

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	9
<b>1. VÝVOJOVÉ ZÁKLADY PSYCHOLOGIE SPORTU (Hošek, Hátlová)</b> .....	11
1.1 Pohyb, adaptace a vývoj člověka .....	11
1.2 Hra, rituál, sport .....	12
1.3 Východní a západní přístupy k tělesným cvičením .....	16
<b>2. PŘEDMĚT A METODY PSYCHOLOGIE SPORTU (Hošek)</b> .....	19
2.1 Historie odvětví .....	19
2.2 Psychosportografie .....	23
2.3 Psychologická typologie sportů .....	24
2.4 Přehled metod psychologie sportu .....	26
2.4.1 Metody zjišťování .....	27
2.4.2 Metody působení .....	29
<b>3. PSYCHICKÉ PROCESY A SPORT (Hošek, Hátlová)</b> .....	32
3.1 Pohyb a ontogeneze psychiky .....	32
3.2 Poznávací procesy a sport .....	40
3.2.1 Zvláštnosti vnímání ve sportu .....	40
3.2.2 Představy při pohybových cvičeních .....	45
3.2.3 Myšlení ve sportu .....	47
3.2.4 Pozornost ve sportu .....	50
3.3 Emoce ve sportu .....	51
3.3.1 Emocionalita sportu .....	51
3.3.2 Časový sled emocí ve sportu .....	52
3.3.3 Aktivační teorie emocí a předpoklady k výkonu .....	57
3.3.4 Stenické a astenické emoce ve sportu .....	60
3.3.5 Úzkost a strach při sportu .....	62
3.3.6 Radost a sport .....	65
3.4 Volní procesy ve sportu .....	67
3.4.1 Pojetí volní regulace v psychologii sportu .....	67
3.4.2 Charakteristika volních procesů ve sportu .....	69
3.4.3 Volní úsilí .....	70

<b>4. SPORTOVNÍ MOTIVACE (Hošek)</b> .....	72
4.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj .....	72
4.2 Aspirace ve sportu .....	74
<b>4.3 Výkonová motivace</b> .....	75
4.4 Potřeby a motivy .....	78
4.5 Kauzální atribuce a adherence ve sportu .....	80
4.6 Autodeterminace ve sportu .....	82
<b>5. OSOBNOST VE SPORTU (Hošek)</b> .....	84
5.1 Pojem osobnost a její poznávání ve sportu .....	84
5.2 Tělesnost jako základ osobnosti sportovce .....	88
5.2.1 Pohyb a tělesnost .....	88
5.3 Sportovní talent .....	89
5.4 Psychotyp a somatotyp .....	92
5.5 Problémový sportovec .....	93
5.6 Maskulinita a feminita ve sportu .....	94
5.7 Sportovní charakter .....	97
<b>6. SOCIÁLNÍ INTERAKCE VE SPORTU (Slepička)</b> .....	99
6.1 Sport jako socializační činitel .....	100
6.1.1 Socializace ve sportu, socializace sportem .....	104
<b>7. SOCIÁLNÍ SKUPINY VE SPORTU (Slepička)</b> .....	115
7.1 Vznik sportovních skupin .....	117
7.2 Vlastnosti sportovního družstva jako sociální skupiny .....	118
7.3 Struktura a dynamika sportovního družstva .....	124
7.3.1 Sociální role ve sportovním družstvu .....	126
7.3.2 Vůdcovství ve sportovním družstvu .....	128
7.3.3 Některé zvláštnosti vedení sportujících dětí .....	133
7.4 Efektivita sportovního družstva .....	138
<b>8. SOCIÁLNÍ FACILITACE VE SPORTU (Slepička)</b> .....	149
<b>9. AGRESE A NÁSILÍ VE SPORTU (Slepička)</b> .....	155
9.1 Teoretické přístupy k vysvětlení agrese .....	156
9.2 Projevy agrese ve sportu .....	159
9.3 Divácká agrese .....	166
9.4 Možnosti prevence a redukce agrese ve sportu .....	168



<b>10. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPORTOVNÍHO DIVÁCTVÍ</b> ( <i>Slepička</i> ) -----	170
10.1 Divácké prožitky-----	171
10.2 Sociální role sportovních diváků-----	172
10.3 Sociální normy v chování diváků -----	173
10.4 Hromadné chování sportovních diváků -----	176
<b>11. SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY DOPINGU</b> ( <i>Slepička</i> ) -----	183
11.1 Sport, komercializace a doping-----	184
11.2 Utváření postoje k doping- -----	186
11.3 Osobnost sportovce a doping-----	187
11.4 Doping v rekreačním sportu-----	188
11.5 Možnosti prevence užívání doping- -----	191
<b>12. IDEOMOTORIKA A AUTOREGULACE</b> ( <i>Hošek, Hátlová</i> ) -----	194
12.1 Řízení motoriky -----	194
12.2 Somatopsychoregulační techniky -----	195
<b>13. PRINCIPY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY SPORTOVCE</b> ( <i>Hošek</i> )-----	203
13.1 Modelovaný trénink -----	203
13.2 Regulace aktuálních psychických stavů-----	204
13.3 Regulace motivační struktury-----	208
13.4 Regulace meziosobních vztahů-----	210
13.5 Individualizace přípravy z psychologického hlediska-----	211
13.6 Odpovědnost za psychologickou přípravu sportovců -----	212
<b>14. PSYCHOHYGIENA VE SPORTU</b> ( <i>Hošek</i> ) -----	214
14.1 Psychické zátěže ve sportu -----	214
14.2 Antistresové účinky sportu-----	217
14.3 Sport a kvalita života -----	219
<b>15. SROVNÁVÁNÍ, HODNOCENÍ A SEBEHODNOCENÍ VE SPORTU</b> ( <i>Hošek</i> ) ----	223
15.1 Vztahové normy ve sportu -----	223
15.2 Sebehodnocení ve sportu -----	225
<b>Literatura</b> -----	227