



# OSOBNOST sportovce

Seminář

# Základní dělení psychických vlastností

- tři skupiny: a) *kognitivní vlastnosti*, b) *psychické vlastnosti spojené s růstem a výkonovou motivací* a c) *charakterové vlastnosti*. a)
- *Kognitivní vlastnosti*
  - jsou do jisté míry vrozené
  - a zahrnují např. anticipaci, postřeh, rychlost pohybových reakcí, rozhodovací schopnosti, schopnost učení, obecnou inteligenci, herní inteligenci či kreativitu.
- *Psychické vlastnosti spojené s růstem a výkonovou motivací*
  - s *výkonová motivací* (self-efficacy, cílová orientace, hodnoty, implicitní teorie, atribuce, sebe-determinace).
  - Psychických vlastnostech nutných k rozvoji výjimečnosti (*Psychological Characteristics of Developing Excellence, PCDE, MacNamara, 2010*).
- *Vlastnosti osobnosti*
  - temperament

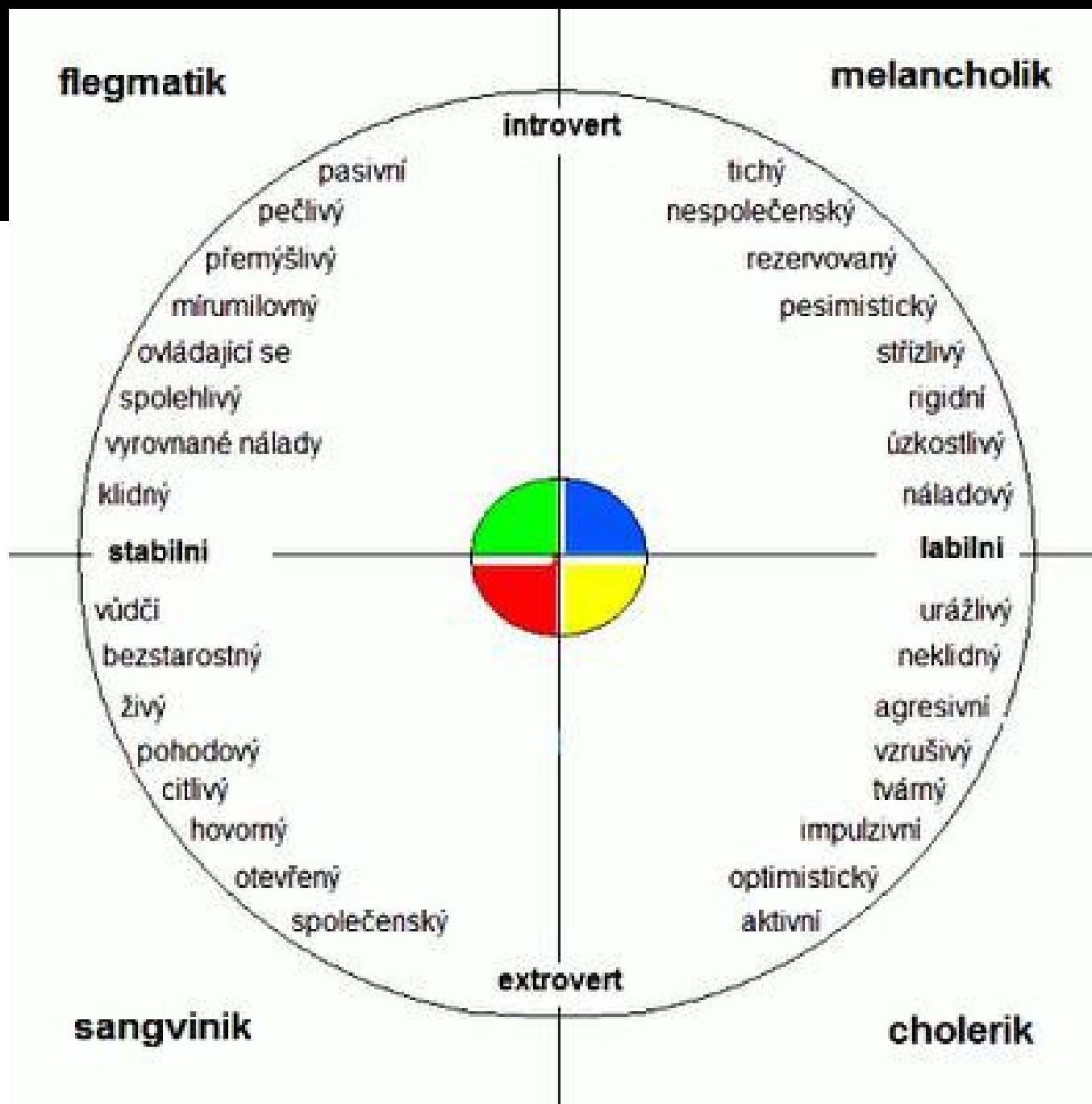
# Temperament

- soubor převážně vrozených psychických vlastností, které určují *dynamiku celého prožívání a chování osobnosti* (např. způsob reagování)
- projevy – jakým způsobem člověk reaguje, jak snadno reakce vznikají, jak jsou silné a jak rychle se střídají
- vlastnosti temperamentu bývají obecně považovány za vrozené, *do určité míry lze měnit výchovou a sebevýchovou*

# Eysenckova typologie

- Introverze
- Extroverze
- Psychická stabilita
- Psychická labilita





# Vysoká emocionalita

- + vysoká vnímavost
- + schopnost zvládat samotu
- + vysoká náročnost k vlastní osobě
- + sociální citlivost

- nesmělost
- nižší sebedůvěra
- obtížné vyrovnávání s neúspěchem
- snížená adaptabilita

- + přímé a otevřené vyjadřování pocitů
- + čitelnost, srozumitelnost
- + rychlé myšlení a reagování
- + akčnost

- horší kontrola emocí v zátěži
- konflikty v sociálních vztazích
- rychlé změny náladění
- nižší stabilita a vytrvalost

## Introverze

- + klid a chladnokrevnost
- + důslednost v práci
- + trpělivost
- + odolnost, vytrvalost, přesnost

- opatrnost
- pomalost
- nečitelnost
- horší adaptibilita

## Extraverze

- + optimismus
- + bezstarostnost
- + dobře snáší neúspěch
- + výborná a rychlá adaptace na změnu

- nedotahuje věci do konce
- tendence k sebepřeceňování
- povrchnost
- nestálost

# Nízká emocionalita

# Poznámky

- Není zřejmé spojení druhu sportu s typem temperamentu
- Způsob práce
- Nezávislé posouzení
- Základní přehled, východisko pro diskusi
- Big Five
  - Otevřenost, neuroticismus, svědomitost, extroverze, přívětivost

# Sangvinik ve sportu

- je třeba pořádná tréninková zátěž
- stačí krátká regenerační fáze, po ní krátký superkompenzační efekt
- potřebuje pořádné rozcvičení
- Lehkomyšlnost, podhodnocování soupeře, kotvení
- Bývá nám nakloněn
- Nedívá se na svět, pravidla reálně – hodně subjektivismu



# Cholerik ve sportu

- stačí malá tréninková zátěž
- stačí krátká regenerační fáze, po ní krátký superkompenzační efekt
- vhodný pro vícefázový nepříliš intenzivní trénink,
- nesnáší monotonii
- Velká tolerance
- Není potřeba brát vše vážně,
- Těžko reguluje své chování
- Nevybuchovat
- Závisí – jak se vyspí – potřeba flexibilně reagovat.
- stačí krátké rozcvičení, rychle nabuzení (vychladnutí)
- Snaha o vedoucí postavení

# Flegmatik ve sportu

- je třeba pořádná tréninková zátěž
- je třeba dlouhá regenerační fáze, po ní delší superkompenzační efekt
- těžkopádní, vícefázový trénink nevede ke zvýšení výkonnosti
- dobře snášejí monotonii
- Tématicky zaměřený trénink
- Výtky Je potřeba brát vážně
- Budou dodržovat to co jim řekneme, stabilizátoři týmu
- Stabilita – malé výkyvy ve výkonnosti.
- nestěžují si, hodně snesou – hrozí přetrénování
- potřebuje pořádné rozcvičení

# Melancholik ve sportu

- stačí malá tréninková zátěž
- je třeba dlouhá regenerační fáze, po ní dlouhý superkompenzační efekt
- citliví, vysoká míra internalizace
- Stačí náznaky, reagují
- Potřeba nabudit
- Hodně si stěžují, ale spíše pro sebe
- Nebudou ti, co vám budou něco vyčítat, ale nespravedlnost hodně prožívají.
- stačí krátké rozcvičení, ale ráno probudit!