

# OBSAH

## PŘEDMLUVA /9/

## I CHARAKTERISTIKA PSYCHOLOGIE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU /11/

- 1 Všeobecná charakteristika /11/
  - 1.1 Psychologie tělesné výchovy /11/
  - 1.2 Psychologie sportu /12/
  - 1.3 Podmínky vzniku psychologie tělesné výchovy a sportu /13/
- 2 Vývoj psychologie tělesné výchovy a sportu /15/
  - 2.1 Historické prameny /15/
  - 2.2 Vývoj psychologie tělesné výchovy a sportu jako vědecké disciplíny /16/
  - 2.3 Vývoj psychologie tělesné výchovy a sportu v ČSSR /18/
  - 2.4 Vzájemné vztahy sovětské a československé psychologie tělesné výchovy a sportu /19/
- 3 Metody psychologie tělesné výchovy a sportu /21/
  - 3.1 Všeobecná charakteristika /21/
  - 3.2 Metody psychologie tělesné výchovy ve školní tělesné výchově /22/
  - 3.3 Metody psychologie sportu /22/
- 4 Úkoly a prognózy psychologie tělesné výchovy a sportu /23/
  - 4.1 Úkoly psychologie tělesné výchovy a sportu v rozvoji věd o tělesné kultuře /23/
  - 4.2 Úkoly tělesné výchovy a sportu při formování socialistického způsobu života /23/
  - 4.3 Úkoly psychologie tělesné výchovy a sportu ve vrcholovém sportu /24/
  - 4.4 Aktuální úlohy a prognózy psychologie tělesné výchovy a sportu /26/

## II PSYCHICKÉ PROCESY V TĚLOVÝCHOVNÉ ČINNOSTI /27/

- 1 Poznávací procesy /27/
  - 1.1 Zvláštnosti počitků při tělovýchovné a sportovní aktivitě /27/
    - 1.1.1 Funkce zrakových počitků při pohybové aktivitě /28/
    - 1.1.2 Funkce sluchových počitků /29/
    - 1.1.3 Počítky vestibulárního aparátu /30/
    - 1.1.4 Proprioceptivní počítky při pohybové aktivitě /31/

- 1.2 Vnímání při tělovýchovné a sportovní aktivitě /32/
    - 1.2.1 Vnímání prostoru a pohybu /32/
    - 1.2.2 Vnímání rytmu /33/
    - 1.2.3 Specifické vjemy při sportovní aktivitě /34/
  - 1.3 Představy při tělesných cvičeních /35/
    - 1.3.1 Pamětní představy a tělesná aktivita /35/
    - 1.3.2 Fantazijní představy a tělesná aktivita /37/
  - 1.4 Myšlení při tělesných cvičeních /38/
  - 1.5 Pozornost a tělesná cvičení /41/
    - 1.5.1 Měření pozornosti a reakční čas /43/
- 2 Emočně motivační procesy /44/
    - 2.1 Kvalitativní a kvantitativní stránky emocí při sportovní aktivitě /44/
    - 2.2 Aktivační úroveň a náročnost programu činnosti sportovce /44/
    - 2.3 Stenické a astenické emoce ve sportu /47/
    - 2.4 Činitelé emotivity v tělesné výchově a sportu /48/
      - 2.4.1 Posuzování činitelů emotivity /50/
      - 2.4.2 Vnější a vnitřní činitelé emotivity /51/
    - 2.5 Projevy a význam některých běžných emocí ve sportovní činnosti /52/
      - 2.5.1 Signální význam emocí při sportovní činnosti /52/
      - 2.5.2 Úzkost a strach v tělesné výchově a sportu /52/
      - 2.5.3 Překvapení, radost, smutek, stud a vztek /54/
    - 2.6 Prožitky úspěchu, neúspěchu a jejich následky ve sportovní činnosti /56/
      - 2.6.1 Aspirační úroveň a úspěch /56/
      - 2.6.2 Frustrace a frustrační tolerance /58/
      - 2.6.3 Agresivita při sportovní činnosti /59/
    - 2.7 Podněcující tendence při sportovní činnosti /61/
      - 2.7.1 Tendence k pohybu a tendence k výkonu /61/
      - 2.7.2 Zdroje výkonové motivace /62/
    - 2.8 Potřeby a motivy při tělesných cvičeních /64/
    - 2.9 Interakční model sportovní motivace /67/
    - 2.10 Negativní motivace ve sportu /69/
    - 2.11 Vývoj motivační struktury v souvislosti s tělesnou výkonností /70/
  - 3 Volní procesy /72/
    - 3.1 Pojetí volní regulace v psychologii sportu /72/
    - 3.2 Charakteristika volních procesů /74/

- 3.3 Průběh volního procesu a volní úsilí /76/

### III PSYCHOLOGICKÁ ANALÝZA TĚLOVÝCHOVNÉ A SPORTOVNÍ ČINNOSTI /79/

- 1 Všeobecná charakteristika /79/
- 2 Všeobecné metodologické postupy psychologické analýzy tělovýchovné a sportovní činnosti /79/
- 3 Některá teoretická východiska psychologické analýzy tělovýchovné a sportovní činnosti /80/
  - 3.1 Všeobecná charakteristika /80/
  - 3.2 Příklady tvorby specializované psychologické analýzy sportovní činnosti /81/
  - 3.3 Příklady tematické analýzy u zahraničních autorů /84/
  - 3.4 Teoretická východiska psychologické analýzy tělovýchovné a sportovní činnosti v ČSSR /89/
  - 3.5 Konfrontace a spolupráce našich a zahraničních autorů /85/
- 4 Současný model psychologické analýzy tělovýchovné a sportovní činnosti /86/
  - 4.1 Aktuální rysy současného modelu psychologické analýzy /86/
  - 4.2 Specifická kritéria psychologické analýzy /87/
- 5 Některé přístupy a příklady psychologické analýzy tělovýchovné a sportovní činnosti /88/
  - 5.1 Reálné přístupy učitele tělesné výchovy k psychologické analýze tělovýchovné činnosti ve škole /88/
    - 5.1.1 Charakteristika základního přístupu učitele tělesné výchovy k psychologické analýze tělovýchovné činnosti /89/
    - 5.1.2 Charakteristika speciálního přístupu učitele tělesné výchovy k psychologické analýze tělovýchovné činnosti /90/
    - 5.1.3 Příklady spolupráce učitele a psychologa /91/
  - 5.2 Reálné přístupy trenéra k psychologické analýze sportovní činnosti /94/
    - 5.2.1 Všeobecná charakteristika /94/
      - 5.2.2.1 Formování sportovního výkonu /95/
      - 5.2.2.2 Realizace sportovního výkonu /95/
      - 5.2.2.3 Hodnocení sportovního výkonu /96/

- 5.2.3 Speciální modely psychologické analýzy sportovní činnosti /97/
- 5.3 Některé příklady psychologické analýzy tělovýchovné a sportovní činnosti /98/
  - 5.3.1 Analýza psychologických zvláštností a psychomotoriky sportovců /98/
  - 5.3.2 Vliv volní stimulace na projev pohybových schopností /99/
  - 5.3.3 Metodologické problémy výzkumu osobnosti sportovce /100/
  - 5.3.4 Specifické modelování pohybových a herních celků /101/
  - 5.3.5 Problém psychické odolnosti /101/
  - 5.3.6 Psychodiagnostika sportovní hry /101/
  - 5.3.7 Problém aspirační úrovně /102/
  - 5.3.8 Odolnost sportovce při psychické zátěži /102/
  - 5.3.9 Shrnutí /103/

### IV PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA UČENÍ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU /104/

- 1 Teoretické základy učení v tělesné výchově a sportu /104/
- 2 Podmínky, předpoklady a cíle motorického učení v tělesné výchově a sportu /106/
  - 2.1 Podmínky a předpoklady motorického učení /106/
  - 2.2 Cíle motorického učení /107/
- 3 Mechanismy motorického učení v tělesné výchově a sportu /108/
  - 3.1 Psychologické mechanismy /108/
    - 3.1.1 Vytváření pohybového návyku /108/
    - 3.1.2 Struktura motorického učení /109/
    - 3.1.3 Regulace motorické činnosti /113/
    - 3.1.4 Přenos v motorické činnosti /114/
  - 3.2 Psychické mechanismy /116/
  - 3.3 Sociálně psychologické mechanismy /116/
  - 3.4 Pedagogicko-psychologické mechanismy /117/

### V OSOBNOST SPORTOVCE /118/

- 1 Sportovní personologie /118/
- 2 Pojem osobnosti sportovce /118/
- 3 Poznávání osobnosti sportovce /119/
- 4 Přístup k osobnosti sportovce /120/



- 5 Struktura osobnosti sportovce /122/
  - 5.1 Psychologický základ dynamiky osobnosti sportovce /123/
  - 5.2 Rozvoj schopností ve sportu /125/
  - 5.3 Rozvoj morálně volných vlastností osobnosti sportovce /127/
    - 5.3.1 Osobnostní rozdíly sportovců a nespportovců /128/
    - 5.3.2 Morálně volní vlastnosti v ontogenezi sportovce /129/
    - 5.3.3 Klasifikace morálně volných vlastností /130/
    - 5.3.4 Rozvoj morálně volných vlastností /132/
  - 5.4 Vývoj sociální role sportovce /133/

## VI SPORTOVNÍ KOLEKTIV /135/

- 1 Pojetí kolektivu /135/
    - 1.1 Stratometrická koncepce sportovního kolektivu /135/
  - 2 Činitelé vzniku sportovního kolektivu /137/
    - 2.1 Způsoby socializace ve sportu /137/
    - 2.2 Postoje, normy a role ve sportovní oblasti /138/
      - 2.2.1 Postoje a jejich změny /138/
      - 2.2.2 Konformita ve sportu /140/
    - 2.3 Normy ve sportovní činnosti /141/
      - 2.3.1 Klasifikace sportovních norem /141/
    - 2.4 Sociální role /142/
  - 3 Struktura a dynamika výkonné skupiny /143/
    - 3.1 Vlastnosti skupiny /143/
    - 3.2 Obecné determinanty výkonné skupiny /143/
    - 3.3 Komunikace výkonné skupiny /144/
      - 3.3.1 Neverbální komunikace ve sportu /144/
  - 4 Dynamika sociální skupiny ve sportu /145/
  - 5 Vůdcovství ve sportovním kolektivu /146/
    - 5.1 Rozeznávání vůdce /146/
      - 5.1.1 Teorie vůdcovství /146/
    - 5.2 Dynamika vůdcovství ve sportu /147/
    - 5.3 Funkce sportovních vůdců /148/
    - 5.4 Základní dimenze vůdcovství /148/
    - 5.5 Typy vůdcovství /149/
    - 5.6 Vnímání vůdce následovníky /150/
- 2 Koncepce psychologické přípravy ve světě /153/
    - 2.1 Charakteristika koncepce v socialistických státech /153/
    - 2.2 Charakteristika koncepce v nesocialistických státech /157/
    - 2.3 Charakteristika koncepce v ČSSR /159/
    - 2.4 Teoretické základy a východiska /160/
  - 3 Regulace a autoregulace v psychologické přípravě /165/
    - 3.1 Všeobecná charakteristika /165/
    - 3.2 Mentální trénink /166/
      - 3.2.1 Možnosti aplikace v psychologické přípravě /166/
    - 3.3 Autogenní trénink /168/
      - 3.3.1 Průběh cvičení v autogenním tréninku /169/
    - 3.4 Psychoregulační trénink /169/
      - 3.4.1 Charakteristika a průběh náviku RAM /170/
      - 3.4.2 Použití muzikoterapie v psychologické přípravě /172/
    - 3.5 Aktivní terapie ve sportu /173/
      - 3.5.1 Aplikace AT v psychologické přípravě /174/
    - 3.6 Metoda biologické zpětné vazby ve sportu /175/
      - 3.6.1 Aplikace BZV v psychologické přípravě /176/
    - 3.7 Naivní psychoregulační techniky /177/
      - 3.7.1 Využití NPT v psychologické přípravě /178/
  - 4 Motivace sportovní činnosti /179/
    - 4.1 Všeobecná charakteristika /179/
    - 4.2 Proces motivace ve sportovní činnosti /180/
    - 4.3 Struktura motivačních oblastí ve sportu /181/
    - 4.4 Výkonová motivace ve sportu /181/
    - 4.5 Aktuální model motivační struktury v našem sportu /183/
  - 5 Model systému psychologické přípravy v ČSSR /185/
    - 5.1 Obsahový model psychologické přípravy v ČSSR /185/
    - 5.2 Model organizačního zabezpečení psychologické přípravy /186/
    - 5.3 Principy a zásady organizace psychologické přípravy /187/
    - 5.4 Program psychologické přípravy na OH /188/

## VII PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU /151/

- 1 Všeobecná charakteristika procesu psychologické přípravy /151/
  - 1.1 Specifická charakteristika psychologické přípravy /152/
  - 1.2 Subjektivní roviny psychologické přípravy /152/
- 6 Spolupráce trenéra a psychologa ve sportu /189/
  - 6.1 Psychologické aspekty spolupráce trenéra a psychologa /190/
  - 6.2 Aktuální obsah spolupráce trenéra a psychologa /192/
  - 6.3 Metodické problémy spolupráce /193/

- 6.4 Shrnutí aktuálních problémů teorie a praxe psychologické přípravy ve sportu /195/
  - 6.4.1 Aktuální teoretické problémy /196/
  - 6.4.2 Aktuální praktické problémy /197/

## VIII PSYCHOLOGIE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU A FORMOVÁNÍ VĚDOMÍ /198/

- 1 Všeobecná charakteristika /198/
- 2 Tělesná výchova a sport v současném životě /198/
  - 2.1 Osobnost člověka v současném životě /199/
  - 2.2 Tělesná výchova a sport v socialistickém způsobu života /199/
  - 2.3 Tělesná výchova a sport v našem vědomí /200/
- 3 Vědomí, výchova, vzdělávání /200/
  - 3.1 Etapy formování vědomí ve vztahu k tělesné výchově a sportu /201/
  - 3.2 Souvislosti a protiklady formování vědomí /202/
  - 3.3 Formování aktivního vědomí ve vztahu k tělesné výchově a sportu /203/
  - 3.4 Vztah vrcholového sportu a sportovní rekreace v našem vědomí /204/
- 4 Vědomí a vrcholový sport /205/
  - 4.1 Sport ve světě a naše vědomí /205/

- 4.2 Subjektivní činitele tvorby vědomí /206/
  - 5 Věda o sportu a naše vědomí /207/
    - 5.1 Přínos psychologie tělesné výchovy a sportu k rozvoji vědy o sportu /207/
    - 5.2 Vědecké základy sportu a naše vědomí /208/
    - 5.3 Výzkum v tělesné výchově a sportu a naše vědomí /208/
  - 6 Formování vědeckého myšlení v tělesné výchově a sportu /209/
    - 6.1 Prostředky a oblasti vědeckého myšlení v tělesné výchově a sportu /209/
    - 6.2 Vztah myšlení a vědomí v tělesné výchově a sportu /210/
  - 7 Tělesná výchova a sport v procesu socializace osobnosti /210/
    - 7.1 Proces socializace osobnosti člověka /210/
    - 7.2 Tělesná výchova a sport v seberealizačním procesu člověka /211/
    - 7.3 Obsah a dynamika socializace osobnosti v tělesné výchově a sportu /212/
- LITERATURA /214/  
 JMENNÝ REJSTŘÍK /217/  
 VĚCNÝ REJSTŘÍK /219/