

## Prožitek z pohybu a prezentace vlastní identity

Viktor Pacholík, Marie Blahutková

Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd ve sportu  
*pacholik@fsps.muni.cz, blahutkov@fsps.muni.cz*

### Abstrakt

Paradigma prožitku z pohybu patří k základnímu pojetí psychomotoriky a jejích aplikovaných forem. Prostřednictvím prožitkových aktivit v pohybových činnostech se osobnost člověka projevuje ve zcela nových identitách, zejména je charakteristická jeho spontánnost a skryté vlastnosti. Díky těmto projevům jsme schopni rozeznávat identitu účastníků psychomotorických aktivit a dále s těmito osobami pracovat. V případě negativních prožitků nabízí psychomotorika kinezioterapii a pomoc při hledání vlastní identity, při včleňování do společenských vrstev i při poznávání vlastní osobnosti a při poznávání svého okolí. Psychomotorická cvičení pomohou člověku najít vlastní míru akceptace sebe sama i okolního světa a pomohou při zvládnutí složitých životních situací, tedy působí na kvalitu života. Psychomotorika pomáhá v hledání nových cest, v prožívání dosud neprožitého a v odhalování nečekaných možností člověka.

Klíčová slova: zdraví, prožitek z pohybu, psychomotorika, osobnost sportovce

### Úvod

Nové přístupy k životu a jeho hodnotám v současné době plní stránky všech dostupných médií a lidé si začínají uvědomovat více svůj podíl na zdraví. Otázka zdraví má svoje nezastupitelné místo ve vztahu ke smyslu života a mnozí se jí zabývají tak intenzivně, že vznikají nové pohledy na význam zdravého životního stylu. Touto otázkou se zabývá zejména psychologie zdraví, ale i jiné společenskovědní obory, například kinantropologie. Význam pohybové aktivity pro zdraví člověka je znám již ze starověku, v současné společnosti se řada odborníků zaměřuje na moderní sportovní trendy, zapomíná se však na původní význam pohybu pro zdraví – tedy na jednoduché pohybové aktivity, které nemusejí přinášet žádné rekordy, ale podílejí se zejména na životním stylu vedoucím k bio-psycho-socio-spirituální pohodě člověka (Křivohlavý, 2001). Sport a pohybová aktivita se stává plnohodnotnou součástí životního stylu soudobého člověka a v moderní společnosti je významným jevem ovlivňujícím život jedince a společnosti jako celku. Veškeré změny celospolečenského charakteru se vždy projevují v oblasti tělesné kultury a v její součásti v pohybových a sportovních aktivitách (Charvát, 2001). K těmto pohybovým aktivitám patří netradiční forma pohybové aktivity, která vede k poznávání sebe sama, k poznávání okolního světa i k prožitkům z pohybu – psychomotorika. Psychomotorika je pohybová aktivita zaměřená na prožitek z pohybu (Blahutková, 1995). Ke svému působení využívá jednoduchých herních činností, činností s různým nářadím a náčiním, kontaktních prvků a prvků pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik. Tato forma pohybové aktivity je využívána ve školních zařízeních, ale i v diagnostických ústavech, u zdravotně oslabených osob, u mentálně postižených i u starších osob. Prvky některých psychomotorických činností se začínají objevovat i ve sportovní přípravě, zejména při tvorbě týmové spolupráce, při rozvoji komunikačních dovedností a při koučování pro potřeby psychologické práce se sportovce. Velkou roli při využívání psychomotorických her hraje pohybová

kreativita, která působí k odbourávání látek nashromážděných v krvi vlivem napětí, stresu a úzkosti. Tyto skutečnosti se jeví velmi významné při sportovních soutěžích a objevují se nezdárka i při sportovním tréninku. Úzkost s depresí patří potom, zejména u dětí a u adolescentů, k nejčastějším duševním obtížím a podílejí se na vzniku sportovních nezdárů.

Prožitkové činnosti vždy byly součástí tělovýchovných aktivit a v současnosti patří k fenoménům postmoderní společnosti. Jsou využívány k rozvoji a poznávání osobnosti, k její podpoře a také k udržování zdraví. Termín prožitek je možno vnímat jako intenzivní, důkladný způsob žití. Jakmile byl prožit a ukládá se do minulosti, stává se z něj zážitek. Jedná se o přesah, dosažení cíle a celkovost v žití (Jirásek, 2001). Sociálním kontextem prožitkových činností včetně prožitkových sportovních činností je zdůrazněný pocit svobody individua (Hošek, 2005). Potřeba prožitku je člověku dána jeho fylogenetickým vývojem. Prožitek byl a je nedílnou součástí života každého jedince a je nezbytnou součástí psychiky člověka. Někteří autoři (např. Csikszentmihalyi, 1996) hovoří o stavu tzv. plynutí. Neumann (2001) charakterizuje prožitek z mnoha hledisek a přístupů, např. prožitky jiných lidí lze následovat, pro pochopení prožitku jiné osoby se musíme s ní identifikovat a pochopit její perspektivy. To by měla být práce zejména pro sportovní trenéry a pro sportovní psychology. Vlivem vlastního prožitku je člověk schopen lépe poznávat svoje chyby, vnímat svoji identitu a pracovat na rozvoji sebe sama. Ve sportovní psychologii je prožitek vnímán jako nový tradiční znak současné sportovní subkultury, jehož hlavním znakem je nevzrušená ležérnost, zdůrazněné pohodářství a usilování o originální prožitek. Lze očekávat, že momenty této subkultury se budou neustále více objevovat u mladé sportovní generace a budou ovlivňovat sportovní atmosféru.

Právě psychomotorické činnosti mohou pozitivně přispívat k poznání osobnosti a k práci s jejím rozvojem, eventuelně s jejím dalším směřováním. Vrcholový i výkonnostní sport vyžaduje od sportovců maximální nasazení jak v průběhu tréninkové činnosti, tak i při podávání vrcholných sportovních výkonů v samotných soutěžích. Mnohdy však „pokulhává“ výkon za odvedenou práci ve sportovní přípravě a stává se, že není využit potenciál, pro který byl sportovec připraven. Posléze se diskutuje a hledají se příčiny neúspěchu. Psychomotorické činnosti mohou pomoci odhalit i skryté potíže u osobností sportovců, kteří nepodávají očekávaný výkon v krátkodobém i delším časovém období. Psychomotorika se začíná také využívat jako prostředek pro koučování sportovců i sportovních týmů, zejména jako prostředek poznávání a následného rozvoje osobnosti. Díky této disciplíně lze odstraňovat nastalé chyby ve sportovní přípravě a lze uplatnit jednoduché prvky pro sportovní trénink zaměřený na prožitek místo výkonů. Sportovní trénink se stává přitažlivějším, pro sportovce, kteří musí neustále opakovat tytéž aktivity, je to jisté zpestření a vytržení ze stereotypu. Mnohdy stačí drobnost k tomu, abychom pozvedli týmovou spolupráci např. v ledním hokeji výměnou puku za tenisový míček. Na ledě vznikají nestandardní situace, které jsou hráči nuceni řešit a před trenérem se objevují spontánní reakce sportovců. Trenér na základě jejich poznávání může provádět změny postů ve sportovním kolektivu, upravit další přípravu kolektivu a budovat tým dle skutečných pozic a uznávaných osobností. K upřesnění významu psychomotoriky uvádíme následující kazuistiku.

Sportovec 1: chlapec, věk 18 let, sportovní gymnasta, soutěží na úrovni evropských soutěží

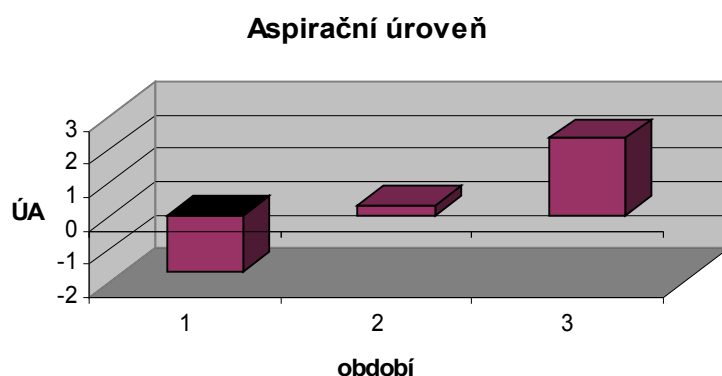
V průběhu sportovní kariéry se neustále zlepšoval a byl zařazen do družstva juniorské reprezentace ČR, již dva roky jeho výkonnost stagnuje, zhoršil se ve škole – sportovní gymnázium, nemá žádné kamarády ani přítelkyni. V tréninku i přes snahu nedosahuje významného zlepšení, nemá

dostatečnou výkonovou motivaci. Je zdravý, nekouří. Pochází z úplné rodiny, bydlí doma s jedním sourozencem, rodiče, bývalí sportovci, jej podporují.

V průběhu posledního roku došlo ke značnému poklesu aspirace, pozornosti a zvýšila se introverze. Spoléhá sám na sebe, snaží se dosahovat co nejlepších tréninkových i sportovních výsledků, ale odezva je nedostatečná. S trenérem spolupracuje.

Po konzultaci je zařazen do skupiny pravidelně navštěvující psychomotorické lekce. Zpočátku se jeho reakce zdají nepřiměřené věku, není schopen se uvolnit a spontánně reagovat na podněty z okolí, chová se strojeně, neprožívá. Po měsíci spolupráce se objevují první náznaky komunikace s ostatními, projevuje se zejména ve vztahu k děvčatům, začíná vyhledávat vlastní identitu, zkouší vlastní projevy a asertivně se začíná projevovat. Velkou úlevu popisuje zejména při relaxačních cvičeních, učí se psychostimulaci. Uvádí, že se lépe soustředí na vrcholné prvky, zejména při nácviku salt na hrazdě.

Z původní záporné aspirace se postupně aspirace zvedá až k normální úrovni, více si věří a stanovuje si vyšší cíle, ale reálné (obr. 1). Trenér chválí jeho nový přístup, zdá se mu aktivnější, soustředěnější, více spolupracuje a hledá vlastní možnosti rozvoje, zejména ve vztahu k lepší životosprávě a k výživovým a stravovacím návykům. Pozici v rámci reprezentačního družstva si udržuje a je zařazen po půl roce spolupráce do širšího reprezentačního kádru seniorů. Ve spolupráci pokračuje i nadále.



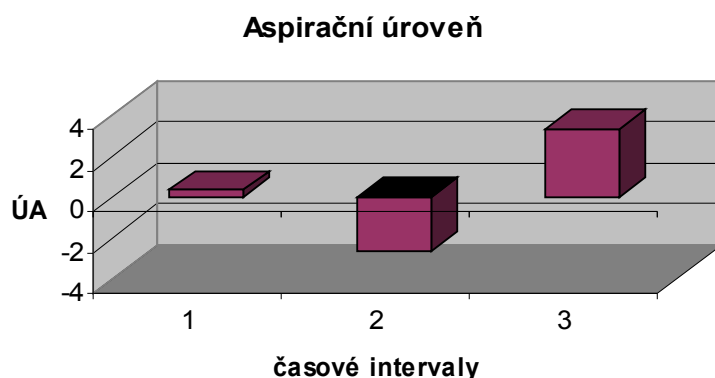
Obr. 1: Růst výkonové motivace v průběhu 6 měsíců

Sportovkyně 2: žena ve věku 24 let, plavkyně, v průběhu konzultací přešla na dálkové plavání

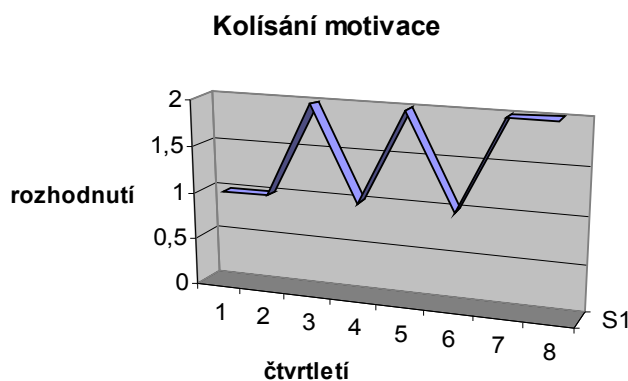
Uvažuje o ukončení závodní kariéry z důvodů demotivace a zřejmého přetrénování. S trenérem spolupracuje již od dětských let, má pocit, že spolupráce jí nic nepřináší. Studuje VŠ, má přítele, bydlí na ubytovně, je po přestávce v tréninku, která byla zaviněna úrazem a následným mikrotraumatem. Má dva sourozence, kteří bydlí v jiném městě s rodiči. Od rodiny je odloučena již od dětského věku. Je smutná, ve škole má několik přátel. V období vzniku spolupráce se cítí zdravá, ale bez další chuti sportovat. Blíží se OH, nesplnila limit a tudíž není nominovaná. Spoléhá sama na sebe, dokáže se o sebe postarat. K tréninku ztrácí chuť, ubíjí jí jednotvárnost, má pocit, že už toho více nedokáže, uvažuje o ukončení sportovní kariéry.

Při zahájení spolupráce není schopna se zapojit do kolektivu, zapojování se děje velmi pomalu a postupně. Bojí se s někým hovořit, vzápětí se vrhá do spolupráce bez rozmyslu, patrně ze strachu před sama sebou. Usmívá se, ale je to pouze gesto. V kontaktních činnostech se snaží unikat před ostatními, později si vyhledává stále stejného partnera. V průběhu spolupráce dochází několikrát k rozhodování o následné kariéře, vždy je však nakonec rozhodnuta pokračovat. Zásadní změnou je její přechod od bazénového plavání a soutěží k dálkovému plavání a zdá se, že nachází nový motiv (obr. 2). Průběh kolísání jejího postoje k aktuálním sportovním výkonům je jednoznačně spojen s rozhodováním o další sportovní kariéře (obr. 3). Psychomotorika ji oslovuje, nachází v ní zalíbení a využívá všechny volné chvílky k další účasti na kurzech. Absolvuje postupně semestrální kurz prezenčního studia, posléze kurz kombinovaného studia a ve volných chvílích dochází do kurzu psychomotorické terapie, kde se otevírá se svou osobností před menším kolektivem starších neznámých žen.

Po dvouleté spolupráci je nominována na OH, kterých se zúčastňuje, současně ve stejném roce odjíždí na Světovou univerziádu, kde získává v nově zvolené disciplíně stříbrnou medaili. Cítí se lépe, zdravěji a sportování ji znovu začíná bavit.



Obr. 2: Kolísání výkonové motivace v průběhu 6 měsíců



Obr. 3: Kolísání motivace pro další sportovní činnost

V roce 2008 nás úspěšně reprezentovala na dalších OH v Pekingu, je spokojená a cítí se, že žije plnohodnotný život.

Sportovci 3: fotbalový tým starších žáků ve věku 15 – 18 let hrající 2. ligu

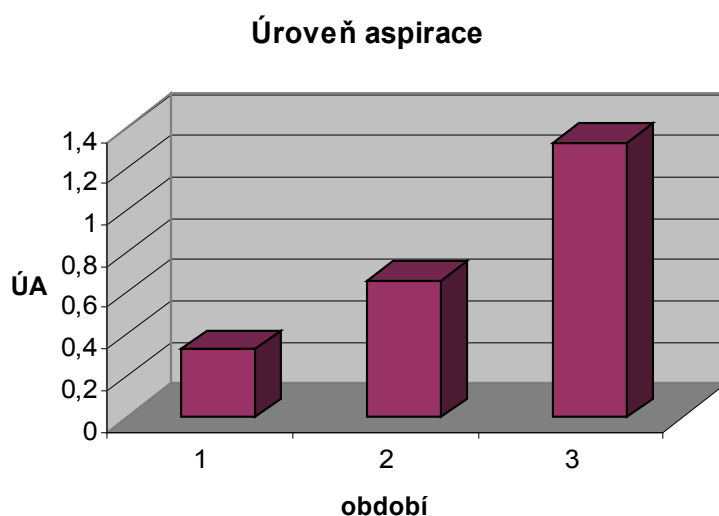
Na počátku spolupráce netvořili jednotný tým, v týmu vynikaly osobnosti, které mařily kolektivní výkon. Při tréninku skupina podávala vynikající výkony, velmi dobře komunikovala s trenérem a standardní situace zvládali jednotlivci dle pokynů. V soutěži docházelo k neočekávaným zvrátům v natrénovaných herních situacích, sportovci nedokázali započatou herní akci dovést do konce a ignorovali pokyny trenéra. V týmu chyběla vůdčí osobnost, funkci kapitána získal ten, koho skupina nejvíce respektovala. Bohužel tento kapitán nedokázal vyburcovat tým k většímu hernímu nasazení. Při utkání chyběla týmová spolupráce a vzájemná komunikace, totéž se projevovalo o přestávkách, kdy většinu času vedl trenér monolog.

Pomocí psychomotorických aktivit jsme postupně poznali jednotlivé sportovce, jejich hráčské role byly dosazeny podle herních výkonů, jejich skutečné ambice se poněkud lišily (např. sportovec v obraně by preferoval roli útočníka).

Trenér pracoval se získanými výsledky v průběhu soutěžní sezony a postupně upravil hráčské posty, hráčům však chyběla dostatečná motivace k výkonu.

V průběhu práce jsme se zaměřili především na budování týmu a zvládnutí herních činností pod tlakem (v soutěži). Kolektiv jsme nabudili prostřednictvím zavedení rituálů, např. pokřik na začátku utkání, psychomotorických rozcviček na tréninku, signálů v průběhu soutěže.

Průměrná motivace k výkonu byla na počátku sezony velmi nízká, hráči působili dojmem, že hrají fotbal z povinnosti. V průběhu spolupráce došlo u některých jednotlivců k postupnému zvyšování aspirací a na konci sezony se aspirace týmu pohybovala v pásmu průměru (obr. 4).



Obr. 4: Nárůst motivace v průběhu intervence

V rámci výsledků minulého ročníku druhé ligy došlo k posunu v pořadí směrem vzhůru (o 2 místa). Naše spolupráce pokračuje i po ukončení sezony a připravujeme další intervence zejména ze strany trenéra.

Prostřednictvím psychologických intervencí lze pomoci trenérům v jejich náročné práci se sportovci a mnohdy využít spontánních projevů osobnosti k dosahování lepších sportovních výsledků. Lze také působit na zvyšování odolnosti osobnosti včetně zvyšování frustrační tolerance.

#### Literatura:

Blahutková, M. et al. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.

Csikzentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.

Hošek, V. (2005). *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha: Karolinum.

Charvát, M. (2001). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido.

Jirásek, I. (2001). *Prožitek a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.