

Psychologie ve sportu

Úvod

Mgr. Veronika Kavková



Definice Psychologie



Psyché = duše Logia = věda

Psychologie je vědou patřící mezi vědu společenskou, ale i přírodní.

Zabývá se studiem lidského chování a prožívání.



Definice Psychologie sportu

- specializovaná psychologická vědní disciplína
- mezioborová vědní disciplína (součástí psychologických věd a věd o tělesné kultuře)
- Obor aplikované psychologie, který se zabývá tréninkem, výkonností sportovce, osobností sportovce apod.



Součásti psychologie sportu

- **sportovní personologie** - věda o osobnosti sportovce
- **psychologie koučování** - zabývá se řízením sportovce v soutěžích
- **psychologie zdraví**
- **psychometrie** - měření v psychologii
- **psychomotorika** - vztah mezi psychikou a pohybem



Organizace zaštiťující psychologii sportu

- **FEPSAC** - Evropská asociace psychologů sportu
- **APS** - Asociace psychologů sportu
Zaštiťuje činnost psychologů sportu v ČR



Historický vývoj PS

- Základy ve filozofii a pedagogice
- Velmi mladá disciplína
- 1928 - vědecký kongres u OH v Amsterodamu poprvé věnován i psychologické problematice sportu
- po II. světové válce - 2 směry:



Historický vývoj PS

- **východní** - výkon je o morálce a vůli. Sportovec musel podat výkon za všech podmínek.
(*Rudik, Zaciorskij, Vvygotskij*)
- **západní** - v centru byla osobnost sportovce
(*Eysenck, Vaněk*)
- **1952 OH Helsinky** - projevují se stavy přetrénovanosti, psychické únavy, sníženého zájmu, trénink nevede k výkonnosti, naopak se snižuje odolnost organismu
- Psychologie sportu uznána jako samostatná vědní disciplína
- **Od 1973** vyučována na vysokých školách v ČR (především zásluhou Miroslava Vaňka)



Současné postavení PS

- U nás
- Ve světě



Typologie sportu

senzoricko - koncentrační sporty

Sportovec musí maximálně zapojit smysly pro dosažení nejlepšího výkonu.

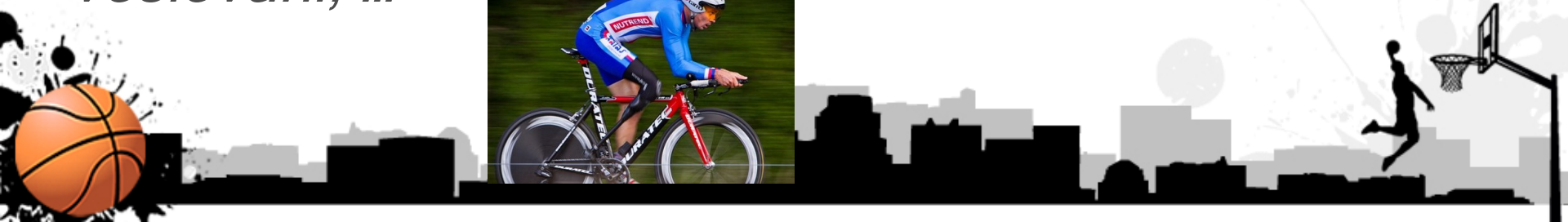
šachy, golf, šipky, střelba, ...



funkčně mobilizační sporty

Sportovec musí napnout veškeré úsilí (svalové) pro dosažení nejlepšího výkonu, jedná se o opakování téhož pohybu (cyklické pohyby).

cyklické sporty (plavání, chůze, běh, jízda na kole, veslování, ...)



Typologie sportu

esteticko koordinační sporty

Sporty, při kterých je nezbytný smysl pro rytmus, rovnováhu, orientaci v prostoru, vysokou úroveň flexibility a výbornou svalovou koordinaci.

akrobatické skoky na lyžích, skoky do vody, gymnastika, krasobruslení, sportovní tanec, ...

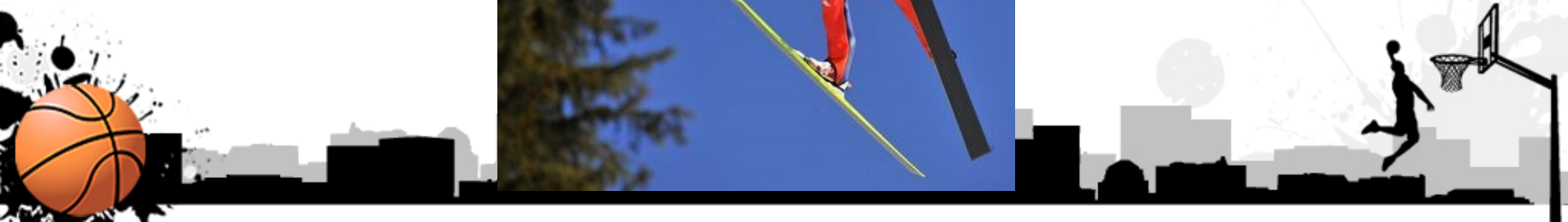


Typologie sportu

rizikové sporty

Sportovec musí zvládnout obtížné překážky se značným rizikem zranění či smrti.

automobilismus, parašutismus, sportovní lezení, jachting, letectví, sjezdové lyžování, skoky na lyžích, ...

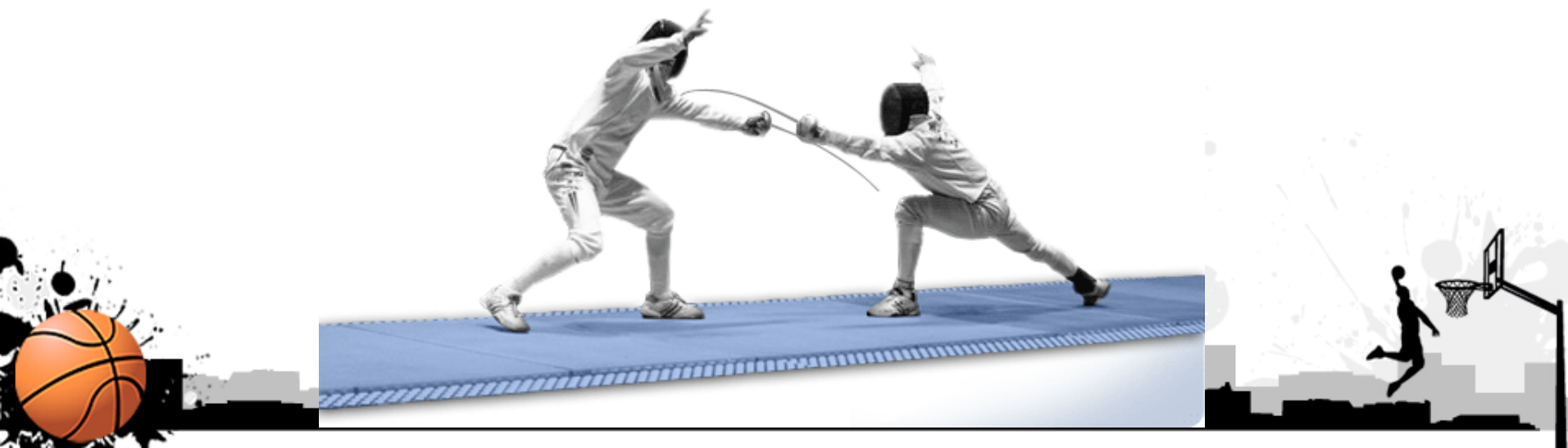


Typologie sportu

heuristicko - individuální sporty

Jednotlivec musí vyvinout maximální úsilí a svými schopnostmi, dovednostmi a pomocí své techniky a taktiky překonává odpor soupeře buď v přímém kontaktu, nebo prostřednictvím náčiní.

stolní tenis, judo, karate, box, šerm, badminton, ...



Typologie sportu

heuristicko - kolektivní sporty

Skupina (tým) svými schopnostmi, dovednostmi, pomocí taktiky a techniky se snaží překonat další skupinu (tým).

sportovní hry (*volejbal, basketbal, pólo, ...*)

