

MEDAILONEK

Prof. PhDr. Václav HOŠEK, DrSc.

V každém čísle našeho časopisu věnujeme tuto rubriku nějaké významné osobnosti působící v daném oboru. V tomto čísle bych ráda rubriku věnovala panu prof. PhDr. Václavu Hoškovi, DrSc., který oslavil v letošním roce osmdesáté narozeniny, a právě tématům zvládnání stresu a psychické odolnosti se ve své práci významně věnoval, především v kontextu psychologie sportu. Je mimo jiné autorem skvělé monografie Psychologie odolnosti.

Pan profesor je vysokoškolským pedagogem, výzkumníkem, rektorem VŠTVS PALESTRA, sportovním psychologem a taktéž soudním znalcem v oboru sportovní psychologie.

Narodil se 20. 5. 1939 v Krupé. Jeho manželkou je doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc., s níž má dceru Zoru. Má tři vnoučata. V r. 1960 zakončil studium FTVS UK, učitelství tělesné výchovy, v r. 1965 mu na téže škole byla udělena hodnost CSc. v oboru psychologie sportu a v r. 1977 pak zde zakončil habilitační řízení v oboru Teorie vyučování tělesné výchovy se zaměřením na psychologii. V r. 1982 mu byl na FTVS UK v Praze udělen titul DrSc. v oboru teorie tělesné kultury a v r. 1987 zde zakončil profesorské řízení v tomtéž oboru.

Ve své profesní kariéře působil od r. 1962 na FTVS UK, od r. 1979 pak ve Výzkumném ústavu tělovýchovném UK v Praze jako vedoucí laboratoře psychologie a vedoucí oddělení vrcholového

sportu. V letech 1986 až 1990 byl děkanem FTVS UK. V letech 1990 až 2004 byl vedoucím katedry psychologie, pedagogiky a didaktiky sportu na FTVS UK. Od roku 2004 do roku 2019 byl rektorem Vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra.

Prof. Václav Hošek se v celé své kariéře věnuje především psychologii sportu. Jeho působení zasahuje díky některým tématům z této oblasti i do jiných oborů aplikované psychologie, ponejvíce do psychologie zdraví. Ve své práci se zpočátku věnoval především „tradičním“ tématům psychologie sportu, jako je motorické učení, motivace a adherence ve sportu, výkonová motivace a psychická odolnost při neúspěšné činnosti, inspirován mimo jiné bohatou osobní zkušeností s výkonnostním sportem – věnoval se lehké atletice, víceboji a basketbalu, potápění pak rovněž i jako instruktor. V posledních letech se věnuje více tématům z oblasti kondičního sportu / cvičení, jako je podpora zdravého životního stylu, well-being apod.

Během svého profesního vývoje přednášel prof. Hošek na řadě prestižních univerzit v Evropě (např. Lisabon, Lubljana) a aktivně se účastnil mnoha mezinárodních kongresů. Je členem řady vědeckých společností a vědeckých rad dalších vysokých škol.

Publikační činnost prof. Hoška je velmi bohatá, z dlouhé řady k nejvýznamnějším patří tyto publikace, jejichž byl autorem či spoluautorem, např. Motorické učení (vyd. 1975), Psychogenní deterio-

rizace jemné motoriky (vyd. 1977), Senzomotorické aspekty sportovního potápění (vyd. 1979), Psychologie sportu (vyd. 1979), Psychická odolnost při neúspěšné činnosti (vyd. 1979), Psychologie sportovní střelby (vyd. 1979), Psychologie sportovní činnosti (vyd. 1980), Formování výkonové motivace (vyd. 1982), Motivace sportovního tréninku (vyd. 1986), Psychológia telesnej výchovy a športu (vyd. 1987), Psychologie odolnosti (vyd. 2001), Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník materiálů z výzkumného záměru (vyd. 2007), Wellness, well-being a pohybová aktivita (vyd. 2009), Motivační okolnosti edukace seniorů (vyd. 2013) a další.

Je nositelem řady profesních cen a ocenění, např. v roce 1962 vyznamenán za rozvoj tělesné výchovy. Je čestným předsedou Asociace psychologů sportu.

Jeho celoživotní vášní je potápění, k dalším koníčkům patří cyklistika, chalupaření, námořní jachting a literatura. Byl jeden z prvních federálních instruktorů potápění, rovněž předsedou potápěčského klubu FTVS UK.

Pan profesor Václav Hošek byl od roku 2004 rektorem VŠTVS Palestra, v letošním roce, kdy oslavil osmdesáté narozeniny, svou funkci opouští. I nadále však bude ve škole působit. Věřím, že i další jeho roky budou minimálně tak plodné, jako ty předchozí, že mu bude sloužit zdraví a že i nadále bude pro své kolegy tak inspirativní, jak jsem ho já zažívala v průběhu své akademické kariéry, kdy byl od r. 1997 do roku 2002 školitelem mé disertace, poté jsem pracovala pod jeho vedením na katedře psychologie, pedagogiky a didaktiky sportu FTVS UK a pak po krátké pauze, kdy jsem byla

členkou katedry fyzioterapie FTVS UK, jsme spolu až dodnes na VŠTVS Palestra. Byl pro mě jedním z několika akademických odborníků, kteří nejvíce ovlivnili mou práci, a naprosto výjimečný je pro mě jako osobnostní a morální autorita. Obávám se, že právě jeho generace je poslední, která byla schopna na akademické půdě předat i tato poselství. Potkala jsem za dobu svého akademického působení hodně mimořádně vzdělaných odborníků, ale jen někteří byli zároveň moudří jako pan profesor. Bylo by pro mě v mé práci velkým zadostiučiněním a naplněním jejího smyslu, pokud by se mi podařilo působit na jiné lidi stejně jako on.

Téměř všemi odbornými tématy, jimž se pan profesor Hošek zabýval, se prolíná téma psychické odolnosti. Zabývá se jím obecně řada oborů aplikované psychologie – psychologie osobnosti, psychologie sportu, klinická psychologie, psychologie zdraví, psychologie práce a další. Závěry odborníků, co se týká determinant psychické odolnosti, nejsou v některých bodech jednoznačné, dovolila jsem si panu profesorovi vzhledem k tématu tohoto čísla našeho časopisu položit dvě otázky:

1. Co se týká psychické odolnosti, dlouho jste se jí věnoval, dospěl jste za roky své práce k nějakému závěru, co se týká hlavních determinant psychické odolnosti? Převažují vnitřní, tedy osobnostní determinanty, nebo jsou zásadní vnější vlivy? Dají se vůbec konstatovat nějaké obecné závěry?
2. Dnes je velmi frekventovaným tématem osobnostní rozvoj a jeho

metody, co Vy osobně považujete za efektivní cesty zvyšování psychické odolnosti v kontextu osobnostního rozvoje?

Mé celoživotní zkušenosti se sportem a učením jasně vedly k preferenci tvořivé adaptability v životě člověka. Jsem v tom směru „behaviorista“, tedy zastáncem preference externích faktorů. Je až zarážející, jak je člověk adaptabilní tvor, co všechno se naučí a na co se přizpůsobí. Osobnostní základ samozřejmě také hraje roli (ať už se to nazývá silná vůle, hardiness, nebo nezdolnost, existují lidé predestinovaní k překonávání překážek). Hlavní roli ale hrají adaptační procesy, učení, trénink, environmentální vlivy. Ze zmíněného vyplývá i názor na rozvoj psychické odolnosti. Klíčovou roli zde hraje adekvátní postupné zatěžování, trénink samostatnosti a nezávislosti, včetně příslušných kauzálních atribucí. Psychologicky nejobtížnější jsou okolnosti eustresu, tj. pozitivního vnímání zátěžových situací, skloubení zátěže s kvalitou života. Snažím se to přiblížit sloganem "diskomfortem ke komfortu". Teď je to myslím aktuální téma v oblasti pohybové námahy. Z hlediska biologické evoluce je člověk adaptován na energetický výdej zhruba ve výši dvojnásobku bazálního metabolismu. V rámci kulturní evoluce za posledních deset tisíc let snížil člověk

tento výdej zhruba o čtvrtinu, technologickou redukcí pracovní a sebezabezpečovací námahy a energetický příjem zůstal, pokud se nezvýšil. Už před 80 lety konstatoval Konrad Lorenz příznaky autodomestikace u homo sapiens. Díky jeho koketování s nacismem se to trochu zprofanovalo jako "zprasečtění člověka", ale dnes se zdá, že epidemie obezity, ortopedických potíží a kardiopulmonálních problémů obtěžuje blahobytné lidstvo čím dál tím víc. Navíc se vytrácí ochota k pohybové námaze u dětí, kde je pohybová hra vytěsňována digitální hrou ve virtuálním prostoru. Změnou povahy lidské práce, dětské hry a trávení volného času v třetím věku si lidé zadělávají na autodomestikační problémy ve stále větší míře. A zpět k té psychické odolnosti. Pohybová námaha a otužování by měly v životním stylu každého člověka vylepšovat jeho kondici, protože ta je jedním z předpokladů jeho psychické odolnosti. No a psychologicky vzato, neměla by to být jen „řehole“, „utrpení“ „sportovní masochismus“, jak jsou často interpretována cvičení pro zdraví, ale námaha radostná, jak se to snažím vykládat v rámci kinezioprotekce kvality života.

Daniela Stackeová