal of Mental Health* (1999) 8, 5, 441-457. ISSN 0963-823

Faulkner G. & Biddle S.J.H. (2001): Exercise and mental health: It's just not psychology! *Journal of Sports Sci.* 2001; 19: 433-44

Faulkner G. & Carless D. (2006): Physical activity and the process of psychiatric rehabilitation: Theoretical and methodological issues. *Psychiatr. Rehabil. Journal* 2006; 29: 258-66.

Feldenkrais, M.(1978): *Bewusstheit durch Bewegung*. Suhrkamp Taschenbuch. Berlin, Verlag.

Fox, K.R. (1997): *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fox, K.R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Fox, K.R. (1990): *The physical self perception profile manual*. Office for Health Promotion.

Gendlin, E. T. (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*. USA, Northwestern University Press.

- Gendlin, E. T. (1981): *Focusing*. New York, Bantam Dell.
- Gendlin, E. T. (1996): *Focusing-Oriented Psychotherapy – A manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press.
- Hájek, K. (1993): Tělesně zakotvené prožívání – focusing. *Konfrontace* 14.
- Hájek, K. (2002): *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti*. Velká Bíteš, Atelier satiterapie.
- Hájek, K. (2006): *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Portal, Praha.
- Hátlová, B. (2003a): *Kinezioterapie, pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. I. vyd. Praha, Karolinum, ISBN 80-246-0719-0
- Hátlová, B. (2003b): *Kinesiotherapy Movement Therapy in Psychiatric Treatment*. Czech Republic, Praha: Karolinum ISBN 80-246-0787-5
- Hátlová, B. & Suchá, J. (2005). *Kinezioterapie demencí*. Praha, Triton s.r.o. ISBN 80-7254-564-
- Hátlová, B. & Kirchner, J. (2009): *Terapeutické aplikace aktivit v přírodě*. Oddělení aktivit v přírodě, o.s. & Asociace psychologů sportu, 2009. ISBN 978-80-904094-8-4
- Hátlová, B. & Kirchner, J. editoři (2010): *Kapitoly z teorie psychomotorické terapie*. European Science and Art Publishing, o.s. & Asociace psychologů sportu. ISBN 978-80-87504-02-4
- Heveroch, A., & Frabša, F.S. (1926): *Zemské ústavy pro choromyslné v Čechách*. Praha: Zemský správní výbor v Čechách.
- Hölter G. (1993): *Mototherapie mit Erwachsenen*. Schöndorf: Hofmann
- Kiphard, E.J. (1995): *Psychomotorik und Familie - psychomotorische Förderpraxis im Umfeld von Therapie und Pädagogik. Modernes Lernen*, Dortmund, ISBN 3-8080-0352-9.
- Kiphard, E.J. (1996): *Unser Kind ist ungeschickt - Hilfen für das bewegungsauffällige Kind*. 4. Auflage, E. Reinhardt, München und Basel, ISBN 3-497-01404-4.
- Kiphard, E.J. (2001): *Motopädagogik*. 9. Auflage, Modernes Lernen, Dortmund, ISBN 3-8080-0486-X
- Kirchner, J. & Hátlová, B. (2011): *Teorie dobrodružné terapie*. European Science and Art Publishing, s.114. ISBN 978-80-8087504-12-3
- Knapen, J.; Van de Vliet, P.; Van Coppenolle, H. et al. (2005): Comparison of Changes in Physical Self-Concept, Global Self-Esteem, Depression and Anxiety following Two Different Psychomotor Therapy Programs in Nonpsychotic Psychiatric Inpatients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 2005.
- Knapen, J. et al. (2011). Psychomotorická terapie v Belgii evidence based přístup a doporučení pro terapii poruch nálad a úzkostných poruch. *Psychologie a její kontexty*.
- Kolář, P. et al. (2009): *Rehabilitace v klinické praxi*. Galén ISBN 978-80-7262-657-1
- Moscovici, S. (1973): Foreword. In C. Herzlich (Ed.), *Health and illness: A social psychological analysis* (pp. ix–xiv). London/New York: Academic Press

Moscovici, S. (1984): The phenomenon of social representations. In R. M. Farr and S. Moscovici (eds.), *Social Representations*. Cambridge, England: *Cambridge University Press*.

Nešpor, K.(2000): *Návykové chování a závislost*. Praha, Portál s.r.o.

Nejedlo, M. (2010) *Rudolf Steiner. Muž, který uměl všechno. Praha : Krásná paní, 2010*. ISBN 978-80-86713-67-0.

Piaget, J.(1952): *Origins of Intelligence in Childhood*. Rouletge and Kegan Paul.

Pribram, Karl H. (1969): *Brain and behaviour*. Hammondsworth: Penguin Books. ISBN 0-14-080521-4

Pribram, Karl (1971): *Languages of the brain; experimental paradoxes and principles in neuropsychology*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. ISBN 0-13-522730-5.

Pribram, Karl (1971): *Languages of the brain; experimental paradoxes and principles in neuropsychology*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. ISBN 0-13-522730-5

Pribram, Karl (1991): *Brain and perception: holonomy and structure in figural processing*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 0-89859-995-4.

Probst, M. & Bosscher,R.J. (2001): Psychomotorische therapie bij adolescenten [Psychomotor therapy in adolescents] In: Probst M, Bosscher RJ, Eds. *Ontwikkelingen in de Psychomotorische Therapie [Developments in psychomotor therapy]*. Zeist: Cure & CarePublishers 2001: pp. 51-61.

Probst, M., Knapen, J., Poot, G., Vacampfort, D. (2010): Psychomotor therapy and psychiatry: What s in Name? *Medicine Journal*, 2010, 2, 105-113

Rogers , C.R. & Dymond, R.F. (1954): *Psychotherapy and personality change: Co-ordinated research studies in the client-centered approach*. Chicago, University of Chicago Press.

Siguán M., (1994): Julián de Ajurriaguerra. In Memoriam: El hombre y la obra. 1911–1993, *Rev. Logop. Fon. Audiol.*, 14, 2, 73 – 84. NDB, vol. 21, pp. 323-33 (Volker Hess).

Simon, H.(1929): *Activere Krankenbehandlung in der Irrenanstalt von Dr. Hermann Simon*. Berlin und Liepzig 1929. Walter Gruyter & Co.

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006): *Psychologie sportu*. Karolinum, Praha, ISBN 80-246-1290-9

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009): *Psychologie sportu*. Karolinum, Praha, II. upravené vydání. ISBN 978\_80\_246\_1602\_5

Stackeová, D. (2011): The Physical Self-concept of Visitors to Fitness Centres. *ACTA UNIVERSITATIS CAROLINAE, KINANTROPOLOGICA*, 1, 2011, 47. Str. 47-60. ISSN 1212-1428

Suchá, J. & Hátlová, B. (2012). *Pohybové aktivity pro pacienty s demencí. Pfizer spol. s.r.o. ARI 201201001*

Suchá, J., Jindrová, I. & Hátlová, B. (2012). *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Portál s.r.o. 2012 s. (v tisku)

Tichý, M. Sedláčková, E.(1996): *Prof. MUDr. Karol Matulay - nestor slovenskej psychiatrie a neurológie*. Juga 1996, edice: Z dějin medicíny a farmacie ,svazek 2. pp. 128. ISBN - 80-85506-45-9

Tichý J. (2003): Somatognózie, tělesné schéma, fenomén tělového a viscerálního fantomu a fantomové bolesti. *Časopis lékařů českých* 2003; : 331-334

Véle, F. (1995): *Kineziologie posturálního systému*. Praha : Univerzita Karlova, 1995. ISBN 80-7184-100-5.

Véle, F.(1997): *Kineziologie pro klinickou praxi*. Praha : Grada, ISBN 80-7169-256-5.

Vašina, L. (1995): *Sanoterapie v psychosomatické praxi*. Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1995. 246 s. ISBN 80-210-1219-6

Vašina, L. (1999): *Sanoterapie: (jeden ze směrů somatické psychoterapie)*.. 1. vyd. Brno: Vydavatelství MU, 1999. 300 s. Řada psychologická. ISBN 80-210-2017-2.

Vašina, L. & Vychodilová, Z. (2002): Tělesné sebepojetí a somatická psychoterapie. In *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity*. Vyd. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-210-28-32-7, s. 65-88. ISSN 1211-3522.

Vašina, L. (2007): *Inspiromat somatické psychoterapie-sanoterapie*. Vyd. MU, Brno.

# **Jakým způsobem lze využít imaginaci a floating k nácviku sportovní dovednosti?**

## **How can be imagination and floatation use to practicing sports skill?**

*Veronika Kavková, Jitka Taušová, Marek Malůš*

### **Abstrakt**

Příspěvek vychází z teoretických poznatků z oblasti sportovní imaginace a techniky flotation REST (floating). Tyto poznatky jsou využity ve výzkumné části. Nastiňujeme v ní možnost, jak využít kombinaci těchto dvou technik v oblasti psychologie sportu, konkrétně k mentálnímu nácviku motorické dovednosti. Uvedená data jsou zatím předběžná, protože výzkum stále ještě probíhá. Testovali jsme vliv praktikování imaginace v kombinaci s floatingem na změnu výkonu v trestném hodu v basketbale. Výzkumný vzorek tvořilo 60 univerzitních studentů s malými basketbalovými zkušenostmi. Ti byli rozděleni do dvou skupin. První skupina kontrolní (bez intervence) a druhá experimentální, kombinující trénink imaginace s floatingem. Provedli jsme pretest-postestové měření účinku každé intervence, která trvala 14 dnů. Bylo zjištěno signifikantní zlepšení výkonu jak u kontrolní tak u experimentální skupiny. Floatingová skupina však v porovnání s kontrolní doznala signifikantní zlepšení v čistých zásazích.

### **Klíčová slova**

imaginace, flotation REST, floating, sportovní výkon, relaxační techniky

### **Abstract**

Contribution is based on theoretical knowledge of sports imagination and flotation REST. The data are used in the research section. Adumbrated in it the possibility to use a combination of these two techniques in the field of sport psychology, specifically to mental training of motor skill. These data are preliminary. We tested the influence of flotation together with imagery training on the free throw in basketball. The subjects (n=60) are university students with little experience with basketball. They were divided into two intervention groups. The first control group (no intervention) and the second experimental group ( flotation REST combined with imagery). We conducted pretest-posttest measurement to measure the impact of each intervention which lasted 14 days. There was a significant performance improvement in both the control and the experimental groups. However flotation group showed significant improvement in clean hit in comparison with the control group.

### **Key Words**

imagery, flotation REST, floating, sport performance, relaxation techniques

## Úvod

Technikou imaginace se v rámci výzkumu v oblasti psychologie sportu zabývá stále více výzkumníků (Gould, 2008; Morris et al., 2005; Singer et al., 2001; Slepíčka et al., 2006, Weinberg & Karageorghis, 2010). Podstatou této techniky je vytváření co nejkvalitnějších a nejživějších představ úspěšného vykonání toho, co chceme na svém výkonu zlepšit (Weinberg, 2008). Může jít například o konkrétní motorickou dovednost, specifickou herní strategii, vzrůst sebevědomí, motivace či redukce úzkosti. Tato technika má tedy ve sportu široké uplatnění. Poslední dobou se v rámci zvyšování účinku imaginace na sportovní výkon začíná pracovat s metodou flotační REST. Tato metoda tzv. floatingu je také využívána ve sportu především jako prostředek k dosažení relaxace. Kombinace těchto dvou technik je v psychologii sportu poměrně neobvyklá i když, jak vyplývá z výzkumů není nová. Existuje několik výzkumů, ze kterých lze odvodit, že floating může podporovat a zkvalitňovat imaginaci, kterou ve sportu používáme ke zlepšení výkonu (Lee & Hewitt, 1987, McAleney et al., 1990; Suedfeld & Bruno, 1990; Wagaman et al., 1991). V rámci pochopení teoretického východiska těchto dvou konceptů, rozepíši imaginaci a floating zvlášť. Ve druhé části práce shrnu doposud publikované výzkumy, které kombinují tyto dvě techniky za účelem zlepšení sportovního výkonu.

## Imaginace ve sportu

Při zběžném posouzení by se mohlo zdát, že imaginace a motorická činnost spolu nesouvisejí. Pokud si však uvědomíme princip, na kterém imaginace funguje, není překvapivé, že se o imaginaci začali zajímat jak sportovní psychologové tak samotní sportovci. Jedná se o tzv. **princip funkční shody** mezi představou pohybu a jejím vykonáváním, kdy se při pouhé představě pohybu v mozku a ve svalech zapojují stejné dráhy jako při samotné realizaci pohybu (Singer et al., 2001).

Pro to, aby byla imaginace pro sportovce přínosná, je třeba dodržovat několik pravidel:

### 1.) Živost představ

Do sportovní imaginace by mělo být zahrnuto co nejvíce smyslů. I když se o imaginaci mluví jako o „vizualizaci“, jsou důležité všechny smysly - kinetické, sluchové, hmatové, čichové. Kinetický smysl zahrnuje pocit pozice těla nebo pocit pohybu. Pokud užíváme více 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.

### 2.) Kontrola představ

Prakticky znamená schopnost do jaké míry umíme manipulovat s našimi představami. Jak moc je máme pod kontrolou. To je důležité právě při pohybových představách, kdy musíme umět ovládat daný pohyb v představě.

### 3.) Realnost představ

Důležitým principem ve sportovní imaginaci je princip reality. Ten je založen na tom, že bychom si měli představovat pouze to, co je pro nás dostupné, co jsme schopni svými silami dokázat.



#### **4.) Pravidelnost opakování**

Stejně jako fyzické procvičování vyžaduje jistou pravidelnost opakování, platí to samé i u imaginace. Ta by měla být prováděna každý den po dobu cca 15 minut. Celkový interval imaginace se odvíjí od toho, co si představujeme. Např. pro nácvik nové motorické dovednosti platí interval nejméně dva týdny.

Ve sportu se imaginace využívá především v těchto oblastech:

##### Učení se a nácvik dovedností

Jedním z nejčastějších využití imaginace je mentální procvičování sloužící k učení se a nácviku určité dovednosti. Někdy je imaginace požívaná tímto způsobem označována jako procvičování v imaginaci (imagery rehearsal). Užití imaginace tímto způsobem dovoluje sportovcům učit se a udržovat technické dovednosti pro svůj sport (Moris et al., 2005; Singer et al., 2001).

##### Taktické a herní dovednosti

Hráči a trenéři mohou použít imaginaci jako prostředek k rozvoji nebo vytváření 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. Vytváření představ toho, co potřebujeme udělat a možných alternativ může sportovcům pomoci učinit správné rozhodnutí v plánování jejich výkonů (Moris et al., 2005; Singer et al., 2001; Weinberg, 2008).

##### Soutěž a výkon

Aby se cítili pohodlněji a redukovali rozptýlení den před soutěží, mohou si sportovci představit závodění v místě konání. 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. To vše jim pomůže lépe se soustředit na výkon bez rozptylování (Moris et al., 2005; Singer et al., 2001; Weinberg, 2008).

##### Psychologické dovednosti

Imaginace může také ovlivnit sportovcův psychický stav. Může zvýšit psychologické dovednosti jako je koncentrace, sebevědomí, motivace a kontrola úzkosti. Představy mohou vytvořit pocity kompetence a úspěchu jako je provedení dobrého výkonu nebo správné vykonání dovednosti či vzrůst sportovcovi důvěry. Není proto překvapivé, že jsou techniky imaginace doporučovány sportovními psychology jako intervenční procedury ke zlepšení rozličných mentálních dovedností (Crust, 2005; Guillot & Collet, 2005; Moris et al., 2005).

## Zranění a těžký trénink

Protože je imaginace mentální aktivita a není spojena s fyzickým pohybem, může být její používání spojeno i se zraněním a těžkým tréninkem. Imaginace může být využita k usnadnění uzdravení se ze zranění, obzvláště měkkých tkání. Například pocity tepla a toku krve ke zraněnému místu mohou urychlit proces uzdravování. V průběhu zranění sportovci mohou také pracovat na svých motorických a taktických dovednostech alespoň v imaginaci, aby nevypadli z tréninku (Lyne et al., 2006).

## **REST**

Člověk je v dnešní době denně zahlcen spoustou podnětů, většina lidí běžně rozděluje pozornost mezi několik aktivit najednou, každý den řešíme různé těžkosti a starosti. Jsme intenzivně vystaveni stresu, který je z dlouhodobé perspektivy zdraví škodlivý. Z toho důvodu bylo vynalezena technika redukující množství působících podnětů na člověka, která se nazývá **REST (*Restricted Environmental stimulation Technique*)** (Lilly, 1956; Zubek, 1969).

Principem této techniky je co největší izolace člověka od okolních podnětů (Suedfeld, 1974; Zubek, 1956). Prakticky to znamená, že jedinec pobývá v absoluitní tmě a tichu (senzorická deprivace) po dobu několika hodin až dní (sociální deprivace) v závislosti na druhu techniky REST. Tato izolace může být prospěšná ať už z fyziologických tak z psychologických důvodů (Forgays a Belinson, 1986; Suedfeld a Borrie, 1999).

Technika REST má dvě základní podoby:

1. **CHAMBER REST:** člověk přebývá v malé místnosti, která je zařízena velmi jednoduše. K dispozici je postel, křeslo. Dotyčný se nachází v prostředí snížené stimulace (tma a ticho). Jídlo a pití jsou člověku poskytovány dle jeho potřeb. V místnosti je rovněž toaleta. Jedinec zůstává v tomto prostoru zpravidla 24 h či déle. V našich podmínkách je tato technika známá pod označení *Terapie tmou* či *Dukelterapie* (Kalwait, 2006).
2. **FLOTATION REST:** je realizována plaváním v nádrži s vodou (floatingový tank), která má tělesnou teplotu, obsahuje určitou koncentraci soli, což umožňuje, aby ponořený člověk mohl ležet bez obav na zádech a být nadnášen (angl. *float* = *nadnášet*, *plout na povrchu*). Floatingový tank je uzavřený, což vytváří prostředí totálního zatemnění a ticha. V tomto prostoru setrvá jedinec obvykle 45min (Lilly, 1956). V našich podmínkách je tato technika označována jako *floating*.

V současnosti se často (např. v lázeňství či ve sportu) pracuje s variantou flotation. V rámci sportu může být využit z několika důvodů, které jsou rozepsány v tabulce.

## **Použití flotation REST u sportovců:**

---

|                       |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tělesná oblast</b> | Zlepšuje cirkulaci krve<br>Zlepšuje funkci pohybového aparátu<br>Odstraňuje únavu<br>Urychluje léčbu po zlomeninách a vymknutích<br>Redukuje bolest<br>Urychluje odplavení kyseliny mléčné ze svalů<br>Očišťuje celý organismus |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                       |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duševní oblast</b> | Zmírňuje deprese<br>Pomáhá při úzkostech<br>Navozuje relaxaci<br>Podporuje tvorbu endorfinů<br>Synchronizuje obě mozkové hemisféry<br>Zvyšuje účinnost imaginace |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

### **Přehled stěžejních výzkumů kombinujících floating se sportovní imaginací**

Na začátek bych si dovolila poznamenat, že sportovní imaginaci v tomto textu nazývám tu imaginaci, která je využívána ve službách zlepšení sportovního výkonu či k nácviku elementární sportovní dovednosti. Kombinace relaxačních technik a nácviku imaginace ve sportu je součástí tzv. multimodálních metod (např. nácvik vizuomotorického chování, které kombinuje imaginaci, relaxaci a aktuální výkon; in Suedfeld & Bruno, 1990; Suinn, 1980). Kombinace těchto technik se používá proto, že jak imaginace, tak relaxace je usnadněna dočasným snížením okolní stimulace (např. REST technikou).

Za jeden z prvních výzkumů kombinující imaginaci s floatingem lze považovat americký výzkum z 80. let minulého století, provedený Leem a Hewitem (Lee & Hewitt, 1987). Studie zkoumala vliv flotation REST v kombinaci s imaginací na soutěžní výkon v gymnastice během státní kvalifikace a fyzické symptomy (sportovní zranění, zdraví obecně). Výsledný článek pak nese název:

#### ***Using visual imagery in a flotation tank to improve gymnastic performance and reduce physical symptoms***

Porbandy tvořily gymnastky, které byly rozděleny na začátečnice nebo pokročilé v soutěžním výkonu a s nižším nebo vyšším osobnostním rysem úzkostnosti. Gymnastky byly rozděleny do 3 podmínek:

1. *S imaginací praktikovanou na žíněnce*
2. *S imaginací praktikovanou ve flotation REST*
3. *Kontrolní (bez imaginace a flotation REST)*

Výsledkem ukázaly, že výkon byl vyšší a fyzické symptomy nižší u gymnastek, které praktikovaly imaginaci ve floatingovém tanku. Skupina s pouhou imaginací nebyla lepší než skupina kontrolní. Co se týče vyšší úzkostnosti, ta byla spojována jak s vyšším výkonovým skóre tak s vyšším skóre fyzických symptomů.

Za další zajímavý výzkum lze považovat výzkum Suedfelda, který je zároveň průkopníkem a vedoucí postavou v oblasti vědeckého zkoumání floatingu a Bruna (Suedfeld & Bruno, 1990). Tato studie pracovala s univerzitními studenty dobrovolníky ke zjištění jejich basketbalové dovednosti (střelba na koš). Článek nese název:

### ***Flotation REST and Imagery in the Improvement of Athletic Performance***

Byli zde zařazeni studenti, kteří hráli basketbal buď příležitostně nebo vůbec. Vzorek tvořilo celkem 20 mužů a 10 žen. Výzkum probíhal po dobu 3dnů:

1. den: vlastní výpovědi o dovednosti a výkonový pretest
2. den: provádění imaginace během výzkumných podmínek
3. den: výkonový posttest

Pretest i posttest začal pěti cvičnými hody poté následovalo 20 platných hodů kdy po 10. následovala krátká přestávka.

Nácvik imaginace probíhal ve 3 výzkumných podmínkách a obsahoval hodinový poslech nahrávky řízené imaginace týkající se basketbalového hodu a poté nácvik bez nahrávky.

Výzkumný vzorek tvořily 3 skupiny ve 3 podmínkách.

1. *Flotation REST* (floating)
2. *Alpha chair* (relaxace)
3. *Kontrolní* (sezení v místnosti v křesle)

Výsledky zlepšení v posttestu byly: +37%, +13%, a - 11 % pro jednotlivé skupiny. Skupiny se lišily v úrovni basketbalových dovedností. Ačkoliv největší úroveň byla u 2. skupiny (alpha chair), neukázal se signifikantní rozdíl.

Výzkum, který se zaměřil na výkon v tenise, nese název:

### ***Effects of flotation restricted environmental stimulation on intercollegiate tennis performance***

Studie zkoumala vliv flotation REST s imaginací na soutěžní **výkon univerzitní tenistů** (McAleney, Barabasz, A., Barabasz, M., 1990).

Výzkumný vzorek tvořilo 20 tenistů (10 mužů a 10 žen). Sportovní výkon (první podání) byl zjišťován v meziuniverzitní soutěži způsobem pre-posttestového měření. Výsledky v posttestu ukázaly, že tenisté, kteří podstoupili flotation REST v kombinaci s imaginací podávali signifikantně lepší výkon než skupina pouze s imaginací. Zjištění naznačují, že flotation REST lze využít pro zvýšení výkonu u sportovců s dobře naučenou motorickou dovedností.

A jako poslední ještě uvedu jeden z relativně novějších výzkumů, který se zabývá zlepšení přesnosti v motorické dovednosti:

### ***Enhancing Perceptual-Motor Accuracy Through Flotation REST***

Tato studie kombinovala flotation REST s imaginacním tréninkem a relaxací ke zlepšení **přesnosti hodu šipkami** u začátečníků, středně pokročilých a expertních hráčů (Suedfeld, Collier, Bruce & Hartnett, 1993).

Výzkumný vzorek tvořilo 40 univerzitních studentů (32 mužů a 8 žen), kteří hráli šipky nejméně dvakrát v průběhu předchozího roku. Pretest i posttest začal deseti cvičnými hody poté následovalo 20 platných hodů.

Vzorek byl rozdělen do 4 skupin ve 4 podmínkách.

1. *Imaginace samotná* (poslech 13 minutové nahrávky na zlepšení hodu, nácvik bez poslechu)
2. *Flotation REST samotná*
3. *Kombinace REST a imaginace* (poslech nahrávky v průběhu floatingu)
4. *Kontrolní* (sezení v místnosti v křesle)

Bylo zjištěno, že REST samotná a REST kombinovaná s imaginací či relaxací má podobné účinky na zvýšení výkonu. Změna se pohybovala okolo +12% v test-retestovém měření. Samotná imaginace v test-retestovém měření nevykázala žádné změny. Výsledky ukazují, že v oblasti percepčně motorické koordinace REST není pouhým potenciátorem dalších technik (imaginace, relaxace), ale je užitečnou a účinnou intervencí sama o sobě.

Vybrané studie jsou pouhým zlomkem, jak lze s imaginací a floatingem společně pracovat. Záměrně jsem vybrala ty nejzajímavější, s poměrně jednoduchým designem, který nám pomůže lépe se v nastavených podmínkách experiment orientovat. Většina studií provedených na toto téma by potřebovala být potvrzena následujícími výzkumy. Přesto naznačují jisté možnosti, kam lze s "pohou" imaginací v rámci psychologie sportu postoupit dál.

### **Závěr**

V rámci zvyšování výkonnosti je v poslední době kladen stále větší důraz na psychologické techniky. Jednou z těchto technik je i imaginace. Ta má v rámci sportu velký potenciál využití. Jelikož je to technika docela nenáročná na své provedení, lze ji zefektivnit tím, že k ní přidáme další techniku s podobným účinkem. Technika flotation REST se ukázala jako vhodná kombinace. Jelikož flotation REST zvyšuje sportovní výkon sama o sobě (není součástí tohoto textu), bylo možné předpokládat, že obě dvě techniky dohromady navzájem zesílí svůj vliv na zvýšení výkonnosti. V popsáných výzkumech je to zřejmé. Jak můžeme vidět z datace těchto výzkumů, byla kombinace flotation REST a imaginace zkoumána převážně v 90. letech. Za poslední desetiletí jsem nenalezla žádný nově provedený výzkum, ale jen revizi již provedených. Těžko říci čím to může být. Buď jsem dostatečně neprozkoumala veškeré databáze nebo se to v zahraničí považuje za natolik prokázaný jev, že jej není třeba dále zkoumat. Tak jak tak, považujeme za důležité provést podobný výzkum na české populaci.

## Literatura

- Crust, L. (2005). *Sport Psychology – the will to win*. London: Peak Performance Publishing.
- Forgays, D. G., Belinson, M. J. (1986). Is flotation isolation a relaxing environment? *Journal of Environmental Psychology*, 6(1), 19-34. Retrieved 17.1. 2011 from SCOPUS database on the WWW: [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Guillot, A., Collet, C. (2005). Duration of Mentally Simulated Movement. *Journal of Motor Behavior*, 37 (1), 10+. Retrieved April 12, 2011 from SPORTDISCUS database on the WWW: [www.sportdiscus.com](http://www.sportdiscus.com)
- Kalweit, H. (2006). *Dunkeltherapie - Léčba tmou a vize vnitřního světla*. Praha: Eminent.
- Karageorghis, C., I. & Terry, P. C. (2010). *Inside sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Lee, A. B., & Hewitt, J. (1987). Using visual imagery in a flotation tank to improve gymnastic performance and reduce physical symptoms. *International Journal of Sport Psychology*, 18(3), p. 223-230. Retrieved 12.9.2011 from SPORTDISCUS database on the WWW: [www.sportdiscus.com](http://www.sportdiscus.com)
- Lilly, J., C. (1956). Mental effects of reduction of ordinary levels of physical stimuli on intact, healthy persons. *Psychiatric Research Reports*, 67(5), 1-9. Retrieved 17.2. , 2011 from PSYCINFO database on the WWW: [www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/Morris, T., Spittle, M., Watt, A. P. \(2005\). Imagery in sport. Champaign: Human Kinetics](http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/Morris, T., Spittle, M., Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Champaign: Human Kinetics)
- Lynne, E., Hare, R., Mullen, R. (2006). Imagery Use During Rehabilitation From Injury. *Journal of Imagery research in sport and physical activity*, 23(1) 25+. Retrieved 14.10. 2007, from BEPRESS database on the WWW: <http://www.bepress.com/jirspa/vol1/iss1/art1>
- McAleney, P. J., Barabasz, A., & Barabasz, M. (1990). Effects of flotation restricted environmental stimulation on intercollegiate tennis performance. *Perceptual & Motor Skills*, 71(3), 1023-1028. Retrieved 12.9.2011 from SCOPUS database on the WWW: [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Singer, R., Hausenblas, H., Janelle, Ch. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Suedfeld, P. (1974). Psychological research on the effects of social isolation. *Canadian Psychologist*, 15(1), 1-15. Retrieved 17.2. 2011 from EBSCO database on the WWW: [www.ebsco.com](http://www.ebsco.com)
- Suedfeld, P., Borrie, R. A. (1999). Health and Therapeutic Applications of Chamber and Flotation Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST). *Psychology and Health*, 14(1), 545-566. Retrieved 12.4. 2011 from SPORTDISCUS database on the WWW: [www.sportdiscus.com](http://www.sportdiscus.com)
- Suedfeld, P., & Bruno, T. (1990). Flotation REST and Imagery in the Improvement of Athletic Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(1), 82+. Retrieved 12.9. from SPORTDISCUS database on the WWW: [www.sportdiscus.com](http://www.sportdiscus.com)

Suedfeld, P., Collier, D. E., & Hartnett, B. D. G. (1993). Enhancing Perceptual-Motor Accuracy Through Flotation REST. , *Sport Psychologist*, 7(2), 151-159. Retrieved 12.9.2011 from SPORTDISCUS database on the WWW: [www.sportdiscus.com](http://www.sportdiscus.com)

Weinberg, R. S., Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Zubek, J., P. (1969). *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. New York: Appleton-Century-Crofts.



# Využití autogenního tréninku v praxi

## The use of autogenic training in practice

*Lenka Kovářová, Eva Radová, Karel Kovář*

### Abstrakt

Psychologická příprava je nezbytným nástrojem v činnosti trenéra. Praxe v této problematice však zaostává za vyučovanou teorií. Autogenní trénink představuje jednu z relaxačních technik, která umožňuje ovlivnění psychických stavů organismu.

Cílem práce bylo vytvořit multimediální učební pomůcku autogenního tréninku, která společně s písemným učebním textem přinese sportovcům a trenérům praktickou pomůcku pro zdokonalení své trenérské činnosti a zlepšení sportovních výkonů pomocí této psychorelaxační metody.

Pro zajištění co nejširšího využití této multimediální učebnice jsme vytvořili několik verzí zvukových nahrávek autogenního tréninku (krátkou a plnou), dále verze dle zaměření (aktivizační, relaxační) a verze pro různé druhy sportů (individuální, kolektivní). Výsledkem je multimediální učebnice, kterou je možno nalézt na internetových stránkách UK FTVS: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/index.html>.

### Klíčová slova

relaxace, předzávodní stav, regulace, multimediální učebnice

### Abstract

Psychological preparation is an essential tool in coaches' activities. Practice in this area is lagging for teaching theory. Autogenic training is one of the relaxation techniques, that allows influence psychological states of the organism.

The aim was to create a multimedia teaching tool autogenic training, which, together with a written lecture notes for athletes and coaches to bring practical aid to improve their coaching and improving athletic performance using this method.

To ensure the widest possible use of multimedia textbooks, we have created several versions of audio recordings autogenic training (short and full), as well as versions of specialization (activation, relaxation), and versions for different kinds of sports (individual and collective). The result is a multimedia textbook, which can be found on the website of UK FTVS: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/index.html>.

### Key Words

relaxation, pre-race condition, control, multimedia textbooks

## Úvod do problému

Dlouhodobé přehledy sportovních výsledků ukazují, že rozdíly ve výkonnosti vrcholových sportovců se v sportovních odvětvích a disciplínách stále zmenšují. Při detailnějším pohledu na faktory ovlivňující sportovní výkon a zejména pak na ukazatele tělesné připravenosti nejlepších závodníků je obtížné identifikovat odlišnosti. To s sebou přináší jednak velké kouzlo?, ale i jistý druh nebezpečí. Vrcholový sport se tím již dávno vymanil ze sféry hry a pro samotné sportovce ale i trenéry a celé realizační týmy nabývá významu odpovědné a vážné práce. Vymizelo kouzlo spontánnosti, hravosti a humoru (Hošek, 2004).

Veřejnost si žádá od sportovců stále kvalitnější výkony. Člověk jako biologická bytost má však své limity a už po mnoho desítek let zůstává ve své podstatě fylogeneticky nezměněný. Pomíneme-li zneužívání zakázaných podpůrných prostředků, které neoddiskutovatelně poškozují zdraví sportovců, pak možností jak zlepšit sportovní výkon moc není. I znalost problematiky sportovního tréninku a jeho působení na organismus sportovce a moderní technologie při výrobě sportovního vybavení již rozhodně nejsou žádnou novinkou ve světě špičkového, vrcholového pojetí sportu.

Velký prostor se nyní otevírá vědní disciplíně, která do sportu začíná nekompromisně vstupovat, a tou je psychologie, resp. psychologie sportu. S dynamickým rozvojem psychiatrie a psychologie v posledních několika desetiletích se otvírá nová oblast zlepšování sportovního výkonu. Metody a techniky používané u psychicky nemocných pacientů se s velkým úspěchem začínají používat i u sportovců jak k regulaci předstartovních stavů, tak k lepšímu zvládnutí tréninkového procesu a tím ke zlepšení celkové výkonnosti sportovce.

Jde o relativně nový vědní obor ve sportu, kdy uplatnění teoretických poznatků do praxe je stále ještě v počátcích, ale jehož význam si stále více trenérů i sportovců uvědomuje. Přítomnost psychologů nebo psychiatrů v realizačních týmech se již v těchto letech začíná stávat samozřejmostí všech úspěšných reprezentačních týmů a to zejména v zahraničí.

Psychologická příprava je nezbytným nástrojem v činnosti trenéra a učitele. Praxe v této problematice však zaostává za vyučovanou teorií. Autogenní trénink představuje jednu z relaxačních technik, která umožňuje ovlivnění psychických stavů organismu. Studijní opory vztahující se k tomuto aktuálnímu tématu však v současnosti chybějí. Na českém trhu bylo zatím uveřejněno pouze několik publikací s touto tematikou (např. Vojáček, 1988; Hašto, 2004; Svojtka & col. 2008). Kombinace textu se zvukovou nahrávkou zatím není samostatně řešena a využití autogenního tréninku ve sportu se stává problematičtější.

Autogenní trénink je, alespoň v Evropě, nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Jelikož tonus kosterního svalstva lze vůlí měnit, je zde dána možnost využití záměrné svalové relaxace k dosažení psychického uvolnění a ovlivnění orgánových funkcí řízených vegetativní nervovou soustavou. Relaxovaný stav při omezení zevních podnětů s pohroužením se do duševního klidu je zároveň vhodný pro autosugestivní ovlivnění, jehož účinky při častém opakování přesahují a umocňují dosah prosté relaxace. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz (1887-1970), který vedle analytických přístupů

zdůrazňoval význam tzv. aktivně klinických metod: hypnózy, sugesce, relaxace a tréninku (Kratochvíl, 2002).

Jádrem nižšího stupně je 6 postupně nacvičovaných úkolů, při nichž dosahujeme uvolnění v různých částech a orgánech těla ve spojení s koncentrací na příslušné subjektivní pocity. Předpokladem je zvládnutí celkové svalové relaxace. Cvičení postupují v tomto sledu:

1. Cvičení tíhy
2. Cvičení tepla
3. Regulace srdeční činnosti
4. Koncentrace na dech
5. Regulace břišních orgánů
6. Koncentrace na oblast hlavy a čela

Končí se vždy odvoláním relaxace za použití energicky vyslovených formulek „paže napnout, zhluboka dýchat, otevřít oči“. Pouze před spaním je možno nechat relaxaci plynule přejít ve spánek.

Cvičení se provádí třikrát denně, a to 3-5min. Při nácviku se jako průměrná doba zvládnutí jednoho cvičení uvádí 14 dní, na zvládnutí celého základního autogenního tréninku je potřeba tři měsíců. Po nácviku standardního autogenního tréninku můžeme přistoupit ke konkrétním problémům závodníka. Ten si ve stavu pohroužení do sebe představuje žádoucí zásady jako skutečnost a autosugestivně si je vštěpuje v individuálně vytvořených formulkách („formelhafter Vorsatzbildung“ podle Schultze). Lze rozlišovat fyziologicky zaměřené formulky a intenční formulky.

- Fyziologicky zaměřené formulky: směřují k posílení účinků navozovaných již standardním cvičením, přičemž jsou specificky zaměřeny na funkci orgánů, v nichž závodník pociťuje potíže (př. dýchám klidně a pravidelně, nohy jsou lehké).
- Invenční formulky: jsou orientovány na změnu duševních funkcí, postojů nebo chování. Mohou být neutralizující, zaměřující nebo posilující.

Formulka má být krátká, jasná a pokud možno kladná (Kratochvíl, 2002).

Zařazení autogenního tréninku do přípravy sportovce předpokládá buď vysokou edukovanost a zkušenosti s relaxačními metodami závodníka nebo vyžadují asistenci vyškoleného pracovníka.

## Cíl

Cílem bylo vytvořit multimediální učební pomůcku autogenního tréninku, která společně s plánovaným písemným učebním textem přinese sportovcům a trenérům praktickou pomůcku pro zdokonalení své trenérské činnosti a zlepšení sportovních výkonů pomocí této psychorelaxační metody. Pro zajištění co nejširšího využití této multimediální učebnice vytvoříme několik verzí zvukových nahrávek autogenního tréninku (krátkou a plnou), dále verze dle zaměření (aktivizační, relaxační) a verze pro různé druhy sportů (individuální, kolektivní).

## Metodika

Realizace projektu probíhala v šesti etapách:

1. Příprava a shromažďování informací a materiálů týkajících se dané problematiky.
2. Vypracování návrhů textů pro jednotlivé verze autogenního tréninku.

3. Nahrávání textů do zvukové podoby (hlas, hudba).
4. Zpracování zvukových nahrávek.
5. Převedení textových a zvukových materiálů do designu multimediální učebnice.
6. Umístění kompletní učebnice v internetovém prostředí na webových stránkách UK FTVS k volnému stažení.

Hlas všem nahrávkám propůjčil herec Divadla J. K. Tyla v Plzni Pavel Pavlovský. Všechny zvukové i hudební nahrávky byly pořízeny v nahrávacím studiu Českého rozhlasu Plzeň. Projekt vznikl za podpory Fondu rozvoje vysokých škol č. 437/2011.

## Výsledky

Výsledkem projektu je multimediální učebnice autogenního tréninku pro sportovce, kterou je možno nalézt na internetových stránkách fakulty (FTVS UK):

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/index.html>. V rámci učebnice se dozví čtenář, co je to autogenní trénink, jednotlivé kroky autogenního tréninku a podmínky pro jeho nácvik. Dále ucelenou didaktiku AT a informace o problémech, se kterými se můžeme v rámci nácviku setkat. Ke stažení jsou k dispozici jednak postupné kroky v nácviku AT (nácvik uvolnění, pocitu tíhy, pocitu tepla, koncentrace na dech, koncentrace na srdeční činnost, pocitu tepla v břiše a chladu na čele), dále celá i zkrácená verze AT, modifikace pro kolektivní a individuální sporty a učební text ve formátu PDF. K dispozici jsou kromě informací o autorech i seznam literatury, která se problematikou AT v České republice zabývá. S multimediální učebnicí je možno pracovat na internetu, dále jsme zvolili formu CD, která je přístupna ve studovně a Ústřední tělovýchovné knihovně UK FTVS.

Učebnice je šířena zdarma.

## Diskuze a Závěry

Kombinovaná dokumentace textu a zvukové nahrávky (hlas, hudba), které je součástí multimediální učebnice, s sebou nese potenciál víceúrovňového sdělení. Díky takovéto studijní opoře by si sportovci měli rychleji a efektivně osvojit tuto metody relaxační techniky a následně ji zařadit do sportovní přípravy.

Pomůcka má široké využití; může sloužit jak sportovcům v oblasti vrcholového a výkonnostního sportu tak trenérům ve sportovních klubech a Sportovních center mládeže. Forma autogenního tréninku, kterou Vám zde nabízíme, je mírnou modifikací klasického autogenního tréninku dr. Schultze z 30. let minulého století. Autor používal jasné, krátké, stále se opakující formulky, např. „Pravá ruka je těžká, pravá ruka je těžká“, atd., ale současné zkušenosti ukázaly, že je účinnější a pro cvičícího většinou i přijatelnější, pracovat s pomocnými představami např.: „Celé tělo je těžké, jako by byl pod Vámi dlouhý magnet, který Vás přitahuje k zemi“, apod.

Klasický autogenní trénink začíná zaměřením na tíhu. Předpokládá se, že je již cvičící uvolněn. Ale právě uvolnění může člověku, žijícímu v současné civilizaci, stresu, dělat potíže. Proto je vhodné zaměřit se v úvodu na nácvik relaxace a prožít si rozdíl mezi napětím celého těla a uvolněním.

Dr. Schultz zařazoval koncentraci na srdeční činnost před koncentrací na dech. Opačné pořadí je ale snazší, proto i nyní doporučovanější.

Nácvik, který standardně probíhal pod vedením terapeuta, např. psychologa po jednotlivých krocích, směřoval k tomu, aby byl klient schopen cvičit AT sám, bez vedení. Tato metoda se ale v posledních desetiletích stala natolik oblíbenou a rozšířenou, že se z praktických důvodů používají nahrávky na nejrůznějších nosičích. Ideální by ovšem bylo, kdybyste tuto nahrávku používali jen jako instruktáž pro osvojení dovednosti, která supluje terapeuta, a po jejím ovládnutí se pokusili pokračovat ve cvičení autogenního tréninku sami. Pak by se jednalo o skutečný autogenní trénink v pravém významu toho pojmu, při cvičení byste byli nezávislí, autonomní.

## **Použitá literatura**

Hašto, J. (2004). *Autogenní trénink*. Praha: Triton.

Hošek, V., Kobylka, J. & Slepíčka, P. (2004). *Průvodce psychologií sportu*. Kladno: Multiprint.

Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.

Slepíčka, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Svojtka, P. & kol. (2008). *Autogenní trénink*. Praha: Svojtka & kol.

Vojáček, K. (1988). *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum.

*Článek vznikl za podpory Fondu rozvoje vysokých škol č. 437/2011 a VZ MSM 0021620864*

# **Analýza vybraných osobnostných charakteristík pretekárov VŠC Dukla Banská Bystrica v modernom päťboji**

## **Analysis of the personal characteristics of modern pentathletes in VŠC Dukla Banská Bystrica**

*Lucia Krsňáková*

### **Abstrakt**

Cieľom tohto príspevku bolo analyzovať vybrané osobnostné charakteristiky moderných päťbojárov VŠC Dukly Banská Bystrica. Teoretické údaje sme získali štúdiom literárnych prameňov, ktoré sú uvedené v zozname bibliografických odkazov. Ostatné údaje sme získali pozorovaním a testovaním. Výsledky boli podrobené analýze a sú zobrazené v grafoch. Spoznanie vybraných osobnostných charakteristík v tomto príspevku môže napomôcť trénerom pri práci s modernými päťbojármi.

### **Klíčová slova**

moderný päťboj, osobnosť športovca, športová príprava.

### **Abstract**

Our goal is analyze personal characteristics of modern pentathletes. We get theoretical information from studying literal sources, which are attached in list of bibliographical terms. Other informations are gained from observation and testing. Results were analyzed and they are pictured in graphs. There are some recommendations for trainers of modern pentathlon for better cooperation with pentathletes.

### **Key Words**

modern pentathlon, personality of the athlete, sport preparation.



## Úvod

Moderný päťboj patrí k športom s dlhodobou tradíciou. Založil ho barón Pierre de Coubertin s úmyslom zachovať myšlienku antického päťboja t.j. výchovy všestranného športovca a harmonického rozvoja osobnosti. Na rozdiel od antického päťboja, vybral pre neho moderné disciplíny : streľbu, šerm, plávanie, jazdu na koni, beh a nazval ho moderným päťbojom.

Tento šport sa po prvýkrát predstavil v programe novovekých olympijských hier v Štokholme v roku 1912 a od tohto roku nechýbal ani na jedných olympijských hrách. Pre svoju náročnosť bol pôvodne armádnym športom a právo štartovať mali výlučne len vyšší dôstojníci. Časom sa však predstavili v tomto športe pod olympijskými kruhmi aj ženy, konkrétne v roku 2000 na olympiáde v Sydney.

Sama som reprezentantkou Slovenska v modernom päťboji a myslím si že poznanie osobnostných charakteristík moderných päťbojárov môže napomôcť trénerom pri práci s nimi.

## Teoretické východiská

### Moderný päťboj

Moderný päťboj je jedným z tradičných olympijských športov, podobne však ako mnohé športy aj on sa prispôboval požiadavkám doby a menil svoje pravidlá. Nikdy však nezmenil päť disciplín, z ktorých sa od svojho vzniku skladá. V súčasnosti päťbojárska súťaž začína šermom. Šermuje sa kordom systémom každý s každým na jeden zásah. Časový limit na zasiahnutie súpera na ľubovoľnú časť tela je jedna minúta. Pretekár získa 1000 bodov ak dosiahne 70% víťazstiev vo všetkých zápasoch. Bodová hodnota za jedno víťazstvo je daná tabuľkou a je závislá od počtu zápasov.

Druhou disciplínou je plávanie na 200 metrov voľným spôsobom. Časom 2:30 (2 min. 30 sek.) získava pretekár (aj pretekárka) 1000 bodov. V nedávnej minulosti ešte v roku 2008 získavali pretekárky 1000 bodov za čas 2:40, ale keďže takto v súčasnosti už žiadna vrcholová pretekárka nepláva, tak posunuli hranicu 1000 bodov na 2:30, rovnako ako majú muži. Každá jedna sekunda je 12 bodov. Výsledný čas sa zaokrúhľuje na 1/3 sekundy.

Treťou disciplínou v poradí je jazda na koni. Každý pretekár absolvuje parkúr z 12 prekážkami a 15 skokmi (niektoré prekážky sú dvojskok, prípadne trojskok). Maximálna výška prekážok je 120 cm a dĺžka parkúru 350 – 450 metrov. Na zoznámenie sa s koňom (opracovanie) majú pretekári 20 minút. Ako základ dostávajú päťbojári 1200 bodov. Od tejto hodnoty sa odpočítavajú chyby na parkúre (napr. zhodenie prekážky, odmietnutie poslušnosti, prekročenie časového limitu, pád, preskočenie prekážky mimo poradia atď.), (Novotný, 1997).

Poslednou disciplínou moderného päťboja je kombinovaná disciplína behu a streľby. Prvý pretekár po troch disciplínach vybieha v čase 0:00 a ďalší pretekári sú púšťaní na trať s časovou stratou zodpovedajúcou ich bodovej strate na doposiaľ vedúceho pretekára. Strelnica je vzdialená 40 metrov od štartovacieho územia. Pretekár na nej absolvuje streľbu na 5 sklopných terčov, po ktorých zostrelení môže opustiť strelnicu. Časový limit na zostrelenie terčov je 70 sek. po ktorom je pretekár púšťaný na trať aj keď nezostrelí všetky terče. Nasleduje beh na jeden

kilometer po ktorom pretekár absolvuje druhú streľbu. Takýmto spôsobom päťbojár absolvuje 3 streľby na sklopné terče a odbehne 3 krát 1 kilometer (UIPM, 2012).

### **Osobnosť športovca**

Termín osobnosť bol prevzatý z latinského termínu persona – osoba, s ktorého sa v stredovekej latinčine vyvinul personalitas. Pôvodne znamenal masku kt. používali antickí herci. Maska mala špecifický výraz kt. poukazoval aj na povahu daného človeka (Zusková a kol. 2010). Osobnostné odlišnosti športovca od bežnej populácie sú vyššia emočná stabilita, extravergia, agresivita, sebavedomie, psychická odolnosť, vodcovské schopnosti, asertivita a nižší neurocizmus (Cox 1994).

Každý šport ako špecifický druh činnosti si vyžaduje do istej miery aj vhodný typ športovca z hľadiska nárokov na psychiku, ktoré jednotlivé činnosti vyžadujú. V oblasti športu ide o psychošportogram. Je to výpočet psychických predpokladov potrebných pre úspešnú realizáciu jednotlivých športov. Ide o organizačne, časovo a technicky náročnú prácu, ktorá vyžaduje systematické a opakované diagnostikovanie hlavne vrcholových športovcov (Slepička, Hátlová, Hošek, 2009).

Zvládanie monotónnosti je v niektorých individuálnych športoch problémom udržania požadovanej motivácie. Tréningový stereotyp hlavne vo vytrvalostných športoch vyžaduje zvýšené nároky na vôľové správanie a s tým súvisiacu motiváciu (Slepička, Hátlová, Hošek; 2009). Podľa H. J. Eysenecka osobnosť pozostáva s dispozícií, ktoré tvoria črty. Tie v určitom zoskupení tvoria syndróm črt alebo typ. Na úrovni typu rozlišuje štyri široké dimenzie, a to:

- Neurocizmus (neurolabilita a neurostabilita)
- Introverzia – extroverzia
- Inteligencia
- Psychoticizmus

Labilita podľa Eysenecka znamená ľahko vyvolateľné a silne prebiehajúce emócie, ktoré ezodpovedajú sile podnetov. Sú nevyvážené, čo sa prejavuje rozladenosťou, mrzutosťou, precitlivelosťou, úzkosťou a nepokojom, v krajnom prípade neurotickosťou. Osoba ľahko reaguje na rôzne podnety, ale ťažšie sa upokojuje po vzrušujúcich zážitkoch, je silne emotívna. Stabilita sa prejavuje primeraným emočnými reakciami a ich vyrovnanosťou Introverzia je typická uzavretosťou, zdržanlivosťou a určitou rigiditou. Introverti sú stiahnutí do seba a nemilujú spoločnosť. Dávajú prednosť svojim záľubám pre stykom s ľuďmi, sú plachí, vážni, ponorení do svojich fantázií, nedôverčiví, usporiadaní, spoľahliví. Medzi charakteristiky Eyseneck zaraďuje senzitivitu, introspektívnosť, vážnosť. Vzrušenie ruší výkon. Ľahko vzrušivý, ale zdržanlivý, inhibovaný, uprednostňuje zamestnanie v ktorom pracuje sám. Introvert je senzitívnejší k bolesti. Extroverzia sa prejavuje družnosťou, spoločenskosťou, potrebou sociálnych stykov. Extroverti sú neradi sami, milujú vzrušenie, podliehajú mienke svojho okolia, na ktorom sú závislí. Sú aktívni, nenútení, pohodlní, nie vždy spoľahliví, bezstarostní, so sklonom k agresivite. Hlavné charakteristiky extroverzie sú húževnatosť, impulzia, tendencia byť spoločenský, túžba po novom, vzrušenie posilňuje výkon, preferencia povolaní, ktoré predpokladajú kontakt s druhými ľuďmi, tolerancia k bolesti.

Eyseneck skúmal aj vzťah medzi introverziou a extroverziou, neurocizmom a fyziologickým nabudením. Ďalej u ľudí rozlíšil vlastnosť neurocizmu, pre ktorú je príznačná vysoká reaktivita

autonómneho nervového systému, prejavujúca sa v celkovej labilitate osobnosti, intenzívnym prežívaním emócií, pomalou dynamikou neurofyzických procesov. (Slepička, Hátlová, Hošek, 2009).

## **Formulácia cieľa a úlohy**

### **Cieľ**

Cieľom tohto príspevku bolo analyzovať vybrané osobnostné charakteristiky moderných päťbojárov VŠC Dukly Banská Bystrica.

### **Úlohy**

1. V spolupráci s psychológom Miroslavom Bradom aplikovať psychologické metodiky na zistenie osobnostných charakteristík u moderných päťbojárov.
2. V spolupráci s psychológom Miroslavom Brsdom vykonať analýzu psychologických metodík na zistenie osobnostných charakteristík u moderných päťbojárov.

### **Metodika**

Náš výskum bude zameraný na zistenie osobnostných charakteristík a vlastností osobnosti sledovaných moderných päťbojárov juniorskej a seniorskej kategórie s cieľom zlepšenia spolupáce trénerov s nimi. Pomocou osobnostného dotazníku SPIDO (Mikšík, 1992), zistíme vybrané osobnostné charakteristiky a vlastnosti osobnosti moderných päťbojárov.

### **Osobnostný dotazník SPIDO (Mikšík, 1992)**

Používa sa na zisťovanie kvalít osobnosti, ktoré sú potrebné na zvládnutie náročných úloh a situácií v športe. SPIDO obsahuje 200 výrokov na ktoré účastníci testu zaznačia v záznamovom hárku buď odpoveď ÁNO alebo odpoveď NIE.

Komplexná štruktúra psychickej variabilnosti osobnosti je diagnostikovaná v nasledovných škálach:

#### ***Základné komponenty štruktúry psychickej variabilnosti:***

- KO = kognitívna variabilnosť  
týkajúca sa kognitívnych funkcií, postihovania a spracovávaní komplexu situačných premenných.  
Vysoká variabilnosť (sýtenie) je príznačná tendenciou ku zmene, príklonom k vysokej kvantite, dynamike a premenlivosti intenzívnych vonkajších podnetov pri ich komplexnom postihovaní a spracovávaní (čím však nie je určená kvalita tohto spracovávaní, intelektová kapacita); invariabilnosť je príznačná trendom k interakciám s prostredím stabilnejším, kognitívne chudobnejším, resp. "nízkou priechodnosťou" kognitívnej kapacity pri dynamickom postihovaní a spracovávaní situačných premenných.
- EM = emocionálna variabilnosť  
týkajúca sa prežívania interakcií s prostredím a situačných zmien. Posudzujeme tu dynamiku emócií a jej dôsledky v oblasti kognitívnej a konatívnej (hlavne čo do vzťahu emocionálneho a racionálneho v interakcii subjektu s prostredím, s podmienkami a okolnosťami života a činnosti.).

Na plus póle vystupuje vysoká emocionálna vzrušivosť, sklon prežívať situačné napätie, tenzie i eufórie (emocionálny typ interakcií).

Na mínus póle potom emocionálna stabilita, znížená emotivita až emocionálna chudobnosť;

- RE = regulačná variabilnosť

týkajúca sa regulujúcich či usmerňujúcich funkcií konatívnej modality, kvality autoregulácie, cieľovej orientácie a ovládania aktivít.

Vysoká variabilnosť je príznačná nízkym sebaovládaním, malým zvažovaním možných dôsledkov spúšťaných interakčných aktivít, resp. zníženými autoreguláciami situačne účelového správania; invariabilnosť je príznačná sústavným vradovaním budúceho možného efektu do rozhodovacích procesov, do činností a systémov správania (tzv. anticipačná regulácia jednania a správania).

- AD = adjustačná variabilnosť

týkajúca sa tendencie jedinca vpravovať sa do nových podmienok a okolností života a činnosti.

Vysoká variabilnosť je príznačná tendenciou odpovedať ako na inertnosť, tak i na dynamiku pôsobenia situačných premenných prispôsobovacími aktivitami (buď účelným vpravením sa, či na princípoch poddajnosti).

Opačný pól (inertnosť, invariabilitu) je možné označiť za adjustačnú rigiditu: jedinec prejavuje tendenciu zotrvávať na vlastných postupoch, činnostiach, schémach správania (tzn. Tendencia neprispôbovať seba, ale sebe).

### ***Bazálnejšie škály celkovej variability:***

- OV = celková hladina psychickej (vnútornej) vzrušivosti, spontaneity, vnútornej čulosti, dynamizmu, nabudzovania

prejavujúca sa behaviorálne ako tendencia k dynamickým interakciám spojenými s intenzívnym psychickým nabudzovaním, resp. ako vysoká situačná vzrušivosť (v zmysle "arousal") na plus póle.

- MH - motorická (resp. vonkajšia) hybnosť a jej regulovanie.

Pri vysokých hodnotách sa prejavuje vo vyhľadávaní zmien pri menších regulačných zábranách a vysokej emocionálnej a adjustačnej rigidite.

Pri mínus hodnotách sa prejavuje tendencia vyhľadávať (situačný a akčný) klud pri vysokej emocionálnej vzrušivosti, regulovanosti a prispôbivosti.

Škálovanie niektorých "prierezových" rysov, do ktorých sa premieta integrovaný efekt vybraných dvojíc základných komponentov psychickej variabilnosti v podobe špecifických psychických vlastností. Vzhľadom na to, že sú sýtené inými, túto integrovanosť postihujúcimi položkami, slúžia súčasne ako mnohonásobné kritérium vierohodnosti výpovedí.

- KR = kognitívno regulačná variabilnosť

ktorú možno behaviorálne spojiť s príznačnou protikladnosťou riskantného a opatrnického správania.

Pre plus pól je príznačná vysoká explorácia, záľuba v dynamizme, rozruchu a zmene spojená s nízkou anticipáciou a cieľovou zameranosťou, resp. s nedostatočnými reguláciami, "zábránami" (čo je základom rizikového správania).

Na mínus póle vystupuje kognitívna rigidita s množstvom regulatívnych zábran, čo je základom tzv. "opatrnického" štýlu interakcie s prostredím .

- ER = emocionálna regulačná variabilnosť  
ktorú možno celkovo charakterizovať ako impulzívnosť správania.  
Na plus póle ide o neriadené, emocionálne impulzívne (nepokojné, neurotické až cholerické) správanie.  
Na mínus póle ide o správanie anticipované, determinované jednak resistenciou, jednak sebaovládaním.
- KA = kognitívno adjustačná variabilnosť,  
vzťahujúcu sa ku konvenčným versus ambicióznym schémam interakcie s prostredím.  
Vysoké skóre sa odráža vo zvýšenom sebacte, sebaapresadzovaní, pocitom vlastnej dôležitosti, vysokej ctižiadosti, ašpirácie a osobnej prestíže ,ako určujúcich aspektov vpravovania sa do životných podmienok a situácií.  
Nízke skóre naopak svedčí o hodnotách opačných, zhrnuteľných do tendencie ku konvenčnosti, k nenápadnosti.
- EA = emocionálna adjustačná variabilnosť,  
ktorá sa týka otázok "situačného vcítania sa".  
Na plus póle vystupuje v smere situačného optimizmu, elánu, dobrej pohody, sebadôvery a spokojnosti. Na mínus póle ukazuje na situačnú precitlivosť, zníženú sebadôveru, životný pesimizmus, resp. zníženú vnútornú integrovanosť s určitou "trudnomyselnosťou" a depresiami.
- RA = regulačno adjustačná variabilnosť,  
ktorá môže byť ponímaná ako určitý ukazovateľ protikladnosti motivovaného a frustrovaného správania.  
Na plus póle možno hovoriť o cieľavedomom, motivovanom, aktívnom vpravovaní sa do reálnych životných situácií, o zásadovom a jasne difecencovanom (resp.rozhodnom) postupe k regulovaniu interakčných aktivít.  
Na mínus póle zisťujeme impulzívnejšie, situačne frustrovanejšie schémy interakcií majúce za následok nekonštituované, nestále či situačne poddajné, vnútorne málo regulované schémy "prispôsobovacieho" správania.

#### ***Doplnkové škály k všeobecnejším charakteristikám dynamizmu:***

- FM = povaha prístupu k interakciám so situačnými premennými emociogénnej povahy.  
Na plus póle ide o prístup charakteristický tendenciou riešiť situáciu (prístup "maskulinnej" povahy).  
Na minus póle ide o prístup zážitkovej povahy, so zníženou motorickou odozvou (resp. "feminnej" povahy).
- US = škála "usadlosti", resp. bezstarostnosti.  
Pri vysokom skóre v mladších vekových kategóriách je možné hovoriť o vysokom opatrníctve, konzervatizme, rezervovanosti, starostlivosti a pod.  
Nízke skóre vo vyšších vekových kategóriách svedčí pre tzv. "zamrznutú pubertu" (bezstarostnosť, fanfaronstvo, bohémstvo, neviazanosť).

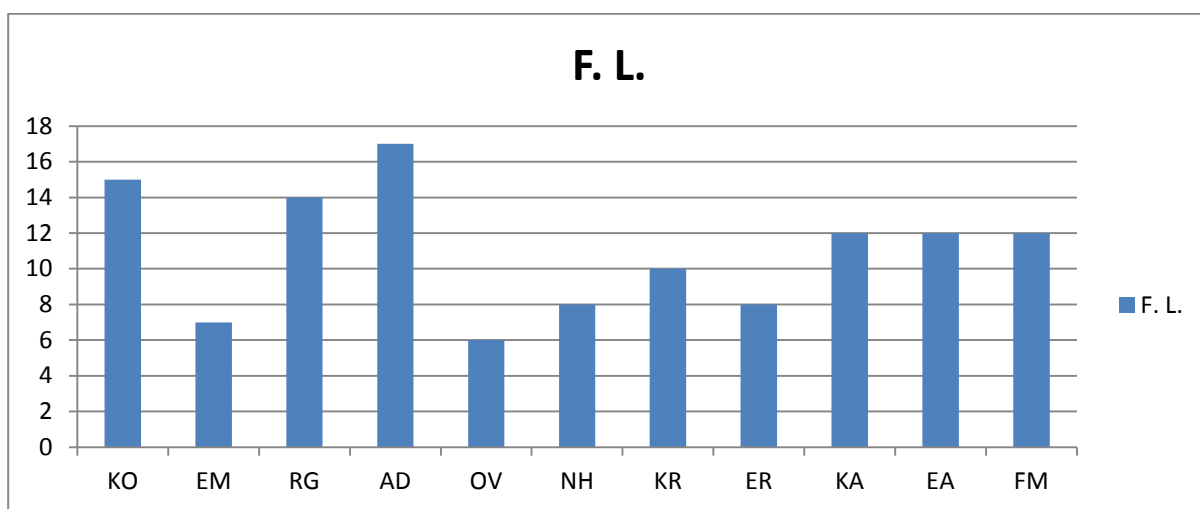
- EX = inventár extrémnych odpovedí, ktorý slúži (obdobne ako u škál psychickej odolnosti) buď ako "lži-skóre", alebo ako ukazovateľ extrémity osobnosti (v závislosti na rozbere relácií získaného skóre ku škálam ostatným).

Tieto doplnujúce škály postihujú tri podstatné skupiny rozdielov medzi základnými skupinami populácií: čo do vzťahu vyšetrovaného subjektu k základným trendom interakcií jeho pohlavia s realitou (FM), čo do jeho vzťahu k vekovej kohorte (US), a čo do zhody s celkovou tendenciou výpovedí (EX) (Mikšík 1992).

### Charakteristika súboru:

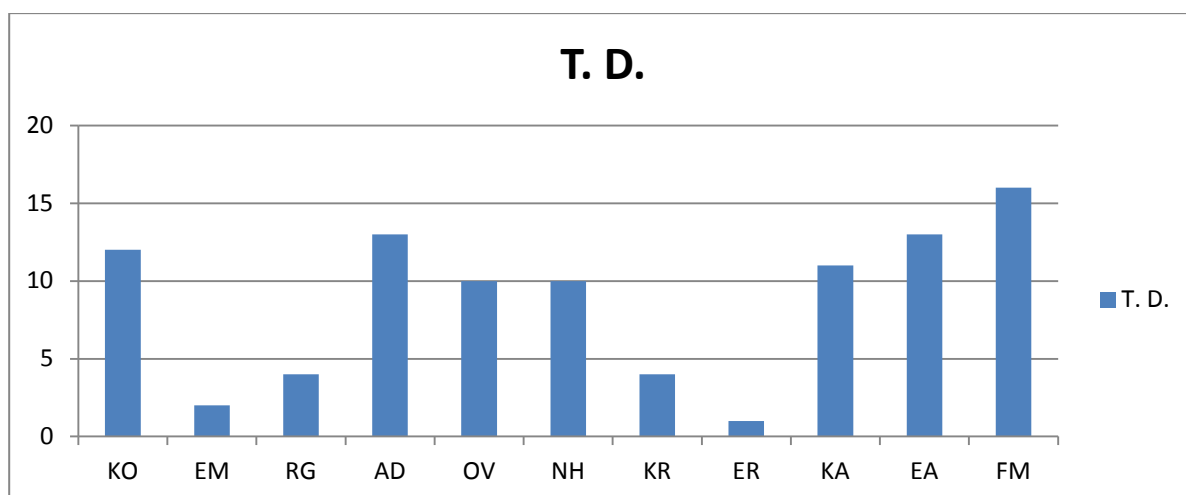
Experimentálny súbor tvoria štyria pretekári v modernom päťboji zo športového klubu VŠC Dukla Banská Bystrica. Moderní päťbojáři sú vo veku od 17 do 23 rokov. Majú medzinárodné skúsenosti z dôležitých medzinárodných podujatí. Žiadny z členov experimentálneho súboru neuviedol, žeby niekedy prijal akúkoľvek formálnu konzultáciu od športového psychológa. Všetci sledovaní pretekári v modernom päťboji VŠC Dukla Banská Bystrica písomne súhlasili, že budú ich výsledky testu SPIDO (Mikšík, 1992) použité v tomto príspevku.

### Výsledky testu SPIDO (Mikšík, 1992)



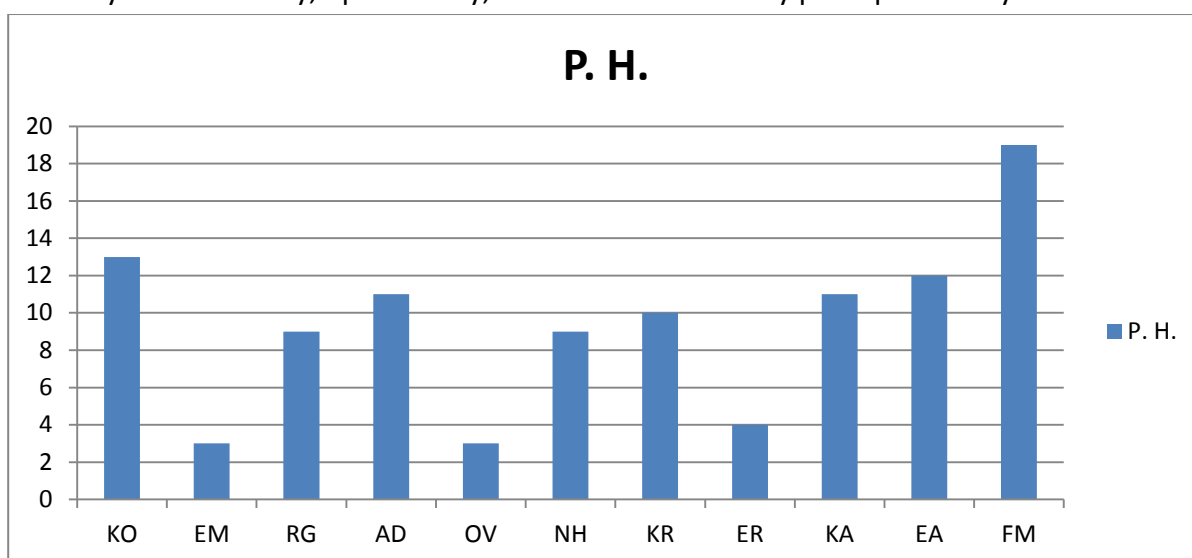
Obrázok 1.: Výsledky testu SPIDO (Mikšík, 1992) u F.L.

F.L. má zvýšenú hodnotu záľuby v bohatosti kognitívnych podnetov, čo v jeho prípade pôsobí rušivo čo sa týka koncentrácie na výkon. Je emocionálne stabilný. Na základe tohto testovania sme zistili u neho malú anticipáciu, dobrú prispôsobivosť, priemernú hodnotu situačnej vzrušivosti a irregulovanej vonkajšej reaktivity. Má mierne zvýšenú hodnotu dobrodružnosti spojenú s riskantným správaním. Je emocionálne rezistentný, má ambiciózne správanie, je optimistický a dôveruje si a má tendenciu skôr prežívať než riešiť životné situácie.



Obrázok 2.: Výsledky testu SPIDO (Mikšík, 1992) u T.D.

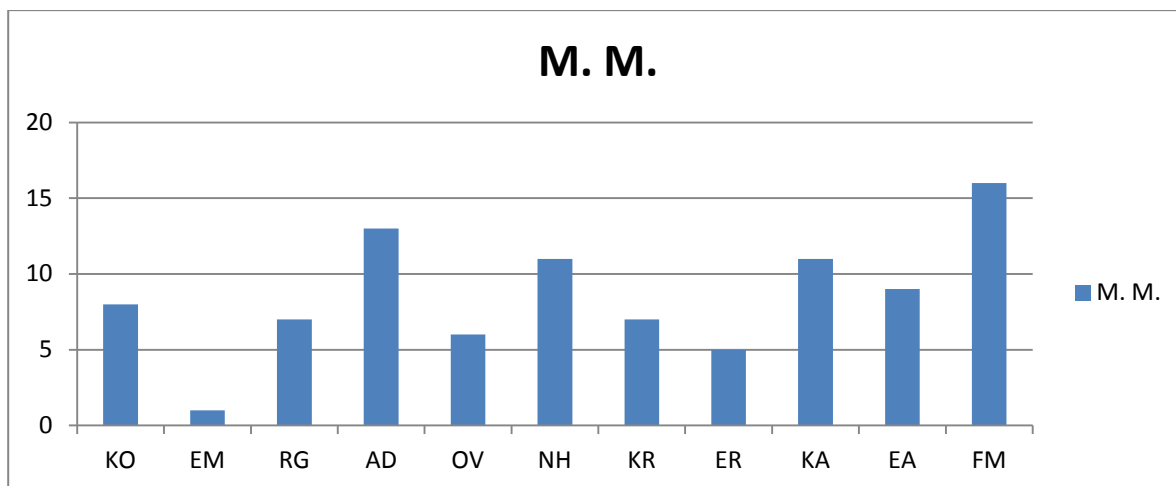
T.D. má podľa testu SPIDO (Mikšík, 1992) primeranú hodnotu kognitívnej kapacity pre zachytenie a spracovanie podnetov z prostredia, je emocionálne stabilný, má cieľavedomé regulované správanie, je prispôsobivý, dobre sa adaptuje, má vyššiu situačnú vzrušivosť, vyhľadáva vzrušenie, vyhľadáva rád inenzívne zmeny, je obozretný, má dobré sebaovládanie, je ambiciózny a ctižiadostivý, optimistický, má riešiaci maskulinný prístup k životným situáciám.



Obrázok 3.: Výsledky testu SPIDO u P.H.

P.H. má podľa testu SPIDO (Mikšík, 1992), podobne ako T.D. primeranú hodnotu kognitívnej kapacity pre zachytenie a spracovanie podnetov z prostredia, je emocionálne stabilný, má cieľavedomé správanie, má tendenciu k maladaptívnemu správaniu, no nie však vo zvýšenej miere, je psychicky vyrovnaný, podobne ako F.L. vyhľadáva rád riziko, je emocionálne rezistentný, je ambiciózny a ctižiadostivý, optimistický a dôveruje si a má riešiaci maskulinný prístup k životným situáciám.





Obrázok 4.: Výsledky testu SPIDO u M.M.

M.M. má podľa testu SPIDO (Mikšík, 1992) nižšiu kognitívnu kapacitu a podnety z prostredia ho až tak neovplyvňujú pri sústredení sa. Je emocionálne stabilný, prispôsobivý, spontánny, rád vyhľadáva intenzívne zmeny, je zvedavý a dobrodružný, má dobré sebaovládanie, podobne ako T.D. a P.H. a F.L. je ctižiadostivý, no má mierne zníženú sebadôveru. Z hľadiska prístupu k životným situáciám je to rovnako ako u T.D. a P.H. racionálny, riešiaci maskulinný prístup.

## Záver

Z výsledkov záťažového testu SPIDO (Mikšík, 1992) ktorý vykonal športový psychológ na moderných päťbojároch experimentálneho súboru, môžeme skonštatovať že bude treba s nimi popracovať na tom, aby sa u nich znížilo prežívanie napätia, ktoré nepriaznivo ovplyvňuje ich výkony na súťažiach. Kognitívne podnety a zvýšené vnímanie vonkajšieho prostredia taktiež môže pôsobiť rušivo z hľadiska sústredenia sa na výkon u F.L, P.H, a T.D. Takisto by sa mala pôsobením psychológa odstrániť aj nižšia sebadôvera u M.M. V práci trénerov s týmito päťbojármi pozitívnu úlohu zohráva ich cieľavedomosť, emocionálna vyrovnanosť, optimizmus a adaptácia na záťaž a vzniknuté situácie v priebehu súťaže.

## **Použitá literatura**

Cox, R. H.( 1994 ). *Sport psychology*. Mississippi: Brown and Benchmark Publishers.

Mikšík, O. (1992). *IHAVEZ-SPIDO-VAROZ: Zjišťování struktury a dynamiky psychické odolnosti a integrovanosti osobností*. Bratislava: Psychodiagnostika.

Novotný, J.( 1997). *Pravidla soutěží moderního pětiboje*. Praha: Český svaz moderního pětiboje.

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolium.

UIPM. (2012). *Modern pentathlon rules*. Retrieved from: [http:// pentathlon.org/inside uipm/rules](http://pentathlon.org/inside/uipm/rules).

Zusková, K., Malý, T., Stejskal, T., Durkáč, P. (2010). *Osobnost športovca z oblasti psychológie a športu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

# **Psychomotorika jako součást tělesné výchovy na základní škole**

## **Psychomotricity as a part of PE on basic school**

*Tereza Louková, Marie Blahutková*

### **Abstrakt**

V naší studii zjišťujeme, zdali zapojení prvků psychomotoriky do výuky tělesné výchovy na základní škole může pozitivně ovlivnit pozornost dětí a s tím spojené další aspekty, např. vztah k pohybové aktivitě, vyjadřování emocí, začlenění do kolektivu. Cílem práce je ověřit pomocí intervenčních programů, které obsahují psychomotorické aktivity, změny v koncentraci a rozsahu pozornosti u dětí mladšího školního věku. Pro zjišťování úrovně pozornosti jsme použili Test pozornosti d2 a Číselný čtverec. Pracovali jsme s experimentální a kontrolní skupinou, dohromady byly tvořeny 76 dětmi ve věku mezi 9 a 10 lety. Z našich výsledků vyplývá, že zlepšení v koncentraci pozornosti bylo u obou skupin srovnatelné, rozsah pozornosti se zlepšil pouze u experimentální skupiny.

### **Klíčová slova**

psychomotorika, pozornost, koncentrace, prožitek

### **Abstract**

In our study we try to find out, if psychomotor activities during PE classes on basic school can have a positive influence on attention of younger-school aged children. The aim of our study is to verify by intervention programs, which include psychomotor activities, changes in concentration and range of attention of younger-school aged children. As main methods we used Test of attention d2 and Numeral square test. We worked with experimental and control group, which included 76 children in the age from 9 to 10 years. From our results follow, that improving in concentration of attention was in both groups the same, range of attention was better only in experimental group.

### **Key Words**

psychomotricity, attention, concentration, experience

## Úvod

Vstup do školy představuje pro dítě obrovskou změnu. Mění se celá řada jeho dosavadních návyků, zvyšují se nároky na jeho chování, na jeho výkony. Dosavadní přirozená dětská hra se mění v závod, kdo bude první, kdo bude lepší než ten druhý. Důraz je kladen především na intelektuální výkony, přirozený pohyb je odsouván na vedlejší kolej, přestože dítě samo si cení výkonů spíše v oblasti pohybové. Během prvních let ve škole se ukazuje, jak je dítě schopno si s novými nároky poradit a obstát ve skupině svých vrstevníků. Přibývá dětí s různými problémy a poruchami. Jedním z nejčastějších jsou problémy s udržení pozornosti. Od nich se odráží různé další problémy, které se mohou projevovat v různých oblastech – sociální vztahy, vztah sám k sobě, pracovitost, hyperaktivita, nekázeň, poruchy chování, apod. Snažíme se najít různé možnosti, jak dětem pobyt ve škole zpříjemnit, tak aby to vycházelo z jejich přirozených potřeb. Psychomotorika coby forma pohybové aktivity, jejímž cílem je prožitek z pohybu, se ukázala být vhodným nejen výchovným prostředkem. V naší práci zjišťujeme, zdali zapojení prvků psychomotoriky do výuky tělesné výchovy může pozitivně ovlivnit pozornost dětí. Cílem práce je ověřit pomocí intervenčních programů, které obsahují psychomotorické aktivity, změny v koncentraci a rozsahu pozornosti dětí mladšího školního věku.

## Design výzkumu

Jedná se o pedagogický experiment, respektive kvaziexperiment. Pracovali jsme se 4 čtvrtými třídami ze dvou základních škol v Ústí nad Labem. Celkový počet dětí činil 76 ve věku 9 až 10 let. Experimentální skupinu tvořilo 41 dětí (17 chlapců a 24 děvčat), průměrný věk činil 9,43 let. Kontrolní skupinu tvořilo 35 dětí (17 chlapců a 18 děvčat), průměrný věk činil 9,62 let.

Pro účely výzkumu jsme vytvořili speciální intervenční program, který absolvovala pouze experimentální skupina. Před započítáním intervenčního programu jsme v září 2011 provedli u obou skupin vstupní diagnostiku a po skončení intervenčního programu v červu 2012 jsme provedli u obou skupin výstupní diagnostiku. Intervenční program probíhal tedy od druhé poloviny září 2011 do konce května 2012, obsahoval 30 lekcí. Každá lekce trvala 45 minut a probíhala jednou týdně. Stala se součástí běžné výuky tělesné výchovy na základní škole.

## Hypotézy

H1: Změna v koncentraci pozornosti bude u žáků mladšího školního věku po provedení intervenčního programu v experimentální skupině větší než v kontrolní skupině.

H2: Změna v rozsahu pozornosti bude u žáků mladšího školního věku po provedení intervenčního programu v experimentální skupině větší než v kontrolní skupině.

## Úkoly práce

1. Ověřit pomocí Testu pozornosti d2, zdali speciálně sestavený intervenční program ovlivňuje úroveň koncentrace pozornosti u dětí mladšího školního věku.
2. Ověřit pomocí testu Číselný čtverec, zdali speciálně sestavený intervenční program ovlivňuje úroveň rozsahu pozornosti u dětí mladšího školního věku.

## Metody

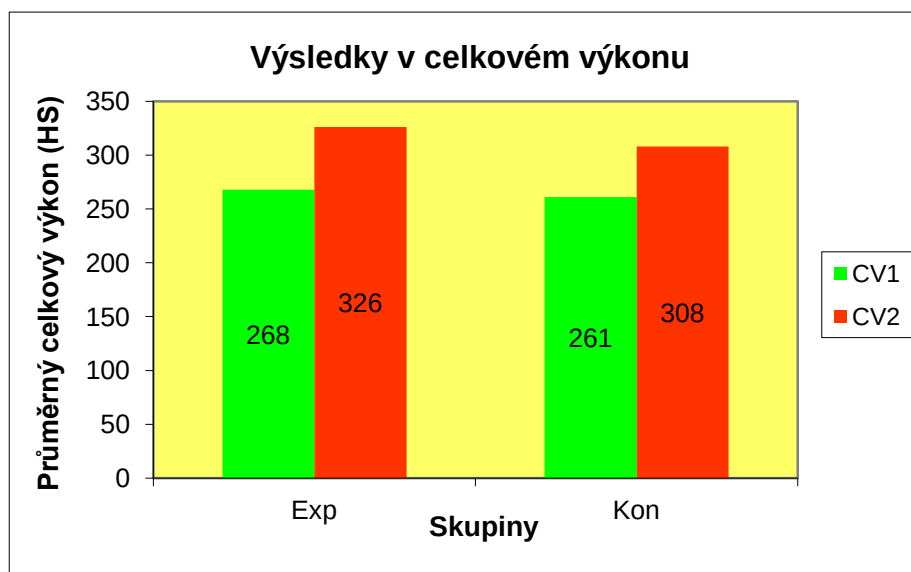
- Intervenční program, který se skládal z psychomotorických cvičení zaměřených na rozvoj pozornosti, vnímání sebe sama, spolupráci, komunikaci, vyjadřování emocí, apod. Vycházeli jsme především z publikací Blahutková (2007), Blahutková a kol. (2005), Adamírová (2006), Dvořáková (1995), Krejčí (2003), Kopřivová (2002), Hermová (1994), Szábová (1999). Cílem nebyl výkon ale prožitek z pohybu, zapojení se do psychomotorických činností, rozvoj osobnosti po všech stránkách. Využívali jsme různého netradičního náčiní (např. jogurtové kelímky, víčka od PET lahví, tyče, kroužky, noviny, tenisáky, létající talíře, nafukovací balónky, PET lahve, padák, apod.).
- Test pozornosti d2 (Brickenkamp & Zillmer, 2000) – pomocí něj jsme zjišťovali úroveň koncentrace pozornosti. Pracovali jsme se skóry celkový výkon a výkon soustředění.
- Číselný čtverec (Jirásek, 1975) – pomocí tohoto testu jsme zjišťovali rozsah pozornosti. Pracovali jsme se skórem průměrný čas.

## Výsledky

Nejprve uvádíme výsledky ve skóru celkový výkon v Testu pozornosti d2 u obou skupin v pretestu a posttestu.

Tabulka 1 Výsledky v celkovém výkonu v Testu pozornosti d2

| CV /skupiny | CV1 (HS) | CV1 (PE) | CV2 (HS) | CV2 (PE) | CV <sub>diff</sub> (HS) | SO CV <sub>diff</sub> (HS) |
|-------------|----------|----------|----------|----------|-------------------------|----------------------------|
| Exp         | 267,68   | 57.0     | 325,75   | 81.0     | 58,07                   | 32,54                      |
| Kon         | 260,91   | 56.0     | 308,00   | 78.0     | 47,09                   | 29,86                      |



Obr. 1 Výsledky měření v celkovém výkonu u obou skupin

Vysvětlivky:

**CV** – celkový výkon v Testu pozornosti d2

**CV1 (HS)** – průměrný celkový výkon v pretestu (1.testování) vyjádřený v hrubém skóru

**CV1 (PE)** - průměrný celkový výkon v pretestu vyjádřený v percentilech

**CV2 (HS)** – průměrný celkový výkon v posttestu (2.testování) vyjádřený v hrubém skóru

**CV2 (PE)** - průměrný celkový výkon v posttestu vyjádřený v percentilech

**CV<sub>diff</sub> (HS)** – průměrný rozdíl mezi pretestem a posttestem v celkovém výkonu vyjádřený v hrubém skóru

**SO CV<sub>diff</sub> (HS)** – směrodatná odchylka v rozdílu CV vyjádřená v hrubém skóru

**Exp** – experimentální skupina

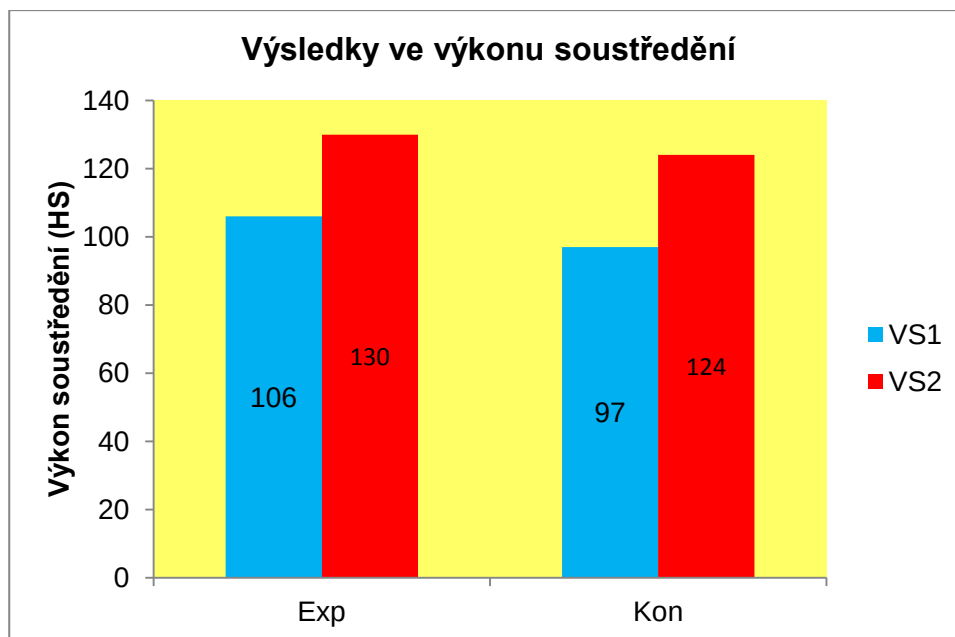
**Kon** – kontrolní skupina

Jak je vidět výše (viz Tabulka 1 a Obrázek 1) průměrný celkový výkon se při 1. měření rovnal u experimentální skupiny 268, odpovídal percentilu 57. Vzhledem k normě se jedná o průměrný výkon. V kontrolní skupině se CV1 rovnal 261, což odpovídá percentilu 56. Opět se tedy jedná o průměrný výkon vzhledem k normě. Při 2. měření se průměrný celkový výkon experimentální skupiny zvýšil o 21,7 %, čímž se zvýšila i průměrná hodnota percentilu (81). V kontrolní skupině se průměrný výkon zvýšil o 18 %, hodnota HS se zvýšila na 308, což odpovídá percentilu 78. Je patrné, že obě skupiny se v 2. měření zlepšily.

Dále uvádíme výsledky ve skóru výkon soustředění Testu pozornosti d2.

Tabulka 2 Výsledky ve výkonu soustředění Testu pozornosti d2

| VS /skupiny | VS1 (HS) | VS1 (PE) | VS2 (HS) | VS2 (PE) | VS <sub>diff</sub> (HS) | SO VS <sub>diff</sub> (HS) |
|-------------|----------|----------|----------|----------|-------------------------|----------------------------|
| Exp         | 105,73   | < 75.0   | 129,51   | < 90.0   | 23,78                   | 13,53                      |
| Kon         | 96,83    | < 50.0   | 123,69   | < 90.0   | 26,86                   | 10,73                      |



Obr. 2 Výsledky měření ve výkonu soustředění

Vysvětlivky:

**VS** – výkon soustředění v Testu pozornosti d2

**VS1(HS)** – průměrný výkon soustředění v pretestu (1.testování) vyjádřený v hrubém skóru

**VS1 (PE)** - průměrný výkon soustředění v pretestu vyjádřený v percentilech

**VS2 (HS)** – průměrný výkon soustředění v posttestu (2.testování) vyjádřený v hrubém skóru

**VS2 (PE)** - průměrný výkon soustředění v posttestu vyjádřený v percentilech

**VS<sub>diff</sub> (HS)** – průměrný rozdíl mezi pretestem a posttestem ve výkonu soustředění vyjádřený v hrubém skóru

**SO VS<sub>diff</sub> (HS)** – směrodatná odchylka v rozdílu VS vyjádřená v hrubém skóru

**Exp** – experimentální skupina

**Kon** – kontrolní skupina

Z výše uvedených dat (viz Tabulka 2 a Obrázek 2) je patrné, že při 1. měření dosáhla experimentální skupina výsledku ve výkonu soustředění 106 (HS), což odpovídá percentilovému pásmu 50.0 – 75.0, jedná se tedy o lehce nadprůměrný výkon. Kontrolní skupina dosáhla průměrného výkonu soustředění při 1. měření 97 (HS), což spadá již do percentilového pásma 25.0 – 50.0 (lehce podprůměrný výkon). Při 2. měření se experimentální skupina zlepšila o 22,2 %. Čímž se průměrný výkon posunul do percentilového pásma 75.0 – 90.0. Kontrolní skupina se zlepšila o 27,7 %, čímž se také hodnota posunula do percentilového pásma 75.0 – 90.0. Je patrné, že obě skupiny se ve výkonu soustředění zlepšily.

### Testování hypotéz

Hypotézu H1 jsme si rozdělili na dvě dílčí hypotézy, nejprve testujeme hypotézu H1(a) a následně hypotézu H1(b).



H1 (a): **Změna v koncentraci pozornosti ve skóru celkový výkon bude u žáků mladšího školního věku po provedení intervenčního programu v experimentální skupině větší než v kontrolní skupině.**

Pro testování hypotézy **H1(a)** jsme použili 2-výběrový t-test při shodě rozptylů.

**p-hodnota = 0,0685**

Hladina významnosti: 5 % ( $\alpha = 0,05$ )

Z výše uvedeného vyplývá, že **nelze zamítnout** nulovou hypotézu, tudíž **nelze prokázat** alternativní hypotézu H1(a). Na 5% hladině významnosti jsme mezi 1. a 2. měřením ve skóru celkový výkon neshledali mezi experimentální a kontrolní skupinou rozdíl.

H1 (b): **Změna v koncentraci pozornosti ve skóru výkon soustředění bude u žáků mladšího školního věku po provedení intervenčního programu v experimentální skupině větší než v kontrolní skupině.**

Pro testování hypotézy **H1(b)** jsme použili 2 výběrový t-test při shodě rozptylů.

**p-hodnota = 0,1424**

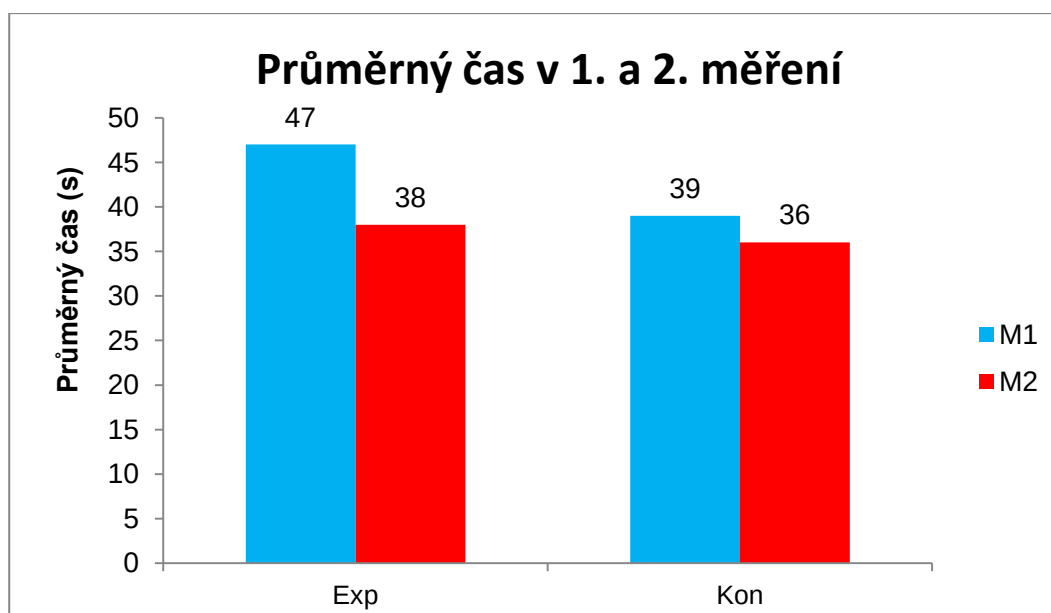
Hladina významnosti: 5 % ( $\alpha = 0,05$ )

Z výše uvedeného vyplývá, že na 5% hladině významnosti **nelze zamítnout** nulovou hypotézu, tudíž se **nepodařilo prokázat** alternativní hypotézu H1 (b). Rozdíl ve změně výkonu soustředění není mezi skupinami statisticky významný.

Dále uvádíme výsledky ve skóru průměrný čas v testu Číselný čtverec.

Tabulka 3 Výsledky průměrného času v testu Číselný čtverec

| M /skupiny | M1 (HS) | M1<br>(sten) | M2 (HS) | M2<br>(sten) | M <sub>diff</sub> (HS) | SO M <sub>diff</sub> (HS) |
|------------|---------|--------------|---------|--------------|------------------------|---------------------------|
| Exp        | 46,62   | 6            | 37,79   | 7            | 8,84                   | 7,22                      |
| Kon        | 39,38   | 7            | 35,97   | 7            | 3,41                   | 5,23                      |



Obrázek 3 Výsledky měření v průměrném čase u obou skupin

Vysvětlivky:

**M** – čas v testu Číselný čtverec

**M1(HS)** – průměrný čas všech respondentů v pretestu (1.testování) vyjádřený v hrubém skóru (sekundách)

**M1 (sten)** – průměrný čas respondentů v pretestu vyjádřený ve stenech

**M2 (HS)** – průměrný čas všech respondentů v posttestu (2.testování) vyjádřený v hrubém skóru (sekundách)

**M2 (sten)** – průměrný čas respondentů v posttestu vyjádřený ve stenech

**M<sub>diff</sub> (HS)** – průměrný rozdíl mezi pretestem a posttestem v M (HS)

**SO M<sub>diff</sub> (HS)** – směrodatná odchylka v rozdílu M

Z dat (viz Obrázek Obrázek 3 a Tabulka 3) je zřejmé, že při 1. měření dosáhla experimentální skupina průměrného času 47s, což odpovídá stenu 6. V kontrolní skupině byl výsledek lepší, při 1. měření činil průměrný čas 39s, což odpovídá stenu 7. Při 2. měření došlo k výraznému zlepšení u experimentální skupiny o 19 %, čímž se výsledný průměrný čas skupiny posunul do stenu 7. U kontrolní skupiny činilo zlepšení pouze 9,7 %, hodnota stenu zůstala stejná (7).

### Testování hypotézy H2

**H2: Změna v rozsahu pozornosti bude u žáků mladšího školního věku po provedení intervenčního programu v experimentální skupině větší než v kontrolní skupině.**

Pro testování hypotézy **H2** jsme použili 2 výběrový t-test při shodě rozptylů.

**p-hodnota = 0,0002**

Hladina významnosti: 5 % ( $\alpha = 0,05$ )

Z výše uvedeného vyplývá, že **zamítáme** nulovou hypotézu, tudíž **můžeme prokázat** alternativní hypotézu **H2**. Podařilo se nám prokázat statisticky významný rozdíl ve střední hodnotě rozdílu časů. Změna v rozsahu pozornosti je větší u experimentální skupiny.

## Interpretace výsledků

Z uvedených výsledků vyplývá, že u obou skupin (jak v experimentální tak i kontrolní) došlo k zlepšení jak v koncentraci, tak v rozsahu pozornosti mezi 1. a 2. měřením. Na základě testování se však **nepotvrdila** hypotéza **H1**, neboť se nám na 5% hladině významnosti nepodařilo prokázat obě dílčí hypotézy H1(a) a H1 (b). Můžeme však konstatovat, že na základě zjištěných dat se zde objevuje tendence k větší změně (většímu zlepšení) u experimentální skupiny, a to ve skóru celkový výkon (CV). Na 10% hladině významnosti bychom zde již pozorovali statisticky významný rozdíl. To znamená, že v experimentální skupině můžeme konstatovat tendenci k většímu zlepšení ve skóru celkový výkon oproti kontrolní skupině.

Na začátku měření experimentální skupina vykazovala horší průměrný čas než kontrolní skupina. Po aplikaci intervenčního programu však byly výsledky srovnatelné. Podařilo se nám prokázat statisticky významnou změnu v čase v experimentální skupině oproti skupině kontrolní. Na základě testování se **potvrdila** hypotéza **H2**.

## **Závěry pro teorii**

Psychomotorické intervenční programy mají pozitivní vliv na zlepšení rozsahu pozornosti u dětí mladšího školního věku.

Pro splnění cíle práce jsme si stanovili hypotézy.

**H1: Změna v koncentraci pozornosti bude u žáků mladšího školního věku po provedení intervenčního programu v experimentální skupině větší než v kontrolní skupině.**

Na základě získaných dat můžeme pozorovat tendenci k většímu zlepšení v koncentraci pozornosti u experimentální skupiny, ale v našem výzkumu se statisticky neprokázala. H1 tedy zamítáme.

**H2: Změna v rozsahu pozornosti bude u žáků mladšího školního věku po provedení intervenčního programu v experimentální skupině větší než v kontrolní skupině.**

Na základě získaných dat přijímáme tuto hypotézu. V experimentální skupině došlo po aplikaci intervenčního programu k většímu zlepšení v rozsahu pozornosti než u skupiny kontrolní.

## **Závěry pro praxi**

- Na začátku psychomotorických intervenčních programů, přestože se jedná o spontánní prožitkovou pohybovou aktivitu, je nutné dát dětem jasné mantinely, ve kterých se mohou pohybovat.
- Pro běžnou školní praxi je vhodné zařazovat psychomotorické aktivity do hodin Tv, ovšem pouze do části vyučovací hodiny.
- Psychomotorické aktivity mají pozitivní vliv na schopnost vyjádření pocitů, emocí u dětí mladšího školního věku.

- Obsah psychomotorických aktivit prováděných v běžné třídě je nutné přizpůsobit jak dětem s problémy s Tv, tak výkonnostně orientovaným dětem. Je vhodné zařadit i výkonově orientované prvky, aby se u těchto dětí zvýšila motivace.
- Psychomotorické aktivity mají pozitivní vliv na rozlišování u dětí mezi výkonově a nevýkonově orientovanou aktivitou.
- Netradiční náčiní pozitivně ovlivňuje motivaci a zájem o pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku.

Obecně můžeme říci, že v hodinách psychomotoriky je důležité:

- Minimálně jednou v průběhu hodiny nechat děti vyjádřit své pocity, názory na jednotlivé psychomotorické aktivity.
- Mít na závěrečné zhodnocení hodiny a reflexi dostatek času.
- Při výkladu pravidel her se vždy ujistit, zdali všichni rozumí zadání.
- Vnímat projevy jednotlivých dětí.
- Hned na začátku určit jasné hranice, ve kterých se děti mohou pohybovat. V případě nedodržování daných hranic najít vhodný způsob, jak žáky potrestat.
- Pracovat s dětmi mladšího školního věku na úrovni jejich věku, nepodceňovat je a nesnižovat jejich možnosti chápání.
- Ke každé aktivitě nalézt vhodnou motivaci.

## Použitá literatura

Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem. Základy psychomotoriky*. Praha: ČASPV, 66 s.

Adámková Ségard a kol. (2010). *Psychomotorická terapie v léčbě poruch příjmu potravy*. Praha: European Science and Art Publishing & Asociace psychologů sportu, 108s. ISBN 987-80-87504-01-7.

Adámková, M. & Hátlová, B. (2009) Systematic Review of Researches testing Movement and Body Techniques in the Treatment of Eating Disorders. *E-psychologie*.

Barkley, R.A. (2006) *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York: Guilford.

Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno: CDVU MU. 92 s. ISBN 80-210-3067-4.

Blahutková, M., Klenková, J., Zichová, D. (2005). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: MU. 56 s. ISBN 80-210-3627-3.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity : Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial. ISBN 0-06-092820-4

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Josey – Bass.

Čačka, O. (1997). *Psychologie dítěte*. MU Brno: Sursum. ISBN 80-85799-03-0.

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Sursum. ISBN 80-7178-131-2.

Čáp, J., Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: nakl. Portál. 656 s. ISBN 80-7178-463-X.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum.

Disman, M. (1998). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum. 374 s. ISBN 80-246-0139-7

Dvořáková, H. (1995). *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex. 101 s. ISBN 80-85783-07-X

Dvořáková, H., Michalová, Z. (2004). *Využití psychomotoriky ve škole*. PF UK Praha. ISBN 80-7290-157-5.

Hátlová, B. (2003). *Kinesiotherapy Movement Therapy in Psychiatric Treatment*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0787-5.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. 407 s. ISBN 80-7367-040-2

Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry*. 1.vyd. Praha: Portál.

Homola, M. (1972) *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Hort, V. a kol. (2000). *Dětská adolescentní psychiatrie*. Praha, Portál.

- Chalupa, B. (1981). *Pozornost a její úloha v psychické regulaci činnosti*. Bratislava: SPN. 1.vyd. ISBN 80-85947-80-3.
- Jirásek, J. (1975). *Test Číselný čtverec*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Kopřivová, J., et al. (2002). *Cvičení pro zlepšení fyzického, ale i psychického stavu seniorů II*. Brno: MHS.
- Krejčí, M. (2003). *Setkání s jógou. Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. Stupni ZŠ*. České Budějovice: EM GRAFIKA s.r.o.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Kuric, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: SPN, 1986.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- Matějček, Z. (1995). *Co děti nejvíc potřebují*. Praha, Portál. ISBN 80-7178-058-8.
- Seligman, M.E. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf. ISBN 039-457-9151.
- SELIGMAN, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Svoboda, M., Krejčířová, D., Vágnerová, M. (2001). *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál. 792 s. ISBN 80-7178-545-8
- Zimmer, R. (2006). *Handbuch der Psychomotorik*. Freiburg: Herder. ISBN 978-3-451-28930-9

## **Podíl hodnotových orientací na aktuálním výkonu v biatlonu**

### **The share of value orientations on the current performance in biathlon**

*Jan Mach, Marie Blahutková, Jan Ondráček*

#### **Abstrakt**

V našem příspěvku se zabýváme výzkumem hodnotových orientací u reprezentačních biatlonistů českého národního družstva mužů. K tomuto účelu jsme použili standardizovaný dotazník SPARO (Mikšík 2004). Vybrané hodnoty komponent z dotazníku SPARO jsme porovnali s hodnotami běžné populace. Zjistili jsme u některých komponent statisticky významné rozdíly oproti běžné populaci. Překvapilo nás, že tito vrcholoví sportovci nedosahují větší míry aspirace (AS). Z výsledků dále vyplývá, že testované osoby podléhají více psychickým tlakům vnějších vlivů (UR, LS) a hůře se s nimi vyrovnávají. Tyto výsledky u skupiny testovaných osob nemůžeme však zobecnit pro vrcholové biatlonisty vzhledem k relativně malé skupině testovaných osob. Proto je zapotřebí ke každé TO vždy přistupovat individuálně.

#### **Klíčová slova**

biatlon, psychologické metody, SPARO, hodnotové orientace

#### **Abstract**

We evaluated value orientations in Czech men's national biathlon team. The standardized SPARO questionnaire (Mikšík 2004) was used for the evaluation. Selected figures from the SPARO questionnaire components were then compared with figures of general public. Significant differences from the general public were revealed in certain figures. Surprisingly, the athletes do not show a higher aspiration level (AL), and the results also indicate that the tested group are liable to outside pressures (UR, LS) and cope with them worse than general public. The outcomes of the comparison of the whole tested group and general public are not very relevant due to a small number of participants (sample). Every tested person thus needs to be treated individually.

#### **Key Words**

biathlon, psychological methods, SPARO, value orientations



## Úvod

Biatlon je dynamicky se rozvíjející sport, který klade velký důraz na fyzickou a psychickou odolnost sportovce. Skládá se ze svých dvou hlavních částí. Tou první částí je základní lokomoční pohyb - tedy běh na lyžích, kde se uplatňují především vytrvalostní schopnosti sportovce a dále je to v pravidelných intervalech se střídající střelba (vleže a ve stoje). Střelba je náročná především na udržení koncentrace a maximálního psychického vypětí závodníka.

Podle řady autorů může jeden neúspěšný zásah při určité konstelaci znamenat propad ve výsledkové listině o 10 až 15 míst a každý další nezasažený terč vyloučí biatlonistu z boje o první místa v celkovém pořadí (Ondráček, Paugschová, 2010). Zážitek neúspěchu pak sebou nese další negativní prožitky, které mají negativní vliv na výkon sportovce (Blahutková, Pacholík, 2008).

V dnešní době, kdy je společnost ve větší míře hodnotově či výkonově orientovaná než dříve, by měla být psychologická příprava nedílnou součástí tréninku sportovce, jelikož je na něj neustále zvyšován tlak, jak ze strany trenérů, fanoušků, tak i sponzorů. Závisí tedy hlavně na jeho předpokladech a míře odolnosti, jak se s danou situací dokáže vypořádat a jak se stane psychicky odolnějším vůči řadě vnějších vlivů.

Podle Nakonečného (2009, s. 418) je „svět člověka především světem hodnot a hodnotová orientace člověka, která vyjadřuje jeho významné životní cíle, může u mnoha jedinců přesahovat prioritu biologických hodnot (zdraví, požitky) a její osou mohou být hodnoty kulturní či duchovní“. V našem případě jsou to především hodnoty sportovního úspěchu, kdy pro tento úspěch je mnohdy sportovec schopen obětovat skoro vše, včetně svého zdraví.

## Metodika výzkumu

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“ (2011).

Výzkumný soubor tvořilo jedenáct biatlonistů reprezentačního družstva mužů (TO1 až TO11). K získání komplexní charakteristiky sportovce jsme použili několik psychologických metod. První test byl zaměřen na získání základních informací o typech temperamentu. Tento test byl administrován pomocí **Testu temperamentu** (Belov, 1972). Druhý z testů byl test rychlé diskriminace podle předlohy, zjišťující koncentraci pozornosti při činnosti zaměřené na maximální rychlost a pohotovost jednoduché prostorové orientace **DRČ – Disjunktivní reakční čas** (Vonkomer, 1992). Třetím testem byla **Bourdnova zkouška pozornosti** (Bourdon, úprava Senka, Kuruc, Čečer, 1992). Test je zaměřen na schopnosti koncentrace a zatížitelnosti monotónní činností. Analýza pracovní křivky umožňuje zjištění vlivu učení, únavy a osobnostních charakteristik TO. Čtvrtým nevýkonovým testem byl standardizovaný dotazník **SPARO** (Mikšík, 2004), který slouží ke zjišťování bazální psychické autoregulace osobnosti. Tyto čtyři psychologické testy byly administrovány v běžných tréninkových podmínkách a zjišťovaly obecné charakteristiky osobnosti. V druhé části výzkumného šetření bylo použito psychologických testů, které byly realizovány na vrcholných světových soutěžích (Mistroství světa, Světový pohár, Zimní světová univerziáda a Mistroství ČR). Tyto testy byly zaměřeny na aktuální psychický stav a úroveň koncentrace pozornosti TO před závodem. Byly administrovány opakovaně na výše uvedených soutěžích.

V našem případě jsme využili výsledky ze standardizovaného dotazníku SPARO (Mikšík, 2004). Dotazník SPARO představuje nástroj pro zjišťování bazální struktury a dynamiky autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti. Pomocí tohoto standardizovaného dotazníku jsme udělali analýzu hodnotových orientací reprezentačního družstva biatlonistů. Výsledky jsme porovnali s hodnotami získanými u běžné populace. Z dotazníku SPARO jsme pro naše šetření vybrali pouze několik hodnot z celé škály dotazníku SPARO, které jsou dle našeho názoru pro biatlon důležité a na které jsme se zaměřili (tab. 1).

**Tabulka 1: Škála vybraných hodnot u sledovaného souboru biatlonistů (dle Mikšík, 2004)**

- LS** PSYCHICKÁ LABILITA VERSUS PSYCHICKÁ STABILITA. *Jde o bipolární postihování kvality, resp. úrovně emocionální a akční odezvy na podněty, bazálních předpokladů a schopností aktivně a integrovaně se vyrovnávat s intervenujícími situačními proměnnými.*
- PN** POHYBOVÝ NEKLID, *Spjatý se situačním uvolňováním vnitřních napětí, aspirací, potřeb a puzení – záliba v činnostech a interakcích s takovým prostředím, které slibuje prožívat „bojové vzrušení“, soupeření, nebezpečí, dobrodružství (proti vyhledávání bezpečného, klidného způsobu života ve stabilním a známém prostředí).*
- AS** ÚROVEŇ ASPIRACE, *Ukazující na subjektivně příznačnou míru potřeby či motivace dosažení a ovlivňující rozhodovací procesy a úroveň prosazujícího se vztahu mezi volbou aktivit a schopností subjektu zvolené aktivity úspěšně realizovat. Svým obsahem se blíží pojmu „ambice“ jako jednoho z motivačních nábojů výběru určité hladiny rizik – lapidárně řečeno, na co si člověk „troufá“, k jakému stupni obtížnosti volby a dosažení směřuje a nakolik je v této volbě ovlivňován a korigován úspěchy a nezdary vlastními i druhých. Vysoký skór svědčí pro vysokou aspirační hladinu, nízký vypovídá o velmi nízké ambicióznosti.*
- US** POTLAČENÁ VERSUS VYSOKÁ SEBEJISTOTA, *Ve smyslu důvěry v sebe sama, ve své síly a schopnosti, spojené s tendencí nespolehat na druhé, s pocity soběstačnosti, schopnosti orientovat se v situacích, zvládat obtíže s nimiž se v životě setkává, adekvátně jednat v rozmanitých životních situacích, nepřipouštět si možnost vlastní nepostačitelnosti či situačního a životního selhání – vše na pólu extrémně vysokých skóru (a s opačnými trendy při její extrémně nízké hladině). Úroveň sebejistoty determinuje způsoby subjektivního přístupu k životním situacím. Není přitom rozhodující, zda je subjektivně příznačná míra sebejistoty reálná, či zda jde pouze o jednak prožívaný, jednak manifestovaný pseudopohled na svou vlastní schopnost (resp. neschopnost) adekvátně zvládat obtíže, účelně se chovat a účinně jednat.*
- UR** ÚČINNÁ KAPACITA ROZUMU, *Kterou pojmáme nikoliv ve smyslu obecné inteligence, intelektuální kapacity či bystrosti, ale jako výraz schopnosti využívat tu kapacitu rozumu, kterou daný jedinec obecně disponuje, k realizaci obdobně racionálních, tzn. emociogenním situačním tlakům nepodléhajících, adekvátních rozhodovacích procesů a interakčních aktivit za emociálně vyhocených životních podmínek a situací, jako za okolností jiných, nestresujících. Je tudíž ukazatelem psychické odolnosti vůči emociogenním účinkům situací, vztahu kognitivního a emocionálního (procesů*

*prožívání a myšlení) v jeho promítání do konativního (jednání a chování), toho, za jakých kontextů, v jaké míře a podobě je daný jedinec s to využít jemu vlastní intelektuální kapacitu k řešení problému. Vysoký skór svědčí pro převahu kognitivního, tzn. pro vysokou účinnou kapacitu rozumu (nízký skór pro neschopnost zachovat se ve vyhocených kontextech racionálně).*

**LO LEHKOMYSLNOST VERSUS ODPOVĚDNOST,** *Ve smyslu subjektivně příznačné úrovně akcentování normativní složky v interakčních přístupech a aktivitách – výrazu síly vnitřního tlaku být povinován vůči někomu či něčemu (včetně svého svědomí). Vysoký skór svědčí pro, morálně hodnotící přístup ke svým projevům a aktivitám, pečlivost a svědomitost, tendenci plánovat svoji činnost a dovádět ji až do konce, sebekontrolu a koncentrovanost na výkon a dosahované výsledky, prospektivnost v procesech rozhodování se, ale současně i pro jistou úzkostnost, persistenci, rigiditu v přístupech, organizovanosti a postupech. Nízký skór pak signalizuje nejen nezodpovědnost s protikladnými vlastnostmi, ale jistou nespolehlivost a ležérnost ve vztahu k úkolům, lidem, možným důsledkům. Vysoký skór však nevyjadřuje základní hodnotovou orientaci, obsah odpovědnosti (k čemu směřuje, v jakém směru a vůči čemu se prosazuje).*

**FC FRUSTROVANOST VERSUS CÍLESMĚRNOST,** *Kdy míra sycení je ukazatelem toho, nakolik je pro jednání a chování daného příznačná cílesměrná, k dosažení cílů orientovaná aktivita, či neadaptivní, frustrované a nedostatečně vnitřně korigované odezvy na situační tlaky. Vysoké sycení je charakteristické pro cílevědomé, motivované, aktivní vpracování se do reálných životních situací, pro jedince se zásadovým a jasně definovaným (resp. rozhodným) přístupem k regulování interakčních aktivit; na mínus pólu zjišťujeme jedince s impulsivnějšími, situačně frustrovanějšími schémata interakcí, s nekonstituovanými, nestálými či situačně poddajnými, vnitřně málo regulovanými schémata „přízpůsobovacího“ chování.*

**TO TRUDOMYSLNOST VERSUS OPTIMISMUS,** *charakterizující obecně se prosazující, globální obsahovou kvalitu základního emocionálního vyladění a vyrovnávání se s životní realitou. Pro jedince s vysokým sycením je příznačný situační optimismus, životní elán, převládající stav dobré pohody a celkové životní spokojenosti; na mínus pólu vystupuje životní a situační pesimismus, mnohdy ve spojení s "trudomyslností" a stavy psychické deprese.*

U těchto vybraných komponent jsme provedli T-test diferenciací mezi reprezentanty ČR a běžnou populací. Z výsledných Z-skórů spočítali aritmetický průměr a mezi vybranými komponentami jsme spočítali korelační koeficienty. Hledali jsme společnou závislost mezi těmito prvky a následně ji statisticky ověřovali.

### **Získané výsledky**

V následujícím textu se budeme věnovat skupinové analýze dat reprezentačního družstva biatlonistů ve srovnání s běžnou populací. Jak bylo naznačeno, využili jsme statistických metod jako je T-test diferenciací, aritmetický průměr a korelační koeficient. Níže uvádíme vybrané výsledky z dotazníku SPARO.

## Dotazník SPARO

V Tab. č. 2 je uveden T-test diferenciací běžné populace a reprezentačního družstva biatlonistů ČR. Tento test nám ukázal některé významné statistické rozdíly. Výsledky, které nabývají hodnot od  $< -1$  do  $1 >$  nejsou považovány za statisticky významné. Skóre, které nabývá větších hodnot je považováno za statisticky významné a poukazuje na určitou odchylku v chování, v prožívání a jednání testovaných osob vůči běžné populaci v určitých životních schématech.

- PN (pohybový neklid)- mírně vyšší hodnota získaná u biatlonistů TO1,TO7,TO8 značí o větší míře záliby v prožitcích, které slibují „bojové vzrušení“, nasazení, soupeření a dobrodružství. V průměru celé skupiny probandů, však tyto hodnoty nejsou statisticky významné.
- AS (aspirace)- mírně vyšší hodnota získaná u TO1,TO4,TO8 vypovídá o určitých ambicích dosažení výsledků, překonávání „sama sebe“. Na druhou stranu zvláště u TO6 je tato hodnota výrazně nižší, což svědčí o menší motivovanosti výkonu. V celém měřítku tato testovaná skupina nevykazuje statisticky významnou roli vůči běžné populaci.
- UR (účinná kapacita rozumu)- ve většině případů jsou získaná skóre v záporných hodnotách, což naznačuje, že testovaná skupina se nedokáže racionálně vyrovnat podléhajícím emocienním tlakům ve vyhocených situacích. Tudiž psychická odolnost je menší. Avšak tyto výsledky nedosahují výrazných rozdílů oproti běžné populaci, kromě TO7 a mírně u TO8.
- LS (psychická labilita vs. stabilita)- vyšší skóre v záporných hodnotách u TO7,TO8 značí o nevyrovnanosti psychických stavů vyrovnávajícími se s intervenujícími proměnnými. Průměr celé skupiny nevykazuje statisticky významný rozdíl od běžné populace.
- LO (lehkomyslnost vs. odpovědnost)- skoro u všech TO se pohybují ve větších záporných hodnotách, což svědčí o jisté lehkomyslnosti a nezodpovědnosti k povinnostem a jejich ležérnosti k prováděným úkolům.
- FC (frustrovanost vs. cílesměrnost)- především u TO2, TO3, TO4, TO5 jsou nižší skóre, které jsou typické pro jedince s impulsivnějšími, situačně frustrovanějšími schémata interakcí, s nestálými či situačně poddajnými schémata „přizpůsobovacího“ chování.
- TO (trudomyslnost vs. optimismus)- hlavně u TO6,TO7,TO9 jsou větší hodnoty v záporných relacích, což poukazuje na to, že testované osoby mohou mít sklony k depresím, mohou je napadat častěji „černé“ myšlenky a převládat u nich životní pesimismus.

- US (potlačená vs. vysoká sebestjota)- na mínus pólech, kde se nacházejí především TO6, TO7 a TO8 je pro testované osoby příznačné, že tyto záporné výsledky poukazují na nižší míru sebestjoty, sebedůvěry v „sama sebe“. V nižší důvěru se spoléhat na své síly a schopnosti.

Tabulka 2: T-test diferenciací z dotazníku SPARO (běžná populace vs. TO)

|        | PN     | AS      | UR      | LS      | LO      | FC      | TO      | US      | C2-D3  |
|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| TO1    | → 1,95 | 1,14    | 0,75    | 0,29    | → -1,59 | -0,27   | 0,62    | 0,16    | -0,39  |
| TO2    | -0,1   | 1,07    | -1,3    | -0,41   | -0,03   | → -1,38 | -0,17   | -0,88   | 0,43   |
| TO3    | 0,67   | → 1,76  | -0,49   | 0,68    | → -1,79 | → -1,38 | -0,17   | -0,29   | -0,33  |
| TO4    | -0,1   | 0,03    | -0,49   | 0,68    | → -1,79 | → -2,15 | -1,04   | 0       | -0,49  |
| TO5    | 0,89   | 0,79    | -0,64   | 0       | -0,66   | → -1,31 | -0,33   | 0,47    | 0,11   |
| TO6    | 0,89   | → -1,97 | -1,19   | -0,88   | → -1,59 | -1,04   | → -1,76 | → -2,03 | -0,04  |
| TO7    | 1,16   | 0,45    | → -3,42 | → -3,82 | → -2,84 | -0,65   | → -2,71 | → -3,28 | -0,1   |
| TO8    | → 1,61 | → 1,66  | -1,26   | → -2,97 | → -2,16 | -0,59   | -0,33   | → -1,48 | -0,33  |
| TO9    | 0,29   | -0,07   | -0,69   | -0,62   | -0,55   | 0,15    | → -2,24 | -0,84   | 0,22   |
| TO10   | 0,82   | 0,62    | 0,46    | 0,26    | → -2,16 | -0,59   | 0,62    | 0,13    | -0,08  |
| TO11   | -0,42  | -0,93   | -0,36   | -0,59   | -1,28   | -1,04   | -0,81   | -0,47   | 0,41   |
| průměr | 0,696  | 0,414   | -0,785  | -0,671  | -1,495  | -0,932  | -0,756  | -0,774  | -0,054 |

Dále jsme hledali závislosti mezi vybranými hodnotami pomocí korelačního koeficientu (tab. 3).

Tabulka 3: Korelační koeficienty mezi vybranými hodnotami.

| Proměnná | Korelace (konferencelsatary)<br>Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$<br>N=11 (Celé případy vynechány u ChD) |           |          |           |           |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
|          | PN                                                                                                                         | AS        | UR       | LS        | LO        | US        |
| PN       | 1,000000                                                                                                                   | 0,422755  | 0,008196 | -0,254714 | -0,389987 | -0,127257 |
| AS       | 0,422755                                                                                                                   | 1,000000  | 0,052543 | 0,014816  | -0,114160 | 0,244593  |
| UR       | 0,008196                                                                                                                   | 0,052543  | 1,000000 | 0,795297  | 0,277178  | 0,880221  |
| LS       | -0,254714                                                                                                                  | 0,014816  | 0,795297 | 1,000000  | 0,311486  | 0,843648  |
| LO       | -0,389987                                                                                                                  | -0,114160 | 0,277178 | 0,311486  | 1,000000  | 0,372728  |
| US       | -0,127257                                                                                                                  | 0,244593  | 0,880221 | 0,843648  | 0,372728  | 1,000000  |

Z korelační matice vybraných prvků (tab. 3) vyplývají některé statisticky významné hodnoty. Například LS (psychická labilita vs. stabilita) a UR (účinná kapacita rozumu) mezi sebou korelují na statistické významnosti  $\alpha = 0,05$  korelační koeficient je roven 0,795. Tato vzájemná závislost nám potvrdila domněnky, že u testovaných osob psychicky labilnějších se bude vyskytovat větší podléhání emociogením tlakům ve vyhocených situacích. Proto se s nimi nebude TO schopna racionálně vyrovnat. S tímto souvisí i potlačovaná sebestjota (US), jestliže není optimální psychický stav TO, tak se nedá ani očekávat sebestjotý výkon od vybraného sportovce. Korelační koeficient mezi US a LS je 0,844, při statistické významnosti  $\alpha = 0,05$ . Dále pak UR (účinná kapacita rozumu) a US (potlačená vs. vysoká sebestjota) mezi sebou korelují při statistické významnosti  $\alpha = 0,05$ . Tento výsledek nám potvrdil závislost mezi UR a US. Jestliže tedy TO nevěří ve své síly,

nevěří ve své schopnosti, tak podléhá snáze okolním vlivům a tlakům, které mají přímý vliv na jeho psychický stav a obráceně.

## **Závěr**

Naše výzkumné šetření prokazuje, že pomocí psychologické diagnostiky lze více proniknout do podstaty osobnosti každého sportovce a potom ve spolupráci s psychologem odstraňovat případné bloky vůči emocionálním prožitkům při soutěžní činnosti. V průběhu výzkumného šetření je zapotřebí vždy respektovat individualitu osobnosti a dále navázat konkrétní spolupráci s reprezentačním trenérem ve smyslu individuálního přístupu k jednotlivcům, aby se zvýšila jejich psychologická odolnost, která jednoznačně přispívá k lepším sportovním výkonům.

Pro lepší výkonnost jednotlivců jsme doporučili individuální regulační techniky, které jsou uplatňovány v nové sezóně a další výsledky spolupráce budeme zjišťovat prostřednictvím následných výzkumných šetření v další spolupráci.

## 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.

Blatný, M. a kolektiv (2010). Psychologie osobnosti. *Grada publishing a.s.* Praha 2010.

Mikšík, O. (2004). *Dotazník SPARO: Příručka*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.

Nakonečný, M. (2009). Psychologie osobnosti. *Academia*. Praha.

Ondráček, J., Paugschová, B. (2010). Podmínky úspěšné střelby v biatlonu. *Tělesná výchova a sport 2000*. TU Liberec.

Vaněk, M. a kol. (1983). Psychologie sportu. *Olympia*. Praha.

*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“ (2011).*



# **Halliwickův koncept jako prostředek odstraňování anxiety z vodního prostředí osob s tělesným postižením**

## **Halliwick concept as a means of removing anxiety of a water environments of the people with disability**

*Viktor Pacholík, Marie Blahutková*

### **Abstrakt**

Cílem studie je ověřit vliv programu plavecké výuky s prvky Halliwickova konceptu na subjektivní prožitky a stavy osobnosti a míru úzkostnosti osob s tělesným postižením. Dílčím cílem bylo sledování vybraných psychických stavů a obecných ukazatelů subjektivních psychických prožitků a stavů. U vybraného souboru tří osob s tělesným postižením jsme realizovali intervenční program plavecké výuky podle Halliwickova konceptu a provedli průběžné testování psychodiagnostickými metodami SUPSO, SPARO, Osobnostní anketa pro plavce, Osobnostní anketa pro instruktory. Tyto metody jsme kombinovali s metodou nepřetržitého pozorování a nestrukturovaného interview. Získané výsledky jsme zpracovali kvalitativní analýzou dat.

Výsledky naznačují pozitivní vliv Halliwickova konceptu plavecké výuky na aktuální změny psychických stavů, méně výrazné změny byly zaznamenány u trvalejších charakteristik osobnosti.

### **Klíčová slova**

subjektivní prožitky a stavy osobnosti, úzkost a úzkostnost, osoby s tělesným postižením, sport osob s tělesným postižením, Halliwickův koncept plavecké výuky

### **Abstract**

The goal of the list is to verify the impact of a swimming course including the Halliwick Concept features on subjective experience and personality states in people with physical disability. Partial goals were monitoring of selected psychical states and general aspects of subjective psychical experience and states. In the test group we implemented an intervention swimming programme according to the Halliwick Concept and conducted testing by means of psychodiagnostic methods (SUPSO, SPARO, Personal Inquiry for Swimmers, Personal Inquiry for Instructors). We combined these methods with constant observation and unstructured interview. The acquired data have been progressed via qualitative data analysis.

The results indicate positive impact of the Halliwick Swimming Concept on changes of psychical states. In the area of more permanent personality changes the impact was less significant.

### **Key Words**

subjective experience and personality states; anxiety; trepidation; people with physical disability; sport for the physically disabled; The Halliwick Swimming Concept

## Úvod

Sport osob se specifickými potřebami patří v České republice stále k nedostatečně rozvinutým oblastem lidské společnosti, ačkoli řada autorů poukazuje na nemalé zisky plynoucí z provozování pohybových, respektive sportovně pohybových aktivit těchto osob (Bunc, 1996; Resch & Kuntner, 1997; Vute, 2005; Pacholík, Vlčková, & Blahutková, 2009; Blahutková, 1998). Nutno říct, že ani sami lidé s postižením nejsou sportovním aktivitám příliš nakloněni. Je celkem snadné odhadnout, co je důvodem takového stavu: Kdo z nás by se dobrovolně a s nadšením pouštěl do činností, které mu činí nemalé potíže a ve kterých je oproti ostatním výrazně omezen? Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že právě pohyb patří k základním fenoménům života (Blahutková, Řehulka, & Dvořáková, 2005). Řada autorů řadí k nejvhodnějším pohybovým aktivitám osob s postižením plavání a vodní aktivity vůbec. Podle Champion (2001a) jsou cvičení ve vodě zábavná, radostná, přispívají k duševní pohodě. Jsou šetrná k opěrné soustavě, eliminují především nadměrné zatěžování kloubů, zároveň však přispívají k rovnoměrnému rozvoji svalstva včetně hlubších svalových struktur. Hoch a kol. (1963) zdůrazňují mimo jiné také kladný vliv plavání na rozvoj dýchání a dýchacího ústrojí. Nelze opomenout ani psychosociální působení, neboť většina aktivit respektujících základní principy Halliwickova konceptu se odehrává ve skupinové formě. Vzhledem k pozitivnímu vlivu pohybu ve vodním prostředí a jeho rehabilitační funkci je tedy vhodné negativní stavy a prožitky ovládnout, získat při pohybu ve vodě jistotu a v plavání nalézt vítanou volnočasovou aktivitu.

V tomto článku bychom proto chtěli poukázat na možnosti překonávání strachu z vody a dalších negativních prožitků, které se u osob s postižením nezdědka objevují. Ukazuje se, že vhodné postupy a vedení může výraznou měrou přispět k překonání těchto pocitů a nalezení záliby ve vodních aktivitách.

## Halliwickův koncept plavecké výuky

Plavání patří k nejoblíbenějším pohybovým aktivitám v současné společnosti. Jak vyplývá z výzkumných šetření (Bunc, 1996; Blahutková, 1998) je plavání ve výčtu sportovních disciplín v tělesné výchově na prvním místě u dětí všech stupňů škol. Je provázáno pocitem radosti, čistoty a krásy prostředí, ale i pocitem určitého druhu strachu ve změněných podmínkách, které je nutno překonávat vůlí. K tomu je zapotřebí také podpora okolí, především volba vhodné metodiky plavecké výuky.

Halliwickův koncept může být jednou z cest, jak tyto negativní pocity postupně překonávat. Jedná se o metodu v České republice zatím ne příliš známou. Představuje formu aktivní vodní terapie, která ke svému působení v maximální míře využívá specifika vodního prostředí. Svým terapeutickým působením je tak vhodná především pro somatické klienty. Těm navíc nabízí určitou volnost a svobodu v samostatném pohybu bez nutnosti dopomoci a asistence, neboť Halliwickův koncept mimo své terapeutické zaměření zahrnuje také ucelenou metodiku plavecké výuky zaměřenou na osoby se specifickými potřebami. Kromě samotného pohybu ve vodě rozpracovává tato metodika také způsoby vstupu do bazénu a výstupu z něj. Neklade důraz na výkon, ale na maximální samostatnost plavce. Cílem tedy není produkovat dokonalé závodní plavce, ale vést plavce ke schopnosti samostatně se pohybovat ve vodě a nalézat v těchto aktivitách potěšení. K tomuto cíli vede dlouhá cesta, během níž je třeba respektovat princip „one-to-one“ (s každým plavcem pracuje jeden asistent), „face-to-face“ (asistent s plavcem udržuje

vizuální kontakt a komunikuje) a nevyužívat nadnášecích plaveckých pomůcek (desek, vest, pásů apod.) jako stěžejních pomůcek pro udržení plavce nebo částí jeho těla na hladině. Tuto funkci přebírá asistent, který s plavcem pracuje po celou dobu a může tak prováděné aktivity i míru své dopomoci upravovat podle potřeb konkrétního plavce.

### **Výzkumné šetření**

S cílem ověřit a popsat vliv plavecké výuky na negativní prožitky a stavy osob s tělesným postižením ve vztahu k vodnímu prostředí jsme realizovali výzkumné šetření, jehož se zúčastnilo celkem 8 plavců s tělesným postižením. U všech osob byly administrovány následující metody:

- Osobnostní anketa pro plavce (Pacholík, 2012) – *začátek a konec výuky*
- Osobní, rodinná, lékařská anamnéza – *začátek výuky*
- Dotazník SUPSO – Subjektivní prožitky a stavy osobnosti (Mikšík, 2004) – *začátek a konec každé lekce*
- Dotazník SPARO – Bazální struktura a psychická autoregulovanost osobnosti (Mikšík, 2004) – *začátek a konec výuky*
- Metoda nepřetržitého pozorování - *průběžně*
- Nestrukturované interview - *průběžně*

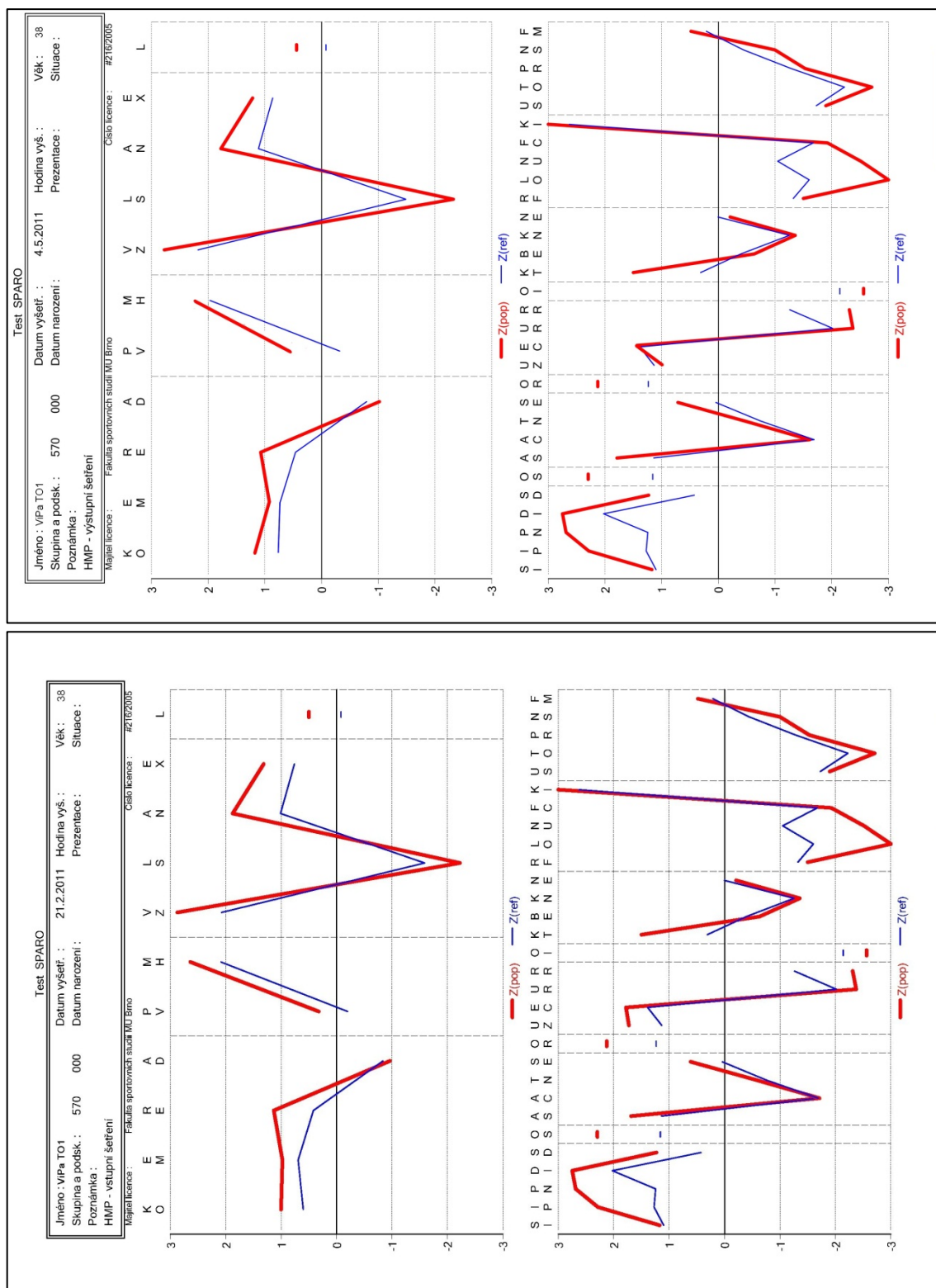
Ověření zvolených metod i designu výzkumu jsme provedli opakovaně v rámci předvýzkumu. Samotný sběr dat proběhl v průběhu roku 2011 v 10 plaveckých lekcích vedených instruktory školenými v metodice Halliwickova konceptu plavecké výuky. Lekce probíhaly s frekvencí 1 lekce za týden v týchž prostorách a pod vedením stejných instruktorů. Časová dotace na lekci byla v rozmezí 30 – 60 minut.

V následující části předkládáme ukázkou vyhodnocení výsledků probanda K1 získaných v průběhu výzkumného šetření.

### **Výsledky Dotazníku SPARO**

Dotazník SPARO zjišťuje základní, obecné charakteristiky osobnosti. Je třeba poznamenat, že tyto charakteristiky jsou trvalejšího charakteru a jen velmi pozvolna podléhají změnám.

Klient vykazoval na začátku výzkumu vyšší míru kognitivní variabilnosti (KO), emocionální variabilnosti (EM) i regulační variabilnosti (RE). Naopak nižší hodnoty lze zaznamenat u škály ‚Adjustační variabilnost‘. Tento typ osobnosti můžeme označit jako typ vzrušivý, vznětlivý (Mikšík, 2004a). Pro tento typ osobnosti je typické vyšší tíhnutí ke změně, vyhledávání dynamického, proměnlivého prostředí. Charakteristická je také vyšší míra emocionální vzrušivosti a spontánnějších reakcí. Škála ‚RE‘ ukazuje na nižší schopnost sebeovládání a zvažování možných důsledků vlastního jednání. S tím souvisí mírně obtížnější vpravování se do nových podmínek a přizpůsobování se jim.



Obrázek 1 Výsledky Dotazníku SPARO - K1

Výrazná byla u klienta také motorická hybnost, tendence vyhledávat změny (MH) a velmi vysoké skóre jsme mohli pozorovat u škály vztahovačnosti (VZ). S dříve řečeným souvisí také nízká míra psychické stability (LS). Velmi výrazná byla také oblast vnitřního prožívání působících stimulů (IP) a pohybový neklid (PN) a velmi značná tendence k dynamickým interakcím

s prostředím (DI). Zvýšená byla také míra aspirace, kladení si cílů. Proband vykazoval značnou míru lehkomyšlnosti (LO) a extrémní hodnoty impulzivnosti (KI).

Pro náš výzkum stěžejní škála se týká míry úzkostnosti (UZ), tedy tendence prožívat úzkostné stavy. Klient vykazoval při vstupním šetření vyšší tendenci, tedy vyšší míru úzkostnosti, než vymezují hranice normy pro běžnou populaci.

Jak bylo zmíněno dříve, nelze očekávat výraznější změny v průběhu našeho programu plavecké výuky. Zaznamenáváme sice některé dílčí změny, např. v oblasti motorické hybnosti došlo k mírnému snížení, ze statistického ani věcného hlediska však tyto změny nejsou významné. V oblasti námi sledované úzkostnosti došlo k výraznější změně ve smyslu poklesu tendence k prožívání úzkostných stavů, ani zde však nelze hovořit o významné změně ze statistického pohledu.

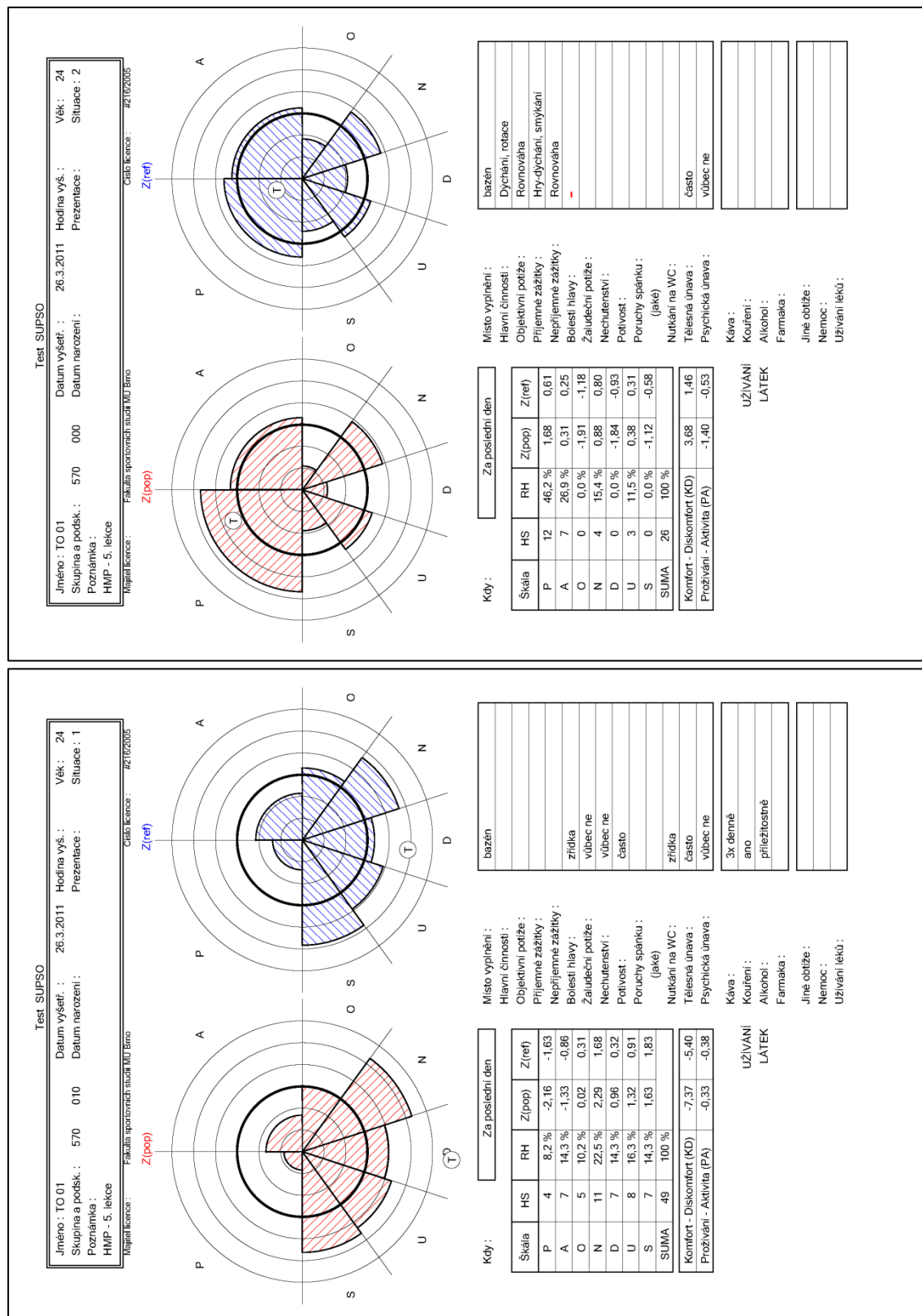
### **Výsledky dotazníku SUPSO – 5. Lekce**

Před začátkem páté lekce (obr.2) klient stále vykazuje negativní emoční ladění. Nacházíme zde výrazné negativní napětí, které klient neuvolňuje, ale hromadí v sobě (škála ,S'). Můžeme pozorovat také mírně zvýšenou míru úzkosti, která nepatrně překračuje hranici normy (škála ,U' = 1,32). Objevila se také značná aktivace, kterou klient není schopen adekvátně nasměrovat a využít (škála ,N').

U pozitivních prožitků klient vykazoval velmi nízké hodnoty pohybující se pod hranicí normy. Patrná byla velmi nízká míra psychické pohody (škála ,P'), spokojenosti a klidu. Hodnota -2,16 se pohybovala hluboko pod hranicí normy. Nízké hodnoty byly patrné i v oblasti aktivity klienta, pocitech síly a pozitivní energie (škála ,A'), které se sice také pohybovaly pod hranicí normy, avšak nikoli tak výrazně, jak tomu bylo u kategorie psychické pohody.

Oproti první lekci nacházíme výrazné změny psychických stavů prožívaných po skončení této lekce. Došlo k posunu všech negativních psychických stavů do pásma normy, v některých případech jsme zaznamenali dokonce překročení hranice normy opačným směrem, tedy k výrazně slabším projevům těchto stavů. Žádná ze sledovaných kategorií pásma psychického dyskomfortu nepřekročila ve své intenzitě normální hodnoty. Značný byl nárůst hodnot těch psychických stavů, které jsou obecně výsledkem pozitivního prožívání působících situačních kontextů. Jde o škály ,P – psychická pohoda' a ,A – aktivita, činorodost'. Ve škále psychické pohody došlo k velmi výraznému nárůstu z hodnoty -2,16, která spadá do hlubokého podprůměru, na hodnotu 1,68, která naopak normu překračuje v pozitivním smyslu. V případě kategorie aktivity a činorodosti nebyl nárůst tak významný, z hlediska statistického posouzení se však jedná o značný posun z původních hodnot spadajících do pásma podprůměru (-1,33) na hodnotu 0,31, která vyjadřuje průměr.

Těžiště psychických stavů ⊕ se i v tomto případě pohybovalo hluboko v pásmu psychického dyskomfortu, což je výsledkem působení výše zmíněného komplexu negativních prožitků a stavů klienta. Zmírnění těchto negativních stavů a naopak zesílení stavů pozitivních vedlo ke značnému posunu těžiště ⊕ do pásma výrazného psychického komfortu, což se projevilo prožitky psychické pohody, vyrovnanosti a optimismu.



Obrázek 2 Výsledky Dotazníku SUPSO - K1, pátá lekce

b) Po skončení lekce

a) Před začátkem lekce

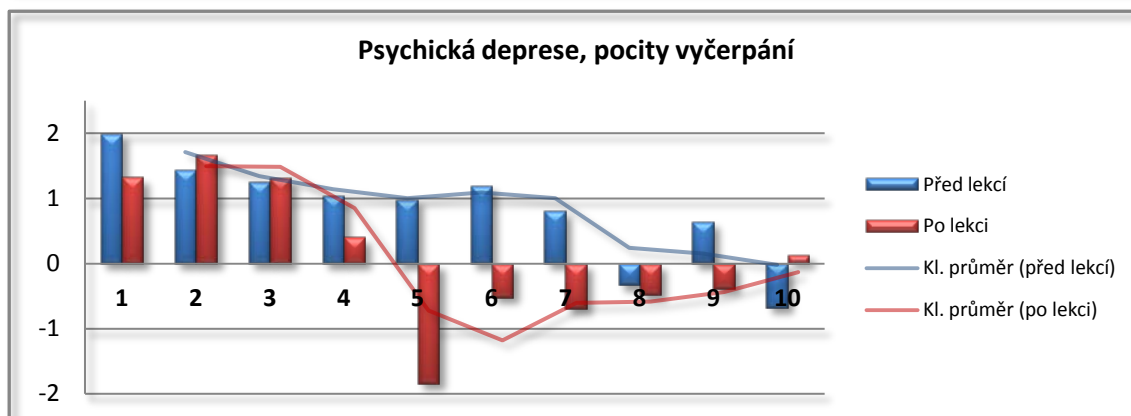
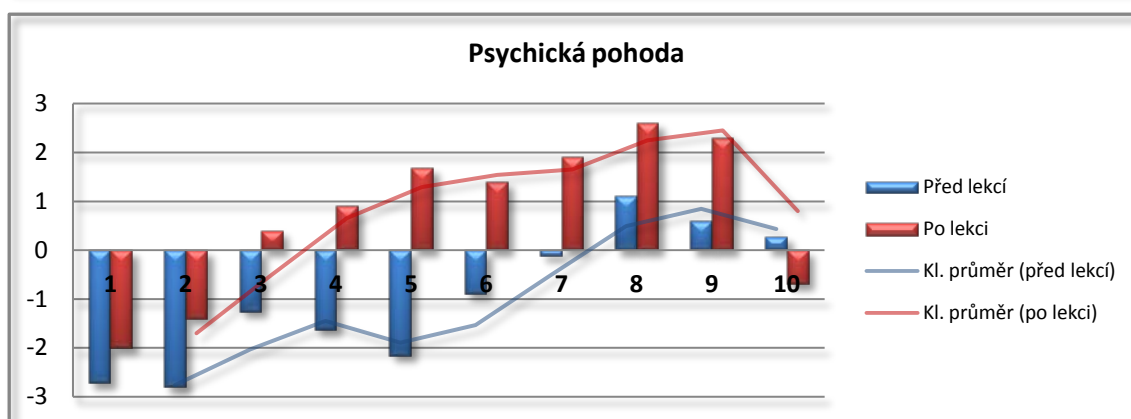
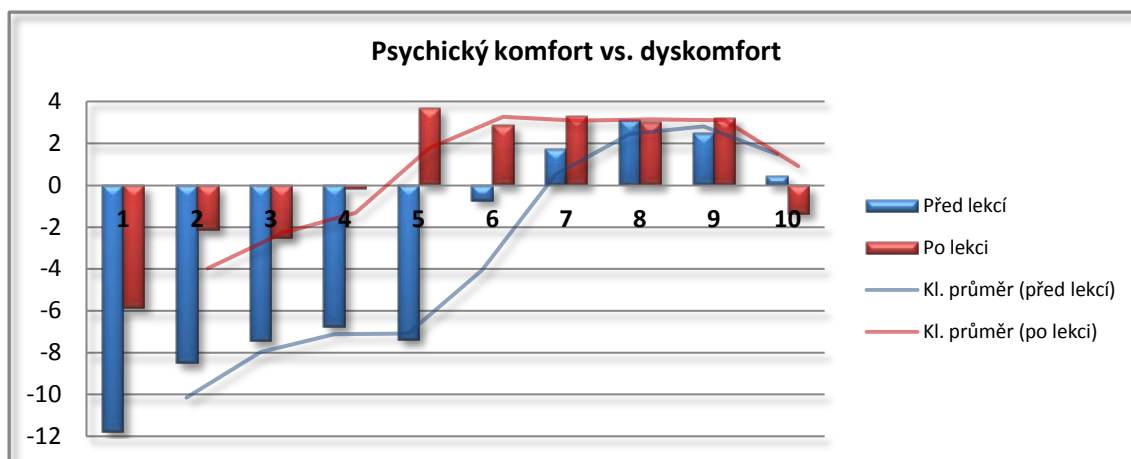


Ačkoli již zjištěné hodnoty negativních psychických stavů nebyly tak výrazné, jako při první lekci, stále byly patrné některé typické znaky, jako je orientace na vnitřní prožívání, úzkostné očekávání nadcházejících událostí a nízká tendence napětí z těchto stavů aktivně uvolňovat směrem k prostředí. Po skončení lekce došlo k výraznému posunu všech negativně prožívaných stavů do pásma průměrných hodnot (tedy výrazné zmírnění negativního náboje prožívání) a nárůstu pozitivního emočního náboje v podobě psychické pohody a zvýraznění pohotovosti k aktivní interakci se situačními proměnnými, tedy schopnost aktivně reagovat na tyto proměnné a zaujímat k nim adekvátní vztahy.

V našem sledování jsme se důkladněji zaměřili na čtyři škály Dotazníku SUPSO: bipolární škála ‚KD – Psychický komfort vs. psychický dyskomfort‘, škála ‚U – Úzkostné očekávání‘, škála ‚P – Psychická pohoda‘ a škála ‚D – Psychická deprese, pocity vyčerpání‘. Grafy na obrázku 28 zobrazují všechna měření sledovaných škál za všech 10 lekcí. Jak je vidět, ve všech lekcích se podařilo docílit žádoucích změn psychických stavů s výjimkou 10. lekce. Tyto pozitivní změny jsou patrné jak u jednotlivých měření, tak také s ohledem na obecný trend změny psychických stavů v grafech vyjádřený klouzavým průměrem. Kromě již zmíněné desáté lekce vybočuje z obecného trendu také lekce pátá, kde jsme zaznamenali výrazné změny všech sledovaných kategorií psychických stavů.

Zajímavý vývoj můžeme pozorovat v kategorii ‚D – Psychická deprese, pocity vyčerpání‘. Zatímco u všech ostatních sledovaných kategorií výsledky vykazují ve všech lekcích kromě jediné shodný charakter změny (‚KD‘ a ‚P‘ pozitivní trend, ‚U‘ negativní trend), kategorie ‚D‘ je poněkud odlišná. Obecně můžeme sledovat spíše negativní vývoj v jednotlivých lekcích (tedy snížení míry psychické deprese), v počátečních lekcích č. 2 a 3 a v závěrečné lekci 10 poukazují výsledky na prohloubení pocitů psychického vyčerpání.





Obrázek 3 Dotazník SUPSO - Průběžné výsledky za měření v jednotlivých lekcích – K1

## Výsledky rozhovorů a pozorování

Všechna prezentovaná zjištění jsou plně v souladu s údaji získanými pomocí zúčastněného (participačního) pozorování a nestrukturovaného interview.

Hned při úvodní schůzce klient vyjadřoval obavy o svou bezpečnost a pochybovačný postoj k případnému překonání svých negativních postojů k vodnímu prostředí. Reakce typu „*To se vám nemůže podařit...*“, se objevovaly vždy, když jsme zdůraznili cíl celého programu plavecké výuky, tedy docílit u plavců v maximální míře samostatnosti při pobytu a pohybu ve vodním prostředí a pozitivní prožívání vodních aktivit.

Na počátku výzkumu klient hovořil o svých negativních pocitech. V průběhu lekcí se opakovanými dotazy neustále přesvědčoval, že mu asistent věnuje dostatečnou pozornost. První část první lekce byl ochotný pohybovat se pouze v části bazénu s velmi nízkou hladinou a křečovitě se držel paží asistenta. Bylo třeba jej neustále motivovat, podněcovat k aktivitě a ke zkoušení nových prvků. Typické byly také verbální projevy nízké sebedůvěry v oblasti vodních aktivit, které se odrážely v komentářích: „*To nezvládnou*“, „*To po mně nechtějte*“, „*To neudělám*“, apod. Klient byl po celou první lekci v napětí, fyzicky nebyl schopen se uvolnit (s ohledem na postižení), obličej byl napjatý, oči těkaly po okolí.

Pozitivním prvkem, po kterém jsme zaznamenali jisté uvolnění, byla ukázka některých činností, naznačení metodické řady výuky některých prvků na něj působila uklidňujícím dojmem.

„*To je fajn, že to mají tak propracovaný, toho Halliwicka. Aspoň je vidět, že si dali záležet. A taky mysleli na nás neschopný a berou to fakt od začátku...*“

Konec lekce pro něj bylo spíše vysvobozením, což také potvrdil v subjektivní výpovědi dotazníku SUPSO, kde jako příjemný zážitek uvedl fakt, že je lekce úspěšně za ním. To také opakovaně slovně vyjadřoval během příprav na odchod z prostor zařízení.

V následujících lekcích byla jen nepatrně znát změna. Především před začátkem lekcí projevoval klient nejistotu. Uklidňujícím dojmem kupodivu působilo připomenutí předchozích lekcí. Jak se ukázalo, tento efekt mělo utvrzování klienta o jeho kvalitách v oblasti pohybu ve vodě. Připomenutí předchozích lekcí v něm pravděpodobně vyvolalo hrdost na to, že všechny prvky zvládal bez větších potíží, což následně také slovně potvrdil. Podobné změny jsme sledovali také pozorováním v průběhu lekcí: zatímco před začátkem počátečních lekcí přicházel napjatý, nejistý a úzkostný, v jejich průběhu z něj tyto pocity postupně opadaly a jeho svaly se postupně uvolňovaly. Obzvláště se klientovi líbily hry a cvičení na svalovou i psychickou relaxaci, jako je např. smýkání. Zatímco v počátečních lekcích reagoval negativně, neboť pro tyto aktivity je nutný leh v poloze nznak a hlava (obličej) se tak dostává do blízkosti hladiny, v následujících lekcích byl daleko přístupnější a v páté lekci poprvé označil smýkání za příjemně prožitou aktivitu. Obecně jsme u klienta vysledovali velmi pozitivní dopad zvládnutých aktivit a naopak negativní dopad aktivit, které pro něj byly komplikovanější a vyžadovaly delší dobu nácviku. „*Tohle nejde, pojďme na smýkání*“, objevilo se například ve zmíněné páté lekci poté, co klient při prvním pokusu nezvládl natočit hlavu při nácviku longitudinální rotace.

Pátá lekce představovala zlomový okamžik po všech stránkách. Došlo k situaci, kdy klient zvítězil v soutěži – dechovém cvičení, ve kterém se mu dříve příliš nedařilo. Tento okamžik mu velmi výrazně zvedl sebevědomí. Projevy jeho radosti byly patrné jak v oblasti verbální, tak v oblasti pozorovatelného jednání. Od tohoto okamžiku se do všech aktivit pouštěl velmi

odhodlaně a byl značně vytrvalý. Dokonce docházelo k situacím, kdy odmítal s daným cvičením skončit, dokud se mu je nepodaří zvládnout.

Od páté lekce tedy zaznamenáváme výraznou progresi ve všech sledovaných kategoriích. Klientovy verbální projevy zahrnovaly minimum projevů negativního vztahu k vodě. Tyto změny si klient plně uvědomoval. Na dotaz, co podle něj vedlo k této změně (konkrétně šlo o příležitostný dotaz v rámci rozhovoru během lekce: „... a co myslíš, že tě tak nastartovalo? Co je pro tebe vlastně teď tím motorem, který tě tak žene dopředu...?“) odpověděl klient, že si na začátku vůbec nevěřil. A nevěřil ani svým asistentům, nedokázal se na ně spolehnout v oblasti svého bezpečí ve vodě. Důvěru v něm vzbudilo, když poznal, že jde v naší výuce o důkladně propracovaný systém, který respektuje aktuální úroveň daného plavce, že na něj nikdo „netlačí“, aby „... si pohnul, dělal věci, na které se ještě necítím. Taky sem zjistil, že mě udržíte, že mě nepustíte. A i když někdy mám pocit, že spíše za mnou jenom stojíte, ale nedržíte mě rukama, vím, že tam ty ruce sou a že se jich můžu kdykoliv zase chytit, když budu chtít. A je vlastně úplně fuk, kdo z vás mě drží, protože všichni to děláte stejně, takže u všech najdu ty vaše ruce na stejném místě. No a pak samozřejmě to, jak se mi podařilo zvládnout to dýchání. To pro mě byl strašně silný moment. Do té doby sem nevěřil, že se mi to může podařit, ale ono to fakt vyšlo. Tak když sem zvládl tohle, musím přece už zvládnout všechno, ne? (smích).“

Na poslední lekci přišel klient značně rozladěn. Nebyl ochotný komunikovat s ostatními, reagoval podrážděně až agresivně. Později jsme zjistili, že důvodem jeho rozladění byla předchozí hádka s velmi dobrým kamarádem. Toto rozladění se během lekce nepodařilo příliš zmírnit.

### **Souhrnná interpretace výsledků klienta K1**

Klient vykazuje rysy impulzivity, méně korigovaného jednání a tendence k lehkomyšlnosti, která se projevuje např. menším zvažováním možných důsledků svého jednání. Před zahájením programu plavecké výuky vykazoval také vyšší míru úzkostnosti a frustrovanosti. Po skončení výzkumu došlo k některým dílčím změnám sledovaných charakteristik, tyto změny však nemají zásadnějšího významu. Naopak v oblasti aktuálních psychických stavů jsme v průběhu lekcí zaznamenali výrazný posun původně velmi negativního ladění a úzkostných stavů ve vztahu k vodnímu prostředí do oblasti psychického komfortu, zvýšení míry psychické pohody a utlumení negativních prožitků a psychických stavů. Klient v rozhovorech i závěrečném dotazníku sám uvádí tyto změny, dokonce si uvědomuje jejich pravděpodobné příčiny, které spatřuje v potvrzení vlastních kvalit, získání důvěry v sebe a v asistenty, kteří s ním pracují ve vodě. Shodná zjištění vyplývají také z našeho pozorování v průběhu celého programu plavecké výuky.

### **Závěr**

Program plavecké výuky podle Halliwickova konceptu vedl při respektování příslušných zásad a logického postupu ke snížení anxiózních prožitků a stavů u sledovaných klientů. Z hlediska průběhu těchto změn docházelo u všech klientů k postupnému snižování úzkosti z vodního prostředí s různou mírou přímočarosti těchto změn. V průběhu plaveckého programu podle Halliwickova konceptu jsme u našich klientů pozorovali zmírnění úzkostných stavů jak při hodnocení změn v jednotlivých lekcích, tak v průběhu celého programu. Při hodnocení změn během jednotlivých lekcí je třeba brát v úvahu pominutí ohrožujícího podnětu (kontakt s vodním

prostředím), který patrně v počátcích programu výrazně ovlivňoval zmírnění těchto negativních stavů.

Také v oblasti psychické deprese a vyčerpání jsme zaznamenali obdobné změny. Ukazuje se však, že prožívání negativních prožitků a stavů (především úzkosti) má přímý vliv na následné pocity psychické únavy a vyčerpání. U všech sledovaných klientů bylo možné v jednotlivých lekcích pozorovat snížení úzkostných stavů za cenu následné zvýšené míry psychické deprese a pocitu vyčerpání. S postupným ústupem úzkostných stavů před lekcemi se snižovaly také hodnoty následného psychického vyčerpání. V počátečních lekcích (vždy po jejich skončení) docházelo obvykle ke zvýšení míry psychické deprese a vyčerpání, teprve v pozdějších fázích programu, kdy klienti nevykazovali tak výrazné úzkostné stavy, došlo také ke snížení míry psychické deprese a pocitu vyčerpání. Z toho důvodu klademe v oblasti psychické deprese a vyčerpání důraz především na postupné pozitivní změny v průběhu programu plavecké výuky a jen velmi opatrně je třeba vnímat změny projevené v průběhu jednotlivých lekcí.

Globální ukazatele subjektivních prožitků a psychických stavů lze označit jako obecná nálada, převahu příjemných či nepříjemných prožitků a stavů v oblasti psychického komfortu a dyskomfortu a převahu prožitkového přístupu či převahu pohotovosti k aktivní interakci a vnějším reakcím. Z tohoto pohledu můžeme ve výsledcích sledovat především změny v oblasti psychického komfortu a dyskomfortu, neboť z hlediska druhého kritéria (prožívání vs. aktivace) jsme nedospěli k jednoznačným závěrům.

U všech klientů se těžiště psychických stavů (globální ukazatel subjektivních prožitků a psychických stavů) pohybovalo ze začátku programu plavecké výuky v pásmu hlubokého psychického dyskomfortu. V průběhu programu došlo k postupnému posunu těžiště do pásma normálních hodnot až do pásma prožívání psychického komfortu, tedy pohody a radosti.

Ve většině lekcí jsme zaznamenali zmírnění obecného negativního ladění, příp. změnu nálady s kladným emočním nábojem. Podobné změny bylo možné pozorovat nejen z hlediska hodnocení celého programu, ale také v rámci jednotlivých lekcí. Zde je však třeba opět upozornit na odeznění situace působící pocity strachu a ohrožení – tedy ukončení plavecké lekce.

V oblasti trvalejších charakteristik (vlastností) osobnosti jsme u většiny klientů neshledali významnější změny. Jediným společným znakem, který spojuje změny v oblasti bazální struktury osobnosti, je zmírnění tendence k prožívání úzkosti (anxiety). Tyto změny jsou však i z hlediska věcné významnosti na samé hranici. Zůstává proto otázkou, zda jde skutečně o změny způsobené absolvováním programu plavecké výuky, nebo spíše o projev situačních vlivů či jiných, námi nepozorovaných proměnných.

Zdá se tedy, že pomocí dobře metodicky zpracovaného programu plavecké výuky podle Halliwickova konceptu můžeme pozitivně ovlivňovat nežádoucí prožitky ve vztahu k vodnímu prostředí. Je více než vhodné působit tímto směrem především na osoby s tělesným postižením, neboť právě těmto osobám nabízí vodní prostředí díky svým specifickým vlastnostem možnost samostatného pohybu bez pomoci druhých (samozřejmě s ohledem na typ a hloubku postižení). To podle některých výzkumů přispívá k obohacení života, podporuje integrační a inkluzivní procesy, napomáhá získání sebevědomí a sebeoceňování a v konečném důsledku tak přispívá ke kvalitě života jedince (Vlčková, 2009). Také podle našich zjištění jsou vodní aktivity zdrojem

pozitivních prožitků, přispívají k pocitu psychické pohody a k odreagování negativního napětí. Tím napomáhají udržovat bio-psycho-socio-spirituální rovnováhu člověka.

## Použitá literatura

- Blahutková, M. (1998). Vliv psychomotorických cvičení na některé dimenze osobnosti dítěte ml. šk. věku a možnosti rozvoje poznání ve vztahu učitel - žák. . *Sborník příspěvků k řešení grant. projektu MŠMT ČR Program zdravotně orientované těl. výchovy pro vzdělávací programy* (str. 3). Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Bunc, V. (1996). Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti. V P. Tillinger, & T. Perič (Editor), *Sborník referátů z národní konference „Tělesná výchova a sport na přelomu století“* (stránky 172-174). Praha: Univerzita Karlova.
- Campion, M. R. (2001a). Helath Promotion. V M. R. Campion, *Hydrotherapy: Principles and practice* (str. 336). Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Hoch, M., Bělohlávek, J., Hofer, Z., Juřina, K., Kilár, L., Komadel, L., . . . Záboj, O. (1963). *Základy sportovního plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Mikšík, O. (2004). *Dotazník SUPSO: manuál*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
- Mikšík, O. (2004a). *Dotazník SPARO: manuál*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
- Pacholík, V. (2012). *Výzkum vlivu programu plavecké výuky s prvky Halliwickova konceptu na změny subjektivních psychických stavů osob s tělesným postižením* Dizertační práce. Brno.
- Pacholík, V., Vlčková, I., & Blahutková, M. (2009). *Halliwickova metoda plavání*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Resch, J., & Kuntner, E. (1997). *Jak se neutopit*. (M. Ungrová, & B. Kubánek, Překl.) Olomouc: Hanex.
- Vlčková, I. (2009). *Vliv Halliwickovy metody plavání na kvalitu života tělesně postiženého jedince*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Vute, R. (2005). The Right to Learn to Swim. *Studia Kinanthropologica*, vol. 6, sv. 2, stránky 175-178.

*Uvedené téma je řešeno v rámci projektu OP VK CZ.1.07/2.4.00/17.0037  
„Rozvoj v oblasti pedagogicko-významných aktivit na Katedře společenských věd ve sportu  
na FSpS MU“.*

# Temperament ako významný faktor športovej úspešnosti

## Temperament as the important factor of sport successfulness

*Jana Potočníková, Tomáš Gregor, Helena Medeková*

### Abstrakt

Práca prezentuje čiastočné výsledky skúmania osobnostných charakteristík 48 svk. tenistových dorastencov priemerného veku 16,41(±2). Tenisti boli rozdelení do troch skupín podľa získaných bodov v sezóne 2011. Cieľom príspevku je poukázať na súvislosti medzi psych. stavmi a dimenziami osobnosti, tenistov difrencovanej výkonnostnej úrovne.

Pre riešenie výskumného problému sme využili štandardizovaný test EOD-A a neštandardizovaný DPS. Výsledky sledovania dokumentujú, že bez ohľadu na výkonnosť sa v súbore mužov i žien významne častejšie vyskytovali extroverti s prevahou sangvinického typu osobnosti. Z ďalších výsledkov sa ukázalo, že v skupine tenistov s najvyššou výkonnosťou sa vyskytovali signifikantne vyšší výskyt extrovertov. Širšia platnosť našich poznatkov si vyžaduje ich overenie na väčších súboroch. Uvedená téma je riešená v rámci výskumnej úlohy VEGA č.1/0645/11

### Kľúčová slova

tenis, temperament, neuroticizmus, extroverzia

### Abstract

Interest of this study is to present conclusions of personality characteristics examination of 48 Slovak junior tennis players at the average age of 16,41(±2) years. Tennis players were divided into three groups according to the points gained during the season 2011. The aim of the research is to show coherence between psychological conditions and personality dimensions of tennis players at different performance levels. We used standardized questionnaire (EOD-A) and non-standardized questionnaire (DPS) for the evaluation. Results demonstrate that regardless of the performance, the set of men and women are dominated by the extroverts of sanguineous type of personality. Moreover results show, that the best performance group has significantly higher occurrence of extroverts. Validity of acquired results needs to be verified on larger groups of subjects. This thesis is solved within research project VEGA No.1/0645/11

### Key Words

tennis, temperament, introversion, extroversion



## Teoretické východiská

„Temperament podmieňuje, ako človek intenzívne a ako dlho prežíva všetko to, čo na neho vplýva, a ako to dáva najavo vo svojom správaní.“<sup>1</sup> Eysenck definuje osobnosť ako viac-menej stabilnú a zotrúvajúcu organizáciu charakteru, temperamentu, intelektu a tela osoby, ktorá determinuje jej jedinečnú adjustáciu prostredia, kde je telo stabilný a zotrúvajúci systém telesnej konfigurácie a neuroendokrinného vybavenia.<sup>2</sup> Za základné dimenzie ľudskej osobnosti Eysenck určil inteligenciu, psychotickú tendenciu (sklon k psychóze), emočnú stabilitu - labilitu (neuroticizmus), extroverziu- introverziu. Za tzv. charakterologické tendencie sú považované len posledné dve, označované aj ako faktory N (neuroticizmus) a E (extroverzia). Podľa Eysencka sa ľudia líšia tým, akým spôsobom ich mozog a CNS reaguje na proces stimulácie z prostredia, ktorý je podmienený dedičnosťou. Tieto odlišnosti dáva do vzťahu s osobnostnými dimenziami.<sup>3</sup> Pre individuálne športy sú vhodnejšie typy športovcov, ktorí sú introvertní k priebehu vlastnej činnosti. Potrebujú viac priestoru na koncentráciu, sebaapresviedčanie, sebazaradenie do určitej situácie. Je pre nich príznačná citová zložka, prevládanie intuície nad myšlienkovými procesmi a prevaha kooperácie a racionalizácie. Náročnosť individuálnych športoch sa prejavuje aj vo váhe zodpovednosti, ktorú individuálny športovec, teda aj tenista, na rozdiel od kolektívnych, nemá kam preniesť.<sup>4</sup>

Extroverzia je tradičný rys osobnosti, ktorý už bol mnohokrát skúmaný, aj u športovcov. Vyššie priemery boli v tejto dimenzii zistené u športovcov, u ktorých sa dá vysvetliť afinita extrovertov k činnostiam, v tých športoch ktoré prinášajú vzrušenie, majú spoločenskú atmosféru a nosia so sebou prvok „exhibície“. Doterajšie poznatky poukazujú, že aj tenisti dosiahli v skúmanom meraní vysoký priemer. Popri športovcoch iných typov športu vynikli tenisti aj v dimenzii emočnej stability. Najvyššie hodnoty neurostability vykazovali športovci, v ktorých športovej disciplíne prevažuje ovládanie technických zariadení. Možno súhlasiť s názorom, že tenisová hra najvyššej úrovne svojou povahou nedáva veľké šance tým športovcom, ktorí touto dimenziou nedisponujú.<sup>5</sup> K špecifikom tenistov patrí aj schopnosť rýchlo sa rozhodnúť, avšak rýchlosť rozhodnutia nesmie znižovať jeho kvalitu. Nároky sú zvýšené aj na vôľové vlastnosti ako iniciatíva, húževnatosť, ale aj sebaovládanie v zmysle odolnosti voči narastajúcemu emočnému napätiu a tendenciám nechať sa strhnúť k neuváženej a afektívnej reakcii. Významné sú aj špeciálne vedomosti, zručnosti a úroveň ich zvládnutia.<sup>6</sup>

Na základe uvedených poznatkov o vyššej uplatniteľnosti športovcov s vyššou mierou extroverzie a na druhej strane neurostability možno očakávať vyššiu športovú úspešnosť, teda lepšie predpoklady uplatnenia športovcov sangvinického typu temperamentu, ktorých tréneri označujú ako „najlepšie trénovateľné typy“.<sup>5,7</sup> Z toho vyplýva, že hromadný normovaný tréning

<sup>1</sup> Macák, I. - Bezák, J. - Obuch, I. 1985. Psychológia športu, 35 s.

<sup>2</sup> Nakonečný, M. 1995. Lexikón psychológie, 314 s.

<sup>3</sup> Hall, C. 1985. Introduction to Theories of Personality, 278 s.

<sup>4</sup> Zusková, K. a kol. 2010, Osobnosť športovca, 16 s.

<sup>5</sup> Vaněk, M. – Hošek, V. - Svoboda, B. 1974. Studie osobnosti ve sportu, 75-76 s.

<sup>6</sup> Vaněk, M. 1984. Psychologie sportu, 13-59 s.

<sup>7</sup> Macák, I. – Hošek, V. 1987. Psychológia telesnej výchovy a športu, 131-134 s.

na vrcholovej úrovni navodzuje pre rozličné typy osobnosti športovcov rôzne adaptačné impulzy, pretože každý z uvedených typov si vyžaduje špecifický prístup.<sup>7</sup>

Tenis je športová hra charakteristická vysokou heterogénnosťou a plasticitou zastúpenia faktorov športového výkonu. Intermitentný charakter zaťaženia, vysoká intenzita a koordinačná náročnosť pohybových činností, je sprevádzaná špecifickou možnosťou individuálnej modifikácie intervalu odpočinku medzi intervalmi zaťaženia. Štruktúru športového výkonu v tenise, okrem funkčných, somatických a motorických faktorov dopĺňajú psychické faktory. Dôvodom je fakt, že tenis patrí medzi individuálne športy a tie vyvolávajú väčší tlak na psychiku športovca, ako kolektívne športy. Tenis si vyžaduje maximálnu koncentráciu počas celého zápasu, ktorého dĺžka nie je štandardná. Špecifikom tenisu je organizácia hry, pri ktorej sa nehrá na čas a teda dĺžka zápasov je rozličná, niekedy naozaj aj psychicky vyčerpávajúca. V súčasnosti, keď tréningový proces z hľadiska aplikácie vedeckých poznatkov pripravuje športovcov dominantne fyzicky, zanedbanie psychologickéj prípravy často spôsobuje to, že technicky a kondične vynikajúci hráči dosahujú len priemerné výsledky. Čo však často predstavuje dominantný faktor, rozhodujúci o víťazovi, sú psychologické faktory, a to psychická odolnosť, vyššia frustračná tolerancia a zvládanie súťažnej atmosféry. Tieto spôsobilosti by mali byť aj obsahom psychologickéj prípravy tenistov.

## **Cieľ, hypotézy a úlohy práce**

### **Cieľ práce**

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť vplyv osobnostných vlastností, extroverzie a neurostability a vybraných psychických stavov na herný výkon tenistov.

### **Hypotézy práce**

H1: Predpokladali sme, že medzi jednotlivými výkonnostnými skupinami tenistov preukážeme významné rozdiely v miere extroverzie, neurostability a osobnostných typov.

H2: Predpokladali sme signifikantný vzťah medzi herným výkonom tenistov a dosiahnutým skóre v skúmaných dimenziách psychických stavov.

### **Úlohy práce**

U1: Zistiť extroverziu, neurostabilitu a typ temperamentu tenistov a posúdiť rozdiely v miere extroverzie, neurostability a osobnostných typov pomocou štandardizovaného psychologického dotazníku EOD- A.

U2: Zistiť hladinu v dimenziách emocionality, mobility, sociability, motivácie, koncentrácie, somatiky a kognitívnych procesov s neštandardizovaným psychologickým dotazníkom DPS.

U3: Vyhodnotiť a objasniť súvislosti medzi vybranými osobnostnými charakteristikami a psychickými stavmi tenistov vzhľadom na ich zaradenie vo výkonnostnej skupine.

---

<sup>8</sup> Weinberg, R. S. – Gould, D. 2010. Foundation of Sport and Exercise Psychology, 247-270 s.

## METODIKA PRÁCE A METÓDY SKÚMANIA

### Charakteristika výskumného súboru

Výskumný súbor nášho sledovania tvorili účastníci regionálnych halových majstrovstiev Slovenska v tenise, vekových kategórií dorastencov a dorasteniek. Výskumu sa zúčastnilo 29 dorastencov a 19 dorasteniek s priemerným vekom  $16,41 \pm 2$  rokov. Subjekty výskumu sme rozdelili do troch výkonnostných skupín, na základe bodového zisku v bodovacom rebríčku súťaže za rok 2011. Ich zaradenie do výkonnostných skupín prezentujeme v tabuľkách č. 1, 2, 3.

Tab. Č. 1 Skúmaný súbor – 1.výkonnostná skupina (Ženy - 400 a viac bodov, Muži - 500 a viac bodov)

| PČ  | Pohlavie | Rebríček | Rok narodenia | Klub                      |
|-----|----------|----------|---------------|---------------------------|
| 1.  | Ž        | 1558     | 1996          | TK SLOVAN BA              |
| 2.  | Ž        | 1159     | 1994          | TK SLOVAN BA              |
| 3.  | Ž        | 983      | 1995          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 4.  | Ž        | 861      | 1994          | TJ SLÁVIA PRÁVNÍK BA      |
| 5.  | Ž        | 645      | 1994          | TK SLOVAN BA              |
| 6.  | Ž        | 421      | 1995          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 7.  | Ž        | 400      | 1997          | TJ SLÁVIA PRÁVNÍK BA      |
| 8.  | M        | 1990     | 1995          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 9.  | M        | 1539     | 1994          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 10. | M        | 1272     | 1995          | TK SLOVAN BA              |
| 11. | M        | 992      | 1994          | TK SLOVAN BA              |
| 12. | M        | 797      | 1996          | TK SLOVAN BA              |
| 13. | M        | 753      | 1996          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 14. | M        | 655      | 1996          | TK SLOVAN BA              |
| 15. | M        | 608      | 1995          | TK SLOVAN BA              |
| 16. | M        | 509      | 1995          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |

Tab. č. 2 Skúmaný súbor - 2.výkonnostná skupina (Ženy - 399 až 234 bodov, Muži - 499 až 115 bodov)

| PČ  | Pohlavie | Rebríček | Rok narodenia | Klub                      |
|-----|----------|----------|---------------|---------------------------|
| 17. | Ž        | 390      | 1995          | VTC PEZINOK               |
| 18. | Ž        | 303      | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 19. | Ž        | 287      | 1993          | TK SLOVAN BA              |
| 20. | Ž        | 283      | 1994          | STZ – BTZ                 |
| 21. | Ž        | 245      | 1993          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 22. | Ž        | 234      | 1997          | TC SCORP MI               |
| 23. | M        | 424      | 1996          | TJ SLÁVIA PRÁVNIK BA      |
| 24. | M        | 258      | 1994          | TK RETURN BA              |
| 25. | M        | 244      | 1996          | TK SLOVAN BA              |
| 26. | M        | 228      | 1996          | VTC PEZINOK               |
| 27. | M        | 167      | 1996          | TK INTER BA               |
| 28. | M        | 157      | 1996          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 29. | M        | 141      | 1996          | TK SLOVAN BA              |
| 30. | M        | 126      | 1996          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 31. | M        | 120      | 1997          | TK INTER BA               |
| 32. | M        | 115      | 1996          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |

Tab. č. 3 Skúmaný súbor – 3.výkonnostná skupina (Ženy - 233 a menej bodov, Muži - 114 a menej bodov)

| PČ  | Pohlavie | Rebríček | Rok narodenia | Klub                      |
|-----|----------|----------|---------------|---------------------------|
| 33. | Ž        | 214      | 1995          | STZ – BTZ                 |
| 34. | Ž        | 163      | 1997          | TC TALENT BA              |
| 35. | Ž        | 132      | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 36. | Ž        | 99       | 1994          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 37. | Ž        | 81       | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 38. | Ž        | 0        | 1995          | NEREGISTROVANÁ V KLUBE    |
| 39. | M        | 99       | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 40. | M        | 81       | 1994          | TJ ZÁHORÁK                |
| 41. | M        | 73       | 1996          | TK SLOVAN BA              |
| 42. | M        | 69       | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 43. | M        | 63       | 1996          | TJ SLÁVIA PRÁVNIK BA      |
| 44. | M        | 58       | 1996          | TK SLASHBALL              |
| 45. | M        | 57       | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 46. | M        | 52       | 1997          | TK SLOVAN BA              |
| 47. | M        | 30       | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |
| 48. | M        | 12       | 1997          | TK SLÁVIA AGROFEST STU BA |

## METÓDY ZÍSKAVANIA EMPIRICKÝCH ÚDAJOV

V našom výskume sme aplikovali štandardizovaný Eysenkov osobnostný dotazník (EOD-A) a neštandardizovaný Dotazník psychických stavov (DPS).

Eysenkov osobnostný dotazník (EOD-A, angl. Eysenck personality inventory - EPI) vytvorili H. J. Eysenck a S. B. G. Eysenck. Tento dotazník meria dve hlavné dimenzie osobnosti: extroverziu a neuroticizmus. Eysenck je presvedčený, že tieto dimenzie umožňujú popísať osobnosť lepšie

než iné dimenzie, a skóre získané v týchto dimenziách možno použiť na určenie štyroch klasických typov temperamentu (cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik), ktorý u skúmaného respondenta/ky dominuje.<sup>8</sup>

Testom DPS sme zisťovali niektoré psychické stavy, ktorú môžu ovplyvňovať herný výkon tenistov. Testom DPS sme sledovali tieto dimenzie:

*Emocionalita* – (EMO) aktuálny citový prejav. Otázkami sme zisťovali emócie v zápase týkajúce sa prežívania, sebakontroly, ako i obáv o výsledok zápasu.

*Mobilita* – (MOB) schopnosť pohybu. Otázky sa zameriavajú na technicky presné vykonávanie pohybov, mimovoľné pohyby, a kontrolu pohybu a športového náčinia.

*Sociabilita* – (SOC) družnosť, spoločenskosť. Otázky súvisia so začleňovaním športovca do spoločnosti, s jeho prežívaním a správaním sa v nej.

*Motivácia* – (MOT) proces energetizácie, usmerňovania a udržiavania správania. Odpovede sa zameriavajú na športové motívy.

*Koncentrácia* – (KON) vedomé, úmyselné a trvalé sústredenie pozornosti na konkrétny predmet, jav, činnosť. Otázkami sme zistili intenzitu koncentrácie a podnety spôsobujúce roztržitosť tenistu v zápase.

*Somatika* – (SOM) Otázky zisťujú psychosomatické prejavy predsúťažných stavov a ďalších aktuálnych psychických stavov a ich zvládanie.

*Kognitívne procesy* – (KP) psychologické procesy, prostredníctvom ktorých človek poznáva okolitý svet i seba samého. Otázky objasňujú pociťovanie, vnímanie a myslenie tenistu počas zápasu a tréningu.<sup>9</sup>

Pri interpretácii výsledkov v DPS sa budeme vyjadrovať v hodnotiacej stupnici:

- 1 - 2 – optimálne hodnoty
- 2,1- 3 – menej žiaduce hodnoty
- 3,1- 4 – priemerné hodnoty
- 4,1- 5 – nežiaduce hodnoty

## **METÓDY SPRACOVANIA A VYHODNOTENIA EMPIRICKÝCH ÚDAJOV**

Získané údaje sme vyhodnocovali numericky, s využitím základných matematicko-štatistických metód ako percentuálny počet a aritmetický priemer, medián, rozptyl, smerodajná odchýlka a variačné rozpätie. Štatistickú významnosť kvalitatívne nominálnych znakov sme overovali Chí-kvadrátom dobrej zhody. Pri spracovaní, vyhodnotení a interpretácii výsledkov sme pracovali s logickými metódami: analýzou, syntézou, indukciou, dedukciou, komparáciou a zovšeobecňovaním a vypracovali sme príslušné závery. Číselné empirické výsledky v štandardizovaných psychologických testoch sme osobne transformovali do tabuliek, v ich závere sme použili kvalitatívne slovné zhodnotenie. Výsledky interpretujeme na úrovni percentuálnej analýzy.

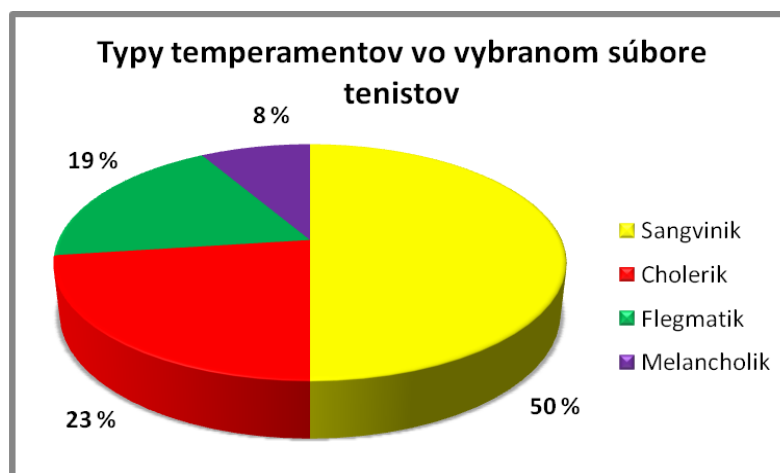
---

<sup>8</sup> EYSENCK S. 1968. Príručka pre administráciu a interpretáciu testu EOD

<sup>9</sup> Hartl, P. – Hartlová, H. 2000. Psychologický slovník

## Výsledky

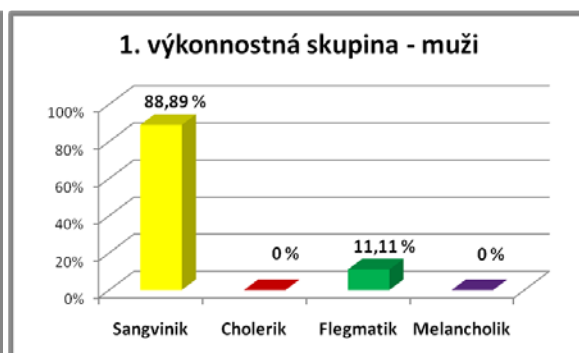
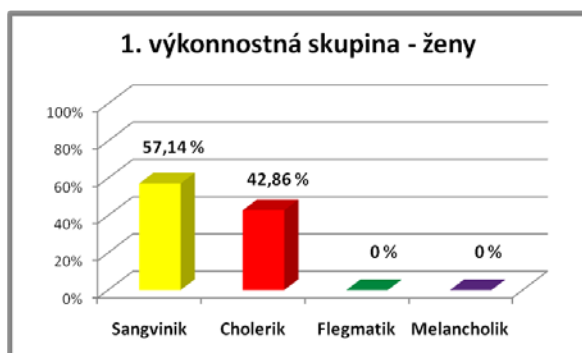
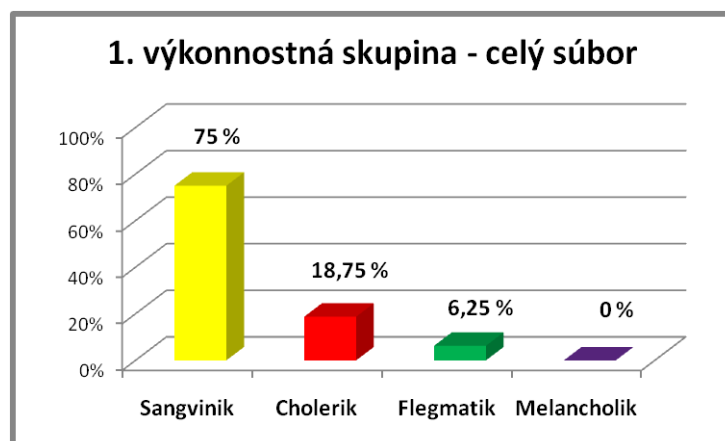
Výsledky v EOD ukázali, že 50% všetkých skúmaných tenistov je neurostabilných extrovertov. Takmer 23% zo sledovaného súboru tvorili neurolabilní extroverti, teda cholerici, o niečo menej, 18,75% tvorili neurostabilní introverti - flegmatici, a len 8,33% percenta z celkového počtu tvorili neurolabilní introverti - melancholici. Grafické znázornenie zastúpenia typu temperamentu znázorňuje obrázok č.1.



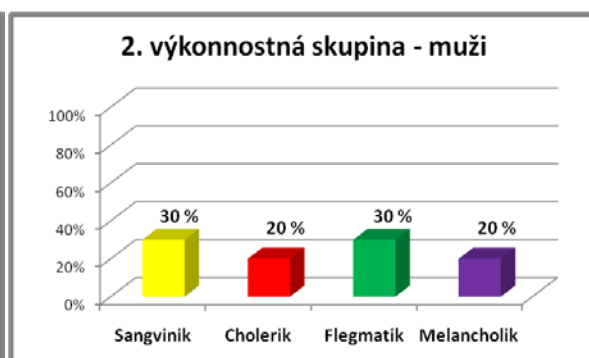
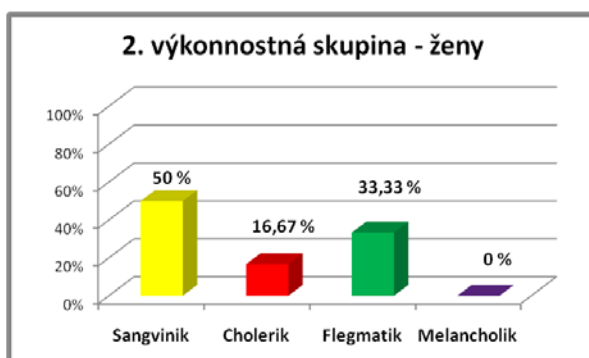
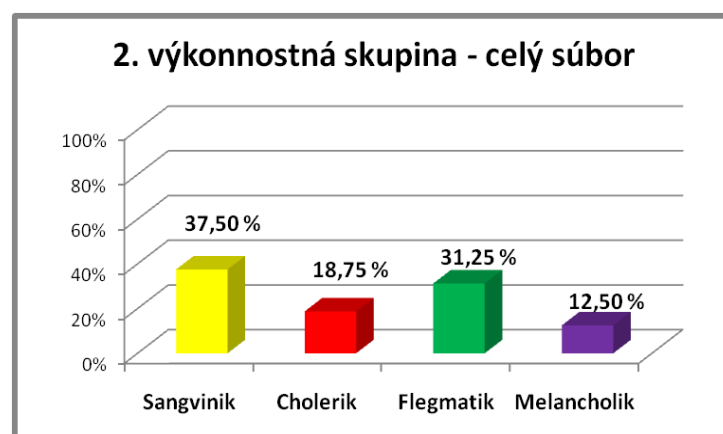
Obrázok č. 1 Typy temperamentu vo vybranom súbore tenistov

Aj napriek tomu, že tenis je individuálny šport, sme aj v našom výskume preukázali štatisticky významne vyšší ( $p < 0,05$ ) podiel extrovertov (27,08%). Ďalej sme zistili početnú prevahu neurostabilných tenistov (68,75%) nad neurolabilnými tenistami (31,25%), podľa očakávania, keďže tenisový zápas vyžaduje značnú psychickú odolnosť hráča voči mnohým fyzikálnym a sociálnym vplyvom a faktorom. Avšak zistené rozdiely nedosiahli štatisticky významnú úroveň.

Pri porovnaní temperamentových typov v jednotlivých výkonnostných skupinách, znázornených v obrázkoch č. 2, 3 a 4, sme zistili v prvej najvýkonnejšej skupine, z počtu skúmaných prevahu sangvinikov. V tejto výkonnostnej skupine sa nevyskytuje žiadny neurolabilný introvert, melancholik. Rovnako sme zistili prevahu 93,75% extrovertov a 81,25% neurostabilných hráčov. Získané výsledky o rozdieloch sledovaných osobnostných charakteristík tenistov, z hľadiska výkonnostnej úrovne dokumentujú štatisticky významné rozdiely ( $p < 0,05$ ), potvrdzujúce proextroverziu tenistov v prvej výkonnostnej skupine a zhodujú sa so závermi iných autorov. Sledované charakteristiky temperamentov tenistov 2. a 3. výkonnostnej skupiny vykazovali vyššiu variabilitu. V oboch sme zistili síce rovnaký počet sangvinikov (37,5%), ktorý je však o polovicu nižší ako v prvej výkonnostnej skupine. Flegmatikov a cholerikov je v 2. a 3. výkonnostnej skupine viac ako v 1. výkonnostnej skupine. Na rozdiel od prvej skupiny tu registrujeme aj vyskytujúci sa melancholikov (12,5%).

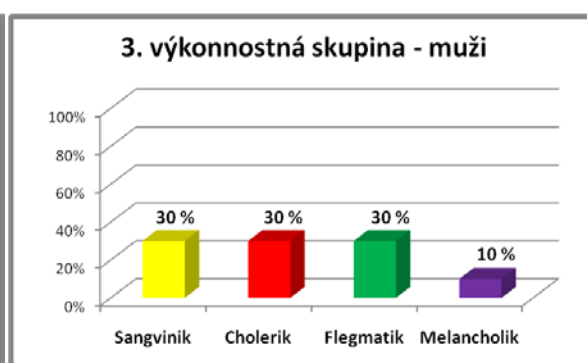
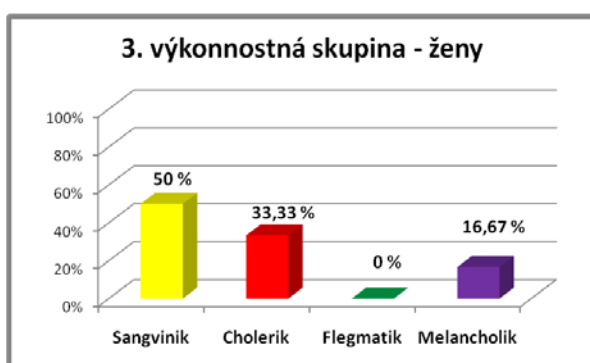
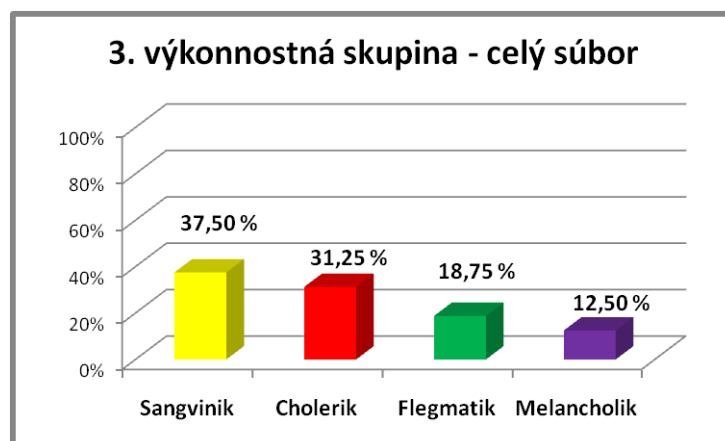


Obrázok č. 2 Zastúpenie typov temperamentov v 1. výkonnostnej skupine



Obrázok č. 3 Zastúpenie typov temperamentov v 2. výkonnostnej skupine





Obrázok č. 4 Zastúpenie typov temperamentov v 3. Výkonnostnej skupine

Nasledujúca tabuľka č. 4 uvádza výsledné hodnoty v jednotlivých dimenziách, podľa výkonnostných skupín. Je vidieť rozdiely medzi prvou výkonnostnou skupinou, ktorá vo všetkých dimenziách dosiahla lepšie skóre ako druhá a tretia výkonnostná skupina. Potvrdil sa náš predpoklad o významnejších hodnotách u tenistov dosahujúcich lepšiu hernú výkonnosť. Tenisti v prvej skupine dosiahli takmer vo všetkých skúmaných psychických stavoch optimálne výsledky a teda bola v sledovaných parametroch úspešnejšia ako druhá a tretia výkonnostná skupina. Tie dosiahli približne rovnaké výsledky.

Tenisti nášho súboru dosiahli najlepšie výsledky v dimenzii somatika a mobilita. To znamená, že pomerne dobre zvládajú predštartové a ďalšie aktuálne psychické stavy, dokážu dobre kontrolovať svoju športovú techniku i mimovoľné, s herným výkonom nesúvisiace pohyby. V dimenzii sociabilita, koncentrácia pozornosti a motivácia sú ich výsledky v oblasti „vysoko nad strednými hodnotami“. Najnižšie skórovali v dimenziách kognitívne procesy a emocionalita. Avšak tieto dimenzie sú prístupné psychologickému tréningu, a je možné očakávať že pri pravidelnej a systematickej psychologickej príprave príde k výraznému zlepšeniu i v týchto dimenziách.

Tab. č. 4 Dosiahnuté skóre dimenzií v DPS roztriedené podľa výkonnostných skupín

| Priemer         | EMO  | MOB  | SOC  | MOT  | KON  | SOM  | KP   |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|
| ŽENY 1. SKUPINA | 2,2  | 1,39 | 1,89 | 2,14 | 1,85 | 1,54 | 2,11 |
| MUŽI 1. SKUPINA | 2,06 | 1,72 | 1,94 | 2    | 1,84 | 1,64 | 2,2  |
| 1. SKUPINA      | 2,13 | 1,55 | 1,91 | 2,07 | 1,85 | 1,59 | 2,16 |
| ŽENY 2. SKUPINA | 2,28 | 1,87 | 2,2  | 2,33 | 2,27 | 1,6  | 2,01 |
| MUŽI 2. SKUPINA | 2,58 | 2,27 | 2,31 | 2,64 | 2,24 | 2,12 | 2,76 |
| 2. SKUPINA      | 2,43 | 2,07 | 2,26 | 2,48 | 2,25 | 1,86 | 2,39 |
| ŽENY 3. SKUPINA | 2,78 | 2,2  | 2,02 | 2,45 | 2,32 | 1,73 | 2,4  |
| MUŽI 3. SKUPINA | 2,47 | 2,08 | 2,04 | 2,14 | 2,46 | 2,1  | 2,31 |
| 3. SKUPINA      | 2,62 | 2,14 | 2,02 | 2,29 | 2,38 | 1,91 | 2,35 |

## ZÁVERY

Výsledky nášho výskumu potvrdili doterajšie poznatky o vplyve osobnostných vlastností, extroverzie a neurostability a vybraných psychických stavov na vyššiu športovú úspešnosť. Naše sledovanie potvrdilo významné rozdiely v psychologickom profile rôznych výkonnostných skupín, i rozdiely medzi pohlaviami.

Preukázali sme signifikatne významnú odlišnosť v miere extroverzie, medzi prvou výkonnostnou skupinou a ostatnými skupinami. V sledovaných parametroch neurostability sa vecne preukázali odlišnosti, ktoré však neboli signifikantné a súviseli so špecifikami psychického vývinu veku probandov

Výsledky testov v dotazníku psychických stavov nepreukázali signifikantný vzťah medzi herným výkonom tenistov a dosiahnutým skóre v skúmaných dimenziách. Spôsobit' to mohla neštandardizovaná forma výskumu s využitím DPS. Na ich potvrdenie resp. vyvrátenie sa žiada výskum aplikovať opakovane.

Uvedomujeme si, že určité sledované psychické predpoklady úspešnosti možno tréningovým procesom ovplyvniť. Tenisti sa však často spoliehajú na vlastné sily a myšlienka na psychologickú prípravu, ešte nemá takú podporu, aká by bola žiaduca. Na záver možno skonštatovať, že väčší dôraz na psychologickú prípravu športovcov, by mohol prispieť aj k zvýšeniu ich hernej výkonnosti a športovej úspešnosti.

## **Použitá literatúra**

- EYSENCK H. – EYSENCK S. 1968. *Príručka pre administráciu a interpretáciu testu EOD*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy n.p., 1968
- HALL, C. a kol. *Introduction to Theories of Personality*. Indianapolis: Wiley, 1985. ISBN 0471089060
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
- MACÁK, I. – BEZÁK, J. - OBUCH, I. *Psychológia športu: Učebné texty pre škol. trénerov II. a I. triedy*. Bratislava: Šport, 1975.
- MACÁK, I. – HOŠEK, V. *Psychológia telesnej výchovy a športu*. Bratislava: SPN, 1987
- NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: VODNÁŘ, 1995. ISBN 80-85255-74-X.
- VANĚK, M. – HOŠEK, V. – SVOBODA, B. *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova, 1974
- VANĚK, M. A KOL. *Psychologie sportu*. Praha: Olympia, 1984
- Weinberg, R. S. – Gould, D. 2010. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 247-270 s.
- ZUSKOVÁ, K. a kol. *Osobnosť športovca z pohľadu vyhraných oblastí psychológie a športu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. 2010. ISBN 978-80-555-0134-5

*Uvedená téma je riešená v rámci výskumnej úlohy VEGA č.1/0645/11*

# **Zjišťování motivační úrovně u mladých fotbalistů různé výkonnosti**

## **Recognition motivation levels of young fotball players various performance efficiency**

*Jiří Ryba, Ondřej Krempa*

### **Abstrakt**

Práce se zabývá motivační úrovní mladých fotbalistů různé výkonnosti. V první části jsou vysvětleny základní termíny vztahující se k tomuto tématu. Druhá část práce obsahuje výzkumné šetření. To poukazuje na význam motivace u fotbalistů žákovské kategorie a zjišťuje rozdíly mezi motivační úrovní fotbalistů rozdělených do skupin podle věku a výkonnostní úrovně. Hlavním cílem práce je doložit úroveň motivace mladých fotbalistů ve výkonnostně rozdílných soutěžích.

### **Klíčová slova**

motivace, fotbal, starší a mladší školní věk

### **Abstract**

The thesis deals with the level of motivation of young footballers of different performance. The basic terminology relating to this topic is explained in the first part. The second part consists of research to significance of junior age footballers' motivation and looks into the differences in the level of motivation of footballers dividend into groups according to their age and level of performance. The objektivie of the thesis is to back up the level of motivation of young footballers of diffrent performance level.

### **Key words**

motivation, football, older and younger school age

## Teoretická východiska

Příspěvek hodnotí motivační úroveň mladých fotbalistů hrajících rozdílné výkonnostní soutěže. Motivaci považujeme za významnou složku pohybového výkonu. Podle mnoha autorů je její podíl na pohybovém výkonu až 50%. Chceme zjistit, zda v motivaci mladých sportovců dominuje spíše vnitřní motivace, která je výsledkem vlastního rozhodování a zda soutěžní úroveň znamená motivační efekt. Vnitřní motivace je vyjádřena ukazateli čisté motivace, která je více osobní na rozdíl od motivace celkové. Ta má širší společenské konsekvence.

Motivační struktura každého člověka je složitá a proměnlivá. Je tvořena zejména seskupením motivů hlavních a vedlejších. Tato seskupení se mohou vzájemně překrývat a také mohou být vzájemně protichůdná. Motivy se samostatně téměř nevyskytují, jejich seskupení se většinou označuje jako motivace. Věk a výkonnost sportovce jsou hlavními vlivy, které určují vývoj motivační struktury (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009). Podle Dovalila (1982) má motivační struktura individuální charakter. V rámci motivační struktury sportovní činnosti rozlišujeme tendenci k tělesnému pohybu, jejímž cílem je samostatná činnost, dále tendenci k výkonu (výkonová motivace), která bývá označována jako potřeba seberealizace či uplatnění. Dalšími tendencemi jsou stálost a změna. Tendencí ke stálosti se rozumí snaha sportovce o dosažení určitého klidu a bezpečí, což je spojováno např. s monotónní tréninkovou situací, zatímco tendence ke změně vychází z potřeby nových prožitků a podnětů. Motivační strukturu každého jedince je možné regulovat přímo nebo nepřímo. Nepřímou regulací se rozumí působení motivačních zdrojů, mezi které se řadí rodina, přátelé, školní a sportovní kolektiv, hromadné sdělovací prostředky a další. V souvislosti s přímým působením, které patří do oblasti výchovy, se v současné době jedná především o morální a volní působení.

V našem příspěvku hodnotíme výkonovou motivaci mladých fotbalistů, kterou podle Hoška (1985) zjednodušeně vymezujeme jako „stálou snahu soutěžit s určitým kritériem dokonalosti – ukazatelem kvality“. Výkonová motivace se může vyskytovat v takovém prostředí, kde výkon jedince může být hodnocen podle určitých norem jím samotným nebo okolím. Po porovnání s danými normami je výsledek výkonu vyhodnocen jako úspěšný (příznivý) nebo neúspěšný (nepříznivý). Jiným rysem výkonové motivace je úsilí o dosažení jedinečného výkonu či cíle, kterého lze dosáhnout pouze dosažením dílčích cílů. Výkonová motivace působí na cíle člověka a má vliv na jeho nasazení v zátěžových situacích.

První teorie výkonové motivace byla vytvořena Atkinsonem (Hrabal et al., 1989). Vyplyvá z ní, že tendence k jakékoliv aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Je zřejmé, že aktivita zaměřená k velkému sportovnímu výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi. První tendence (dosáhnout úspěchu) je chápána jako funkce motivu dosáhnout úspěchu, hodnoty úspěchu a pravděpodobnosti dosažení tohoto úspěchu. Podobně tendence vyhnout se sportovnímu selhání je funkcí motivu vyhnout se neúspěchu, negativní hodnotě neúspěchu a pravděpodobnosti neúspěchu (Macák, Hošek, 1989, 62-63). Sportovci, jejichž motiv dosáhnout úspěchu je silnější než motiv vyhnout se selhání, vyhledávají nejvíce situace s padesátiprocentní účastí rizika. Jde o poměrně velkou míru nejistoty. V takové situaci musí tedy vyvinout veliké úsilí, aby dosáhli úspěchu. Z hlediska schopností jsou spokojenější ve

stejnorodých týmech, kde mohou být lepší než ostatní jen při vynaložení velkého úsilí než v družstvech, kde mají sportovci různou výkonnost. Příčinu neúspěchu nevidí ve svých nedostatečných schopnostech. Neúspěch připisují nízkému tréninkovému nebo soutěžnímu úsilí či náhodě. Po nezdaru tedy zvyšují svoje úsilí a následně zpravidla dosahují úspěchu. S dosaženým výkonem nebývají spokojeni a jak trénink tak zápas vztahují ke svým příštím výkonům. Měli by dostávat takové úkoly, ve kterých mohou uplatnit své schopnosti a dovednosti a zároveň je tak rozvíjet. Posiluje se tím kladný vztah mezi schopností a motivací, na které závisí, v jakém rozsahu bude schopnost nebo dovednost využita. Naopak sportovci se silnějšími motivy vyhnout se selhání si vybírají činnosti velice lehké, kde je vysoká pravděpodobnost úspěchu nebo naopak mimořádně těžké, kde pravděpodobnost dosažení úspěchu je tak nízká, že neúspěch nebude pro nikoho překvapením. Jejich výkony nedosahují úrovně jejich možností. Při soutěžení se soupeřem, který je zhruba na stejné výkonnostní úrovni, mají pocit ohrožení. Nejlepší výkony podávají při konfrontaci se soupeři s mnohem vyšší nebo naopak mnohem nižší výkonností než mají oni sami. Jako příčinu úspěchu označují většinou štěstí a neúspěch připisují svým nedostatečným schopnostem a dovednostem. Takový sportovec potřebuje jasnou definici tréninkového úkolu. Ideální situace nastává při ztotožnění osobního cíle sportovce s tréninkovým cílem ( Hošek et al., 1986; Hrabal et al., 1989; Slepíčka et al., 2009). Důležitým faktorem výkonové motivace je i aspirační úroveň jako aktivačně motivační činitel (Blahutková, 2009). Výkonová motivace v dětství má svoje specifika. Zpravidla převládá ta tendence, která je v dětství více posilována. Proto je důležité, aby na dítě byly kladeny odpovídající nároky především vzhledem k věku. Vhodné je zadávat středně obtížné úkoly, u kterých je naděje na úspěch přibližně poloviční. V takových úkolech může dítě porovnat své schopnosti a dovednosti s přiměřenými požadavky a může je splnit zvýšeným volným úsilím. Podávají největší množství informací o schopnostech dítěte. Formování tendence dosáhnout úspěchu závisí na přítomnosti výkonových požadavků (efektivnější je náročnější výchova), na aspiraci rodičů, na odměnách a trestech, které jsou spojeny s úspěchem či neúspěchem i na možnostech, které má dítě k ověřování vlastních schopností a dovedností. Pro sport není vhodné u dětí formovat tendenci směřující ke strachu ze selhání. K tomu dochází např. při podceňující výchově v situacích, kdy si dítě nemůže ověřit své schopnosti a nacvičit dovednosti nebo při úzkostné výchově. Tendence výkonové motivace je možné rozpoznat přibližně od sedmého roku života dítěte. Jejich diagnostikování pomáhá trenérům v psychologické přípravě ( Hošek et al., 1985).

### **Cíl:**

Cílem výzkumného šetření je zjištění úrovně motivace mladých fotbalistů v kategorii mladších a starších žáků. Porovnává kategorie mladších a starších žáků z hlediska této úrovně, zjišťuje, zda jsou mezi nimi rozdíly. Zároveň porovnává úroveň motivace u mladých fotbalistů hrajících vyšší soutěž s těmi, kteří se zúčastňují kvalitativně nižší soutěže.

### **Úkoly:**

Sestavení experimentálních souborů mladých fotbalistů, hrajících vyšší a nižší fotbalové soutěže  
Sběr dat u experimentálních souborů pomocí standardizovaného dotazníku

### **Hypotéza 1:**

Mladí fotbalisté, účastníci fotbalových soutěží na vyšší úrovni mají i vyšší hodnoty výkonové motivace než mladí fotbalisté hrající soutěže nižší úrovně.

### **Hypotéza 2:**

Fotbalisté kategorie starších žáků mají vyšší výkonovou motivaci než fotbalisté kategorie mladších žáků.

## **Metodika**

### **Experimentální soubory**

Experimentální soubory byly sestaveny z žákovských kategorií mladších a starších žáků, kteří se zúčastňují průběžně všech fotbalových soutěží různých úrovní. Proto i v průběhu výzkumu bylo z důvodů absence v utkáních 20 žáků vyřazeno z hodnocení. Za soutěže vyšší úrovně považujeme českou ligu žáků a českou divizi žáků, za nižší úroveň účastníky krajského přeboru, krajské soutěže a okresního přeboru. Respondenti experimentálních souborů byli vybráni z klubů FC Hradec Králové (mladší žáci – 17, starší – 16), FC Olympia Hradec Králové (mladší žáci – 15, starší – 12) a FC Slavia Hradec Králové (mladší žáci – 13, starší – 11).

### **Výzkumné metody**

Standardizovaný dotazník výkonové motivace (Hošek, Mann, Klíma 1979). Dotazník obsahuje 30 tvrzení, ke kterým přiřazujeme jednu z pěti možností, která ho nejlépe vystihuje. Výhodou dotazníku je sběr velkého množství dat v relativně krátkém čase a jejich formálně snadné zpracování. Nevýhodou je možnost ovlivnění informací respondentem, což jsme se snažili eliminovat v průběhu vyplňování dotazníku. Dotazník zjišťuje 2 základní motivační tendence – naději na úspěch a strach ze selhání. Tyto tendence se při posuzování výkonové motivace vzájemně doplňují. Jejich součtem získáváme ukazatele celkové motivace, jejich rozdílem potom ukazatele čisté motivace. Čistý výkon jevíce osobní (respondenti preferují např. úspěch nad přátelství). Celková motivace má širší společenské vazby.

Hodnocení : Provádí se ve sloupci NÚ (naděje na úspěch) a SS (strach ze selhání). Pro jednotlivé kategorie skórují položky s neproškrtnutým sloupcem, tj. pro NÚ liché a pro SS sudé. Bodování odpovědí : + + - 2, + - 1, - - - 1, - - - - 2. U položek s posunutým okénkem (1,7,17,23,27) je hodnocení obrácené : - = + atd. Hodnoty ve sloupci se sčítají a dostaneme dvě skóre : naděje na úspěch a strach ze selhání. Čistá výkonová motivace je rozdílem NÚ – SS. Celková motivace je naopak součtem obou sloupců. K lepšímu vyjádření celkové motivace i čisté výkonové motivace přičteme k získanému součtu a rozdílu konstantu 30.

Výše uvedené vztahy lze formulovat do následujících vzorců (Slepička et al., 2009, str.83):

$$Ta = TÚ - Tvs$$

$$TÚ = f ( MÚ . HÚ . PÚ ), Tvs = ( Mvs . Hs . Ps )$$

$$Ta = ( MÚ - HÚ . PÚ ) - ( Mvs - Ps . Hs )$$

$$HÚ = 1 - PÚ, Hs = ( - PÚ ), PÚ = 1 - Ps$$



Legenda:

Ta – tendence ke sportovní aktivitě, Tú – tendence dosáhnout úspěchu, Tvs – tendence vyhnout se selhání, Mú – motiv dosáhnout úspěchu, Hú – hodnota úspěchu, Pú - pravděpodobnost úspěchu, Mvs – motiv vyhnout se selhání, Ps – pravděpodobnost selhání, Hs - hodnota selhání

### Statistické ověření hypotéz:

Hypotéza byla ověřena pomocí t-testu, který porovnává průměry souborů. Výběr vhodného t-testu určil F-test. Hladina významnosti = 0,05. Tabulkové hodnoty F na této hladině významnosti byly doloženy v programu Microsoft Excel pomocí funkce FINV a hodnoty t na této hladině významnosti pomocí funkce TINV. Pro posouzení normality rozložení jsme hodnotili symetrii a tvar frekvenční křivky. Dále možnost, zda v intervalu průměr a směrodatná odchylka je zhruba 68% všech případů. Rozložení hodnot v našem variačním rozložení R odpovídá normálnímu rozložení a proto je možné použít parametrický statistický postup.

### Výsledky:

Při vyhodnocování výsledků používáme objektivnější hodnoty čisté motivace. Hodnoty čisté motivace byly zpracovány pomocí programu Microsoft Excel a uspořádány do tabulek pro výpočet aritmetického průměru a rozptylu výběru. Tyto veličiny byly následně použity pro ověření hypotéz pomocí t-testu. V tabulkách uvádíme počet získaných hodnot čisté motivace ( n ), jejich aritmetický průměr (  $\bar{x}$  ), směrodatnou odchylku ( s ) a variační rozpětí (s2).

Tabulka 1 : Charakteristika hodnot čisté výkonové motivace experimentálních souborů – česká liga a krajský přebor

| Parametry      | Experimentální soubor-česká liga (SŽ, MŽ) | Experimentální soubor-krajský přebor (SŽ, MŽ) |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| n              | 33                                        | 34                                            |
| $\bar{x}$      | 47,24                                     | 40,29                                         |
| s              | 9,62                                      | 8,66                                          |
| s <sup>2</sup> | 92,61                                     | 74,96                                         |

Tabulková F= 1, 949, výpočet F= 1, 235 – rozdíl mezi rozptyly není statisticky významný

Tabulková t= 2,004, výpočet t= 2,757 – vypočtená hodnota je větší než tabulková, na zvolené hladině významnosti 0,95 je rozdíl statisticky významný.

Z tabulky 1, která dokládá charakteristiky hodnot čisté výkonové motivace u experimentálních souborů hrajících českou ligu a krajský přebor, lze konstatovat významný rozdíl mezi aritmetickými průměry čisté motivace ve prospěch experimentálního souboru hrajícího vyšší soutěž. Tyto výsledky dokazují, že v rámci experimentálního souboru fotbalisté, kteří hrají fotbal v kvalitativně vyšší soutěži mají i významnější hodnoty čisté výkonové motivace.

Tabulka 2 : Charakteristika hodnot čisté výkonové motivace experimentálního souboru starších a mladších žáků

| Parametry      | Experimentální soubor-starší žáci | Experimentální soubor-mladší žáci |
|----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| n              | 39                                | 45                                |
| x              | 43,38                             | 44,67                             |
| s              | 9,77                              | 9,25                              |
| s <sup>2</sup> | 95,36                             | 85,56                             |

Tabulková  $F = 1,674$ , výpočet  $F = 1,115$  – rozdíl mezi rozptyly není statisticky významný  
 Tabulková  $t = 1,989$ , výpočet  $t = 0,614$  – vypočtená hodnota není větší než tabulková, na zvolené hladině významnosti 0,95 není rozdíl statisticky významný.

Tabulka 2 hodnotí čistou výkonovou motivaci mezi mladším a staršími žáky a dokládá nevýznamný rozdíl mezi těmito věkovými kategoriemi.

### Diskuze:

Výsledky poukazují na skutečnost, že v rámci experimentálního souboru mají mladí fotbalisté hrající vyšší soutěž i významnější hodnoty čisté výkonové motivace oproti fotbalistům hrajícím soutěž nižší úrovně. Důvodem těchto zjištění mohou být rozdílné herní i materiální podmínky dětí. Trenéři vyšších soutěží více využívají dva základní atributy při tréninkové přípravě, počet hráčů a velikost hrací plochy. Se snižováním počtu hráčů a zmenšováním velikosti hrací plochy se zdá, že může docházet k větší participaci dětí nejen z hlediska intenzity tělesného zatížení. Tyto prostředky mohou ovlivňovat motivační úroveň dětí, protože kladou větší důraz na vlastní výkon. Zdá se, že i materiální podmínky jsou rozdílné. Hráči v české lize mají mnohem lepší materiální vybavení, vyšší je kvalifikace trenérů a také kvalita soupeřů může mít vliv na ovlivňování jejich výkonnosti. Tito hráči se také často zúčastňují zahraničních turnajů, což může být další motivační faktor.

Dále je zajímavé, že rozdíl mezi čistou výkonovou motivací starších a mladších žáků u experimentálních souborů není významný. Vysvětlení můžeme hledat i v sociálních faktorech. Často se ke konci žákovského věku rozhoduje o dalším působení hráčů. Trenéři dorosteneckých kategorií hodnotí hráče starších žáků jako skauti. Nejlepším z nich potom dávají příležitostmi přechodu do dorosteneckých kategorií hrát na vyšší výkonnostní úrovni. Řada hráčů odchází do dorosteneckých kategorií těch fotbalových klubů, které mají lepší podmínky a hrají vyšší soutěž. I proto jsme se domnívali, že starší žáci budou mít vyšší čistou výkonovou motivaci, výsledky však vykazují téměř stejnou motivační úroveň u obou souborů. Vysvětlujeme si v souladu s Hoškem (1985) tento závěr i tím, že u mladých sportovců ještě není dostatečně dominantní vnitřní motivace. Převažující vnější pobídky tuto motivaci tlumí a nepodporují vnitřní zaujetí pro výkon. Toto vysvětlení může souviset i s biologickými, kognitivistickými a homeostatickými motivačními faktory v tomto věkovém období (Ryba, 1998).

## **Závěr:**

V práci jsme se zabývali problematikou motivační úrovně mladých fotbalistů různé výkonnosti a porovnávali jsme motivační úroveň i podle věku dětí. Dokládáme, že rozdíl mezi čistou motivací mladých fotbalistů hrajících fotbal na vyšší a nižší soutěžní úrovni je statisticky významný ve prospěch hráčů vyšších soutěží. Potvrzujeme stanovenou hypotézu<sup>1</sup>. Hráči vyšších soutěží mohou být výkonnější nejen díky lepší technické, kondiční či taktické připravenosti ale i vyšší úrovni čisté výkonové motivace. Tento závěr může pomoci trenérům k větší citlivosti a vnímavosti vůči motivačním fenoménům, se kterými musí umět vědomě manipulovat. Hypotézu 2 nepotvrzujeme, v našem šetření neexistuje významný statistický rozdíl mezi výkonovou motivací starších a mladších žáků.

Pro řešení otázek sportovního výkonu ve fotbale ve všech věkových kategoriích se nejčastěji používají motorické testy. Ty se však týkají pouze jedné ze složek sportovního výkonu. Aktuální je komplexní přístup. Tréninkovým působením chceme ovlivnit člověka, jeho fyzickou i psychickou stránku. Proto musíme chápat sportovní výkon jako soubor faktorů somatických, kondičních, technických, taktických a v neposlední řadě psychických. Ve výzkumném šetření se podařilo prokázat, že výkonová motivace jako součást psychických faktorů se podílí na sportovním výkonu. Při porovnání výše čisté výkonové motivace fotbalistů hrajících soutěž vyšší a nižší úrovně konstatujeme významný rozdíl ve prospěch hráčů kvalitativně vyšších soutěží. Z toho lze usoudit, že hráči dosahují kvalitnějších výkonů nejen lepší technické, kondiční, či taktické připravenosti, ale také i lepšímu psychickému faktoru – výkonové motivaci.

**Literatura:**

- Blahutková, M. (1999). Rozdíly aspirační úrovně jako faktoru výkonové motivace. *Česká kinantropologie*, 3, 2, 7-19.
- Dovalil, J. (1982). Co je motivace. In E. Dostál (Ed.), *Sborník motivace v atletickém tréninku* (pp. 7-11), Praha : Olympia.
- Hošek, V., et al. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha : Univerzita Karlova.
- Hošek, V., Man, F., & Klíma, J. (1979). *Dotazník výkonové motivace MOVÝK – II – ŠK*. Praha : Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole* (2nd ed.). Praha : Státní pedagogické nakladatelství.
- Macák, I. & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství.
- Ryba, J. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové : Gaudeamus.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed). Praha : Karolinum.

# **Pozitivní přístupy v životě: Osobnost sportovce v zrcadle pozitivní psychologie a příbuzných koncepcí teorií**

## **Positive attitudes in life: Personality of athletes in the mirror of positive psychology and related concepts theories**

*Vladimír Smékal*

### **Abstrakt**

V současné psychologii osobnosti existuje na 200 teorií a pojetí, z nichž mnohé kladou důraz na zkoumání a podporu pozitivních stránek osobnosti.

Jde zejména o pozitivní psychologii inspirovanou M. Seligmanem, koncepci ‚flow fenomenu‘ objevenou a popsanou M. Csikszentmihályi, pozitivní psychoterapii založenou N. Pesechianem, psychosyntéza založenou R. Assagiollim, teorii změnového procesu osobnosti vytvořenou R. Robinsnem, bioenergetiku, kterou inicioval W. Reich a rozpracoval jeho žák A. Lowen, transakční analýzu vytvořenou E. Bernem, původně psychoanalytikem; ale v přínosu k pozitivní psychologii bychom neměli opomenout ani o generaci staršího A. Adlera a C. G. Junga.

V přednášce bude poukázáno na přínos psychologických koncepcí těchto autorů při vytváření programů pro pomoc trenérům i rodičům k prevenci a zvládání potíží vrcholových a výkonnostních sportovců, k nimž dochází v důsledku nesprávných přístupů způsobených neznalostí zákonitostí rozvoje osobnosti a těla.

### **Klíčová slova**

pozitivní psychologie, teorie osobnosti, flow fenomen, bioenergetika

### **Abstract**

In psychology of the personality, there are more than 200 theories and concepts, many of which emphasize exploration and support positive aspects of personality.

In particular, the positive psychology inspired M. Seligman, concepts of the flow phenomenon discovered and described by M. Csikszentmihalyi, positive psychotherapy based Pesechianem N., R. Assagiollim psychosynthesis-based, theory of personality change process created by R. Robinson, bioenergetics, initiated by W. Reich developed his pupil A. Lowen, transactional analysis created by E. Berne, originally a psychoanalyst, but in contributing to positive psychology, we should not forget about the older generation A. Adler and CG Jung.

The lecture will be pointed to the contribution of psychological concepts of these authors in developing programs to help coaches and parents to prevent and manage problems and performance of top athletes, occurring due to incorrect access patterns caused by ignorance of the development of personality and body.

### **Key Words**

positive psychology, theories of the personality, flow phenomenon, bioenergetics

## Pozitivní psychologie

Byla vytvořena M. Seligmanem na konci devadesátých let XX. století. Pozitivní přístup je charakterizován důrazem na kladné kvality člověka, představou životních kvalit v souladu (harmonii) a zkoumáním základních dispozic v člověku a podmínek v okolí, které jsou s to nalezené kvality života aktualizovat. Etymologie slova *pozitivní* (latinsky ‚positum‘) zdůrazňuje, že jde o něco skutečného, daného.

V rámci pozitivní psychologie formuloval M. Seligman koncepci šesti charakterových ctností, z nichž každá je konkretizována ve 4 – 6 dispozicích (v jeho terminologii ‚strength‘ (potenciály, síly, mohutnosti), v českém převodu je vhodné používat termín ‚přednosti‘. Je dobré si připomenout, že tato koncepce je opřena o historickou analýzu pojetí charakteru v dějinách psychologie a kultury, a že Seligmanovy výzkumy znovu potvrdily význam čtyř základních ctností, jako jsou - MOUDROST, SPRAVEDLNOST, STATEČNOST a UMĚŘENOST - které byly formulovány již v antice Platonem, a na něž navazují např. Aristoteles, Seneca a stoikové, sv. Tomáš Akvinský, náš J. A. Komenský, a mnozí další současní autoři programů sebevýchovy a seberozvoje.. Pieper.

### Seznam ctností a charakterových předností (sil, potenciálů, mohutností) podle M. Seligmana

- I. **Statečnost (OdvaHa)** – emocionální ctnost, která představuje vůli k dosahování cílů navzdory překážkám, vnitřním či vnějším  
*Udatnost (chrabrost) - Vytrvalost (úpornost, přičinlivost) - Integrita (autenticita; upřímnost) - Vitalita (nadšení, entuziasmus, síla, energie)*
- II. **Spravedlnost** – občanská ctnost, která podmiňuje zdravý život společnosti  
*Občanskost (sociální odpovědnost, věrnost, týmová spolupráce) - Čestnost - Vedení*
- III. **Lidskost** – interpersonální ctnost, která představuje vztahovost a přátelství ke druhým  
*Láska - Laskavost (velkorysost, péče, zájem, soucit, altruistická láska, přívětivost) - Sociální inteligence (emoční inteligence, osobní inteligence)*
- IV. **Mírnost (Uměřenost, Umírněnost)** – ctnost, která chrání před výstřelky  
*Odpuštění a soucit - Skromnost, prostota - Rozvážnost - Sebeovládání (sebekontrola)*
- V. **Transcendence (Přesah)** – ctnost, která vytváří spojení se širším světem a nabízí smysl existence  
*Ocenění krásy a dokonalosti (úžas, údiv, povznesení) - Vděčnost - Naděje (optimismus, zahleděnost do budoucna, orientace na budoucnost) - Humor (hravost) - Spiritualita (religiosita, víra, účel)*
- VI. **Moudrost a vědění** – kognitivní ctnost, která představuje získávání a osvojování si znalostí  
*Tvořivost (originalita, vynalézavost) - Zvědavost (zájem, vyhledávání nového, otevřenost k nové zkušenosti) - Otevřenost (usuzování, kritické myšlení) - Láska k vědění - Náhled (moudrost)*

Za připomenutí stojí seznam čtyř ctností formulovaný J. A. Komenským v jeho *Vševýchově* jako obecný cíl vzdělání. J. A. Komenský definuje čtyři ctnosti v souladu s biblickou knihou Přísloví:

**Starostlivost** o věci budoucí (prozíravost)

**Moudrost** ve věcech přítomných

**Mírnost** - Přichylnost ke svornosti bez donucovací moci

**Smysl pro řád** - Úsilí, aby všechno konání bylo souladné, pravidelné a soustavné

Komponenty a dovednosti naší výkonnosti a chování se stávají kognitivní a akční součástí ctností a předností, které vymezil M. Seligman jako zásadní teoretický, výzkumný i diagnostický projekt pozitivní psychologie.

Výše uvedená stručná charakteristika ctností a předností zakotvuje občanské, sociální, etické i politické jednotky naší osobnosti v systému, který rozhoduje o našich postojích, chování a výkonnosti, a je proto vhodné tyto ctnosti a potenciály zkoumat všude, kde nám jde o zjištění osobnostních podmínek kvality života lidí.

### **Pozitivní psychoterapie (Nossrat Peseschkian)**

Pozitivní psychoterapie svým zdůrazňuje za pomoci provázejícího rozvíjet v klientovi postoj k pozitivním možnostem řešení krize – tedy mobilizovat odhodlání a hledání pozitivního řešení i v situacích zátěže. Peseschkian čerpá inspiraci v orientální moudrosti, která klade důraz na rozvíjení pocitů radosti a tam, kde ještě nevidíme výsledek. *„Radost nám propůjčuje křídla. V čase radosti je naše síla živější, náš intelekt bystřejší a naše chápání méně omezené. Tehdy je pro nás zřejmě lehčí měřit se se světem a zjistit, k čemu se nejlépe hodíme.“* ('Abdu'l-Bahá)

Pozitivní psychoterapie navazuje i na **logoterapii** vytvořenou V. E. Franklem, jejíž základní terapeutický princip spočívá v tom, že klienta vedeme k tomu, aby neulpíval a nehroutil se pod zážitky neúspěchu nebo negativní události, ale si ji vyložil jako výzkum ke změně. Nenaříkat nad tím, co nás potkalo a o co jsme připraveni, ale promýšlet, k čemu nás daná situace vyzývá, co se od nás čeká.

### **Flow – stav plynutí**

Je to přirozené odevzdání se nějakému dílu. Csikszentmihalyi identifikoval fenomenologii flow-fenomenu v posloupnosti následujících faktorů doprovázející stav flow:

- Jasně cíle – jejich úroveň přitom musí představovat pro člověka výzvu, jejíž dosažení klade nároky na jeho dovednosti.
- Intenzivní koncentrace.
- Přiměřená obtížnost úkolu, šance úspěšně ho dokončit.
- Jednoznačná, okamžitá zpětná vazba.
- Pocit kontroly.
- Vnitřní motivace.
- Pocit hlubokého zaujetí úkolem, aniž cítíme zvláštní námahu. Splnutí činnosti a vědomí, z mysli jsou vypuzeny běžné myšlenky.
- Mizí starost o vlastní já. Člověk si neuvědomuje tělesné potřeby jako hlad nebo únavu. Stav *proudění* přitom vede k růstu já.
- Změněné vnímání času.



Flow fenomen předpokládá, že úspěšné splnění úkolu je založeno na osvojení a aktualizaci následujících komponent

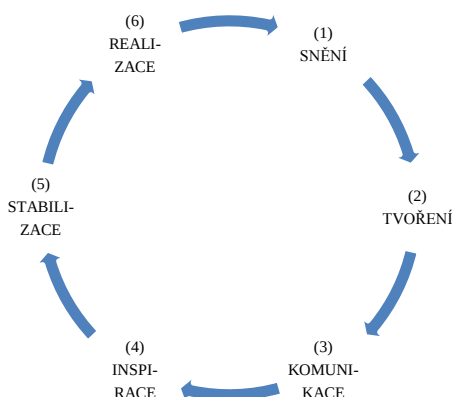
- Challenge level = Uvědomění si úrovně náročnosti úkolu jako výzvy
- Skill level = úroveň dovednosti
- Apathy = překonání apatie
- Boredom = překonání nudy
- Relaxation = stav uvolnění
- Worry = starostlivé soustředění
- Control = ovládání všech svýchkomponent osobnosti, které jsou v akci
- Anxiety = překonání úzkosti
- Arousal = správná aktivizace (nabuzení)
- Flow = ponoření do činnosti

### **Jak poznat, je-li sportovec ve stavu flow?**

1. Svůj trénink a závody si užívám
2. Jasně vím, čeho chci v tréninku a závodech dosáhnout
3. Mám pocit, že svůj trénink a závody dobře zvládám
4. Dobře vnímám, jak mi trénink a závody jdou
5. Jsem zcela zaujatý tréninkem a závody, které absolvuji
6. Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u svého tréninku a závodů
7. Při svém tréninku a závodech zapomínám na čas a osobní nepohodu (hlad, zimu)
8. Při svém tréninku a závodech je mi jedno, co si o ní ostatní mohou myslet
9. Při své tréninku a závodech se cítím optimálně zatížený

### **Fáze rozvoje lidských aktivit podle R. Robbinse**

R, Robbins byl původně sportovní psycholog, který objevil, že každá aktivita probíhá v šesti krocích a každý člověk ovládá většinou jen jeden nebo několik kroků. V práci se sportovci může být pro jejich rozvíjení cenné zjišťovat, kdo je člověkem vize (1), kdo tvořivých nápadů (2), kdo umí dobře komunikovat se sebou nebo s druhými – jsou lidé, kteří k sobě mluví „Vzchop se!“, „To zvládneš!“ – atd. (3), někteří umí skvěle inspirovat sebe nebo druhé (4), někteří stabilizují to, co si osvojili, do pevného programu – který je může někdy i brzdit v rozletu (5) a pak jsou i ti, kteří jsou dokonalí v realizaci (6)



## Věková dimenze sportovní výkonnosti

Níže uvedená věková pásma nelze brát rigidně,

Pythagoras se domníval, že čtyřem ročním dobám odpovídají následující období našeho života:

- utváření (do 20 let),
- mládí (do 40 let),
- rozkvět sil (do 60 let),
- stáří (po šedesátce).

Už v 19. století si kdosi všiml, že existuje s věkem člověka spjatý žebříček dominujících životních problémů a úkolů, jejichž objektivní naléhavost i subjektivní prožívání závisí na tom, jak úspěšně jsme je zvládli.

V psychologii je obecně přijímáno rozlišení životní cesty do osmi etap (Podle E. Eriksona, 1999). V následujícím textu propojujeme Eriksonův přístup s novějšími pohledy. Každá etapa klade před člověka určité vývojové úkoly, které musí být splněny, abychom se mohli posunout na další vývojovou úroveň. Pokud něco zabrání ve zvládnutí úkolů psychický vývoj stagnuje, i když tělesně se člověk může vyvíjet dál.

- v prvním roce jde o formování **důvěry**; pokud si ji dítě nevytvoří, zápasí v dalších obdobích s nedůvěrou a beznadějí
- druhý a třetí rok je období, kdy už se rozvíjí **autonomie**; pokud jí dítě nedosáhne převládá v jeho jednání stud a závislost na pomoci, proti níž se ovšem mnohdy vzpouzí;
- v dalším údobí do šesti let je rozhodující rozvíjení iniciativy, kterou někdy pečující znemožňují – a pak může jedinec být i v dalších letech života pasivní a provinilý;
- v období do 12 let je podstatné formování **kompetencí**, jejichž nerozvíjení vyvolá méněcennost;
- do 19 let je podstatné formování identity osobní, sociální, profesní a dalších; pokud tomu podmínky života brání, je pro jedince charakteristické zmatení rolí (neví čí je, kdo je);
- Do 25 let hovoří o věku **intimity** a **kvalifikace**, který se při neúspěchu mění ve věk **nezakotvenosti a izolace**;
- do 35 let jde o věk **kariéry**, který se při neúspěchu stává věkem **rozvratu**;
- do 45 let jde o věk **authority** (výsledků), při neúspěchu věk **zklamání**;
- do 50 let se předpokládá věk **akce (postavení)**, při nezdaru věk **závisti**;
- do 60 let lze charakterizovat životní dráhu jako věk **hodností**, který se při neúspěchu stává věkem **resignace**;
- do 65 let je možný věk **důstojnosti**, který se při nesplnění osobních očekávání zvrací ve věk **cynismu**;
- po 65 letech je před námi věk **moudrosti**, který se může zvrtnout ve věk **zatrpklosti**.

## Duševní hygiena v práci se sportovci

Cílem duševní hygieny je učit se zaujímat **pozitivní postoj** namísto pocitu beznaděje z nemožnosti uskutečnit dosud neuskutečněné plány. Základní poselství duševní hygieny říká, že je třeba změnit perspektivu: Nesnažit se za každou cenu přizpůsobovali okolí svým přáním a představám, **ale naopak svá přání a představy uvádět do souladu s možnostmi a podmínkami.**

Už stoikové doporučovali: ***Změň postoj k věcem, které tě znepokojují, a budeš mít od nich pokoj!*** Zvědavý čtenáři si jistě položí otázku: „***Ale jak změnit postoj?***“ Stručně lze odpovědět – přehodnocováním svých plánů, diskusí s přáteli, hledáním v paměti toho, co lze označit jako „***ostrůvky zapamatované pohody***“ – zážitky krásy, dobra, pravdy, úspěchu. I v tomto mnohdy neradostném světě každý několik takových zážitků má.

Pro aplikaci zásad duševní hygieny uvedeme několik námětů opírajících se o zobecnění vlastních pozorování.

**Na každém z nás záleží, jak spoluprožíváme problémy našich svěřenců, jak je dokážeme povzbuzovat a a jak jim umíme dodat odvahu.**

Cíle a hodnoty v životě

Každý člověk musí v životě pečlivě volit základní témata pro svůj život:

svého životního druha/družku,  
své povolání,  
své přátele,  
vztah k sobě,  
vztah ke kosmu / absolutnu / posvátnu,  
a to se všemi důsledky, které z toho plynou pro náš životní styl.

## Cvičení a metody pro regeneraci a osobní harmonii

Učit se žít v jasu vědomí

Být „tady a teď“

Střádat si pozitivní zážitky – „Zapamatovaná pohoda“

**Racionálně emotivní autoterapie (REAT – A-B-C-D-E) podle A. Ellise.** Jednotlivá písmena jsou akronymem, který jasně napovídá, o co v praxi jde:

**A:** Aktivizující událost (To, co nás „vytočí“, přivede z míry)

**B:** Bláznivé nápady, které nám začnou „vířit“ myslí a demobilizují nás nebo vedou ke zmatenému jednání

**C:** Celkové důsledky – velmi často se projevující resignací, zdravotními potížemi, kolapsem, zmateným jednáním

**D:** Dialog se sebou nebo s rodiči, trenérem či lidmi, jimž důvěřujeme a s jejich pomocí hledání řešení.

**E:** Eliminace – Aktivizující událost se stala, tu eliminovat nemůžeme, ale můžeme si poradit s bláznivými nápady a celkovými důsledky – v psychoterapii se hovoří o tom, že jim „odejmeme výkonnou moc“ (odborně se to nazývá – „dekatexa“, je to uzdravující práce s energií emocí).

Tuto metodu můžeme naučit své svěřence jako **autoterapii**, a tak jim pomůžeme, aby byli odolní proti účinkům stresu či „vyhoření“.

### **Svěřence je třeba se naučit:**

Jak vybírat z mnoha informací tu potřebnou a konstruktivní – jde o výcvik v kritériích rozlišování – *Co odvrhnout a za čím se dát*

### **Program Nový začátek /New Start/**

**(Brian Tracy, Renata Kronowetterová, 2011)**

- je to dobře promyšlený preventivní a regenerační program, který by měl být zařazován do výcviku a v pauzách, jako součást osobní duševní hygieny. Zahrnuje následující složky:

N (nutrition) – **Výživa, strava**

E (exercise) – **Cvičení, pohyb**

W (water) - **Voda**

S (sunshine) – **Sluneční svit**

T (temperance) - **Umírněnost**

A (air) - **Vzduch**

R (rest) - **Odpočinek**

T (trust in God) - **Důvěra v Boha**

### **Co říci na závěr?**

Pro sportovce je důležité učit se umění relaxovat; v psychologii sportu se hovoří o relaxačně-aktivačním tréninku:

- V rozhovorech se zaměřujeme na vzpomínky týkající se zážitků a událostí plné pohody!
- Učme svěřence komunikovat s nepodmíněným základem své osobnosti (říká se tomu „naslouchat svému srdci“, nebo jít do „hlubiny své osobnosti“)
- Připomínejme si staré orientální rčení: ***Je lepší radovat se z růží na trnitém keři, než věnovat pozornost trnům na růžovém keři!***

### **Podmínky pohody**

**Poskytovat sociální oporu znamená** naplňovat, co sportovci očekávají od druhých

- že jim budou ochotni naslouchat hovořit s nimi,
- že je budou podporovat na závodech,
- že je budou povzbuzovat ve chvílích, kdy to mají „chuť zabalit“.

### **Psychická opora**

spočívá v poskytování každodenní jistoty sportovcům o tom, že jsme pro ně k dispozici,

Ze strany rodičů a trenérů to vyžaduje poznání typu osobnosti sportovce, aby povzbuzování a dodávání odvahy byly účinné.

Jde-li o sportovce v krizi - spočívá poskytování psychické opory v trpělivém vysvětlování,

- jak krize či nějaká nutná životní změna
- probíhá,
- co vyžaduje,
- jak se jí přizpůsobit,
- čeho se vzdát,
- jak změnit životosprávu,
- atd.

#### **Psychická opora dále zahrnuje:**

- nácvik, jak přijímat a snášet nutnou únavu a nepohodu,
- dovednost využívat reflexi vnitřního obrazu psychického stavu,
- vedení sportovců k tomu, aby se nevzdávali, když jim trénink či příprava nejdou,
- též přípravu rodinných příslušníků a přátel na vhodné formy pomoci a dodávání odvahy.

#### **Duchovní opora**

představuje vytváření takových podmínek v prostředí a v jednání rodičů a trenérů, které pomáhají

- najít nebo obnovit smysl života,
- zaujmout pozitivní postoj k nezdaru,
- dát pocit jistoty - takový, jaký nám dává
- v neznámém terénu zdatný průvodce,
- vytvářet ovzduší lásky typu agapé a
- učit se moudrému nahlížení toho, co se děje v nás a kolem nás.

#### **Duchovní opora je založena**

- na reflexi (vyslechnutí a sdílení) toho, jaká duchovní poranění postihla člověka, jemuž pomáháme,
- na společném hledání toho, jak hojit duchovní rány změnou postoje k dávno minulým nebo k nedávným událostem, které je způsobily,
- na oživování zážitků pohody a prospěšných smysluplných činů jako zdroje smyslu spočívajícího v hodnotě postoje,
- na probouzení orientace k duchovním hodnotám.

## Reference

- Adler, A.: *Porozumění života – Úvod do individuální psychologie*. Aurora, Praha 1999.
- Assagiolli, R.: *Akt vůle*. Plot, Praha 2011.
- Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Portál, Praha 2011.
- Csikszentmihályi, M.: *O štěstí a smyslu života*. Nakl. Lidové noviny, Praha 1996.
- Ellis, A. MacLaren, C.: *Racionálně emoční behaviorální terapie*. Portál, Praha 2005.
- Erikson, E. – Viz ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Panorama, Praha 1999.
- Frankl, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Cesta, Brno
- Jung, C. G.: *Analytická psychologie – její teorie a praxe*. Academia, Praha 1992.
- Lowen, A.: *Bioenergetika – Terapie duše pomocí práce s tělem*. Portál, Praha 2009.
- Peseschkian, N.: *Psychoterapie v každodenním životě*. Cesta, Brno 2000.
- Reich, W.: *Funkce orgasmu*. Concordia, Praha 1993.
- Robbins, R.: *Harmonie osobnosti a změnový proces - osobní vyrovnanost jako výsledek efektivního zvládnání životních změn*. Ostrava, Oldag 1997.
- Seligman, M.: *Opravdové štěstí – Pozitivní psychologie v praxi*. Praha, Ikar 2003.
- Tracy, B., Kronowetterová, R.: *Nový začátek – Jak nejlépe naložit s životem, který je před vámi*. Anag, Praha 2011.

# **Smysl psychologie sportu**

## **The Importance of Sports Psychology**

*Hana Válková*

### **Abstrakt**

Presentovaná stať se zamýšlí nad smyslem psychologie sportu a úlohou sportovního psychologa. V biodromálním přístupu vymezuje 4 základní životní etapy vývoje sportovní kariéry (dle teorie „přechodových fází“). Poukazuje na úlohu rodičů, školy, trenéra a sportovního prostředí a psychologa. Podtrhuje spojení teorie s praxí.

### **Klíčová slova:**

rodiče, škola, teorie „přechodových fází“, sportovní psycholog, životní křižovatky

### **Abstract**

The intention of presented article is thinking about the role of sport psychology domain and about sport psychologist position. Four basic life-span periods of the sports career development are defined on the background of biodromal approach (relevant „transition theory“). The role of parents, school and coach in sports environment as so as sport psychologist are described. The connection between theory and practice is underlined.

### **Key words**

parents, school, „transition theory“, sport psychologist, life-span crossings



## Úvod

*(Prezentovaná stať vyjadřuje osobní názory autorky, s nimiž se mnozí nemusí ztotožňovat.)*

Zamyšlení nad smyslem psychologie, ať už v teorii či v praxi, je vlastním osobním názorem, s nímž čtenář nemusí souhlasit. Tento osobní názor je silně ovlivněn vnímáním historického vývoje psychologie sportu v bývalém Československu i současné České republice. Dále peripetemií, jak se vyvíjel sport, jímž byla funkce psychologie sportu ovlivňována a naopak, jak do sféry sportu psychologie vstupovala. Nejde jen o nostalgické vzpomínání seniorky, která zažila počátky psychologie sportu a aktivně působila především v basketbale, ale o uvědomění si faktů, které zde již byly a kudy cesta nevede a naopak, nezapomínat na to, co je ještě využitelné a kde je prostor pro naprosto nové pohledy. V neposlední řadě pak upozornění na předchůdce, jejichž myšlenky jsou dosud platné a při tlaku na novou moderní literaturu na ně zapomínáme. Československá psychologie sportu jako samostatná oblast se se koncipovala intenzivně od konce 50. let minulého století, i když počátky jsou zachyceny mezi oběma válkami. Intenzivní rozvoj pak lze zaznamenat od 60. let. Tento fakt souvisel jak se zařazením psychologie sportu do studijních programů budoucích učitelů tělesné výchovy, ale i trenérských studií, dále se vznikem odborné komise psychologie sportu Vědecké rady Ústředního výboru ČSTV, kterou můžeme považovat za předchůdkyni současné Asociace psychologů sportu. Podíváme-li se do prvního učebního textu Dr. Stránského z roku 1962, který čítá pouhých 72 stran, zjistíme, že je tam téměř vše, co v současnosti potřebujeme. Dokonce i téma, týkající se psychiky rozhodčího a vzájemného vnímání s trenérem. Typické bylo propojení s mnoha dalšími oblastmi a jejich představiteli z oblasti pracovní psychologie, psychiatrie, obecné i pedagogické psychologie (např. Bureš, Brichcín, Břicháček, Helus, Hlavsa, Machač, Macháčová, aj.). Každoročně se organizovala osobní setkání ve střediscích některých univerzit a kromě spontánních debat při společné turistice byla připravena i večerní odborná sdělení. A diskutovalo se, a to nejen akademicky. Někdy se účastnili sportovci a trenéři. Osobní setkání byla obohacující, sportovní psychologie byla otevřená. Kritika současné Asociace sportovních psychologů se soustředí především na to, že je opouzdřená, že je příliš akademická, že poradenství či klinická práce se sportovci či trenéry taktéž podléhá akademismu, postupy odborníků-psychologů jsou podpořené hlavně teoriemi z knih (proč ne?) a málo vlastní zkušeností se sportovní praxí či sportovním prostředím (osobně považuji za podstatné). Skutečností je, že od pionýrských dob setkávání psychologů sportu (Vaněk, Hošek, Slepíčka, Rychtecký, Falář, Válková, Krejčí, ze Slovenska Macák, Bezák, Stejskal) se změnil svět, změnily se poznatky, změnilo se spektrum sportů a změnily se i výkonnostní nároky, a to od dětství. Také u nás sportovní psychologie oscilovala a osciluje mezi orientací na zdravý životní styl, prevenci negativních jevů, snižování nadváhy, nebo orientací na maximální sportovní výkon.

### **Jaký je smysl sportovní psychologie? (Otázky, pochybnosti.)**

- Porozumět sobě i druhým a díky tomu být vyrovnaný se životem, jeho směrem, včetně zvolené rekreační či vrcholové kariéry?
- Získat psycho-fyzickou harmonii, včetně jejího využití v soutěžním sportu?
- Zajistit motivaci pro prevenci zdravotních problémů prostřednictvím pohybových aktivit, pro schopnost relaxace?

- Zajistit vlastní dlouhodobou aktivitu, adherenci (setrvání v činnosti) s vyústěním do dlouhodobé vrcholové sportovní činnosti?
- Zajistit psychickou odolnost k dosažení maximálního výkonu a dlouhodobé výkonnosti?

V současnosti se sportovní psychologie významně orientuje (někdy až redukuje) právě na dosahování absolutně maximální výkonnosti (společně s medializací, diváckým fenoménem), na cestu na vrchol. Dosažení vrcholu není aktuální okamžik, je to cesta. Je to dlouhá cesta. V jedné střední ve městě Boise ve státě Idaho škoře, kde jsme měli trénink s mentálně postiženými sportovci Speciálních olympiád visí na stěně velký nápis:

**Winning is not what happens at the end of the game.**

**It's what happens everyday you train and everynight you dream.**

*Volný překlad: Vítězství to není to, co se děje v konci zápasu.*

*To je to, co se děje každý den, když trénuješ, každou noc, když spíš.*

Je to dlouhá cesta celým životem od dětství do dospělosti. Jak se na ten vrchol dostat? V pohádkách se cestou k princezně musí Honza či Kuba vyšplhat na skleněnou horu, splnit obtížné úkoly. Má dobré srdce, pracovitost a díky tomu získá mošnu od kouzelného dědečka, pomůže mu rybka, zázračný kůň nebo mravenečci. Má kolem sebe pro podporu výsledku tedy celý tým. Co má kolem sebe sportovec? Má tým, ale v době přípravy. V týmu může být různá sestava odborníků, včetně psychologa. Při realizaci vlastního výkonu je na trati, na kurtu či hřišti, v bazénu či na svahu sám. Je zoufale sám, se svým nadšením či obavami, s drobným aktuálním pocitem štěstí či neúspěchu podle toho, jak se soutěž vyvíjí. Od nikoho z týmu už nemůže získat podporu, neboť pravidla jsou nastavena tak, aby byl sám a sám si o výkonu rozhodl. U některých sportů pouze trenér může zasáhnout v povolených časech a na povolených místech, nikoliv psycholog. Pak se právem tvrdí, že trenér je tím, který rozhoduje o psychické přípravě a o zásazích s orientací na psychické vyladění jednotlivce či týmu v soutěži.

Jak je možné, že někteří sportovci jsou vynikající v tréninku a v opravdovém utkání se jim nedaří? Jak je možné, že někteří jsou schopni „otočit zápas“ a jiní nikoliv? Jak je tedy možné, že někteří sportovci jsou tzv. „psychicky odolní“ a jiní nikoliv? (Příklady: Kostecký – olympijský vítěz ve střelbě spolupracoval s psycholožkou. Na jedné olympiádě vítězství, na další bez úspěchu. Skončila spolupráce nebo vyprchal efekt novosti? Špotáková po vítězství v Londýně řekla – srovnala jsem si to v hlavě a věřila jsem si. Také Železný v jednom z rozhovorů prohlásil, že když má den, tak hodí i hráběma. Je to specifická koncentrace? Nebo usměrněné sebevědomí? Nebo je to tzv. situace „flow“ či lidově řečeno (po brněnsku) – je v „raušu“? Sportovci sami nevědí. Jan Kodeš před Davisovým pohárem 2012 na otázku, jak se to stalo, že vyhráli Davis Cup před 32 lety, odpověděl. „Nevím, my jsme chtěli a prostě nám to šlo.“

Psychologové, sportovci i trenéři by rádi věděli, jaké jsou příčiny, zdroje toho optimálně vyladěného stavu, který vede k dosažení maximálního výkonu, jaké užít praktiky, tréninky. (A možná, že je dobré, že stále nevíme, protože sport by ztratil atraktivitu neznámého konce, napětí, diváky. Vše by bylo jasné, vypočítané předem. Naštěstí je pořád něco mezi nebem a zemí, co stále nelze racionálně zjistit a nevíme-li, co to je, pak nemůžeme stoprocentně „natrénovat“ přesto, že určité obecné praktiky jsou známy).

## **Jaký je smysl sportovní psychologie? (Realita.)**

K psychickému vyladění (vysoká výkonová motivace, specifický typ koncentrace a volního úsilí, specifické mentální dovednosti, sebedůvěra, schopnost aktivní kooperace v týmových sportech a další a další) vede dlouhá cesta. Teorie a praxe ukazuje, že funkční je respekt k biodromálnímu a holistickému přístupu:

- a) biodromální – respekt k věkovému období s cílem nikoliv okamžitého urychlenému výstupu, ale v optimálním věku v dospělosti;
- b) holistický, celostní – respekt ke všem dimenzím osobnosti: fyzické/fyziologické, psychické, sociální a spirituální a formování vzhledem ke schopnostem i limitům osobnosti, potřebám týmu, apod.

Biodromální přístup je tedy přístup ovlivňování životní cesty, v jejímž průběhu se objevují životní křižovatky pro aktuální rozhodnutí ovlivňující další vývoj, ale i životní krizové či šťastné zlomové body, ale i náhodné situace. Tento přístup je plně v souladu s Eriksonovskou posloupností: schopnost sebereflexe: kde jsem, kde se právě nalézám – odkud přicházím, jak mne formovala minulost – kam kráčím, jaké mám představy a sny, čeho chci dosáhnout. V této linii se vytvářejí podmínky pro zvládnutí životních a sportovních nároků. Mimo jiné – umět být v soutěži sám, unést aktuální i dlouhodobou tíhu i radost ze sportu, umět dopracovat se k vrcholu.

Cesta k vrcholu se tvoří „na biodromu“, od útlého věku. Experti z oblasti vývojové psychologie dokonce tvrdí (k nelibosti našich trenérů), že charakter jedince se tvoří od narození do 3 let, základy hodnotového systému, postoje k životní realitě a výkonová motivace zhruba do 10 let. Naštěstí tento poznatek není striktně fatální a neměnný. Je však potvrzeno, že se uvedené determinanty se tvoří v mikroprostředí rodiny, později dětských přípravek. Působí zde faktory z tzv. rané sportovní socializace a generační přenos, a to nejen ve smyslu inklinace k danému sportu, ale především ve smyslu postojů, respektu k hodnotám, poctivé práci, překonávání neúspěchů.

V této životní cestě má sport v dětství obrovský význam: pro život i pro budoucí profesní vývoj a vysokou výkonnost s následnými úspěchy. Co může pro pozitivní sportovní vývoj vstupovat do přípravy v dětství?

- pohybová hra – versus trénink po vzoru dospělých,
- trénink jako prožitek šťastné dětství ve sportovním prostředí – versus dětská práce,
- soutěžení pro pocit „dokážu to“ – versus testování a srovnávání s teoretickými obecnými normami,
- vyladění prožitku úspěchu i neúspěchu,
- přirozený výběr – versus regulovaný výběr (ale podle jakých kritérií?).

*Životní křižovatkou* už je rozhodnutí rodičů, do jakého kroužku, do jaké přípravky, sportu, klubu své dítě zavedou. Zda cílem podpory dítěte je záměr, aby hodnotně prožilo volný čas, aby našlo kamarády, aby si zvyklo na pravidelnou činnost, zvládání úspěchů i překonávání překážek a v budoucnu se uvidí... nebo zda cílem jsou nenaplněné rodičovské aspirace a dítě je prostředkem kompenzace, tudíž pod tlakem podřídí vše rodičovskému cíli: toto je budoucí šampión, který jistě přinese i peníze.

Jak může být chápán sportovec v rané adolescenci?

- sportovec jako materiál k formování dle představy trenéra,
- sportovec produkt jako výkladní skříň trenérových schopností,
- sportovec jako svébytná osobnost.

*Životní křižovatkou* je zlomové vlastní rozhodnutí a vlastního „chtění“, zda pokračovat ve sportu s vlastními vizemi, s jasnými cíli, s vědomím – podřídit svým vizím svůj způsob života (vždycky jsem snil vyhrát Davis Cup; vždycky jsem chtěl být první; nikdy jsem nechtěl dělat něco „jen tak“, ale naplno;). Role rodičů se zmenšuje, role trenéra a sportovního prostředí je prioritní.

Jak může být chápán sportovec na vrcholu své kariéry?

- sportovec jako společenská hvězda, společenský majetek, která je neomylná a kromě medailí se od ní nic neočekává, pátý či šestý stupeň na světě je neodpuštělné zklamání;
- sportovec jako „příživník“, žijící z našich daní, kterému se „úspěch“ neodpouští, při neúspěchu je ztracován;
- sportovec jako každý jiný člověk, který tvrdě pracuje, proslavuje republiku i sebe, při jehož úspěších se radujeme, neúspěchy se respektují, neboť všichni jsme jen lidé;
- sportovec (obvykle za zenitem dlouhodobé výkonnosti) jako ambasador, vzor dalších generací.

*Životní křižovatkou* jsou především situace rozhodování: ve kterém klubu, s kterým trenérem, jak zvládnout aktuální neúspěch, jak řešit osobní křižovatky, jak udržet dlouhodobou špičkovou výkonnost po extrémních úspěších, ale i po neúspěchu či zranění.

Jak může být chápán sportovec v etapě involuce, v etapě odchodu z vrcholového sportu, v etapě přípravy na „sportovní důchod“?

- není mu/jí zapotřebí ztrapňovat se ve druhé lize či místních soutěžích, vždyť má dost nahospodařeno;
- co si chce dokazovat na soutěžích veteránů, to těch závodů a cestování nemá už dost;?
- je obdivuhodné, co v tom věku dokáže a jak dokáže být vzorem mladším.

*Životní křižovatkou* je právě to rozhodnutí, jak dlouho pokračovat a kdy odejít do „sportovního důchodu“. A co a jak dál po ukončení kariéry. Nabízí se jak setrvání ve sportu s doplněním určitých kvalifikací (a rozhodnout se jakých), v pozicích ambasadorů, či v jiné oblasti opět s rekvalifikací. Zvládnutá involuce předpokládá rozhodnutí – pracovat. Nezvládnutá involuce, těžící pouze ze vzpomínek na minulost, končí..., prostě končí ledaskde.

### **Jak do cesty sportovním životem vstupuje psycholog?**

Může vstupovat i nemusí. Jednorázový vstup, když se objeví problém, nic moc neřeší. Může být vnímán i kontraproduktivně. *(To jsme už na tom tak zle, že je povolán psycholog?)* Šaman se tedy nekoná, což je naštěstí známo. Příprava psychiky pro zvládání zátěžových situací, stejně jako psychická odolnost, vysoká výkonová motivace se prolíná sportovním tréninkem od dětství, v životní dráze, na biodromu. V dětství by měl být psycholog „v pozadí“, vztahnou autoritou pak rodiče. Přes víru, že největší oporou jsou rodiče, víme, že jejich podpora č tlak jsou mnohdy neadekvátní z důvodu kompenzace vlastních bývalých nenaplněných aspirací. Psychologa či spíše

psychiatra potřebuje rodič a ne malý sportovec. V dalších obdobích je nezastupitelná funkce trenéra a konsultace s psychologem by měly být vedeny především s ním. Komplexní rozhodnutí ve vztahu ke sportovnímu prostředí je pak je na trenérovi. O řešení v dalších oblastech rozhodují odpovědné složky (rodič, škola), čemuž odpovídá i naše česká legislativa. Proto by psycholog měl znát podstatu sportu a být zběhlý v komunikaci mezi trenérem (sportovní prostředí), rodiči (domácí prostředí) a učiteli (školní prostředí), neboť názory všech tří složek nemusí být v souladu a měl by umět je dovést ke shodě. Teprve v pozdější etapě si sportovec rozhoduje o své budoucí kariéře a také o spolupráci s psychologem, a kterým. Psychické vyladění je podstatné pro daný okamžik dané soutěže, ovšem na základě dlouhodobého vstřebávání vnějších impulsů a vlastního chtění. Individuální psychická (ale i fyzická) odolnost je součástí celoživotního konceptu.

*Jaký je smysl sportovní psychologie a tudíž jaký je smysl činnosti psychologa ve sportu?* Rozmanitý, tak jako je rozmanitá činnost trenérů. Může být rádcem, moderátorem životních cest i řešených křížovatek; může být „nahlodávajícím červíčkem“ pro příliš, až neadekvátně sebevědomé a může je vést k sebereflexi (žádné stromy nerostou do nebe, i ty nižší mohou nést vynikající ovoce); může být i „suchou vrbou“, vstřebávající pochybnosti jiných; měl by respektovat cestu přes šťastné dětství k volbě sportu pro zdraví a zábavu nebo pro vrcholovou sportovní kariéru i osobní a společenské zúročení po ukončení sportovní kariéry. V každém případě by se měl podílet na dlouhodobější spolupráci a nejen na nahodilých akademických poradenských vstupech.

*Jedině spojení teoretických poznatků a principů s ověřením v praxi a pro praxi může být smyslem psychologie sportu.*

*Stať je součástí projektu ESF č. CZ.1.07/22.00/18.0011 s názvem Inovace kombinované formy studia bakalářského a magisterského ve studijním programu „Tělesná výchova a sport“ a jeho učitelských oborů na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého“*

# **Dynamika předzápasových a pozápasových subjektivních prožitků a stavů fotbalových rozhodčích a jejich porovnání s běžnou populací ČR**

## **Dynamics of the pre-match and after-match experiences and states of football referees and their comparison with the general population of the Czech Republic**

*Jiří Voborný, Tomáš Zeman, Marie Blahutková*

### **Abstrakt**

Příspěvek se zabývá dynamikou subjektivních prožitků a stavů osobnosti fotbalových rozhodčích. K tomuto účelu jsme použili standardizovaný dotazník SUPSO. Hodnoty komponent psychického stavu rozhodčích před utkáním jsme porovnali s hodnotami zjištěnými po utkání. Následně jsme provedli srovnání výsledků s průměrnými hodnotami běžné populace ČR. Zjistili jsme, že psychický stav fotbalových rozhodčích vykazuje vyšší hodnoty dílčích komponent kritéria psychického komfortu oproti běžné populaci ČR. Hodnoty komponent psychického dyskomfortu jsou naproti tomu ve srovnání s běžnou populací mírně nižší. Jedinou komponentou psychického dyskomfortu, jejíž hodnoty se před utkáním nacházely na úrovni populačního průměru, byla úzkostná očekávání a obavy. Ukazuje se, že fotbaloví rozhodčí tvoří specifickou profesní skupinu, u níž je nutná vyšší míra psychické odolnosti a frustrační tolerance. Dále jsme zjistili, že v důsledku absolvovaného utkání dochází u fotbalových rozhodčích k statisticky vysoce významnému poklesu aktivity, činorodosti, úzkostných očekávání a obav a nárůstu depresivity a pocitu vyčerpání.

### **Klíčová slova**

fotbal, rozhodčí, psychické prožitky, psychické stavy, SUPSO

### **Abstract**

The article focuses on the dynamics of subjective experiences and personality states of football referees. For this purpose a standardized questionnaire SUPSO was used. The values of the components of mental state of the referees before a match were compared with values observed after the match. Then the comparison of the results with average values for normal population was made. We found that the psychological state of football referees shows higher values of components of psychological comfort criterion compared to the general population of the Czech Republic. The values of the components of psychological discomfort were slightly lower in comparison with the general population. The only component of psychological discomfort of which the values before the game were found at the population average was anxious expectations and concerns (U). It turns out that football referees make a specific professional group that needs a higher level of physical endurance and frustration tolerance. Statistically highly significant decrease in activity (A), anxious expectations and concerns (U) and an increase in depression and a feeling of exhaustion (D) after a completed match was also found out in football referees.

### **Key Words**

football, referee, psychological experiences, psychological states, SUPSO



## Úvod

Dynamický rozvoj fotbalu ve všech jeho oblastech klade stále vyšší nároky na všechny účastníky této kolektivní hry. Fotbalový rozhodčí jako jeho nedílná a klíčová součást je neustále vystavován velkému tlaku hráčů, funkcionářů a diváků. Nestabilita psychických vlastností a schopností jako významný limitující faktory práce rozhodčího znamená pokles nebo úplné zastavení jeho osobnostního a profesního růstu. Zkoumání osobnosti rozhodčího v kolektivní hře (fotbalu) zaujímá specifické postavení v oblasti psychologie sportu. Hlavním a klíčovým tématem je vzájemná interakce aktivní rozhodcovské činnosti a výkonu rozhodčího s osobnostními vlastnostmi. Osobnostní složky lze vypožorovat z projevů v činnosti na hřišti, při řešení situací před, v průběhu a po utkání. Výsledky pozorování nabízejí možnost ovlivňování a regulace těchto složek. Sociální role prochází zákonitým vývojem, který rozhodčí předpokládá. Neprojeví-li se zlepšení sociální pozice dlouhodobou kvalitní výkonností, dochází k frustraci, která vede ke ztrátě výkonnosti a motivace. Svá specifika má motivace rozhodčího podávat výkony na určité úrovni a v psychologii se proto označuje jako motivace výkonová. Platí:

Výkon = schopnosti x motivace (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005)

Pod pojmem prožívání rozumíme subjektivní psychické zážitky (vnitřní zážitky), jejichž obsah se projevuje prostřednictvím vnějšího chování. Typickým znakem prožívání je jeho proměnlivost (dynamika). Dynamiku prožívání můžeme chápat jako průběh a střídání psychických stavů, procesů a činností a jejich různou intenzitou. Diferentní znaky prožívání představují délka trvání reakcí, rychlost a intenzita reakcí na různé podněty a vnější projevy prožívaného. Prostřednictvím prožívání je možné poznávat některé vnější vlastnosti osobnosti (vznětivost x vyrovnanost, smělost x nesmělost apod.).

Analýza subjektivních prožitků rozhodčího může výrazně přispět k rozpoznání nejvýznamnějších faktorů, které přímo ovlivňují aktuální výkonnost rozhodčího. Znalost subjektivních prožitků a psychických stavů rozhodčího před utkáním představuje důležitou indicii pro následné vyhodnocování jeho reakce na konkrétní herní situaci. Rozbor subjektivních prožitků a psychických stavů rozhodčího po utkání nabízí možnost správného určení a pojmenování problémů, které se v daném utkání objevily a které rozhodčí následně nejvýrazněji reflektoval.

Zvládání těžkostí bezprostředně souvisejících s výkonem profese rozhodčího fotbalu patří k základním předpokladům pro výkonnostní růst každého rozhodčího. Podle Lazaruse (in Křivohlavý, 2009) se zvládáním těžkostí rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje. Mezi faktory zvládání stresu patří osobnostní charakteristiky a styly, strategie a techniky zvládání, které se lze naučit (Křivohlavý, 2009). Správná volba formy psychického odreagování a relaxace jako prevence k odstranění negativního prožitků představuje významný faktor pro znovunastolení psychické rovnováhy.

Naším záměrem je posoudit a zhodnotit dynamiku předzápasových a pozápasových psychických stavů fotbalových rozhodčích, měnících se v souvislosti se zjištěnými dominantními temperamentovými vlastnostmi osobnosti. To nám umožní učinit si představu o tom, k jakým

změnám psychického stavu vlivem utkání dochází. Dalším našim cílem je porovnat získaná data s výsledky měření provedeného na běžné populaci v rámci České republiky (Mikšík, 2004).

### **Popis zkoumaného souboru**

Výzkumný soubor tvořilo 26 fotbalových rozhodčích, kteří řídí mistrovská utkání v rámci Krajského fotbalového svazu Vysočina a Okresního fotbalového svazu Třebíč. Z hlediska pohlaví se jednalo o muže. Z provedené osobnostní ankety, kterou vyplnili všichni rozhodčí, jsme dále zjistili údaje o nejvyšším dosaženém vzdělání. Ze získaných výsledků vyplývá, že u rozhodčích převažuje vzdělání střední s maturitou (11 probandů), další skupinu představují rozhodčí, kteří absolvovali tříletý učební obor (6 probandů). Vyšší odbornou školu absolvovali 2 probandi a vysokoškolské vzdělání mají 4 probandi. Nejvyšší dosažené vzdělání základní uvádí 3 probandi, z nichž jeden je studentem střední školy, a zbývající dva jsou zaměstnanci v soukromých firmách.

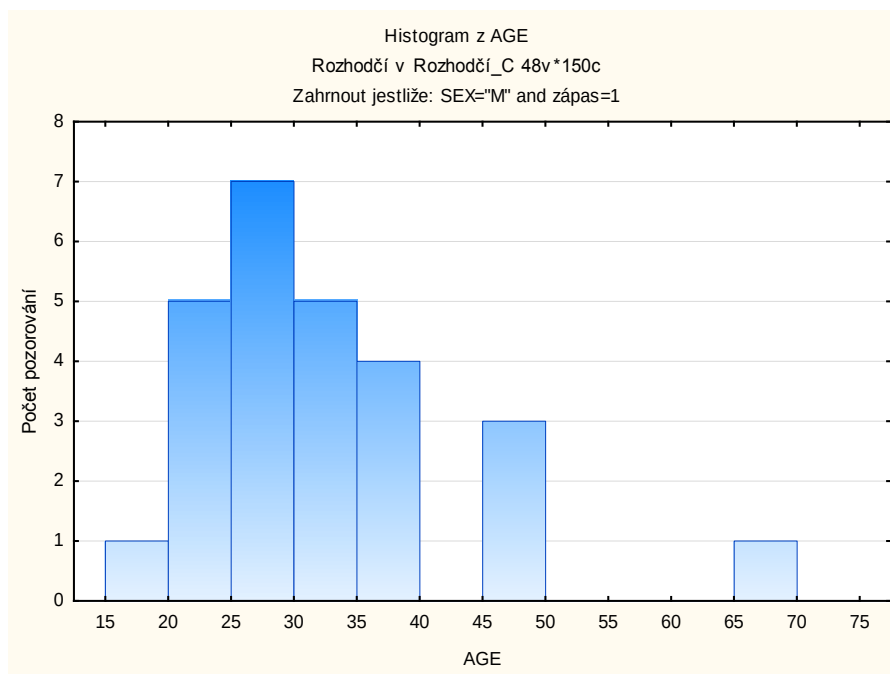
Z hlediska selektivního kritéria věku rozhodčích byla použita klasifikace Matějčka (in Vaněk, et al., 1980). Do období střední adolescence spadali 1 rozhodčí, do období pozdní adolescence 5 rozhodčích, do období mecitmy 7 rozhodčích, do období životního stabilního vyvrcholení 9 rozhodčích, do období středního věku 3 rozhodčí a do období stáří 1 rozhodčí (obr. 1).

Další zjišťovanou proměnnou byla u rozhodčích současná licence rozhodčího fotbalu. V rámci FAČR lze v České republice dosáhnout celkem čtyřech stupňů udělované licence rozhodčího fotbalu. Licence „A“ opravňuje rozhodčího k řízení mistrovských soutěží v rámci 1. a 2. ligy a k nim přidružených mládežnických soutěží. Jedná se o nejvyšší možnou dosaženou licenci. Rozhodčí, kteří získají licenci „B“, řídí mistrovská utkání v rámci České fotbalové ligy, Moravskoslezské fotbalové ligy, všech skupin divize a k nim přidružených mládežnických soutěží. Druhá nejnižší licence je označena písmenem „C“ a rozhodčí s touto licencí jsou delegováni k mistrovským utkáním mužů a k nim přidruženým utkáním mládeže v rámci jednotlivých krajských fotbalových svazů. Rozhodčí s nejnižší licencí „D“ pak řídí utkání mužů a mládeže v rámci jednotlivých okresních fotbalových svazů. V našem výzkumném souboru jsme se zaměřili na rozhodčí působící v rámci krajských a okresních fotbalových svazů. Z daného počtu 26-ti rozhodčích jich celkem 20 disponuje licencí „C“ a zbývajících 6 pak licencí „D“. Tento zdánlivý nepoměr je způsoben našim zaměřením spíše na rozhodčí krajských soutěží, kde existují tři skupiny mistrovských soutěží mužů. Patří sem Krajský přebor, v němž náš výzkumný soubor reprezentuje 8 rozhodčích, dále I. A třída, ve které jsme testovali taktéž 8 rozhodčích a I. B třída, ve které vzorek tvořilo 7 rozhodčích. V okresních soutěžích mužů, do kterých patří skupiny Okresní přebor, III. třída a IV. třída jsme počet rozhodčích v jednotlivých soutěžích již dále nediferencovali a označili jsme je souhrnným názvem Okresní soutěže. Poměr zastoupení rozhodčích v rámci jednotlivých soutěží je znázorněn v koláčovém grafu. Systém mistrovských soutěží mužů řízených FAČR je graficky znázorněn v přílohách této práce.

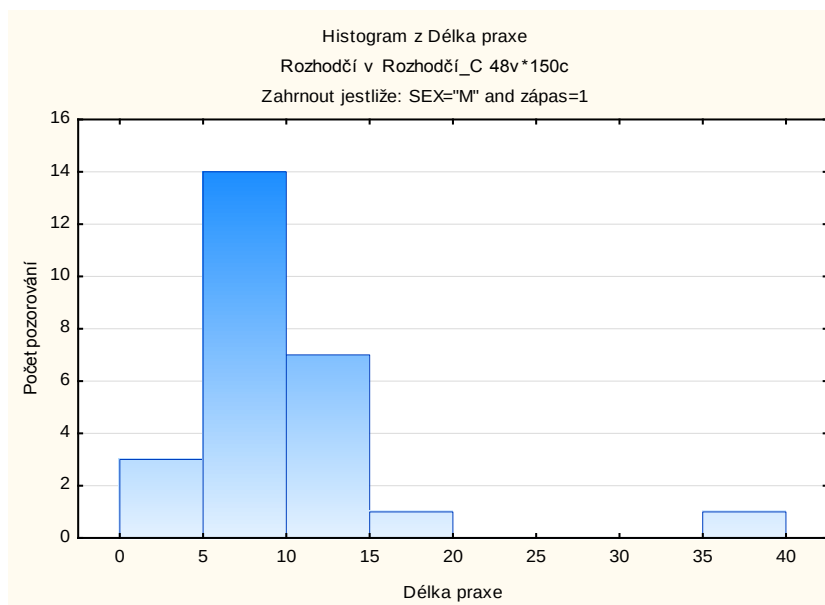
Důležitým zjišťovaným údajem, se kterým souvisí získané zkušenosti rozhodčího, je délka jeho praxe v mistrovských soutěžích. Rozhodčí v průběhu své kariéry postupuje do vyšších soutěží, případně sestupuje do soutěží nižších. Toto souvisí s jeho aktuální výkonností, kdy každá komise rozhodčích před podzimní i jarní části soutěžního ročníku upravuje a znovu vydává nominační listinu rozhodčích pro jednotlivé soutěže. Vyhodnocení odpovědí osobnostní ankety ukázalo, že ve většině případů se délka praxe rozhodčího pohybuje v rozmezí 5 – 10 let, což není praxe příliš dlouhá. Další, již do značné míry méně zastoupenou skupinou, jsou rozhodčí



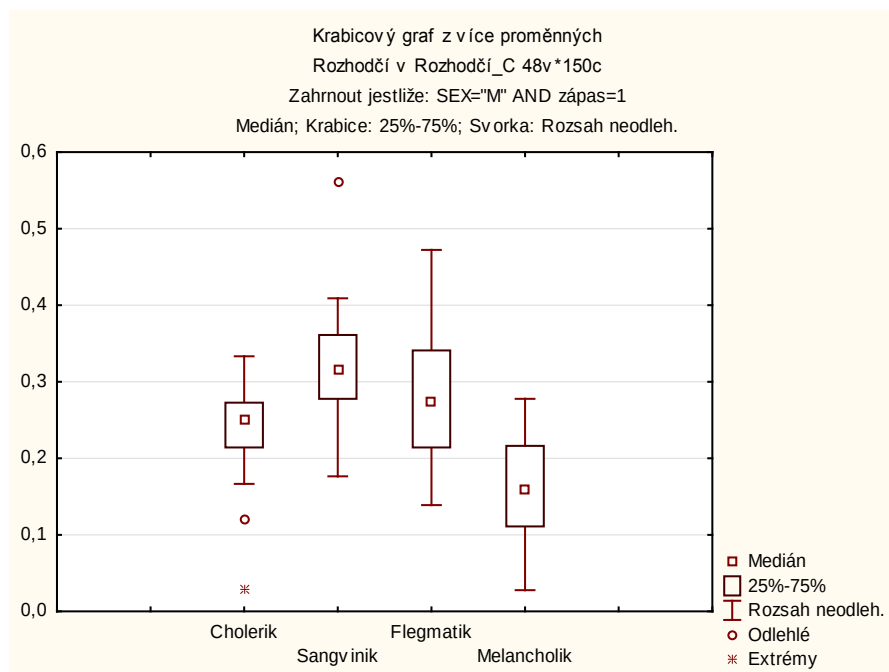
s poměrně dlouhou praxí v rozmezí 10 – 15 let. Objevují se však i rozhodčí, kteří se této činnosti věnují nepřerušovaně již více než 15 let. Ojedinělý je případ rozhodčího, který se rozhodcovství věnuje více než 35 let. Poměrně malou skupinu tvoří rozhodčí, jejichž praxe nepřekračuje délku pěti let. V tomto případě se jedná o mladé, začínající rozhodčí, jejichž zkušenosti jsou prozatím minimální. Pro lepší přehlednost je získaný údaj graficky znázorněn v histogramu (obr. 2)



Obr. 1 Histogram rozdělení věku fotbalových rozhodčích referenční skupiny



Obr. 2 Grafické vyhodnocení délky praxe referenční skupiny fotbalových rozhodčích



Obr. 3 Krabicový graf procentuálního zastoupení temperamentových složek osobnosti

V souvislosti se získáváním poznatků o struktuře osobnosti fotbalového rozhodčího byl zjišťován poměr jednotlivých složek temperamentu pomocí Belovova testu temperamentu. Nejvíce zastoupenou složkou temperamentu je u rozhodčích složka sangvinická pohybující se u jednotlivých rozhodčích mezi 17 % až 41 % s mediánem 32 %. Jen o něco méně se objevuje flegmatická složka temperamentu s rozsahem od 14% do 47 % se střední hodnotou 27 %. Poměrně výrazněji byla zastoupena ještě cholerická složka temperamentu, jejíž hodnoty zůstávají v rozmezí 28 % až 33 % s mediánem 25 %. Nejméně výrazná byla melancholická složka temperamentů. Ta se pohybovala mezi 3 % a 28 % se střední hodnotou 16 %. Složky temperamentu se liší nejen svým průměrným procentuálním zastoupením, ale též rozsahy hodnot. Z grafu je patrné, že procentuální zastoupení cholerické složky je u referenční skupiny rozhodčích méně variabilní, než u dalších složek temperamentu. Naopak velmi proměnlivé je procentuální zastoupení flegmatické složky (obr. 3).

## Metodika

Pro postihování a hodnocení struktury a dynamiky subjektivních prožitků a stavů fotbalových rozhodčích jsme využili standardizovaný dotazník SUPSO (Mikšík, 2004). Ke zpracování dat jsme použili software DIAROSWIN 1.1, ve kterém je tento test zpracován do počítačové podoby. SUPSO představuje výsledek faktorové analýzy operacionálně vymezených a pragmaticky koncipovaných škál zahrnujících 28 adjektiv, postihujících jednotlivé konkrétní symptomy psychických prožitků, pocitů a stavů jedince. Zjišťované komponenty psychického stavu jsou:

- P psychická pohoda** (pocit spokojenosti, příjemného naladění a příjemného psychického nažhavení, které je často provázeno prožitky euforie a sebedůvěry),
- A aktivnost, činorodost** (pocit síly a energie, které jsou spojené s prahnutím po akci),
- O impulsivnost, odreagovávání se** (neřízené, spontánní uvolňování energetického napětí a psychických tenzí),

- N psychický nepokoj, rozlada** (prožívání psychického napětí, kdy není možné najít ventily pro jeho uvolnění),
- D psychická deprese, pocit vyčerpání** (jedná se o komplex pocitů a stavů, jejichž hlavní znaky představují tendence k pasivitě a apatie),
- U úzkostné očekávání, obavy** (jde o komplex pocitů nejistoty, prožitků psychického napětí, úzkostných nálad, obav z možných důsledků budoucího apod.),
- S sklíčenost** (jedná se o prožitky, které lze vyjádřit slovy smutný, osamělý, přecitlivělý, nešťastný).

Výše uvedené komponenty lze vnitřně členit podle dvou klíčových kritérií vzhledem k základnímu směřování prožitkových a aktivačních dimenzí obvyklých i aktualizovaných psychických stavů. Jedná se o kritéria:

- KD komfort versus dyskomfort** (kritérium rozčleňující výše uvedené komponenty na ty, které jsou ukazateli vnitřní pohody a čínorodosti, a na ty, které vyjadřují subjektivně nepříjemné prožitkové a interakční naladění, nabuzení, nebo odezvy a stavy),
- PA prožívání versus aktivace** (kritérium rozčleňující uvedené komponenty na různé kvality prožívání, tj. psychické pohotovosti a odezvy a na různé kvalitativní stránky reagování, tj. povahy motorické schopnosti a odezvy).

Hodnoty jednotlivých komponent a kritérií psychického stavu jsou v softwaru DIAROSWIN 1.1 standardně zobrazovány v terčových grafech. Při následném statistickém zpracování získaných dat jsme použili znaménkový test a Spearmanův korelační koeficient (Budíková, Lerch, Mikoláš, 2006). Veškeré výpočty byly provedeny ve statistickém softwaru STATISTICA 10.

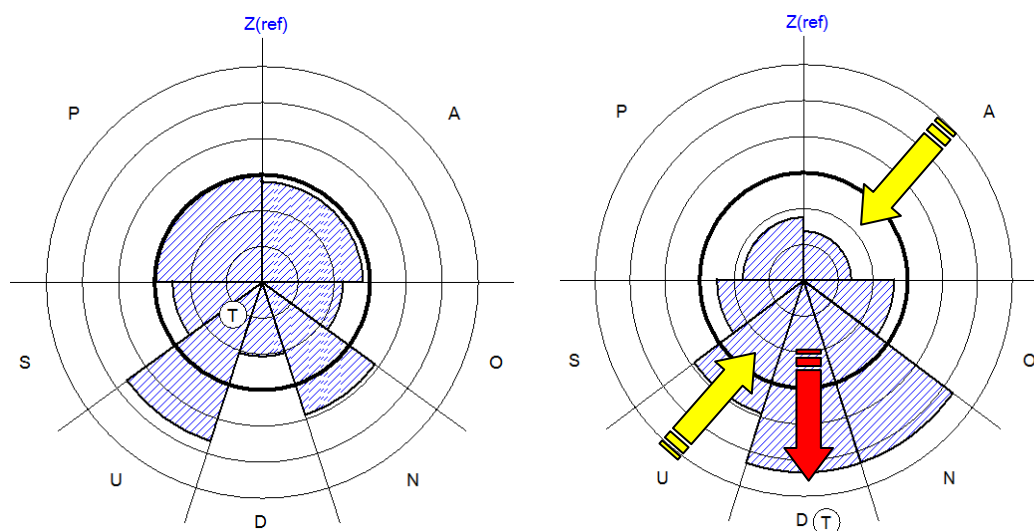
## Výsledky práce a diskuze

Prostřednictvím znaménkového testu jsme nejprve ověřili, zda se medián dílčích komponent psychického stavu vlivem utkání mění. Zjistili jsme statisticky vysoce významné rozdíly v hodnotách komponent aktivity a čínorodosti (A), depresivity a pocitu vyčerpání (D), úzkostných očekávání a obav (U) (tab. 1). Tyto statisticky ověřené obecné trendy lze názorně demonstrovat na konkrétním příkladu grafického vyjádření výsledků testované osoby 1 (TO 1) prostřednictvím terčového grafu (obr. 4). V případě úbytku aktivity a čínorodosti (A) a vzestupu depresivity a pocitu vyčerpání (D) se nejspíše jedná o důsledek únavy z absolvovaného utkání. U rozhodčího se před utkáním v souvislosti s předstartovními stavy projevuje vyšší míra psychické aktivity. Optimalizace těchto předstartovních stavů představuje významný faktor pro podání kvalitního výkonu rozhodčího v utkání. Toto „nabuzení“ směrem k utkání se však v průběhu utkání a zejména po jeho ukončení snižuje, což může souviset především s fyzickým a psychickým vyčerpáním rozhodčího. Toto vyčerpání může souviset s negativními reakcemi hráčů, diváků, funkcionářů a vlastního negativního sebehodnocení rozhodčího, což má za následek tendenci k pasivitě a apatii.

**Tab. 1: Výsledky znaménkového testu při testování hodnot jednotlivých komponent psychického stavu před a po utkání.**  
Zvýrazněny jsou rozdíly významné na hladině významnosti 0,95.

| Před utkáním X Po utkání<br>(uvedeny p-hodnoty) | 1. utkání | 2. utkání | 3. utkání | 4. utkání | 5. utkání |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| P = psychická pohoda                            | 0,540291  | 0,540291  | 0,710347  | 1         | 0,700311  |
| A = aktivita, činorodost                        | 0,003650  | 1         | 0,153042  | 0,153042  | 0,019016  |
| O = impulsivnost, odreagování se                | 1         | 0,789268  | 0,044171  | 0,662521  | 0,145610  |
| N = psychický nepokoj, rozlada                  | 1         | 0,831170  | 0,301700  | 0,813664  | 0,404249  |
| D = depresivita, pocit vyčerpání                | 0,000105  | 0,000685  | 0,001384  | 0,003509  | 0,003264  |
| U = úzkostné očekávání, obavy                   | 0,012343  | 0,024745  | 0,002200  | 0,012343  | 0,005110  |
| S = sklíčenost                                  | 0,772830  | 0,751830  | 0,723674  | 0,386476  | 0,751830  |
| KD = komfort versus dyskomfort                  | 0,185877  | 1         | 0,361310  | 0,850107  | 0,855132  |
| PA = prožívání versus aktivita                  | 1         | 1         | 0,044610  | 0,344704  | 0,361310  |

Statisticky významné rozdíly jsme zaznamenali také u zjišťované komponenty úzkostného očekávání a obav (U). Obavy z vývoje utkání a prožívání psychického napětí před utkáním je typické nejen pro sportovce, ale i pro rozhodčí. Vyšší míra úzkostnosti před utkáním posouvá aktuální prožívání rozhodčího do oblasti psychického dyskomfortu. Nedokáže-li se rozhodčí s těmito negativními prožitky vyrovnat, může dojít k přenesení a prohloubení těchto prožitků i v průběhu utkání. Úzkostné očekávání a obavy rozhodčího po utkání zaznamenávají výraznější pokles, což je pravděpodobně způsobeno pozápasovým stavem, kdy rozhodčí již řízení utkání absolvoval a mizí tudíž předzápasové psychické napětí a obavy a dochází k určitému psychickému uvolnění.



**Obr. 4a Stav před utkáním**

**Obr. 4b Stav po utkání**

**Obr. 4 Terčové grafy výsledků testu SUPSO testované osoby 1 (TO1).**

Legenda: V jednotlivých výsečích terčových grafů jsou znázorněny standardizované hodnoty proporcí zjišťovaných komponent. Ke standardizaci byl využit průměr a směrodatná odchylka našeho souboru fotbalových rozhodčích. Tučný kruh představuje průměrnou hodnotu našeho výzkumného souboru. V terčovém grafu zobrazujícím situaci po utkání (obr. 4b) jsou světlými šipkami označeny komponenty aktivity a úzkostnosti, jejichž hodnoty v důsledku utkání klesají, tmavá šipka pak zachycuje výrazný vzrůst škály depresivity. Všechny tři trendy jsou statisticky významné na hladině významnosti 0,05.

Dále jsme se pokusili o srovnání proporcí komponent psychického stavu fotbalových rozhodčích s průměrnými hodnotami pro běžnou populaci, které uvádí Mikšík (2004) (tab. 2). Mikšík totiž neuvádí pro jednotlivé komponenty medián, který by byl vzhledem k očekávané nenormalitě dat pro testování výhodnější. Využili jsme proto centrální limitní větu (Hendl, 2009), podle níž se průměrná hodnota náhodných veličin pocházejících z libovolného rozdělení limitně blíží normálnímu rozdělení s průměrem  $\mu$  a rozptylem  $\sigma^2/n$ . Nutno však zdůraznit, že náš soubor o velikosti 26-ti probandů není pro zcela bezproblémovou aproximaci dosti velký. Za opravdu průkazné jsme proto považovali jen rozdíly statisticky vysoce významné ( $p < 0,01$ ). Zjistili jsme, že fotbaloví rozhodčí mají obecně vyšší hodnoty komponent psychické pohody (P) a aktivity, činnosti (A). Naopak komponenty kritéria psychického dyskomfortu vykazují oproti běžné populaci ČR mírně nižší průměrné hodnoty. Vyjimku představuje pouze komponenta úzkostných očekávání a obav (U), jejíž hodnoty se před utkáním pohybují na úrovni běžné populace, což je zřejmě důsledek specifického předzápasového stavu.

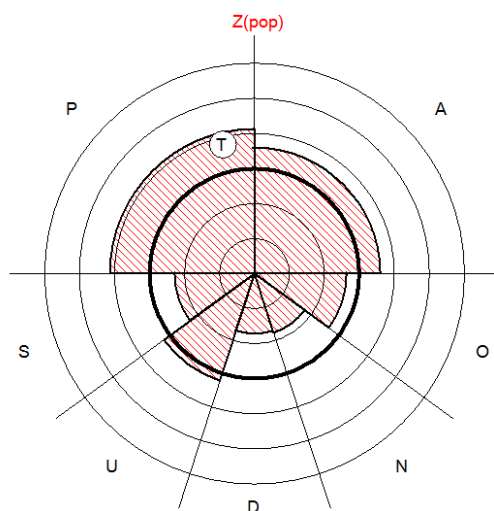
**Tab. 2: Procentuální zastoupení jednotlivých komponent ve struktuře psychického stavu podle SUPSO.**

| Muži      | Populace ČR<br>(Mikšík 2004) |    | Výzkumný soubor fotbalových rozhodčích<br>(Voborný 2010) |    |           |    |
|-----------|------------------------------|----|----------------------------------------------------------|----|-----------|----|
|           |                              |    | Před utkáním                                             |    | Po utkání |    |
|           | Průměr                       | SD | Průměr                                                   | SD | Průměr    | SD |
| P         | 24                           | 12 | 37                                                       | 12 | 38        | 16 |
| A (význ.) | 21                           | 8  | 28                                                       | 9  | 25        | 10 |
| O         | 12                           | 6  | 10                                                       | 7  | 8         | 3  |
| N         | 12                           | 6  | 7                                                        | 6  | 7         | 8  |
| D (význ.) | 11                           | 6  | 4                                                        | 6  | 11        | 9  |
| U (význ.) | 11                           | 5  | 11                                                       | 7  | 6         | 7  |
| S         | 10                           | 7  | 2                                                        | 5  | 3         | 5  |

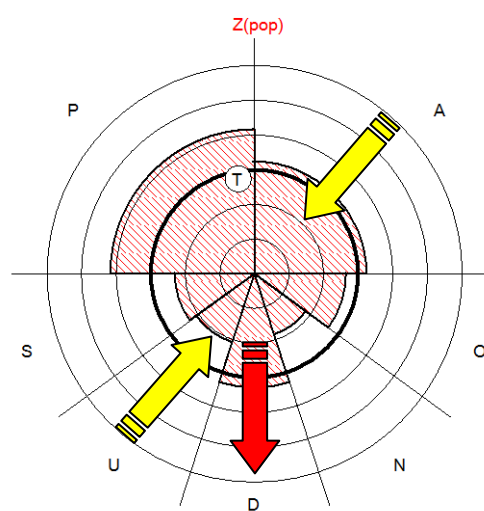
Legenda: Porovnání referenční skupiny fotbalových rozhodčích (Voborný 2010) s běžnou populací ČR (Mikšík 2004). Všechny hodnoty jsou uvedeny pro muže. Proporce jednotlivých komponent jsou získány tak, že hrubé skóre každé jednotlivé komponenty je děleno sumou všech komponent. V šedých buňkách jsou uvedeny průměrné hodnoty dílčích komponent statisticky významně odlišné od příslušných populačních průměrů. Výraz „(význ.)“ za písmennou zkratkou jednotlivých komponent psychického stavu znamená, že jsme u těchto komponent zjistili statisticky významné rozdíly mezi jejich hodnotami před utkáním a po utkání.

Celková psychická pohoda a aktivita může souviset s vlastní osobností rozhodčích jako specifické profesní skupiny, především s dynamikou prožívání, která je dána dominantními temperamentovými složkami. Procentuální zastoupení jednotlivých temperamentových složek koresponduje s předpokládanou strukturou osobnosti fotbalového rozhodčího. Jak jsme již uvedli, specifičnost a náročnost této profese představuje významný selekční faktor. Rozhodčí, kteří nedisponují dostatečnou mírou psychické odolnosti při zvládání zátěžových situací a míra jejich frustrační tolerance je nízká, nebudou velmi pravděpodobně moci tuto profesi vykonávat. Další možností, jak vysvětlit vyšší míru psychického komfortu rozhodčích oproti běžné populaci je

celkové nabuzení organismu, jakožto důsledek aktivní připravenosti rozhodčího na utkání. Rozhodčí je před utkáním ve vzájemné interakci s mnoha lidmi (delegát svazu, funkcionáři, hráči, asistenti rozhodčího) a jeho prožívání a komunikace mají tendenci směřovat ven, nikoli dovnitř. Díky vzájemné komunikaci s okolím dochází k uvolnění případných negativních emocí, což může mít za následek snížení hodnot v oblasti psychického nepokoje a celkového „nažhavení“ a soustředění se rozhodčího na výkon v utkání.



Obr. 5a Stav před utkáním



Obr. 5b Stav po utkání

Obr. 5 Terčové grafy průměrných hodnot zkoumané skupiny fotbalových rozhodčích.

Legenda: V jednotlivých výsečích terčových grafů jsou znázorněny standardizované hodnoty proporcí zjišťovaných komponent. Ke standardizaci byl využit průměr a směrodatná odchylka našeho souboru fotbalových rozhodčích. Tučný kruh představuje průměrnou hodnotu běžné populace ČR. V terčovém grafu zobrazujícím situaci po utkání (obr. 5b) jsou světlými šipkami označeny komponenty aktivity a úzkostnosti, jejichž hodnoty v důsledku utkání klesají, tmavá šipka pak zachycuje výrazný vzrůst škály depresivity. Všechny tři trendy jsou statisticky významné na hladině významnosti 0,05.

## Závěr

U souboru 26 fotbalových rozhodčích jsme hodnotili dynamiku subjektivních prožitků a stavů osobnosti. Porovnali jsme získané hodnoty komponent psychického stavu před utkáním a po utkání. Dále jsme tyto hodnoty porovnali s průměrnými hodnotami běžné populace ČR, které uvádí Mikšík (2004). Souhrnné výsledky jsme zobrazili v terčových grafech (obr. 5). Fotbaloví rozhodčí vstupují do utkání ve stavu vyššího psychického komfortu. To se v terčovém grafu projeví vyššími hodnotami komponent psychické pohody (P), činnosti a aktivity (A) a nižšími hodnotami komponent klíčenosti (S) depresivity a pocitu vyčerpání (D), psychického nepokoje a rozladitost (N), impulzivity a odreagování se (O). Tento jev je buď důsledkem vyšší psychické odolnosti a vyšší míry frustrační tolerance fotbalových rozhodčích, jakožto selektované profesní skupiny nebo celkovým nabuzením („nažhavením“) rozhodčích před utkáním a soustředění se rozhodčího na výkon v utkání. Důsledkem tohoto specifického předstartovního stavu, pak mohou být i relativně vyšší hodnoty komponenty úzkostných očekávání a obav (U). Ty se u fotbalových rozhodčích pohybují před utkáním na úrovni průměrných populačních hodnot

a teprve po skončení utkání dochází k jejich významnému poklesu. Absolvované utkání vede u rozhodčích nejen k poklesu úzkostných očekávání a obav, ale zároveň dochází k významnému poklesu činorodosti a aktivity (A) a vzestupu depresivity a pocitu vyčerpání (D). Domníváme se, že poslední dva jevy jsou pravděpodobně způsobeny fyzickým i psychickým vyčerpáním z absolvovaného utkání. Vzájemná interakce rozhodčího s hráči, funkcionáři a diváky znamená pro rozhodčího nutnost zvládnutí (správného řešení) zátěžových situací, se kterými se v běžném životě nesetká. Toto specifické prostředí, kde emoce vůči rozhodčímu jsou převážně negativního charakteru a vyžadují vysokou kvalitu psychických vlastností osobnosti rozhodčího. K tomu, abychom mohli zlepšit úroveň práce rozhodčího v utkání a současně přispět ke zkvalitnění jeho života, doporučujeme využívat regulační techniky k odbourávání negativních psychických stavů osobnosti. Důležité je vždy doporučovat i využívat tyto techniky individuálně po konzultaci s psychologem.

**Seznam použité literatury:**

Blahutková, M., Řehulka, E. Dvořáková, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vyd. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.

Budíková, M., Lerch, T., Mikoláš, Š.. *Základní statistické metody*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 170 s. ISBN 80-210-3886-1.

Hendl, J. *Přehled statistických metod*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 696 s. ISBN 978-80-7367-482-3.

Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

Mikšík, O. *Dotazník SUPSO. Manuál*. Brno: Psychodiagnostika. s.r.o., 2004.



# **Moderní metody tréninku sportovců pomocí neurotechnologií**

## **Modern methods of training sportsmen using neurotechnology**

*Tomáš Zdechovský*

### **Abstrakt**

Dnes už lze považovat za prokázané, že nikoliv pouze tělesná připravenost, ale i psychická a mozková připravenost rozhodují ve sportu o výsledku. Například EEG bylo dlouho využíváno pouze v lékařství a jeho aplikace do tréninku sportovců, manažerů nebo policistů byla téměř vyloučena. To se změnilo počátkem sedmdesátých let 20. století, kdy vznikla řada studií, které se snaží pomocí jedné či druhé metody trénovat mozek a jeho kognitivních schopností jako soustředění. Problém řady studií však byla zaměřenost na jednu oblast kognitivních schopností a neschopnost přinést objektivní výsledky. Při výzkumu tréninku mozku v roce 2009 v České republice v neurolaboratoři Commservis.com vznikl program, který se snaží o trénink a posílení kognitivních schopností mozku komplexně a dá se měřit. První výsledky studií u basketbalistů, golfistů, hokejistů a střelců ukazují, že již po dvouměsíčním tréninku mohou být změny trvalé. U sportovců s tak na základě tréninku rozvinula paměť, prostorová orient

### **Klíčová slova**

EEG, Mindball, neurotechnologie, commservis.com, trénink koncentrace, trénink mozku

### **Abstract**

Today, a claim that not only the physical readiness, but also psychological and brain preparedness are essential for sport success can be considered proven. For example, the principles of EEG were for a very long time used just in the field of medicine and its possible application to sports training, manager coaching or policemen education was eliminated. This trend changed in the beginning of 1970s when a series of studies occurred describing how to train the brain and its cognitive functions – e.g. concentration. The main problem of many of these studies can be seen in focusing on just one part of the cognitive skills and in inability to come to objective results. In 2009, during a brain training research in a neurolaboratory of the Commservis.com company a programme came into being that pursues of training and development of cognitive brain abilities in a comprehensive and measurable way. The very first studies of basketball, golf, hockey players and professional shooters show that.

### **Key Words**

EEG, Mindball, neurotechnology, commservis.com, concentration training, brain training

## **Trénink sportovců pomocí moderních technologií**

Přestože již v roce 1924 Hans Berger sestrojil galvanometr s platinovými drátky snímajícími mozkové vlny, který dal základ budoucímu EEG, téměř padesát let se tento přístroj využíval téměř výhradně v lékařství (srov. Carterová R., 2010). Také první pokusy s tréninkem mozku za pomoci metody EEG biofeedbacku směřovaly výhradně do medicíny.

Od sedmdesátých let 20. století přichází psychologové a sportovní vědci s novými pomůckami na vylepšení některých kognitivních schopností. Především koncentrace. Metody se však výrazně nerozvinuly a časté pokusy o monitorování sportovce během jeho sportovního výkonu končí na poměrně primitivních metodách založených na měření pulsu. Dovozování změn soustředění na základě vývoje tepové frekvence za pomoci různých tabulek se ukázalo jako velmi pochybné.

Změna metod přichází s přelomem 20. a 21. století, kdy vznikají snahy po systematické analýze a přípravě mozku na sportovní výkon. To byl i jeden z důvodů, proč se od roku 2009 v neurolaboratoři Commservis.com systematicky věnujeme analýze a tréninku kognitivních schopností mozku (soustředění a relaxaci, prostorovému zobrazování a vidění, analyticko-logickým schopnostem, kreativnímu myšlení a paměti), které se dle prvních výsledků pilotních projektů dají výrazně posílit. Opakovaným měřením před a po tréninku bylo prokázáno, že se jednotlivé schopnosti mohou zlepšit až o desítky procent. Je jen potřeba najít optimální míru kognitivní zátěže a nasimulovat co možná nejreálnější prostředí pro trénink.

Proto byl připraven tzv. diagnostický balíček, kdy sportovec projde úvodním testováním a na základě výsledků je zvolena optimální kognitivní zátěž s tím, že jsou trénovány pouze problematické oblasti. U většiny sportovců bylo možné konstatovat, že po dvou měsících tréninku je znatelný posun v jejich schopnostech, což se odrazilo i na sportovních výsledcích.

## **Pilotní projekt s hradeckými basketbalistkami**

Cílem projektu byla systematická práce s basketbalistkami zaměřená především na trénink koncentrace. Záměrem bylo ověřit si ve spolupráci s psychologem kompetence vedoucích projektu a diagnostikovat případné problémy. K tréninku koncentrace byl využíván přístroj Mindball, pracující na principu snímání EEG, zobrazení informací na monitoru a převodu do pohybu kuličky „posouvané“ protihráči. Mindball je moderní přístroj na trénink mozku, který pracuje na principu EEG (elektroencefalograf). EEG je vyšetřovací metoda, která je běžně používána lékaři při sledování činnosti mozku. Na hlavu jsou připojeny elektrody, které zaznamenávají mozkovou činnost a tu pak zobrazují do podoby křivky na monitoru. Stejným způsobem pracuje Mindball. Hráči mají na hlavě čelenky s biosensory, které jsou připojeny k přístroji. Zpracované informace jsou zobrazeny na monitoru.

Basketbalistky se s Mindballem seznámily zábavnou formou ještě před počátkem projektu. V lednu 2011 si přístroje vyzkoušely v rámci orientačního experimentu, který měl ukázat, zda tento doplněk tréninku by mohl být pro basketbalistky vhodný, což se potvrdilo. Na základě jednání s trenérem proběhly dvě přednášky psychologa o psychologických aspektech sportu. Další psychologické konzultace probíhaly individuálně. Byly vedeny formou individuálních pohovorů s konstantní strukturou:

- a) mapování problémů,

- b) rozbor situací a momentů, který mají vliv na herní výsledky,
- c) hledání alternativních řešení a následná aplikace do hry.

Psycholožka a lékařka v jedné osobě Vladana Skutilová používala postupů kognitivně behaviorální terapie. Věnovala se psychologickým a fyziologickým aspektům stresu a práci s herním sebevědomím. Proběhlo 20 konzultací a 4 byly doplněny tréninkem na Mindballu. První konzultace probíhaly po odehraném zápase.

### **Povzbudivé výsledky**

Výsledky byly velmi povzbudivé. Ligové basketbalistky začaly vítězit a posunovat se v tabulce. Závěry studie tak potvrdily, že psychická pohoda představuje nedílnou součást sportovního výkonu. Profesionálky jsou technicky na výši, ale výkonnost určuje nejen technika ale též zvládnutí stresu, zacházení s motivací a odstranění rušivých vlivů. Poradit si s prohrou a neúspěchem není snadné a ovlivňuje to samozřejmě příští výkon.

Unikátním přínosem projektu bylo objektivní sledování toho, co se děje v mozku v různých situacích pomocí EEG. Bylo zajímavé sledovat, jak koncentrace šla u některých hráček nahoru po pár úspěšných výsledcích, kdy se dařilo. Naopak některé hráčky výrazně „rozhazovaly“ rušivé vlivy a koncentrace šla rapidně dolů. Trénink koncentrace na Mindballu nejen tyto charakteristiky odhaloval, ale tréninkem se výkonnost zlepšovala.

### **Závěr**

Studie byla jakousi první vlaštovkou. Díky ní se potvrdila již známá fakta jako například, že psychická pohoda představuje nedílnou součást sportovního týmu. Profesionální sportovci trénují dlouhé roky, technicky jsou všichni na vysoké úrovni. Rozdíl mezi výhrou a prohrou ale určuje nejen technická vyspělost hráče, ale také jak zvládá stres, jak je motivován ke hře, jak si dokáže poradit s prohrou nebo neúspěchem. Zvládnutí těchto dovedností představuje jeden z klíčů k výhře. Tyto teoretické poznatky se potvrdily i během práce s oddílem hradeckých basketbalistek. Již po prvních konzultacích se herní výkon zlepšil, po sérii proher přišla vítězná vlna. Je nutné zdůraznit, že dobré výsledky nejsou pouze jen o práci psychologa, ale celého týmu a trenérky. Výsledky však dokazují, jak platným členem týmu by právě psycholog měl být.

S postupným zlevňováním a vylepšováním technologie bude možné sledovat koncentraci a uvolnění přímo při sportovní zátěži. Přiblíží se tak sen každého kouče „vidět“, co se objektivně děje v hlavě sportovce a přizpůsobit tomu metodiku koučování. Takovýto trénink je samozřejmě uplatnitelný nejen u basketbalistek ale u všech sportů, kde rozhoduje „hlava“ a těch je většina. Další studie se dnes orientují na golfisty (putterování), hokejisty (koncentrace při střelbě) nebo sportovní střelce, kteří se musí extrémně koncentrovat v krátkém čase.

## Literatura

- BRAGDON, D. & GAMON, D. (2009). *Hry pro levou polovinu mozku*. Praha, Czechia: Portál.
- CARTEROVÁ, Rita. (2010) *Lidský mozek*. Praha, Czechia: Knižní klub.
- HÁRTLOVÁ, B. & HOŠEK, V. & SLEPIČKA, P. (2009) *Psychologie sportu*. Praha, Czechia: Karolinum.
- PFEIFFER, J. (2007). *Neurologie v rehabilitaci*. Praha, Czechia: Grada.
- PLAMÍNEK, J. (2010). *Tajemství motivace*. Praha, Czechia: Grada Publishing.
- PRAŠKO, J. (2008). *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha, Czechia: Grada Publishing.
- PRAŠKO, J. & MOŽNÝ, P. (1999). *Kognitivně behaviorální terapie. Úvod do teorie a praxe*. Praha, Czechia: Triton.
- PREISS, M., KUČEROVÁ H. (2006). *Neuropsychologie v neurologii*. Praha, Czechia: Grada.

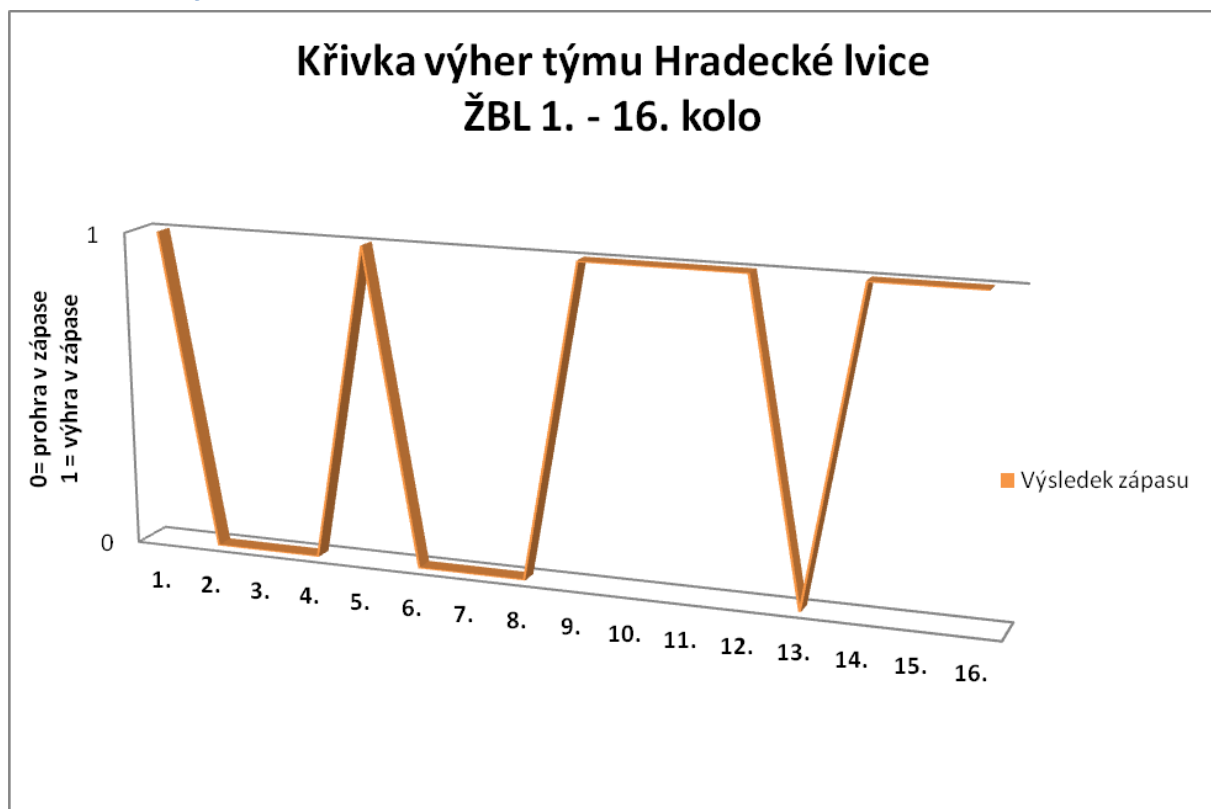
## Internetové zdroje

- STEHNO, B. (2011) *Cesta k úspěchu? Basketbalistky zvolily návštěvy v neurolaboratoři*. In: *MfDnes/iDnes* [online]. 26. 1. 2011 8:54. [cit. 2011-12-30]. Retrieved from [http://basket.idnes.cz/cesta-k-uspechu-basketbalistky-zvolily-navstevy-v-neurolaboratori-11x-zbasket.aspx?c=A110126\\_090439\\_zbasket\\_ten](http://basket.idnes.cz/cesta-k-uspechu-basketbalistky-zvolily-navstevy-v-neurolaboratori-11x-zbasket.aspx?c=A110126_090439_zbasket_ten)

## Přílohy

Spolupráce týmu s agenturou Commservis.com: 5. – 14. kolo ŽBL 2011/2012<sup>10</sup>

### Graf – křivka výher



<sup>10</sup> Ženská basketbalová liga

## Přehled jednotlivých zápasů

|          |                                   |         |
|----------|-----------------------------------|---------|
| 16. kolo | Pliska Pardubice - Hradec Králové | (61:72) |
| 15. kolo | Hradec Králové - VŠ Praha         | (90:70) |
| 14. kolo | Hradec Králové - Slovan MB        | (66:42) |
| 13. kolo | Hradec Králové - ZVVZ USK Praha   | (53:89) |
| 12. kolo | Loko K. Vary - Hradec Králové     | 60:94   |
| 11. kolo | Hradec Králové - VALOSUN Brno     | 84:60   |
| 10. kolo | DSK Basketball - Hradec Králové   | 62:116  |
| 9. kolo  | Hradec Králové - BK Strakonice    | 78:66   |
| 8. kolo  | Kara Trutnov - Hradec Králové     | 79:63   |
| 7. kolo  | Hradec Králové - BLK VŠE Praha    | 52:56   |
| 6. kolo  | Frisco Brno - Hradec Králové      | 94:58   |
| 5. kolo  | Hradec Králové - Pliska Pardubice | 85:74   |
| 4. kolo  | VŠ Praha - Hradec Králové         | 85:74   |
| 3. kolo  | Slovan MB - Hradec Králové        | 72:58   |
| 2. kolo  | ZVVZ USK Praha - Hradec Králové   | 113:39  |
| 1. kolo  | Hradec Králové - Loko K. Vary     | 68:60   |

## Seznam autorů a kontaktních informací

### **Mgr. Baláková Veronika**

Univerzita Karlova

*Filozofická fakulta*

E-mail: veronika.balakova@seznam.cz

Tel.: (+420) 605 868 801

### **Bardiovský Miloslav**

E-mail: pitek@azet.sk

### **Mgr. Bírová Zuzana, Ph.D.**

Univerzita Mateja Bela

*Fakulta humanitních věd*

E-mail: zuzugajdosova@gmail.com

### **doc. PaedDr. Blahutková Marie, Ph.D.**

Masarykova univerzita

*Fakulta sportovních studií*

E-mail: blahutkova@fsps.muni.cz

Tel.: (+420) 549 49 8633

### **PhDr. Dvorský Jaroslav, Ph.D.**

Univerzita Karlova

*Fakulta tělesné výchovy a sportu*

E-mail: dvorsky@ftvs.cuni.cz

Tel.: (+420) 603 255 976

### **PhDr. Falář Josef, CSc.**

E-mail: jfalar@post.cz

Tel.: (+420) 607 593 377

### **PhDr. PaedDr. Gregor, Tomáš, PhD.**

Univerzita Komenského v Bratislavě

*Fakulta telesnej výchovy a športu*

E-mail: gregor@fsport.uniba.sk

### **PhDr. Gurský Tomáš**

Univerzita Komenského v Bratislavě

*Fakulta telesnej výchovy a športu*

E-mail: gursky@shmladost.sk;

gursky@top-fit.sk

Tel.: (+421) 903 764 530

### **prof. PaedDr. Jančoková Ľudmila, CSc.**

Univerzita Mateja Bela

*Fakulta humanitných vied*

E-mail: Ludmila.Jancokova@umb.sk

Tel.: (+421) 048 446 7528

### **Mgr. Kavková Veronika**

Univerzita Palackého v Olomouci

*Fakulta tělesné kultury*

E-mail: veronika.kavkova01@upol.cz

Tel.: (+420) 724 788 437

### **PhDr. Kovář Karel, Ph.D.**

Univerzita Karlova v Praze

*Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky  
TV*

E-mail: kkovar@ftvs.cuni.cz

Tel.: (+420) 220 172 091

### **Mgr. Kovářová Lenka, Ph.D., MBA**

Univerzita Karlova

*Fakulta tělesné výchovy a sportu*

E-mail: lkovarova@ftvs.cuni.cz

Tel.: (+420) 608 827 981

### **Mgr. Krsňáková Lucia**

Univerzita Mateja Bela

*Fakulta humanitných vied,*

E-mail: lucia.krsnakova@umb.sk

Tel.: (+421) 918 530 001

### **M.S. Kudláčková Kateřina**

Psycho4sport

HAMR – sport a.s.

E-mail: kudlackovakatka@gmail.com

Tel.: (+420) 606 748 127

### **Mgr. Louková Tereza**

Univerzita J. E. Purkyně

*Pedagogická fakulta*

E-mail: loukova@seznam.cz

Tel.: (+420) 606 683 452

**Mgr. Mach Jan**

Masarykova univerzita

*Fakulta sportovních studií*

E-mail: j.mach86@gmail.com

Tel.: (+420) 728 358 867

**doc. PaedDr. Helena Medeková, PhD.**

Univerzita Komenského v Bratislavě

*Fakulta telesnej výchovy a športu*

E-mail: medekova@fsport.uniba.sk

**PhDr. Vratislav Moudr**

Masarykova univerzita

*Fakulta sportovních studií*

E-mail: moudr@fsps.muni.cz

Tel.: (+420) 549 49 3485

**doc. PaedDr. Ondráček Jan, Ph.D.**

Masarykova univerzita

*Fakulta sportovních studií*

E-mail: ondracek@fsps.muni.cz

Tel.: (+420) 549 49 3935

**Mgr. Pacholík Viktor, Ph.D.**

Masarykova univerzita

*Fakulta sportovních studií*

E-mail: pacholik@fsps.muni.cz

Tel.: (+420) 549 49 3522

**PaedDr. Božena Paugschová, PhD.**

Univerzita Mateja Bela

*Fakulta humanitných vied*

E-mail: Bozena.Paugschova@umb.sk

Tel.: (+421) 048 446 7556

**Píteková Romana**

E-mail: pitek@azet.sk

**Mgr. Potočnicková Jana**

Univerzita Komenského

*Fakulta telesnej výchovy a športu*

E-mail: jana.potocnikova@fsport.uniba.sk

potocnikova.jana@gmail.com

Tel.: (+421) 905 680 510

**doc. PaedDr. Ryba Jiří, CSc.**

Univerzita Hradec Králové

*Pedagogická fakulta*

E-mail: Jiri.Ryba@uhk.cz

Tel.: (+420) 493 331 451

**prof. PhDr. Smékal Vladimír, CSc.**

Emeritní profesor psychologie

Masarykova univerzita

*Fakulta sociálních studií*

E-mail: smekal@fss.muni.cz

Tel.: (+420) 549 49 6617

**PhDr. Šlédr Jiří**

Psycho4sport

HAMR - sport

E-mail: jiri.sledr@hamrsport.cz

Tel.: (+420) 608 028 339

**prof. PhDr. Válková Hana, CSc.**

Univerzita Palackého v Olomouci

*Fakulta tělesné kultury*

E-mail: hana.valkova@upol.cz

Tel.: (+420) 585 363 399

**Mgr. Voborný Jiří**

Masarykova univerzita

*Fakulta sportovních studií*

E-mail: 13719@mail.muni.cz

**Mgr. et Mgr. et Mgr. Zdechovský Tomáš**

Neurolaboratoř Commservis.com, s.r.o.

E-mail: zdechovsky@commservis.com

Tel.: (+420) 774 888 300

**Mgr. Zeman Tomáš**

Masarykova univerzita

*Ústav antropologie Přírodovědecké fakulty*

E-mail: 222918@mail.muni.cz

**doc. PaedDr. Zusková Klaudia, Ph.D.**

UPJŠ v Košiciach

*Ústav telesnej výchovy a športu*

E-mail: klaudia.zuskova@upjs.sk

Tel.: +(421) 911 188 457



**Poznámky:**

**Poznámky:**

**Poznámky:**



**PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2012**  
**aneb Nedílná součást přípravy sportovce**

**Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference konané 5.–6. října 2012 v Brně**  
**Full-Text Conference Proceedings of International Conference 5th–10th October 2012 in Brno**

Editoři: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D., Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.

Vydala Masarykova univerzita  
ve spolupráci s Asociací psychologů sportu České republiky  
v roce 2012

1. vydání, 2012

**muni**  
PRESS