

## Psychologie sportu a koučování

**Jméno, identifikační číslo:**

**Studijní program:**

**Otázky ke zkoušce:**

1. Uveďte na jaké oblasti se zaměřuje **dlouhodobá** psychologická příprava ve sportu.
2. Uveďte rozdíl mezi **vnitřní a vnější motivací** sportovce a doplňte v jakém věku je vhodné zaměřovat se na vnitřní motivaci a proč.
3. Uveďte, jak se projevuje **startovní horečka** a jak byste ji jako trenéři řešili.
4. Definujte pojem **eustres** a napište dvě situace, ve kterých s ním může mít sportovec zkušenost?
5. Jmenujte 5 fyziologických reakcí na stres, **které může pozorovat trenér**.