



Univerzita Palackého
v Olomouci

Psychologická specifika v esteticko-koordinačních sportech

Mgr. Jana Harvanová, Ph.D., jana.harvanova@upol.cz, 1. 3. 2020, Specifika psychologie a výživy estetických sportů

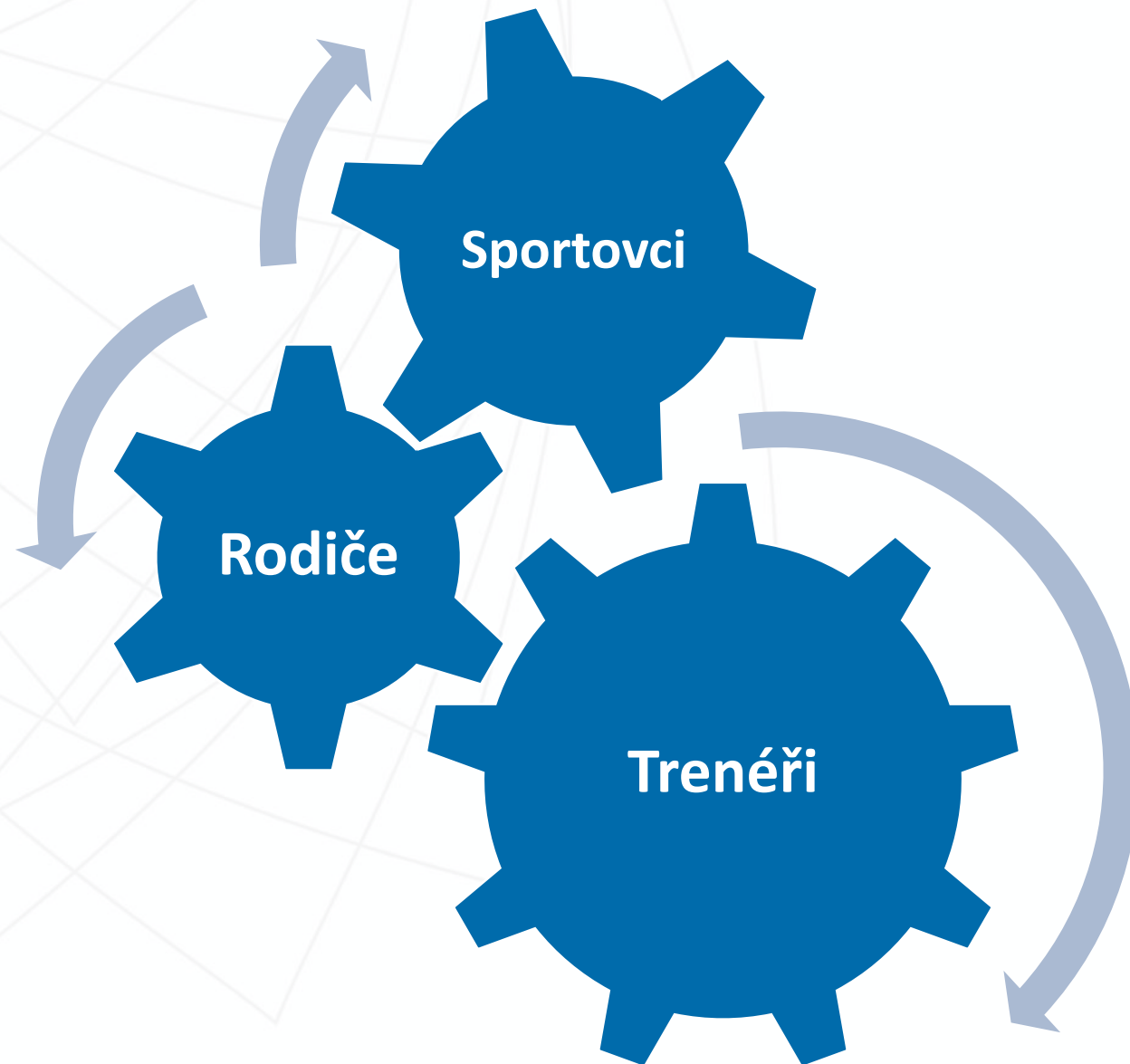


Univerzita Palackého
v Olomouci



O čem to bude?

Kdo přede mnou sedí a co by
pro něj mohlo být užitečné?





Univerzita Palackého
v Olomouci

Sportovní výkon v esteticko-koordinačních sportech

Co ovlivňuje sportovní výkon?

Co definuje sportovní výkon
v esteticko-koordinačních
sportech?





Esteticko-koordinační sporty

- Gymnastické sporty – moderní gymnastika, sportovní gymnastika, estetická skupinová gymnastika, sportovní akrobacie, sportovní aerobic, Cheerleading...
- Taneční sporty – sportovní tanec, akrobatický rokenrol, Pole dance...
- Krasobruslení
- Plavecké sporty – synchronizované plavání, skoky do vody
- Krasojízda
- Akrobatické lyžování...

PROSTŘEDÍ	HLAVNÍ PRINCIP	TYP KONCENTRACE	VOLNÍ ÚSILÍ	3. FÁZE MOTOR. UČENÍ
Umělé, proměnlivé	Precizní dovednost, Bezoporová fáze, show, estetika pohybu, rytmicita	Soustředění na stabilní řetězec pohybů	Maximální v krátkém čase	Automatismus, plasticita



Esteticko-koordinační sporty

- **Nejdůležitější pohybovou schopností je koordinace.**
 - Vysoký stupeň obratnosti se projevuje snadným učením nových pohybů, rychlou a přesnou reprodukcí naučeného, pohybovou reakcí na změnu situace.
- **Důležitá je orientace v prostoru**
- **Výkon trvá řádově minuty, vedle koordinace náročné na sílu a oběhový aparát**
- **Od většiny sportů je odlišuje estetické hledisko**
 - Hraje nemalou roli v hodnocení výkonu - výkony jsou posuzovány kvalitativně.
- **Hudba**
 - Hudba jako pozadí pro sportovní výkon
 - Hudba jako metronom
 - Spojitost s hudbou jako podstatná součást hodnoceného výkonu



Univerzita Palackého
v Olomouci

Esteticko-koordinační sporty

UMĚNÍ



SPORT



Taneční sporty...
Moderní gymnastika...

Akrobatické lyžování
...

Co vzájemné přibližování uměleckého a sportovního světa přináší a bere?



KDO PODÁVÁ VÝKON?

■ Moderní gymnastika

- 164-167 cm, 48-50 kg, 8-10% tuku, mezomorfní ektomorf

■ Sportovní gymnastika

- Muži: 168-173 cm, 65-66 kg, 3-9% tuku, mezomorf
- Ženy: 154-161cm, 48-50 kg, 13-16% tuku, mezomorf

■ Krasobruslení

- Muži: 174-179 cm, 67-70 kg, 5-8% tuku, ektomorfní mezomorf
- Ženy: 160-166 cm, 52-57 kg, 12% tuku, mezomorf

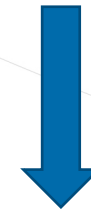


Druh sportu	Získávání zkušeností	Specializovaný trénink	Počátek vrcholového věku	Věk vrcholové výkonnosti
Sportovní gymnastika Ž/M	6/13 roky	10/14 let	14/18 let	16 – 20/ 23 - 25let
Krasobruslení Ž/M	4/8 roky	9/10 let	13/14 let	14 – 16/18 - 20 let



Vývojový model sportovní účasti (Developmental Model of Sport Participation)

- **Období vnímání vzorů**
 - Experimentování s různými sporty, hra, nápodoba, zábava...
- **Období specializace**
 - Volba konkrétního sportu, konkrétní disciplíny, nárůst časových i finančních investic
- **Období investic**
 - Cílem je dosažení elitní výkonnostní úrovně, hra je nahrazena cíleným a promyšleným tréninkem.
- **Udržovací období, příp. rekreační období**



Na scénu vstupuje rodič...



Vztah rodič – dítě v esteticko-koordinačních sportech

- Podpora rodiče je nezbytná...
 - Dítě v předškolním věku přivádí ke sportu rodič
- Role rodiče se v průběhu vývoje sportovce mění
 - Rodič „začátečník“
 - Rodič „nadšený obětavec“
 - Rodič „zkušený“
 - *Se sportem má vlastní zkušenost, ví jak to chodí...*
 - *Se sportem má vlastní zkušenost – nenechám své dítě dělat stejné chyby.*
 - *Má zkušenosti se sportem, ale zcela jiného typu.*
 - *Teoretik, nikdy nesportoval, rychle a intenzivně se „učí a vzdělává“.*
 - *Poskytovatel „služeb“.*
 - *Maminky versus tatínci*





Univerzita Palackého
v Olomouci

Vztah rodič – dítě v esteticko-koordinačních sportech



- Rodič neinvestuje jen finance a čas!
- Rodič si vytváří řadu nových vztahů s různou mírou blízkosti a různou mírou emočních investic.

DOPORUČENÍ: Sport patří dítěti, ne rodiči. Udržuj odstup, pěstuj blízkost.





Esteticko-koordinační sporty

PROSTŘEDÍ	HLAVNÍ PRINCIP	TYP KONCENTRACE	VOLNÍ ÚSILÍ	3. FÁZE MOTOR. UČENÍ
Umělé, proměnlivé	Precizní dovednost, Bezoporová fáze, show, estetika pohybu, rytmicita	Soustředění na stabilní řetězec pohybů	Maximální v krátkém čase	Automatismus, plasticita

Druh sportu	Získávání zkušeností	Specializovaný trénink	Počátek vrcholového věku	Věk vrcholové výkonnosti
Sportovní gymnastika Ž	6 roky	10 let	14 let	16 – 20 let
Krasobruslení Ž	4 roky	9 let	13 let	14 – 16 let



Jak se tato specifika odrážejí v požadavcích na sportovce – dítě?



Psychologická specifika v esteticko-koordinčních sportech



■ Motivace

- „Výhody“ raného a středního školního věku (6 – 12 let)
 - Absence strachu, poslušnost, ochota dělat radost, chuť se učit nové věci, spolupráce
- Emoční vazba k ...
 - Dnešní doba dětem klade málo příležitostí k výstupu z komfortní zóny (nemusíme si moc odříkat, na nic čekat...). Blahobyt a možnost dopřát si hned a víc než minulé generace, nás podporuje v emoční vazbě na výsledek = silná motivační složka. Přeskakujeme emoční vazbu k činnosti = slabá seberealizační složka.
- Pochvaly a odměny...
 - Zvyšují, ale i snižují efektivitu procesu učení (tréninku).
 - Buďte konkrétní...
 - Chvalte proces a úsilí X výsledky. Není třeba chválit za vše.
 - Nehodnoťte, ale popisujte...





Psychologická specifika v esteticko-koordinačních sportech

■ Výkon, vyrovnávání se s úspěchem a neúspěchem

- Estetické hledisko hraje nemalou roli v hodnocení výkonu - výkony jsou posuzovány kvalitativně, vždy je zde určitý podíl subjektivity.
- Cílová orientace - dimenze:
SROVNÁVÁNÍ SE S PŘEDCHOZÍM VÝKONEM – SROVNÁVÁNÍ SE S OKOLÍM
- **ÚSPĚCH** – „zvládání úspěchu“
- **NEÚSPĚCH**
 - Sportovec – dítě: bagatelizace, kompenzace, únik do nemoci
 - Rodič: racionalizace, externalizace



Psychologická specifika v esteticko-koordinačních sportech

■ Vrcholová výkonnost

- „Nevýhody“ dospívání (12 – 20 let) – zátěžové situace
 - Tělesná proměna
 - Tělesná atraktivita jako podstatná součást identity jedince
 - Příslušnost k vrstevnické skupině jako podstatná součást identity dospívajícího
 - Relativizace autorit
 - Emancipace od rodiny X rodina jako nezbytný zdroj podpory sportovce
 - Akceptace vlastní sexuality



Patologické jevy spojené se zátěžovými situacemi



Psychologická specifika v esteticko-koordinačních sportech

■ Patologické jevy spojené se zátěžovými situacemi

- Neurotické potíže – napětí, nenaplněná očekávání, ztráta smyslu spojená s činností, úzkosti...
- Sebepoškozování - (neboli automutilace) je záměrné ubližování sám sobě
 - Fyzická bolest odvede pozornost od nepříjemných psychických bolestí, s kterými si nevíme rady. Jednoduše je přebije.
 - Při poranění dochází k vyplavení endorfinu, který pomáhá organismu zvládnout fyzickou bolest, což přináší člověku okamžitou úlevu, po které prahl.
 - Poranění odvede pozornost od nežádoucích pocitů. Zaměstná mysl praktickými starostmi, protože rána se musí omýt, ošetřit, zavázat, krev nesmí kapat na koberec, musí se vyhledat lékař, ...
- Poruchy příjmu potravy
 - Mentální anorexie
 - Aktivní udržování abnormálně nízké tělesné hmotnosti (pod 85 procent normální tělesné váhy s ohledem na výšku a věk, což u starších dívek odpovídá BMI nižšímu než 17,5)
 - Strach z tloušťky, trvajících i navzdory velmi nízké tělesné hmotnosti
 - U žen porucha menstruačního cyklu v případě, že nejsou podávány hormonální přípravky
 - Perfekcionismus – sebevědomí
 - Mentální bulimie
 - Střídají se fáze přejídání a zvracení a užívání projímadel



Psychologická specifika v esteticko-koordinačních sportech

■ Patologické jevy spojené se zátěžovými situacemi

- Poruchy příjmu potravy

Proč jsou děti mladší 14 let trpící poruchami příjmu potravy ohroženější skupinou?

- Děti mladší 14 let mají menší tukové rezervy a tím jsou ohroženější rychlejším nástupem zdravotních obtíží, větším nebezpečím dehydratace a výrazně rychlejším nástupem vyhublosti.
- Mladší děti dokážou být důslednější v dodržování osobních dietních pravidel, oproti starším pacientům se méně často přejídají, téměř nezvrací a neužívají projímadla.
- Děti reagují na domluvy a snahu rodičů vykrmit je často dramatičtějším odporem než dospívající, jsou útoční a agresivní nebo se naopak chovají jako malinké děti, tyto extrémy dokážou ve svém chování velmi rychle střídat.
- U velmi mladých pacientů hrozí vyšší riziko výrazného narušení jejich psychosociálního zrání.



Univerzita Palackého
v Olomouci



Děkuji za
pozornost.