

Psihologija športa



Uvod

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

Razvoj psihologije športa

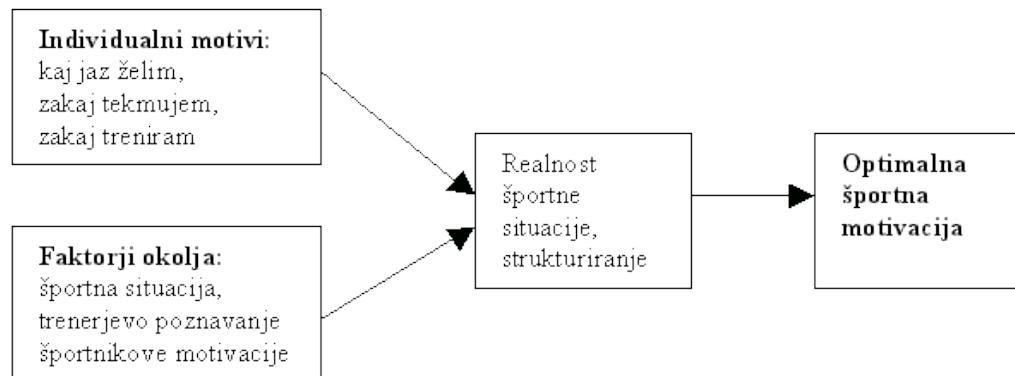
- Mlada (aplikativna) veja psihologije;
- 1963 uradno psihologija športa;
- gre za psihološke principe, ki jih lahko uporabimo v okviru športa.



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.

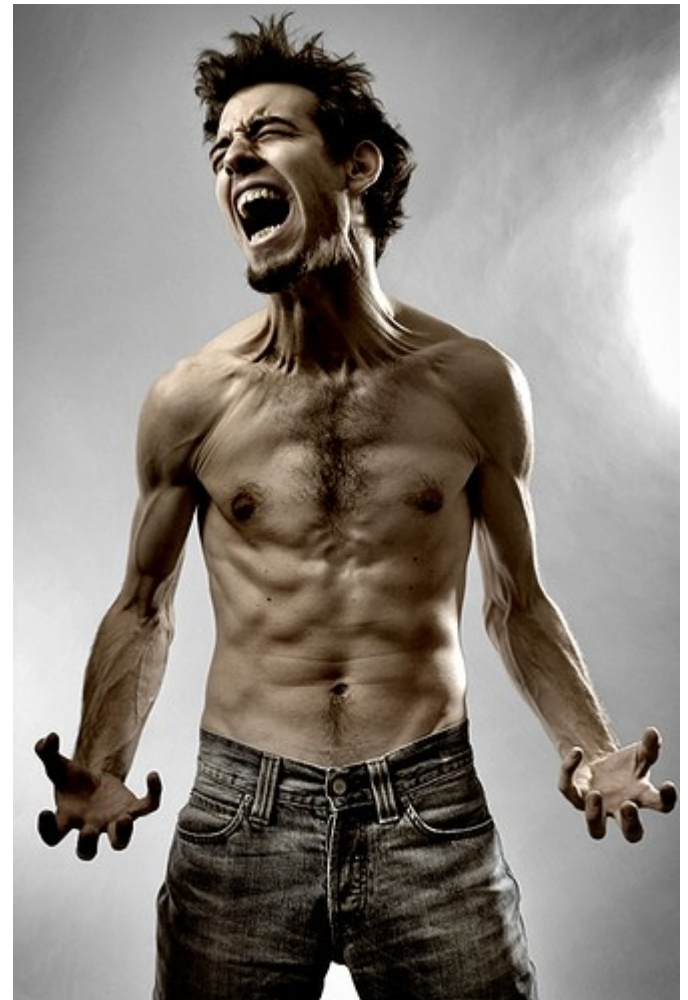
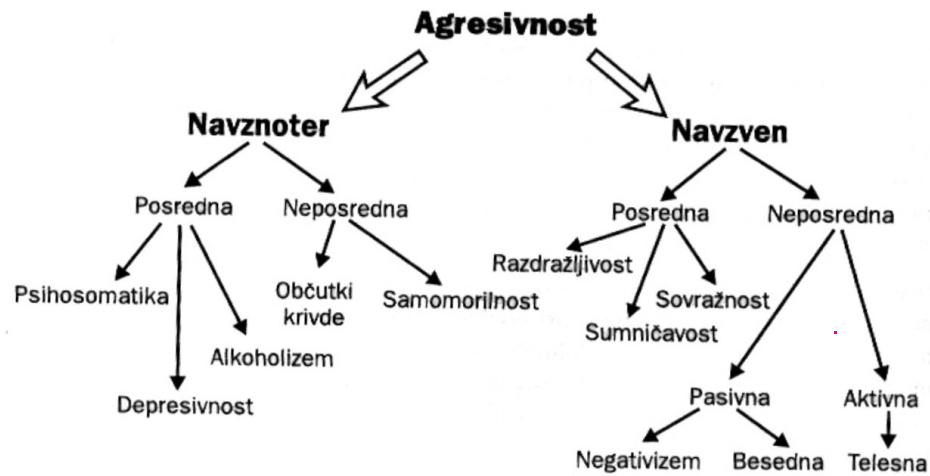


Vrednote

- 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
- Tušak M.&M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana