

Obsah

Předmluva	9
1. VÝVOJOVÉ ZÁKLADY PSYCHOLOGIE SPORTU (<i>Hošek, Hátlová</i>)	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
2. PŘEDMĚT A METODY PSYCHOLOGIE SPORTU (<i>Hošek</i>)	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
3. PSYCHICKÉ PROCESY A SPORT (<i>Hošek, Hátlová</i>)	32
3.1 Pohyb a ontogeneze psychiky	32
3.2 Poznávací procesy a sport	47
3.2.1 Zvláštnosti vnímání ve sportu	47
3.2.2 Představy při pohybových cvičeních	52
3.2.3 Myšlení ve sportu	54
3.2.4 Pozornost ve sportu	56
3.3 Emoce ve sportu	58
3.3.1 Emocionalita sportu	58
3.3.2 Časový sled emocí ve sportu	59
3.3.3 Aktivační teorie emocí a předpoklady k výkonu	63
3.3.4 Stenické a astenické emoce ve sportu	67
3.3.5 Úzkost a strach při sportu	69
3.3.6 Radost a sport	72
3.4 Volní procesy ve sportu	74
3.4.1 Pojetí volní regulace v psychologii sportu	74
3.4.2 Charakteristika volních procesů ve sportu	76
3.4.3 Volní úsilí	77

4. SPORTOVNÍ MOTIVACE (Hošek)	79
4.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj	79
4.2 Aspirace ve sportu	81
4.3 Výkonová motivace	82
4.4 Potřeby a motivy	85
4.5 Kauzální atribuce a adherence ve sportu	87
4.6 Autodeterminace ve sportu	89
5. OSOBNOST VE SPORTU (Hošek)	91
5.1 Pojem osobnost a její poznávání ve sportu	91
5.2 Tělesnost jako základ osobnosti sportovce	95
5.2.1 Pohyb a tělesnost	95
5.3 Sportovní talent	96
5.4 Psychotyp a somatotyp	99
5.5 Problémový sportovec	100
5.6 Maskulinita a feminita ve sportu	101
5.7 Sportovní charakter	104
6. SOCIÁLNÍ INTERAKCE VE SPORTU (Slepička)	106
6.1 Sport jako socializační činitel	107
6.1.1 Socializace ve sportu, socializace sportem	113
7. SOCIÁLNÍ SKUPINY VE SPORTU (Slepička)	124
7.1 Vznik sportovních skupin	126
7.2 Vlastnosti sportovního družstva jako sociální skupiny	127
7.3 Struktura a dynamika sportovního družstva	133
7.3.1 Sociální role ve sportovním družstvu	135
7.3.2 Vůdcovství ve sportovním družstvu	137
7.3.3 Některé zvláštnosti vedení sportujících dětí	142
7.4 Efektivita sportovního družstva	147
8. SOCIÁLNÍ FACILITACE VE SPORTU (Slepička)	158
9. AGRESE A NÁSILÍ VE SPORTU (Slepička)	165
9.1 Teoretické přístupy k vysvětlení agrese	166
9.2 Projevy agrese ve sportu	169
9.3 Divácká agrese	175
9.4 Možnosti prevence a redukce agrese ve sportu	178

10. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPORTOVNÍHO DIVÁCTVÍ (<i>Slepička</i>)	180
10.1 Divácké prožitky	181
10.2 Sociální role sportovních diváků	182
10.3 Sociální normy v chování diváků	183
10.4 Hromadné chování sportovních diváků	186
11. SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY DOPINGU (<i>Slepička</i>)	193
11.1 Sport, komercializace a doping	194
11.2 Utváření postoje k doping	196
11.3 Osobnost sportovce a doping	197
11.4 Doping v rekreačním sportu	198
11.5 Možnosti prevence užívání doping	201
12. IDEOMOTORIKA A AUTOREGULACE (<i>Hošek, Hátlová</i>)	204
12.1 Řízení motoriky	204
12.2 Somatopsychoregulační techniky	205
13. PRINCIPY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY SPORTOVCE (<i>Hošek</i>)	213
13.1 Modelovaný trénink	213
13.2 Regulace aktuálních psychických stavů	214
13.3 Regulace motivační struktury	218
13.4 Regulace meziosobních vztahů	220
13.5 Individualizace přípravy z psychologického hlediska	221
13.6 Odpovědnost za psychologickou přípravu sportovců	222
14. PSYCHOHYGIENA VE SPORTU (<i>Hošek</i>)	224
14.1 Psychické zátěže ve sportu	224
14.2 Antistresové účinky sportu	227
14.3 Sport a kvalita života	229
15. SROVNÁVÁNÍ, HODNOCENÍ A SEBEHODNOCENÍ VE SPORTU (<i>Hošek</i>)	234
15.1 Vztahové normy ve sportu	234
15.2 Sebehodnocení ve sportu	236
Literatura	237