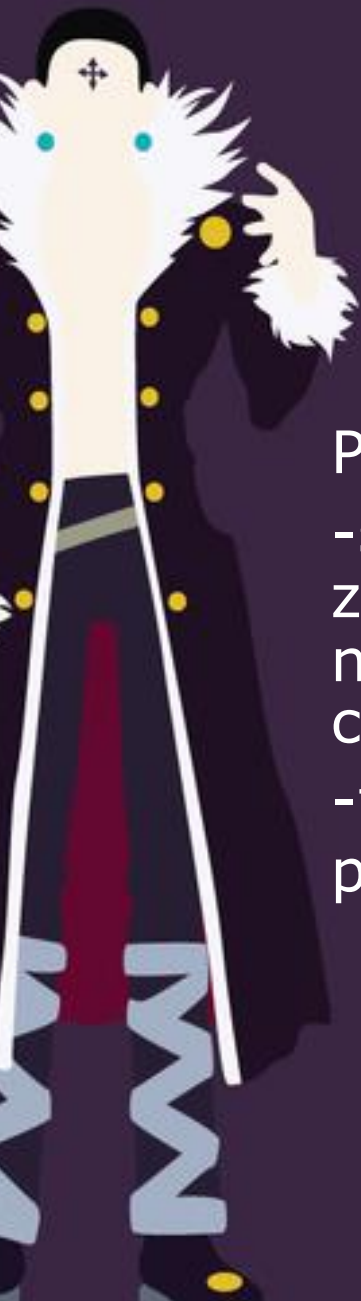


OSOBNOST

PSYCHOSPORTOGRAM





PROFESIOGRAFIE – PROFESIOGRAM

-súbor rozmanitých metód a metodických prístupov zameraných na skúmanie a rozbor určitej profesie a na poznanie jej psychologicky významných charakteristík

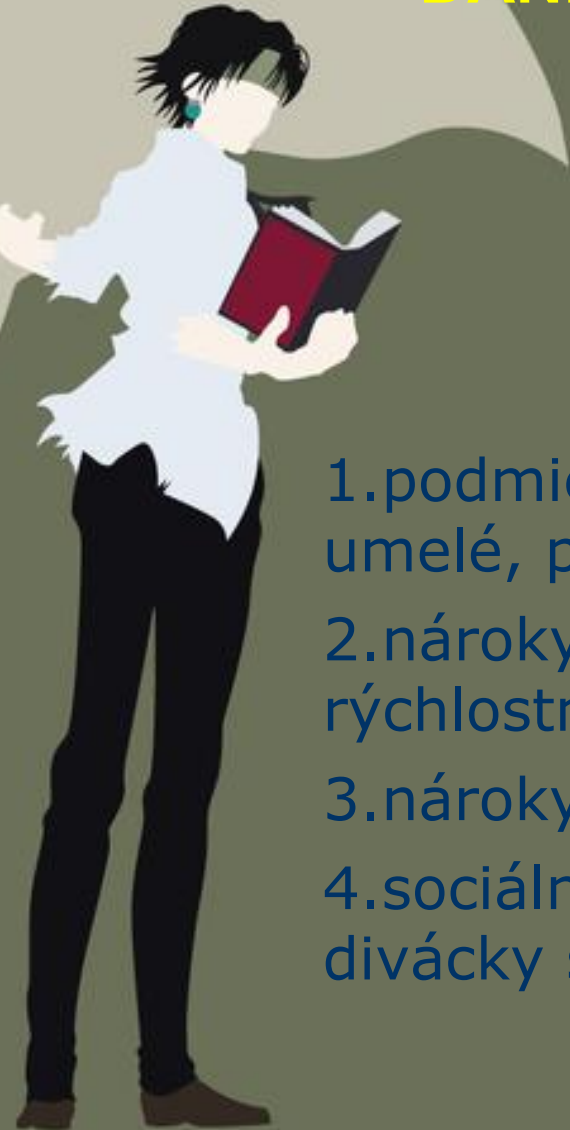
-formuluje výpočet a úroveň psychických funkcií potrebných pre úspešné vykonávanie profesie

SPORTOGRAM

- letné/zimné športy;
individuálne/kolektívne
- Od druhov športov sa odvíjajú jednotlivé požiadavky na športovcov
- Rôzne športy kladú špecifické nároky
- MAL BY OBSAHOVAŤ:
 - 1.somatogram – somatotypické faktory, ktoré niektoré športy vyžadujú, iné nie
 - 2.fyziogram – zdravotné, tendencie k silovým, či vytrvalostným športom
 - 3.psychogram – psychické parametre
 - 4.sociogram – sociálne správanie a požiadavky na kooperáciu



ZÁKLADNÉ KRITÉRIA PRE POCHOPENIE NÁROKOV DANÉHO ŠPORTU



- 1.podmienky (kde sa odohráva, aké pomôcky) –
umelé, prirodzené, sociálne
- 2.nároky na somatickú kapacitu –
rýchlostné, vytrvalostné, silové kapacity
- 3.nároky na psychiku – tlak prostredia
- 4.sociálne špecifiká – či ide o sociálne prostredie,
divácky šport, či mediálne atraktívny

OSOBNOSŤ

- športovec, tréner, rozhodca, rodičia

- Osobnosť je dynamická, organická jednota telesného a duševného, vrodeneho a získaného. Je typická pre konkrétneho človeka, prejavuje sa v jeho prežívaní a správaní. Prebieha vzájomné pôsobenie psychických procesov s procesmi organizmu a spoločenskými procesmi.
- Štruktúra o. – z čoho sa skladá, charakteristiky, vlastnosti, organizácia do celku (schopnosti, temperament, charakter, zameranosť a motivácia)
- Dynamika o. – činitele spôsobujúce pohyb, zmeny, rozvoj o. pri sociálnej interakcii a tvoria variabilitu osobnosti. Biológia+prostredie+vedomá regulácia+pudy a potreby+ciele+hodnotová orientácia.



Osobnosť športovca (štruktúra osobnosti)

1. *Schopnosti* (základné, všeobecné, trvalé vlastnosti osobnosti); v športe sa prejavujú vo výkone

(zmyslové – percepčné; rozumové – intelektové; pohybové – psychomotorické; sociálne).

INTELIGENCIA – kľúčová

- **Vlohy** (anatomicko fyziologické vlastnosti centrálnej nervovej sústavy, podmienka pre vznik a vývoj schopností), vrodené (**nadanie** – mimoriadne priaznivé vlohy k činnosti;

talent – blízky nadaniu, ide o vysoký stupeň rozvoja schopností;

genialita – najvyšší stupeň vývinu schopností, vrcholné diela).



PROSPORT

Intelligence

- Jako přizpůsobení se okolí, adaptace.
- Jako schopnost abstraktně myslet
- Jako vhled a pochopení
- Jako schopnost učení se.
- Schopnost učení se z nově vzniklých situací
- Jako schopnost vyrovnávat se s životními úkoly
- Intelligence je věc, která se uplatňuje pouze v testech intelligence

Intelligence

- Obecná inteligence- tzv. G faktor (Spearman)
 - Není zárukou úspěšnosti, ale předpokladem pro ní
- Speciální dovednosti
 - Spíše predikují úspěšnost
- Rozvoj - řeč, kritické období vývoje, vlčí děti
- Howard Gardner - model mnohočetné inteligence

H. Gardner

- 1. Jazyková inteligence
- 2. Matematicko-logická inteligence
- 3. Vizuálně-prostorová inteligence
- 4. Tělesně-pohybová inteligence
- 5. Hudební inteligence
- 6. Interpersonální inteligence
- 7. Intrapersonální inteligence
- 8. Přírodopisná inteligence

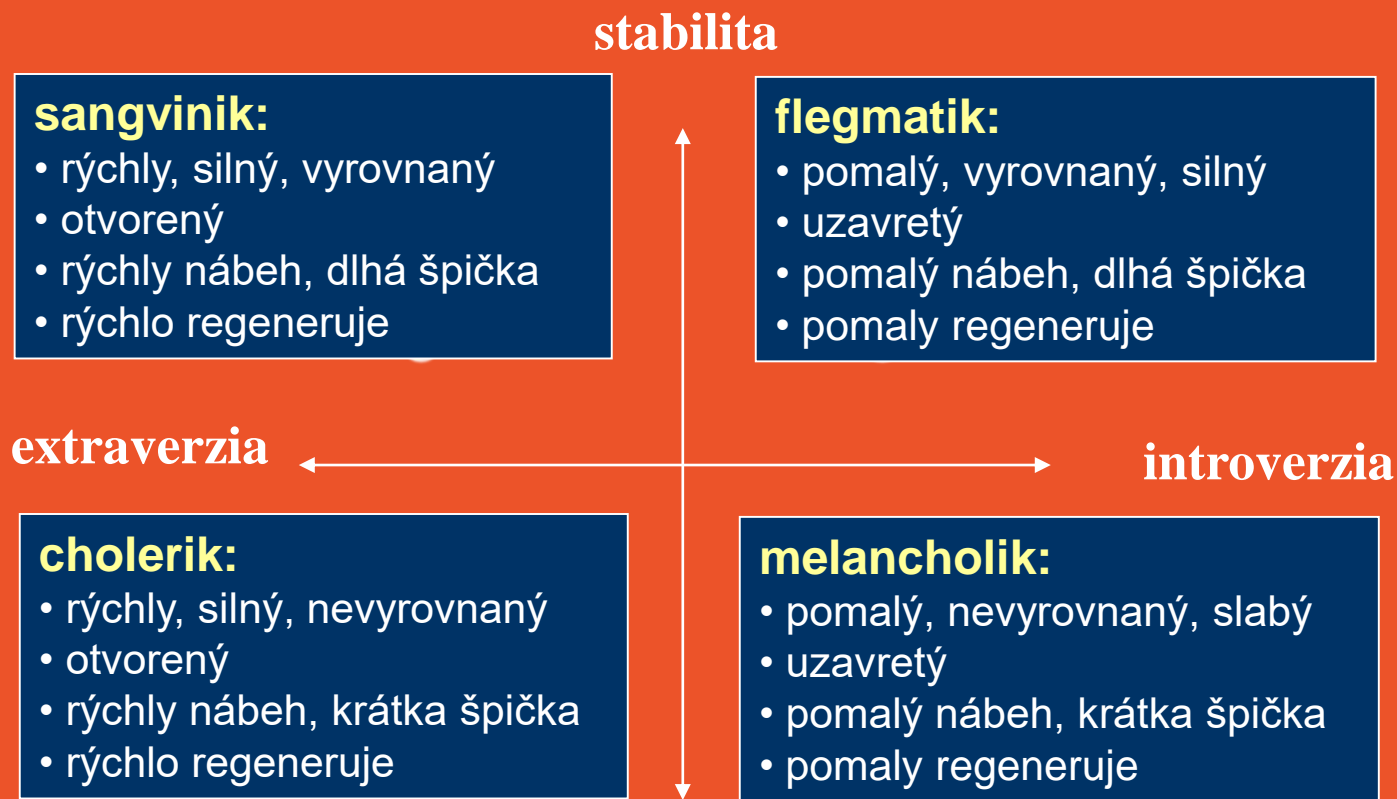
Definice

- Psychická činnost, v níže se vyskytuje netradiční přístup k předmětu, originalita, vynalézavost, iniciativa
- zvláštní soubor schopností, které umožňují uměleckou, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost, popřípadě řešení problémů
- Tvořivost je generování nových, neobvyklých, ale přijatelných, užitečných myšlenek, řešení, nápadů

Charakteristiky tvořivosti

- Divergentní myšlení (x konvergentnímu myšlení)
 - Fluence (plynulost) – plynulost toku nápadů
 - Vyjmenujte za jednu minutu co nejvíc povolání, která začínají na K.
 - Flexibilita (pružnost) – pružnost myšlení
 - Vymyslete co nejvíc nápadů využití kladiva (hodnotí se odlišná řešení úlohy)
 - Originalita (původnost)
 - Co by se stalo, kdyby lidé mohli létat.
 - Redefinování (nová interpretace) - změna významu či reorganizace informací, použití starých poznatků novým způsobem
 - Jak by se dala využít krabička od čaje
 - Elaborace (propracování) - schopnost najít, doplnit, vypracovat funkční detaily při řešení problému, jejichž spojením se vytvoří kompletní řešení
 - Vyzdobení hrnečku co nejzajímavějšími motivy
- Intuitivnost (x racionalita)

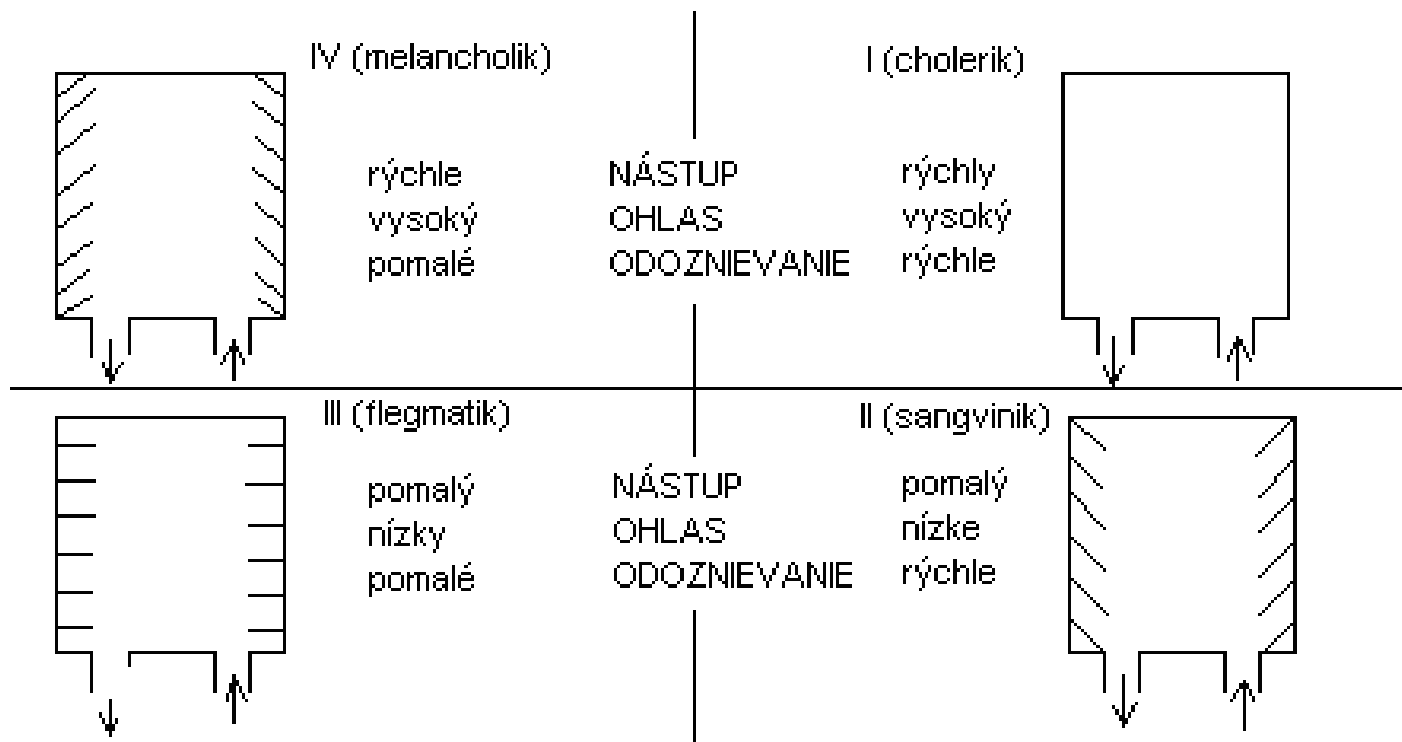
2. Temperament – dynamika duševných procesov, vonkajšie prejavy prežívania zážitkov a motorika športovca - od vrodeneého, ale aj správanie osvojené počas života



labilita

Galénos/Pavlov, Eysenck, Jung (introvert/extrovert), Big FIVE (otvorenosť, svedomitosť, extroverzia, prívetivosť, neuroticizmus)





3. Charakter

- Jadro osobnosti
- Určuje najpodstatnejšie vlastnosti
- Systém hodnôt, postojov, motívov, vôľových/volných vlastností
- Posudzované podľa spoločenských a mravných zásad.

- Vlastnosti vyjadrujúce vzťah
- k ľuďom
- K práci
- K veciam a predmetom
- K sebe samému

- Stabilita ch. = odolnosť voči nanucovaným zmenám
- Labilita ch. = chýbanie odolnosti



4. Zameranosť – kvality (spoločenská hodnota, šírka, intenzita, stálosť, aktivita), formy (záujmy, záľuby, ideály, presvedčenie, túžby, chcenie, sklony).

5. Motivácia – čo cieľ aktivitu jedinca.

SOCIÁLNA ROLA

Získané aj **vrodené**

Začlenenie do spoločenských väzieb



Otázky pre trénera pri poznávaní športovca

1. Čo športovec môže?

- intelekt, výkonné vlastnosti, vedomosti, skúsenosti,...

2. Ako reaguje?

- temperament

3. Čo chce?

- motivácia

4. Aký je?

- charakter

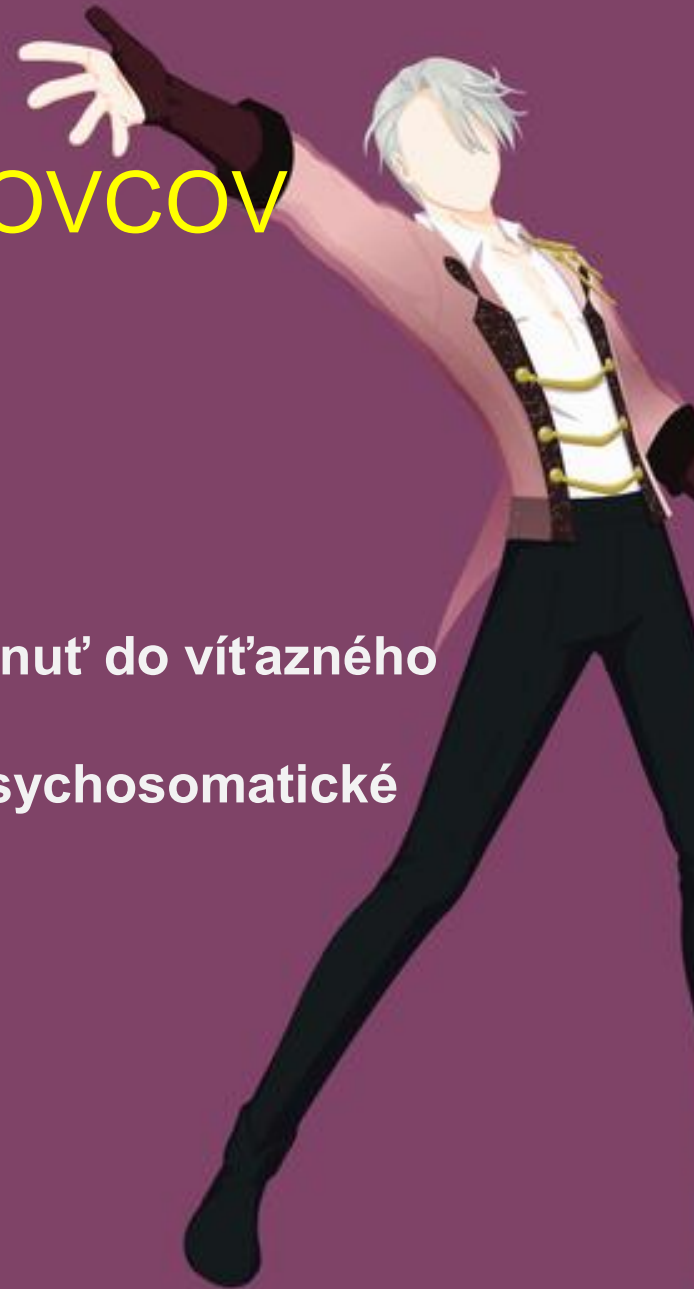
5. Aké má limity?

- podmienky možného zlyhania (úzkostlivosť,....)



PROBLÉMOVÉ TYPY ŠPORTOVCOV

- Egocentrický (tvrdý a mäkký typ)
- Odmieta trénovať/autoritu trénera
- Úzkosť a nervozita
- Strach z úspechu (nedokáže to dotiahnuť do víťazného konca)
- Náchylný na zranenia (často vážne, psychosomatické ťažkosti, simuluje; hľadá výhody)
- Uzavretý
- Depresívny



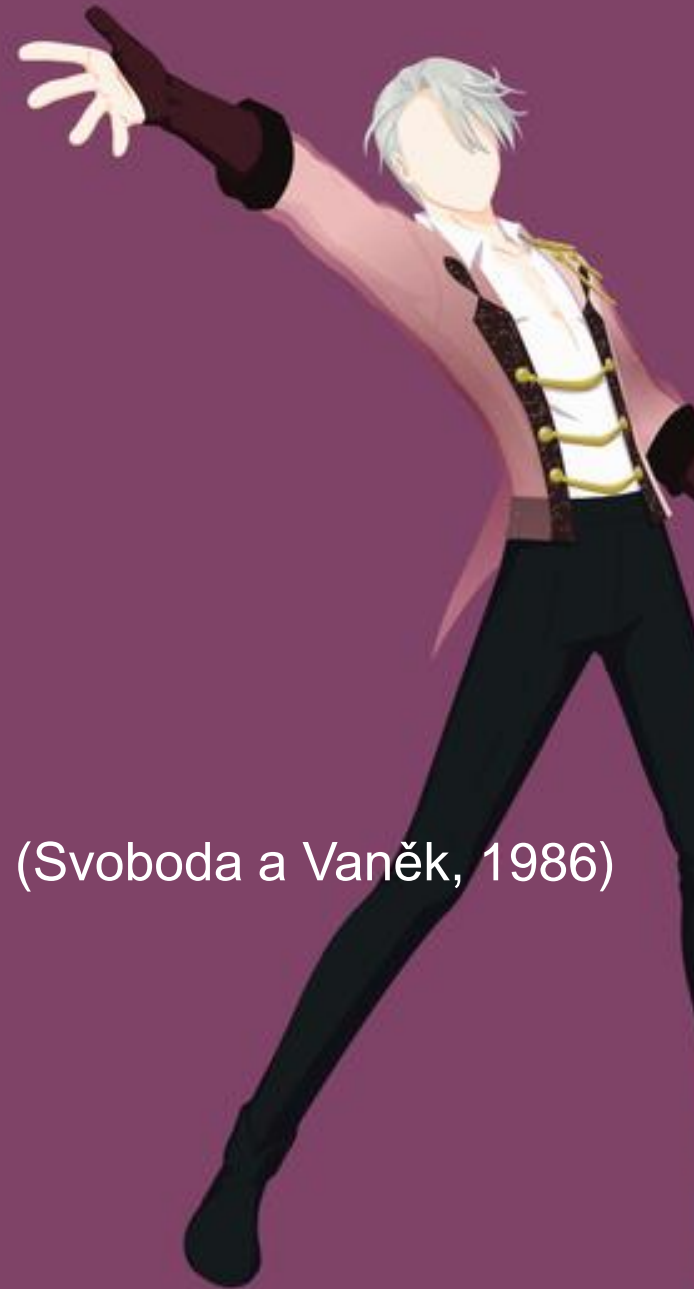
OSOBNOST' TRÉNERA

2 stránky důležité

- Lidská stránka
- Odbornost'

Športový pedagog = tréner, má plniť 2 úlohy (Svoboda a Vaněk, 1986)

- Športový výkon a úspech
- osobnosť





Priemerný tréner hovorí

Dobrý vysvetľuje

Veľmi dobrý demonštruje

Vynikajúci inšpiruje

Osobnostné typy trénerov

- Kooperatívny/direktívny
- **1 rovina tvorby sociálneho vzťahu a klímy medzi t. a š.**
 - Typ autoritatívny
 - Sociálny
 - Demokratický
- **2 rovina zamerania a riadenia tréningu/tvorba výkonu**
 - Typ vedecko-systematický
 - Empirický
- **3 rovina riadenia a vedenia šport.zápasu**
 - Typ taktický
 - Emocionálny
 - Psychologický (*Svoboda a Stránsky*)



Žukovská

- Tradicionalista
- Novátor
- Improvizátor



Tutko a Richards (1971)

- Autoritatívny
- Priateľský
- Intenzívny
- Uvoľnený
- Chladný počtár (business like)





ROLE TRÉNERA

- Informátor
- Dôverník
- Ukázňovateľ
- Motivátor
- Referent
- Vychovávateľ

Osobnosť rozhodcu

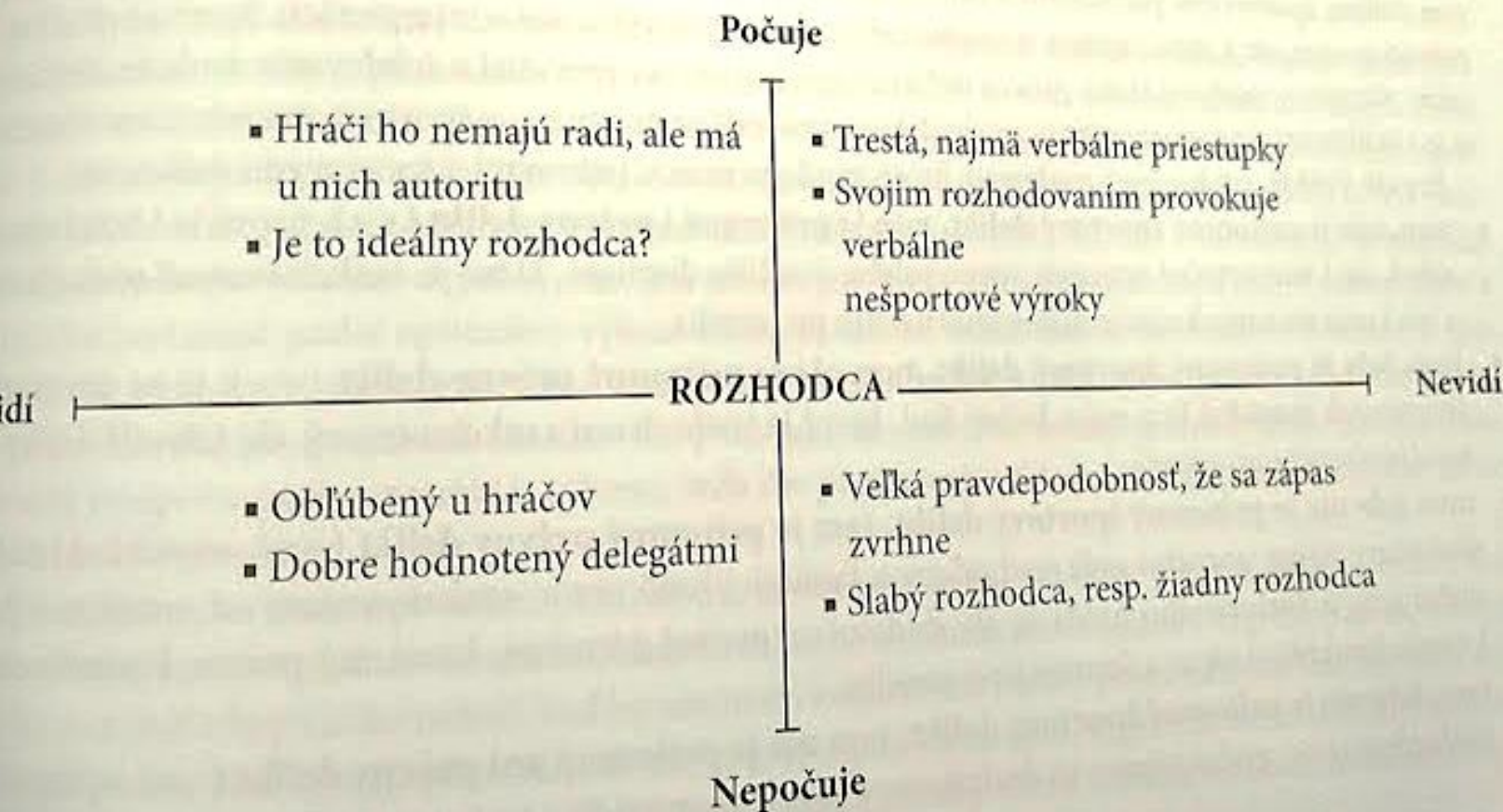
- pozornosť, koncentrácia, nestrannosť, kompetentnosť, rozhodnosť

- Typy** – dogmatik; autokrat; režisér; pragmatik



TABUĽKA

Obrázok 25 Dvojdimenzionálna typológia rozhodcov. Sabol (1987).



OSOBNOSŤ RODIČA

- Nezúčastnení
- Príliš kritickí
- Kričiaci spoza lavičky
- Postranní koučovia
- Nadmerne starostliví

Podľa prístupu

- „vedia najlepšie“
- Rozvážni
- Nezajímajú sa



INTUITÍVNA DIAGNOSTIKA



čeho jste si na něm všimli na první pohled?

jak na vás působí, jaký z něj máte pocit?

proč se takhle našťvaně tváří?

je to dobrý brankář? proč myslíte?

co vám na něm tak trochu vadí?