

# OSOBNOST SPORTOVCE



# Co je osobnost?

- Osobnost je soustava duševních vlastností, charakterizujících celistvou individualitu konkrétního člověka.
- Tvoří ji individuální spojení **biologických**, **psychologických** a **sociálních** aspektů každého jedince.
- Utváří se ve vztazích k sobě, ke druhým, vůči prostředí a společnosti.
- Relativně stálá.

# Co má vliv na změnu/vývoj osobnosti?

- Zkušenosti
- Vědomosti
- Hodnoty
- Zážitky
- Tělesné změny

# Není osobnost jako osobnost

- Psychologické versus laické pojetí osobnosti.

# Normální a duševně zdravá osobnost

1. *autoregulovanou*
2. *s adekvátními mentálními reprezentacemi*
3. *přizpůsobenou*
4. *individualizovanou*
5. *stabilizovaně integrovanou*

# Zdravá osobnost

**Hrát si**



**Pracovat**



**Milovat**



# PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI



## Se zabývá

- jak se od sebe lidé vzájemně liší a podobají ve svém chování a prožívání

## Vysvětluje

- proč tomu tak je

## Poskytuje nástroje k

- porozumění a ovlivňování lidského chování a prožívání

# Komplexnost jedince



**TĚLO**

(organismus)

**DUŠE**

(psychika)

**KONSTITUCE**

Genetické determinace

**OSOBNOST**

Sociální determinace



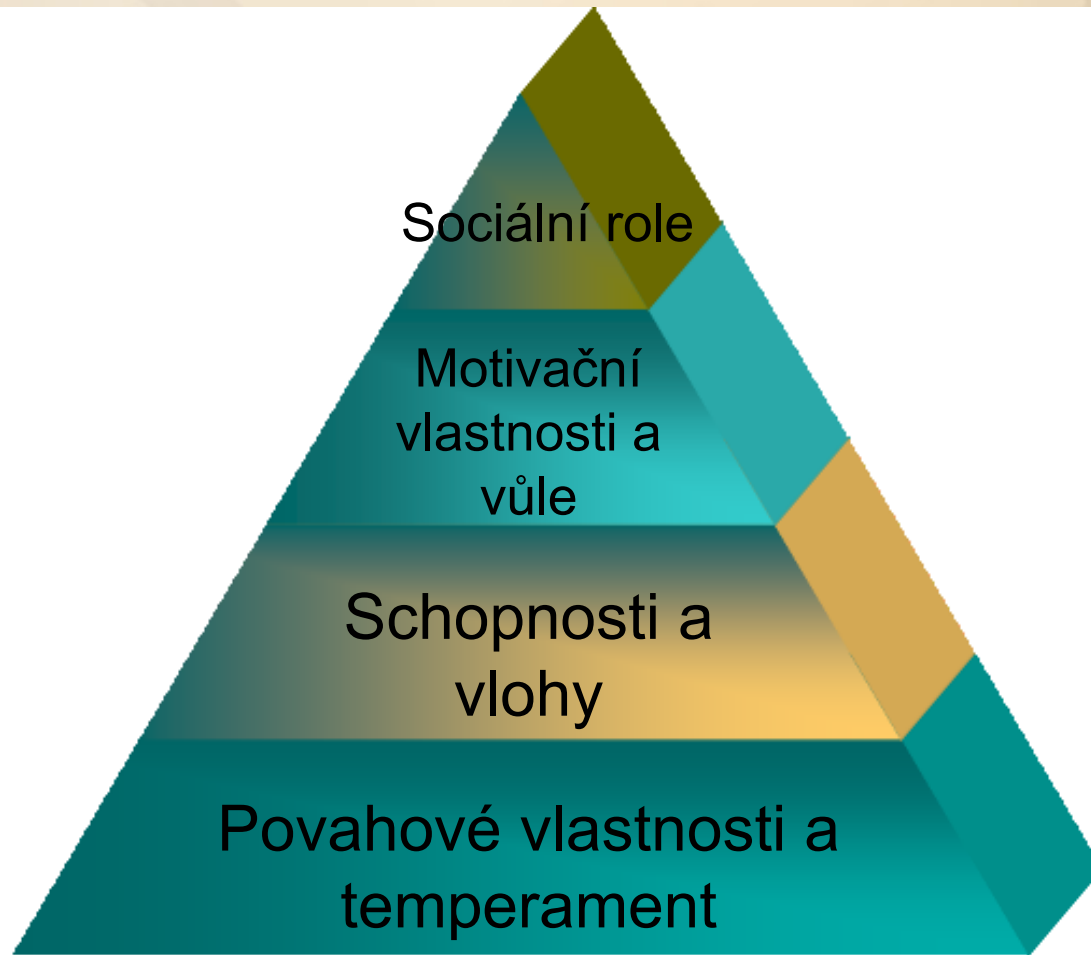
# Implicitní teorie osobnosti

- Každý máme více či méně jasně utvořený názor na povahu člověka.
- Tento názor si utváříme na základě zkušenosti a je ovlivněn (deformován) naší vlastní osobností.
- Sebepoznání, tedy důkladné poznání vlastní osobnosti je základem kvalitního poznávání druhých.

*Kdo zná druhé je chytrý, kdo zná sebe je moudrý.*

*Jak to, že vidíš třísku v oku svého bratra, ale trám ve vlastním oku nepozoruješ ?*

# Struktura osobnosti



# 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*

# Schopnosti

The slide features a light beige background with faint silhouettes of athletes in various poses. At the top, there is a grey horizontal bar with three yellow rectangular segments. The title 'Schopnosti' is centered at the top in a large, bold, black font.

- vlastnosti osobnosti, které jsou předpokladem k určité činnosti
- ukazatel kvality, rychlosti a snadnosti osvojení určitého výkonu u různých lidí za stejných vnějších podmínek
- vlohy jsou genetickým základem pro schopnosti, nadání, talent.

# Stupně schopností

- ***nadání*** – pozoruhodné až nadprůměrné výkony v určité oblasti činnosti
- ***talent*** – zvláště vysoce rozvinuté schopnosti, schopnost dosáhnout vynikajících výkonů v oboru
- ***genialita*** – mimořádně rozvinutý talent, umožňuje vytvářet vrcholná díla

# Rozlišení schopností

- **verbální** – schopnost chápat a vyjadřovat složité vztahy zprostředkované slovy
- **prostorová představivost** – orientace v prostoru, vizualizace
- **numerické** – schopnost operací s číselnými symboly
- **paměťové** – paměť krátkodobá a dlouhodobá
- **percepční pohotovost** – schopnost rychlého postřehu např. pro zrakově vnímané detaily
- **umělecké** – literární, hudební, výtvarné a dramatické schopnosti
- **psychomotorické** – psychomotorické (schopnost koordinovat dva a více současných pohybů)

Ve sportu především □ kondiční, koordinační, rychlost, síla, vytrvalost, obratnost.

# Intelligence

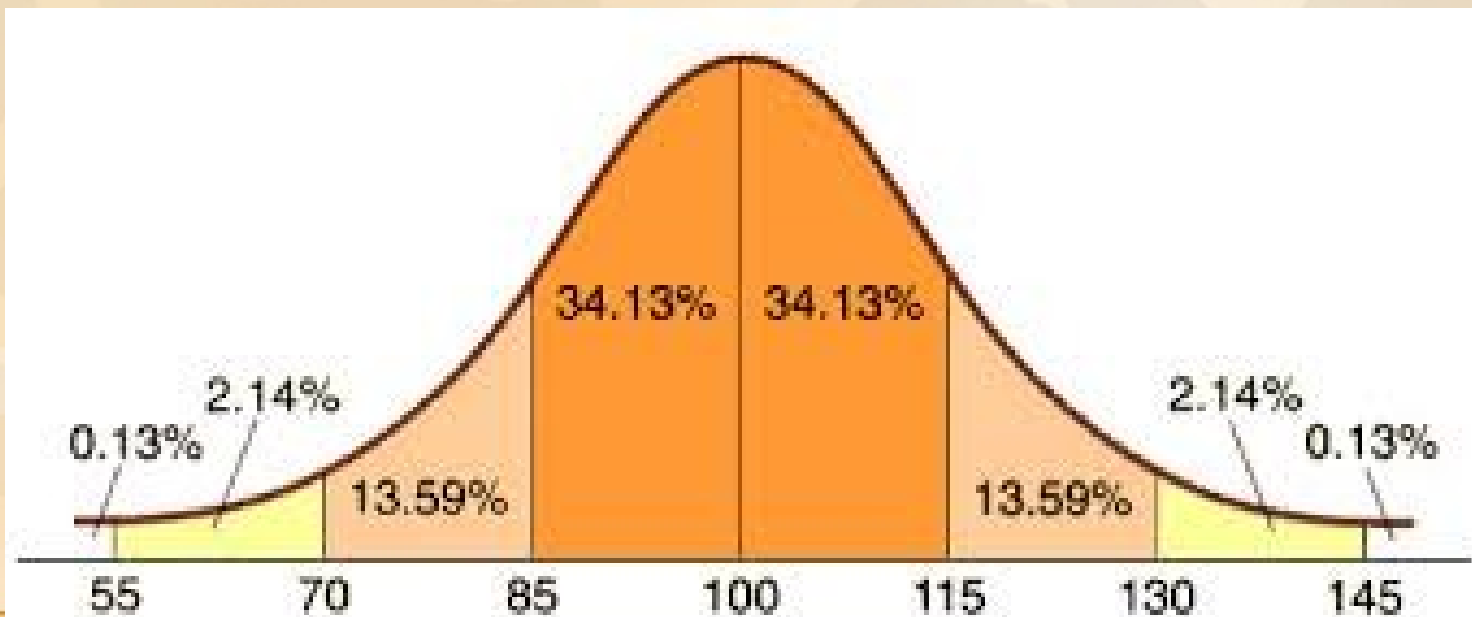
- určité kognitivní (poznávací) schopnosti, které umožňují řešit problémy, učit se, přizpůsobovat se, zobecňovat apod.

## druhy inteligence

- *fluidní* – vrozená, nezávislá na dřívějším učení, během lidského života se již nevyvíjí
- *krystalická* – založená na zkušenostech a vědomostech získaných učním a na schopnostech je využívat

# Intelligenční testy

- soubor úloh, které byly pečlivě vybrány a vyzkoušeny a jejichž výsledky byly statisticky zpracovány
- individuálně odlišná struktura inteligence je důvodem, proč každý člověk vyniká v něčem jiném
- inteligence se dělí na dvě části – verbální a neverbální





# Znaky emoční inteligence

- znalost vlastních emocí
- zvládnání emocí
- schopnost sám sebe motivovat
- schopnost vnímat emoce jiných lidí
- schopnost dobrých mezilidských vztahů
- svědomí – systém morální kontroly a autority, „vnitřní hlas“, který člověku říká, co je dobře a co je špatně

# Tvořivá osobnost

- má tvořivé a flexibilní myšlení
- vnímání a asociace tvořivé osoby směřují k menší všeobecnosti a typičnosti
- projevuje zájem o formu a eleganci, není svázána přesností a pečlivostí
- je intuitivní, psychicky náladová, má zájem o lidské jednání
- je otevřená, vnímavá, nachází zalíbení v nových přístupech
- je esteticky, emocionálně a sociálně citlivá

# OSOBNOST SPORTOVCE

Zabývá se sportovní personologie:

## 2 oblasti zkoumání:

- jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka
- jak osobnostní vlastnosti ovlivňují sportovní výsledky

oboustranný vztah: osobnost ↔ průběh a výsledky sportovní činnosti

# Osobnost sportovce?

- „osobnost sportovce“ = nepřípustné zjednodušení!
- Každý člověk je jedinečnou osobností. Vrcholoví sportovci nejsou stejní, každý z nich je jedinečnou kombinací různých předností a nedostatků!
- „Sportovní = motorický či fyziologický“ talent nestačí.

”

# Osobní charakteristiky dobrého sportovce

- zvýšená dominance
- charakter a motivace
- tendence být dobře hodnocen okolím, dosahovat výkonů, houževnatost v řešení problémů, tendence být efektivní
- vyšší sociabilita
- způsob sociální komunikace
- emoční stálost
- senzomotorické schopnosti
- sociální role sportovce

# **Psychologické charakteristiky odlišující výborné od průměrných**

- Kanadští olympionici (Orlick & Partington, 1998)
- mentální příprava významně předpověděla umístění na OH (ne fyzická či technická)
- zaměření na psychologické DOVEDNOSTI
- **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ**  
ZÁVAZEK A SEBEDŮVĚRA + PLÁNOVÁNÍ CÍLŮ

# Poznávání osobnosti sportovce

- základ dlouhodobého úspěšného tréninkového vedení

- Jak?

Sledujeme jeho chování...

**INTUITIVNÍ DIAGNOSTIKA**



- čeho jste si na něm všimli na první pohled?
- jak na vás působí, jaký z něj máte pocit?
- proč se takhle naštvaně tváří?
- je to dobrý brankář? proč myslíte?
- co vám na něm tak trochu vadí?



# Chyby při hodnocení druhých

- chyby standardní
- chyby situační
- chyba mírnosti a shovívavosti
- uplatnění kontrastu hodnocení
- projekce
- první dojem a haló efekt
- submisivita
- posuzovací stereotypy

# Závěr

The slide features a light beige background with a subtle pattern of silhouettes for various sports: a basketball player, a skateboarder, a person on a surfboard, and a person on a bicycle. A horizontal grey bar with three yellow segments is positioned below the title.

- individualizace tréninku
- rozvoj celé osobnosti sportovce
- rozvoj volných a morálních vlastností
- osobní příklad v tréninku mládeže!