

nebyly ve vleku byznysu, ale aby se rozvíjela spíše vnitřní motivace a uvědomělé sebeprosazení, na rozdíl od vnější manipulace.“

Proslula jeho knížka (spolu se sportovním redaktorem Pacinou) „Sport bez svatozáře“ a řada jeho odborných knih, některé byly uveřejněny v zahraničí – např. „Psychology and Superior Athlete“ (anglický originál), která byla přeložena do francouzštiny, slovinštiny, čínštiny.

Vaňkovi se podařilo zprostředkovat českému čtenáři německé zkušenosti nejen vlastním kvalitním překladem, ale i srovnáním této zkušenosti s originální zkušeností českou (zejména s Machačovým relaxačně-aktivačním tréninkem). Vystihl také přednosti různých západních i východních postupů, které autoři účelně sestavili do prakticky užitečných souvislostí. Jde o publikaci „Psychotrénink ve sportu a životě“ autorů R. Seilera a A. Stocka. Jejich psychotrénink sloužící duševnímu vyladění, překonávání zátěží a vnějších i vnitřních zábran, je rozdělen na cvičení sebekontrolní, motivační, koncentrační, dovedností, poznávacích procesů a na přípravu k soutěžím či vystoupením na veřejnosti. Opírá se o jiné způsoby tréninku, jako jsou Jacobsonova progresivní relaxace, autogenní trénink, meditace a jóga.

Psychologický trénink chápou autoři jako systematickou optimalizaci psychických činnostních předpokladů pomocí psychologických metod.

Potřebný nadhled a odstup od práce vědecké Vaňkovi poskytuje jeho činnost básnická i překladová (např. německy píšícího básníka z Prahy R. M. Rilkeho).

V. Hošek – sport ve vodě a ve výškách

Václav Hošek (nar. 1939) je známý psycholog sportu a kinantropolog. Již během vysokoškolského studia na UK v Praze se výrazně profiloval v psychologii sportu a tělesné výchovy, pak působil na katedře pedagogiky, psychologie a didaktiky tělesné výchovy. Vynikl jako učitel a organizátor, ale též jako vedoucí výzkumný pracovník. Stážoval na Dálném východu i v Severní Americe. O potápění a jiných sportech nejen psal,

ale také je aktivně prováděl a zkoumal na jiných osobách i na sobě.

V průběhu 70. až 90. let rozpracoval a vydal četné publikace o motorickém učení, motivaci ve sportu a obecně o psychologii sportu. Řada jeho studií vyšla též v desítkách dalších jazyků.

Připomeňme si Hoškovy základní myšlenky a nálezy. Hošek nemá nic proti vrcholovému sportu. Podle něho je odvěký a plyne odtud nejvíce peněz a slávy. Neměl by však jednoznačně ovlivňovat orientaci oboru. Každý by totiž měl mít v rámci svého životního stylu prospěch z pohybové činnosti. Obecně jde o prospěch zdravotní, o vlivy antiinvoluční, antidepresivní, antistresové, kultivační a další. V popředí by neměla být ani tolik výkonnost, ale spíše kvalita života člověka jako účastníka pohybových programů. Zatímco výkon se měří dobře, kvalita života se hodnotí obtížně, mohou existovat různá hlediska. Tělesná nemohoucnost ostře snižuje kvalitu života. Jde tedy o to, aby se pod vlivem cvičení každý člověk posouval na kontinuu od nemohoucnosti k mohoucnosti. Tím se mu zlepšují východiska kvality života. Nejde ovšem o jediný druh prospěchu z pohybu. Samotná zdatnost není všechno, jde i o náladu a celkovou pohodu.

Zajímavý je jeho přehled atmosférických a gravitačních vlivů na člověka z psychologického hlediska z knihy „Psychologie odolnosti“ (1997), ze které vybíráme: *„Z fyzikálního a chemického hlediska je člověk relativně přesně ‚nastaven‘, a tudíž může prosperovat jen v úzkém rozmezí atmosférických, gravitačních a tepelných vlivů. Odchylují-li se podmínky existence od optima, nastupuje zátěžová odezva a je nárokována odolnost člověka ve smyslu fyzickém i psychickém.*

Jestliže se mění atmosférický tlak a parciální tlaky jednotlivých plynů atmosféry, má to pro člověka zátěžové důsledky. U změn tlaku mluvíme o jevech dysbarismu. Drobné změny vyvolávají spíše změny nálad a existuje individuální senzitivita k těmto vlivům. Masivnější změny v psychice jsou prakticky pozorovatelné při výstupu člověka do velkých výšek v horolezectví nebo při letu balónem (hypoxie – horská či výšková nemoc) nebo v přetlaku při potápění a při užití umělých

dýchacích směsí. Středomořští potápěči empiricky formulovali ‚zákon Martini‘. Podle něj má každých padesát stop hloubky na psychiku člověka přibližně takový účinek jako sklenka Martini na lačný žaludek.

Člověk je trvale adaptován na zemskou přitažlivost, která je v praxi vyjádřena jeho hmotností. Změna tíže v obou směrech má obvykle zátěžové důsledky. Beztíže se v podstatě vyskytuje jen v kosmonautice. Přetížení je prakticky aktuálnější, člověk se s ním může setkat v dopravě a při sportech (para, skoky, auto, moto). Déletrvajícím přetížením se projevuje jako změna vnímání až ztráta vědomí.“

V oboru české psychologie sportu a tělesné výchovy vynikli zejména F. MAN, A. RYCHTECKÝ, P. SLEPIČKA A B. SVOBODA, na Slovensku v Prešově T. STEJSKAL. K nejlepším pracovištím, která se zabývají psychologií sportu, patří Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci. Dávná myšlenka o potřebě zdokonalování a harmonie duše a těla zůstává živá. Potřeba rozvíjení tělesné zdatnosti ke zvýšení kvality života jedince je zárukou perspektivy psychologie sportu a tělesné výchovy.

Základní literatura

- Gracz, J., Sankowski, T. (1995): *Psychologia sportu*. Poznań.
Hošek, V. (1994): *Psychologie odolnosti*. Praha, UK.
Macák, I. (1997): *Psychológia športovej úspešnosti*. Bratislava, Iris.
Svoboda, B., Vaněk, M. (1986): *Psychologie sportovních her*. Praha, Olympia.
Vaněk, M. a kol. (1984): *Psychologie sportu*. Praha, Olympia.

Psychologie umění

Psychologie umění se zabývá tím, co se děje v psychice, když člověk tvoří, vnímá nebo reprodukuje krásu. Je to hlavně osobnost umělce, otázka uměleckého nadání a jeho rozvíjení. Předmětem psychologického zkoumání je rovněž proces tvorby ve všech fázích a podmínkách. J.