

Sport zlepšuje kvalitu života

Dobrou psychologickou průpravu potřebují nejen vrcholoví sportovci, ale především ti, kdo se sportovci pracují. Dnes katedra psychologie, pedagogiky a didaktiky připravuje studenty Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze také na práci s širokou veřejností.

Vše zlé může být k něčemu dobré. Honosná budova bývalé Vysoké školy politické na západním okraji Prahy se po roce 1990 stala kmenovou budovou Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze. Moderně zařízené učebny, kongresové zázemí a moderně vybavené laboratoře školy slouží také katedře psychologie, pedagogiky a didaktiky, se kterou se během svého studia setkávají nejen budoucí učitelé tělesné výchovy, ale i budoucí trenéři, sportovní manažeři nebo fyzioterapeuti a rehabilitační pracovníci nebo studenti tělesné a pracovní výchovy zdravotně postižených.

Studium psychologie

Čtyři psychologové a několik interních doktorandů nabízí studentům kromě základního kursu psychologie a psychologie sportu ještě řadu dalších výběrových předmětů, jako jsou psychologie zdraví, psychologie odolnosti, trenérské vedení, kurzy kinezioterapie a řada jiných.

Základní kurs psychologie začíná studentům už v druhém pololetí prvního ročníku a je rozplánován do dvou semestrů. Obsahuje kapitoly z obecné, vývojové a sociální psychologie. Na něj pak navazuje povinný jednosemestrální kurs psychologie sportu, který je rovněž určený studentům všech studijních směrů.

Výběrové předměty kladou podobně jako kurs psychologie sportu velký důraz na osvojení praktických dovedností. „Česká psychologie je zaměřená verbálně,“ říká profesor katedry Václav Hošek, „pro nás je důležitý i prvek praktického využití, proto tolik zdůrazňujeme schopnost používat různé jednoduché zjišťovací a intervenční techniky.“ Ve výběrových seminářích si studenti osvojují zejména různé psychometrické techniky, učí se základům psychodiagnostiky a relaxační terapie, učí se používat různé škály posuzování psychických stavů, které mohou posloužit sportovcům k posouzení vlastního psychického stavu. „Škálovací techniky nejsou určeny jenom sportovcům,“ říká Václav Hošek, „ale hlavně profesionálům, kteří budou se sportovci pracovat.“

Studium na fakultě ale nepřipravuje jenom odborníky, kteří budou pečovat o sportovce. Mezi budoucí klienty studentů patří i obyčejní lidé, kteří sportují pouze rekreačně nebo jen pro radost z pohybu. „U mnoha studentů dochází v průběhu studia k jakési konverzi,“ potvrzuje Václav Hošek. „Na fakultu přicházejí mladí lidé, kteří mají sami rádi sport a školu chápou jako takový tréninkový tábor. V průběhu studia zjišťují, že

Na fakultu přicházejí mladí lidé, kteří mají sami rádi sport a školu chápou jako takový tréninkový tábor. V průběhu studia zjišťují, že nejde ani tak o jejich sportování, jako spíše o to, že se musejí naučit zajišťovat sportování druhým lidem.



foto archiv FTVS UK

Studenti si osvojují zejména různé psychometrické techniky.

nejde ani tak o jejich sportování, jako spíše o to, že se musí naučit zajišťovat sportování druhým lidem, a někteří se s tím jen těžko vyrovnávají.“

Širší veřejnost

V souvislosti se společenskými změnami v roce 1989 se změnilo také celkové zaměření katedry. Před tímto rokem byly jejími hlavními partnery především takové instituce jako ČSTV a střediska vrcholového sportu. Ty zajišťovaly pro vrcholové sportovce povinný psychologický servis a zapojovaly je do psychologického výzkumu. Vnucovaná psychologická péče ale psychologii udělala spíše „medvědí službu“. V současné době sportovní svazy disponují svými prostředky zcela svobodně a zajišťování psychologických expertíz nebo psychologického servisu nepatří podle Václava Hoška mezi jejich priority. „V současnosti snad dochází v souvislosti s olympiádou v Sydney a s iniciativou Českého olympijského výboru k jakémusi comebacku.“

Po útlumu zájmu ze strany vrcholových sportovců se katedra začala postupně zaměřovat čím dál více na širokou veřejnost. „Dnes je sport chápán veřejností zejména tak, jak je prezentován v masmédiích, to znamená jako komerční vrcholový sport se všemi aférami, dopingem,“ říká Václav Hošek, „ale to se týká jenom jednoho procenta populace. Nikdo se příliš nezabývá otázkou, co může sport znamenat pro ostatní.“ Katedra se proto zaměřila na otázky obohacování kvality života běžné populace pohybovou aktivitou a začala se podílet na výzkumu antidepressivních a antistresových účinků pohybové aktivity na lidskou psychiku. V rámci fakulty zahájila provoz také psychologická poradna,



foto archiv FTVS UK

Mezi budoucí klienty studentů patří i obyčejní lidé, kteří sportují pouze rekreačně nebo jen pro radost z pohybu.

kteří je určena jak pro studenty a sportovce, tak i pro širokou veřejnost.

Novým tématem psychologického výzkumu, kterým se katedra zabývá, se stalo využití takzvaných adrenalinových sportů. Podle Václava Hoška mohou hrát tyto typy sportů velkou roli například při resocializaci delikventní mládeže. Její velká část totiž patří do kategorie jedinců, kteří vyhledávají mimořádný zážitek, a trestná činnost jim k dosažení takového zážitku má pomoci.

„Samozřejmě to znamená, že takové lidi nebudu nutit cvičit pořadová cvičení, ale nabídnu jim možnost, jak při sportování podobného zážitku dosáhnout,“ doplňuje.

Na rozdíl od spolupráce s vrcholovými sportovci, se kterými katedra dlouhodobě spolupracuje, se jí daří nacházet partnery pro zajištění veřejné tělovýchovy v komunální sféře daleko hůře. „Je pochopitelné, že regiony investují do něčeho, co je pro obec nezbytné, jako je třeba kanalizace, a na sport se nedostane,“ konstatuje Václav Hošek. „V některých regionech se sice sportovní zařízení budují, není to ale systematické. O povinnou tělovýchovu anebo o mládežnické organizace se stará ministerstvo, o komunální tělovýchovu se ale nestará nikdo.“

Spolupráce

Na univerzitní úrovni spolupracuje katedra psychologie, pedagogiky a didaktiky s katedrou psychologie FF UK v Praze. Studentům psychologie nabízí výběrový předmět „psychologie sportu“. Na FIVS se budoucí psychologové v rámci tohoto předmětu setkávají především s různými technikami vyšetření, které je zde usnadněno solidním laboratorním zázemím fakulty. „Studenti psychologie

mají velký hlad po metodách,“ potvrzuje Václav Hošek, „řada metod, jako je třeba práce s relaxometrem, je pro ně úplně nová.“

Nejtěsnější spolupráci rozvíjí pražská katedra s Fakultou tělesné kultury UP v Olomouci. Obě fakulty spolupracují na výchově doktorandů a formou výměnných stáží jim umožňují poznat jiné prostředí.

Neméně intenzivní spolupráci rozvíjí katedra i se zahraničím. Podle Václava Hoška je psychologie sportu dobře mezinárodně organizovaná a katedra se podílí na činnosti Evropské federace psychologie sportu i Mezinárodní společnosti sportovní psychologie. „Minulý rok jsme se mezinárodně blýskli,“ říká Václav Hošek, „pořádali jsme jubilejní desátý kongres Evropské federace psychologie sportu. Sešlo se na něm tři sta lidí nejen z Evropy, ale i ze Spojených států a z Austrálie.“

Katedra spolupracuje na několika mezinárodních projektech, které s katedrou spojují společná výzkumná témata. Pro budoucnost chystá katedra sborník výzkumných záměrů celé společenskovední sekce FIVS UK na téma „Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých“. Tyto záměry se obracejí k celé české populaci a zabývají se jednotlivými aspekty sportovní aktivity a jejího vlivu na kvalitu lidského života. „Pohybová aktivita obohacuje organismus člověka nejen fyzicky, ale obohacuje i jeho prožitky. Nejedná se samozřejmě jenom o psychologická témata, psychosociální zaměření výzkumu je podstatně širší,“ uzavírá Václav Hošek.

Jakub Hučín

Novým tématem psychologického výzkumu, kterým se katedra zabývá, se stalo využití adrenalinových sportů. Tyto typy sportů mohou hrát velkou roli například při resocializaci delikventní mládeže.

Kontakt:

Katedra psychologie,
pedagogiky a didaktiky
FTVS UK,
Josef Martího 31,
160 00 Praha 6
tel: (02) 2017 1111
www.ftvs.cuni.cz