



OSOBNOST sportovce

Typologie osobnosti

- **Typ** – *jedinec, skupina osob či subjektů spojených **společným** znakem, charakteristikou.*
- U mnoha lidí se projevuje ***jednota individuality a typu***



Temperamentové typologie

Kretschmerova konstituční typologie

- **vztah tělesné stavby a temperamentových vlastností**

Cyklothým - pyknik

- klidní humoristé, veselí mluvkové, požitkář milující své pohodlí. V patologii tendence k **bipolární afektivní poruše**

Schizotým - astenik

- **dvojí osobnost** - jedna na povrchu, druhá uvnitř
- **dva póly**: na jednom necitlivý, zdrženlivý, vážný, podivínští - na druhém hypersenzitivní, bázlivý, úzkostní, neklidní

Epitým - atletik

- stálost, stereotyp, malá fantazie, tuhost, nečekané výbuchy emocí



Typ pykniczny (pyknik)



Typ atletyczny (atletyk)



Typ asteniczny
(leptosomatyk, astenik)

Galénova typologie

- souvislost temperamentu se stavbou a činností těla

sangvinik (*sanguis – krev*) – čilý, veselý, společenský, nestálý

choleric (*cholé – žluč*) – rychlý, samostatný, dráždivý, vzteklý, citlivý (snadno se rozhněvá, ale i uklidní)

flegmatik (*flegma – hlen*) – klidný až lhostejný, netečný, pomalý

melancholik (*melaina cholé – černá žluč*) – vážný, svědomitý, zodpovědný, často bojácný, skleslý

Sangvinik v tréninku

- je třeba pořádná tréninková zátěž
- stačí krátká regenerační fáze, po ní krátký superkompenzační efekt
- nejsnáze trénovatelný typ, dobře snáší trénink
- potřebuje pořádné rozcvičení

Cholerik v tréninku

- stačí malá tréninková zátěž
- stačí krátká regenerační fáze, po ní krátký superkompenzační efekt
- vhodný pro vícefázový nepříliš intenzivní trénink, nesnáší monotonii
- hned jak začnou trénovat, stěžují si na únavu, není třeba na to brát příliš ohledy
- stačí krátké rozcvičení

Flegmatik v tréninku

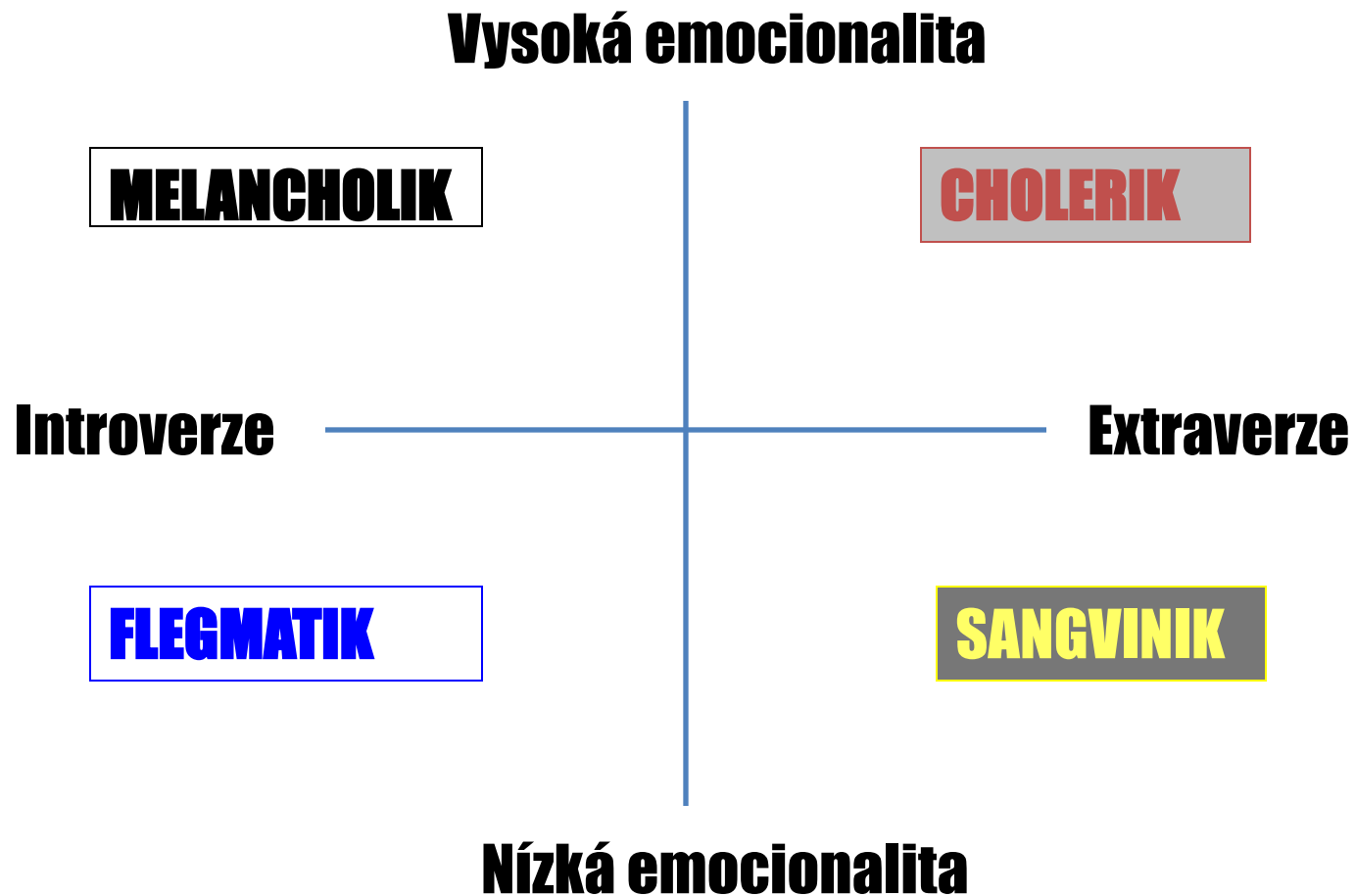
- je třeba pořádná tréninková zátěž
- je třeba dlouhá regenerační fáze, po ní delší superkompenzační efekt
- těžkopádní, vícefázový trénink nevede ke zvýšení výkonnosti, dobře snášejí tréninkovou monotonii
- nestěžují si, hodně snesou – hrozí přetrénování
- potřebuje pořádné rozcvičení

Melancholik v tréninku

- stačí malá tréninková zátěž
- je třeba dlouhá regenerační fáze, po ní dlouhý superkompenzační efekt
- citliví, elegantní sportovci, nepotřebují mnoho trénovat
- hned jak začnou trénovat, stěžují si na únavu, pozor na přetížení
- stačí krátké rozcvičení, ale ráno probudit!

Eysenckova typologie faktorová

<http://temperament.wladik.net/>



Cholerik

Vysoká emocionalita

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

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

→ **Extraverze**

Introverze



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

- opatrnost
- těžkopádnost
- pomalost
- nečitelnost,
- horší adaptibilita

Flegmatik

Nízká emocionalita

Extroverze

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

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

Nízká emocionalita

SANGVINIK

Melancholik

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

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

Vysoká emocionalita

Introverze



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 naladění
- nižší stabilita a vytrvalost

Introverze

Extraverze

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

- opatrnost
- pomalost
- nečitelnost
- horší adaptibilita

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

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

Nízká emocionalita

Jungova typologická soustava



- extraverze x introverze (temperament)
- ve společnosti I:E 1:3
- myšlení, cítění, čití, intuice (základní duševní funkce člověka)
- osm základních typů na základě kombinace temperamentu a funkcí

Rozšíření Jungovy typologie

- Test osobnosti vytvořený Katherine Briggsovou a její dcerou Isabel Myersovou (**Myers Briggs Type Indicator**)
- rozšiřuje Jungovu typologii funkcí a škálu extraverze - introverze přidáním další proměnné **Vnímání** (perceive) - **Usuzování** (judging).
- Typologie osobnosti MBTI vznikla rozšířením Obecných typů C. G. Junga (8 typů) na celkových **16 osobnostích typů**.

<http://testosobnosti.zarohem.cz/>