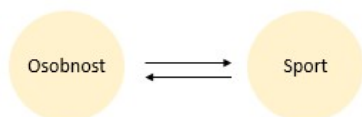


Osobnost a sport

Věda zabývající se osobností sportovců se nazývá **sportovní personologie**. Protože vztah mezi sportem a osobností je oboustranný, zkoumá osobnostní 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 srovnáváme-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 extravertnosti, 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?

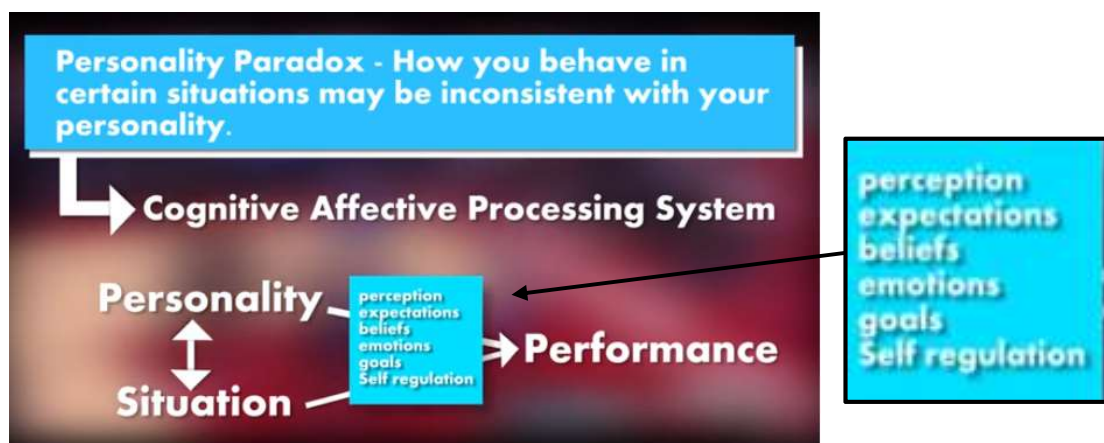
Osobnost jako prediktor sportovního výkonu

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).

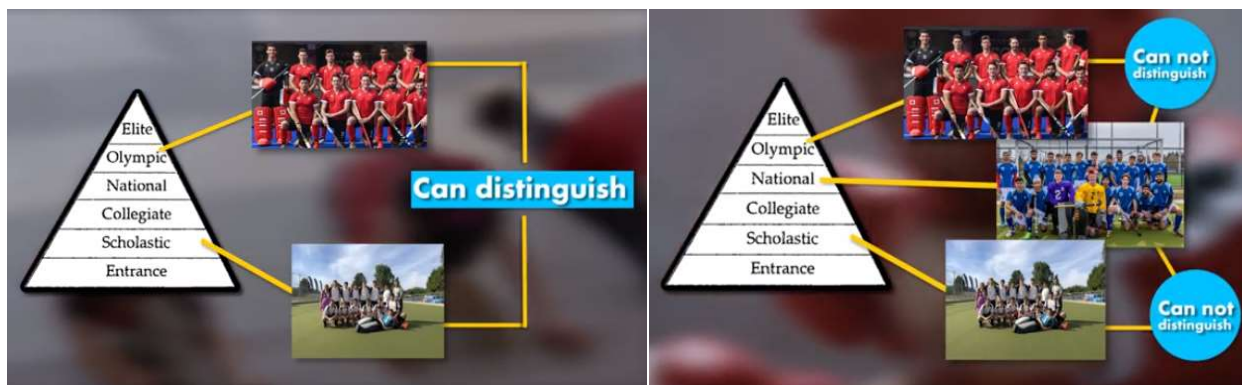
2. Paradox konzistence a sportovní výkon

- 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?

Přestože osobnost jedince je relativně stálý styl myšlení, cítění aj. a jeví se stabilní v čase (už od podstaty definice), konkrétní chování nemusí být konzistentní a v jednotlivých situacích se může výrazně lišit. I člověk, který je velice mírný, tolerantní a nekonfliktní, se tak v určité situaci může chovat agresivně, tichý a nesmělý člověk může být mezi přáteli výřečný a chovat se extravertně apod. Také sportovní výkon tedy nemusí odrážet osobnost - vynikající sportovec může pod tlakem (důležitý zápas, publikum, málo času) podat nízký výkon, úzkostný sportovec může ve stresové situaci kvalitně zvládnout copingové strategie, uklidnit se, koncentrovat a podat i pod tlakem výborný výkon.



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?

Poznání a pochopení osobnosti sportovce je **základem pro práci se sportovcem**. Každý z nás je individuální, a tak i každý sportovec potřebuje jiný přístup. Co platí na jednoho, nemusí platit na druhého, co uklidní jednoho, může druhého dostat pod tlak, na každého funguje jiná motivace apod.

Konkrétním příkladem může být **využití znalosti temperamentu** sportovce. Temperament určuje základní dynamiku osobnosti a odvíjí se od něj například vhodný typ sportu, rozcvičky, tréninku aj.

- **Cholerik** – ideální je krátká, rychlá švihová rozcvička, intenzivní třífázový trénink
- **Sangvinik** – dvoufázový trénink se střední intenzitou
- **Flegmatik** – jeden dlouhý trénink
- **Melancholik** – pomalá, strečinková rozcvička

	Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
Emoční zabarvení	dráždivý, výbušný	veselý	vyrovnaný, klidný	smutný
Rychlost	rychlý	rychlý, silný	pomalý	pomalý
Doba trvání	aktivně trvalá	krátká	pasivně trvalá	trvalá
Rozsah	velký	velký	malý	malý
Průběh pohybu	nepravidelný	nepravidelný	pravidelný	pravidelný

Obecně je třeba si uvědomit, že (jak bylo řečeno výše) některé osobnostní charakteristiky jsou asociovány s **chováním**, které souvisí s vysokým sportovním výkonem. Osobnost jedince (v interakci s konkrétní situací) má vliv na to, jak bude sportovec přistupovat k tréninku, vnímat úspěch či neúspěch, jaké si bude stanovovat cíle, jak se zvládne vyrovnávat se stresem aj. Osobnost sice sportovec nezmění, na chování jako takovém však může pracovat. Příkladem je psychická odolnost sportovců:

- Do určité míry je vrozená
- Z velké části se však jedná o chování, které lze trénovat a je možné se jej naučit
- S velkou pravděpodobností se jedná o jeden z prediktorů úspěchu

Kromě osobnosti sportovce má pak **významný vliv osobnost trenéra**.

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?

Jednou z relevantních otázek je, zda například perfekcionismus predikuje vysoký sportovní výkon. Zde záleží na úhlu pohledu. Rozlišujeme tzv. **maladaptivní perfekcionismus** (lidé jsou na sebe velmi nároční, přísně soudí sami sebe v momentě, kdy jejich výkon není perfektní aj.), který vysoký výkon nepredikuje. Naproti tomu **adaptivní perfekcionismus** ve smyslu vysokých standardů, nespokojení se s nedostatečným tréninkem, nasazením, výkonem aj. a neustálá snaha o posouvání hranic jsou pro sportovce žádoucí.

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