

Psychologie sportu v kostce

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Připomenutí & osnova přednášky

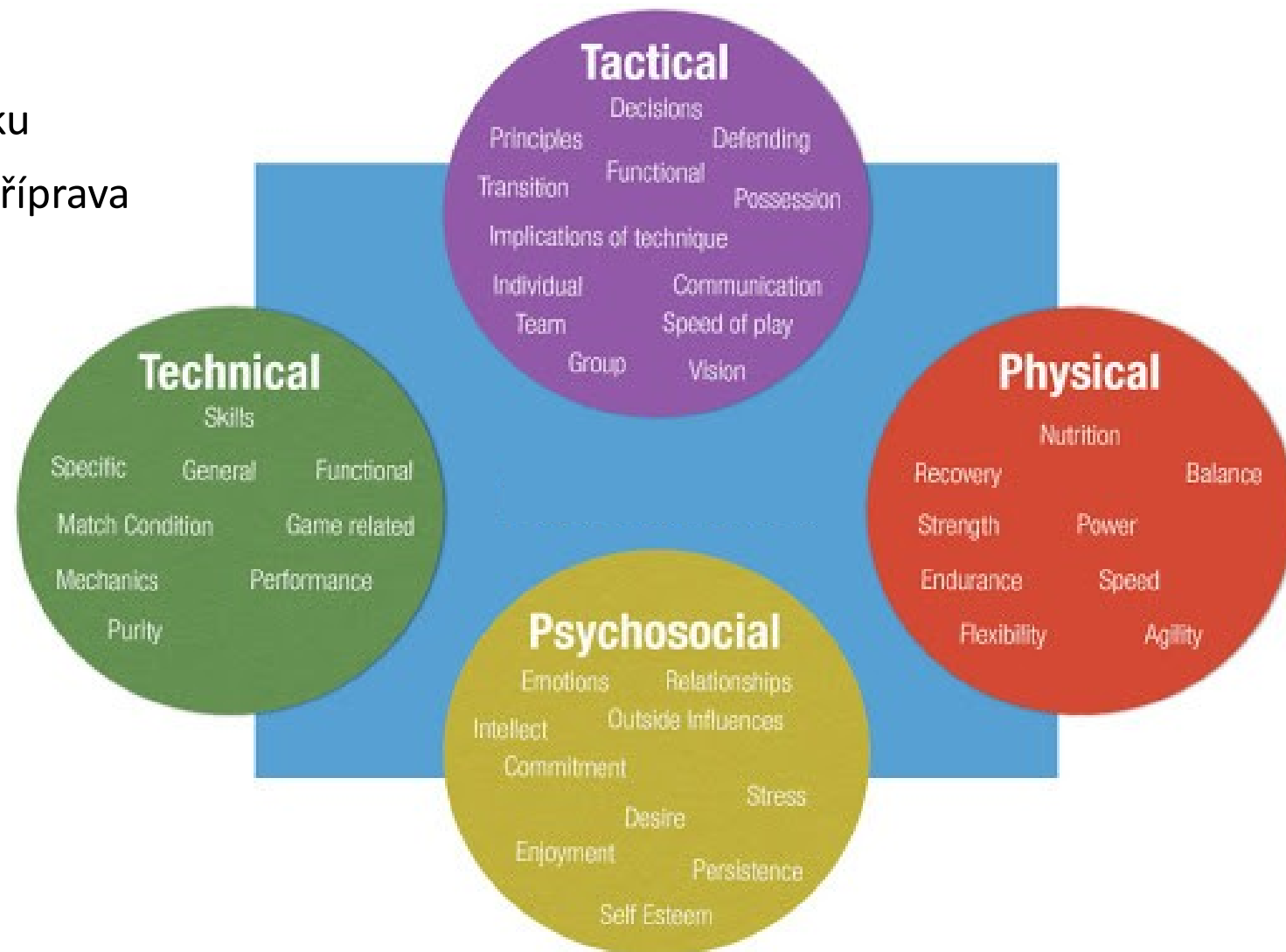
- Témata psychologie zdraví úzce souvisí se sportem, více jsme se sportu věnovali v rámci témat:
 - Úvod – co je psychologie sportu, čím se zabývá
 - Osobnost a sport
 - Syndrom vyhoření u sportovců
 - Relaxace a imaginace
- Důležité pojmy: sociální facilitace, sportovní personologie, ideomotorické učení
- Prakticky vše, o čem jsme hovořili, lze ale vztáhnout ke sportu...

- Další témata – osnova:
 - **Psychologická příprava**
 - **Akutní psychické stavy (APS)**
 - **Agrese a agresivita ve sportu**
 - **Lateralita ve sportu**
 - **Sportografie**
 - **Pojmy na závěr**



Psychologická příprava

- = jedna z oblastí sportovního tréninku
- Další: **technická**, **taktická** a **fyzická** příprava



Psychologická příprava

- Cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu a k tomu, aby výkon v soutěži odpovídal tréninku
 - Tj. např. aby se nestalo, že sportovec zvládá podat vysoký výkon při tréninku, ale už ne na soutěži
 - Psychologická příprava ≠ psychologie sportu
- Minimalizuje negativní vlivy psychiky a mentálně posiluje sportovce, upevňuje a rozvíjí pozitivní vlastnosti, rozvíjí rozumové schopnosti → má **vliv na jedince nejen ve vztahu ke sportu**
- Měla by být součástí tréninků – je v kompetenci trenéra/kouče, vliv na ni má ale širší sociální síť, sportovní kolektiv, rodina
- Je zaměřená na **motivaci, emoce, myšlení, chování, seberegulaci** = psychologická témata
- Psychologická se zabývá například tématy
 - **Regulace aktuálních psychických stavů (APS)**
 - **Regulace interpersonálních vztahů**
 - **Ovlivnění osobnosti sportovce**
- Používané metody
 - **Modelový trénink**
 - **Mentální trénink**
 - ... a mnoho dalších – **relaxace, imaginace, ...**

Psychologická příprava – metody

- **Modelový trénink**

- Modelování tréninkové zátěže podle požadavků blížící se soutěže
- Funguje na principu adaptace organismu na očekávanou situaci, na stresory
- Např. trénink koncovky her, kdy trenér vytvoří umělý výchozí stav zápasu a hráč se musí snažit zvítězit nebo udržet převahu
- Pracuje se na pocitu kompetentnosti hráče, zvládnání emocí aj.
- **Vnější modelový trénink** – podmínky prostředí – nadmořská výška, přímořské klima aj.
- **Vnitřní modelový trénink** – taktika soupeře, styl hry, nespravedlivé hodnocení rozhodčího aj.

- **Mentální trénink**

- Trénování v představách, využití imaginace (vizte téma Relaxace a imaginace, ideomotorické učení)
- Je náročný na koncentraci a nepracuje pouze se zrakovými představami (používá např. i slovní vyjádření pohybu)

- Další techniky jako **stupňování zátěže, obměňování zátěže, ...**
- Techniky, o kterých jsme hovořili dříve, např. **relaxace** obecně, **autogenní trénink, práce s dechem** aj.

Aktuální psychické stavy (APS) při sportu

- Sportovní soutěž představuje náročnou (stresovou) situaci, rozlišujeme:
 - **Předstartovní stavy** – dostavují se, když si sportovec uvědomí svojí účast v nastávající soutěži
 - **Soutěžní stavy** – začínají před soutěží a trvají do začátku nebo i v průběhu soutěže
 - **Posoutěžní stavy** – dostavují se v návaznosti na stavy soutěžní
- Tyto stavy mají různé trvání i intenzitu a každý se s nimi vypořádává individuálně na základě osobnosti, naučených copingových strategií aj., v zásadě existují 2 extrémy:

Stav nízké aktivační úrovně = startovní apatie

Celkový útlum, tendence vyhnout se soutěži

Stav nadměrné aktivity = startovní horečka

Celkové vzrušení a neklid



Ideální je **stav optimální aktivační úrovně**
= bojová připravenost

Zdravá sebedůvěra, pocit dobré formy

APS: Regulace



- Snažíme se o snížení/zvýšení aktivace
- Obecně existují různé druhy intervence, např. dělení na:
 - **Biologické prostředky** – jídlo, spánek
 - **Fyziologické prostředky** – rozcvička, dechová cvičení, masáže, sprchy, koupele
 - **Psychologické prostředky** – přátelský rozhovor, pokřiky

= mnoho společného s tématem zdravého životního stylu a „našimi“ tématy jako boj se stresem, relaxace, autogenní trénink, sociální opora...

- **Stav optimální aktivační úrovně = bojová připravenost**
 - Vysoká připravenost k reakci, pozitivně prožívané vnitřní napětí, komunikativnost
 - Sportovec je schopen optimálního výkonu



APS: Startovní apatie ←

- **Stav nízké aktivační úrovně = startovní apatie**
 - Snížení emotivity, uzavřenost, nereagování na podněty, úzkost (vedoucí až ke zvracení, omdlení)
→ tj. mnohé projevy podobné jako u nadměrné aktivace
 - Útlum CNS, pasivní, obranná reakce na stres
 - **Jak zvýšit aktivaci?**
 - **Práce s dechem** – zrychlení rytmu dýchání
 - **Energické jednání** – plácání po ramenou, poskoky, poštouchnutí
 - **Fyzická aktivita** – strečink, cvičení
 - **Imaginace** – např. běžící gepard, adrenalinová činnost
 - **Hudba** – aktivizující
 - **Vnitřní řeč** – slova jako „rychlý“, „silný“, „vpřed“, „odhodlaný“, pozitivní výroky
 - ne např. „nejsem pomalý“ – náš mozek nevnímá „ne“ a taková autosugesce bude fungovat obráceně
- inspirace nejen pro nabuzení v oblasti sportu

APS: Startovní horečka

- **Stav nadměrné aktivace = startovní horečka**
 - Emočně negativní stav
 - Pocení, ↑ dechová frekvence, ↑ tepová frekvence, červenání se/bledost
 - Psychika: agresivita/apatie, podrážděnost, roztěkanost, koktání, hlasitá/tichá mluva, nereagování na podněty → tj. ne jen „aktivní“ chování
- **Jak snížit aktivaci?**
 - **Práce s dechem** – zpomalení rytmu dýchání
 - **Zpomalení jednání** – zvolnění, zpomalení pohybů
 - **Imaginace** – např. relaxace na pláži, ve vířivce
 - **Hudba** – zklidňující
 - **Vnitřní řeč** – výrazy jako „v klidu“, „nespěchej“, „máš čas“, opět pozitivní výroky
 - **Odvedení pozornosti od soutěže**
→ inspirace nejen pro zklidnění v oblasti sportu

Regulace interpersonálních vztahů

- Ve sportovních týmech rozlišujeme 2 základní vztahy
 - **Kompetice**
 - **Kooperace**
- Oboje musí dosáhnout optimální úrovně, když:
 - Kompetice výrazně převyšuje kooperaci → vysoká rivalita
 - Kooperace výrazně převyšuje kompetici → benevolence, nízká úroveň motivace



Agresivita a agrese ve sportu



- **Agresivita = sklon k agresivnímu chování**, tendence k agresi (napadení, útočnému jednání)
 - Vyšší agresivita pramení často z dětství (absence rodiče, agresivní vzory, nechtěné nebo deprimované dítě)
 - Vliv mají např. sociální prostředí, věk (agresivita v pubertě), pohlaví (vyšší agresivita u mužů než u žen)
 - Vyšší agresivitu mají například lidé s osobností typu A
 - Tendenci k agresivnímu chování zkoumá i osobnostní dotazník zjišťující rysy osobnosti podle Big 5
- **Agrese = napadení, útočné jednání – cílevědomý a úmyslný projev agresivity**
 - Ve sportu je agrese chápána jako způsobení škody či ublížení (nejen fyzické, i verbální), které je „mimo pravidla hry“
 - Lidé, kteří mají **interní LoC**, častěji chápou agresi jako jednu z možností kontroly svého života a dosahování cílů, naopak lidé, kteří mají **externí LoC**, reagují agresivně zpravidla po delší, nepříjemné provokaci (ukázka toho, že ne vždy je interní LoC „výhodnější“)
 - Určitá míra agresivního chování je přirozená – bez ní bychom nepřežili, podobně jako bez stresu

Agresivita a agrese ve sportu



- Existuje mnoho druhů agrese, např.:
 - **Altruistická agrese** – zaměřená na ochranu druhých
 - **Instrumentální agrese** – naučená a předem plánovaná – např. u vojáků či kolektivních sportů
 - **Primární agrese** vychází z jedince a působí na prostředí, **sekundární agrese** vychází z prostředí a působí zpětně na jedince
- Existují různé přístupy, podle kterých je sportovní aktivita ve vztahu se zvýšenou agresivitou, je ve vztahu se sníženou agresivitou či o žádný vztah mezi sportem a agresivitou nejde (?)
- Agresivita, resp. agrese se nicméně ve sportu často projevuje, např. v podobě:
 - **Symbolů** – vizuální podoba dresů, vlajek, znaky a názvy klubů, „bojovná“ zvířata jako dravci, šelmy
 - **Verbální komunikace** – křik a nadávky, ale i ponižování, ironie či jízlivost
 - **Neverbální komunikace** – rvačky, ničení věcí, chuligánství spojené se sportem



Agresivita a agrese ve sportu

- Vyšší agrese:

- **Prohrávající družstva**
- **Hostující družstva**
- **Při vyrovnaném skóre**
- **Ve vyšších úrovních soutěže**



- **Může ji spustit nízké nebo neférové hodnocení, nespokojenost s vlastním výkonem, nespokojenost s výkonem spoluhráčů, nevyhovující taktika aj.**
- **Agrese roste:**
 - **Se zvyšující se frustrací**
 - **Se snižující se kontrolou nad situací**

Agresivita a agrese ve sportu – co s nimi?

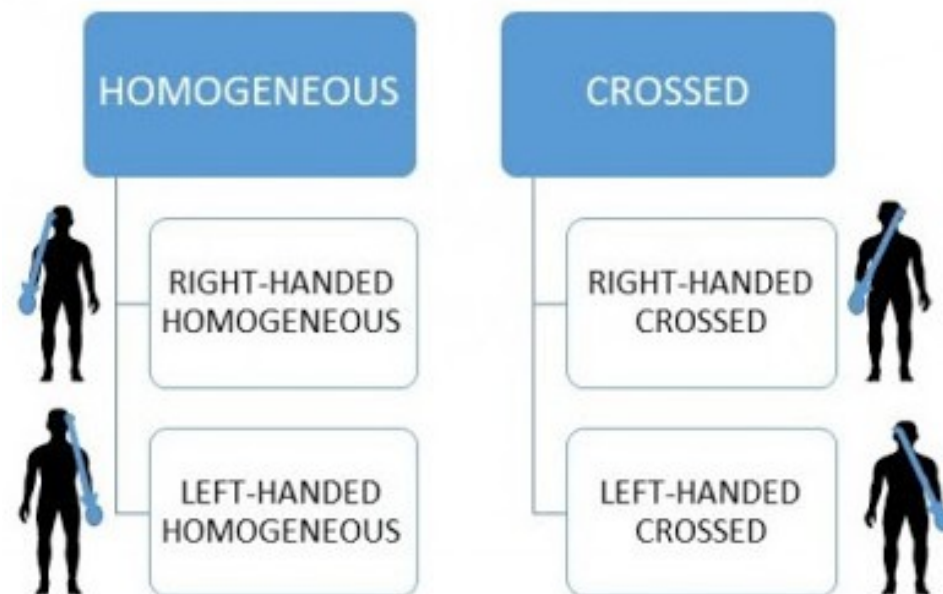
- **Zjistit příčinu**
 - Vrozená, či získaná? Co ji vyvolalo – jde o reakci na jinou osobu, aktuální tíživou situaci, neúspěch...?
- **Zjistit stupeň**
 - Silná, či slabá? Jednorázová, nebo se opakuje?
- **Použít hodící se copingové strategie**
 - Relaxace, práce s emocemi, asertivita, terapie, nácvik zvládnání určité problematické situace, ...



Lateralita



- Jedním z témat psychologie je lateralita, řeší se často v souvislosti se začátkem povinné školní docházky u dětí, kdy jde především o preferenci pravé či levé ruky při psaní, stříhání aj.
- Lateralita = **přednostní užívání jednoho z párových orgánů** (pohybových či smyslových)
- Týká se nejen přednostního užívání jedné z **rukou**, ale také **dolních končetin, oka, ucha** apod.
 - Asymetrie se týká i dalších částí těla a lateralita se projevuje i ve funkci hlasivek či jazyka, který je nepárový...
- Lateralita ale není „buď a nebo“, jde spíše o kontinuum, existují stavy jako:
- **Ambidextrie = nevyhraněná lateralita** = stav, kdy lateralita není vyjádřena, rovnocennost
- **Zkřížená lateralita** = nesoulad v upřednostňování orgánů jedné či druhé strany
 - Většina lidí je pravorukých a zároveň pravonohých apod., zkřížená lateralita = např. pravák, který má dominantní levou nohu nebo levák, který má dominantní pravé oko



Lateralita ve sportu – proč je důležitá?

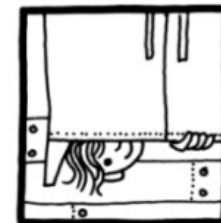
- Ve sportu **dáváme přednost dominantní končetině** při uchopování pálky, rakety, hokejky, uplatňuje se při střelbě zbraní, střelbě míčem na koš, odrazu nohou, kopání do míče...
 - Při činnostech prováděných oběma rukama **dominantní ruka provádí hlavní činnost**, nepreferovaná ruka spíše pomáhá – např. pravák napíná při střelbě z luku tětivu se šípem pravou rukou
 - V rámci sportu může docházet k **nerovnoměrnému přetížení stran těla** způsobujícímu zdravotní potíže
- V určitých sportech **může levorukost představovat taktickou i percepční výhodu**
 - Např. v úpolových sportech, které jsou přímo postaveny na fyzickému kontaktu sportovců, sportovci s odlišnou lateralitou jiným způsobem útočí a jinak se brání
 - Většina populace je pravorukých, častěji také budeme stát proti pravorukému soupeři → levák může mít výhodu – jednak efekt překvapení, jednak hůře předvídáme pohyby člověka s opačnou lateralitou
 - V úpolových sportech je vyšší zastoupení leváků proti normě v populaci
 - Taktickou i percepční výhodu mají také např. levorucí hráči tenisu, kriketu, baseballu = obecně bývá leváctví **výhodou pro kontaktní a individuální sporty**
 - **Lateralitu je třeba zohlednit v tréninku**, připravovat se i na protivníka s opačnou lateralitou, využít výhody vlastní laterality aj.

Lateralita ve sportu – proč je důležitá?

- Při učení se podle modelů je **pravděpodobně výhodnější pozorovat model, který má stejnou lateralitu** jako sportovec
 - Může být náročné vyvodit správný pohyb „pro svou lateralitu“ z modelu s jinou lateralitou
 - Mj. zde pravděpodobně funguje princip podobný tzv. „likingu“, kdy máme tendenci říkat ano lidem, kteří jsou nám podobní či jsou nám sympatičtí, blízcí – s modelem se stejnou lateralitou se sportovec snáze ztotožní
- Také u týmových sportů může lateralita ovlivnit interakci s dalšími hráči → je třeba ji **zohlednit při tvorbě taktiky**
- Obecně je lateralita dalším z aspektů individuality sportovce, který je **u určitých typů sportů třeba brát v potaz**
- **Pro jiné sporty naopak není lateralita zásadní**

Lateralita – příklady zjišťování

- Jak poznáme dominantní **ruku**?
 - Dotek ucha, nosu – dotýkáme se dominantní rukou
 - „Strouhání mrkvičky“ – ruka, jejíž ukazováček „strouhá“, je dominantní
- Jak poznáme dominantní **nohu**?
 - Výstup na stoličku – dominantní nohou vystupujeme nahoru
 - Posouvání kostky po čáře jednou nohou
 - Skákání po jedné noze
- Jak poznáme dominantní **oko** či **ucho**?
 - Kukátko – při dívání se do kukátka upřednostňujeme dominantní oko
 - Hodinky – úkolem je přiložit ucho k hodinkám na stole (bez doteku rukou) – přikládáme dominantní ucho



Sportografie

- Vychází z psychologie práce a snahy vybrat na základě vlastností vhodného pracovníka pro určitou pozici → sportografie **se zabývá výběrem vhodného sportovce pro určitý sport**
- Výsledkem sportografie je **psychosportogram**
 - Popisuje konkrétní **psychické předpoklady**, které jsou nezbytné k úspěšnému provádění jednotlivých sportů
 - V úvahu jsou brány například reaktivita, emoce, volní předpoklady jedince, lateralita, agresivita aj.
 - Liší se podle druhu sportu, různé sporty mají různé nároky na psychiku sportovce (např. kolektivní vs. individuální sporty)
 - = možné, ale ne jediné a 100% funkční (!) východisko k identifikaci sportovních talentů



5 typů sportů podle nároků na psychiku sportovce

Pozn.: naučte se základní rozdělení, příklad několika sportů z každé kategorie, umět poznat z možností, co platí pro který typ, např. „Pro jakou kategorii sportů je důležité maximální soustředění na detail, spojení oko-ruka a precizní provedení dovednosti?“

kategorie – typ činnosti (příklady)	prostředí	hlavní princip	typ koncentrace	typ volního úsilí	typ 3. fáze motorického učení
SENZORICKÉ střílecké sporty kulečnick bowling curling	umělé, stálé	precizace dovednosti, spojení oko – ruka	soustředění na detail	maximální, do krátkého okamžiku, lokální únava	automatismus, preciznost dovednosti
FUNKČNĚ MOBILIZAČNÍ atletika, běžecké lyžování, cyklistika, veslování, kanoistika a) krátkodobé: sprinty, hody, vrhy, skoky, vzpírání b) dlouhodobé: trati nad 500 m, duatlon – triatlon	umělé, stálé	precizace dovednosti, ustálený pohybový vzorec,	soustředění na stabilní pohybový vzorec	a) maximální, do krátkého okamžiku, lokální únava b) překonávání zatížení cévního a dýchacího aparátu	automatismus, preciznost dovednosti

kategorie – typ činnosti (příklady)	prostředí	hlavní princip	typ koncentrace	typ volního úsilí	typ 3. fáze motorického učení
ESTETICKO- KOORDINAČNÍ <i>typy gymnastiky, aerobic, krasobruslení, akrobatické lyžování, synchronní plavání, skoky do vody</i>	umělé, proměnlivé	precizace dovednosti, bezoporová fáze, šoumenství	soustředění na stabilní řetězec pohybů	maximální, do krátkého okamžiku, lokální únava	střídající se automatismus, plasticita
ANTICIPAČNÍ a) individuální a dyadické: <i>tenis, stolní tenis, badminton, úpolové sporty (šerm, box, zápas)</i> b) týmové: <i>basketbal, fotbal, florbal, hokej, volejbal...</i> c) mentální: <i>šachy, karetní sporty, deskové hry</i>	umělé sociální – proměnlivé	anticipace	rozhodování, rozdělování pozornosti, periferní vidění, vyvážená excitace a inhibice	dlouhodobé, překonávání zatížení cévního a dýchacího aparátu, zvládnutí emocí	algoritmus, plasticita
RIZIKOVÉ <i>„benzinové“ sporty, letecké sporty, skoky na lyžích, sjezdové lyžování, potápění</i>	proměnlivé, spojení s technikou	anticipace, překonávání nezvyklých pocitů: rychlost, hloubka, tlak, bezoporové postavení	rozhodování, rozdělování pozornosti, vyvážená excitace a inhibice	dlouhodobé, faktor přežití	algoritmus, plasticita

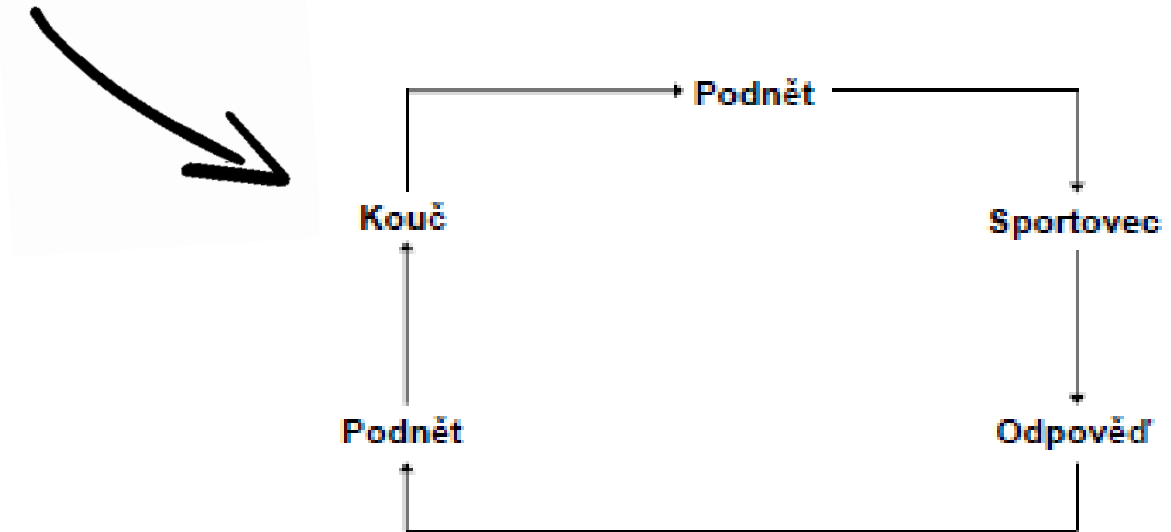
Šest psychologických doporučení

- Přestože se psychické vlastnosti postupně vyvíjejí a s pozdějším věkem se stávají stabilnějšími, většina z nich je podmíněná geneticky jen z malé části. To nám otevírá prostor pro vhodné působení na sportovce.
- Berme aktuální stav psychických vlastností především jako východisko pro jejich trénink či změnu. Napovídá nám, jakým způsobem se sportovcem pracovat [115].
- Deficit či patologie některých psychických vlastností (například nízká inteligence, ADHD, psychotismus) se může vylučovat s rozvojem ostatních sportovních vloh.
- Řada psychických vlastností je nutná pro rozvoj vloh v podstatě v jakémkoli sportu. Proto je výhodné je rozpoznat a pěstovat.
- Využívejme pomoci odborníků, zejména sportovních psychologů.
- Mějme neustále na paměti velké množství zkreslení spojených s psychodiagnostikou.

<https://books.google.cz/books?id=i-m4DwAAQBAJ&pg=PT60&lpg=PT60&dq=psychosportogram&source=bl&ots=ZgRTO676DQ&sig=ACfU3U2l5aqYjBfpE1EYUDc7AM8VLO7w1g&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjbstDy5e7oAhXN2KQKHW5mBw8Q6AEwBnoECAsQLA#v=onepage&q=psychosportogram&f=false>

Několik pojmů z psychologie sportu na závěr...

- **Dyadická interakce** = vzájemné působení mezi trenérem/koučem a sportovcem
 - **Reakce jednoho se stává podnětem pro reakci druhého**, ta je opět podnětem pro reakci prvního aj.
 - S pojmem dyáda jsme se setkali už v rámci tématu **sociální opora** – dyáda jako dvojice lidí, kteří si poskytují sociální oporu) – i zde jeden reaguje na druhého a naopak, jde vlastně o nejmenší sociální skupinu (dva přátelé, manželé, sportovec a trenér, ...)



Obrázek 4: Dyadická interakce (Šlepička, 1988)

Několik pojmů z psychologie sportu na závěr...

- **Motorické učení**

- Takové učení, jehož podstatou je osvojování pohybů
- Důležitá je pro něj **koordinace senzorických vjemů a pohybů**
- Na základě MU dochází k upevňování motorických schopností v CNS prostřednictvím synapsí
- Výsledkem je (relativně stálé) zlepšení pohybových dovedností
- Zapojují se i **kognitivní procesy** = zpětně hodnotíme, jak se pohyb podařil, přijímáme zpětnou vazbu, učíme se pohybu i ve své fantazii (vizte ideomotorické učení = jeden z typů MU)
- Nejdřív se s novými pohyby seznamujeme → postupně se stávají přesnějšími a dochází k automatizaci (už se na ně nemusíme tolik soustředit) → nakonec jsme schopni nové prvky použít tvořivě, zařazovat je do sestav apod. (pokud dojdeme až do této pokročilé fáze)
- S MU souvisí pojmy **transfer** a **interference**

Několik pojmů z psychologie sportu na závěr...

- **Transfer** ulehčuje učení
 - Praxe v jedné dovednosti či činnosti má **pozitivní vliv** na učení či výkonnost jiné činnosti
 - Př. pohyb hráče s míčem, chytání aj. může transferovat mezi odlišnými činnostmi → žákovi, který hraje házenou, půjdou v rámci tělocviku i další míčové hry
- **Interference** znesnadňuje učení
 - Praxe v jedné dovednosti či činnosti má **negativní vliv** na učení či výkonnost v jiné činnosti, činnosti tzv. interferují
 - Např. podobné dovednosti lišící se v jediném aktu či operaci → sportovci, který bude mít nacvičený dvojtakt v košíkové, bude kvůli interferenci dělat problém trojtakt v házené
- Nejde o pojmy související pouze s motorickým učením → vizte další slide

Příklad: Stroopův test

- Instrukce 1: Vyjmenujte nahlas a co nejrychleji **barvy obdélníků**:



- Instrukce 2: Vyjmenujte nahlas a co nejrychleji **barvy slov** (barvy, kterými jsou napsaná):

zelená fialová modrá zelená červená modrá zelená červená červená červená fialová zelená modrá fialová fialová modrá

- Proč je pojmenování barev slov těžší? Vysvětlením je **interference** se schopností číst – máme tendence říct barvu, která je napsaná, místo barvy, kterou má slovo
- Jak by si v testu vedlo předškolní dítě, které ještě neumí číst? Nemělo by s pojmenováním barev u slov problém
- Jak by si v testu vedlo dítě, které se se právě naučilo číst (7-8 let)? Interference by u něj byla vysoká
- Na tomto principu je založen tzv. Stroopův test

Příklad: Stroopův test

- **Stroopův test (Stroop Color-Word test)**

- Osobnostní i kognitivní test, zjišťuje percepční zátěž a odolnost vůči psychické zátěži
- Jak si vedeme v toto testu souvisí také s inteligencí, pozorností, pamětí, ...

- **Jak vypadá test?** (nemusíte se učit, pro zajímavost)

- 1. krok – přečtení 100 černě vytištěných slov, měří se čas
- 2. krok – pojmenování barev 100 obdélníků, měří se čas
- 3. krok – 100 barevných slov a pojmenování barev, měří se čas → tady se právě měří percepční zátěž, barvy a slova neodpovídají stejně jako v našem příkladu a pojmenovat barvy je náročné 😊
- 4. krok (doplňkový) – barevná slova – střídavé čtení významu slova a barvy (můžete si zkusit)
- Čím nižší je rozdíl probanda mezi časy 2. a 3. kroku, tím lepší je jeho výsledek a tím lépe zvládá „smyslovou“ i psychickou zátěž způsobenou testem



Děkuji za pozornost.

