

# Psihologija športa



# Uvod

---

- Razvoj psihologije športa;
- motivacija;
- vrednote;
- agresivnost;
- trener;
- Koncentracija.

# Razvoj psihologije športa

- Mlada (aplikativna) veja psihologije;
- 1963 uradno psihologija športa;
- gre za psihološke principe, ki jih lahko uporabimo v okviru športa.

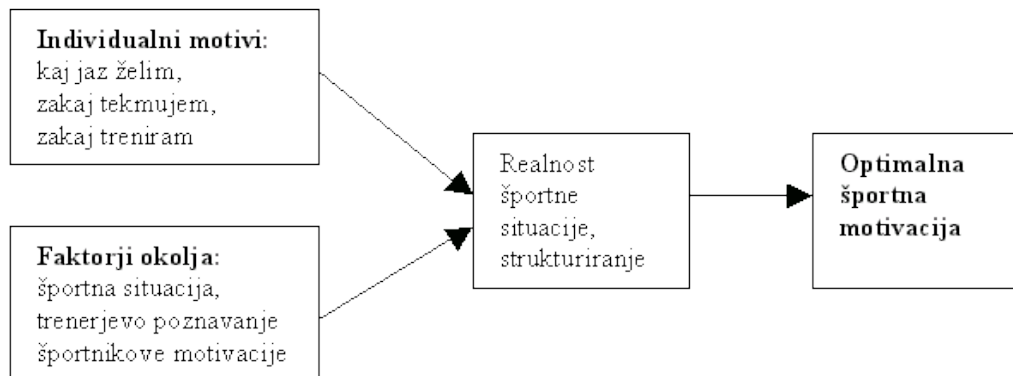


NOW I WANT A CLEAN FIGHT AND NO HEAD BUTTING.

# Motivacija

---

- Sile, ki uravnavajo vedenje, ki se je začelo zaradi potreb ali želj in je usmerjeno k cilju;
- daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje;
- motivacija trenerja;
- motivacija športnikov.



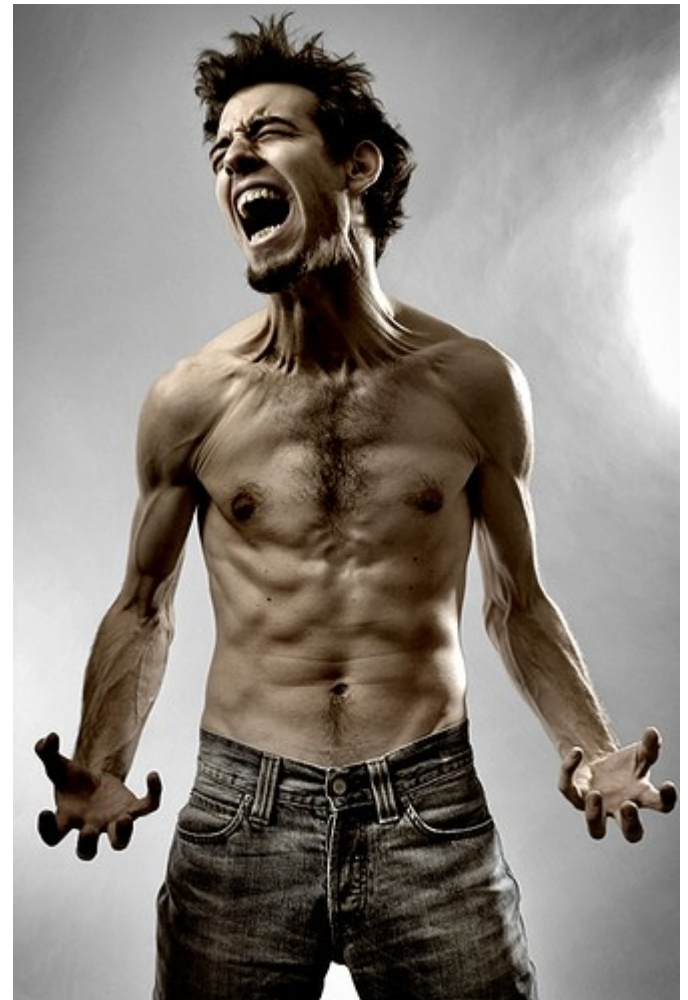
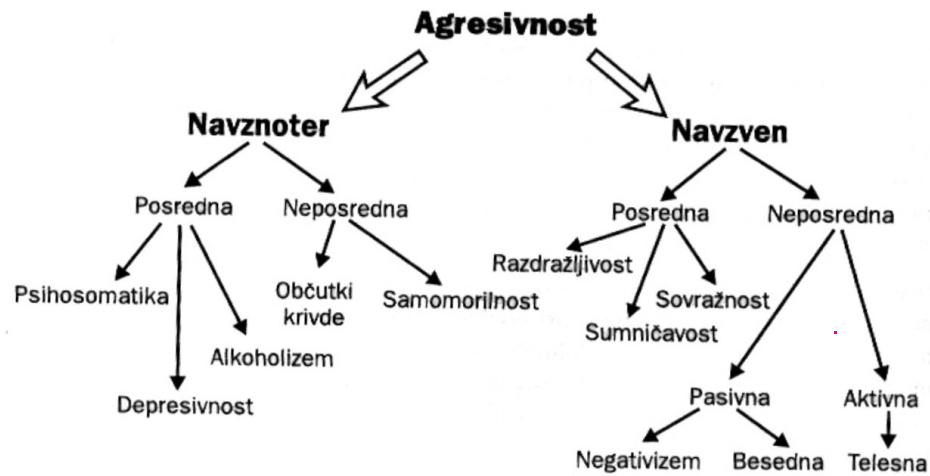
# Vrednote

---

- Kategorije, h katerim si prizadevamo (cilji);
- MUSEK – osebne (duhovne, hedonske, socialne), medosebne (mir, harmonija, družina, pripadnost), nadosebne (religija).



# Agresivnost



# Agresivnost

---

- Problem premajhne agresivnosti poskušajo trenerji velikokrat reševati tako, da nalašč razjezijo športnice in kričijo na njih pred tekmovanjem;
- telesni znaki: porast krvnega pritiska, pordečenje obraza, izstopanje žil, jezen obraz.

# Trener

---

- Planiranje treninga;
- izvajanje treninga;
- kontrola uspešnosti treninga.





# Koncentracija

---

- ❑ Koncentracija pozornosti;
- ❑ osredotočen na eno samo stvar, vse ostale misli so izključene;
- ❑ športnik sam;
- ❑ potrebno več dni, tednov ali celo mesecev;
- ❑ zelo pomembna telesna in psihična pripravljenost;
- ❑ trening koncentracije poteka preko uporabe tehnik predstavljanja.



# Viri in literatura

---

- [http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/sola/2001/ura/tomas/teoreticni%20uvod\\_komple\\_t.htm](http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/sola/2001/ura/tomas/teoreticni%20uvod_komple_t.htm)
- Tušak M.&M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana