

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



OSOBNOSTNÍ TYPOLOGIE HRÁČEK
SOFTBALLU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha, září 2007

Kateřina Soušková

Název diplomové práce:

**OSOBNOSTNÍ TYPOLOGIE HRÁČEK
SOFTBALLU**

Vedoucí práce

PhDr. Vladimír Süß, Ph.D.

Zpracovala

Kateřina Soušková

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a veškerou použitou literaturu a materiály uvádím v citacích, odkazech nebo seznamu literatury na konci této práce.

Praha, 7. září 2007

Kateřina Soušková
Kateřina Soušková

Chtěla bych poděkovat vedoucímu diplomové práce PhDr. Vladimíru Süssovi, Ph.D. za jeho pomoc, čas, rady, podporu a trpělivost. Také chci vyjádřit poděkování všem hráčkám, které byly ochotny mi pomoci s vyplňováním dotazníků. Taktéž děkuji rodině a přátelům za podporu. Bez pomoci těchto lidí by tato práce nemohla vzniknout. Děkuji.

ABSTRAKT

Název práce:

Osobnostní typologie hráček softballu

Anglický název:

Personal typology of softball players

Cíl práce:

Cílem diplomové práce je ukázat na temperamentové vlastnosti u vrcholových hráček softballu a zjistit zda se temperament u hráček v závislosti na postu v obraně významně liší.

Metoda:

Pro výzkum byla použita zkrácená verze Eysenckova osobnostního dotazníku EPQ – R. Bylo vyšetřeno 87 hráček 1. české softballové ligy.

Výsledky:

Podle výsledků se dá říci, že hráčky na stejných postech mají stejný temperament, resp. většina hráček na jednotlivých postech se v temperamentu shoduje. Výsledky také ukazují, že se na všech postech objevuje nejčastěji jeden typ temperamentu a tím je stabilní extravert - sangvinik. 2,

Klíčová slova: temperament, osobnost, softball, post.

OBSAH

1. Úvod.....	7
2. Teoretická východiska.....	9
2.1 Charakteristika softballu.....	9
2.2 Herní dovednosti v softballu.....	10
2.3 Charakteristika jednotlivých postů.....	11
2.3.1 Nadhazovač.....	12
2.3.2 Zadák.....	13
2.3.3 První metař.....	14
2.3.4 Druhý metař.....	14
2.3.5 Třetí metař.....	15
2.3.6 Spojka.....	16
2.3.7 Vnější polaři.....	16
2.3.8 Princip obrany.....	17
2.4 Psychologická typologie sportů.....	19
2.5 Faktory ovlivňující sportovní výkon.....	21
2.6 Osobnost.....	28
2.6.1 Osobnost ve sportu.....	28
2.6.2 Struktura osobnosti.....	30
2.7 Temperament.....	37
2.7.1 Klasické vymezení temperamentu.....	38
2.7.2 Typy osobnosti v systému C. G. Junga.....	41
2.7.3 Typologie podle I. P. Pavlova.....	41
2.7.4 Temperament ve sportu.....	42
2.7.5 Způsoby měření temperamentu.....	45
2.7.6 Studie a diplomové práce.....	46
3. Cíle a úkoly práce.....	50
3.1 Cíle.....	50
3.2 Úkoly.....	50
3.3 Hypotézy.....	50
4. Metodologie práce.....	51
4.1 Charakter výzkumu.....	51
4.2 Sledovaný soubor.....	51
4.3 Výzkumné metody.....	51
4.4 Zpracování.....	54
5. Výsledky.....	55
6. Diskuse.....	62
7. Závěr.....	64
8. Bibliografické citace.....	65

1. Úvod

Už jako malá jsem pozorovala, jak lidé kolem mě hrají různé hry, sledovala jsem v televizi olympijské hry a různé další sporty ať už kolektivní nebo individuální. Líbila se mi atletika i gymnastika, ale vůbec nejradši jsem sledovala sportovní hry. Později jsem některé z nich hrála a i dnes se k nim ráda vracím. Líbí se mi na nich, že nabízejí chvíle radosti, zábavy, ale i napětí, vzrušení a hlavně prožitek, který je neodmyslitelnou součástí každé hry. Právě prožitek může znamenat pro hráče výhru, i když jeho tým zrovna nevyhrává. Sportovní hry jsou cenným prostředkem k získávání nových zkušeností a rozvíjejí člověka v mnoha oblastech. Pomáhají mu pracovat na jeho slabých stránkách a rozvíjet jeho přednosti, což není myšleno pouze z hlediska herních činností.

Podle mého názoru je pro trenéra velmi důležité znát temperament svých svěřenců, protože každý z nás se rodí s jinými vlastnostmi a to vše se projevuje i ve sportu a sportovních hrách. Pokud se trenér vyzná v povahových vlastnostech, tak ví, že na každý povahový typ platí něco trošku jiného. A pokud se v této problematice zorientuje, tak těchto znalostí může využít nejenom při tréninku, ale i při samotné hře. A mnohdy mu to může pomoci vyřešit i různé spory, které mezi jednotlivými hráči (ale i mezi trenérem a hráčem) mohou vzniknout. Dá se říci, že zorientování se v typologii sportovců je základním předpokladem individuálního přístupu k jednotlivcům. Samozřejmě nezbytnou součástí tohoto procesu poznání je i to, že by trenér měl znát svůj vlastní povahový profil a vědět, jak reaguje na určité situace on sám.

Z vlastní zkušenosti vím, že i mírná znalost této problematiky může velmi usnadnit komunikaci i např. v rodině, tak proč ne ve sportovním týmu.

V jedné knížce, která se zabývá osobnostními profily, jsem našla myšlenku, která mě zaujala a myslím, že přesně vystihuje můj pohled na individualizaci. „Ani dva z nás nejsou stejní. Kdybychom byli všichni k nerozeznání si podobní jako vajíčka na kartonu, mohla by nás zahřívát obří matka slepice a přes noc nás vychovat na stejně zručné slepičky a stejně bojovné kohoutky, jenže my jsme každý jiný. Každý z nás se narodí s jinou dávkou silných i slabých stránek a neexistuje žádné kouzelné zaříkadlo, které by z nás udělalo zázraky“ (Littauerová, 1997 s 9).

Co myslíte, nebyla by to nuda, kdybychom byli všichni stejní? Myslím si, že tím, že každý člověk je něčím výjimečný, má možnost obohatit životy ostatních svým vlastním způsobem. Představme si diskusi, kde by všichni měli stejný názor, to by se

ani nedalo nazývat diskusí. Takže buďme rádi, že každý člověk je jiný a že máme různé názory a pohledy na svět, tím je náš život pestřejší a zajímavější.

Název mojí diplomové práce „Osobnostní typologie hráček softballu“ přesně vystihuje to, čím se chci zabývat.

Toto téma jsem si vybrala hned z několika důvodů. Jedním z důvodů je již můj zmíněný zájem o sport, zejména o softball, který jsem hrála téměř 4 roky. Sice na nejnižší výkonnostní úrovni, ale za tu dobu jsem si tento sport velmi oblíbila. Dalším důvodem je pokusit se odhalit tajemství, které skrývají jednotlivé posty. V čem se liší hráčky na těchto postech a jaký vliv na výběr postu má jejich temperament. Předpokládám, že na různých postech hrají hráčky s odlišným typem temperamentu. Tuto domněnku bych si ráda potvrdila nebo vyvrátila.

Věřím, že mi tato diplomová práce nabídne možnost využít znalostí jak ze sportu tak z oblasti psychologie, které jsem získala při studiu mé studijní kombinace tělesná výchova a psychologie. Myslím si, že k sobě tělesno a duševno neodmyslitelně patří, a z toho důvodu jsem se rozhodla pro studium tohoto oboru.

Sportovní činnosti je věnována stále větší pozornost a měli bychom si uvědomit, že tyto aktivity kladně ovlivňují životy lidí ať už v oblasti somatické tak psychické.

O sportu a temperamentu toho nebylo zatím mnoho napsáno a doufám, že tato práce pomůže rozšířit obzory nejenom trenérům, ale i samotným hráčům různých sportovních her.

2. Teoretická východiska

2.1 Charakteristika softballu

Softball patří mezi tradiční pálkovací hry. Vznikl začátkem minulého století na základě úprav pravidel baseballu. Spolu s ním je postaven na stejných principech. Ale v různých detailech se odlišuje. Během mnohaleté historie se tato pálkovací hra rozšířila téměř po celém světě a stala se velmi populární. Hraje se nejen v Americe, ale i v Asii, Austrálii a v Evropě. Softball byl také zařazen do programu Olympijských her.

Softball hrají muži i ženy. Jedná se o týmovou sportovní hru, která je závislá jak na individuálních výkonech hráčů, tak na jejich vzájemné spolupráci. Každý hráč musí ovládat různé herní činnosti, kterých není mnoho, ale je potřeba je zvládat perfektně (např. odpalování, rychlý běh, chytání a házení).

Softball hrají dva týmy o devíti hráčích. Tyto týmy se střídají ve hře v útoku (na pálce) a v obraně (v poli). V útoku se snaží získat co nejvíce bodů a v obraně se snaží dovoleným způsobem zamezit postupu soupeřů, znemožnit jim bodování a vyřadit (vyautovat) je (Süss, 2003).

Softball se hraje už od nízkého věku. Často je ho vidět už i ve školách v rámci hodin tělesné výchovy, i když třeba jen v jeho různých obměnách. V tělovýchově je považován za velmi cennou hru, která vyžaduje a dále rozvíjí obratnost, rychlost, sílu, specifickou vytrvalost, koncentraci a schopnost rychle uvažovat a jednat.

2.2 Herní dovednosti v softballu

U hráčů softballu můžeme rozdělit herní dovednosti na útočné a obranné. V této práci se chceme zabývat hlavně obrannými dovednostmi, ale jelikož nedílnou součástí softballu je i hra v útoku, tak se alespoň krátce zmíníme o dovednostech útočných.

Útočné dovednosti využije každý hráč na pálce, proto by se neměly zanedbávat a každý hráč by je měl ovládat. Nedá se říci, která z nich je nejdůležitější, každá z nich je ve hře potřebná. Hlavním cílem hry v útoku je získání bodů.

Mezi tyto dovednosti patří (Süss, 2003):

- základní a přípravný postoj před odpalem,
- odpalování,
- sebeobětování či útočná ulejkva,
- slajdování,
- běhání po metách, jejich kradení.

Obranné dovednosti by samozřejmě měl zvládat také každý hráč, ale na rozdíl od útočných nejsou identické pro všechny hráče ve hře. Je to z toho důvodu, že jednotlivé posty vyžadují různé herní činnosti, resp. některé jsou na určitých postech důležitější než na jiných. Všichni hráči by se měli naučit hrát na všech postech, protože se může naskytnout situace, kdy to bude nezbytné. Obranné dovednosti by měly zabránit získání bodů na straně soupeře.

Mezi obranné herní dovednosti podle Süsse (2003) patří např.:

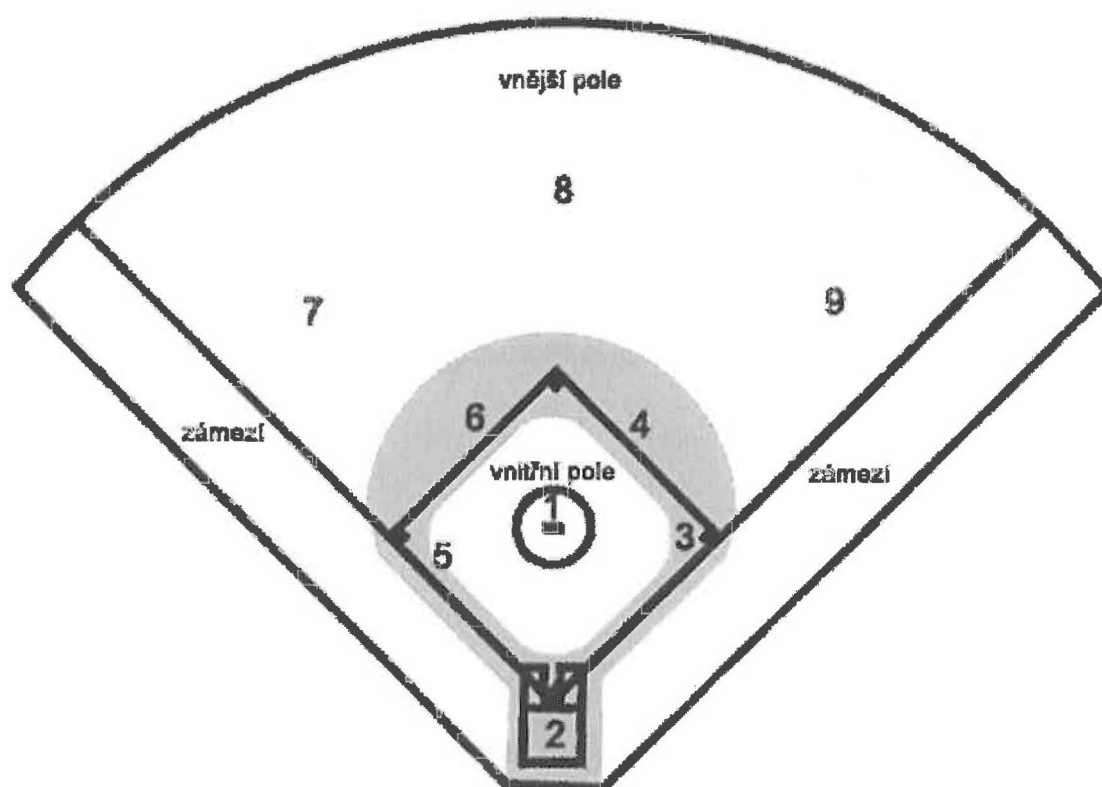
- střeh - střehový postoj, start ze střehového postoje,
- chytání míče - chytání příhozu, chytání odpalu po zemi, chytání se zakleknutím, chytání odpalu v letu,
- hody - hod vrchním obloukem, hod stranou, hod spodním obloukem, hod v kleku, hod pod rukou, bekhend flip, hod zápěstím,
- zabíhání,
- tečování, atd.

V následující kapitole probereme jednotlivé posty a s nimi související dovednosti a činnosti, které hráči musí zvládat.

2.3 Charakteristika jednotlivých postů

Pro přehlednost uvádíme následující obrázek, ve kterém je znázorněno rozestavení jednotlivých hráčů v poli. Hráči se rozdělují na vnitřní a vnější polaře.

Obr. 1. *Sofballové hřiště a rozestavení hráčů v poli* (upraveno podle Sparky's BLOG, 2007) LEGENDA: vnitřní polaři: 1 – nadhazovač, 2 – zadák, 3 – první metař, 4- druhý metař, 5 – třetí metař, 6 – spojka; vnější polaři: 7 – levý polař, 8 – střední polař, 9 – pravý polař



Mezi několik základních dovedností, které se dají použít na všech postech obrany, patří (Waage, 2002):

- tečování běžce na metě - správná technika, jak se dotknout přibíhajícího hráče, a tím zamezit riziku zranění ze srážky,
- tečování běžce mezi metami - správný způsob, jak se dotknout běžce mezi metami,

- chytání míčů v letu blízko plotu - správný způsob, jak chytit míč v letu blízko plotu a dodržování určitých bezpečnostních zásad,
- zastínění očí při chytání míče - způsoby, jak se chránit před slunečním svitem.

Je mnoho dalších specifických dovedností a povinností, které je třeba se naučit a plnit na každém postu zvlášť.

2.3.1 Nadhazovač

Role nadhazovače je velmi důležitá, dá se říci, že je jednou z ústředních postav hry. Nadhazovač má jednu z důležitých základních funkcí, bez které by se hra jako taková nemohla obejít, a to je nadhazování. Se špatným nadhazovačem lze jen velmi těžko vyhrát zápas (Knobloch, 1987).

Ale nejenom nadhazování je úkolem nadhazovače, má několik dalších povinností ve hře (Süss, 2003):

- chytání ulejek (míč trefený bez švihů),
- dvojaut (rozehra v obraně, kdy bránící družstvo získá dvaauty),
- komunikace se spoluhráči při odpalech do vzduchu a po zemi,
- krytí domácích metů při PB (passball - nadhoz nechycený zadákem) nebo WB (wild pitch - nechytatelný nadhoz),
- chytání odpalů po zemi,
- zabíhání domácích nebo třetích metů,
- tečování/autování běžce mezi metami,
- úmyslné mety zdarma,
- pitch out (úmyslné nadhození míče mimo strike zónu tak, aby jej pálkař nemohl odpálit a zadákovi se co nejlépe zpracovával),
- chytání odpalů do vzduchu.

Z toho vyplývá, že nadhazovač má ve hře mnoho úloh, nejenom že se musí plně koncentrovat na nadhoz, který není pokaždé stejný a odvíjí se od momentální situace ve hře. Nadhazovač musí umět zvládat i další činnosti, které ke hře patří. Měl by mít dobrou koordinaci pohybů a smysl pro rytmus. Musí umět přijmout rozhodnutí od zadáka, který mu pomocí signalizace sděluje, co se bude hrát.

U nadhazovače nelze přehlížet jen k fyzické zdatnosti, ale i k některým jeho vlastnostem. Měl by být ctizádostivý, trpělivý a ochotný tvrdě trénovat. Měl by být schopen přijímat rady i kritiku a umět je uplatnit v tréninku i ve hře. Je pro něho

důležitá schopnost soustředit se a překonat stresové situace utkání (např. nepříznivé výroky rozhodčích, provokace diváků a protihráčů) – tedy oprostít se od vnějších vlivů a plně se soustředit na hru, zejména na nadhoz, protože kvalitní nadhoz dodává sebedůvěru celému týmu. Stejně jako hráči v jiné týmové hře by ani nadhazovači v softballu neměl chybět smysl pro kolektiv a týmovou spolupráci a měl by mít zdravé sebevědomí (Knobloch, 1987).

** vylah do i po oclahen
postky ?*

2.3.2 Zadák

Zadák je důležitou součástí celé obranné hry. Kromě toho, že tvoří klíčovou dvojici s nadhazovačem, má mnoho dalších úkolů. Jeho hlavní funkce není pouze chytat nadhozy, ale také musí určovat jejich výběr a umístění tak, aby byly co nejefektivnější pro danou situaci a typ pálkaře. Řídí všechny polaře a rozhoduje, na kterou metu přihrávat v nerozhodných situacích. Měl by být nebojácný a typ, který snese bolestivé rány jak míčem tak při střetu se soupeřovými běžci (Süss, 2003).

Mezi hlavní činnosti zadáka patří (Waage, 2002):

- komunikace pomocí signálů (signalizuje nadhazovači i polařům typ nadhozu, lokalizaci nadhozu, výběr rychlosti nadhozu, určení zvláštní obranné hry),
- chytání míče (zejména chytání nadhozů a příhozů na domácí metu),
- blokování špatných nadhozů (zadržení míče před sebou i při špatných nadhozech),
- házení (zejména na druhou a třetí metu proti krádeži); jeho ruka musí být silná, aby byl hod rychlý a přesný,
- tečování/autování běžce na domácí metě nebo mezi metami,
- chytání míčů v letu (hlavně krátké odpaly do vzduchu),

Dále je úkolem zadáka (Süss, 2003):

- chytání ulejek (míč trefený bez švihů),
- pick off (příhoz na metu, u které stojí běžec, za účelem jeho vyautování),
- řízení odřezávání příhozů (cut off – polaři se snaží zamezit postupu více běžců na metách),
- hody od sítě po WP (wild pitch - nechytatelný nadhoz) nebo PB (passball - nadhoz nechycený zadákem),
- zabíhání první mety.

To znamená, že u zadáka je kladen důraz na postřeh, rychlost, ale na jinou než u ostatních hráčů ve vnitřním poli. Musí mít rychlou schopnost rozhodovat a zpracovat míč, umět nést odpovědnost, reagovat na změnu situace a mít rychlé reakce.

Zádák by měl být vůdcovský typ hráče s přirozenou autoritou a dobrou pamětí na schopnosti pálkařů a hlavně by měl umět využít jejich slabin. Měl by být zodpovědný, umět reagovat na náladu v družstvu a umět spoluhráče povzbudit, když se hra nedaří. Jako jediný má přehled o celém hřišti a staví hráče na správná místa v poli (Knobloch, 1987).

2.3.3 První metař

Nejdůležitější je pro hráče na první metě schopnost chytat míč a být v kontaktu s metou. Důležité je postavení, pohotová práce nohou a dobrá práce s rukavicí. (Waage, 2002) Mezi další úkoly prvního metaře patří (Süss, 2003):

- chytání ulejek (míč trefený bez švihu),
- komunikace se spoluhráči při odpalech do vzduchu a po zemi,
- chytání špatných příhozů na první metě,
- dvojaut (rozehra v obraně, kdy bránící družstvo získá dvaauty),
- chytání odpalů u ohrazení,
- odřezávání příhozů (cut off – snaha zamezit postupu více běžců na metách),
- autování běžců mezi metami,
- autování běžce na první metě.

Oproti ostatním polařům nemusí první metař vynikat rychlostí. Na této pozici většinou hrají starší a zkušenější hráči. Nejvhodnější jsou vysocí hráči a leváci, protože kryjí větší prostor. Měl by vynikat v obratnosti, v jistotě chytání míče ve všech možných pozicích a v rychlém myšlení. Musí mít dobrý zrak a reflexy, protože stojí blíže k pálkaři než např. spojka a druhý metař (Knobloch, 1987).

2.3.4 Druhý metař

Druhá meta patří ke klíčovým pozicím v obraně. Vyžaduje rychlé reflexy, rychlé uvažování a hbitost. Nejvíce míčů po zemi je totiž odpáleno do středu hřiště (Waage, 2002).

Podle Süsse (2003) patří mezi další herní činnosti druhého metaře:

- zabíhání příhozů od domácí mety,
- krytí druhé mety při krádeži,
- dvojaut (rozehra v obraně, kdy bránící družstvo získá dva auty),
- pick off na první metě (příhoz od zadáka na první metu, u které stojí běžec, za účelem jeho vyautování),
- tečování/autování běžců,
- štafeta,
- chytání odpalů do vzduchu,
- chytání odpalů po zemi.

Pro druhého metaře je důležitá běžecká rychlost pro vykrytí velkého prostoru. Vhodnější jsou hráči menší postavy, kteří jsou rychlí a obratní a umí dobře zpracovat míč. Lepší je pro tento post pravák, aby mohl provést dvojaut (Süss, 2003).

Dá se říct, že spolu se spojkou je to nejobratnější hráč s velmi rychlým a přesným příhozem. Musí se umět rychle rozhodovat a mít dobré reakce (Knobloch, 1987).

2.3.5 Třetí metař

Hráč na třetí metě musí mít obzvláště rychlé reflexy a musí být velmi hbitý, a to z toho důvodu, že musí být stále připraven na ulejkku, ale i na tvrdý odpal praváků na pálce. Říká se, že třetí meta je tzv. horkým koutkem, dopadají sem ty nejtvrďší odpaly. Vyskytují se zde nejtěžší herní situace a blízkost domácí mety neposkytuje dostatek času reagovat. Hra na třetí metě vyžaduje silnou ruku na dlouhé příhozy zkušeného polaře (Waage, 2002).

Třetí metař má za úkol:

- chytání ulejek (míč trefený bez švihů),
- krytí druhé mety při krádeži,
- odřezávání příhozů (cut off - snaha zamezit postupu více běžců na metách),
- dvojaut (bránící družstvo získá dva auty),
- pick off na třetí metě (příhoz od zadáka na třetí metu, u které stojí běžec, za účelem jeho vyautování),
- tečování běžců,

- chytání odpalů u ohrazení,
- chytání odpalů po zemi (Süss, 2003).

Jak již bylo řečeno, tento metař by měl umět rychle reagovat. Vhodnější je pravák. Důležitou vlastností je nebojácnost a schopnost házet ze všech možných pozic i v běhu (Knobloch, 1987).

2.3.6 Spojka

Spojka je klíčovým hráčem v obraně. Nejenže jsou po něm vyžadovány rychlé reflexy, rychlé uvažování i pohyblivost, musí mít také výborný cit pro hru. Angažuje se v mnoha herních situacích. Musí být výborným polařem se silnou rukou a správnou volbou postavení (Waage, 2002).

Další úkoly, které má spojka, jsou (Süss, 2003):

- zabíhání příhozů od domácí mety,
- krytí druhé nebo třetí mety při krádeži,
- dvojaut (bránící družstvo získává dva auty),
- pick off na třetí nebo druhé metě,
- tečování běžců,
- štafeta,
- chytání odpalů do vzduchu,
- chytání odpalů po zemi.

Hra spojky a druhého metaře je velmi podobná. Podobné jsou i předpoklady a vlastnosti těchto dvou hráčů. Hráč na spojce by měl mít nejrychlejší příhoz, protože přihrává na nejdelší vzdálenosti a často i v časové tísní. Měl by vynikat jako běžec (Knobloch, 1987).

„Dobré vnitřní pole pracuje společně a plynule jako stroj, v němž každý hráč je jednou důležitou součástí celku. Nicméně každé vnitřní pole by mělo mít svou vedoucí osobnost, která řídí činnost, rozhoduje o tom, kdo kam bude hrát ve složitějších herních situacích, nebo o tom, kdo chytá míč v letu, není-li to na první pohled jasné. Obvykle tuto funkci zastává spojka, ale není to pravidlem“ (Knobloch, 1987 s. 74).

2.3.7 Vnější polaři

Na první pohled se mohou zdát vnější polaři nedůležití a jejich význam bývá u amatérů zanedbáván. Ale opak je pravdou. Vnější polaři jsou velmi důležitou součástí

hry. Velmi důležitá je u nich zejména rychlost v běhu a silné, rychlé a hlavně přesné příhozy. Mezi další důležité základní dovednosti patří (Waage, 2002):

- postavení,
- start na míč,
- chytání míčů po zemi,
- chytání míčů přímo nad hlavou,
- silový hod,
- pokrytí met.

Vnější polaře tvoří trojice hráčů – levý, pravý a střední. Tito hráči musí být schopni vykrýt celé vnější pole. Je pro ně klíčová schopnost soustředit se po delší dobu v průběhu utkání, protože se často nedostanou do kontaktu s míčem. Ale jejich chyba se napравuje hůře než chyba vnitřního pole. Měli by to být dobří běžci s rychlými a hlavně přesnými příhozy. Nejzkušenější a nejrychlejší hráč bývá ve středu a hráč s nejrychlejším příhozem příhoz v pravém poli. Z vnějších polařů má nejzodpovědnější úlohu střední polař. Dá se říct, že řídí celé vnější pole (Knobloch, 1987).

2.3.8 Princip obrany

Waage (1998) uvádí pět základních principů obrany, na kterých je založena celá softballová strategie. Na jejich základě jsou hráči schopni použít jakoukoliv obrannou strategii. Jsou to:

- Princip pokrytí – zabývá se maximálním pokrytím herního pole hráči. Všichni hráči mimo zadáka musí být při každém odpalu ve správném území. Nejrychlejší a nejzdatnější hráči by měli být umístěni ve středových oblastech, jako je spojka, střední pole a druhá meta.
- Princip rozmístění – pokud budou hráči rozmístěni v poli tam, kde pálkař nejčastěji odpaluje míč, bude pak obrana efektivnější. Musí se samozřejmě dávat pozor na to, kam pálkař nejčastěji odpaluje.
- Princip připravenosti – aby byli hráči úspěšní, je potřeba, aby byli připraveni při každém nadhozu ve správné pozici. Všichni hráči by měli vědět, co mají dělat, pokud je míč odpálen napravo od nich, nalevo od nich, přímo na ně nebo pokud míč není odpálen. Každý hráč má vědět, co je potřeba udělat v každé obranné situaci.

- Princip uspořádání – tento princip je podobný principu umístění, ale vztahuje se k proměnám herní situace. Hra se mění s každým nadhozem a hráči musí být připraveni adekvátně na každou konkrétní situaci. Existuje více faktorů, které mají vliv na uspořádání hráčů v poli (počet autů, skóre, běžci na metách, počet dobrých nadhozů - strikes a špatných nadhozů – balls). Hráči musí tedy umět zaujmout vhodné postavení v pravý čas.
- Princip podpory – ten hráč, který momentálně nedrží míč, buď kryje některou z met nebo podporuje své spoluhráče.

Všichni hráči ve hře jsou důležití, nelze říct, že jeden hráč je důležitější než jiný, jen jsou jisté pozice náročnější na některé dovednosti než jiné. Každý hráč má ve hře svůj význam. Jak jsem již zmínila není třeba ovládat a zvládat extrémně mnoho povinností, ale je třeba je zvládat precizně.

Každý hráč by měl být schopný pracovat v týmu a mít zdravé sebevědomí. I když někteří hráči nemají dostatečné předpoklady pro některé činnosti a chtějí hrát na určitém postu, tak s dostatečnou vůlí a přístupem k tréninku se dá jejich nedostatek překonat a být skvělým hráčem.

2.4 Psychologická typologie sportů

Sportovní disciplíny je možné hodnotit a třídit z různých hledisek podle času, prostředí, počtu lidí nebo organizační povahy na letní, zimní, sálové, vodní, individuální, týmové, míčové, pálkovací, jezdecké, bojové aj. Jednotlivé skupiny se překrývají a prolínají. Ale sporty můžeme dělit i podle psychologických nároků. U nás se touto problematikou zabýval Kodým už v 70. letech (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Kodým seskupil sportovní činnosti dle příbuznosti jejich psychologických nároků na jedince. Využil k tomu ještě tato další klasifikační kritéria: charakteristiku sportovního prostředí, kde je činnost prováděna, formu vzájemné interakce sportovců, jak se sportovec vyrovnává s cíly a úkoly sportovní činnosti, a jakou roli v ní hraje právě psychika sportovce. Na základě těchto kritérií stanovil šest typů sportů (Vaněk a kolektiv, 1984):

- **Senzoricko–koncentrační sporty** - nároky jsou kladeny zejména na senzorické schopnosti (přesnost a ostrost zrakového vnímání, odhad vzdálenosti, pohybu, rychlosti a směru) a kinestetickou (pohybovou) citlivost, koncentraci a rozsah pozornosti. Sportovec se musí umět uklidnit a zbavit vysokého emočního napětí. Musí tedy maximálně zapojit smysly pro dosažení nejlepšího výkonu. Mezi tyto sporty patří např. golf, kuželky, střelba a lukostřelba.
- **Funkčně mobilizační sporty** – náplní jsou přirozené cyklické pohyby. Jde o překonání vzdálenosti nebo výšky vlastní energií. Sportovec musí maximálně mobilizovat všechny psychické funkce v určitém časovém úseku. Mezi tyto sporty se řadí cyklistika, kanoistika, lehká atletika, lyžování, běh, plavání, rychlobruslení atd.
- **Esteticko koordinační sporty** - sporty, při kterých je nezbytný smysl pro rytmus, rovnováhu a orientaci v prostoru. Sportovec musí mít vysokou úroveň flexibility a výbornou svalovou koordinaci. Mezi esteticko-koordinační sporty patří např. krasobruslení, moderní gymnastika, skoky do vody a skoky na trampolíně.
- **Rizikové sporty** - sportovec musí zvládnout obtížné překážky (vysokou výšku, vysokou rychlost atd.) se značným rizikem zranění či smrti. U těchto sportů vznikají snadno nepříjemné psychické stavy. Důležité jsou senzomotorické schopnosti, rychlé pohybové reakce, tvůrčí řešení situací a specifická odvaha se

zvýšenou ochotou riskovat a vysoká odolnost vůči emocionálnímu napětí. Patří sem např. automobilismus, parašutismus, sportovní lezení, jachting, letectví, sjezdové lyžování a skoky na lyžích.

- Heuristicko–individuální sporty - jednotlivec musí vyvinout maximální úsilí a svými schopnostmi, dovednostmi a pomocí své techniky a taktiky překonávat odpor soupeře buď v přímém kontaktu nebo prostřednictvím náčiní. V tomto sportu záleží hlavně na zvolení vhodné strategie a taktiky vedení sportovního boje podle povahy a síly soupeře, stavu utkání, časového průběhu zápasu. Sportovec se musí umět rychle rozhodnout, ale nesmí to snižovat jeho kvalitu. Měl by být nejen rozhodný, ale i iniciativní, houževnatý a měl by se umět ovládat vůči narůstajícímu emočnímu napětí. Mezi heuristicko-individuální sporty patří např. stolní tenis, judo, karate, box, šerm, badminton atd.
- Heuristicko–kolektivní sporty – sportovní družstvo se snaží svými schopnostmi, dovednostmi a pomocí taktiky a techniky překonat soupeře, tedy další tým. Jsou kladeny nároky na schopnosti každého jedince i na vzájemnou sehranost. Velkou roli zde hraje pozornost hráčů a schopnost předvídat úmysly soupeře. Je důležitá sociabilita hráčů, jejich ochota ke spolupráci a kolektivnost. Průběh hry klade nároky na emocionální stabilitu každého hráče i rozvinuté volní vlastnosti. Tyto sporty bývají atraktivní pro diváky, čímž se psychické nároky na hráče ještě více stupňují. Mezi tyto sporty patří sportovní hry všech druhů např. volejbal, basketbal, pólo atd.

Z tohoto hlediska se softball řadí mezi sporty heuristicko-kolektivní. Jak uvádí Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) typologie bývají pouze přibližné. Některé sporty náleží do více skupin najednou.

Psychologická typologie má význam nejen teoretický, ale i praktický. Je to takové orientační schéma už při výběru talentů, zaměření tréninku a psychologické přípravy sportovce (Vaněk a kolektiv, 1984).

2.5 Faktory ovlivňující sportovní výkon

Je mnoho faktorů a okolností, které mohou více či méně ovlivnit nějakým způsobem sportovní výkon. Některé z nich zde popíšeme.

Nadání, výběr talentů

Dnes je ve sportu na prvním místě zejména vysoká sportovní výkonnost. Proto se pozornost obrací už k hledání jedinců, kteří mají pro konkrétní činnost výborné předpoklady, kteří jsou talentovaní (Dovalil a kolektiv, 2005).

Trénovanost

Souhrnný stav připravenosti sportovce neboli trénovanost, charakterizuje to, jak je sportovec připraven na sportovní výkon. Jedná se o připravenost kondiční, technickou, taktickou i psychickou. Jedná se vlastně komplex pohybových schopností, taktických vědomostí a dovedností, psychických vlastností, schopností i jevů (Dovalil a kolektiv, 2005).

Kondiční příprava

Kondiční příprava je jednou ze složek tréninku, zaměřuje se především na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti jako nedílná součást sportovního výkonu slouží jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec. Kondiční příprava má vliv jak na schopnosti silové tak na schopnosti vytrvalostní, rychlostní, koordinační i pohyblivost. Obecná kondiční příprava působí komplexně na všechny pohybové schopnosti, a za hlavní cíl si klade dosáhnout všestranného pohybového rozvoje. Na obecnou kondiční přípravu je kladen důraz zejména u dětí, ale nemizí ani v pozdějším věku. Na druhé straně speciální kondiční příprava se odvozuje od specifík konkrétního sportu, jde o uplatnění určitých pohybových schopností ve sportu, resp. ve speciálně vytvářené struktuře pohybu (Dovalil a kolektiv, 2005).

Technická příprava

Další složkou tréninku je technická příprava. Mezi hlavní cíle patří vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. Dovednosti jsou komplexem týkajícím se motorických, psychických i fyziologických funkcí. Proces osvojování a zdokonalování

sportovních dovedností probíhá plánovitě a systematicky. Od nácviku, přes jejich zdokonalování až po automatizaci pohybu. Technika jako pojem ve sportu vyjadřuje způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce. Dokonalá technika je předpokladem účinného jednání sportovce v různých soutěžích. V technice se často projevuje individuální jedinečnost sportovců resp. jejich osobité provedení pohybu označované jako styl. Existuje několik metod, podle kterých se při nácviku techniky postupuje. Používají se např. metody analytické, analyticko-syntetické či komplexní (Dovalil a kolektiv, 2005).

Taktická příprava

Mezi další součásti tréninkového procesu se řadí taktická příprava. V řadě sportů je důležité sledovat situaci a její změny a reagovat na ně. Vybrat optimální řešení a realizovat ho, a to většinou ve velmi krátkém čase. „Taktická příprava se proto chápe jako proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé sportovní situaci optimální řešení a toto řešení prakticky realizovat.“ (Dovalil a kolektiv, 2005 s. 184) S taktickou přípravou souvisí několik pojmů:

- soutěžní situace (konkrétní úsek sportovního boje, kdy se střetávají zájmy osob, které jsou v dané chvíli do situace zapojené),
- strategie (předem promyšlený plán k dosažení nejlepšího výsledku),
- taktika (soubor možných řešení soutěžních situací, operativní řešení, vlastní realizace strategie),
- taktické jednání (konkrétní řešení situace jednotlivcem či družstvem),
- taktická příprava (proces osvojování dovedností a znalostí pro řešení soutěžních situací),
- taktické dovednosti (tréninkem osvojené způsoby řešení soutěžních situací).

V různých typech sportovních výkonů se používá rozdílná taktika. Záleží na typu soupeření, množství partnerů, délce sportovního boje a na tom, zda je možný kontakt se soupeřem. V taktice se odráží zkušenosti a znalosti sportovce, jeho vnímání, myšlení a rozhodování (Dovalil a kolektiv 2005).

Psychologická příprava

Stejně důležitá jako cvičení síly, rychlosti a vytrvalosti je i psychologická příprava. Mnozí autoři se shodují na tom, že by se měla praktikovat každý den - stejně jako ostatní cvičení. Její využívání může prohloubit efektivitu tréninkového procesu.

Psychologická příprava se stává stále důležitější. Zvyšující se konkurence klade na sportovce stále větší požadavky a nároky. Sportovci využívají naplno možnosti přípravy, zdají se být připraveni, často ale nejsou. V soutěži pak selhávají, jejich výkony kolísají, nepodávají ani svůj obvyklý výkon. Poté ztrácejí sebedůvěru, vzrůstá psychická zátěž atd. V takové situaci vítězí ten, který je na tom lépe psychicky. To vše svědčí o tom, že bychom neměli zapomínat na psychickou stránku a její posilování a zotavení.

Sportovní výkon není limitován jen funkčními možnostmi člověka, ale i jeho psychikou. Pokud snížíme na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně budeme pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců, můžeme tím docílit jejich lepší sportovní výkonnosti (Dovalil a kolektiv, 2005).

Psychologická příprava se zabývá podle Hoška, Kobylky a Slepíčky (2004) především:

- Modelovaným tréninkem – ve kterém jde o co nejvěrnější napodobení podmínek a atmosféry budoucí soutěže. Jedná se o postupné přizpůsobení se podnětům, které z počátku vystupují jako stresory. Jsou to nějaké nepříznivé vlivy, které působí na činnost sportovce. Tím, že se aplikuje tato specifická soutěžní psychická zátěž v tréninku, se může zvýšit odolnost jedinců i družstev vůči takovýmto zátěžím.
- Regulací aktuálních psychických stavů – mezi tyto stavy patří stavy předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Regulačními prostředky aktuálních psychických stavů jsou: snížení aktivace (pomocí teplé koupele, hlubokého dýchání, hudby, humoru nebo některých cvičení z jógy), zvýšení aktivace (pomocí ideomotorického tréninku, koncentrativních cvičení, pokřiků nebo různých rituálů), snížení negativních prožitků neúspěchu (např. odvedením pozornosti k jiné činnosti, relaxací, sugescí či hypnózou) a odstranění psychologických důsledků únavy (např. relaxací, spánkem nebo některou z fyzioterapeutických procedur).
- Regulací motivační struktury – nepřímo pomocí rodiny, přátel, sportovního kolektivu nebo přímo zásahem do výchovy a to působením ideovým, morálním

a volním. Ideová příprava by měla pomoci sportovci odkrýt širší obzor a vést ho k vytvoření vlastní filozofie a vlastních názorů. Morální příprava by měla sportovce vést k tomu, aby jeho normy a hodnoty byly v souladu s normami a hodnotami žádoucími, zde je důležitý příklad trenéra. Volní příprava souvisí s rozvojem volních vlastností.

- Regulací meziosobních vztahů – mezi sportovci se projevují zejména dva základní vztahy, a to vztah konkurence a spolupráce. Oboje je pro družstvo důležité, ale pouze v optimální míře. Důležitou roli zde hraje trenér, který sportovce zná a musí udržet vztahy spolupráce a konkurence ve správných proporcích.
- Individuální přípravou – aby trenér mohl používat individuální přístup, musí nejprve poznat sám sebe, pak své žence a také systematicky rozvíjet své sociálně psychologické dovednosti.
- Duševní hygienou – která je dnes již nedílnou součástí tréninkového procesu, tedy měla by být. Duševní zdraví umožňuje správné fungování člověka ve všech podmínkách. Hodně situací vede k napětí a stresu, proto je tolik důležité dodržování zásad duševní hygieny. Mezi preventivní prostředky patří relaxace, odpočinek, spánek, ale také autoregulační cvičení, plánování či dodržování režimu dne.
- Psychologickou péčí o sportovce – kterou zajišťuje přímo psycholog. Není totožný s psychologickou přípravou.

Výchova

Ve sportu nejde pouze o rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale také o přispění k rozvoji osobnosti sportovce. Nejde tedy jen o výkon samotný, ale i o tzv. sportovní život, který nemůžeme od tréninku oddělit. Mezi úkoly sportovní výchovy patří např.:

- regulace postojů ke všem jevům sportovního života – k soupeřům, rozhodčím, soutěži atd.,
- ovlivňování interpersonálních vztahů – rovnováha soutěžení i spolupráce, stanovování týmových cílů,
- všestranné působení na vlastnosti osobnosti sportovce – ve formě podněcování,

- utváření potřebných návyků a zvyků jako je režim dne, životospráva, hygiena, regenerace.

Sport má velmi příznivý vliv na vývoj jedince, jak na jeho fyzickou, tak i na mentální stránku. Pomáhá utvářet vlastnosti jako jsou: zodpovědnost, sebedůvěra, rozhodnost, sebekontrola, loajalita, smysl pro spolupráci, tolerance k druhým, odvaha, vytrvalost, poctivost a mnohé další. Důležité je, že se hráči učí hrát „fair play“. To představuje víc, než jen hru podle pravidel. Tento termín zahrnuje i koncepty přátelství, respektování druhých a chování v duchu pravého sportu. Nejde však pouze o způsob chování, ale i o způsob myšlení (Dovalil a kolektiv, 2005).

Zotavení a regenerace

Jelikož sportovní činnost vyvolává únavu, která může způsobit snížení celkové výkonnosti, je důležitá i následná regenerace a zotavení. Rozlišujeme únavu tělesnou a duševní, dále únavu celkovou a místní. Zdroje únavy mohou být různé. Může to být třeba snížení energetických rezerv či narušení vnitřního prostředí organismu. Je dobré vždy vybrat některý ze zotavných procesů, který pomůže likvidovat únavu a navrátit člověka do výchozího stavu. Zotavné procesy jsou fyziologické i psychologické a mohou pomoci při obnově energetických rezerv, při odstranění zplodin z těla, uklidnit, zkrátka urychlit a zdokonalit zotavení. Mezi zotavné procesy patří např. pasivní odpočinek (obzvláště spánek), aktivní odpočinek (pohyb), strečink, užívání kvalitních potravinových doplňků, vodní procedury (otěry, zábaly, sprchy, stříky, koupele, sauna), sportovní masáž, elektroprocedury, akupresura a akupunktura, různé psychologické postupy a psychoterapie, v neposlední řadě i dechová cvičení a jóga (Dovalil a kolektiv, 2005).

Trenér a jeho přístup

Role trenéra je ve sportu velice důležitá. Trenér by měl mít podle Dovalila a kol. (2005) hned několik rolí: informační, důvěrníka, ukázkový, motivační, referentskou a výchovnou. Měl by dodržovat určité zásady, aby byl k prospěchu sportovcům. Trenér by měl:

- respektovat vývojové zvláštnosti svěřenců a neopomíjet jejich všestranný rozvoj,
- být pro sportovce vzorem,

- být přísný, ale chápající a trpělivý,
- usilovat o spravedlivost,
- mít tvůrčí schopnosti a smysl pro kolektivní spolupráci,
- budovat u sportovců sebedůvěru,
- učit je umění koncentrace a relaxace,
- chválit je,
- vytvářet příjemnou atmosféru,
- umět trénink přizpůsobit individuálním zvláštnostem sportovců, apod.

Trenérovi by stejně jako učitelé neměli chybět ani další profesní dovednosti jako jsou:

- dovednosti spjaté s obsahem tréninku (měl by mít odbornou kvalifikaci),
- didaktické dovednosti (umět předávat to co sám umí a zná),
- diagnostické dovednosti (umožňující kontrolovat a hodnotit tréninkové činnosti svěřenců),
- autodiagnostické dovednosti (umět hodnotit svou trenérskou činnost),
- sociálně psychologické dovednosti (zajišťující rovinu rozvoje interakce mezi trenérem a svěřenci a svěřenci navzájem),
- plánovací, realizační a řídicí dovednosti s maximálním využitím času a prostoru (Kyriacou, 1996).

Osobnost sportovce

Osobností sportovce se budeme v této práci ještě zabývat. I přesto by bylo dobré nyní zmínit, že mezi aspekty, které mohou ovlivnit výkon - a také ho někdy ovlivňují - patří nejenom již uvedené nadání a dovednosti spolu s trénovaností a připraveností, výchovou a regenerací, ale i osobnost sportovce jako taková.

Na sportovní výkon může mít samozřejmě vliv i osobnost sportovce. Ovlivňuje ho struktura, dynamika i vývoj osobnosti. Do struktury a dynamiky osobnosti patří podle Nakonečného (1993) motivace, postoje, hodnotové orientace, schopnosti a dovednosti, temperament, vůle, emoce, vlastnosti, atd. Ale jak píše Smékal (2002) nestačí jen znát jednotlivé stránky a dílčí systémy osobnosti, ale především je třeba vědět, jak spolu navzájem souvisí, jak se navzájem ovlivňují, podmiňují a prolínají.

Na člověka působí však také prostředí, ve kterém žije. Hošek, Kobylka a Slepíčka (2004) upozorňují na to, že člověk nikdy není ve „vakuu“, vždy žije ve styku s okolním prostředím.

Dále na něj působí i vnitřní prostředí organismu. To vše se mísí a „vzniká“ jedinečná osobnost. Každý člověk je jiný, v různých situacích se chová jinak a působí na něj něco jiného než na druhého člověka. Proto je tolik důležitý individuální přístup trenéra.

Jak sami vidíte, mnoho aspektů může ovlivnit a ovlivňuje sportovní výkon. A samozřejmě nejen ten, ale i samotné chování a prožívání člověka.

2.6 Osobnost

Podle Nakonečného (1993) je pojem osobnost používán v několika různých významech. V lidové řeči i v historických vědách má hodnotící akcent. Osobností se rozumí nějaký výrazný či významný jedinec.

V sociologii se osobnost považuje za prvek společenských skupin a za nositele a zprostředkovatele kulturní tradice. V pedagogice je osobnost východiskem, podmínkou i cílem výchovy. V ekonomii znamená pracovní sílu a filozofie se zabývá postavením člověka v přírodě a společnosti (Smékal, 2002).

Do psychologie byl pojem osobnosti zaveden na začátku 20. století, kdy vystupovala na povrch potřeba studovat duševní život člověka jako celek. Bylo nutné vysvětlit, proč na stejný podnět reagují různí lidé různě.

V psychologii nemá pojem osobnost hodnotící přízvuk. Osobností je tedy každý od doby, kdy jeho psychika začne vykazovat specificky lidskou formu fungování, k čemuž dochází v raném dětství (Nakonečný, 1993). „Osobností je každý člověk, a ne jen výjimeční lidé“ (Smékal, 2002 s. 11).

V psychologii je tedy každý člověk osobnost, která se vyvíjí během života. Dva lidé nejsou stejní. Každý je individuum a jedinečná bytost. To také vysvětluje, proč jsou mezi lidmi pozorovatelné a tak znatelné individuální rozdíly v prožívání, chování nebo v reagování na stejné podněty.

2.6.1 Osobnost ve sportu

Dnes je velice frekventovaným tématem právě osobnost ve sportu. Představuje prakticky samostatné odvětví psychologie sportu. Zájem o osobnost sportovce má důvody psychologické i pedagogické. V centru zájmu stojí zjišťování, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka a naopak jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky sportování. Jde o složitý vztah mezi osobností sportovce a průběhem jeho sportovní činnosti.

Ve sportu se klade důraz na plánování a cílevědomé kontroly činnosti sportovce, ale vždy musí být respektována jeho osobnost, tedy jeho duševní vlastnosti i tělesné charakteristiky, které se do sportovní činnosti neustále promítají (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Sportovec se vyznačuje mnoha vlastnostmi, které jsou spojené s jeho tělesným sebepojetím. Jeho vlastnosti jsou spíše stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti a ovlivňují jeho výkony. Právě somatická stránka osobnosti odlišuje chápání pojmu osobnost sportovce od pojmu obecného, kdy se jedná spíše o duševní celek. Osobnost ve sportu se vyvíjí a dotváří a během tohoto vývoje se může úplně změnit sebepojetí sportovce. Vždy je třeba respektovat podmínky rozvoje osobnosti sportovce. Nejde pouze o „svalovou dřinu“, ale o rozvoj osobnosti jako celku (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Osobnost sportovce je určována působením anatomicko-fyziologickými předpoklady, prostředím sportovním i mimosportovním a společenských výchovným působením. Tyto tři skupiny činitelů působí současně. Jsou členité, podílí se na utváření osobnostního profilu konkrétního sportovce a jsou příčinou individuálních rozdílů ve vlastnostech i projevech sportovců. Tyto vlivy jsou tak rozmanité, že každý sportovec představuje neopakovatelnou osobnost. ? a lacee

Abychom poznali osobnost konkrétního sportovce, můžeme se ho zeptat na tři otázky: co může, co chce a jaký je. První se týká jeho schopností, tedy předpokladů k činnosti. Druhá se týká oblasti motivačně volní. Třetí vyjadřuje profil osobnosti sportovce (temperament, charakter, sociální role atd.).

Hovoříme-li o osobnosti ve sportu, musíme klást velký důraz na tělesnou stránku sportovce. Tělo je prostředkem k vnímání sebe sama, k pochopení sebe sama a interakce s okolím. Pohyb těla umožní člověku vnímat změny. Může podávat informace o stavu tělesném i duševním. Důležité je tělesné sebepojetí, jak se člověk vnímá a hodnotí, to totiž ovlivňuje jeho chování a prožívání. Tvoří to součást celkové struktury osobnosti (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

„Změny navozené vědomým pohybem mají bezprostřední vliv na psychické funkce. Vnímání těla a jeho potřeb napomáhá strukturální proměně mysli a stavu vědomí. Na základě změny prožívání jsou vyvíjeny nové způsoby jednání. Poznání o vlastním prožívání dává možnost cílevědomému jednání, k aktivnímu vytváření vlastního světa“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006 s. 89).

Základními tématy v psychologii osobnosti jsou podle Nakonečného (1997):

- geneze osobnosti – jak osobnost vzniká a jak se vyvíjí,

- struktura osobnosti – její vnitřní uspořádání; na jednu stranu členěný a na druhou stranu v sobě relativně uzavřený dispoziční celek,
- dynamika osobnosti – vnitřní činitelé chování; je to jakýsi širší pojem než motivace.

V této práci se budeme zabývat zejména strukturou osobnosti.

2.6.2 Struktura osobnosti

Osobnost je určitým celkem se svou vlastní složitou strukturou, která vlastně není dodnes úplně vyjasněná. Pokud se chceme v tomto celku orientovat, je zapotřebí si v něm utvořit určitý řád, uchopit jeho strukturu a vydělit jeho jednotlivé části. Zároveň nesmíme zapomínat, že mezi jednotlivými částmi existují vzájemné vztahy a že se tyto části navzájem ovlivňují. Do struktury osobnosti můžeme zařadit schopnosti a dovednosti, temperament, motivaci, postoje, hodnotové orientace a charakter. Nesmíme také zapomínat na to, že člověk je vždy ve styku s okolním prostředím, tzn. že na sebe osobnost a prostředí navzájem působí (Hošek, 2004).

Schopnosti a dovednosti

Mezi lidmi jsou velké rozdíly a to nejen v tom, co umějí a co vědí, ale samozřejmě také v tom, čemu jsou „schopni se naučit“. Všichni nemají stejné předpoklady pro vykonávání určité činnosti nebo sportovní disciplíny. Schopnost je tedy možnost nebo učenlivost pro tu či onu činnost (Říčan, 1973).

Schopnosti můžeme dělit podle Hoška (2004) na:

- Percepčněmotorické - podmiňují jak percepci (vnímání) a motoriku (pohyby) tak jejich vzájemnou koordinaci. Tyto schopnosti jsou důležité pro rychlost nácviu nových činností a také pro jejich dokonalé zvládnutí. V některých sportech hrají obzvláště důležitou roli (např. skoky do vody, gymnastika, parašutismus).
- Intelektové – souvisí s chápavostí a se schopností zpracovat informace a vyvodit z nich závěr. Člověk, který má tyto schopnosti, rychle nachází jádro problému, rychle a snadno nalézá řešení.
- Sociální – představují schopnost komunikovat s lidmi, schopnost vcítit se a jednat s nimi.

„Schopnostmi se v psychologii označují předpoklady, rysy či vlastnosti, které člověku umožňují realizovat určité velmi obecné či naopak specifické aktivity, činí ho vhodným k úspěšnému vykonávání určitých kategorií či druhů činností, k určité kvalitě a úrovni řešení situací či problémů, vyrovnávání se s určitými nároky, požadavky, životními situacemi, prostředím“ (Mikšík, 2001 s. 116).

Se schopnostmi souvisí pojmy jako jsou vlohy, nadání či talent. Vlohy jsou základní dispozice jednotlivce, které vyjadřují možnosti pro budoucí schopnosti. Nemusí se za celý život vůbec projevit, a to tehdy, když jedinec nebyl v prostředí pro ně vhodném. Nadání je potom spojení vloh s určitou oblastí činnosti. Je tedy vrozeným předpokladem k výkonu intelektuálnímu, uměleckému, sportovnímu i jinému. Talent znamená příznivé seskupení vloh pro činnost, kterou chce jedinec vykonávat. Má všechny požadované znaky pro to, aby dosáhl vysoké až maximální výkonnosti v nějaké oblasti a nachází se v příznivých podmínkách (Dovalil a kolektiv, 2005).

Ale k podání dobrého výkonu nestačí pouze nadání a talent. Tam je důležitá i trénovanost, která souvisí s motivací a vůlí. Líný člověk s talentem s největší pravděpodobností nedosáhne dobrého výkonu, tzn. že nevyužije svých předpokladů a nedosáhne svého maxima.

Nakonečný (1993) dělí schopnosti na obecné, ty se uplatňují v mnoha druzích činností a zvláštní, které se uplatňují jen v činnostech určitého druhu.

Úroveň schopností je ovlivněna geny, tedy dědičným vybavením (obzvláště mnoho předpokladů ke sportu je geneticky podmíněných), a také získanými zkušenostmi během života a prostředím, ve kterém se jedinec nachází. Ze schopností se mohou praxí rozvinout dovednosti. V získání určité dovednosti nehraje roli jen jedna určitá schopnost, ale hned celá řada schopností. (Hošek, Kobylka a Slepíčka, 2004). Pokud to shrneme, tak schopnosti jsou jakési předpoklady k úspěšnému osvojování si a zvládnutí určitých činností. Dovednosti jsou pak upevněným způsobem činností (Mikšík, 2001).

Temperament neboli povahové vlastnosti

(Této problematice bude věnována samostatná část práce.)

Motivace

Nakonečný (1997) uvádí, že slovo motivace je odvozeno z latinského slova *moveo* = hýbám, což vyjadřuje přeneseně hybné síly chování jeho činitele. Motivace vysvětluje, proč se člověk chová tím nebo jiným způsobem, proč dělá to, co dělá.

Podle Smékala (2002) motivací pojmenováváme hnací síly lidské činnosti, které se nacházejí v individuu, na rozdíl od incentiv, které představují pobídky k jednání přicházející zvenčí (např. úkol, příkaz, očekávaná odměna nebo trest apod.).

Je důležité rozlišovat pojmy motivace a motiv. Motivace vyjadřuje proces, který určuje směr, sílu a trvání chování. Motiv vyjadřuje hypotetickou dispozici k tomuto procesu.

Motivy (motivační stavy) můžeme chápat jako psychologické příčiny chování a motivaci jako proces, ve kterém se tyto příčiny konstituují.

Lidské motivy se všelijak propojují a kombinují. Určitý čin může sloužit více motivům najednou, je vícenásobně determinován. Například když si jdeme zaběhat do lesa s kamarády, může to být hned z několika důvodů. Chceme být s přáteli, trávit čas na zdravém vzduchu, protáhnout si tělo a udržovat se v kondici, využít krásného počasí a zároveň nechceme být doma apod.

Pokud si představíme jakoukoliv činnost člověka (např. studium, práci, sport, vyučování, snění, plánování dovolené, atd.), ve všech případech zjišťujeme složité předivo nejrůznějších motivů – dlouhodobých i krátkodobých, základních i odvozených, biologických i sociálních.

I motivace sportovce je ovlivňována řadou motivačních seskupení, na základě kterých je vytvořena jeho složitá motivační struktura. Ta se během vývoje sportovní kariéry mění.

Se sportem souvisí výkonová motivace. Podle teorie výkonové motivace vzniká tendence ke sportovní aktivitě z rozdílu mezi snahou dosáhnout úspěchu a snahou vyhnout se neúspěchu (selhání). Každá situace, která vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu z neúspěchu. U lidí, kde motiv uspět vysoce převyšuje motiv vyhnout se neúspěchu, se dá hovořit o velké potřebě úspěchu. Sportovci patří právě k této části populace, u níž je zvýrazněna tendence k velkému výkonu a je jejich osobním rysem (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Když hovoříme o motivaci, můžeme se také zmínit o vůli, která s motivací i se sportem souvisí. Je to jakási způsobilost sebekontroly v nejširším slova smyslu, tzv. volní vlastnosti osobnosti. Důležité znaky volního aktu jsou:

- vědomí vlastního rozhodnutí,
- aktivní akce, nikoli reakce, ale operace,
- vědomí cíle, prostředků k jeho dosažení i důsledků (Nakonečný 1997).

Mezi volní vlastnosti sportovce může patřit např.:

- cílevědomost – vědomí adekvátního hodnotného cíle je tzv. hnacím motorem tréninkové aktivity, proto je tolik důležité,
- odpovědnost – vyjadřuje vztah k sociální skupině,
- zásadovost – je vázána k zvnitřněným normám sportovce a souvisí s jeho hodnotovou orientací,
- pečlivost – z hlediska vysoké konkurence je pečlivost nezbytná,
- soutěživost – jde nejen o soutěživost sportovní, ale i o soutěživost s průměrností, s vlastní minulou výkonností a s nepříznivými okolnostmi; je to jakýsi základ sportovní bojovnosti,
- vytrvalost – souvisí s cílevědomostí, je velmi důležitá při dlouhodobém sledování cíle a bývá vyzdvižována jako základní vlastnost sportovce,
- sebeovládání – souvisí se sebezpoznáním, sebekontrolou, sebevýchovou a autoregulací psychických stavů (Vaněk a kol., 1984).

Volní vlastnosti se mohou rozvíjet během života. Sport a zvláště některé jeho disciplíny mají na rozvoj osobnosti významný vliv. Sportovní trénink a soutěžení může rozvíjet sportovcovu sílu vůle, cílevědomost, ukázněnost, smělost a sebeovládání (Norakidze, 1975).

Potřeby

Podle Nakonečného (1997) potřeba vyjadřuje základní formu motivu, ve smyslu nějakého deficitu (nedostatku) v biologické či sociální dimenzi bytí. Je nutné rozlišovat psychologické a nep psychologické (biologické či ekonomické) významy potřeby. Rozlišení pojmu potřeba vystupuje nejméně ve třech různých významech:

- biologickém – potřeba vyjadřuje stav narušení fyziologické homeostázy (např. nedostatek nějaké látky v těle),

- ekonomickém – nutnost nebo žádost vlastnit a užívat určitý objekt (např. byt, šaty, elektroniku),
- psychologickém – vyjadřuje psychický stav odrážející nějaký nedostatek.

Potřeby jsou tedy hlavními motivy jednání.

Existuje několik dělení lidských potřeb. Jedním z nejznámějších je dělení podle Maslowa, který říká, že cílem snažení lidí je uspokojování potřeb. Potřeba, která je už uspokojena, nemotivuje. Potřeby jsou Maslowem klasifikovány do těchto pěti kategorií:

- fyziologické potřeby – zajišťující biologické přežití člověka (např. potřeba potravy, tepla apod.),
- potřeby bezpečí – potřeba jistoty, stability, spolehlivosti, osvobození od strachu, úzkosti, chaosu,
- afiliační potřeby – potřeby sounáležitosti, náklonnosti a lásky, potřeba být přijímán a milován, přijímat a milovat,
- potřeby uznání, úcty a sebeúcty – potřeba dosahování úspěšného výkonu, prestiže a být druhými akceptován, vážen, ceněn,
- potřeby seberealizace – naplňování svých předpokladů a možností růstu a rozvoje, potřeba žádostivosti stát se tím, kým se můžu stát (Mikšík, 2001).

Maslow rozděluje potřeby ještě do dvou širších skupin na:

- Potřeby nedostatkové – zajišťují biologické a psychické přežití jedince. Patří sem čtyři první skupiny potřeb. Vyvolávají deprivanční motivaci s cílem odstranit tenzi pramenící z deficitních stavů (hlad, nejistota). Jejich neuspokojení produkuje chorobu, jejich uspokojením se chorobě předchází.
- Potřeby růstové, metapotřeby – vedou k přesahování přítomnosti a k rozvoji člověka ve směru dosahování cílů nadosobních. Patří sem pátá skupina potřeb (seberealizace). Je důležité, aby byly uspokojeny nejprve potřeby nedostatkové a teprve potom mohou být uspokojeny potřeby růstové (Mikšík, 2001).

Jak jsme již zmínili, potřeby se podílejí na vytváření motivů, tedy i motivů sportovní činnosti. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) uvádí dělení motivů podle Madsena. Ten motivy dělí s přihlédnutím k sociální determinovanosti člověka na:

- motivy společenského kontaktu,

- motivy dosahování něčeho,
- motivy prestiže,
- motivy akvizace, tj. nabývání a vlastnění,
- emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí.

Všechny tyto motivy se velmi často uplatňují v motivaci sportovní činnosti. Také potřeby uznání, úcty a seberealizace ve sportu nechybí. Právě proto zde uvádíme tyto dvě třídění potřeb a motivů.

Postoje

Postojem rozumíme seskupení různých motivů do konkrétního vztahu jedince k určitým oblastem, předmětům a jevům životní reality, k aktivitám a jejich cílům. Vytvářejí se na základě zkušenosti, přímé či sociálně zprostředkované, a projevují se orientační předpojatostí a pohotovostí určitým způsobem se v souladu s obsahem a motivační silou daného postoje zachovat. Postoje se utváří např. k rasám, k národům, k partnerovi, k materiálním či duchovním hodnotám. Vztahový rámec postojů se promítá do projevů náklonnosti – sympatií a antipatií, lásky a nenávisti atd. Také se promítá do konkrétních aktivit v podobě tendence či sklonu vyjádřit svůj postoj určitým subjektivně příznačným obsahem a způsobem projevu, zachování se, reagování, jednání (Mikšík 2001).

Postoje mohou být elementární (týkající se jednotlivých objektů, např. kniha, kterou právě čtu) nebo obecnější (např. postoj k rodině nebo pracovnímu kolektivu). Nejobecnější postoje, které určují životní styl člověka, nazýváme hodnotové orientace (Říčan 1973).

Hodnoty a hodnotové orientace

„Hodnotami se obvykle rozumí ty vlastnosti předmětů a jevů, kterými je dán jejich význam pro toho, kdo jejich významovost posuzuje (hodnotí). Je zdrojem hodnotové orientace (resp. zaměřenosti), selektivního přístupu k jednotlivým aspektům, předmětům a jevům životní reality“ (Mikšík, 2001 s.73).

Hodnotovou orientaci člověk vyjadřuje prakticky v každé činnosti. Už při výběru činností, kterým se bude věnovat a s jakým úsilím se jim bude věnovat.

Podle Smékala (2002) je možno v psychologii o hodnotách uvažovat ve čtyřech pohledech:

- hodnoty jako obecné cíle, o které člověk usiluje, jako smysl či cena, kterou objekt či událost má pro osobnost (např. štěstí, zdraví, mír, rodina),
- hodnoty jako prostředky, díky kterým jedinec dosahuje něčeho pro sebe významného (vzdělání, postavení, poctivé jednání),
- hodnoty jako to, kvůli čemu stojí za to usilovat o něco nebo se tomu vyhýbat,
- hodnoty jako kritéria, na jejichž základě posuzujeme předměty a události světa.

Charakter

Nakonečný (1993) uvádí, že pokud mluvíme o charakteru, zahrnujeme vždy morální požadavky a „hodnotíme“.

Charakter je velmi často spojován a někdy dokonce ztotožňován s osobní morálkou. Jindy se chápe jako charakteristika individuální osobnosti vůbec. Pochází z řeckého slova, které znamená vrývat či vryp, vyjadřuje tedy trvalý a výrazný znak, kterým je člověk poznamenán. V tomto smyslu může charakter znamenat totéž co povaha (Nakonečný, 1997).

Vaněk (1984) uvádí, že podstatou charakteru jsou vlastnosti, které vyjadřují vztahy člověka k sobě samému, k druhým lidem, ke skupinám, ke společnosti, i k vykonávaným činnostem. Charakter obsahuje ale i vztah ke zvířatům, přírodě, životnímu prostředí i k věcem, které slouží lidem nebo společnosti.

Hošek, Kobylka a Slepíčka (2004) uvádí, že charakter je oproti temperamentu mnohem méně dědičný a utváří se teprve v průběhu života. „Dobrý charakter“ znamená přiměřený způsob chování v etickém slova smyslu. Aby k němu člověk dospěl, musí projít odpovídajícím vývojem během života.

Pro formování charakteru má rozhodující význam prostředí, činnosti i vlastní aktivita člověka, tzn. že i sport napomáhá k formování charakteru člověka. Sport je vlastně jedním z nejdůležitějších prostředků výchovy.

2.7 Temperament

Říčan (1973) uvádí, že velmi často užíváme termínu temperament jinak než vědecky. Což je nejlépe vidět na slově „temperamentní“, které znamená něco jako „živý“, „čilý“, „prudký“, „vznětlivý“. Na základě toho bychom se mohli domnívat, že temperament je určitá vlastnost, které má někdo více a někdo méně. Ale v psychologii se užívá termín „temperament“ k označení celé skupiny vlastností. Pokud bychom chtěli charakterizovat temperament určitého člověka, musíme ho posoudit v několika samostatných vlastnostech.

Podle Říčana (1973) můžeme pod pojem temperament zahrnout celkové citové ladění osobnosti a převládající náladu. Temperament dále zahrnuje i způsob citové a volní vzrušivosti, reaktivity a aktivity. Charakterizuje i barvitost, životnost duševních obsahů a projevů. Nejde o to, jak dobře dělá člověk to, co dělá (to je otázka schopností), ani o to, co dělá (to je otázka motivace), ale o jeho celkový styl prožívání a chování.

Právě zvláštnosti ve způsobech a formách prožívání i chování se spojují s pojmem „temperament“, který je používán pro klasifikaci rozdílných projevů osobnosti už od antiky. Označují se jím konzistentní rozdíly mezi lidmi v emočních a reaktivních sklonech či ve zvykových dispozicích, které příznačně determinují (a tudíž i charakterizují) způsob, jímž se uskutečňuje jejich chování (Mikšík, 2001).

Temperament vystihuje především emocionální stránku osobnosti. Jsou to podle Hoška, Kobylyky a Slepíčky (2004) hlavně tyto aspekty:

- Vzrušivost – určuje jak rychle a snadno vznikají emoce. Citlivost určuje, jak slabé či silné podněty jsou k tomu zapotřebí a citovost určuje intenzitu a hloubku prožívání. Tyto vlastnosti souvisejí s celkovou psychickou stabilitou nebo labilitou. Člověk, kterého vyvede z rovnováhy každá drobnost, zátěž i stres, je spíše psychicky labilní.
- Celkové zabarvení nálad – jaké nálady převládají, jak rychle se mění a jak jsou extrémní. Celkové ladění nálad souvisí s vitalitou, s celkovým množstvím životní energie.
- Psychomotorické tempo – určuje rychlost myšlení, mluvení i např. stravování.

- Celkové nasměrování psychické aktivity navenek či dovnitř tzv. extraverte či introverte.

Všechny tyto aspekty spolu vzájemně úzce souvisejí a prolínají se. Nedají se v žádném případě úplně oddělit.

Obecně převládá pohled na temperament jako na vrozenou záležitost, která ovlivňuje chování a prožívání. Hošek, Kobyłka a Slepíčka (2004) uvádí, že všechny temperamentové vlastnosti osobnosti podléhají vývoji, i když se ukázalo, že jsou z 80% dědičné.

Existuje mnoho vymezení temperamentu, podle toho jaká role v psychice osobnosti je temperamentu přisuzována (např. klasické, konstituční, dispoziční aj.). V této práci se zaměříme jen na některá z nich. V první řadě je pro nás důležité klasické a Jungovo dispoziční vymezení, dále i výkladový systém I.P.Pavlova a to z toho důvodu, že k výzkumu byl použit Eysenckův standardizovaný dotazník EPQ – R. Eysenck se ve své teorii opírá právě o tyto výkladové systémy temperamentu a navazuje na ně. Ale nezapomeneme zmínit i jeden z dalších výkladových systémů, který se dotýká sportu.

2.7.1 Klasické vymezení temperamentu

První teorie temperamentu vznikla již ve starověkém Řecku. Vytvořili ji lékaři. Dodnes se běžně užívá a cituje, což ji činí výjimečnou, protože lidé se k antickým pojmům vrací většinou pouze ze zájmu k historii. Autorství této teorie se připisuje Galénovi (129-199 n.l.) a Hippokratovi (460-370 p.n.l.). Na základě pozorování objevili podstatné souvislosti psychických rysů. Rozlišili čtyři základní typy lidských povah v závislosti na tom, která z tekutin („tělesných šťáv“) v těle převládá. Tím byl určen název jednotlivých typů temperamentu (sangvinik, flegmatik, choleric a melancholik) (Mikšík, 2001; Říčan, 1973).

Typy temperamentu a jejich jednotlivé charakteristiky uvádíme v následujících tabulkách.

Tab. 1. *Typy temperamentu* (Mikšík, 2001 s. 35)

PŘEVLÁDAJÍCÍ TEKUTINA	TYP TEMPERAMENTU	PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTI
KREV	SANGVINICKÝ	živý, pohyblivý, snaží se o časté střídání dojmů, rychle reaguje na události, snadno se vyrovnává s nepříjemnostmi a nezdary
HLEN	FLEGMATICKÝ	pomalý, klidný, se stálými náladami a snahami a s nevýraznými vnějšími projevy psychických stavů
ŽLUČ	CHOLERICKÝ	rychlý, prudký, schopný věnovat se velmi náruživě aktivitám, přitom nevyrovnaný, se sklony k prudkým citovým vzplanutím a náhlým afektivním změnám
ČERNÁ ŽLUČ	MELANCHOLICKÝ	snadno zranitelný, se sklony hluboce prožívat i méně významné události, přitom však chabě reagující na své okolí

Tab. 2. *Sangvinik* (Mikšík, 2001 s. 36)

	přednosti	slabiny
OBECEŇ	optimistický, živý, vnímavý, všímavý, přizpůsobivý, lehce se vyrovnává s těžkostmi, iniciativní, podnikavý, pohotový, výřečný	citově plytký, lehkomyšlný, nerozvážený, přehnaně odvážný, nesoustředěný, nestálý, sklon k rozptylování se
V ČINNOSTECH	aktivní, schopný vykonávat několik činností současně, pestré zájmy, rychlé tempo činností, pružnost jednání, rozhodnost	povrchní, nedůkladný, nestálý, rychle ochabující ve svém nadšení, bezmyšlenkovitý
VE VZTAZÍCH	komunikativní, sdílný, otevřený, schopný podřídit se, smílivý, společenský, družný, ukázněný, smělý, netrpí trémou	ovlivnitelný, stále činný, málo sebekritický, spokojený sám se sebou, „teatrální“

Tab. 3. *Flegmatik* (Mikšík, 2001 s. 36)

	přednosti	slabiny
OBECNĚ	vyrovnaný, klidný, chladnokrevný, trpělivý, rozvážený, neunáhluje se, vytrvalý	nedostatek vášně, lhostejný, suchopár, nevšímavý, nepružný, pomalý, apatický či fanatický, pohodlný, váhavý, málo výřečný
V ČINNOSTECH	schopný vykonávat dlouhotrvající tělesné a duševní činnosti, vytrvalý, rovnoměrná výkonnost	nedostatek pracovního nadšení, málo aktivní, stereotypní šablonovitá a pomalá činnost, sklon zanedbávat povinnosti
VE VZTAZÍCH	samostatný, neovlivnitelný, snášenlivý, stálý, schopný podřídit se, dobromyslný, přátelský, obliba ustáleného řádu, sebeovládání	málo přizpůsobivý, uzavřený, málo sdílný, konservativní, obtížně se zbavuje nevhodných vlastností a návyků

Tab. 4. *Cholerik* (Mikšík, 2001 s. 37)

	přednosti	slabiny
OBECNĚ	síla a hloubka citových prožitků a reakcí, vášnivý, oduševnělý, živý, vnímavý, schopný volního vypětí, zásadový, citově zabarvené projevy	explozivně hněvivý, mrzutý, snadno citově podrážděný, nerovnoměrně prožívající, nespokojený, impulzivní
V ČINNOSTECH	velká práceschopnost, rychlé pracovní tempo a přechod k jiné činnosti, agilní, iniciativní, podnikavý	výbušný a prudký, netrpělivý, nerovnoměrná výkonnost, závislá na bezprostřední stimulaci, zaujetí
VE VZTAZÍCH	jedná rychle, energicky, s výrazným úsilím uplatnit se ve skupině	nesmiřitelný, vzdorovitý, nepoddajný, tvrdohlavý, panovačný, agresivní, nestálý, nespravedlivý, urážlivý, neukázněný, neovladatelný a neovládající se, nadržuje

Tab. 5. *Melancholik* (Mikšík, 2001 s. 37)

	přednosti	slabiny
OBECNĚ	citlivý, s hlubokými, stálými a trvalými city, hlubokomyslný, vážný	příliš citlivý, malomyslný, pesimistický, tichý, trdomyslný, smutný, stažený, skleslý a nevýrazný, roztržitý, úzkostný
V ČINNOSTECH	svědomitý, zodpovědný, cit pro povinnost, houževnatý, důkladný, starostlivý	pomalý, ztrnulé pohyby, nižší práce schopnost a neschopný dlouhotrvajícího pracovního vypětí, unavitelný, nepružný pedant
VE VZTAZÍCH	rovnoměrný, ukázněný, ustálené jednání, srdečný, oddaný, věrný	nejistý, nedostatek odvahy, uzavřený, sklon vnořit se do sebe, samotář, pocity méněcennosti, nepřizpůsobivý, nedůvěřivý, nesdílný, urážlivý, citlivý

2.7.2 Typy osobnosti v systému C. G. Junga

Jung rozdělil osobnosti do čtyř typů, podle toho, která z funkcí u osobnosti dominuje (na typ myšlenkový, citový, intuitivní, počitkový). Také viděl rozdíl mezi lidmi z hlediska zaměření duševní energie na:

- introverzi – zaměření na vlastní subjekt, tedy na své vlastní myšlenky, city a prožitky; introvert je rozjímavý, rezervovaný, stranící se okolí a soustředěný na sebe,
- extraverzi – zaměření na vnější svět lidí a věcí; extravert je hovorný, přátelský a soustředěný na věci mimo sebe.

Člověk nemusí být vyhraněně extravertní či introvertní. Obě orientace existují simultánně a v protikladu, jedna z nich se obvykle stává dominantní (Mikšík, 1999).

2.7.3 Typologie podle I. P. Pavlova

I. P. Pavlov se ve své teorii zaměřil na centrální nervovou soustavu, která má regulovat všechny aktivity lidského organismu. Vymezil tři základní vlastnosti procesů podráždění a útlumu ve vyšší nervové činnosti – sílu, vyváženost (vzájemný poměr) a pohyblivost - a jejich promítnutí do individuálních temperamentových charakteristik. Vyvodil čtyři typy nervové soustavy a k jejich pojmenování využil tradiční hippokratovské typy temperamentu. U choleriků převažuje proces vzruchu nad

procesem útlumu, proto jsou prudcí, afektivní, málo se ovládají a jsou impulsivně agresivní. Sangviniky považuje za silné vyrovnané osobnosti, u kterých převládá vysoká pohyblivost nervových procesů. Jsou živý, přizpůsobivý, mají tendenci ke změně a zálibu v dynamičnosti. Flegmatiky také řadí mezi silné a vyrovnané osobnosti, ale nečinnost nervových procesů se promítá do jejich chování. Jsou klidní a mají stabilní emocionální stavy. Melancholici patří podle Pavlova k tzv. „slabým typům“, u kterých je snížena průceschopnost nervových procesů (Mikšík, 2001).

Tab. 6. Základní typy CNS dle Pavlova (Mikšík, 2001 s. 46)

VLASTNOSTI PROCESŮ PODRÁŽDĚNÍ A ÚTLUMU			Klasické členění temperamentu
SÍLA	VYVÁŽENOST	POHYBLIVOST	
silný	vyrovnaný	pohyblivý	SANGVINIK
		pomalý	FLEGMATIK
	nevyrovnaný		CHOLERIK
slabý			MELANCHOLIK

2.7.4 Temperament ve sportu

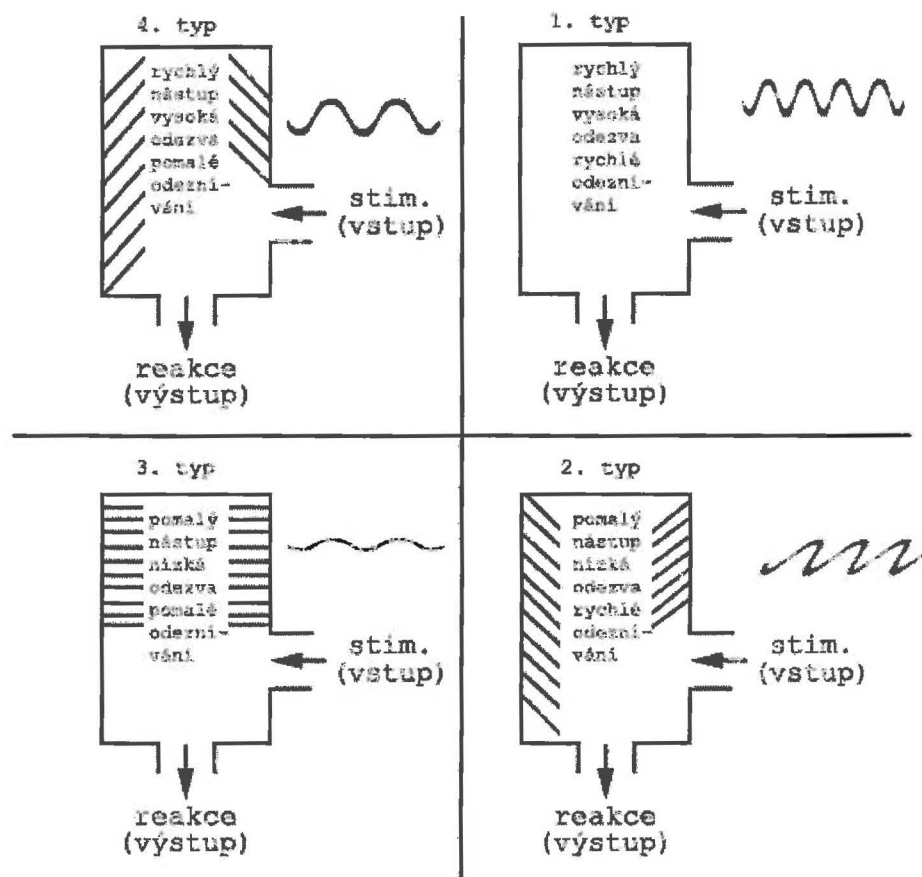
Pokud chceme poznat jaký sportovec je, neobejdeme se bez již zmíněné analýzy temperamentu.

Co platí o jednom sportovci nemusí platit o druhém. Jeden úspěšný hráč je společenský, jiný uzavřený, jeden je svědomitý a jiný lehkomyšlný, ale přitom všichni mohou být skvělými hráči. Každý má určité přednosti (silné stránky) a slabiny (slabé stránky) a ty se spojují do neopakovatelného celku. Ideálního profilu sportovce se asi nelze dopracovat.

Vaněk (1984) uvádí výkladové schéma zpracované L. Sabolem. Jedná se o neuropsychologický model aktivační odezvy. Základem je představa, že zátěž působí na sportovce podobně jako napumpování kapaliny do válce. Dosažená výška hladiny představuje podle Sabola velikost aktivační odezvy organismu, výšku napětí. Ve chvíli, kdy podnět přestane působit, hladina ve válci začne samovolně klesat, napětí odeznívá. Významné proměnné jsou zde rychlost nástupu napětí, která určuje výšku dosažené hladiny a rychlost odeznívání napětí, která rozhoduje o frekvenci, se kterou je možno

přijít s dalším tréninkovým podnětem. Můžeme dosáhnout kombinace čtyř různých možností odezvy na zátěž.

Obr. 2. Typologie odezvy na zátěž podle L. Sabola (Vaněk, 1984 s. 67)



První typ (rychlý nástup, vysoká odezva, rychlé odeznívání) – stěny válce jsou hladké, nebržděná kapalina rychle ve válci vyletí nahoru a stejně rychle klesne po přerušení tlaku. Tento typ má blízko k cholerikovi.

Druhý typ (pomalý nástup, nízká odezva, rychlé odeznívání) – má zábrany nastavené proti stimulačnímu proudění. Hladina napětí nedosahuje vysoko a po snížení tlaku rychle stéká dolů. Je velmi odolný a dobře trénovatelný. Zátěž na něj působí pomalu, napětí dosahuje relativně nízké hladiny a organismus se rychle zotavuje. Tento typ nejspíše odpovídá sangvinikovi.

Třetí typ (pomalý nástup, nízká odezva, pomalé odeznívání) – jeho zábrany působí obousměrně, stimulační působí pomalu, její efekt není výrazný, stejně pomalu poté napětí odeznívá. Je protikladem typu prvního a má typické flegmatické prvky.

Čtvrtý typ (rychlý nástup, vysoká odezva, pomalé odeznívání) – má zábrany umístěné po směru stoupání tedy proti směru jejího poklesu. Napětí po stimulaci rychle

vylétne nahoru, ale velmi pomalu klesá po ukončení stimulace dolů. Projevuje se jako melancholik.

Tato typologie na první pohled koresponduje s klasickým vymezením temperamentu, ale i s novějšími experimentálně ověřenými přístupy.

Na tomto modelu lze demonstrovat několik významných jevů. Jde o individualizaci tréninku (tréninkových zátěží). S tréninkem souvisí tzv. superkompenzační efekt. Po tréninkové zátěži je potřeba regenerace sil. Poté se průceschopnost nevrací na stejné úrovni, ale je mírně vyšší. Toho lze docílit pouze tehdy, když je každá tréninková zátěž správně načasována. Nesmí k ní dojít před ukončením regenerace, ale ani po opětovném návratu průceschopnosti na bazální úroveň. Pro aplikaci zátěže je nejvhodnější interval superkompenzační fáze. U jednotlivých typů temperamentu se liší (Vaněk, 1984).

Tab. 7. Typologie podle L. Sabola (Vaněk, 1984)

T _{vn}	Ideální situace
1. typ	malá tréninková zátěž krátká regenerační fáze krátké působení superkompenzačního efektu vhodný vícefázový trénink nízké intenzity spontánní regenerace méně časté intenzivní regenerační procedury
2. typ	velká tréninková zátěž krátká regenerační fáze krátké působení superkompenzačního efektu spontánní regenerace méně časté intenzivní regenerační procedury snadno snáší zátěž a je nejsnáze trénovatelný
3. typ	velká tréninková zátěž dlouhá regenerace delší působení superkompenzačního efektu netrénovat vícefázově časté regenerační procedury snadno snáší tréninkovou monotónii a zátěž
4. typ	malá tréninková zátěž dlouhá regenerace dlouhé působení superkompenzačního efektu časté a dlouhé regenerační procedury menší intenzity

Jak je vidět v tabulce, někteří sportovci potřebují malou, ale častou tréninkovou zátěž, jiní potřebují velkou zátěž. Někteří potřebují krátkou regeneraci jiní delší. Pro jedny se hodí vícefázový trénink a pro jiné ne. Někteří snadněji snášejí monotónnost tréninků, ale ostatní ne. Někteří jsou snáze trénovatelní. Druhý typ (což je blízko sangvinikovi) se jeví jako nejsnáze trénovatelný.

Hromadný trénink na vrcholové úrovni proto není z tohoto pohledu úplně ideální. Vaněk (1984) zde poukazuje na genotypické odlišnosti osobnosti sportovců. A také na to, že by to měl být základ pro individualizaci jejich tréninku. Současné tréninkové systémy jsou podle něj až příliš jednotné.

2.7.5 Způsoby měření temperamentu

Existuje mnoho způsobů, kterými se dají měřit jednotlivé rysy a vlastnosti osobnosti či více rysů najednou nebo přímo temperament.

Dotazníky jednorozměrné (unidimenzionální) se zabývají měřením jednoho rysu nebo jedné složky osobnosti. Může jít o zjišťování vlastností, jako je např. extraverte a introverte, dominance a submise nebo třeba neuroticismus. Mezi tyto dotazníky patří např. A-S Reaction Study G. W. Allporta zaměřená na měření dominance a submise, Škála I-E (Locus of control) dělící jedince na „internalisty“ a „externalisty“, Maudsley Medical Questionnaire (MMQ) zjišťující neurotické tendence v osobnosti, apod. (Svoboda, 2005).

Dotazníky vícerozměrné (multidimenzionální) měří dva nebo více rysů osobnosti nebo se snaží zmapovat osobnost v co nejširším kontextu. Mezi vícerozměrné dotazníky patří např.:

- Brněnský osobnostní dotazník horizontální, který je zaměřen na to, aby postihl co nejvíce významných vlastností, které by mohly mít vliv na jedincův aktuální stav. Měří např. temperament, charakter nebo potřeby.
- Osobnostní inventář od Kudličkové slouží k rychlé orientaci o základních dimenzích osobnosti (aktivita – pasivita, stabilita – labilita, dominance – submise, racionálnost – smyslovost, extraverte - introverte). Obsahuje 80 výpovědí, se kterými respondent buď souhlasí nebo nesouhlasí.
- Eysenckovy osobnostní dotazníky (EOD, EPQ-R, DOPEN), které měří temperament. Respondent odpovídá „ano“ či „ne“ na jednotlivé otázky týkající se jeho cítění či chování v různých situacích. Měří se zde extraverte –

introverze, neuroticismus (labilita – stabilita), také tzv. lži skór a v některých z jeho dotazníků i psychoticismus (resp. sklony k psychoticismu).

- Cattelův šesnásťfaktorový dotazník 16 PF, který se opírá o tzv. 16 faktorů. Mezi faktory patří např. uvolněnost - napjatost, submise - dominance, plachost - odvážnost aj.
- Big Five, kde se pracuje s pěti faktory osobnosti: otevřenost, svědomitost, extraverte, přívětivost/vstřícnost, neuroticismus (Svoboda, 2005).

Vícerozměrných dotazníků existuje opravdu mnoho. Každý dotazník je zaměřen na trochu jinou oblast a každý má své přednosti i nedostatky. Nedostatky jednoho mohou být předností druhého jak uvádí Vaněk, Hošek a Svoboda (1974). Za nedostatky u dotazníků vlastností osobnosti bývá považováno:

- výsledky jsou závislé na některých dalších vlastnostech osobnosti – např. upřímnost, sebekritičnost,
- odpovědi mohou být snadno zfalšovány,
- odpovědi mohou záviset i na individuální stylistice – např. jen pozitivní nebo jen nerozhodné odpovědi,
- odpovědi jsou závislé na aktuálním psychickém stavu – únava, nálada,
- výsledek může být ovlivněn vztahem vyšetřovatele a vyšetřovaného.

Za přednosti standardizovaných dotazníků bývá považováno:

- snadná administrace,
- časová nenáročnost a snadné použití,
- vysoká validita a reliabilita,
- důkladná propracovanost,
- mnohostrannost – mnohostranný pohled na osobnost,
- nedostatkům lze předcházet kontrolními otázkami.

2.7.6 Studie a diplomové práce

Studiem osobnosti ve sportu se zabývalo mnoho autorů, ale studiem temperamentu ve sportu už se jich zabývalo poněkud méně. Z výzkumů, které byly u nás provedeny zde některé zmíníme.

Vaněk, Hošek a Svoboda (1974) provedli už v 60. letech vyšetření osobnosti sportovce. Chtěli vytvořit vhodnou testovou baterii pro vyšetřování sportovců, která by

mohla pomáhat při výběru sportovních talentů, při zjišťování typologie sportovců a následném individuálním přístupu k jednotlivým typům sportovců, k vytvoření typologie sportovních činností, k analýze a prognóze výkonnosti sportovce. Výsledky by také mohly pomáhat rozvíjet celou teoretickou oblast psychologie osobnosti. K výzkumu použili tři komplexní inventáře osobnosti - Cattellův šesnásťfaktorový dotazník osobnosti (16PF), Eysenckův osobnostní dotazník (EPI), Osobnostní dotazník Mitteneckera a Tomana (P.I.), dotazník anxiózy - Dotazník anxiózy podle Taylorové (MAS) a test mentálního rozvoje - Ravenovy progresivní matice, které dohromady tvořily dvouapůlhodinovou baterii. Byli vyšetřováni převážně reprezentační družstva a špičkový sportovci z co nejvíce sportovních odvětví. Celkem bylo vyšetřeno 824 sportovců.

Nebudeme zde uvádět všechny výsledky testů. Uvedeme pouze ty, které jsou pro nás důležité.

Charakteristika sportovních skupin pomocí EPI podle výzkumu vypadala takto. Z hlediska dimenze intraverze – extraverze se jako velmi extravertovaní jeví krasobruslaři. Vyšší průměry extraverze se objevily také u skupin boxerů a parašutistů. Zde extraverzi autoři odůvodnili tím, že tito sportovci inklinují k činnostem, které přinášejí vzrušení. Autoři očekávali, že relativně vyšší skóre extraverze budou mít hráči. Tento hypotetický předpoklad se jim potvrdil. Vysokou tendenci k introverzi měli vzpěrači, orientační běžci a lyžaři-vytrvalci. Vůbec nejintrovertnější byli podle výzkumu ti, kteří provozovali střelecké sporty. Z hlediska dimenze stabilita – labilita aneb škála neurotických tendencí vypadaly výsledky takto. Plavci dosahovali vyššího skóre neuroticismu, ale směrodatné odchylky byly vysoké, což ukazovalo na vysokou interindividuální proměnlivost. Vysoké neurotické tendence se objevily u boxerů, což souvisí s jejich vzrušivostí a nervosvalovou labilitou. U gymnastů se objevila vyšší labilita, což může být spojeno s vysokou permanentní psychickou tenzí, spojenou se strachem z neopravitelného selhání v soutěži. Nízké neurotické tendence byly typické pro střelce a horolezce. PF 16 ukázal, že např. u házenkářů se objevila vysoká interindividuální variabilita u faktoru emoční stability.

Mezi muži a ženami nebyly zjištěny významné rozdíly ve škále extraverze. Ve škále neurotičnosti měly ženy více neurotických symptomů. Z výzkumu také vyplynulo, že nejvýkonnější sportovci jsou introvertovanější, než je průměr sportovní populace.

Mlynář v roce 1991 zkoumal typologickou podmíněnost efektivity ve sportovním lezení, přesně zda existuje nějaký vztah mezi úrovní výkonnosti a temperamentu. K vyšetření použil Eysenckův dotazník, který zadal 44 nejlepším československým sportovním lezcům. Lezce rozdělil do dvou výkonnostních skupin. Zjistil a v diplomové práci uvedl, že pro všechny sportovní lezce, které vyšetřil, byl příznačný vysoký stupeň extravertze. U výkonnostně vyšší třídy byla extravertze dokonce ještě o něco vyšší. Z toho vyplývá, že vysoká hodnota extravertze v temperamentu má u sportovních lezců spojitost s vyšší výkonností (Moravec, 2006).

Peringerová věnovala svou závěrečnou trenérskou práci v roce 2004 tématu Osobnostní typ jedince a jeho využití při určování specializace plavce. Zjišťovala typ temperamentu u vybraných plavců ve vztahu k jejich současnému a předpokládanému zaměření, tedy k délce tratě. K výzkumu použila metody Bellova testu. Vyšetřeno bylo 14 plavců. Cholerickým a cholericko - sangvinickým typům přisuzovala lepší výkony ve sprinterských disciplínách a sangvinicko - cholerickým typům přisuzovala lepší výkony na středních a delších tratích. Tato hypotéza se jí potvrdila u sedmi plavců. Dále předpokládala, že sangvinické typy budou mít lepší výkon na středních tratích, sangvinicko - flegmatické typy budou úspěšnější na středních a delších tratích a flegmatické a flegmaticko - melancholické typy budou mít lepší výkon ve vytrvalostních disciplínách. Tato hypotéza se jí potvrdila u čtyř plavců. Ve sledované skupině plavců bylo nejvíce sangviniků (30,3%) a choleriků (29,7%) (Peringerová, 2004).

Moravec (2006) se ve své diplomové práci zabýval osobnostní typologií hráčů ledního hokeje. Použil k výzkumu Eysenckův osobnostní dotazník z roku 1968. Soubor tvořili hráči ledního hokeje (hráči 1. ligy juniorů a juniorské extraligy). Porovnával hráče z několika hledisek a dospěl k těmto závěrům. Neprokázal vliv temperamentu na jednotlivé role v mužstvu (útočníci, brankaři, obránci). Z hlediska výkonnosti zjistil rozdíly mezi hráči, ti kteří jsou ve vyšší výkonnostní skupině jsou méně extrovertní a více labilní. Hráči 1.ligy byli více extrovertní a méně labilní. Extraligový hráči měli největší zastoupení labilních extravertů (cholerik). Z toho usuzuje, že je výhodné pro tento sport blížit se tomuto typu (Moravec, 2006).

Bílý a Süß zjišťovali ve své studii temperamentové vlastnosti a výkonovou motivaci u závodníků ve vodním slalomu. Soubor tvořilo 15 členů reprezentačního družstva vodních slalomářů v roce 2004, tedy vrcholový vodní slalomáři. Temperamentové vlastnosti u nich byly sledovány pomocí Eysenckova dotazníku temperamentu (EPI). Nejvíce závodníků se zařadilo mezi flegmatiky. Autoři se domnívají se, že pro podání vrcholového výkonu ve vodním slalomu je v současné době nejvhodnějším typem flegmatik s nízkým skóre neurotismu (Bílý a Süß, 2007).

3. Cíle a úkoly práce

3.1 Cíle

Cílem diplomové práce je ukázat na temperamentové vlastnosti u vrcholových hráček softballu a zjistit zda se temperament u hráček v závislosti na postu v obraně významně liší.

3.2 Úkoly

- vybrat soubor testovaných hráček,
- vybrat vhodný dotazník na měření temperamentu,
- distribuovat dotazníky hráčkám,
- vyhodnotit dotazníky,
- zpracovat a interpretovat výsledky.

3.3 Hypotézy

H1 Hráčky na stejném postu mají stejný nebo podobný temperament.

H2 Na různých postech se temperament hráček významně liší.

4. Metodologie práce

4.1 Charakter výzkumu

Jedná se o empirickou studii. Výsledky popisují skupinu vrcholových hráček softballu v České republice.

4.2 Sledovaný soubor

Sledovaný soubor tvořila družstva hráček 1. ČSLŽ, včetně reprezentace ČR. Bylo vyšetřeno celkem 87 hráček. Průměrný věk hráček je $22,2 \pm 7,5$ roku. Hráčky hrají softball $10,1 \pm 5,2$ roku.

4.3 Výzkumné metody

K vyšetření byla použita zkrácená verze Eysenckova standardizovaného dotazníku EPQ – R. Dotazník byl tvořen 48 položkami. Respondentky odpovídaly „ano“ či „ne“ na jednotlivé otázky týkající se jejich citění či chování v různých situacích. Sečtením zaškrtnutých odpovědí v jednotlivých škálách jsme dostali čtyři výsledné skóre: P (psychoticismus) E (extraverze) N (neuroticismus) L (lži skór). Výsledné hodnoty E a N jsme zanesli do grafu na osy x a y a vyznačili průsečík těchto hodnot. Bod, který tento člověk obsadí padne do jednoho z kvadrantů Eysenckova kříže, který je vždy vyhrazen pro určitý typ osobnosti (cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik). Pokud se průsečík nachází uprostřed grafu nebo v blízkosti některé z os, jedná se o nevyhraněný typ osobnosti.

V záhlaví testu měly hráčky vyplnit požadované údaje: post, na kterém nejčastěji hrají, jak dlouho hrají, věk, pohlaví, soutěž, ve které hrají a datum vyšetření.

Distribuce dotazníků se uskutečnila v jeden den v rámci turnaje 1. české softballové ligy. Probíhala vždy osobně se skupinou hráček z jednoho týmu. Administraci vždy předcházela krátká schůzka s trenérem, kdy jsme mu ukázali dotazník a objasnili cíle naší práce. Vždy jsme podotýkali, že dotazník slouží jen k zjištění temperamentových vlastností a že bude podkladem pro diplomovou práci. Také jsme upozorňovali na to, že dotazníky budou zpracovány anonymně. Administrace

byla snadná. Rozdali jsme hráčkám v družstvu záznamové archy v jejich oddechovém čase mezi zápasy. Vyplnily požadované údaje v záhlaví a my jsme jim přečetli instrukce. Zadávání probíhalo osobně, což bylo výhodou, protože jsme mohli zodpovídat případné dotazy. Vyplnění záznamového archu trvalo respondentkám 5-10 minut.

Tento dotazník jsme vybrali, protože je jednoduchý na administraci i na vyhodnocení. Vybrali jsme tuto verzi také proto, že je méně časově náročná jak pro respondenty tak pro nás při vyhodnocování. Dotazník není příliš dlouhý, tzn. že hráčky jeho vyplňování neznechutilo a udržely pozornost po celou dobu vyplňování. Výzkumy prokázaly, že obě verze dotazníků (běžná i zkrácená) jsou v podstatě rovnocenné, proto jsme raději zvolili kratší verzi.

Eysenck dospěl, jak uvádí Atkinson (2003), ke dvěma osobnostním faktorům introverzi – extraverzi a emoční stabilitě – labilitě (neuroticismu). Kombinací těchto dvou dimenzí můžeme dospět k typovým komponentám klasických temperamentů, což ukazuje obrázek 3. Eysenck později doplnil ještě třetí faktor: psychoticismus, kterému v našem výzkumu není kladena velká důležitost. Introverze a extraverze se vztahují k míře, ve které je člověk obrácen dovnitř k já, nebo ven k vnějšímu světu. Introvertovaný člověk je spíše plachý, je rád sám, stahuje se do sebe zvláště v době, kdy prožívá psychický stres. Extravertovaný člověk je společenský a rád tráví čas mezi lidmi. Neuroticismus (labilita – stabilita) je dimenzí emocionality. Lidé labilní jsou náladoví, úzkostní, přecitlivělí a maladaptovaní. Stabilní lidé jsou naopak klidní a dobře přizpůsobiví jedinci.

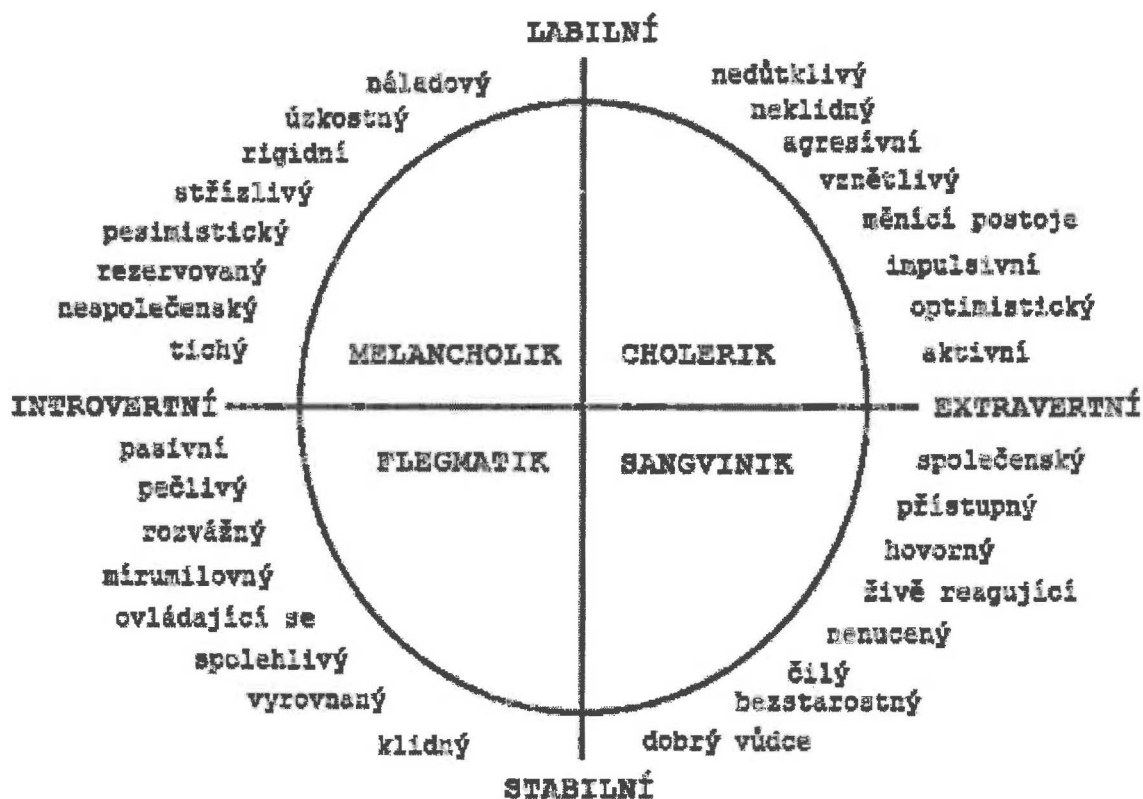
Eysenck (1993) uvádí podrobněji typické charakteristiky jednotlivých faktorů osobnosti. Jsou to extrémní případy, kterým se lidé více či méně přibližují.

- Typický extravert – člověk sociabilní, který má řadu přátel, má rád společnost a lidi kolem sebe. Vyhledává vzrušení, „pokouší štěstí“, rád riskuje a jedná bez dlouhého uvažování. Reaguje impulsivně, vždy najde pohotovou odpověď, má rád změny. Je bezstarostný, veselý, optimistický a rád se směje. Preferuje pohyb, je aktivní a je stále „v pohybu“. Má sklon být agresivní, snadno „ztratí nervy“, nekontroluje se a není vždy ve všem spolehlivý.
- Typický introvert – člověk introspektivní - zaměřený do sebe, spíše samotářský, tichý, citlivý, bere věci hodně do hloubky. Raději čte knihy nežli se stýká

s lidmi. Kromě pár blízkých přátel si od ostatních udržuje odstup. Nedůvěřuje okamžitým impulsům, své záležitosti plánuje předem. Nemá rád vzrušení, záležitosti denního života bere vážně a má spořádaný způsob života. Svě city drží většinou pod kontrolou, nedochází u něj k výkyvům nálad a nervy lehce neztrácí. Bývá spolehlivý, spíše pesimistický a většinou klade důraz na etické normy.

- Typický jedinec s vysokým skóre neuroticismu (lability) – člověk utrápený, ustaraný a úzkostlivý. Často bývá náladový a mívá deprese. Většinou trpí nespavostí a různými psychosomatickými poruchami. Je silně emotivní. Nepřiměřeně reaguje na všechny druhy podnětů a po silném citovém zážitku těžko nabývá duševní rovnováhy. Často se trápí tím, co by se mohlo stát, co by se nemuselo zdařit, co by se mohlo pokazit a to v něm vyvolává pocity úzkosti.
- Typický stabilní jedinec – reaguje racionálně. Po silném zážitku rychle získává rovnováhu. Bývá emocionálně vyrovnaný, klidný, umí se ovládnout, nedělá si zbytečné starosti.
- Psychoticismus – resp. predispozice k psychotickému onemocnění, k poruchám chování. Jedinec s vysokým skóre psychoticismu bývá samotář bez zájmu o lidi, často problémový, který nikam nezapadne. Může být krutý a nelidský, nemá dostatek citu a empatie. Chová se hostilně k okolí i k lidem.
- Škála lži se pokouší měřit tendenci některých respondentů „přikrášlovat“ svoje odpovědi a jevit se tak v lepším světle. Na výsledky našeho výzkumu by měl jen zanedbatelný vliv, proto ho zde ani neuvádíme. 22

Obr. 3. Eysenckovo dvojdimenzionální schéma temperamentových typů (Říčan, 1973 s. 104) Obrázek ukazuje hlavní dva faktory. Osa stabilní – labilní vymezuje faktor neuroticismu; osa introvertní – extravertní vymezuje faktor extraverze.



4.4 Zpracování

Všechny dotazníky jsme vyhodnocovali podle manuálu, jehož součástí jsou i šablony k zjištění výsledků. Tyto šablony se přikládají na vyplněný testovací arch. Počet zakroužkovaných odpovědí nám udává skóre získané v jednotlivých škálách. Poté byly výsledky zaneseny do tabulky a následně srovnány do kategorií podle postů. Po spočítání průměrů a standardizovaných odchylek jsme všechny zjištěné údaje zanesli do grafů, ze kterých jsou na první pohled jasné výsledky.

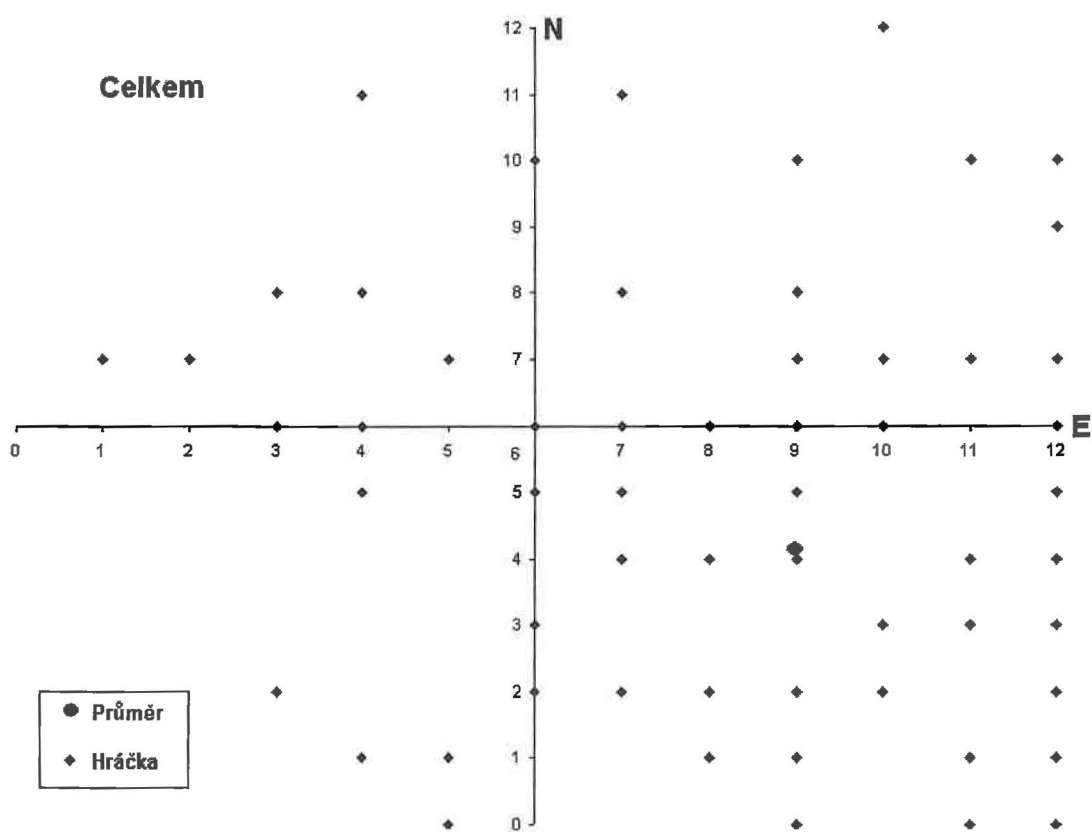
5. Výsledky

Výsledky vyšetření všech hráček, které dotazník vyplnily, ukazuje graf 1. Temperament hráček na jednotlivých postech ukazují grafy následující 2-8. Reprezentace ČR je zaznamenána v grafu 9. Průměry temperamentů na všech postech jsou znázorněny v grafu 10.

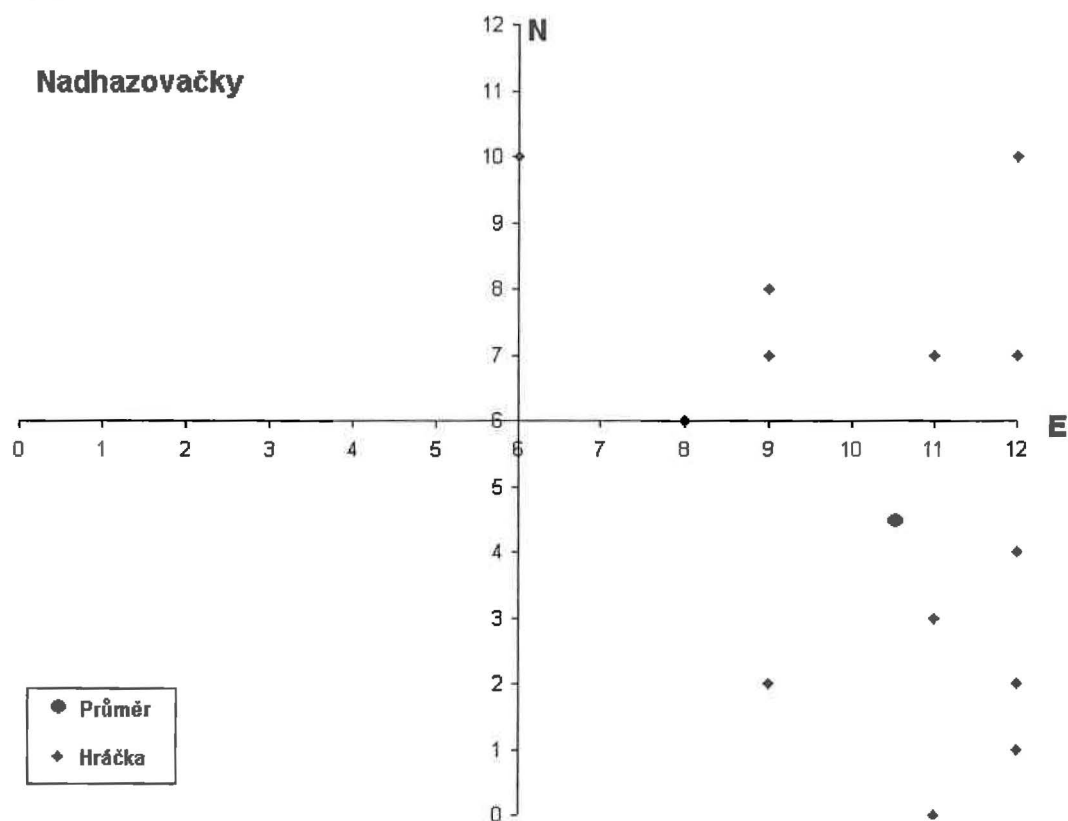
V tabulce 8 jsou uvedeny průměrné hodnoty extravertnosti (E) a neuroticismu (N) na jednotlivých postech. Nejvíce extravertované hráčky se objevují na postu nadhazovače a nejméně extravertované na postu druhého metaře. Hráčky s nejvyšším skóre neuroticismu se objevují nejčastěji na postu nadhazovače a s nejnižším na postu první metař a třetí metař. Výsledky všech postů jsou podobné a významně se neliší, včetně reprezentace.

LEGENDA K NÁSLEDUJÍCÍM GRAFŮM: Graf ukazuje vždy dva faktory. Osa N vymezuje faktor neuroticismu (0=stabilní; 12=labilní); osa E vymezuje faktor extravertnosti (0=introvertní; 12=extravertní). Průsečík hodnot E a N jednotlivých hráček je zanesen do grafu, nachází se většinou v jednom ze 4 kvadrantů (pokud se nejedná o nevyhraněný typ osobnosti). Každý kvadrant se shoduje vždy s jedním typem temperamentu, jak uvádíme na obr. 3.

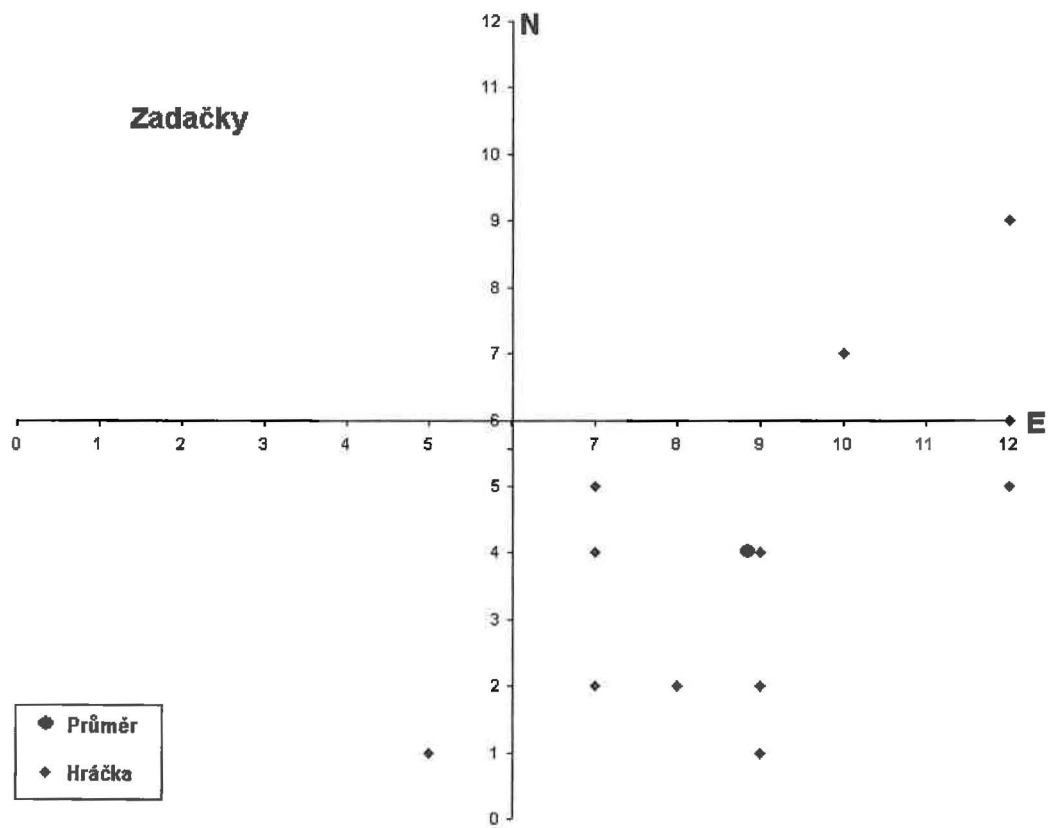
Graf 1.



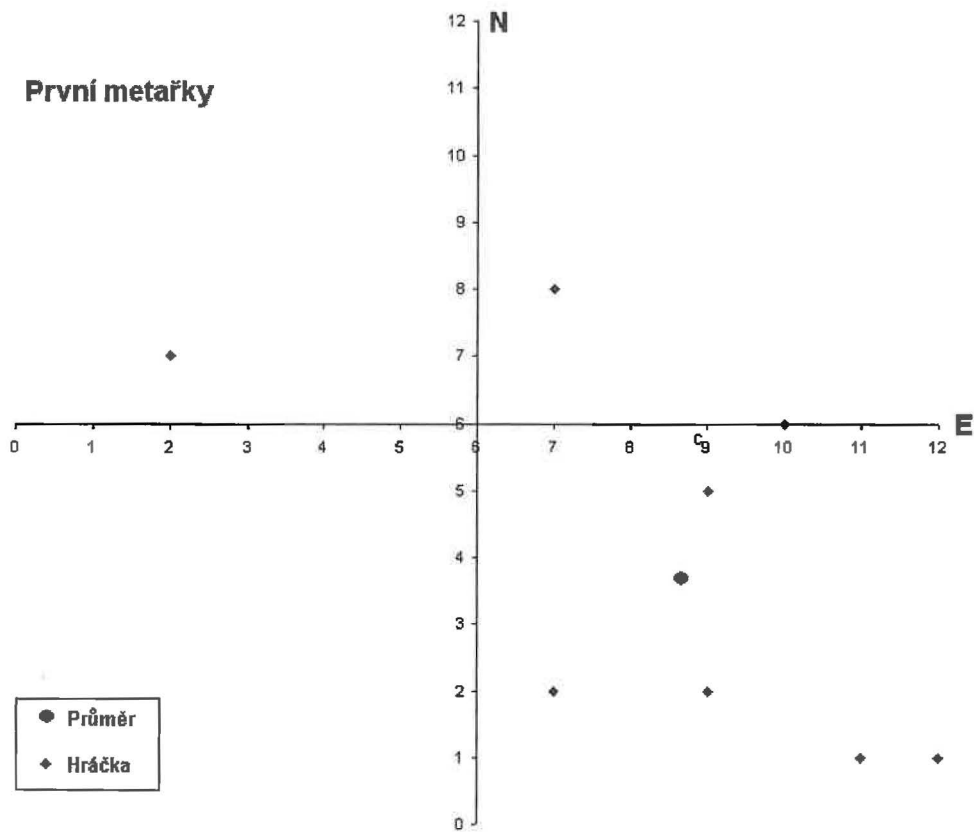
Graf 2.



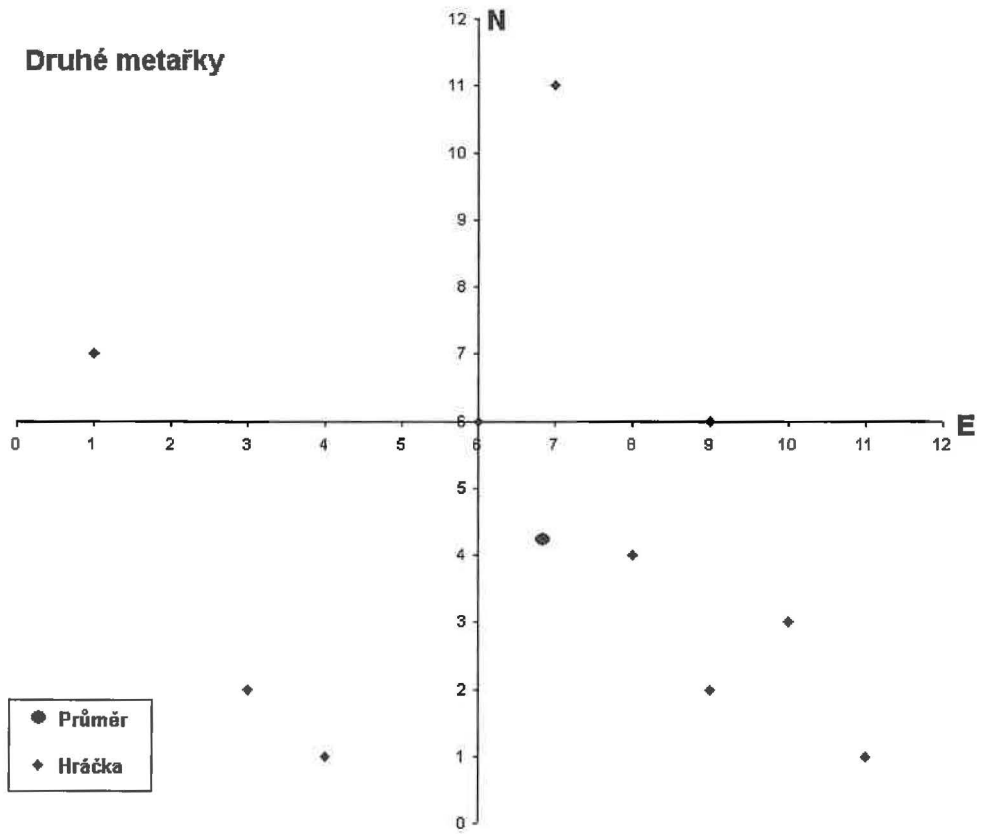
Graf 3.



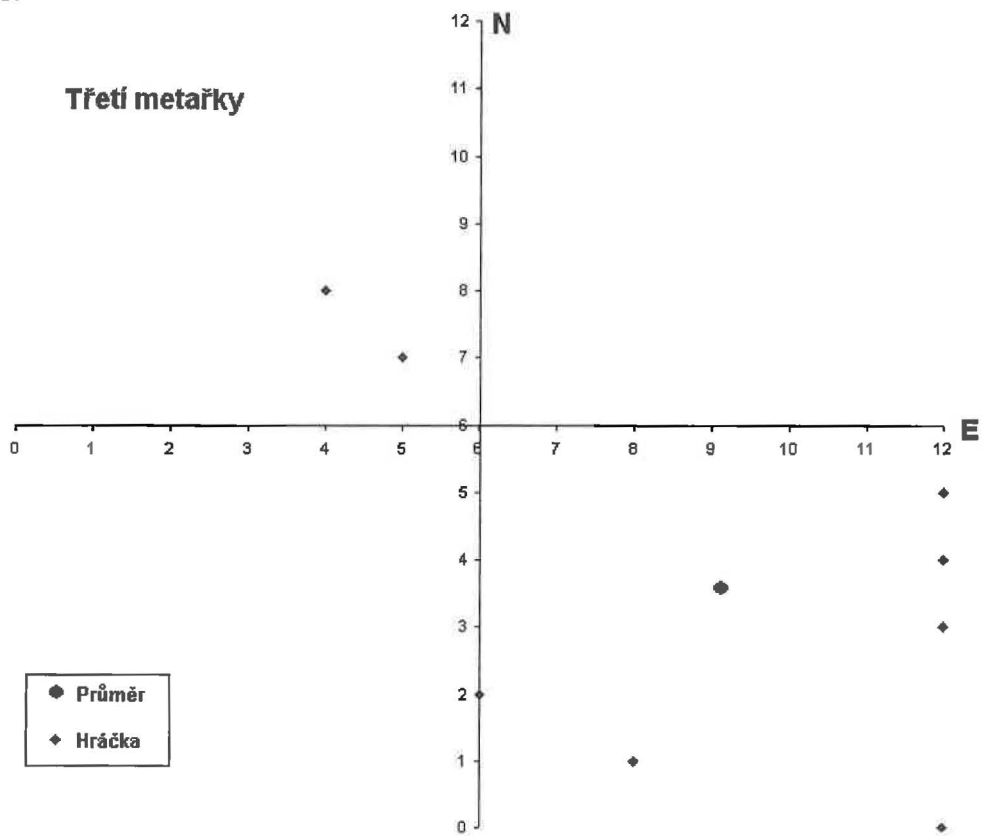
Graf 4.



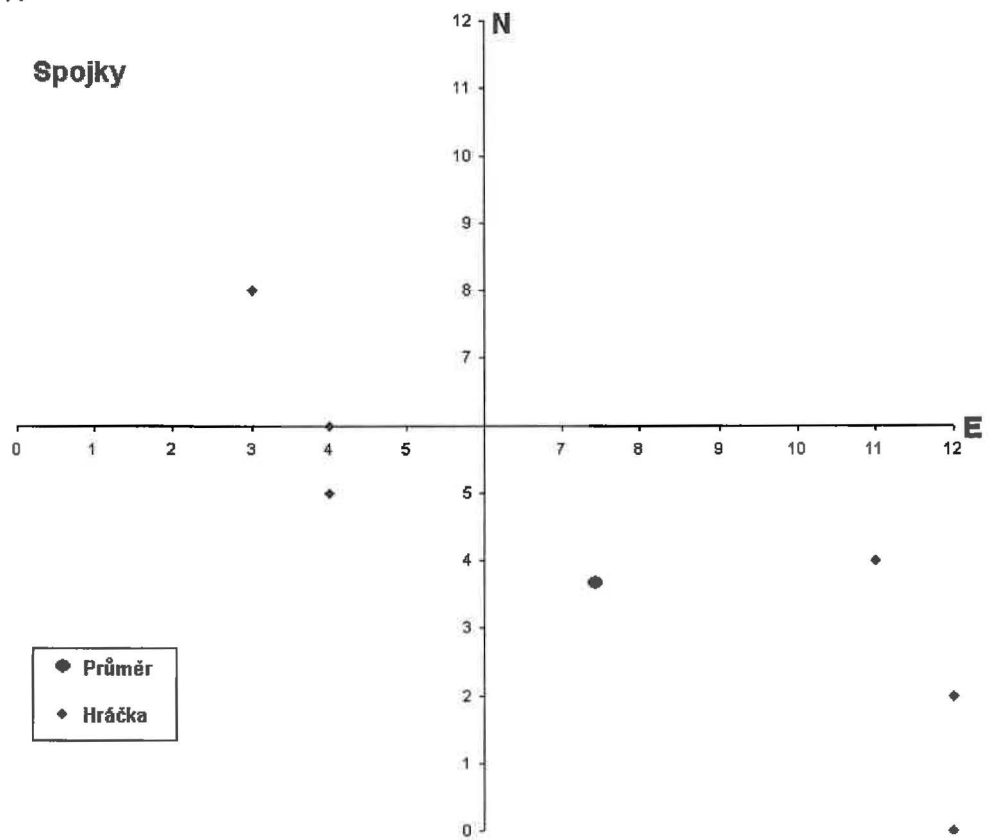
Graf 5.



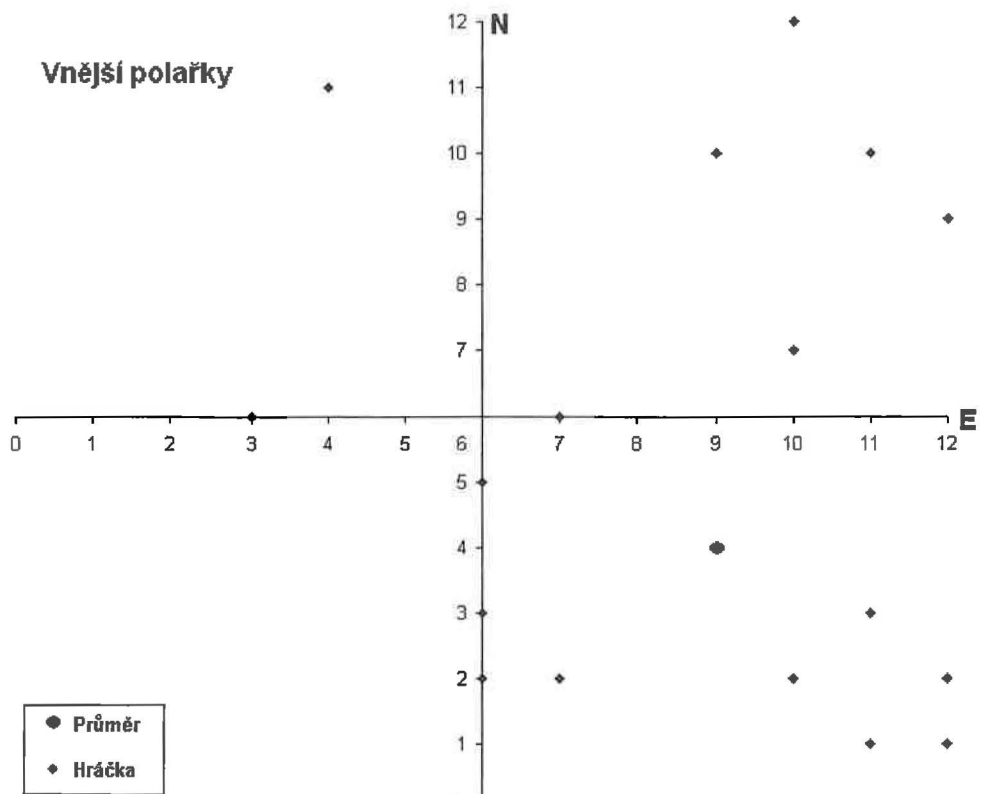
Graf 6.



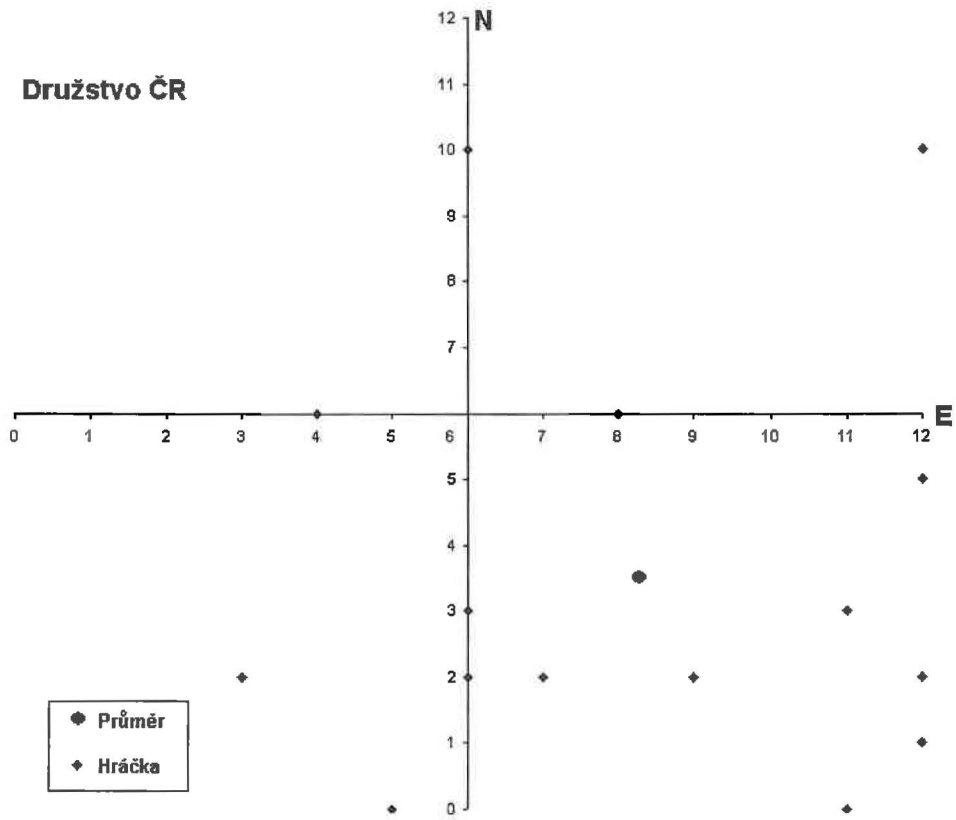
Graf 7.



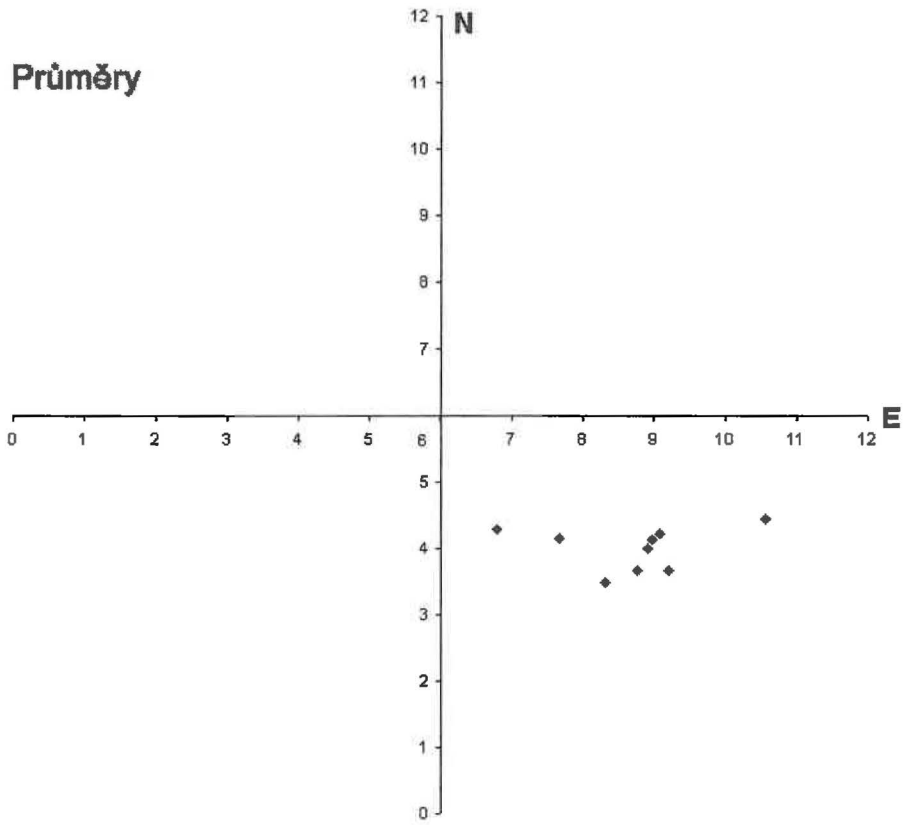
Graf 8.



Graf 9.



Graf 10.



Tab. 8. Průměrné hodnoty a standardizované odchylky faktorů E (extraverze) a N (neuroticismus)

Posty	PRŮMĚR		S D	
	E	N	E	N
Celkem	8,99	4,13	3,00	3,13
1 - nadhazovačky	10,56	4,44	1,79	3,31
2 - zadačky	8,92	4,00	2,27	2,52
3 - první metařky	8,78	3,67	3,15	2,83
4 - druhé metařky	6,80	4,30	3,26	3,20
5 - třetí metařky	9,22	3,67	3,46	2,65
6 - spojky	7,67	4,17	4,41	2,86
7 - vnější polařky	9,09	4,22	2,94	3,85
Družstvo ČR	8,31	3,50	3,11	3,10

6. Diskuse

V této práci jsme zjišťovali temperament u prvoligových softballových hráček. Použili jsme zkrácenou verzi Eysenckova osobnostního dotazníku EPQ-R. Z výsledků je patrné, že v softballu jsou zastoupeny všechny typy temperamentu (graf 1), přičemž výrazně převládá stabilní extravert neboli sangvinik (tabulka 8 – průměrný výsledek skupiny). V dostupné literatuře nebyly zjištěny výzkumy temperamentových vlastností hráček softballu a proto nemůžeme naše výsledky porovnávat s obdobným typem výzkumu v softballu.

Tento výsledek může mít několik možných vysvětlení. Jedním z nich je, že se pro tuto sportovní hru výše uvedený typ temperamentu opravdu hodí. A to vzhledem k charakteristickým rysům sangvinika. Když se podíváme do popisu jednotlivých sportů (Vaněk a kolektiv, 1984), můžeme vidět, že pro heuristicko kolektivní sporty se hodí lidé, kteří jsou sociabilní, ochotní ke spolupráci a jsou emocionálně stabilní, což odpovídá popisu sangvinika. Když se podíváme na popis hráčů softballu a možná doporučení pro ně (Knobloch, 1987; Waage, 2002), vidíme, že nejvhodnější hráči jsou ti, kteří mají rychlé reflexy a rychlé uvažování, snadno se vyrovnávají s těžkostmi, mají smysl pro kolektiv a týmovou spolupráci a jsou společenšší. Právě všechny tyto vlastnosti charakterizují i sangvinika.

Dalším možným vysvětlením je, že pro sportovní hry se lépe hodí extraverti, protože jsou rádi mezi lidmi a bývají výrazně komunikativnější než introverti. Také Moravec (2006) ve své práci uvádí, že v ledním hokeji se uplatňují extraverti, ale na rozdíl od našeho výzkumu extraverti labilní. Což naši domněnku, že pro sportovní hry jsou vhodnější extraverti, jen potvrzuje.

Svoboda, Hošek a Vaněk (1974) ve svém výzkumu předpokládali, že hráči budou mít vyšší skóre extraverte a tento předpoklad se jim potvrdil. Naš výzkum toto tvrzení také podpořil.

Vyšší skóre neuroticismu je známkou vyšší dynamiky aktuálních psychických stavů, intenzivnějšího prožívání předstartovních stavů a může signalizovat nebezpečí psychogenního selhání výkonnosti sportovce. (Vaněk, Hošek, Svoboda, 1974) Z tohoto tvrzení je možné vyvodit, že je pro softball vhodnější spíše stabilnější typ sportovců.

Vaněk uvádí typologii odezvy na zátěž podle Sabola a v ní je uvedeno, že druhý typ snadno snáší zátěž a je nejsnáze trénovatelný. Druhý typ je nejvíce podobný sangvinikovi. To nás utvrzuje v tom, že se tento temperamentový typ pro sport hodí.

Potvrzení hypotéz

H1 Předpokládali jsme, že hráčky na stejném postu mají stejný nebo podobný temperament. Hráčky, které hrají na stejných postech, opravdu mají stejný nebo podobný temperament, což je vidět v jednotlivých grafech (2-8). Proto lze H1 potvrdit.

H2 Předpokládali jsme, že na různých postech se temperamenty hráček významně liší. Na všech postech se objevují hráčky se stejným nebo podobným temperamentem /grafy (2-8)/. Ukázalo se, že na každém postu převládají hráčky s typem temperamentu stabilní extravert, tedy sangvinik. V tabulce 8 – průměrné výsledky ve srovnání jednotlivých postů – ukazují, že průměrné výsledky se liší méně než o 1 SD, což není věcně významný rozdíl. Nelze říci, že se některé typy temperamentu mezi hráčkami neobjevují. Jsou zastoupeny všechny typy temperamentu, ale velkou převahu má stabilní extravert. Introvertní a labilní typy jsou zastoupeny v mnohem menší míře. Hráčky se na základě hodnot Eysenckova dotazníku tedy jeví jako stabilní extraverti. Tato hypotéza nebyla potvrzena.

7. Závěr

Cílem této práce bylo zjistit temperament u vrcholových hráček softballu a zjistit, zda se na různých postech u hráček významně liší.

K tomu, abychom cíl splnili, jsme si museli stanovit určité úkoly, kterými jsme se ke stanovenému cíli postupně dopracovali. Mezi tyto úkoly patřil výběr vhodného vzorku k testování. Tento úkol byl jeden z nejjednodušších, protože jsme měli jasně stanovený cíl, zkoumat vrcholové hráčky softballu, tak stačilo najít způsob, jak je oslovit. Dalším úkolem bylo najít vhodný dotazník ke zjišťování temperamentu. Vybrali jsme zkrácenou verzi Eysenckova osobnostního dotazníku EPQ-R, protože pro nás byla dostupná a dostačující. Také pro hráčky byla kratší verze přijatelnější. Zadávání dotazníků probíhalo v jeden den v rámci turnaje 1. české softballové ligy. Hráčky byly vzhledem ke krátkosti dotazníku velmi vstřícné a ochotné. Vyplnění jim zabralo necelých 10 minut. Při vyhodnocování jsme dodržovali postupy uvedené v manuálu. Následně jsme výsledky zpracovali a vytvořili grafy, které jsou v práci uvedené. Tyto grafy nám byly velmi nápomocné při interpretaci výsledků. Také jsme v této práci pojednali o pojmech a oblastech, které s danou problematikou souvisí.

Značnou část práce jsme věnovali temperamentu, který je nedílnou součástí nejen osobnosti sportovce, ale i osobnosti jako takové. Vystihuje především převládající náladu, emocionální stránku a celkové citové ladění osobnosti. Zahrnuje i psychomotorické tempo, reaktivitu a aktivitu. Jde o celkový styl prožívání a chování člověka. Temperament se uplatňuje v projevech člověka, v různých situacích a samozřejmě i ve sportovních činnostech. Ovlivňuje zásadním způsobem sportovní činnosti, protože určuje její dynamickou stránku. Ze znalosti temperamentu sportovců můžeme odhadnout jejich chování v různých situacích a to nejenom sportovních.

Dotazováním hráček jsme zjistili, že většina z nich se řadí mezi stabilní extraverty. Lidé s tímto povahovým typem jsou pohotoví, přizpůsobiví, snadno se vyrovnávají s těžkostmi. Jsou společenšší, ukáznění a komunikativní. Nechybí jim rozhodnost a rychlost jednání (Mikšík, 2001). A právě tyto charakteristiky jsou v softballu velmi ceněné.

Velice důležitý je individuální přístup trenéra ke sportovcům a právě znalost temperamentu tomu může napomoci. Pokud tyto znalosti dokáže v patřičné míře využít v praxi, tak mu to může velice zjednodušit komunikaci a práci se svými svěřenci. To platí v kolektivních i individuálních sportech.

8. Bibliografické citace

ATKINSON, R., L. *Psychologie. 2., aktualizované vydání.* Praha : Portál, 2003.

BÍLÝ, M., SÜSS, V., Temperamentové vlastnosti a výkonová motivace závodníků ve vodním slalomu *Studia Kinanthropologica, roč. 8, č 2 2007 v tisku*

DOVALIL, J. A KOLEKTIV *Výkon a trénink ve sportu.* Praha : Olympia, 2005.

EYSENCK, H. J., EYSENCK, S. G. B. *Eysenckovy osobnostní dotazníky – příručka.* Bratislava : Psychodiagnostika, 1993.

HOŠEK, V., KOBYLKA, J., SLEPIČKA, P. *Průvodce psychologií sportu.* Kladno : Sport club KOMURA Kladno, 2004.

KNOBLOCH, P. *Softball, baseball pro trenéry všech tříd.* Praha : Tělovýchovná škola ČUV ČSTV, 1987.

KYRIACOU, C. *Klíčové dovednosti učitele.* Praha : Portál, 1996.

LITTAUEROVÁ, F. *Osobnosti plus.* Praha : MEDIUM, 1997.

MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti.* Praha : Karolinum, 2001.

MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti.* Praha : Karolinum, 1999.

MORAVEC, Š. *Osobnostní typologie hráče ledního hokeje.* Diplomová práce, Praha : FTVS UK, 2006.

NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie. 2., rozšířené vydání* Praha : Academia, 1997.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti.* Praha : MANAGEMENT PRESS, 1993.

NORAKIDZE, V., G. Vliv sportovní činnosti na formování charakteru sportovce. IN *Psychologie a sport - Sborník vědeckých prací sportovních psychologů ze socialistických zemí*. Praha : Olympia, 1975.

PERINGEROVÁ, G. *Osobnostní typ jedince a jeho využití při určování specializace plavce*. Závěrečná práce, Brno : FTVS UK, 2004.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha : Orbis, 1973.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2006.

SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno : BARRISTER & PRINCIPAL, 2002.

SÜSS, V. *Softball a baseball*. Praha : Garda Publishing a.s., 2003.

SVOBODA, M. *Psychologická diagnostika dospělých*. 3. vydání Praha : Portál, 2005.

VANĚK, M. A KOLEKTIV *Psychologie sportu*. Praha : Olympia, 1984.

VANĚK, M., HOŠEK, V., SVOBODA, B. *Studie osobnosti ve sportu*. Praha : Universita Karlova, 1974

WAAGE, G., WAAGE, M. *Příručka pro softballové trenéry úroveň 1*. Praha : Česká softballová asociace, 1998.

WAAGE, G., WAAGE, M. *Příručka pro softballové trenéry Úroveň 2*. Praha : Česká softballová asociace, 2002.

Použité internetové stránky:

Sparky's BLOG [online]. [cit.2007-08-29]. <<http://wachoota.blog.cz/0701/baseball-a-softball>>