

Psychologie tělesné výchovy a sportu

1. Kontakt a doporučená literatura

Jméno vyučujícího: Man

Doporučená literatura:

Psychologie sportu – Hartlová, Hošek, Slepíčka

2. Skladba psychologické přípravy sportovce

Teorie psychologické přípravy sportovce- 1964 Vaněk

Čtyři základní principy:

- modelovaný trénink
- regulace aktuálních psychických stavů (startovní, soutěžní)
- regulace motivační struktury sportovce
- regulace interpersonálních (mezi osobních) stavů

Modelovaný trénink

- nasimulovat soutěžní podmínky
- teorie stresu a adaptace na stres (Selye- Teorie obecného adaptačního syndromu)

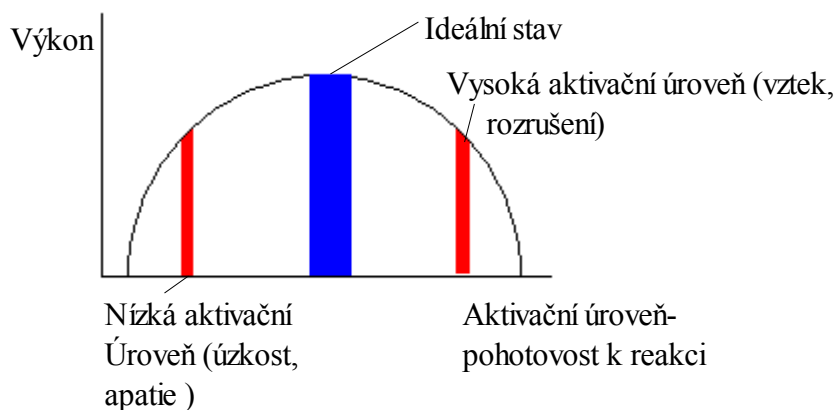
Tři stádia adaptace

- Poplachová adaptace
- Rezidence
- Vyčerpání- dále se dělí na další dvě
 - projevy jako poplachová adaptace
 - úmrtí vyčerpáním
- Lazarus a Folkmenová – není důležitý skutečný ohrožení, ale to jak ho dotyčný vnímá

Regulace aktuálních psychických stavů

- citové stavy které kolísají

(Pozn.: pro samotný výkon není startovací horečka to nejlepší)



- aktivační úroveň je největší v afektu, nejmenší ve spánku
- je kontinuum kolísající mezi spánkem a afektem

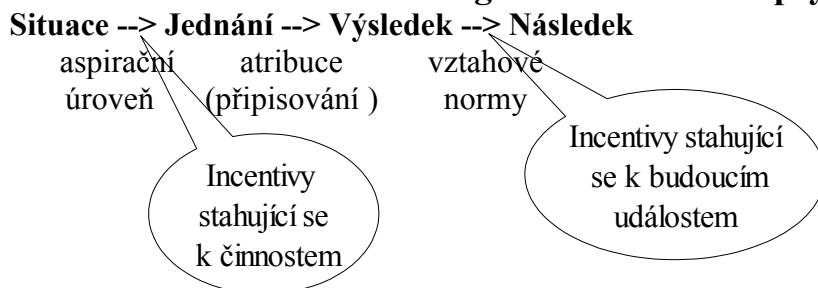
Regulace aktivační úrovně

- prostředky: biologické- jídlo, spánek, psychofarmaka (doping)
- fyziologický- sprcha, koupel, masáže, dechová cvičení

- psychologický

(Pozn.: Autogenní trénink- http://cs.wikipedia.org/wiki/Autogenní_trénink)

3. Regulace aktuálních psychických stavů



Hodnotící schéma

sociální srovnávání- preferuje většina tělocvikářů, posuzování vůči okolí (průměru)

individuální srovnávání- hodnocení proti předchozímu výkonu

kriteriální srovnávání- je dáno přesně co má zvládnout

Atribuce- přisuzování

faktory/	Interní	Externí
Stabilní	Schopnosti	Obtížnost úkolu
Nestabilní	Úsilí	Náhoda

Vnější motivace

- výchovná

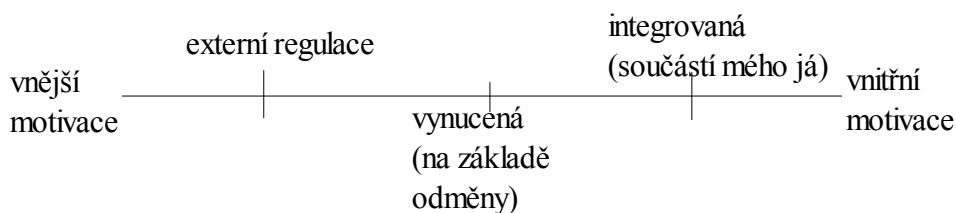
4. Sociální motivace

Afriace - potřeba citových vztahů se strachem z odmítnutí
- výkon pro udržení či navázání citových vztahů
- kdo je motivován výkonově podává lepší individuální výkon
- kdo Afriálně lepší výkon za tým

Power - ovlivňování
- potřeba moci => úspěšný manažer
vliv osobní x sociální
- osobní moc - jde přes mrtvoly
- sociální moc- v první řadě cíl skupiny a jejích členů
- vyšší motiv vlivu- studium přírodovědeckých a technických oborů

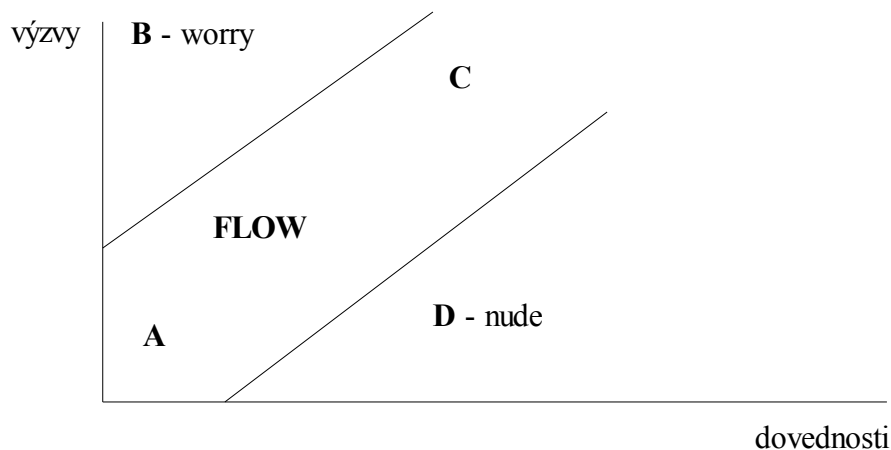
5. Vnitřní motivace

- nejde o dosažení výsledků, ale o radost z výkonové činnosti
- (Deci a Ryan- Vnitřní motivace a sebedeterminace)



6. Flow (charakterizace)

1. Požadavky na jednání a následná zpětná vazba jsou prožívány jako jasné a bez interpretace
Člověk v průběhu činnosti ví co má dělat a nemusí o tom přemýšlet
2. Člověk se cítí optimálně zatížen, i přes vysoké požadavky má pocit že má průběh činnosti pod kontrolou
3. Průběh dění je prožíván jako hladký, jednotlivé kroky přechází plynule do následujících fází jako by dění běželo řízeno vlastní vnitřní logikou
4. Koncentrace přichází přirozeně jako dýchání, dochází k vytěsnění všech myšlenek které nejsou bezprostředně zacíleny na současné regulované provádění
5. Značně je ovlivněno prožívání času, hodiny běží jako minuty
6. Člověk se zcela ponořuje do vlastní aktivity, jde o splnutí „já“ s prováděnou činností



A- sice v kanálu, ale jak dovednosti tak výzvy jsou malé

B - výzvy jsou vyšší než dovednosti => úzkost, obavy

C - výzvy i dovednosti jsou vysoké

D - nuda

7. Sociální psychologie

- zabývá se malými skupinami (max školní třída)

formální

x

neformální

(třída, sport)

(kombinace na zákl. vlastních pozic a schopností)

členské

x

vztahové

(jsem členem)

(identifikační sk. bez ohledu na členství)

- struktura skupiny

- hierarchicky uspořádaný systém pozic, statusů a rolí ve skupině
- pozice je místo, které jedinec ve sk. zaujímá vzhledem k ostatním
- status - význam určité pozice v dané sociální skupině