

# Osobnost sportovce

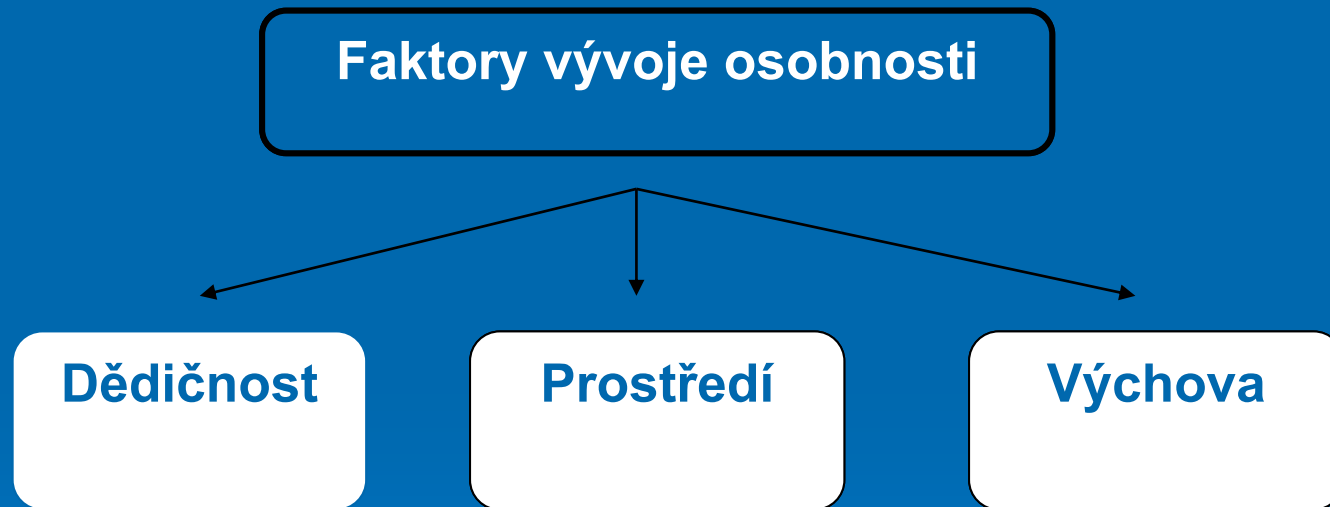
## **OSOBNOST:**

individuální jednota člověka, syntéza dědičného s tím co člověk v průběhu života získává

## **VLASTNOSTI OSOBNOSTI SPORTOVCE:**

jsou vnitřními a všeobecnými podmínkami jeho duševní činnosti a chování. Ukazují jaký sportovec je a jak se pravděpodobně bude chovat v různých situacích.

# Faktory vývoje osobnosti



# Dědičnost

- **Dědičnost:** faktor vnitřní, endogenní)

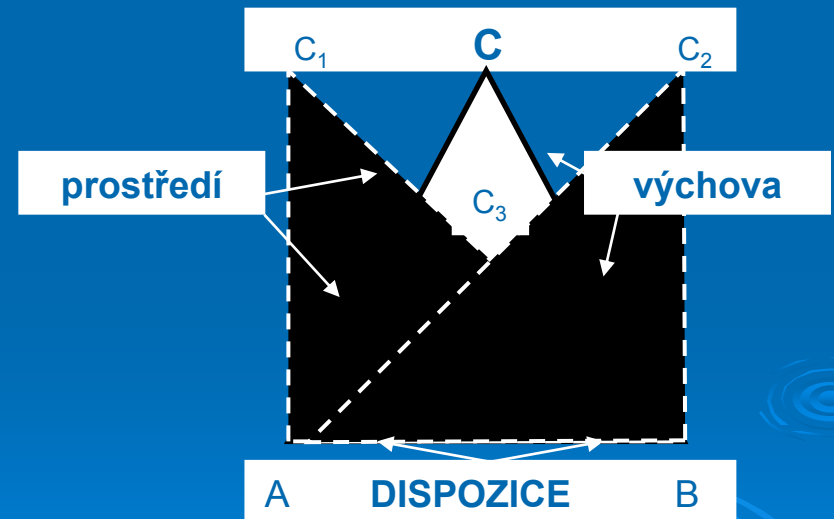
Je tendence organismu předávat znaky z rodičů na potomky.

*Dědí se:*

**Fyzické znaky** (výška, stavba těla, barva kůže vlasů, krevní skupina apod., nověji i krevní tlak, pocení, způsob dýchání...).

**Motorické znaky** (dispozice k provádění pohybů, pohybové schopnosti, předpoklady k rozvoji talentu).

- ABC – optimální výsledek;
- ABC3 – nerozvinuté dispozice, disharmonický vývoj
- ABC1 – "dítě ulice"
- ABC2 – "poslušný jedinec"



# Dědičnost - TEMPERAMENT

*citová vzrušivost, síla psychických jevů, impulsivnost...:*

- silně dědičně podmíněn, prochází však určitým vývojem. *Projevuje se v prudkosti reakcí, rychlosti postřehu, pohotovosti a rychlosti myšlenkových pochodů.*
- *Cholerik* (silný, nevyrovnaný, vzrušivý...)
- *Melancholik* (slabý, a pomalý...)
- *Sangvinik* (silný a vyrovnaný...)
- *Flegmatik* (silný, vyrovnaný a pomalý...)

# Dědičnost

## - *Schopnosti*

dědí se dispozice k rozvoji schopností (intelektových, percepčních, motorických).

➤ *Talent (nadání)* se projevuje rychlým a snadným zvládnutím vědomostí a dovedností.

- *Charakter* (př. vytrvalost, energie, rozhodnost...)

= souhrn podstatných vlastností osobnosti (není plně zděděný, ale mají určitý dědičný základ).

Je zde těžké odlišit vliv prostředí a výchovy. Charakteru nelze ovšem i plně naučit, jedinec musí sám někam dospět.

# Prostředí

souhrn všech vnějších vlivů, životní podmínky + sociální vlivy

Závažnou roli zde hraje **socializace** ("vrůstání do společnosti"). Hlavním mechanismem socializace je komunikace.

# Výchova

**záměrné, cílevědomé, plánovité působení**  
*(výchova patří k vnějším vlivům)*

**Výchova je v častém rozporu s vlivy prostředí i dědičnosti. Úkolem výchovy je stimulovat rozvoj vloh, schopností a vlastností osobnosti.**

Důležitou hodnotou pro život je i vytváření pozitivního vztahu k pohybové činnosti.

# Faktory vývoje - shrnutí

- Na významnost faktorů je nutno pohlížet realisticky (*vyloučit nereálné přeceňování výchovy*).
- Dochází k prolínání všech faktorů
- Cílem sportovní výchovy je aby výchova působila nejsilněji a měla rozhodující vliv.



# Období vývoje

- časová období, do nichž se kumulují charakteristické znaky tělesného, mentálního, emocionálního, sociálního a pohybového vývoje člověka.



## Období mladšího školního věku (6-11 let)

- Tělesný a pohybový vývoj: *Osifikace kostí není ještě ukončena* (pozor na sílové cvičení). *Rovnoměrně vzrůstá celková výkonnost.* Obliba přirozených činností. Pohyb je pro ně potěšením. **Rychlý rozvoj: rychlosti, obratnosti.** Různou úroveň mají síla a vytrvalost.
- Sociální a emocionální vývoj: velký vliv vstupu dítěte do školy. **Důležité období socializace.** Obliba soutěží, druží se do malých skupinek (s utajenou a podivuhodnou symbolikou), kamarádství.

# Období mladšího školního věku (6-11 let)

- **Rozumový vývoj**: dítě je psychicky i fyzicky připraveno k osvojování vědomostí i dovedností. Schopnost abstrakce ještě malá. Rozvíjí se paměť i představivost, vývoj myšlení se začíná **stadiem konkrétních operací**. **Vlastnosti osobnosti nejsou plně ustáleny.**
- **Souhrn**: Vývoj dítěte je po všech stránkách rovnoměrný. Děti jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, vhodná doba na výchovu od spontánnosti k systematické sportovní přípravě, osvojování morálních norem, hygieny, pravidelnosti, abstraktního myšlení....

## Období staršího školního věku (11 - 15 let)

- **Tělesný a pohybový vývoj:** výrazná změna růstu (výška, hmotnost), výrazná činnost žláz s vnitřní sekrecí. Rozvoj pohybových schopností pokračuje, ale je ovlivněn celkovou vývojovou *nerovnoměrností*, která se projevuje především *v obratnosti*.
- **Sociální a emocionální vývoj:** vytvořena nová sociální situace (snaha o odlišení, uzavírání se do sebe, vyhýbání se sociálním kontaktům, možná i zvýšená agresivita). Snaha o stálou změnu. Výrazně se prohlubuje citová sféra.

## Období staršího školního věku (11 - 15 let)

- **Rozumový vývoj**: pokračuje k celkové mentální zralosti, roste schopnost porozumět racionálnímu zdůvodňování, rozvoj abstraktního myšlení. Vznik intelektuálních zálib.
- **Souhrn**: Formuje se **vztah ke sportu** jako ke činnosti, která jim může přinést silné uspokojení. Výchovné zásahy pedagoga omezovat na nejnutnější míru. Fixace na sportovní činnost umožňuje **překlenout toto rozporuplné stádium**.

## Adolescence (15 – 18, 20 let)

- Tělesný a pohybový vývoj: Dosažení plného rozvoje výkonnosti srdce, plic, zesílení kostí a šlach, přírůstek svalstva. Rozvoj všech pohybových schopností, zvláště rychlosti a obratnosti, později síly a postupně i vytrvalosti.
- Sociální a emocionální vývoj: Potíže spíše v psychice (ani dítě ani dospělý). Touhu po prosazení se je možno využít i ve sportu. Smysl pro pravdu, svobodu, čest, právo a spravedlnost bývá vyhraněně nekompromisní.

## Adolescence (15 – 18, 20 let)

- Rozumový vývoj: Plný rozvoj abstraktního myšlení, logického uvažování, analýzy a syntézy, chápání pojmů.
- Souhrn: Obtíže především s chlapci...  
Nepůsobí formální autorita, imponuje vzdělaná, společensky a kulturně činná. Nutný je pedagogický takt s přiměřenou tolerancí. Období začátku vrcholných sportovních výkonů.

## Období dospělosti – preakné (20 – 30 let)

- Tělesný a pohybový vývoj: Období ukončení tělesného rozvoje. Růst pokračuje jen výjimečně, zvyšuje se hmotnost, přibývání objemu svalstva, ale i tuku. Desetiletí síly, energie, svěžesti. Dosahování vrcholných výkonů.
- Sociální a emocionální vývoj: Na začátku období stále ještě častá sociální závislost (ke konci období již nezávislost). V citové oblasti přechod od lehkomyšlnosti k uvážlivějšímu a opatrnějšímu chování. Vliv zkušeností.



## Období dospělosti – preakné (20 – 30 let)

- Rozumový vývoj: Vývoj předpokladů k intelektuální činnosti ukončen. Změny především ve větším propojení s realitou života.
- Souhrn: Ovlivňování dospělých sportovců je již omezenější. Vývoj osobnosti ukončen-stabilizovaná osobnost. Nutno přihlížet k názorům a zkušenostem sportovců.

# SENZITIVNÍ OBDOBÍ

- **chápeme jako časové úseky, ve kterých registrujeme zvýšenou vnímavost subjektu vůči podmínkám z vnějšího prostředí**
- **Obecné stanovení senzitivních období pro rozvoj dílčích motorických schopností je obtížné (rozdílný průběh a tempo ontogenetických změn, rozdílné genetické vlohy i odlišnost působení vnějšího prostředí). Existují jedinci akcelerovaní, normativní i retardovaní.**
- **Stanovení senzitivních období (obrázek) považujeme za orientační a pravděpodobnostní.**

Obrázek – Senzitivní období pohybových schopností (Hirtz, 1982 & Winter, 1984)

<i>Pohybová schopnost</i>	<b>SENZITIVNÍ OBDOBÍ</b>														<i>Nástup</i>														
Aerobní vytrvalost															Nevyhraněný														
Rychlostně silové s. (anaerobní)															Pozdní														
Staticko silová (max.)															Pozdní														
Silová vytrvalost															Pozdní														
Prostorová orientace															Pozdní														
Pohyblivost															Pozdní														
Akční a běžecká rychlost															Střední														
Rychlostně silová s.															Střední														
Rovnováha															Střední														
Kinesteticko – diferenciacní s.															Raný														
Reakční a frekvenční rychlost															Raný														
Obratnostně koordinační s.															Raný														
<b>Věk:</b>															6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

<i>Pohybová schopnost</i>	<b>SENZITIVNÍ OBDOBÍ</b>														<i>Nástup</i>													
<b>Aerobní vytrvalost</b>															<b>Nevyhraněný</b>													
<b>Rychlostně silové s. (anaerobní)</b>															<b>Pozdní</b>													
<b>Staticko silová (max.)</b>																												
<b>Silová vytrvalost</b>																												
<b>Prostorová orientace</b>															<b>Střední</b>													
<b>Pohyblivost</b>																												
<b>Akční a běžecká rychlost</b>																												
<b>Rychlostně silová s.</b>																												
<b>Rovnováha</b>																												
<b>Kinesteticko – diferenciacní s.</b>															<b>Raný</b>													
<b>Reakční a frekvenční rychlost</b>																												
<b>Obratnostně koordinační s.</b>																												
<b>Věk:</b>																6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18