**Historie a předmět psychologie sportu**

**Sportovní trénink** = příprava na systém soutěží i jen na jednotlivou soutěž.

* Podílí se na rozvoji : a) fyzických

b) psychických

c) morálních složek tréninku

**Sportovní činnost** je forma interakce a má charakter záměrné a postupné adaptace na jednoduché a složité, jednotlivé i nahromaděné, místní i celospolečenské nároky začátečnické a pokročilé až mistrovské výkonnosti.

Hlavní mechanismus adaptačních procesů od buněčné úrovně až po vysoké psychické funkce je učení v nejširším slova smyslu. Jedná se o učení různých typů i druhů – senzomotorické, intelektové a sociální.

**Trénink** je chápán jako záměrný pedagogický proces, **je direktivní složkou učení** a cílevědomou řízenou interakcí mezi trenérem a sportovcem.

**V tréninku** je potřeba zvažovat i vlivy **sebeučení, sebevýchovy, sebeutváření**, dále individuální i skupinovou zkušenost i podmínky adaptačního procesu.

V tréninku se uplatňují poznatky z dalších oborů = lékařských, technických a pedagogických. Hlavně ze zdrojů pedagogické psychologie a motorického učení.

Svébytnou problematikou je přímé využití psychologických podnětů z hlediska stabilizace výkonnosti a zlepšení sportovních výkonů. K dispozici nemáme histograficky podložené údaje o vývoji tréninkových systémů, o jejich členění, etapizaci či strukturálně funkčním zaměření. Nevíme tedy ani, jakou roli hrála psychika v přípravě sportovních špiček, při vedení sportovců, formování kolektivů apod.

Můžeme si spekulativně vytvořit jen představu o postupném začleňování a zdůrazňování psychologických dimenzí v tréninkové praxi a při koučování.

Historicky vycházejí poznatky psychologie sportu z představ a zkušeností v oblasti souvislostí mezi tělesným a duševním.

**Středověk:**Na vysoké úrovní byla tato souvztažnost chápána už ve starověku. Dodnes se zachovala tisíciletá tradice **prastarých systémů indické jógy či čínského kung-fu**. Všem je společné chápání **propojenosti tělesného s duševním a naopak**. I u kořenů starověké evropské tradice najdeme **ideu helénské kaokalgatie**, harmonie tělesných a duševních kvalit. Populární je ***Juvenálův výrok***: „Optattum est: ut sit mens sana in corpore sano“ (je žádoucí, aby byla zdravá duše ve zdravém těle). Dá se říci, že ve starověku byla integrita a koherence (souvislost, spojitost) tělesného a duševního chápána lépe než v pozdějším středověku.

**Křesťanství:**Křesťanství povýšilo duchovní oblast, chápanou jako víru v Boha, nad všechno ostatní. Změnu dobře pochopíme, srovnáme-li gotické sochy s antickými. I když pozdější klasicismus a renesance znovu zvedly význam antických harmonických ideálů, karteziánská filosofie se zdůrazněním svrchovanosti „res cogitans“ (myslící) dodnes způsobuje podceňování lidské tělesnosti, tělesné výchovy, tělesné kultury a na druhé straně tento dualismus vede k podceňování psychiky v oblasti tělesných výkonů, chápaných převážně jen jako biologický výsledek „svalového motoru“.

**19.století – 1. světová válka:**V druhé polovině 19. století začíná být psychologie sportu vnímána jako vědecký obor. Nejprve k tomu docházelo nahodile, zásluhou psychologů či pedagogů-sportovců.

Tak můžeme v odborné literatuře konce 19. a začátku 20. století najít sporadické články týkající se např. psychologie **turnérské gymnastiky** (F. K. Koch), **amerického fotbalu** (Patrick), **golfu** (Whitlack), **cyklistiky** (Triplet) a mnohé další. Použité výzkumné strategie jsou deskriptivní, hlavní metoda je zúčastněné pozorování a následné interpretace s pomocí psychologických zákonitostí. Některé práce mají osvětovou podobu jako např. „Eseje o psychologii sportu“ **od Pierre de Coubertaina** z r. 1913.

Dá se říci, že do 1. světové války jde v psychologii sportu o **etapu prvních nahodilých nesystematických bádání.** Sportovní výkonnost je v tomto období zvyšována hlavně zdokonalováním ekonomičnosti a účelnosti pohybové techniky i taktiky a zlepšováním sportovní výzbroje a vybavení. Psychická připravenost není nijak zvlášť zdůrazňována. Spíše jsou v těchto souvislostech naznačovány psychologické obrysy sportu – estetická a etická kritéria a humánní význam (Coubertin) nebo dedukovány vlivy sportu na výchovu vůle a zpevnění charakteru sportovce (Barth).

**Po 1. světové válce:**

Jinak je tomu po 1. světové válce, kdy **vznikají první vysoké školy se sportovní a tělovýchovnou orientací** (Německo, USA, Sovětský svaz). Na těchto školách působí odborníci, kteří mají v popisu práce systematický výzkum v psychologii sportu. Tak vznikají první laboratoře psychologie sportu **v Lipsku** (Schulte, Sippel, Klemm) nebo v Moskvě (Rudik).

**První experimentální práce se týkají popisu senzomotorických výkonů** (reaktometrie), průběhu senzomotorického učení, úlohy cvičení v duševní hygieně dětí, osobnosti sportovců, jejich **vůle a volních regulací**. Vznikají i systematické práce učebnicového a koncepčního typu. Celosvětově jde **o zakladatelskou etapu psychologie sportu**, od počátku spojenou s vysokoškolským sportovním prostředím.   
**Schulte** – zajal svým referátem na amsterodamském olympijském kongresu (1928), který se věnoval *rozboru sportovních výkonů a psychologické přípravě sportovců*, kdy zdůrazňoval hlavně úlohu zájmů a citů sportovce pro udržení aktivity sportovce, úlohu reaktibility při sportovních výkonech a techniky, které pracují s vůlí při překonávání překážek.

V předválečné ČSR je vznik psychologie sportu spojen se jmény Chudoba a Pechlát.  
   
**Dr. Chudoba** napsal ve třicátých letech „Psychologii tréninku“, ve které zúročil zkušenosti ze svého studijního pobytu v USA. Správně *odlišuje roli trenéra jako odborníka na sportovní techniku a tréninkové dávky a roli kouče jako odborníka na vedení sportovce v soutěži*, kdy dominuje především schopnost regulovat emotivitu.

**Augustin Pechlát** byl vychovatel v Sokole a inspirován myšlenkami dr. M. Tyrše vystudoval v pozdním věku psychologii na Filosofické fakultě UK v Praze. Svou rigorózní práci napsal na téma „Psychologie tělesných cvičení“, vycházel v ní z myšlenek Komenského, Pestalozziho, Tyrše, citoval Schulteho a *věnoval se klasickému obsahu sokolských cvičení z psychologického hlediska* (anatomie, fyziologie, námaha, únava, ale i vůle a charakter cvičenců). V r. 1939 byl dr. Pechlát náčelníkem ČOS a po okupaci byl gestapem zatčen a zemřel v koncentračním táboře. Jeho práce vyšla knižně až po osvobození v r. 1945 in memoriam.

**2. světová válka:**

Po druhé světové válce dochází k mohutnému rozmachu olympijských sportů, zvláště po vstupu SSSR na olympijské kolbiště v r. 1952 v Helsinkách.

Svět je postaven před realitu „studené války“ a v té prezentování sportovních úspěchů hraje významnou politickou roli. Přípravě vrcholových sportovců, včetně jejich přípravy psychologické, se věnuje na celém světě zvýšená pozornost a tím je provokován i výzkumný zájem o psychologické otázky limitní výkonnosti.

Sportovní trénink přestává být zábavou a dostává charakter fyziologické práce. Z hlediska psychologie je při kvantitativním způsobu tréninku zdůrazňována hlavně otázka vůle a morálky, které se soustřeďují hlavně na překonávání maximálních tréninkových dávek, jednak na dodržování režimu tréninku a životosprávy se zřetelem ke státní reprezentaci. Příkladem tohoto **voluntaristického** (základem všeho bytí je vůle) **tréninku je Zátopkův** tréninkový systém. **Po OH v Helsinkách (1952)** - dochází vzhledem k dosavadní objemné tréninkové práci, která je časově i fyzicky velmi náročná a často překrývá kvalitativní stránku tréninku a jejímiž důsledky je přetrénovanost sportovců, emocionální přesycenost, snížení zájmu a psychická únava (trpí koordinační složky tréninku, častým projevem je, že naplánovaný trénink nevede k odpovídajícím výkonům, nebo naopak, že závodník rychle dosáhne na vysokou úroveň, ale bez patřičné stabilizace a psychické odolnosti)) ke změnám v tréninkové praxi a zaměření na kvalitativní stránku tréninku.

Důležitým jevem tohoto období je zvýšená pozornost věnovaná aktuálním předstartovním stavům.

Stále více psychologů je angažováno v psychologické péči o vrcholové sportovce a nezbytně vzniká zájem o řešení odborných otázek vlivu psychiky na sportovní výkon a odborné komunikace mezi psychology sportu v mezinárodním měřítku.

Proto pět let po OH V Římě svolává v r. 1965 italský psychiatr **prof. Antonelli** do Říma světový kongres psychologie sportu, jako **odborné forum, na kterém je založena ISSP** (International Society of Sport Psychology) a F. Antonelli je zvolen jejím první prezidentem. ISSP je základem mezinárodních odborných komunikací, pořádá kongresy, organizuje projekty, pomáhá publikacím, stimuluje odbornou činnost národních organizací psychologie sportu. S nevelkým časovým odstupem vznikají kontinentální organizace psychologie sportu, první z nich je založena v r. 1968 ve Varně FEPSAC (zkratka francouzského názvu „Fédération Européene de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles“). Znamená to vstup do etapy internacionalizace psychologie sportu v druhé polovině 20. století.

V ČSR je vznik psychologie sportu spojen se jménem **prof. Vaňka** a na Slovensku **prof. Macáka.** Jako vyučující psychologie sportu na tělovýchovných fakultách v Praze a Bratislavě iniciovali vznik komise psychologie při Vědecké radě Ústředního výboru tělovýchovné organizace, která měla v té době povahu centrálního úřadu na úrovni ministerstva. Tím byla organizačně a finančně zajištěna činnost odborníků, zajímajících se o toto aplikované psychologické odvětví.

V r. 1956 publikoval Vaněk iniciační studijní text „Několik příspěvků k psychologii tělesné výchovy“, v roce 1964 habilitoval prací „Vědecké základy psychologické přípravy sportovce“ a v tomtéž roce upoutává se svým vystoupením pozornost mezinárodní odborné veřejností na vědeckém kongresu, pořádaném v souvislosti s OH v Tokiu a o rok později na 1. kongresu ISSP v Římě.

Pro své odborné a sociální předpoklady byl **prof. Vaněk zvolen na 3. kongresu ISSP v Madridu prezidentem ISSP** a v této funkci úspěšně pracoval tři funkční období. Svou organizační prací přispěl k integraci psychologie sportu v celosvětovém měřítku. Odborně obohatil psychologickou přípravu sportovců rozpracováním principu modelovaného tréninku.

V ostatním světě „kontroval“ systému morálně-volní přípravy individuální přístup k psychologické přípravě sportovců, stojící spíše na klinických a psychoterapeutických základech. Ke koncipování tohoto přístupu přispěl F. Antonelli svou knihou „Psychologie a psychopatologie ve sportu“ (Itálie) a B. Ogilvie spolu s J. Tutko (USA) knihou „Problémoví sportovci a jak s nimi zacházet“.

Psychologie sportu se snaží vysvětlovat vztahy mezi sportem a psychikou a patří tak spíše mezi vědy analytické, explorativní, interpretační.

Její metody jsou především zjišťovací, ostatně podobně jako u všech psychologických disciplín. Na druhé straně panuje velká poptávka po metodách psychologie sportu využitelných k působení na jedince i skupiny s cílem zlepšit jejich sportovní činnost. Jde o širokou paletu metod formativních, regulativních, odvozených z psychoterapie, prolínajících se s pedagogikou, (psychagogika), psychohygienou, metodami výcvikovými a tréninkovými.

**Současné problémy sportovní psychologie**

V průběhu existence sportovní psychologie bylo nashromážděno velké množství poznatků, kdy se ukázalo i množství nedostatků.

Některá témata jsou zpracována povrchně a některá jsou zcela nedotčena.  
Praktické využití některých poznatků ve sportovní praxi je malé – např emoce jsou nedotčeným zdrojem výkonnosti.

Ze strany teoretiků i praktiků se stále více ozývá důrazné volání po využití psychologických poznatků, které by přispěly ke zvýšení efektivnosti tréninkového procesu a zlepšily celkovou připravenost sportovců.

Řešení hledají trenéři i sportovci často sami většinou na úrovni laického a naivního psychoregulativního přístupu. Toto vede do určitého rozporu, kdy na jedné straně ve sportovní psychologii existuje značné množství vědecky podložených a praxí nevyužívaných poznatků a na druhé straně ve sportovní praxi je značná potřeba psychologických poznatků, kterých je nedostatek.

Hlavní příčiny rozporu jsou mezi teorií a praxí (možnosti sportovní psychologie a požadavky sportovní praxe), kdy rozpor spočívá v současných možnostech sportovní psychologie a požadavky sportovní praxe.

Aktuálnost tohoto rozporu je signalizována v dřívějších obdobích sportovního vývoje. Výrazně se však projevuje nyní, kdy lze charakterizovat toto období následovně:

* Především je silně zdůrazňován společenský význam sportu - sportovní utkání a nejen mezinárodní, ale i místní jsou středem zvýšeného zájmu veřejnosti, kdy stěžejní úlohu hrají komunikační prostředky, které zdůrazňují sociální a ekonomickou, ale i politickou stránku sportu.
* Sportovní výsledky jsou vysoce oceňovány (Ledecká) a jejich společenský i osobní dopad je velmi intenzvní
* Společenský význam sportovních soutěží se významně projevuje i jako motivační činitel nejen pro trenéry, sportovce, ale i diváky a adepty sportu (komerce)