

Predslov	9
I. Charakteristika psychológie telesnej výchovy a športu	10
1. Všeobecná charakteristika	10
1.1 Psychológia telesnej výchovy	10
1.2 Psychológia športu	11
1.3 Podmienky vzniku psychológie telesnej výchovy a športu	12
2. Vývoj psychológie telesnej výchovy a športu	14
2.1 Historické pramene	14
2.2 Vývoj psychológie telesnej výchovy a športu ako vedeckej disciplíny	15
2.3 Vývoj psychológie telesnej výchovy a športu v ČSSR	17
2.4 Vzájomné vzťahy sovietskej a československej psychológie telesnej výchovy a športu	17
3. Metódy psychológie telesnej výchovy a športu	20
3.1 Všeobecná charakteristika	20
3.2 Metódy psychológie telesnej výchovy v školskej telesnej výchove	21
3.3 Metódy psychológie športu	21
4. Úlohy a prognózy psychológie telesnej výchovy a športu	22
4.1 Úlohy psychológie telesnej výchovy a športu v rozvoji vied o telesnej kultúre	22
4.2 Úlohy psychológie telesnej výchovy a športu pri formovaní socialistického spôsobu života	22
4.3 Úlohy psychológie telesnej výchovy a športu vo vrcholovom športe	23
4.4 Aktuálne úlohy a prognózy psychológie telesnej výchovy a športu	25
II. Psychické procesy v telovýchovnej činnosti	27
1. Poznávacie procesy	27
1.1 Osobitosti pocitov pri telovýchovnej a športovej aktivite	27
1.1.1 Funkcia zrkovných pocitov pri pohybovej aktivite	28
1.1.2 Funkcia sluchových pocitov	29
1.1.3 Pocity vestibulárneho aparátu	30
1.1.4 Proprioreceptívne pocity pri pohybovej aktivite	31
1.2 Vnímanie pri telovýchovnej a športovej aktivite	32
1.2.1 Vnímanie priestoru a pohybu	33
1.2.2 Vnímanie rytmu	34
1.2.3 Špecifické vnemy pri športovej aktivite	35
1.3 Predstavy pri telesných cvičeniach	36
1.3.1 Pamäťové predstavy a telesná aktivita	36
1.3.2 Fantazijné predstavy a telesná aktivita	38
1.4 Myslenie pri telesných cvičeniach	39
1.5 Pozornosť a telesné cvičenia	42
1.5.1 Meranie pozornosti a reakčný čas	45
2. Emotívno-motivačné procesy	46
2.1 Kvalitatívne a kvantitatívne stránky emócií pri športovej aktivite	46
2.2 Aktivačná úroveň a náročnosť programu športovca	47
2.3 Stenické a astenické emócie v športe	49
2.4 Činitele emotivity v telesnej výchove a športe	51
2.4.1 Posudzovanie činiteľov emotivity	53
2.4.2 Vonkajšie a vnútorné činitele emotivity	54
2.5 Prejavy a význam niektorých bežných emócií v športovej činnosti	55
2.5.1 Signálny význam emócií pri športovej činnosti	55
2.5.2 Úzkosť a strach v telesnej výchove a športe	56
2.5.3 Prekvapenie, radosť, smútok, hanba a hnev	58
2.6 Zážitky úspechu, neúspechu a ich následky v športovej činnosti	60
2.6.1 Ašpiračná úroveň a úspech	60
2.6.2 Frustrácia a frustračná tolerancia	61
2.6.3 Agresivita pri športovej činnosti	63

2.7	Podnecujúce tendencie pri športovej činnosti	65
2.7.1	Tendencia k pohybu a tendencia k výkonu	66
2.7.2	Zdroje výkonovej motivácie	67
2.8	Potreby a motívy pri telesných cvičeniach	69
2.9	Interakčný model športovej motivácie	72
2.10	Negatívna motivácia v športe	75
2.11	Vývoj motivačnej štruktúry v súvislosti s telesnou výkonnosťou	76
3.	Vôľové procesy	79
3.1	Poňatie vôľovej regulácie v psychológii športu	79
3.2	Charakteristika vôľových procesov	81
3.3	Priebeh vôľového procesu a vôľové úsilie	83
III.	Psychologická analýza telovýchovnej a športovej činnosti	86
1.	Všeobecná charakteristika	86
2.	Všeobecné metodologické postupy psychologickkej analýzy telovýchovnej a športovej činnosti	86
3.	Niektoré teoretické východiská psychologickkej analýzy telovýchovnej a športovej činnosti	87
3.1	Všeobecná charakteristika	87
3.2	Príklady tvorby špecializovanej psychologickkej analýzy športovej činnosti	87
3.3	Príklady tematickej analýzy u zahraničných autorov	88
3.4	Teoretické východiská psychologickkej analýzy telovýchovnej a športovej činnosti v ČSSR	91
3.5	Konfrontácia a spolupráca našich a zahraničných autorov	92
4.	Súčasný model psychologickkej analýzy telovýchovnej a športovej činnosti	93
4.1	Aktuálne črty súčasného modelu psychologickkej analýzy	93
4.2	Špecifické kritériá psychologickkej analýzy	94
5.	Niektoré prístupy a príklady psychologickkej analýzy telovýchovnej a športovej činnosti	95
5.1	Reálne prístupy učiteľa telesnej výchovy k psychologickkej analýze telovýchovnej činnosti v škole	95
5.1.1	Charakteristika základného prístupu učiteľa telesnej výchovy k psychologickkej analýze telovýchovnej činnosti	96
5.1.2	Charakteristika špeciálneho prístupu učiteľa telesnej výchovy k psychologickkej telovýchovnej činnosti	98
5.1.3	Príklady spolupráce učiteľa a psychológa	98
5.2	Reálne prístupy trénera k psychologickkej analýze športovej činnosti	101
5.2.1	Všeobecná charakteristika	101
5.2.2	Všeobecný model psychologickkej analýzy športovej činnosti	102
5.2.2.1	Formovanie športového výkonu	102
5.2.2.2	Realizácia športového výkonu	103
5.2.2.3	Hodnotenie športového výkonu	104
5.2.3	Špeciálne modely psychologickkej analýzy športovej činnosti	105
5.3	Niektoré príklady psychologickkej analýzy telovýchovnej a športovej činnosti	106
5.3.1	Analýza psychologických osobitostí a psychomotoriky u športovcov	106
5.3.2	Vplyv vôľovej stimulácie na prejav pohybových schopností	107
5.3.3	Metodologické problémy výskumu osobnosti športovca	108
5.3.4	Špecifické modelovanie pohybových a herných celkov	109
5.3.5	Problém psychickej odolnosti	110
5.3.6	Psychodiagnostika športovej hry	110
5.3.7	Problém ašpiračnej úrovne	110
5.3.8	Odolnosť športovca pri psychickej záťaži	111
IV.	Psychologická charakteristika učenia v telesnej výchove a športe	112
1.	Teoretické základy učenia v telesnej výchove a športe	112
2.	Podmienky, predpoklady a ciele motorického učenia v telesnej výchove a športe	114
2.1	Podmienky a predpoklady motorického učenia	114
2.2	Ciele motorického učenia	115
3.	Mechanizmy motorického učenia v telesnej výchove a športe	116

3.1	Psychologické mechanizmy	116
3.1.1	Utváranie pohybového návyku	116
3.1.2	Štruktúra motorického učenia	117
3.1.3	Regulácia motorickej činnosti	120
3.1.4	Prenos v motorickej činnosti	121
3.2	Psychické mechanizmy	123
3.3	Sociálnopsychologické mechanizmy	123
3.4	Pedagogicko-psychologické mechanizmy	123
V.	Osobnosť športovca	126
1.	Športová personológia	126
2.	Pojem osobnosť športovca	126
3.	Poznávanie osobnosti športovca	127
4.	Prístup k osobnosti športovca	128
5.	Štruktúra osobnosti športovca	130
5.1	Psychofyziologický základ dynamiky osobnosti športovca	131
5.2	Rozvoj schopností v športe	134
5.3	Rozvoj morálnych a vôľových vlastností osobnosti športovca	136
5.3.1	Osobnostné rozdiely športovcov a nešportovcov	137
5.3.2	Morálne a vôľové vlastnosti v ontogenéze športovca	138
5.3.3	Klasifikácia morálnych a vôľových vlastností	140
5.3.4	Rozvoj morálnych a vôľových vlastností	141
5.4	Vývoj sociálnej roly športovca	143
VI.	Športový kolektív	146
1.	Poňatie kolektívu	146
1.1	Stratometrická koncepcia športového kolektívu	146
2.	Činitele vzniku športového kolektívu	148
2.1	Spôsoby socializácie v športe	148
2.2	Postoje, normy a roly v športovej oblasti	149
2.2.1	Postoje a ich zmeny	149
2.2.2	Konformita v športe	152
2.3	Normy v športovej činnosti	152
2.3.1	Klasifikácia športových noriem	152
2.4	Sociálne roly	153
3.	Štruktúra a dynamika výkonnej skupiny	154
3.1	Vlastnosti skupiny	154
3.2	Všeobecné determinanty výkonnej skupiny	155
3.3	Komunikácia výkonnej skupiny	156
3.3.1	Neverbálna komunikácia v športe	156
4.	Dynamika sociálnej skupiny	157
5.	Vodcovstvo v športovom kolektíve	158
5.1	Rozoznávanie vodcu	158
5.1.1	Teória vodcovstva	158
5.2	Dynamika vodcovstva v športe	159
5.3	Funkcie športových vodcov	160
5.4	Základné dimenzie vodcovstva	161
5.5	Typy vodcovstva	161
5.6	Vnímanie vodcu nasledovníkmi	162
VII.	Psychologická príprava v športe	163
1.	Všeobecná charakteristika procesu psychologickéj prípravy	163
1.1	Špecifická charakteristika psychologickéj prípravy	163
1.2	Subjektívne roviny psychologickéj prípravy	164
2.	Koncepcie psychologickéj prípravy vo svete	165
2.1	Charakteristika problému v socialistických štátoch	165
2.2	Charakteristika problému v nesocialistických štátoch	169
2.3	Charakteristika problému v ČSSR	172
2.4	Teoretické základy a východiská	173

3. Regulácia a autoregulácia v psychologickej príprave	178
3.1 Všeobecná charakteristika	178
3.2 Mentálny tréning	180
3.2.1 Možnosti aplikácie v psychologickej príprave	180
3.3 Autogénny tréning	182
3.3.1 Priebeh cvičenia v autogénnom tréningu	183
3.4 Psychoregulačný tréning	184
3.4.1 Charakteristika a priebeh nácviku RAM	185
3.4.2 Použitie muzikoterapie v psychologickej príprave	187
3.5 Aktívna terapia v športe	189
3.5.1 Aplikácia AT v psychologickej príprave	189
3.6 Metóda biologickej spätnej väzby v športe	190
3.6.1 Aplikácia BSV v psychologickej príprave	192
3.7 Naivné psychoregulačné techniky	193
3.7.1 Využitie NPT v psychologickej príprave	194
4. Motivácia športovej činnosti	195
4.1 Všeobecná charakteristika motivácie	195
4.2 Proces motivácie v športovej činnosti	196
5. Model systému psychologickej prípravy v ČSSR	201
5.1 Obsahový model psychologickej prípravy v ČSSR	201
5.2 Model organizačného zabezpečenia psychologickej prípravy	202
5.3 Princípy a zásady organizácie psychologickej prípravy	203
5.4 Program psychologickej prípravy na OH	203
6. Spolupráca trénera a psychológa v športe	205
6.1 Psychologické aspekty spolupráce trénera a psychológa	206
6.2 Aktuálny obsah spolupráce trénera a psychológa	208
6.3 Metodické problémy spolupráce	212
6.4 Aktuálne problémy teórie a praxe psychologickej prípravy v športe	212
6.4.1 Aktuálne teoretické problémy	213
6.4.2 Aktuálne praktické problémy	214
VIII. Psychológia telesnej výchovy a športu a formovanie vedomia	216
1. Všeobecná charakteristika	216
2. Telesná výchova a šport v súčasnom živote	216
2.1 Osobnosť človeka v súčasnom živote	217
2.2 Telesná výchova a šport v socialistickom spôsobe života	217
2.3 Telesná výchova a šport v našom vedomí	218
3. Vedomie, výchova, vzdelávanie	219
3.1 Etapy formovania vedomia vo vzťahu k telesnej výchove a športu	220
3.2 Súvislosti a protirečenia formovania vedomia	221
3.3 Formovanie aktívneho vedomia vo vzťahu k telesnej výchove a športu	222
3.4 Vzťah vrcholového športu a športovo-rekreačnej aktivity v našom vedomí	223
4. Vedomie a vrcholový šport	224
4.1 Šport vo svete a naše vedomie	224
4.2 Subjektívne činitele tvorby vedomia	225
5. Veda o športe a naše vedomie	226
5.1 Prínos psychológie telesnej výchovy a športu k rozvoju vedy o športe	226
5.2 Vedecké základy športu a naše vedomie	227
5.3 Výskum v telesnej výchove a športe a naše vedomie	228
6. Formovanie vedeckého myslenia v telesnej výchove a športe	228
6.1 Prostriedky a oblasti vedeckého myslenia v telesnej výchove a športe	228
6.2 Vzťah myslenia a vedomia v telesnej výchove a športe	229
7. Telesná výchova a šport v procese socializácie osobnosti	230
7.1 Proces socializácie osobnosti človeka	230
7.2 Telesná výchova a šport v seberealizačnom procese človeka	231
7.3 Obsah a dynamika socializácie osobnosti v telesnej výchove a športe	232
Zoznam literatúry	235