



## Úvod – zaradenie

- sportogram

- Literatura (prezentace):
  - Vaněk a kol. (1980)
  - Hošek-Macák/Macák-Hošek (1987)
  - Slepíčka a kol. (2006)
  - Gregor (2013)



- Telo a psychika – vzájomne prepojené, ovplyvňujú sa
- *Vlastná skúsenosť?*

- Šport

- Vrcholový – maximálny výkon, prekonanie hraníc, extrémne záťaž

- Výkonnostný – úsilie zvyšovať športovú výkonnosť

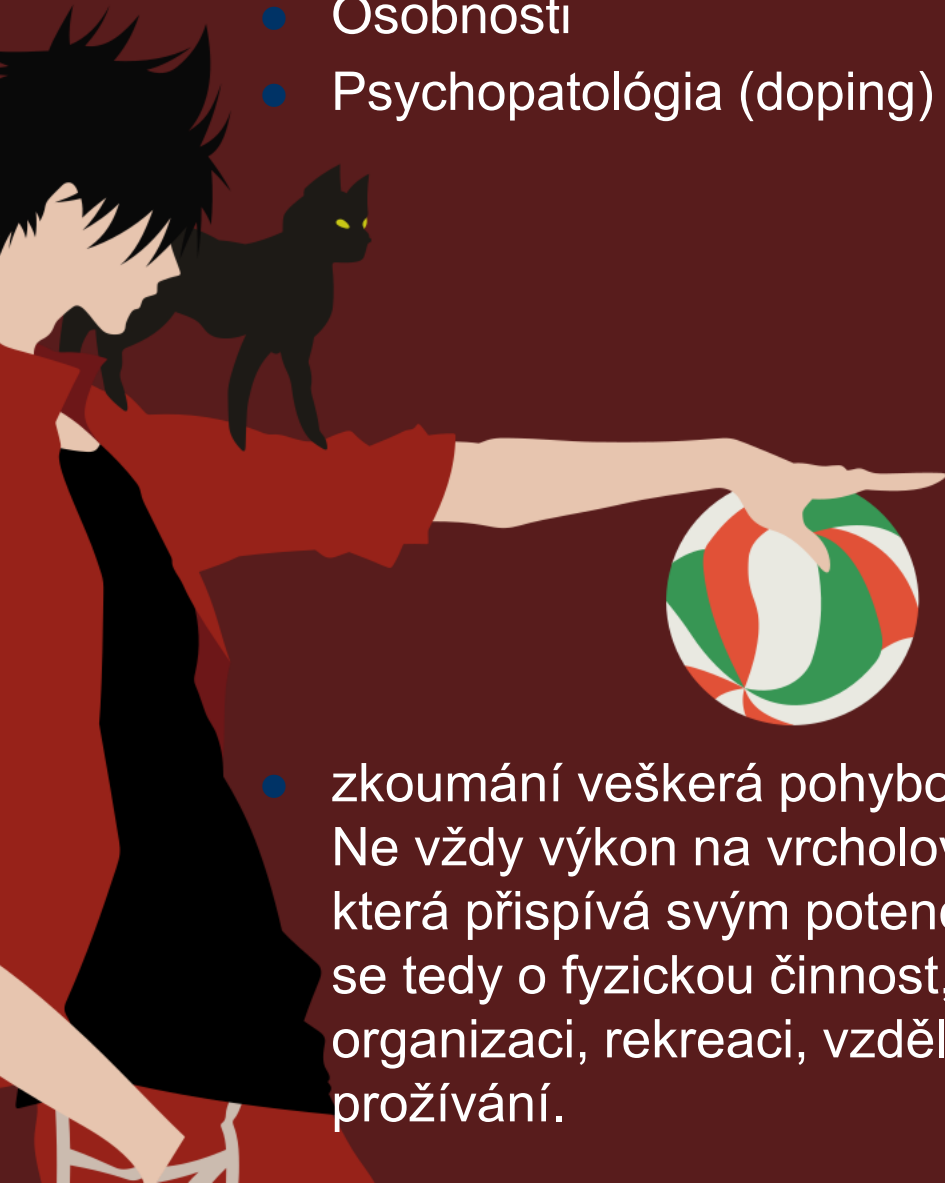
- Rekreačný – voľný čas

- - potreba športovej psychológie



APLIKOVANÁ PSYCHOLÓGIA – využíva všetky základné disciplíny (4 – aké a ako?)

- Všeobecná – kognitívne procesy, emócie, motivácia
- Sociálna
- Osobnosti
- Psychopatológia (doping)



- zkoumání veškerá pohybová aktivita v širokém smyslu slova. Ne vždy výkon na vrcholové sportovní úrovni, ale i aktivita, která přispívá svým potenciálem k rozvoji každého z nás. Jedná se tedy o fyzickou činnost, která obsahuje soutěžení, organizaci, rekreaci, vzdělávání, cestu ke zdraví nebo prožívání.



## Definícia

- Skúma mnohostranný odraz športovej činnosti v psychike človeka a aktívny vplyv psychiky na úroveň športovej činnosti (Macák a Hošek, 1987)
- Kováčová – veda o psychickej regulácii správania človeka v športe



- **Základné ciele:**

- porozumieť a vysvetliť prežívanie a správanie účastníka športu
- popísať a merať správanie účastníka športu, športovca, trénera, rozhodcu,...
- predpovedať a riadiť správanie účastníka športu

- **Základné aplikačné oblasti**

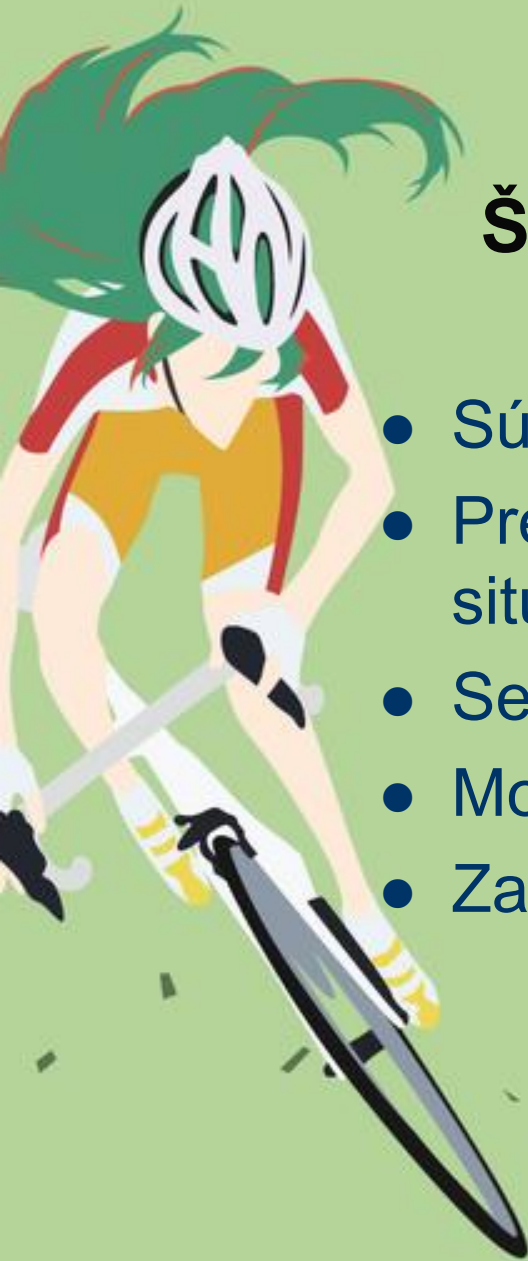
- psychologická príprava športovca (formovať psych. procesy a vlastnosti, aby zvládol záťaž športu)

- psych. Príprava trénerov (vedieť viesť športovcov, tréningy, stretnutia)

- psych. príprava športových družstiev (súdržnosť)

- psych. príprava rozhodcov (pri športoch, kde sú najviac

- **zaťažení)**



## Široká oblasť pôsobenia


- Súdržnosť – kolektívne športy
- Predstavivosť – vlastný obraz v reálnych situáciách
- Sebadôvera
- Motivácia – vnútorná
- Zameranie pozornosti



## Dôvody vyhľadania šport.psych.

- Zlepšenie výkonu
- Zvládanie súťažného napätia
- Zvyšovanie znalostí trénerov
- Poradenstvo pri životných problémoch
  
- Wann (1997)
- Psychológia športu
- Klinická psychológia športu



- 
- **Kritéria:** druh a kvalita športového prostredia (z toho interakcia medzi športovcami a daným prostredím); spôsob vyrovnávania sa s cieľmi a úlohami šport.činnosti; psychické faktory nevyhnutné pre športovú činnosť.

- **Senzomotorické alebo koncentračné športy – strelecké disciplíny**

- (golf, lukostreľba)

- počet pohyb.zručností menší, nižšia energetická spotreba, dôležité sú ostrosť videnia, odhad vzdialenosti, pohyb a rýchlosť, koncentrácia, jemná svalová koordinácia.

- trvajú dlhší čas, treba byť vytrvalý

## Esteticko-koordinačné športy (výrazové)

- športová a moderná gymnastika (krasokorčuľovanie, tanečný šport)
- presné a formálne dokonalé, estetické
- vykonávanie pohybovej zostavy,
- veľká energetická spotreba.
- Dôraz je kladený na umelecké schopnosti, estetické cítenie, kultúru pohybu a tvorivosť.





**Funkčne mobilizačné alebo lokomočné,  
krátkodobé – atletické šprinty, vrhy, plávanie.**

- štruktúra pohybu je zväčša jednoduchá, má
- cyklický charakter, energetická spotreba vysoká.

Nároky na schopnosť mobilizovať  
a koncentrovať fyzické a psychické sily  
do krátkeho časového úseku



## **Funkčne mobilizačné alebo lokomočné, dlhodobé**

(behy na stredné a dlhé trate, plávanie, cyklistika)

- energetický výdaj je obrovský, výkony sú náročné na udržanie dlhodobého vôľového úsilia, zvládanie únavy, dôležité je vnímanie času a tempa, byť vytrvalý, húževnatý, sebaistý, psychicky odolný.



**Rizikové** (boby, horolezectvo) – športovec by mal vedieť prekonávať strach, mať odvahu, regulovať nepriaznivé emocionálne a citové stavy, realisticky uvažovať

**Anticipačné alebo heuristické, individuálne** (tenis, bedminton) – súťaživosť, agresívnosť, frustračná tolerancia, fyzická a psychická odolnosť.

**Anticipačné alebo heuristické, kolektívne** (hokej, futbal, basketbal) – vedieť reagovať na súperaj aj vlastný tím, tvorivé, taktické myslenie, orientácia v priestore, extravergia, sebadôvera, pribojnosť,...



## Wellness

rôzne pohybové aktivity  
rovnováha duše a tela  
celková životná pohoda a spokojnosť

## Fitness

Šport ako životný štýl  
Vysoká úroveň  
Frekvencia, intenzita, trvanie, typ cvičenia = FIT





# SÚČASNÉ TÉMY

- **Transition teória – prechody medzi jednotlivými štádiami kariéry**
- **Mládež a šport**
- **Stres a coping**
- **Minority v športe a tíme**
- **Harassment a sexualita**
- **Rodičia a prístup**
- **Médiá**
- **Tlak na výzor**
- **Kontrakty/zmluvy**
- **Športovec a zaradenie sa do tímu po úraze**
- **Poruchy príjmu potravy**
  
- ***ČLOVEK JE BIO-PSYCHO-SOCIO-KULTÚRNO-  
SPIRITUÁLNE BYTIE (KOVÁČ)***



# EKOLOGICKÝ MODEL

chronosystém – história, normy, zvyky, úroveň ekonomiky

makrosystém – legislatíva, náboženstvo, kultúra, tradície,...

exosystém – služby poradenské, zdravie, sociálne, obchod,  
doprava, politika,...

mezosystém – širšia rodina, spolužiaci, priatelia,  
voľný čas

mikrosystém – rodinná jednotka

jedinec – osobný potenciál





## ● ŠPORT AKO HRA

- *Hra* – symbolická činnosť, cieľ aj prostriedok
- Je slobodná a spontánná, dobrovoľná, uvoľnenie
- Psychické zotavenie
- Šport často býva = práca je hrou, hra je prácou
  
- *Práca* – povinnosť, vážnosť
  
- V športových hrách – *kolektívnosť a interaktívnosť*

## ● DIMENZIE

- *Komunikačná*
- *Emočná*
- *Vzťahová*
- *Hodnotová*



## ● SPOLOČNÉ ZNAKY ŠPORT A HRA

● Protirečivosť – neustále súperenie

● Konfliktnosť – vyplýva z protirečivosti, ostrosť hry

● Situačnosť – herné situácie (rýchle, pomalé, nepredvídateľné)

● Variabilnosť – systém hry, taktika, spôsob hry

● Kooperatívnosť a kompetitívnosť – pozitívne a negatívne

● Otvorenosť výsledku – nepredvídateľnosť, hlavne v športových hrách



## World Association of Sport Psychology (ISSP).

Sportovní psychologové se podílejí na práci ve třech oblastech:

- **výzkum** – jedná se o zkoumání všech aspektů (teoretických i praktických) sportovní psychologie (je využívána více v akademickém prostředí)
- **vzdělávání** – vyučování sportovní psychologie v podmínkách školství, zaměřené na studenty, zaměstnance (trenéři, cvičitelé, manažeři) ale i samotné sportovce
- **využití** – hodnocení a zásahy do psychologických problémů, které se sportovní činností souvisejí. např. psychologické poradenství pro jednotlivce i skupiny, psychoterapeutické působení (zejména psychomotorická terapie nebo kinezioterapie, spolupráce s trenéry, spolupráce s rodiči apod.).

