

np014 Výběrový seminář z psychologie sportu

Okruh témat ke kolokviu

1. Aspirace, výkonová motivace. Vliv zážitku úspěchu a neúspěchu na psychiku člověka.
Kolísání aspirací s úspěšnou a neúspěšnou činností.
2. Sociální skupina, tým. Dělení sociálních skupin. Základy teambuildingu.
3. Regulace sportovce. Regulační prostředky. Typické náročné situace.
4. Teorie stresu. Pojetí, definice stresu. Dělení stresu. Stresová reakce. Příznaky stresu.
5. Strategie zvládnání stresu – copingové strategie. Pojem copingové strategie. Obecná strategie zvládnání stresu. Vědomé a nevědomé copingové strategie, obranné mechanismy.
6. Duševní hygiena. Pojem duševní hygiena. Znamky duševní rovnováhy. Prvky, metody duševní hygieny. Pojem zdraví.

Doporučená studijní literatura

Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál, s.r.o.

Hermochová, S. (2006). *Teambuilding*. Praha: Grada.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Zahrádková, E. (2005). *Teambuilding : cesta k efektivní spolupráci*. Praha: Portál, s.r.o.

Semináře předmětu np014 Výběrový seminář z psychologie sportu