

+

Psychologie sportu v kostce

np2430 Psychologie zdraví a nemoci

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Připomenutí & osnova přednášky

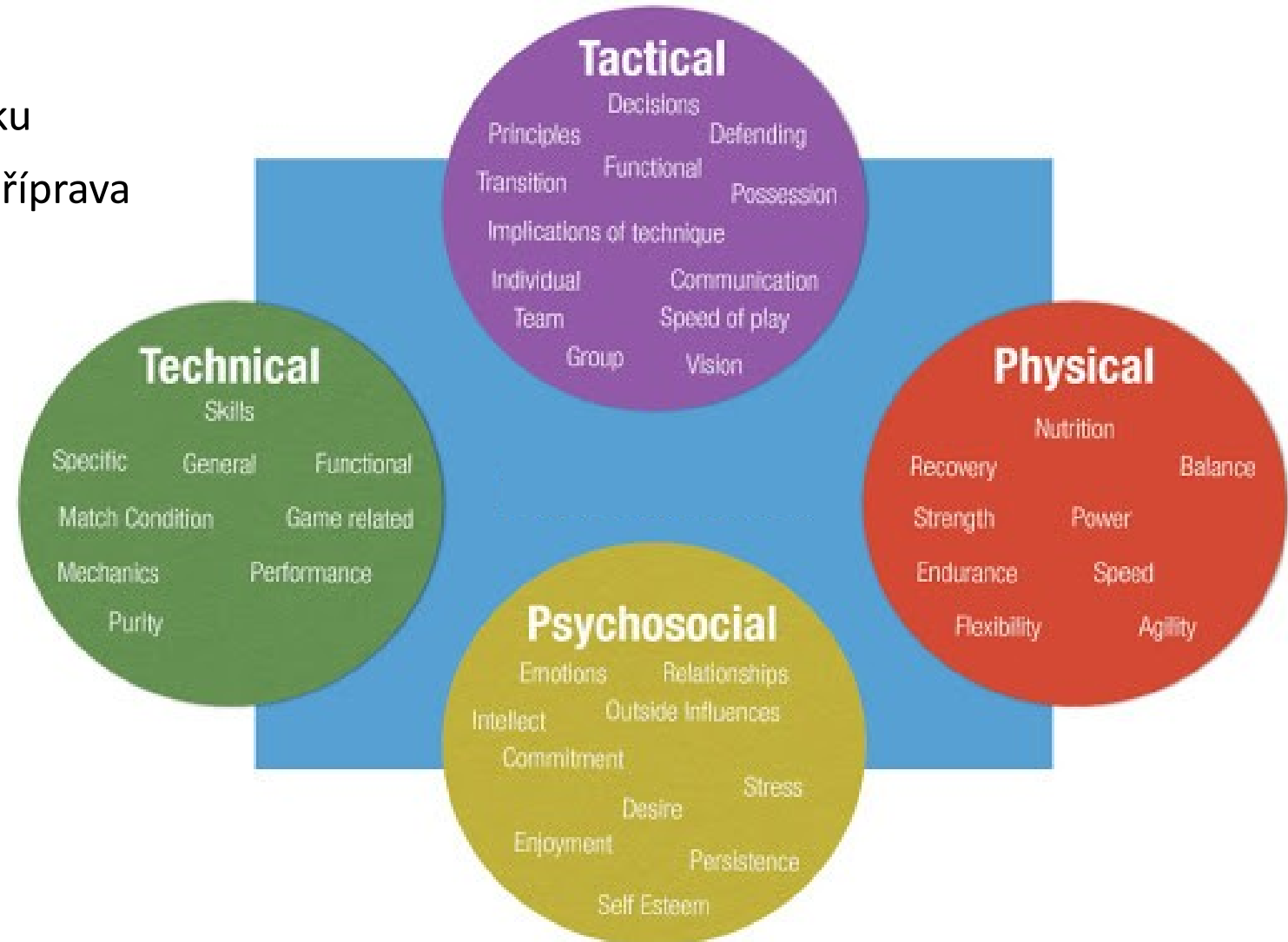
- Témata psychologie zdraví úzce souvisí se sportem, více jsme se sportu věnovali v rámci témat:
 - Úvod – co je psychologie sportu, čím se zabývá
 - Osobnost a sport
 - Syndrom vyhoření u sportovců
 - Relaxace a imaginace
- Důležité pojmy: sociální facilitace, sportovní personologie, ideomotorické učení
- 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?

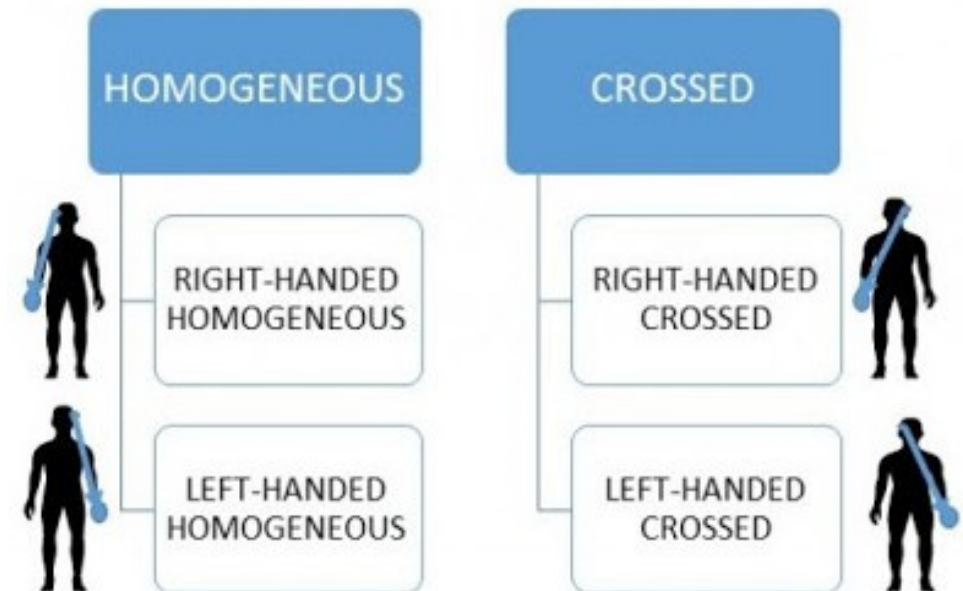
- **Zjistit příčinu**
 - Vrozená, či získaná? Co ji vyvolalo – jde o reakci na jinou osobu, aktuální tíživou situaci, neúspěch...?
- **Zjistit stupeň**
 - Silná, či slabá? Jednorázová, nebo se opakuje?
- **Použít hodící se copingové strategie**
 - Relaxace, práce s emocemi, asertivita, terapie, nácvik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

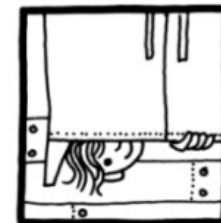
- Ve sportu **dáváme přednost dominantní končetině** při uchopování pálky, rakety, hokejky, uplatňuje se při střelbě zbraní, střelbě míčem na koš, odrazu nohou, kopání do míče...
 - Při činnostech prováděných oběma rukama **dominantní ruka provádí hlavní činnost**, nepreferovaná ruka spíše pomáhá – např. 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>„benzínové“ 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

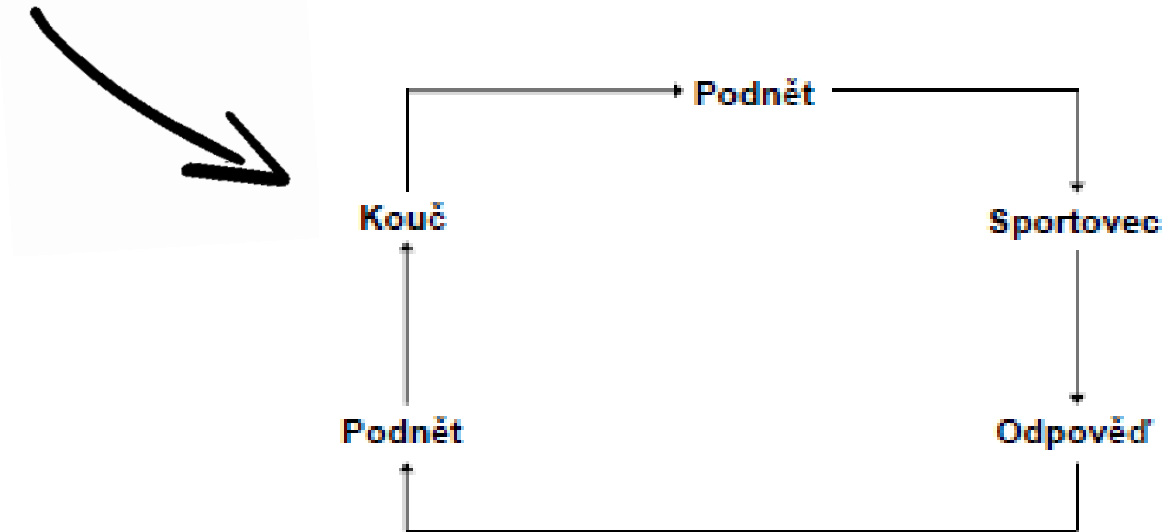
Šest psychologických doporučení

- 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

červená	žlutá	modrá	zelená
modrá	zelená	červená	žlutá
červená	žlutá	zelená	modrá
zelená	červená	žlutá	modrá
žlutá	modrá	zelená	červená
červená	modrá	zelená	žlutá

Děkuji za pozornost.

