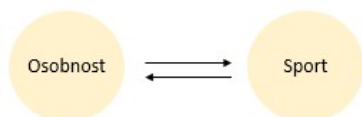


## Osobnost a sport

Věda zabývající se osobností sportovců se nazývá **sportovní personologie**. Protože vztah mezi sportem a osobností je oboustranný, zkoumá sportovní personologie to, jaký vliv má osobnost člověka na jeho sportovní aktivitu (její průběh i výsledky), ale i to, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost.



Pyramidové schéma na obrázku níže (the personality performance athletic pyramid) říká, že srovnáme-li sportovce na nejnižší úrovni (vstupní úroveň, hobby, kroužek), jejich osobnostní profily jsou velmi heterogenní – jednoduše řečeno, mezi těmito jedinci najdeme různé typy osobností, různé vlastnosti. Ve vyšších úrovních (olympionici, elita) už je tomu však jinak a sportovci se stávají více homogenní skupinou co do charakteristik osobnosti.



Přestože tedy neexistuje nic jako „sportovní typ osobnosti“ (osobnost ideální pro sport, předurčená k tomu, že bude mít skvělé výsledky, dostane se mezi elitu apod.), **některé osobnostní charakteristiky jsou asociovány s chováním, které souvisí s vysokým sportovním výkonem**. Jsou jimi například:

- **Agresivita** ve smyslu bojovnost, soutěživost
- **Intelektuální aspirace** sportovce a jeho schopnosti osvojit si určitý sport
- **Tvrdost charakteru** – disciplína, zásadovost, vytrvalost, nezávislost, (sebe)kritičnost
- **Stabilita osobnosti** – vysoká psychická odolnost a nízká úzkostnost, zdravé sebevědomí, emoční stálost související s temperamentem, citovou zralostí a absencí neurotických projevů, sebekontrola a regulace myšlenek a emocí, schopnost improvizace a adaptace

Obecně tíhnou ke sportu především **osoby s vyšší mírou extraverte a stabilnější osobností**. Sportovci sportující na mezinárodní úrovni pak vykazují z hlediska **Big 5** obvykle vyšší míru svědomitosti a nižší míru neuroticismu.

Určité osobnostní charakteristiky se přirozeně pojí s určitými typy sportů. Například:

- Pro **bojové sporty** je charakteristická vyšší agresivita, tedy tendence k agresivnímu chování, a vyšší tolerance k bolesti

Samo sportování pak posiluje vývoj osobnosti. Na osobnost silně působí například kultura sportu:

- **Tradiční bojová umění** vyznávají pokoru, úctu, respekt – krom sportu jako takového tedy vštěpují sportovcům tyto hodnoty

Nejvýznamnější rozdíly existují mezi sportovci věnujícími se týmovým vs. individuálním sportům. Týmoví sportovci vykazují vyšší míru extraverze, závislosti a úzkosti. Sportovci se také liší v závislosti na tom, jaká je jejich role v týmu.

### 1. Rozdíly v jednotlivých sportech

- 1.1. Jak si vysvětlujete vyšší míru úzkostnosti u týmových sportů?
- 1.2. Vysoká míra úzkostnosti byla zjištěna také u tzv. estetických sportů, jakými jsou krasobruslení či synchronizované plavání. Jak si vysvětlujete tento výsledek?

### Osobnost jako prediktor sportovního výkonu

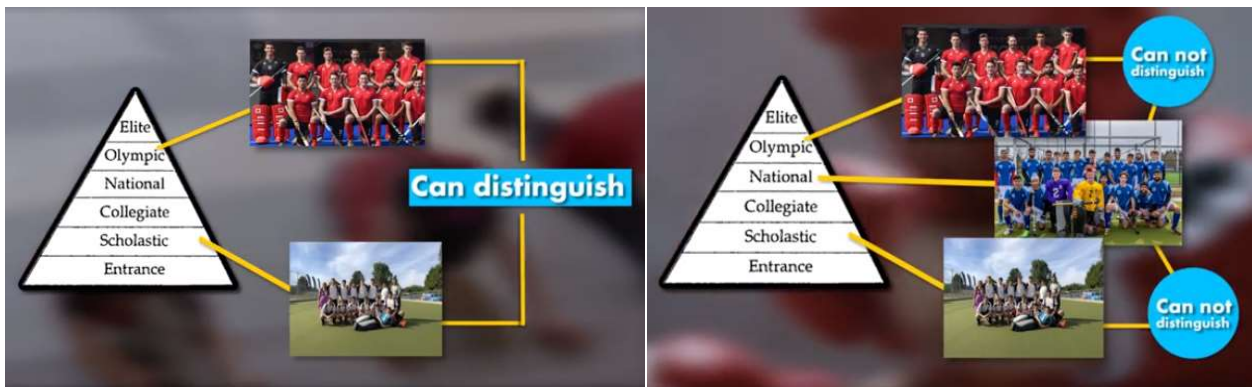
Víme-li, že existují charakteristiky spojené se sportovními úspěchy, nabízí se otázka, zda je možné na základě osobnostního profilu jedince předpovědět jeho budoucí úspěchy či neúspěchy v oblasti sportu. (Sportovní) výkon je ovšem ovlivněn řadou faktorů, nejen osobností sportovce, a tak jej testy osobnosti samy o sobě nemohou předpovědět. S tím souvisí tzv. **paradox konzistence** (consistency paradox, personality paradox).

### 2. Paradox konzistence a sportovní výkon

- 2.1. Co je to paradox konzistence? Vysvětlete pojem a uveďte konkrétní příklad.
- 2.2. Kdo je autorem tohoto konceptu? Jaký slavný psychologický experiment se pojí s jeho jménem (jiné téma)?
- 2.3. Jaké aspekty ovlivňují sportovní výkon jedince?

**Další info přístupné po deadlinu k úkolům 😊.**

Další komplikace souvisí s pyramidovým schématem výše. Rozdíly mezi sportovci na nejnižší a nejvyšší úrovni jsou významné. Když však budeme srovnávat například olympioniky s týmem sportujícím na národní úrovni, nalezené rozdíly nebudou signifikantní. Dalším problémem tedy je, že neumíme pouze na základě osobnostních testů predikovat, že jeden sportovec ze skupiny či týmu bude lepší než druhý.



### Proč se v oblasti sportu zabývat osobností

Nabízí se otázka, proč se v psychologii zabývat osobností, když (a) osobnost je relativně stabilní v čase a (b) osobnostní testy samy o sobě nepredikují (sportovní) výkon.

#### 3. Využití konceptu osobnosti ve sportu

- 3.1. Proč podle Vás je/není důležité či přínosné zabývat se v oblasti sportu osobností?
- 3.2. Jak moc je podle Vás „předem definované“, jak úspěšný či neúspěšný bude sportovec? Jaké jsou podle Vás nejdůležitější determinanty sportovního úspěchu?

Další info přístupné po deadlinu k úkolům 😊.

## Perfekcionismus ve sportu

### 4. Perfekcionismus ve sportu

- 4.1. Jak bylo řečeno výše, s vyšším sportovním výkonem souvisí určitá disciplína, zásadovost a vytrvalost sportovce. Dohleďte v literatuře, které dva typy perfekcionismu známe. Jeden z nich se pojí s vyššími sportovními výkony – který?

**Další info přístupné po deadlinu k úkolům 😊.**

### Nastavení mysli (mindset theory, Carol Dweck)

Jedním z moderních přístupů je teorie nastavení mysli. Carol Dwecková rozlišuje dva přístupy či způsoby přemýšlení, v nichž se mezi sebou lišíme. Jde o:

- Fixní nastavení mysli
- Růstové nastavení mysli

Tuto teorii aplikuje Dwecková i na oblast sportu. Těžiště úspěchu ve sportu podle ní leží jinde než v tělesné konstituci a fyzické zdatnosti sportovce – úspěšní sportovci se od těch neúspěšných liší právě nastavením mysli.

### 5. Nastavení mysli

- 5.1. Charakterizujte fixní a růstové nastavení mysli
- 5.2. Je nastavení mysli podle Carol Dweckové spíše fixní charakteristikou, anebo něčím, co může jedinec změnit?
- 5.3. Jaké je podle Vás Vaše vlastní nastavení mysli? Uveďte příklad