

Tomáš Gregor

PSYCHOLOGIA ŠPORTU



RECENZENTI

PhDr. Ivan Bražina

Klinický a športový psychológ v privatej praxi

PhDr. Luděk Bukač

Český svaz ledního hokeje, Praha

Bukač International Ice Hockey School, Chlum u Třeboně

PaedDr. Ján Filc

Slovenský zväz ľadového hokeja, Bratislava

Súkromná stredná odborná škola pre športovcov v Piešťanoch

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, Praha

Prof. PhDr. Damián Kováč, DrSc.

Ústav experimentálnej psychológie, Slovenská akadémia vied, Bratislava

Prof. PhDr. Imrich Ruisel, DrSc.

Ústav experimentálnej psychológie, Slovenská akadémia vied, Bratislava

PaedDr. Igor Tóth, PhD.

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Copyright © 2013 Tomáš Gregor

Psychológia športu

ISBN 978-80-968092-7-1

OBSAH

	Úvod	7
1	Vzťah duše a tela	9
2	Pohyb, šport a výkon	11
2.1	Vplyv pohybovej aktivity na človeka	11
2.1.1	Vplyv pohybovej aktivity na psychiku človeka	14
2.2	Západné a východné východiská telesných cvičení	16
2.3	Pohybová kultúra	18
2.4	Šport, jeho formy, zamerania a funkcie	22
2.5	Organizácia a riadenie športového hnutia	27
2.6	Vývojové tendencie v športe a športovej príprave	29
2.6.1	Hra, dimenzie hernej činnosti a spoločné znaky deja športovej hry	33
2.6.2	Vývojové tendencie v športových hrách	36
2.7	Športová činnosť, športová príprava, športový tréning	37
2.7.1	Výkonové zložky obsahu športového tréningu	39
2.7.2	Regeneračné zložky obsahu športového tréningu a športovej prípravy	41
2.7.3	Výživa a pitný režim v športe	46
2.8	Športové súťaženie	49
2.9	Športový výkon a výkonnosť	51
3	Psychologická typológia športov	59
4	Biologické zdroje psychickej aktivity	64
5	História, predmet, ciele a metódy psychológie športu	72
5.1	História psychológie športu	72
5.2	Predmet, ciele a aplikačné oblasti psychológie športu	73
5.3	Metódy psychológie športu	78
6	Základné kategórie psychológie	80
7	Psychické procesy v športe	84
7.1	Kognitívne procesy	84
7.1.1	Pocíťovanie	84
7.1.2	Vnímanie	85
7.1.3	Predstavy a fantázia	87
7.1.4	Pamäť	88
7.1.5	Pozornosť	90
7.1.5.1	Meranie pozornosti, reakčný, odpovedový čas	93
7.1.6	Myslenie a reč	94
7.2	Emočné stavy a city	98
7.3	Motivačné procesy	101

7.4	Vôľové procesy	110
7.4.1	Prekážky a ich prekonávanie	117
7.5	Procesy učenia, senzomotorické učenie	119
8	Psychológia osobnosti	131
8.1	Osobnosť športovca	133
8.2	Psychické obranné mechanizmy osobnosti	139
8.3	Typológie osobnosti a temperamentu	144
8.3.1	Pavlovova typológia osobnosti	144
8.3.2	Kretschmerova konštitučná typológia osobnosti	147
8.3.3	Sheldonova konštitučná typológia osobnosti	148
8.3.4	Jungova typológia osobnosti	149
8.3.5	Eysenckov model osobnosti	151
8.3.6	Päť veľkých faktorov osobnosti, Big five	152
8.4	Psychologicko taktické typy hráčov.....	153
8.5	Osobnostne problémové typy športovcov	158
8.6	Osobnosť a činnosť trénera	160
8.6.1	Sebapoznávanie a osobnosť trénera	160
8.6.1.1	Transakčná analýza	162
8.6.2	Chyby posudzovania ovplyvňujúce proces spoznávania iných ľudí	167
8.6.3	Požiadavky na osobnosť a činnosť trénera	169
8.6.4	Osobnostné typy trénerov	172
8.6.5	Osobnosť trénera ako činiteľ utvárajúci psychickú klímu	177
8.6.6	Autorita trénera	179
8.6.7	Komunikácia trénera	182
8.6.8	Situačná analýza	184
8.7	Osobnosť a činnosť rozhodcu	186
8.8	Osobnosť a typy rodičov športujúcich detí	192
9	Utváranie a efektivita športového družstva	196
10	Stres, záťaž, zaťaženie, záťažové situácie, namáhanie a úsilie	201
10.1	Štýly zvládania záťaže, copingové stratégie	211
10.2	Psychická odolnosť v športe	216
11	Únava	224
12	Bolesť	230
13	Špecifické stavy športovcov	235
14	Biorytmy, desynchronóza, kinetóza a bioklimatologické faktory	239
15	Agresia a agresivita v športe	242
16	Vedenie športovcov k športovému správaniu	249
17	Zásady budovania dôvery a sebadôvery športovcov	253
18	Konflikty v športe	256
19	Psychologické hľadiská výberu športových talentov	261
20	Psychodiagnostika v športe	267
21	Laterálna v športe	269
22	Stanovovanie cieľov	273

23	Motívy zanechávania športovej aktivity detí a mládeže	276
24	Ako pomôcť deťom a mládeži zotrvať a pokračovať v športovej aktivite	280
25	Psychická a psychologická príprava v športe	285
25.1	Psychologická príprava v športe	285
25.2	Koncepcia psychologickéj prípravy	293
25.3	Program nácviku telesných a psychických dispozícií športovca	296
25.4	Psychologická starostlivosť	297
25.5	Sebavýchova a seba príprava športovca	297
26	Modelovaný tréning	300
27	Strach a hnev v športe	307
27.1	Strach, úzkosť a úzkostlivosť	307
27.2	Hnev a hnevivosť	308
27.3	Zvládanie strachu a hnevu v psychologickéj príprave	310
28	Ideomotorický tréning v športovej príprave	312
29	Aktuálne psychické stavy športovcov	316
29.1	Regulácia aktuálnych psychických stavov	321
29.1.1	Mimovoľná regulácia	322
29.1.2	Intuitívna regulácia	322
29.1.3	Zámerná, plánovaná, systematická regulácia	326
30	Predštartové stavy a ich regulácia	331
31	Súťažné stavy	337
31.1	Športová stratégia a taktika v zápase	339
32	Posúťažné stavy a ich regulácia	343
32.1	Pozápasové aktivity trénera	346
32.2	Konštruktívna hádka ako metóda regulácie posúťažných stavov	351
33	Úspech – neúspech, výhra – prehra	355
34	Psychické zlyhanie v športe	359
35	Psychopatologické prejavy v športe	362
35.1	Mechanizmy manipulácie so zdravotným stavom	368
35.2	Účinky psychoaktívnych látok	370
36	Znaky duševného zdravia	372
Literatúra		375
Menný register		388
Vecný register		392

ÚVOD

V športovej príprave, na utváraní športového výkonu a jeho interpretácii, sa okrem obsahu príslušnej športovej disciplíny a jej špeciálnej didaktiky podieľajú predovšetkým poznatky: anatómie a fyziológie, klinických medicínskych odborov, biochémie, biomechaniky a psychológie. Tieto vedy by sme mohli nazvať ako jadrové vedy v športe a možno povedať, že psychológia, ktorá sa zaoberá prežívaním a psychickou reguláciou správania športovca má medzi nimi zjednocujúce postavenie.

Vzdelávanie trénerov má interdisciplinárny charakter, malo by rozširovať a prehĺbovať vedomosti v jadrových vedách v športe a zvyšovať ich neformálnu odbornú kvalifikáciu. Psychologické poznatky prehlbujú sebaopoznanie trénerov, čo im zároveň umožní lepšie spoznávať svojich zverencov a psychologické podložie i pozadie športu a športovej hry. Zvládnutie potrebnej miery psychologických znalostí im potom umožňuje nahliadnuť i pod vonkajšiu, javovú alebo pohybovú stránku športového tréningu a stretnutia do vnútornej, psychickej podstaty utvárania športového výkonu. Zvládnutie príslušných praktických psychologických metód umožní trénerom pozitívne pôsobiť na psychický a emočný stav športovcov, zvyšovať efektivitu tréningového procesu a optimalizovať vedenie športového stretnutia.

Cieľom knihy je predostrieť čitateľovi prehľad súčasných teoretických koncepcií, výskumných zistení a praktických skúseností psychológov a trénerov k danej problematike.

Niektoré časti knihy idú svojim informačným rozsahom možno i nad rámec obvyklý v učebniciach psychológie. Je to z toho dôvodu, aby boli vo vzájomnom presahu a veľakrát i prieniku s ďalšími jadrovými vedami v športe a poskytli čitateľom širší rozhľad a hlbší vhľad do problematiky športového tréningu, stretnutia a utvárania športového výkonu.

Predpokladaní záujemcovia, ktorým môžu byť poznatky psychológie športu užitočné, budú najmä športoví tréneri, učitelia telesnej výchovy, psychológovia a študenti týchto odborov ako i športovci, športoví rozhodcovia, funkcionári a rodičia športujúcich detí. Verím, že kniha bude pre čitateľov inšpiráciou, aby psychologické poznatky začlenili do svojej každodennej praxe.

Obsah a členenie jednotlivých kapitol predpokladá a umožňuje ich štúdium ako samostatných celkov. Preto sa niektoré fakty a informácie vo viacerých kapitolách opakujú. Ten istý fakt a informácia v rôznych súvislostiach, vzťahoch, situáciách a podmienkach môžu mať rôzny význam.

Tomáš Gregor

Vydanie knihy finančne podporil:



**TRNAVSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ**

Copyright © 2013 Tomáš Gregor
Psychológia športu

Vydavateľ: MAURO Slovakia s.r.o., Bratislava
Tlačiareň: AD TEAM, s.r.o., Trnava
Rok vydania: 2013

Autor: PhDr. et PaedDr. Tomáš Gregor, PhD.
Zodpovedná redaktorka: PhDr. Viola Zlámalová
Typografická úprava a návrh obálky: Jana Satková, Tomáš Gregor
Počet strán: 400
Prvé vydanie

Za obsahovú, odbornú, terminologickú a jazykovú stránku publikácie zodpovedá autor.

Všetky práva v zmysle platného autorského zákona patria autorovi.

Táto kniha ani jej žiadna časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná alebo inak šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom, či už mechanickým, alebo elektronickým, vrátane vyhotovovania fotokópií, nahrávok a informačných databáz na magnetických nosičoch, bez písomného súhlasu autora a vydavateľstva MAURO Slovakia s.r.o., Bratislava.

ISBN 978-80-968092-7-1

400