

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	Pocitovanie	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	Konstruktívna 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